



# Gl. Almind Stresshabilitering

Restitution gennem opbyggende og helbredende aktiviteter

- ▶ Konstruktivt fokus på din helbredelsesproces
- ▶ Helhedsindsats med stor vægt på aktiviteter i naturen
- ▶ Håndteringsstrategier & problemløsning
- ▶ Læs mere på [www.jobigen.viborg.dk](http://www.jobigen.viborg.dk)

Gl. Almind Stressrehabilitering er et tilbud for borgere, som på grund af stress, stressrelateret depression og/eller udbrændthed er sat helt eller delvist uden for arbejdsmarkedet.



## Restitution

Opbyggende og helbredende aktiviteter i 'Stenladen' i Gl. Almind og ved Hald Sø.



## Håndteringsstrategier og problemløsning

Gennem samtale, undervisning og praktisk fysisk træning.



## Støttende miljø

Vi samarbejder fremadrettet og med et konstruktivt fokus på din helbredelsesproces.



## Job og uddannelse

Sideløbende med rehabilitering vil du opleve at få hjælp til at opnå overblik over din jobsituation.

Ved stresssymptomer er der behov for generel psykisk og kropslig restitution i kortere eller længere tid. Dette tilbud arbejder med restitution gennem opbyggende og helbredende aktiviteter i 'Stenladen' i Gl. Almind og i den smukke natur ved Hald Sø.

I et støttende miljø samarbejder vi fremadrettet og med et konstruktivt fokus på din helbredelsesproces.

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 samtale, undervisning og praktisk fysisk træning arbejder vi med mestringsstrategier og hen imod at finde mere hensigtsmæssige handlemønstre for dig.

Sideløbende med den rehabiliterende del vil du opleve at få hjælp til at opnå overblik over din jobsituation. Hvor en arbejdspladsbaseret indsats vil kunne blive tilknyttet, med henblik på at få viden og redskaber fra forløbet implementeret i arbejdslivet, samt afklaring i forhold til job og uddannelse suppleret med vejledning og coaching for at støtte dig bedst muligt med henblik på din tilbagevenden til arbejdsmarkedet.