

Grön Rehab

natur, samverkan och psykologisk behandling

Nikodemus Enger, leg. psykolog
ArbetsRehab – Kompetenscentrum för
arbetslivsinriktad rehabilitering

Grön Rehab

- Förberedelse inför arbetslivsinriktad rehabilitering i Arbetsförmedlingens regi
- Samverkansprojekt mellan Arbetsförmedlingen (projektägare), Försäkringskassan, Landstinget och Skogsstyrelsen
- Finansierat av Samordningsförbundet
- Start hösten 2011 – avslut årsskiftet 2014/2015

Arbetsgrupp

- 1 projektledare (AF)
- 1 arbetsförmedlare (AF)
- 2 arbetsledare (SkS)
- 2 psykologer (LUL)

Målgrupp

- Psykisk ohälsa och/eller smärtproblematik
- Minst 8 veckor kvar av sjukpenning
- Arbetslivsinriktad rehabilitering är aktuell
- Ej allvarlig psykiatrisk problematik (suicidrisk, pågående psykos, missbruk, allvarlig personlighetsstörning)

Mål

- 70 % av deltagarna ska efter Grön Rehab fortsätta i Arbetsförmedlingens arbetslivsinriktade rehabilitering
- 50 % av dessa ska vara i anställning eller studier efter 12 månader efter Grön Rehabs avslut

Upplägg

- 2 grupper à 8 personer
- 8 veckor, 4 dagar/vecka, 4 timmar/dag
- Gröna aktiviteter leds av Skogsstyrelsen
- ACT-utbildning leds av psykologer från Landstinget
- Frivillig individuell psykologisk behandling under projektet, samt därefter
- Arbetsförmedlare träffar deltagarna under projektet, förbereder för kommande arbetslivsinriktad rehabilitering

Steg i processen

Försäkringskassan	Landstinget	Skogsstyrelsen	Arbetsförmedlingen
		Landstinget	Försäkringskassan
		Arbetsförmedlingen	Landstinget
		Försäkringskassan	

Samverkan

- Inom arbetsgruppen
- Vårdgivare
- Arbetsförmedlingens externa aktörer
- Arbetsgivare
- Kommunen

Vad gör deltagarna?

- "Stuga" som bas
- Lågintensiva aktiviteter – ingen arbetsförmågebedömning
- Anpassat efter årstid samt deltagarnas önskemål och behov: utflykter, skogspromenader, svampplockning, keramik, matlagning, fotografering, hästgård, ..., ...
- Utflykter till naturområden
- Studiebesök
- Föreläsningar av Skogsstyrelsens personal
- Kurs i ACT med hemuppgifter
- Ev individuell psykologisk behandling



-/+ , deltagare

-

Osäkerhet rörande framtiden
Otillräcklig kontakt med arbetsförmedlare
För kort tid
Gruppsammansättning
ACT-utbildning

+

Gruppledarna
Gemenskap
Påverka aktiviteter
Arbetsförmedlare
ACT-utbildning och individuell behandling

-/+ , arbetsgrupp

-

Fördelning av resurser inom projektet

Hur länge ska arbetsförmedlaren ha kontakt?

Hur ska psykologernas kompetens tillvaratas?

Oklart rörande framtid och ev implementering

+

Korta kommunikationsvägar

God samverkan

Tydligt gemensamt fokus

Intensiv coachning av deltagarna

Tack för visat intresse!

