

Återhämtningsprogrammet

Långvarig stress och krisreaktioner som inte hanteras kan leda till sjukdom. Att koncentrera sig på den egna rehabiliteringen, långt från vardagen i ett behagligt klimat, lägger grunden för ett långsiktigt välmående.

Till vem riktar sig programmet?

Återhämtningsprogrammet vänder sig till personer som nyligen har fått diagnosen utmattningsdepression, men inte har förmåga att delta i omstartsprogrammet. Det vänder sig även till de som befinner sig i någon form av kris eller är i behov av återhämtning efter en svår sjukdom.

Vad är målet med programmet?

Målet med återhämtningsprogrammet är att lägga grunden till en god livskvalitet.

Om programmet

Återhämtningsprogrammet är individuellt utformat, både vad gäller innehåll och omfattning. Programmet kan innehålla utbildning, föreläsningar, samtal med psykolog eller annan specialist, fysisk träning och avspänning. Allt utifrån deltagarens behov och förutsättningar. För att snabbt kunna verifiera resultat, och för att behandlingens effekt ska kunna följas upp av andra aktörer på hemmaplan, utförs vetenskapliga mätningar vid programmets start och slut.

Ur innehållet:

- Individuell vägledning
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Enskilda samtal
- Stresshantering
- Motivation

HELHETSSYN – MULTIMODAL REHABILITERING

Svenska Re arbetar med multimodal rehabilitering där deltagarna har tillgång till läkare, sjuksköterska, psykolog, sjukgymnast och arbetsterapeut. Denna metod borgar för att deltagarna återfår, behåller och förbättrar hälsan och arbetskapaciteten.

Programmets längd: 3 veckor, augusti-juni

Anmälan: via info@svenska-re.se eller genom att ringa 08-20 55 10.

Resebokning: Vi rekommenderar Sölvesborgs Resebyrå för bokning av resa och boende, info@sbgres.se, 0456-108 00.