



Rehabilitering Psykisk hälsa

Långvarig stress, utmattning eller psykisk ohälsa påverkar hela livet – arbete, relationer och självkänsla.

I Rehabilitering Psykisk Hälsa får du tid att stanna upp. Genom samtal, stresshantering, fysisk aktivitet och återhämtningsstrategier hjälper vi på Svenska Re dig att hitta balans igen. Under tre veckors tid kommer du att arbeta med att förstå dina signaler, sätta gränser och skapa hållbara rutiner.

Vi arbetar med hela människan – kropp och sinne – för att du ska kunna återvända starkare och mer rustad till din vardag.

Att be om stöd är ett tecken på styrka.

Vill du veta mer om vad en vistelse skulle kunna innebära för just dig?
Kontakta oss så berättar vi gärna mer:

info@svenska-re.se / 08-20 55 10