



Effektiv rehabilitering med kognitiv och existentiell terapi för stressade och utmattade

Tillbaka till ett friskt och meningsfullt liv.

Motivationsprogrammet ger verktyg till egenmakt genom teori och praktik för att hantera sin negativa stress och träna nya förhållningssätt, attityder och beteenden med **existentiella och kognitiva metoder**. Detta för att; - **Bli hel som människa** både i privat och arbetsliv. - **Förkorta sjukskrivningsperiod och finna bästa vägen tillbaka till arbete.**

- Den som drabbats av sjukdom ska återfå sin arbetsförmåga, livskvalitet och sina förutsättningar att försörja sig själv.



Rehabiliteringsteamet jobbar med både **individ- och grupprocesser** för att:

- synliggöra det friska
- hitta individuella strategier
- individuella mätbara mål till sina praktiska handlingsplaner.

med

- etik-och stresskola
- avspänning/meditation
- medicinsk qi gong
- fysisk träning
- kognitiva och existentiella samtal och terapier.

Kursen är utspridd över tid för att deltagaren ska få möjlighet att i hem/arbetsmiljö träna de förhållningssätt samt kognitiva beteenden och beslut som denne behöver i vardagen för att hantera sin stress och själv ta kommandot över sina beslut och förändringar. I slutet av rehabiliteringsprogrammet utarbetar den försäkrade, teamet och köparen en fortsatt plan och ett gemensamt utlåtande över åtgärder.

Kontaktperson Margareta Larsson Öhman, ergonom/leg sjukgymnast med specialitet inom psykosociala frågor, stresshantering och mental träning. 0613-341 06, 070-659 40 83

eller Anna-Karin Gidlund 0662-204 05, 070-36 210 42.



Omfattning: 36 dagar (2v+2v+1v+1v+2+2+1+1dgr) utspritt på 12 månader.

Kostnad för erbjuden tjänst/deltagare	92 500 SEK
Tillkommer kostnad för kost och logi för den försäkrade	29 000 SEK (6 v.)

Vid samtidigt avrop för 6 deltagare. Pris/deltagare för tjänst.	77 500 SEK
För kost och logi pris/deltagare vid samtidigt avrop för 6 deltagare	20 000 SEK

Priserna exklusive moms

Plats i nybyggda lokaler på Kerstins Udde, Trehörningsjö

Trehörningsjö Vård & Omsorg har ramavtal med FK Västernorrland, Västerbotten, Norrbotten samt Jämtlands län. Ramavtalsnummer. FG 00114/2003 -55-2a

Vi behöver en intresseanmälan senast 30 arbetsdagar före önskad kursstart vid enskilda avrop.

Vid samtidigt avrop på minst 6 deltagare räcker det med en intresseanmälan 20 arbetsdagar före önskad kursstart.

Kerstins Udde SPA & Turism

(Trehörningsjö Vård & Omsorg ek. för.)

Kerstins Udde

890 54 Trehörningsjö

Tel. 0662-204 05

kerstinsudde@trehorningsjo.se

Org nr. 71 64 60-41 62