

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 Ångårdsbergen 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 är en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen - ett samarbete mellan Personalutskottet, Miljönämnden och Folkhälsokommittén. Gröna Rehab drivs i Botaniska trädgårdens regi och utvecklas bland annat i nära samarbete med rehabiliteringssamordnarna inom Sahlgrenska universitetssjukhuset (SU).



Nystart för sjukskrivna

För personer som har varit sjukskrivna en längre tid kan Gröna Rehab bli en nystart.

Rehabiliteringen är arbetsinriktad 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. Målet är att deltagaren efter rehabiliteringstidens slut ska återgå till någon form av aktivitet och ha uppnått en högre livskvalitet.

För att vara säker på att det inte finns en bakomliggande sjukdom som ger stressliknande symptom genomgår deltagaren en undersökning hos företagshälsovården.

Varje deltagare får 12 veckors full tid som med individuell infasnings- och utfasnings-tid kan 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 arbetsprövning. 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 övernattning erbjuds och deltagaren förväntas kunna ta sig till och från verksamheten själv.

Rehabiliteringen är kostnadsfri för arbetsplatsen.

Kurser i stresshantering

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



*Hur påverkar stress kropp och själ?
Vilka redskap kan jag använda för att hantera den - hos mig själv och hos mina medarbetare?*

Kurs för medarbetare

12 veckor, 2 eftermiddagar i veckan.

Kurs för chefer

6 veckor, en eftermiddag i veckan.

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



Gröna Rehab

för anställda inom Västra
Götalandsregionen

