

jFormel Rehabilitering och Utbildning

Ett balanserat förhållningssätt till händelser, människor, sig själv eller uppgiften är viktigt att återskapa när ohälsa uppstått. I jFormel Rehabilitering och Utbildning får du stöd i den processen och också stöd att reducera hindren och de bakomliggande orsakerna till att dina livsmål inte nås, men framför allt får du förstora och förstärka det friska och göra större plats och yta för det i ditt liv.

För långsiktigt hållbara resultat

Ett genomgripande förändringsarbete kan vara extra viktigt för till exempel dem som drabbats av utmattningssyndrom, ångest, depression, panikångest, fibromyalgi, högt blodtryck eller annat. För dessa målgrupper har jFormel rehabilitering och utbildning visat sig ge stor hälsoutveckling och hög nivå av egen försörjning efter genomförd insats (se resultat: jHouse future). Målet för vår rehabilitering är en balanserad livsform*, livskvalitet och egen försörjning. Våra resultat påvisar att dessa mål oftast också har en långsiktigt hållbar effekt, vilket glädjer oss, våra kunder och klienter.

Vår nutids sjukdomar behöver nya lösningar

För att lyckas med att skapa hälsa som håller över tid är det för en del nödvändigt att genomföra ett ganska genomgripande arbete. Att förändra den drivkraft som driver på det förhållningssätt som vi kognitivt förstår inte är framgångsrikt men har svårt att bromsa, är bland annat en central del i ett kvalitativt rehabiliteringsarbete. Hos oss får du därför möjlighet att läka dina symptom men också, om du vill, arbeta med orsaken till *varför* symptomen uppstår. jFormel rehabilitering innehåller en bred palett av metoder vilket gör att vi kan möta dig med den bredd och det djup som just du behöver eller vill arbeta på.

De bakomliggande orsakerna kan vara mångfacetterade och så är då även lösningen. Hos jHouse finner du nästan alla klassiska metoder men så även de modernaste, vilket borgar för en bred och djup kompetens och kvalitet. Vår nutids nya rön kring rehabilitering av våra vanligaste men också svåra sjukdomstillstånd öppnar upp för en helt annan grad av läkning än vad traditionellt rehabiliteringsarbete tidigare lyckats med.

Mångfacetterad rehab
för en hållbar balanserad
livsform



*

Livsform inkluderar:
Livsstil – Livsinnehåll
Förhållningssätt
Perspektiv
Beteendemönster och
Tankemönster

Vi arbetar sällan eller aldrig med samma upplägg till människor med samma diagnos. Vår erfarenhet har visat oss att människor är så olika och är också i olika faser av sin läkningsprocess, de är på olika medvetandenivå samt har sin egen bild av vad som fungerar och känns tryggt. Detta gör att vi, för att använda rehabtiden optimalt, möter med olika insatser i olika valda delar av rehabiliteringen. Ett innehåll som tas fram i en nära kommunikation mellan våra klienter och rehabteamet.

Detaljer och helhet

Det krävs som sagt ett helhetsgrepp, där flera behandlingsformer samverkar med målet att hjälpa dig att förändra din inre drivkraft och genom det få ett djupare underlag för handlingar och val. Hos oss är KBT bara en del av lösningen. Vägen till läkning handlar ofta både om kropp, tanke, känsla och själ och en dialog däremellan som ibland har trängts undan eller låst sig, blir då en central del i rehabiliteringen att öppna upp. Du får om du vill, träna på att bli mer närvarande i kroppen och därmed kunna börja lyssna, höra och känna de många kloka svar och lösningar som finns inom dej.

Utan den kontakten med dig själv och hela ditt känsloliv blir det svårt, kanske till och med omöjligt, att göra val som du långsiktigt mår bra av, att tycka om oss själva, bibehålla sunda och påfyllande relationer, känna livsglädje eller fullt ut ge oss hän i en kärleksrelation.

Framtidens rehabilitering

Om vi har varit med om stora trygghetsförluster i våra liv med kraftfulla förändringar som vi inte varit beredda på, så är den närmaste vägen till läkning många gånger att integrera de moderna rehabiliteringsmetoderna som kommit i form av bland annat *SE* och *EMDR* som även används vid chock och trauma bearbetning. Hos oss är de en viktig ingrediens i vårt synsätt och dagliga arbete.

