

## Rehabilitering Psykisk hälsa

Programmet rehabilitering psykisk hälsa vänder sig till personer med någon form av arbetsrelaterad stressdiagnos så som:

- Utmattningssyndrom
- Depression
- Ångest

Programmet syftar till att deltagaren ska återfå hälsa och få med sig vanor och strategier för att återgå till arbete och förebygga sjukdom i framtiden. I en studie som genomfördes tillsammans med Karolinska Institutet framgick att vårt program med fokuserad rehabilitering under tre veckor på Gran Canaria är mer effektivt än motsvarande insatser i Sverige.

### Rehabiliteringsekonomi

Som arbetsgivare får man kostnaden för ett rehabiliteringsprogram svart på vitt. Kostnaden för sjukfrånvaro, eller vad en medarbetare som inte kan gå för fullt kostar, är svårare att räkna fram. Schablonen säger dock att en sjukdag kostar minst tio procent av månadslönen i form av produktionsbortfall, överanställningar och ökad administration för ledning och HR. Långsiktigt hållbar rehabilitering är lönsamt.

”Som grupp är det individer som det är väldigt god ekonomi att rehabilitera. Det är människor i arbetsför ålder och sjukskrivningar vid dessa tillstånd blir ofta långa och därför kostsamma. Forskning visar att vårt program förbättrar arbetsförmågan avsevärt.”

Carl Mauritzson arbetar som leg. psykolog på Svenska Re.

### Långsiktigt hållbar rehabilitering

Under livet kan flera saker hända som hindrar oss från att arbeta och ha en meningsfull fritid. **En god rehabilitering förebygger och minskar sjukskrivning och därmed frånvaro från arbetet.** Vårt koncept är individanpassat med personlig coaching och bygger på fysisk träning, mental återhämtning och förändrade kostvanor. I samarbete med vår erfarna och engagerade personal stimuleras deltagarens personliga utveckling, vilket främjar det egna ansvarstagandet för hälsa och livsstil.

## Innehållet i rehabilitering psykisk hälsa:

- Individuell vägledning
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Enskilda psykologsamtal
- Utbildning och samtal i grupp
- Medveten närvaro och avspänningsövningar
- Livsstil och värderingar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa

**Programmets längd:** 3 veckor, start enligt kalendarium

**Anmälan:** via [info@svenska-re.se](mailto: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](mailto:info@sbgres.se), 0456-108 00.

## Internat är effektivt

Både deltagare och personal uttrycker att rehabilitering blir mer och mer effektiv i en miljö på distans, bortkopplad från vardagen, tillsammans med andra deltagare i likande situation.

Detta visade även en studie Svenska Re genomförde tillsammans med Karolinska Institutet 2018.

## Frisk kropp och starkt sinne

En viktig aspekt av god hälsa är att ta hand om den fysiska kroppen. Idag finns gott om forskning som visar att pulshöjande träning är viktigt för att såväl kropp som hjärna ska må bra. Deltagaren får också lära sig vad kroppen behöver i form av återhämtning och hur man ger sig själv det. Under programmet varvas fysisk aktivitet med utbildning, reflektion och samtal, både enskilt och i grupp. Utöver de schemalagda sessionerna med psykolog, sjuksköterska, arbetsterapeut och fysioterapeuter finns personalen tillgänglig för spontana samtal.

”Jag tror att kombinationen av att få tiden till att fokusera på sig själv och skapa nya vanor och tankemönster med professionellt stöd under processen är en viktig nyckel till att vi ser så fina resultat i före- och eftermätningarna.”

Isabel Strand arbetar som Occupational Health Specialist på ABB

### På vetenskaplig grund sedan 1972

Svenska Re är icke vinstdrivande och rehabilitering är vår affärsidé och själva fundamentet i vår verksamhet. Ingenting prioriteras framför kvalitet och överskottet investeras oavkortat i utveckling av verksamheten. Alla våra program bygger på vetenskaplig evidens och uppdateras regelbundet utifrån de senaste rönen. Vi arbetar för att vara marknadens bästa rehabiliteringspartner.