

## CURATINAS 1-ÅRIGA NYSTARTSPROGRAM

### Vi arbetar efter en holistisk syn och har alltid människan i fokus

Perspektivet är hälsoinriktat snarare än sjukdomsinriktat och den huvudsakliga intentionen är att stödja personens starka sidor, minska upplevelsen av stress, återupprätta balansen i olika psykofysiologiska system och därmed underlätta självläkningsprocessen.

Målet är att vårdtagaren ska få förbättrad hälsa för optimal arbetsåtergång/återgång till studier/arbete samt en bestående beteendeförändring genom ökad förståelse för bakomliggande faktorer för att minska risker för framtida sjukskrivning.

### Nästa kursstart februari 2017. För fler kursstarter se [www.curatina.se](http://www.curatina.se)

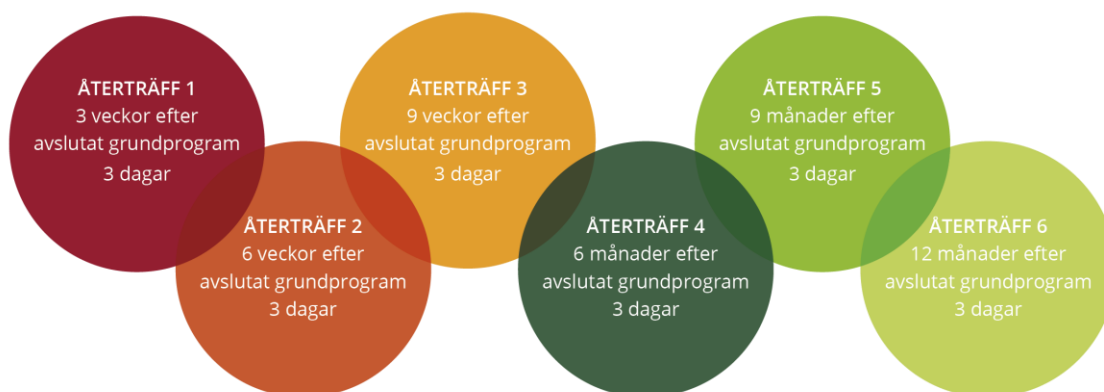
När anmälan kommit till Curatina kallas du till ett första samtal:

Ett med terapeut (ca 1 timme) och ett till vår läkare (ca 30 min). Samtalen behöver inte ske samma dag. Vid dessa samtal ser vi över aktuellt hälsotillstånd, den psykosociala situationen och rehabiliteringspotential. Tillsammans gör vi även en kartläggning av arbetssituationen.

### Översikt 1-årigt Nystartsprogram

För att få distans till både privatliv och arbetsliv så bor vårdtagaren initialt på ett naturskönt ställe de första 3 veckorna.

För att skapa bästa möjliga förutsättningar för bestående förändringar träffas vi ytterligare 6 gånger under året enligt följande intervall:



## Innehåll Curatinas 1-åriga Nystartsprogram

Under hela programmet bor du i enkelrum med egen dusch och toalett. Du har tillgång till massage, avslappnings- och andningsövningar samt får lära dig mer om kroppsmedvetenhet. Möjlighet till många och långa promenader i kursgårdens härligt natursköna omgivningar.

### **Kurs i grupp**

Vi kommer alla från olika bakgrunder med olika uppväxter som helt eller delvis har präglat oss som individer. Under programmet kommer vi att göra en kartläggning över hur dessa mönster har sett ut och hur de ser ut idag.

Vi tittar på samspelet mellan kropp och vad du gör, tänker och känner. Du lär dig hur du kan påverka det samspelet. Du får möjlighet att lära dig mer om hur det du gör idag faktiskt fungerar för dig.

Du lär dig nya färdigheter för att hitta de metoder som passar just dig för att hantera och bemöta stressen i ditt liv, förbättra din sömn och återhämtning.

All information och alla gruppövningar görs tillsammans i gruppen men genom hemuppgifterna så individanpassar vi vårt grupprogram till varje deltagare efter hälsotillstånd och behov.

### **Individuella samtal**

Under kurstiden ges möjlighet till individuella samtal med terapeut.

### **Anhörigdag**

Stressrelaterade besvär och sjukdomar som finns hos individen är ofta kopplade både till den privata omgivningen och arbetssituationen.

Under kursens tredje vecka kan anhöriga delta under två dagar (15 års åldersgräns) för att lära sig mer om metoder att motverka och rehabilitera utmattning.

Under dagarna ges även utrymme för att främja hemgång. Med hjälp av våra terapeuter så ser vi över den totala livssituationen och ger olika verktyg som stöd.

Möjlighet till övernattnings för anhöriga finns på kursgården mot tillägg på 1 600:-/person inklusive frukost, lunch, middag och kvällsfika.

### **Arbetsgivar dag**

Arbetsgivaren bjuds in för information kring utmattning. I samråd med vårdtagare, terapeut och arbetsgivare letar vi efter lämpliga vägar tillbaka och resonerar kring hur och när det ska ske. Om tiden är mogen så ser vi över nuvarande arbetssituation samt om det kan vara aktuellt att ändra något.

## **Kroppsmedvetenhet**

Under kurstiden får du lära dig andnings-, avslappnings- och kroppskännedomsövningar. Muskelspänning och hämmad andning orsakas ofta av inre, omedvetna spänningar. Att frigöra kroppen från dessa spänningar främjar välbefinnandet och läkningsprocessen. Vi riktar uppmärksamheten till balansen i kroppen och på andningen.

Med hjälp av kroppskännedomsträning skapas harmoni och balans mellan kropp, sinne och medvetenhet. Träningen bygger på att kroppsrörelse i samspel med andning och tanke är i harmoni. Att vara mentalt närvarande både i andningen och i rörelsen skapar harmoni.

Målet med kroppskännedomsövningar är att få insikt i hur kropp, sinne och själ är förenade med varandra. Genom att lära sig att lyssna på kroppens varningssignaler så går det att hantera dem i god tid.

Andning och mental närvaro är centrala i kroppsmedvetenhet. Återhämtning är nyckelord i rehabiliteringen. Att lära sig att använda sina inre resurser är nödvändigt.

Du uppmuntras att arbeta med sig själv under vägledning och stöd från friskvårdsterapeut.

## **Massage**

Modern forskning visar på den stora betydelse som beröring har för människans välbefinnande. Vid hudberöring frisätts ett flertal hormoner som påverkar kroppens alla funktioner, både fysiskt och psykiskt. Det som händer i kroppen vid beröring är att oxytocinfrisättningen ökar. Oxytocin är ett "lugn- och rohormon" som ställer om nervsystemet och får oss i ett antistressläge. Det stärker både immunförsvar och smärtröskel.

Puls och blodtryck sjunker, skapar lugn och tillit, stimulerar näringsupptag och tillväxt, motverkar inflammationer och stimulerar läkeprocesser, dämpar oro och rädsla, humöret och sömnen förbättras.

## **Promenader**

Dagsljuset har stor betydelse för bland annat sömnhormonet melatonin. Här kan du gå på dagliga promenader i dagsljus och natursköna områden.

## **Mat och boende**

Under kurstiden bor du i enkelrum med egen dusch och toalett. Området är naturskönt beläget med fina promenadstråk. På anläggningen finns tillgång till vedeldad bastu och ett utebad.

Vi sätter stort värde i att servera ekologisk och näringsrik mat som är gjord från grunden. Under hela behandlingstiden ingår frukost, lunch, middag, kvällsfika samt tillgång till färsk frukt.