



Alla människor är värda en chans att må bra

Att långvarig stress utan möjlighet till återhämtning kan göra dig sjuk och orsaka smärta både i kropp och själ, är inget nytt. Trots det ökar antalet människor med stressrelaterade sjukdomar dramatiskt. Undersökningar visar att vi svenskar är bland de mest stressade människorna i Europa. Ofta handlar det om att vi har svårt att sätta gränser och ignorerar de varningssignaler som kroppen ger. Plötsligt har man hamnat i en ohållbar situation. Ankie Koivisto erbjuds chansen att stanna upp och reflektera över

sin situation, och fick en helt annan inställning till livet. Även Ronnie Thiger var utbränd, men hittade livslusten genom Svenska Res Omstartsprogram, liksom Madeleine Dofs som gick på högvarv och behövde tid för att läka. Detta kan du läsa om i vårt nyhetsbrev.

Och vem kan inte skriva under på att alla människor är värda en chans att må bra och få leva ett bra liv.

Lev väl!

Eva Rooth, VD Svenska Re



Ankie och Madeleine hittade tillbaka till livet på Svenska Re

Fyrbarnsmamman Ankie Koivisto, 46 år, arbetar på SecoTools i Fagersta. Hon är en känslig person som haft ett rörigt och stressigt liv. På Svenska Re fann hon ett inre lugn och upptäckte sitt riktiga jag.

– Egentligen är jag en levnadsglad person men har varit hämmad. Några gånger har jag brutit ihop hemma och bara gråtit när allt blivit för mycket, berättar Ankie som fick rådet att söka till Svenska Re, där hon deltog i omstartsprogrammet.

– Det är ett innehållsrikt och varierande program. Jag fick också träna på att vara

för mig själv. Jag plockade bort "jobb-Ankie" och "mamma-Ankie", och insåg att jag faktiskt gillar mig själv. Jag har ju aldrig varit helt ensam tidigare. De tre veckorna på Svenska Res Omstartsprogram har inspirerat Ankie till nya tankar och hon har funnit ett inre lugn.

– Jag har insett att jag haft fokus på helt fel saker tidigare. Nu har jag tänkt om, hittat mig själv. Jag känner och lever. Jag har också lärt mig vikten av återhämtning, vilket är viktigt om man som jag lätt går upp i känslorna. De här veckorna blev verkligen en omstart, jag är oerhört tacksam, avslutar hon.

Madeleine Dofs gick på högvarv i många år och behövde hitta tillbaka till en normal vardag. Hon hade inga större förväntningar inför rehabiliteringen på Svenska Re, utan behövde tid för att läka.

Många tunga och stressiga år med pendlande, femskrift och så småningom familjeproblem, gjorde att 41-åriga tvåbarnsmamman Madeleine för tio år sedan drabbades av oförklarliga anfall som resulterade i diagnosen temporallöbsepilepsi.

Hon var ständigt trött av anfällen, men fick till slut fungerande medicin och försökte komma tillbaka till en normal vardag. Genom företagshälsovården fick hon möjligheten att åka till

Svenska Res rehabilitering.

– På

gruppträffarna pratade vi mycket om stress. Jag

fick lära mig mindfulness och fick hjälp med mina andningsproblem. Genom de fysiska aktiviteterna förbättrades Madeleines efter-satta kondition.

Hon vet nu att hon måste fortsätta göra förändringar i vardagslivet med barnen.

– Jag mår så otroligt bra efter de här veckorna. Nu har jag fått verktygen jag behöver för mitt nya liv.

”Nu har jag fått verktygen jag behöver för mitt nya liv”



”Orken och livsglädjen kom tillbaka”

Problemen för Ronnie Thiger började hösten 2014. Han stressade på jobbet samtidigt som det hände tunga saker i privatlivet – en dålig kombination

– Jag brände helt enkelt ut mig. Jag var så trött och utmattad men kunde ändå inte sova, säger Ronnie som till vardags arbetar som reparatör på Sandvik Coromant i Gimo.

Rehabiliteringen på Svenska Re blev en helt ny upplevelse i Ronnies liv. Nu har han bytt ut ”sofflocket” mot dagliga kvällspromenader och börjat träna på gym. Konditionen är

starkt förbättrad liksom orken och livsglädjen.

– Jag har fått motivation att fortsätta med mitt nya positiva liv. Jag har handlingsplanerna, en kortsiktig och en långsiktig, och jag har fått en bra start med den fysiska träningen, säger Ronnie och tillägger:

– Jag är så nöjd och glad att jag har fått den här chansen. Nu ser jag bara framåt.

Svenska Res psykologiska modell lär människor hantera sina tankar och känslor

Modellen psykologen Ingela Erlandsson arbetar med handlar om att hjälpa människor att hitta ett förhållningssätt till tankar och känslor för att kunna skapa ett rikt och värdefullt liv.

Acceptance and Commitment Therapy, ACT, är en terapimetod med målet att öka möjligheterna för människor att leva ett rikt och meningsfullt liv. Det handlar om att förstå att välbefinnande är ett hantverk – det är inget som kommer av sig själv.

ACT-modellen handlar bland annat om att identifiera och minska det undvikande som är negativt för oss. Om människor lär sig att acceptera och hantera sina tankar och känslor, kan det minska stress, oro och onödigt lidande. Då får vi tid och kraft över till själva hantverket; att skapa ett så gott liv det just nu bara går.

– Vi arbetar bland annat med acceptans och mindfulness för att vi inte ska behöva

reagera så impulsivt på det vi känner och tänker, förklarar Ingela Erlandsson Svenska Res legitimerade psykolog.

FAKTA

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) grundades av Steven Hayes i slutet av 1990-talet.
- ACT är en utveckling av Kognitiv Beteende Terapi (KBT) som funnits i Sverige i drygt 10 år.
- Intresset för ACT ökar inom skola, vård och omsorg såväl som inom organisationer och idrottsvärlden.
- ACT har vetenskapligt stöd i smärtbehandling.

Ingela Erlandsson
legitimerad psykolog



Foto: Pia Lundberg

SVENSKA RES OMSTARTSPROGRAM

Omstartsprogrammet ger deltagarna möjlighet att genom samtal och diskussioner ställa sig frågor om både livet och om stress. Analysen hjälper sedan deltagarna att gå från ord till handling och hitta strategier för den förändring som behövs. Målet med programmets tre veckors rehabilitering är att deltagaren får en insikt och förståelse för att kunna landa i sig själv och sin situation. Sammantaget bidrar programmet till att en förändring blir möjlig på kort tid.

Svenska Re erbjuder möjligheten att:

- testa olika typer av fysisk aktivitet
- vara utomhus i sol och värme
- spendera tid med sig själv och reflektera
- ha ett tillgängligt team av experter runt sig dagligen
- psykologiska insatser
- komma i ett nytt socialt sammanhang som stimulerar
- vara aktiv med hjälp av ett innehållsrikt och flexibelt veckoschema
- få en professionell hjälp med det stöd och de ingredienser som behövs för en effektiv rehabilitering

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



Läs mer och ta del av senaste nyheterna på svenska-re.se

Kontakta oss på info@svenska-re.se eller 08-20 55 10.