



**När låg du på en soffa och dagdrömde senast?** Utan att göra något nyttigt. Bara vilade och lät tankarna fara fritt, bort från kravfyllda måsten och stress. Gör du det regelbundet redan, så fortsatt med det. För även om dötid, kan låta rent utav döträktigt, är det livsviktig för både kropp och själ. Vi lever i ett samhälle där utmattningsrelaterade sjukskrivningar bara ökar, framför allt bland kvinnor. Det talas mycket om vikten

## Ge dig själv bästa julklappen: träning och avslappning

av fysisk träning för att vi ska må bra. Det har positiv påverkan på stresskänslighet, koncentration, välmående och minne, enligt tv-profilen och professor Anders Hansen. Han menar att träning inte specifikt handlar om att vara sportig, utan ge hjärnan förutsättning att fungera så bra som möjligt. Då är även återhämtning och vila viktig, och något som det borde pratas mer om. För själen älskar långsamhet. Det paradoxala är att en långsam och rofylld människa också är mer effektiv. Ofta utgår man ifrån att rofylldhet är synonymt med lättja och oföretagsamhet. Det stämmer inte, utan är en chimär som skapats av vår prestationsinriktade och effektivitetsdyrkande samtid. Men enligt Hansen är vi inte utvecklade för att gå runt och vara exekutiva hela dagarna. Det där

sofflocket är inte så dumt med andra ord, utan kan vara fantastiskt plats för återhämtning. Som författaren och terapeuten Tommy Hellsten skriver i boken "Du är mer än du anar"; en rofylld människa gör mindre men får mera gjort.

**God Jul och Gott Nytt År önskar Eva Rooth**

### Julklappstips – Böcker för kropp och själ

*Hjärnstark: hur motion och träning*

*stärker din hjärna* av Anders Hansen

*Yoga med Malin: min kropp, min själ,*

*mitt andetag* av Malin Berghagen

*Träna en kvart om dagen med Paolo*

*Roberto* av Paolo Roberto

*Du är mer än du anar* av Tommy Hellsten

*"Jag har fått annat perspektiv på tillvaron"*

Hanna Staland, 40 år, jobbade heltid, var trött, hade humörsvingningar och koncentrationssvårigheter. Genom den interna företagshälsovården kom hon i kontakt med Svenska Re. Det blev starten på ett nytt liv.

– Jag har en hel del kvar att jobba med. Jag är fortfarande trött men mycket lugnare, och har fått ett annat perspektiv på tillvaron efter omstartprogrammet på Svenska Re. Alla borde få en sådan här chans när man är mitt i livet, säger Hanna Staland, ekolog på Stora Enso i Falun. Hanna fångades upp i ett internt pilotprojekt för förebyggande rehabilitering mot långtidssjukskrivningar. Hennes chef uppmuntrade henne att delta i omstartprogrammet, och en och en halv vecka före avresa till Svenska Re sjukskrevs hon på heltid.

– Det fanns en tydlig agenda men den kändes inte påträngande. Alla sa till mig att jag var där på mina egna villkor och att jag skulle utgå från vad jag själv kände. Det var en trygghetskänsla att bli så väl

omhändertagen. Hanna hade tidigare levt ett intensivt liv både på jobbet och på fritiden. På Svenska Re fick hon möjligheten att reflektera över sin situation och fundera över vad hon ville ha ut av sin vistelse – och resten av livet. Med sig hem fick hon ett handlingsprogram som bland annat innehåller samtal med psykolog, relationer och träning.

Hanna arbetar idag halvtid, med målsättning att gå upp i arbetstid. Jag känner mig fysiskt stark och sover mycket bättre. Jag fick med mig redskap kring olika tankesätt, till exempel kring hur jag kan skjuta iväg tankar på annat när jag jobbar eller tankar om jobbet när jag ska sova. Detta hjälper mig att fokusera på det jag ska göra istället för att lägga energi på att behöva hantera ovälkomna tankar. ■

## Var snäll mot magen i julbordstider



Tänk på att äta mat som magen trivs med.

Här får du fem tips signerade av Niklas Ekstedt och Henrik Ennart:

- Ät varierat – prova en ny grönsak varje vecka.
- Ät mer bönor, råg och korn – det motverkar blodsockersvingningar.
- Ät mer färgglad mat – varje färg innehåller olika ämnen som ger bakterierna råmaterial för signalämnen och hormoner.
- Uteslut socker och färdigvaror med många e-nummer.
- Använd olivolja som har antiinflammatoriska egenskaper.