För mer information

Projektledare Irene Nyman

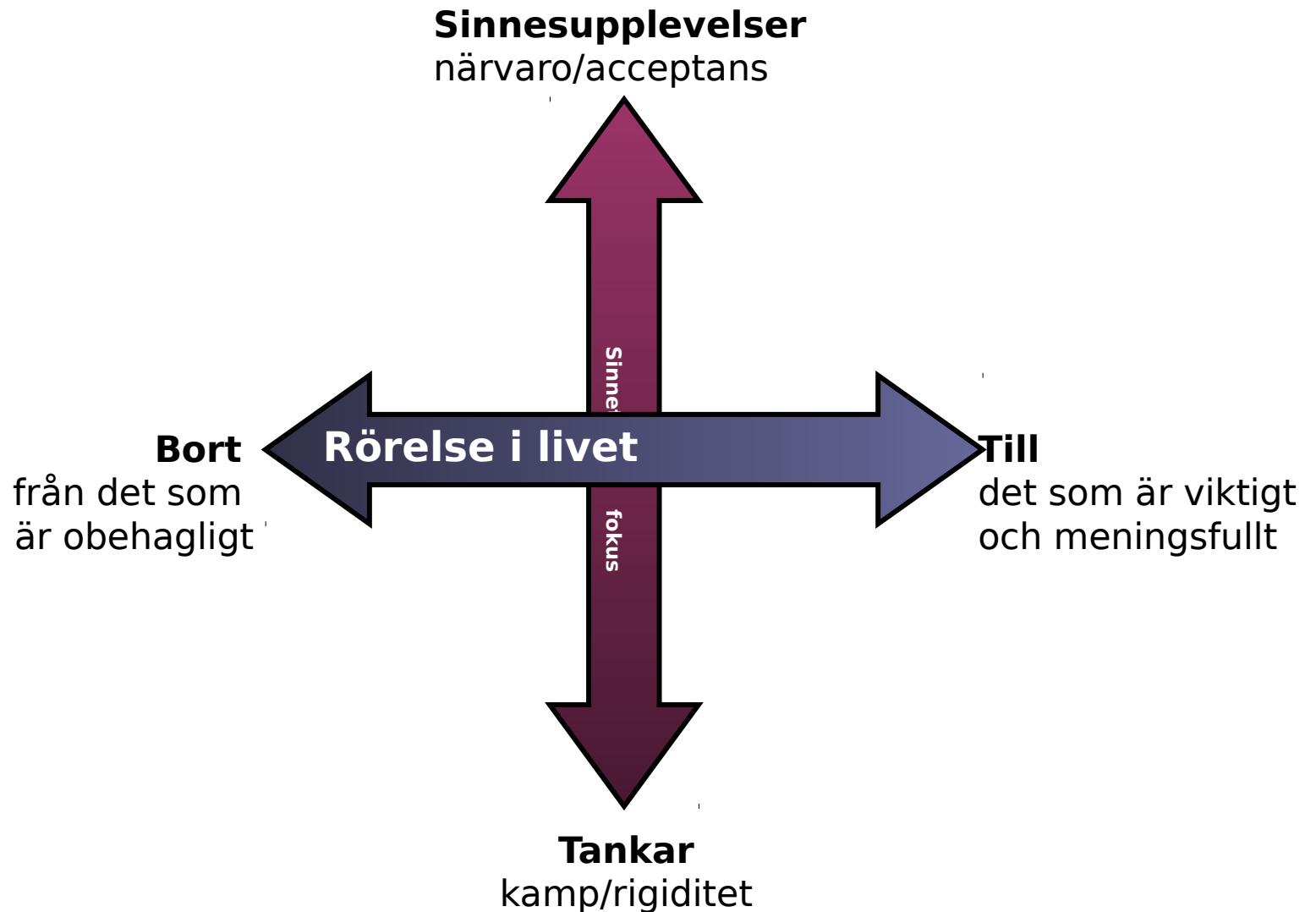
irene.nyman@arbetsformedlingen.se

Samordningsförbundet

www.projektifinsamuppsala.se

nikodemus.enger@akademiska.se

www.arbetsrehabuppsala.se



DET SOM ÄR VIKTIGT

Det som är viktigt och meningsfullt för mig
Handlingar som leder i denna riktning

**Psykologisk
flexibilitet**

ÖPPENHET

Tankar som mentala skeenden
Acceptans av inre upplevelser

NÄRVARO

Kontakt med det som sker här och nu
Jag som medveten varelse

DET SOM ÄR VIKTIGT

Det som är viktigt och meningsfullt för mig

*På vilka sätt är ett arbete viktigt, meningsfullt och vitalt för
människor?*
Handlingar som leder i denna riktning

Vilka steg kan jag i nuläget ta i riktning mot arbete?

ÖPPENHET

Tankar som mentala skeenden

Tankar – t ex om att misslyckas – kan få vara det de är;

Acceptans av inre upplevelser

Villighet att bära den oro, ångest, smärta etc som väcks

NÄRVARO

Kontakt med det som sker här och nu

Fokus på upplevelsen/erfarenheten – inte på mina tankar

Jag som medveten varelse

*vs jag som definierad av "innehållet" – min historia, tankar,
känslor*

Varför ACT?

Värdegrund: reflektera kring kvaliteter som är viktiga inom olika livsområden

Självobservation och perspektivtagning: synliggöra eget beteende samt möjliga val och konsekvenser


Färdighetsträning: värdegrundbaserat agerande istället för känslostyrt

Nyfikenhet ersätter behandlingströtthet,

ACT och arbetsåtergång

- Kommer i kontakt med det som är långsiktigt viktigt i stunden.
- Ersätter ”prat” (selektiv historia).
- Funktion istället för form.
- Upplevelsemässigt tydligt för deltagaren
- Förändrar förhållningssätt till livet/sig själv

ArbetsRehab

Samverkan + ~~KB~~  ACT
Arbetsåtergång

Samverkan

Koordinera medicinska, psykologiska och sociala insatser.

Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Uppsala läns kommuner, vårdaktörer och arbetsgivare.

Individen styr i största möjliga mån sin egen rehabiliteringsprocess.

Utifrån individens situation och behov.

Specifika samverkansprojekt med specifika former av samverkan.