

Omstartsprogrammet

Stress kan leda till smärta i både kropp och själ. Att koncentrera sig på den egna rehabiliteringen, långt från vardagen i ett behagligt klimat, möjliggör en snabbare återhämtning och ett långsiktigt välmående. Vårt omstartsprogram omfattar samtliga steg för att komma tillbaka till arbetslivet.

Till vem riktar sig programmet?

Omstartsprogrammet vänder sig till personer med någon form av arbetsrelaterad stressdiagnos.

Vad är målet med programmet?

Målet med omstartsprogrammet är dels att förebygga sjukdom och sjukskrivningar, dels att kunna återgå i arbete efter en sjukdomsperiod.

Om programmet

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. 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
- Gruppdiskussion
- Enskilda samtal
- Stresshantering
- Motivation
- Värderingar
- Medveten närvaro
- Livsstil

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.