

Stresshanteringskurser

Gröna Rehab erbjuder också stresshanteringskurser. Vi använder även här natur och trädgård tillsammans med etablerade metoder inom sjukgymnastik, arbetsterapi och psykoterapi. Föreläsningar och praktiska moment blandas.

Kurs för medarbetare

Två eftermiddagar i veckan under tolv veckor.

Kurs för chefer

En eftermiddag i veckan under sex veckor. Gröna Rehabs verksamhet presenteras i teori och praktik.

Gröna Rehab finns i Trädgårdsmästarbostaden i Lilla Änggården, cirka en kilometer söder om Botaniska trädgården i Göteborg. Runt trädgårdsmästarbostaden finns en rehabträdgård, belägen alldeles intill Änggårdsbergens naturreservat. Platsen är lätt tillgänglig för kollektivåkande med både buss och spårvagn. Vi ordnar studiebesök efter överenskommelse.

För ytterligare information kontakta:

Eva-Lena Larsson

Verksamhetsledare

Gröna Rehab

Botaniska trädgården i Göteborg

Tfn: 031-741 11 17 – Botaniska trädgården

E-post: eva-lena.larsson@vgregion.se

www.vgregion.se/gronarehab

Gröna Rehab

Göteborgs botaniska trädgård

En plats för återhämtning

Gröna Rehab arbetar med rehabilitering i trädgårdsmiljö. Verksamheten bygger på den forskningsbaserade kunskapen om trädgårdens och naturens goda förmåga att få oss människor att stressa av. Vi kombinerar denna kunskap med etablerade metoder inom sjukgymnastik och arbetsterapi, samt erbjuder terapeutiska samtal.

Deltagarna sår och skördar i trädgården och promenerar tillsammans i Ängårdsbergen eller i Botaniska trädgården. Under vintern ägnar vi oss bland annat åt hantverk och beskärning av träd och buskar.

Vi arbetar också med kroppskännedom, stresshantering, bildarbete och stödjande samtal. Grupperna består av 6-8 personer och det finns möjlighet till ett visst individuellt upplägg. I teamet finns biolog, trädgårdsmästare, sjukgymnast, arbetsterapeut och psykoterapeut.

Gröna Rehab var under 2006-2009 ett projekt, men är nu en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen och drivs i Göteborgs botaniska trädgårds regi.

Besök gärna vår hemsida
www.vgregion.se/gronarehab

Boken *Gröna Rehab*, som går att beställa genom Göteborgs botaniska trädgård, ger en djupare inblick i verksamheten.



Nystart för sjukskrivna

För personer som är hel- eller deltidssjukskrivna kan Gröna Rehab bli en nystart. Rehabiliteringen är arbetslivsinriktad och sker i samarbete med arbetsplatsen, Försäkringskassan och sjukskrivande läkare.

För att få komma till Gröna Rehab ska man ha en anställning inom Västra Götalandsregionen och vara sjukskriven för en stressrelaterad sjukdom eller depression. Målet är att deltagaren efter rehabiliteringstidens slut ska återgå till någon form av arbetsträning, arbete eller studier och ha uppnått en högre livskvalitet.

Varje deltagare får 12 veckors full tid. Med individuell infasnings- och utfasningstid kan perioden sträcka sig över 16 veckor. Vid behov kan deltagaren få ytterligare en period. Under denna 12-veckorsperiod hittas i samarbete med närmaste chef oftast en plats för arbetsträning. Från Gröna Rehab till utökad arbetsprövning sker en successiv övergång. Den maximala tiden för deltagaren hos Gröna Rehab är ett halvår.

Verksamheten bedrivs fyra dagar i veckan, tre timmar per dag året om. Ingen övernattningserbjuds och deltagaren förväntas kunna ta sig till och från verksamheten själv.

Rehabiliteringen är kostnadsfri för arbetsplatsen.