## Svenska Re får utbrända lärare att må bättre

Jag är så glad över de resultat vi ser från studien Lärarstress. Det händer en hel del på kort tid, säger seniorprofessor Åke Nygren, som driver forskningsprojektet som har startats av Karolinska Institutet, Lärarförsäkringar och Förenade Liv i samarbete med rehabiliteringsföretaget Svenska Re.

Studien omfattar 120 lärare med utmattningssyndrom; 60 personer erbjuds rehabilitering på Svenska Re genom utlottning. Övriga 60 deltar i en kontrollgrupp med rehabilitering på hemmaplan. Deltagarna är tillsammans under tre veckor med utval-

da terapeuter/ behandlare. Halva tiden ägnas åt fysisk träning, övrig tid ägnas åt gruppdiskussioner och kollegiala samtalsgrupper. De preliminära

resultaten ser mycket bra ut. Procentuellt är det fler inom Svenska Re-gruppen som sedan återgått till arbetet. I kontrollgruppen har färre återgått till arbetet.

– Eva Rooth, VD på Svenska Re, har lång erfarenhet av rehabilitering med arbetsplat-



sen som fokus, något som projektet tagit fasta på, och när vi bedömer att det behövs besöker vi arbetsplatsen och pratar med arbetsledare, försäkringskassa och sjukskrivande läkare, säger Åke Nygren.

Ytterligare cirka 20 deltagare beräknas bli erbjudna plats i projektet i början av 2018.

– Vi ser en positiv trend för deltagarna på Svenska Re. Majoriteten fortsätter att träna hemma vilket är positivt eftersom fysisk träning är gynnsamt för den här typen av rehabilitering, avslutar Åke Nygren. ■



Karin lämnade pillerburkarna: "Det är ett riktigt mirakel"

Hon har varit utbränd sedan 2001, då hade hon ännu inte fyllt 40. Hon blev sjukpensionerad på halvtid 2009 och har ätit sömntabletter i 13 år.

- Jag längtade efter att vara piggare och sluta med insomningstabletter, säger Karin Estelle som hittade både kraft och mod på Svenska Re. Karin Estelle lämnade pillerburkarna till psykologen andra dagen

på Svenska Re, och har inte tagit en tablett sen dess.

– Det är ett riktigt mirakel. Visst var det ångestladdat, men just där vågade jag. Jag hade inga krav på mig och var omgiven av all tänkbar support, förklarar hon. Idag är Karin nöjd, glad, och mindre stressad. Veckan efter hemkomsten ser hon tillbaka på förvandlingen hon genomgått under det tre veckor långa programmet där hon fått vara delaktig i gruppträffar, enskilda samtal och samtal med psykolog, lyssnat på föreläsningar om till exempel sömn, livsstil, hälsa och aktivitetsbalans.

– Vi var 16 personer som anlände samtidigt och fick ett jättefint mottagande. Sju av oss var drabbade av utmattningsdepression och nu skulle vi lära oss att gå vidare i livet.

För Karins del var det viktigt att bli fri från insomningstabletterna – något som hon skrev om redan i ansökan liksom att komma igång med fysisk träning. På Svenska Re fick hon verktygen för att hantera det viktiga och lyckades också bryta medicineringen. Hon började träna med sjukgymnast eller annan legitimerad tränare. Idag finns konditionsträning med i hennes handlingsplan flera gånger i veckan. Hon har också fått tips om att förändra sin arbetstid för att inte bli så trött under dagen.

Det stora jobbet återstår, att hantera allt hon

lärt sig för att inte behöva medicinera igen, vilket kräver planering varje dag med fysisk träning och tid för återhämtning som naturliga inslag.

– Det är utmanande, spännande och tufft, men jag är så motiverad att göra mitt bästa och att klara av det här, säger Karin avslutningsvis. ■

### DU VET VÄL ATT...

Alla rehabiliteringskostnader på Svenska Re, såväl vistelsen som resan, är avdragsgilla för dig som arbetsgivare? Och om din medarbetare omfattas av sjukförsäkringen AGS och AGS-KL, eller av efterskyddet i försäkringen, kan du få upp till halva kostnaden finansierad.

### VILL DU VETA MER?



Anmäl dig till vårt digitala nyhetsbrev på [svenska-re.se](http://svenska-re.se)



Läs mer och ta del av senaste nyheterna på [svenska-re.se](http://svenska-re.se)

Kontakta oss på [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) eller 08-20 55 10.