

## Vad är HELA DIG?

*HELA DIG startade i september 2022 och har haft deltagargrupper sedan i januari 2023. Under detta första år har vi fått många frågor kring var i en rehabilitering HELA DIG passar in, vilken målgrupp vi har och projektets syfte och metod. Här reder vi ut en del av frågorna.*

HELA DIG är ingen behandling utan en arbets-  
träningförberedande plats mellan sjukskrivning  
och arbete. Målgruppen är personer med en  
längre period av sjukskrivning på grund av stress-  
relaterad ohälsa som är på väg men ännu inte har  
kunnat ta de slutgiltiga stegen ur sin sjukskriv-  
ning. Arbetssättet har en tydlig inriktning på en  
”målgruppsförflyttning” mot arbetslivet där syftet  
är att ge deltagarna möjlighet att förbereda sig  
inför en arbetsträning.

### Rutin och sammanhang

HELA DIG är en kreativ och hälsofrämjande verk-  
samhet där tanken är att ge återhämtning och på-  
fyllnad för att få ny energi. Deltagarna ingår i en  
liten grupp om 5-7 personer som under 12 veckor  
träffas två timmar måndag-fredag (vanligtvis kl  
10-12). Metoden utgår primärt från att man ska  
få in en rutin och känna att man kan komma upp  
och iväg varje dag, precis som till ett arbete. Men  
också att få ingå i en grupp, ett sammanhang,  
som kan ge såväl tillhörighet som identifikation.

Deltagarna medverkar under 12 veckor i delvis  
gruppstyrda aktiviteter med viss möjlighet till in-  
dividuell lösningar för att kunna möta dagsformen.

### KASAM

HELA DIGs metod tar fasta på att varje människa  
har en naturlig förmåga till återhämtning och att  
denna stärks i en stödjande miljö med människor  
med liknande erfarenheter och ett tydligt hälso-

främjande arbetsfokus. Verksamheten utgår där-  
för från begreppet KASAM (Känsla Av SAMman-  
hang) och att människors hälsa och förutsätt-  
ningar att hantera stress kan stärkas genom att  
arbeta med att göra sin vardag och livssituation så  
begriplig, hanterbar och meningsfull som möjligt.

Grunden i vårt förhållningssätt är att alla männi-  
skor, under större delen av sitt liv, har möjlighet  
att utvecklas och då framför allt i en stödjande  
grupp där man deltar utifrån sina egna förutsätt-  
ningar.

### För vem?

HELA DIG är en arbetsträningförberedande  
verksamhet där syftet är att deltagarna ska få en  
möjlighet att förbereda sig för att ta det slutgil-  
tiga steget ut i en ”arbetsplatsliknande” miljö ge-  
nom arbetsträning. Det innebär att deltagarna i  
gruppen behöver ha en begynnande motivation  
och vilja att börja förflytta sig mot ett avslut på  
sin sjukskrivning, då t.ex. via arbetsträning. Även  
om aktiviteterna i HELA DIG kan verka vara  
”lågintensiva” till sitt innehåll och upplägg så  
kommer det ändå att ta på krafterna att vara i  
daglig aktivitet alla veckans dagar. Finns inte rätt  
utgångsläge, avseende t.ex. ork, från början är  
risken överhängande att det efter några veckor  
leder till kortare/längre frånvaroperioder.

För att ta reda på om och när HELA DIG är rätt  
alternativ har vi tagit fram ett formulär som man  
som ett första steg fyller i hos sin vårdkontakt.

Därefter bokas ett studiebesök hos HELA DIG in. Syftet är att de personer som ligger inom ramen för målgruppen ska ha och få de bästa förutsättningarna att få ut mesta möjliga av sin medverkan.

## Hälsofrämjande aktiviteter

Vi har fem hälsofrämjande områden som våra aktiviteter håller sig inom; Kost, Rörelse, Stillhet, Reflektion och Livskvalitet. Aktiviteterna kan t.ex. vara i form av temasamtal, föreläsningar, eget skapande/praktiska övningar, besök på kulturarrangemang och fysiska aktiviteter som t.ex. promenader. Aktiviteterna är tänkta att ge fysisk, mental och emotionell påfyllnad.

På tema *Rörelse* gör vi t.ex. olika typer av promenader; med och utan stavar samt gående meditation, och i omgivningarna har vi bl.a. utegym och boulebana. Om det i gruppen finns intresse för mer fysisk aktivitet kan det handla om t.ex. styrketräning, bowling, boxning och padel. Vi ger inga träningsråd utan vi vill istället inspirera och motivera deltagarna att prova på något nytt eller något de har gjort förr som de tycker om och som ger dem energi.

När det gäller *Kost* så är det inte heller vår uppgift att ge några kostråd eller dylikt utan vi vill enbart bjuda in till matglädje genom enkel matlagning/bakning och olika provsmakningar där vi ibland använder de örter gruppen har odlat, och efteråt samlas kring matbordet för att njuta av det som gjorts.

Tema *Reflektion* sker oftast i form av inom gruppen efterfrågade samtalsämnen och tema *Stillhet* är vanligtvis i form avspännings- och stillhetsteknikerna yoga, mindfulness eller Qi Gong.

Det vi kallar *Livskvalitet* kan vara alltifrån besök på museum till kreativa aktiviteter som akvarellmålning och smide. Innehållet är tänkt att inbjuda till en stunds vila från vardagen genom att bara få vara i det man gör just då.

## Verktyg, kunskap och erfarenhet

Vi ställer inga krav på att prestera under aktiviteterna, utan syftet är att man i sin egen takt ska få ut mesta möjliga av sitt deltagande. Temaområdena kan överlappa varandra och vad en deltagare upplever ger energi, stillhet eller livskvalitet behöver inte en annan uppleva. Vår avsikt är att inspirera/ge möjlighet för deltagarna att hitta någon aktivitet som ger dem ny energi eller rofylldhet eller som de helt enkelt tycker är rolig. Vår förhoppning är även att deltagarna ska ha upptäckt ett antal "redskap/verktyg" som kan ge stöd och glädje såväl som praktisk kunskap och erfarenhet att ta med sig vidare ut i livet.

Text: Susanne Romberg

Har du frågor eller vill ha mer information så når du oss på: [heladig.mittskane@abf.se](mailto:heladig.mittskane@abf.se)

Besök gärna våra sociala medier för bilder från den dagliga verksamheten.

Instagram: @projektheladig

Facebook: Projekt HELA DIG