



Inget hokus pokus. Men en fantastisk rehabiliteringsmodell som fungerar.

Att sjukskrivningarna fortsätter öka är alarmerande. Orsaken är framför allt stressrelaterade sjukdomar. Det är oerhört viktigt att ta tag i problemen på ett tidigt stadium. Dröjer det för länge kan det vara svårt eller rent av omöjligt att komma tillbaka till arbetet.

Några av dem som drabbats är Gustav och Rolf, som båda varit djupt nere på boten av olika anledningar. Tre veckors rehabilitering på Svenska Re blev vändpunkten i deras liv. I detta nyhetsbrev kan du ta del av

deras historia om vägen tillbaka.

Nej, det handlar inte om hokus pokus. Vår framgångsrika modell bygger på att lämna vardagen för att koncentrera sig på sin egen rehabilitering i ett behagligt klimat med stöd av ett professionellt team. Vi ser till att var och en av våra deltagare får med sig verktyg hem till vardagen för att hantera sin stress.

Lev väl!

Eva Rooth, VD Svenska Re



”Omstartsprogrammet gav mig kicken tillbaka till livet”

Gustav Lloyd Agerblad hamnade i långvarigt trauma efter att ha utsatts för brott. Hans chef på Atlas Copco tipsade om Svenska Re, där Omstartprogrammet gav honom en nystart i livet.

– Jag var helt utslagen, men blev positivt överraskad från första dagen på Svenska Re. Allt passade mig perfekt; gruppterapi med fokus på värderingsövningar, stresshantering och mindfulness. Här fick jag mycket bra tank kring vad som är viktigt för mig.

Gustav har idrottat en hel del tidigare. Veckorna på Svenska Re fick honom att på nytt komma igång med fysisk aktivitet.

– Aktiviteterna var blandade. På Svenska Re finns inget tvång, men jag provade allt. Det var härligt att springa i backarna på Gran Canaria. Jag fick också lära mig vikten av en klok kosthållning, berättar Gustav.

NÖJD ARBETSGIVARE

Efter en tid på hemmaplan har Gustav skapat nya rutiner. I dag ser han med tillförsikt

på framtiden och fortsätter med fysisk träning. Aktiviteterna finns schemalagda i mobilkalendern.

Gustav tycker själv att han har blivit lugnare, har lättare att fokusera och har fått en mer ödmjuk inställning till livet.

– När jag gick igenom rapporten från Svenska Re tillsammans med min chef blev han jätteglad över att läsa all positiv feedback jag fått. Jag har lärt mig att det är viktigt att ge sig själv den här tiden för att undvika härdsmältor i framtiden och rekommenderar alla att ladda batterierna på Svenska Re. En trevlig anläggning med avskildhet, lugn och ro, och en proffsig personal som gav mig mycket individuell tid, det är då man känner sig värdefull, säger Gustav Lloyd Agerblad.

73%

En färsk undersökning* visar att sjukskrivningar på grund av stress har ökat med 73 procent de senaste två åren. Diagnosen är vanligast hos kvinnor mitt i livet.

* Undersökning om kvinnor och stress, tidningen Amelia i samarbete med TNS Sifo.

Åke Nygren

Professor,
Karolinska Institutet



Tidig rehab minskar sjukskrivningarna

Vad kan man göra för att få bukt med de ökande sjukskrivningarna? Det frågar sig många arbetsgivare idag. Mitt främsta svar är att det viktigaste är att fånga upp personer innan utmattningssyndromet är ett faktum. Minst lika viktigt är att arbetsgivaren ställer upp så tidigt som möjligt och deltar i diskussionen under hela rehabiliteringsperioden. Prevention är alltid kostnadseffektivt!

Rehabiliteringen på Svenska Re är intensiv och följer forskningsfronten. Här får deltagaren en resultatrapport med sig hem till arbetsgivaren, där det framgår vilka åtgärder som vidtagits, vilka resultat som uppnåtts samt rekommendationer för deltagarens framtida aktiviteter.



Nystart på Svenska Re efter kollaps

En novemberdag 2014 kollapsade Rolf Hiltunen på jobbet. Tack vare bra stöd från arbetsgivaren ABB, chef, läkare, beteendevetare och kollegor kom han igenom den värsta krisen.

Rolf var fortfarande högvarvad när han kom ner till Omstartsprogrammet på Svenska Re. Tre veckor senare är han en helt ny människa.

– Jag bara föll ihop en dag och fick panikångest, berättar Rolf. När jag fick tipset om rehabilitering på Svenska Re blev jag nyfiken och idag är jag mycket glad att jag åkte ner.

Efter treveckorsprogrammet på Gran Canaria konstaterar han med eftertryck att allt varit jättebra och han berättar entusiastiskt om sina framsteg.

– Jag har ökat min syreupptagningsförmåga, tappat i vikt, mitt blodtryck förbättrades och fortsätter att gå ner.

Rolfs uppgift blev att börja med att finna inre ro, något han inte hade haft en tanke på före kollapsen.

– Jag har fått en handlingsplan för liv och hälsa med tre mål; harmoni och inre ro, förbättra den fysiska hälsan samt stabilisera och öka arbetsförmågan. Utan veckorna på Svenska Re vet jag inte vad som hade hänt. Nu har jag fått ett nytt sätt att tänka positivt och jag följer min plan, sen blir det uppföljning om ett halvår.

– Personalen på Svenska Re är verkligen engagerad och proffsig och har god koll på varje deltagare. I kombination med effektiva metoder blev det här en helomvändning för mig, sammanfattar Rolf Hiltunen.

FAKTA OMSTARTSPROGRAMMET

Omstartsprogrammet är framtaget, dokumenterat och kvalitetssäkrat av en specialist inom området. Deltagaren bör ha påbörjat sin väg tillbaka efter en sjukdomsperiod, eller helst ännu inte blivit sjuk.

Ur innehållet:

- Hälsoprofilbedömning
- Enskilda samtal
- Stresshantering
- Motivation
- Värderingar och arbetslivsmål
- Kompetens- och färdighetsanalys
- Gruppaktiviteter
- Livsstil
- Handlingsplan

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.