Arbetssättet vidareutvecklas

Då HELA DIG arbetar med ett hälsofrämjande helhetstänkande vill forskare vid Lunds och Malmö Universitet följa verksamheten. All medverkan i forskningsdelen bygger helt på frivillighet. Du behöver alltså inte vara med i forskningsdelen för att vara med i HELA DIG. Du kan dessutom avsluta din medverkan i forskningen när som helst, utan att det har någon konsekvens för din medverkan i HELA DIG. Forskningsarbetet genomförs och redovisas helt avpersonifierat då syftet endast är att studera arbetssättet och ge en bild av arbetsmetodens betydelse för dig som deltagare.

Ge dig de bästa förutsättningarna

För oss i projektet är det viktiga att du som blir erbjuden en möjlighet att medverka i HELA DIG har och får de bästa förutsättningarna att få ut det mesta av din medverkan. Om det inte är rätt tillfälle just nu finns det möjlighet för dig som är intresserad att komma tillbaka vid ett senare tillfälle.

Kontakt
Har du frågor eller vill veta mer är du varmt välkommen att höra av dig till oss på heladig.mittskane@abf.se.

Hitta hit
Buss: Stadsbuss nr 7 mot Klostergården. Hoppa av på hållplatsen Virvelvindssvägen. Promenera rakt upp på höger sida av parkeringshuset ca 200 m. Lokalen ligger i bottenplan på hörnet av huset Sunnanväg H, I, K.
Bil: Samma som ovan. Parkering (Aimopark, Sunnanväg, Badvädret 1) finns ca 500 meter bort. Du väljer någon av parkeringarna 8612-8615 om du använder appen Aimo.

HELA DIG – PÅ VÄG MOT ARBETSLIVET

ABF · MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN · Studieförbundet Vuxenskolan

ABF MittSkåne © 2022-12-13/2024-07-03

ABF MittSkåne • Projekt HELA DIG • Sunnanväg 14H, 222 70 LUND • heladig.mittskane@abf.se
Följ oss gärna på Instagram (@projektheladig) och Facebook (Projekt HELA DIG).

Projekt HELA DIG!

En plats för återhämtning och ny energi

Information till deltagare

Denna folder ska ge dig en första bild av verksamheten hos HELA DIG. Du kommer att få en självremiss av din vårdgivare/handläggare, som du ska fylla i för att ta reda på hur dina förutsättningar ser ut just nu. Syftet är att du ska ha de bästa förutsättningar att kunna få ut mesta möjliga av din medverkan hos HELA DIG. När vi är överens om att du är redo så kommer du att erbjudas ett studiebesök i verksamheten. Studiebesöket ger oss båda en möjlighet att träffas för att kunna få en uppfattning om en medverkan är rätt för dig just nu.

”Jag känner mig mer säker inför framtiden, för nu har jag fått verktyg som kan hjälpa mig framåt.”

”Man får ett sammanhang att gå till och chansen att testa sina förmågor. Jag vet idag att jag har en större mental kapacitet och mer ork än jag hade föreställt mig.”

Citat från deltagare.

Återhämtning och ny energi

HELA DIG är en arbetsträningsförberedande plats mellan sjukskrivning och arbete för dig som har en längre period av sjukskrivning på grund av arbetsstressrelaterad psykisk ohälsa. Tanken med verksamheten är att ge dig återhämtning och ”påfyllnad” av energi, såväl fysisk, mental som emotionell. Därför har vi stort fokus på en välkomnande atmosfär och en frihet att få vara där du är utan att behöva förklara eller försvara. Arbetssättet är nytt och bygger förutom på beprövad kunskap även på verksamhetsledarnas egna erfarenheter.

Hälsofrämjande aktiviteter

Du kommer att ingå i en grupp med 5-7 deltagare.

- **När?** Måndag-fredag, oftast 10-12.
- **Var?** Sunnanväg 14 H i Lund.
- **Hur länge?** Projektet pågår i 12 veckor. Antalet timmar per vecka avgörs i samråd mellan dig och din handläggare på Försäkringskassan. En aktivitetsperiod inleds dock alltid med max 2 timmar per dag.

Det vi erbjuder dig som deltagare är att betrakta som ett ”smörgåsbord” av regelbundna gruppaktiviteter, med alternativ för individuella lösningar för att kunna möta variationer i dagsformen. Du erbjuds en mix av föreläsningar, samtal, eget skapande, att prova på något nytt, men även besök på t.ex. kulturarrangemang och hälsoaktiviteter. Aktivitetspassen är max 2 timmar inklusive paus.

Aktiviteterna är indelade i fem områden, där varje område kommer att bestå av flera olika delaktiviteter och en blandning av teori, praktiska övningar, eget skapande och upplevelser. Det finns inga krav på att ”prestera” utan syftet är att du i din egen takt ska få ut mesta möjliga av din medverkan. Målet är att du ska få med dig ett antal redskap/verktyg som kan ge dig stöd såväl som praktisk kunskap och erfarenhet att ta med dig vidare ut i livet. De fem aktivitetsområdena är:

- Kost
- Rörelse
- Stillhet
- Reflektion
- Livskvalitet

Känsla av sammanhang

HELA DIG utgår från att varje människa har förmågan till återhämtning och att denna stärks i en stödjande miljö med människor med liknande erfarenheter och ett tydligt hälsofrämjande arbetsfokus. Verksamheten utgår därför från begreppet KASAM (Känsla av SAMmanhang) och att människors hälsa och förmåga att hantera stress kan förbättras genom att fokusera på att livssituationen och vardagen ska vara begriplig, hanterbar och meningsfull.