

Läs mer:

www.regiondalarna.se/gronrehab

Kontakt:

Frågor om verksamheten ställs gärna till

Marie Gudmundsson, Utvecklingsledare och platsansvarig

070 385 92 98

e-post: marie.gudmundsson@regiondalarna.se

eller

Inger Petersson, Handledare

072 560 45 20

e-post: inger.pettersson@regiondalarna.se

Anmälan av deltagare görs av handläggare till

sjulsarvsbacken.falun@regiondalarna.se

Verksamhetsansvarig

Suzanna Westberg, Folkhälsochef Region Dalarna

023 49 00 85

e-post: suzanna.westberg@regiondalarna.se

Följ oss på Facebook och på Instagram: Sjulsarvsbacken

Sjulsarvsbacken- en plats att växa på



Att möta natur och djur kan vara betydelsefullt när livet är tungt på grund av olika orsaker. Det kan röra sig om sviter efter en livskris, om utmattningssyndrom, om annan sjukdom eller tillstånd och omständigheter som drabbar såväl fysiskt, psykiskt som socialt.

Sommaren 2012 startade en ny verksamhet i Falun med inriktning naturunderstödd rehabilitering kallad Grön förrehabilitering. Verksamheten erbjuder idag natur- och djurunderstödd hälsoutveckling i två steg innan arbetslivsinriktad rehabilitering. Målgruppen är ungdomar och vuxna personer som under en lång tid varit utanför arbetsmarknaden på grund av långvarig sjukskrivning eller av sociala orsaker.

Samordningsförbundet Finsam Falun finansierar och Region Dalarna, Hälsofrämjande och hållbar utveckling är ansvarig utförare tillsammans med Fornby folkhögskola.

Natur- och djurunderstödd hälsoutveckling- vår verksamhet

Samspel med natur och djur erbjuder människor både vila och aktivitet och främjar återhämtning och återuppbyggnad på ett sätt som är särskilt lämpligt vid rehabiliterande insatser. Studier vid SLU i Alnarp förklarar detta bland annat utifrån naturmiljöns frihet från både tidspress och sociala krav.

Aktiviteter i naturmiljöer kan underlätta för oss människor att lägga märke till våra egna behov och kan bli en länk till att förändra vår egen livsrytm, vår syn på balans i vardagen och vår syn på förändringar vi ställs inför i livet.

Naturens ekosystem erbjuder en form av tjänster som är svåra att åstadkomma på andra sätt eller i annan miljö. Naturvistelsens effekter i form av mental vila, återhämtning men även stimulans till fysisk aktivitet och utveckling av sociala band är dessutom i princip gratis.

Det här är grunden för Sjulsarvsbackens verksamhet där vi erbjuder natur- och djurunderstödd hälsoutveckling med handledarstöd i grupp till flera olika målgrupper. Verksamheten är långsiktigt arbetslivsinriktad och bygger på aktuell forskning inom miljöpsykologi, arbetsterapi och vuxenpedagogik om hur samspel med natur och djur kan bidra till stressreduktion, återhämtning och återgång till arbetsliv/studier.

Inriktningar

- Personer som varit långvarigt arbetslösa eller sjukskrivna och som behöver stöd för att komma igång i aktivitet inför arbetslivsinriktad rehabilitering.
- Personer som behöver praktisk språkträning för att gå vidare till arbete/studier.
- Personer med främst stressrelaterad ohälsa som har en anställning och där arbetsgivaren köper en rehabiliteringsplats.
- Fortbildning och workshops till personalgrupper.
- Utveckling av och stöd till natur- och djurunderstödd verksamhet i Region Dalarna.

Verksamheten erbjuder aktiviteter från att "bara vara" och vila till aktiviteter som syftar till att stärka deltagarnas egen kraft och styrka (empowerment) och att våga utmana sig själva. Personalens hållning är att möta deltagarna förutsättningslöst med låga krav, accepterande, motiverande och stödjande.



Vid Sjulsarvsbacken bedrivs två olika gruppverksamheter:

- **Steg 1**, 15 v, som är det första steget mot fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering. 3 dagar/vecka och 4,5 timmar/dag.
- **Steg 2**, som erbjuder individuellt anpassad aktivitet inför arbetsträning eller arbete/studier. Steg 2 tar även emot personer som har behov av praktisk språkträning, lots i samhälle och i offentlig sektor. 2 dagar/vecka och 4,5 timmar/dag.

Deltagarna kommer till Sjulsarvsbacken via anmälan från Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Socialtjänsten, Vårdcentralerna, Psykiatrin eller via Falu kommuns Arbetsmarknads- och integrationskontor (AIK). Arbetsgivare som är intresserade av plats kontaktar via mail eller telefon, se baksidan.