

INFORMATION OM TILBUDET:

GL. ALMIND

STRESSREHABILITERING



KORT FORTALT

Gl. Almind Stressrehabilitering er målrettet dig, som på grund af stress eller stressrelateret depression er helt eller delvist udenfor arbejdsmarkedet. Tilbuddet giver dig mulighed for at have fokus på at styrke dit helbred.

For at blive rask efter stress er der behov for struktur og genkendelighed, sund balance mellem aktivitet og hvile, frisk luft og ophold i naturen.

Ved deltagelse i tilbuddet er der en forventning om, at du:

- Ønsker at komme tilbage på arbejdsmarkedet
- Er aktiv og indstillet på at arbejde med dig selv
- Er indstillet på udendørs aktiviteter
- Kan deltage i en gåtur på op til 5 kilometer

UDBYTTE

Vi arbejder frem mod, at du:

- Bliver i stand til at håndtere din stress
- Finder en ny balance med dig selv, dit arbejds- og familieliv
- Orienterer dig bredt om jobmuligheder, og at du vender varigt tilbage til arbejdsmarkedet

INDHOLD

- Gl. Almind Stressrehabilitering retter sig mod opbyggende og helbredende aktiviteter. Ved stresssymptomer er der behov for generel psykisk og kropslig restitution i kortere eller længere tid.
- I et støttende miljø samarbejder vi fremadrettet og med et konstruktivt fokus på din helbredelses-proces.
- Vi tilbyder en helhedsindsats med stor vægt på aktiviteter i naturen, mindfulness træning samt kropslige, kognitive og sociale elementer, som er centrale ift. at genvinde en sund balance og at blive rask.
- Gennem undervisning og praktisk fysisk træning arbejder vi med mestringsstrategier og hen imod at finde mere hensigtsmæssige handlemønstre for dig for at opnå en tilbagevenden eller tilknytning til arbejde eller uddannelse.
- De rehabiliterende aktiviteter foregår 3 dage om ugen i 6 uger - fortrinsvis om formiddagen. Har du et job eller skal starte i virksomhedspraktik, tager vi højde for det i tilrettelæggelsen af din deltagelse i aktiviteterne i Gl. Almind.