

Hälsofrämjande aktiviteter för återhämtning och ny energi

HELA DIG är en plats mellan sjukskrivning och arbete som inte har funnits i denna form tidigare. Tanken med verksamheten är att ge stöd, återhämtning och "påfyllnad" för att få ny energi och möjlighet att kunna ta sig tillbaka till arbetslivet. Vi arbetar hälsofrämjande genom bl.a. aktiva kulturupplevelser och friskvård, där folkbildningspedagogikens förhållningssätt i mötet mellan individ och grupp är den tongivande metodbasen.

Hos HELA DIG ingår deltagarna i en liten grupp på 5-7 personer som träffas två timmar per dag måndag-fredag under 12 veckor. Vi erbjuder ett "smörgåsbord" av regelbundna hälsofrämjande gruppaktiviteter. Aktiviteterna är indelade i fem områden, där varje område består av flera olika delaktiviteter och en pedagogisk blandning av teori, praktiska övningar, upplevelser och eget arbete. Som aktivitetsledare är det bland annat viktigt att vara lyhörd för hur såväl individen som gruppen tar till sig innehåll och upplevelse. Det finns inget krav på att "presteras" utan syftet är att deltagarna i sin egen takt ska få ut mesta möjliga av sin medverkan. Målet är att få med sig ett antal redskap/verktyg som kan ge stöd såväl som praktisk kunskap och erfarenhet att ta med sig vidare ut i livet. De fem aktivitetsområdena är:

Kost: *Den näring vi får i oss genom det vi äter. Vilken betydelse har kosten för vårt individuella hälsotillstånd? Går det att göra några förändringar för att må bättre?*

Rörelse: *Att hålla kroppen fungerande. Att syresätta kroppen och att hålla den stark och smidig kallas all-*

mänt för motion/träning. Vi väljer att tala om rörelse och lägger primärt fokus på att bli mer aktiva genom olika former av fysisk aktivitet.

Stillhet: *Motsats till aktivitet och rörelse. Vi uppmanas ofta till aktivitet och rörelse då våra kroppar är byggda för det. Men kroppen behöver även återhämtning i form av tid och tillfälle att sortera och skapa goda förutsättningar för att växa sig starkare fysiskt, mentalt och emotionellt.*

Reflektion: *Tid för tanke. Att då och då ta en paus för lite eftertanke kring t.ex. riktning och vägval i livet, är en god förutsättning för att göra långsiktiga och återkommande hälsosamma val.*

Livskvalitet: *Det som gör vårt liv värt att leva. Livskvalitet är något högst individuellt. Vi ser det som att det kan innehålla allt som ger mental/emotionell påfyllnad och bidrar till att vi mänskligt utvecklas, växer och mår bra såväl privat som i arbetslivet.*

Nedan presenteras fyra av våra aktivitetsledare.

Namn: Carina Eriksson

Inom vilket område är du aktivitetsledare?

– Naturupplevelser om hur natur kan hjälpa oss att läka.

Vad fick dig att bli intresserad av naturen?

– Efter att själv ha varit utbränd upptäckte jag nyttan av att vara ute i naturen.

Varför ville du bli aktivitetsledare hos HELA DIG?

– Tyckte att projektet verkade intressant! Jag brinner för att få ut människor i naturen på opretentiösa och enkla sätt.

Vad kan du tillföra deltagarna med ditt ämne/dina aktiviteter?

– Efter att själv ha varit utbränd upptäckte jag nyttan av att vara ute i naturen, så jag kan även sätta mig in i deltagarnas situation eftersom jag själv har varit där.

Vad kan naturupplevelser bidra med?

– Jag hoppas att deltagarna känner att naturen kan bidra med ett lugn och en förmåga att kunna fokusera bättre antingen ute eller efter sin utevistelse. Forskning visar att vi får mer energi, blir kreativare och löser problem mycket snabbare vid utevistelse.

Vad är det som gör ditt ämne hälsofrämjande?

– Visar vad i naturen som gör att vi stärks, blir friskare och förhoppningsvis läkta.

Namn: Ulla Hedin

Inom vilket område är du aktivitetsledare?

– Jag är aktivitetsledare inom yoga, närmare bestämt MediYoga.

Vad fick dig att bli intresserad av yoga?

– Jag är utbildad sjukgymnast och kände i början av min utbildning att yogan var ett utmärkt verktyg för stressreducering och helhetssyn på människan.

Varför vill du bli aktivitetsledare hos HELA DIG?

– Jag tycker att konceptet HELA DIG är angeläget och många är drabbade av utbrändhet m.m.

Vad kan du tillföra gruppen/deltagarna med dina aktiviteter?

– Jag har bland annat gått en vidareutbildning som yogalärare vid Depression. Yogaformen jag leder är verkligen inklämmande, där du till exempel övar dig i din egen gränssättning.

Vad är det som gör ditt område hälsofrämjande?

– Att man inom MediYogan verkligen ser dig som en sammansatt individ, kroppsligt, själsligt och emotionellt.

Namn: Elisabeth Gustafsson

Inom vilket område är du aktivitetsledare?

– Jag är aktivitetsledare inom örtmedicin, näring och helhetshälsa.

Vad fick dig att bli intresserad av dessa områden?

– Efter mina utmattningar letade jag alternativa vägar, både för min egen skull men även som yrke.

Varför ville du bli aktivitetsledare hos HELA DIG?

– Eftersom jag själv har varit i samma situation som flera av deltagarna.

Vad kan du tillföra gruppen/deltagarna med dina aktiviteter?

– Jag kan tillföra stor kunskap inom alternativ hälsa, hur och att det går att läka på djupet och inte bara symtombehandla.

Vad är det som gör ditt område hälsofrämjande?

– Örtor kan hjälpa kroppen att slappna av så läkning kan ske. De innehåller dessutom aktiva ämnen som påverkar kroppen på olika sätt. Näring, i form av vitaminer och mineraler, är viktiga byggstenar för kroppen.

Namn: Viktoria Koval

Inom vilket område är du aktivitetsledare?

– Målning, göra skisser och ukrainska som andra språk.

Vad fick dig att bli intresserad av dessa områden?

– Jag har en konstutbildning och jag älskar verkligen att måla. Jag målar och skissar mycket och jag delar gärna med mig av min kunskap.

Varför ville du bli aktivitetsledare hos HELA DIG?

– Jag är mycket intresserad av människans förmåga till återhämtning och sambandet med konsten. Och det gör mig väldigt glad om jag kan inspirera andra att måla för konst hjälper människor att koppla av och är dessutom jätteroligt.

Vad kan du tillföra gruppen/deltagarna med dina aktiviteter?

– Jag kan bidra med avkoppling och visa hur man kan se på vissa problem eller situationer från en annan synvinkel.

Vad är det som gör ditt område hälsofrämjande?

– Konst är ett sätt att tala med världen. Ibland kan det av olika anledningar vara svårt att säga något till en människa. Men du kan måla det som stör eller oroar dig och då kan du känna dig bättre till mods efteråt. Du kan lämna den negativa energin på pappret istället för att hålla den inom dig. Man kan också bli inspirerad av att lära sig en ny aktivitet där man ser resultatet ganska snabbt.