Nervsystemets påverkan vid kraftfulla känslomässiga händelser är bland annat en viktig information att ta med in i ett läkningsarbete. Bland annat för att inte förstärka symptomen vilket ibland samtalsterapier enligt vår bild kan göra, då de sätts in vid fel tidpunkt. Dessa metoder gör också att vi kan läka på ett mer sensibelt och balanserat sätt men också på ett mer framgångsrikt sätt. Hos oss integreras dessa behandlingsformer i rehabiliteringsprocessen. Tillsammans med andra viktiga pusselbitar i jFormel rehabiliteringen stödjer det nervsystemets naturliga läkningsförmåga och skapar därmed förutsättningar för läkning även vid en del svåra sjukdomstillstånd.

Du kan också i rehabiliteringen få hjälp att läka relationer som hindrar dig genom att arbeta med *Fullbordad kommunikation*. Det delmomentet kan också innehålla olika delar så som Sorgbearbetning eller RE, Relationell Experiencing, för att nämna delar av innehållet. Du får även utveckla din fvsik. både din medvetenhet kring den samt din kondition.

Du kan också förbättra din kommunikation, ditt uttryck, din attityd och din marknadsföring samt genomföra en uppdaterad yrkesprofil och karriärcoaching. Senare i processen - i den arbetslivsinriktade delen - för den som mår bra av det, så genomför vi också en arbetsprövning där du kan pröva din hälsa och dina framtidsplaner. jFormel rehabiliteringen avslutas med en dokumenterad arbetsförmågebedömning som kan stödja dig i din dialog med t ex Försäkringskassan.



Du har svaren och är själv regissören

Vilket jobb du som deltagare vill göra och vilken del du vill arbeta med bestämmer du själv. Vi blir med dig på vägen som guider och bollplank. Tillsammans med dig bildar vi ett team som formar innehållet i din utbildning och i ditt balansschema på väg mot en mer balanserad livsform. Parallellt finns ett rehabiliterings- eller medicinska bedömningar.

INNEHÅLL

Utbildningsdel

jFormel konceptet har en tydlig struktur med ett flexibelt innehåll och vi arbetar med stor följsamhet. Centralt i rehabiliteringen är en utbildningsdel – jFormel utbildning - där du bit för bit ökar din medvetenhet kring orsak och verkan, din egen hälsokunskap och får hjälp att hålla ihop livspusslet genom att skapa och bibehålla ett balanserat livsschema. Här får du också möta flera olika kompetenser och synsätt i olika föreläsningar och workshops som hjälper dig att bli mer inkännande och medveten om din *Jag Formel* (min egen formel för hälsa) och din egen kommunikation.

Medicinska insatser

En del av våra klienter behöver utöver den centrala "Jag kunskaps" utbildningen integrera medicinsk och rehabiliterande behandling. Dessa behandlingar flätas då in i schemat. Innehåll och behandlingar varierar från deltagare till deltagare och bygger bl a på den öppna dialogen mellan klient, rehabguide och en medicinsk bedömning från rehabiliteringsteamet.

jFormel rehabiliteringen kan innehålla/kompletteras med t ex

Psykoterapi; KBT, psykodrama,

Bonding psykoterapi (ID),

Chock och Traumabehandling EMDR och SE Somatic experiencing

RE-Relational Experiencing . Fullbordad kommunikation

Coaching, MI, Karriärcoaching

Fysioterapi: naprapati, sjukgymnastik, massage, taktilstimulering

Akupunktur, Kroppsmedvetenhet, medveten närvaro, avslappning, meditation, NIA, Rehabiliterande Systema ...

Läkarbedömning. Psykiatrisk utredning. Fysisk träning i grupp och individuellt

med mera, med mera.....

Vi arbetar med symptom och orsak – lösningen finns i delar och i helheten

Du har hos oss inte bara möjlighet att reducera symptomen. Om du vill kan du som ovan nämnts också identifiera och reducera grundorsaken till handlingar, val, tankar, känslor och symptom som leder till stress eller hindrar dig i din väg. Vår rehabilitering har den bredd och det djup som krävs för att nå långt och ibland hela vägen vid ovan nämnda diagnoser.

Samverkansguide

Under hela processen finns din jFormel Guide & koordinator med. Dennes roll är bland annat att hjälpa dig att spegla upp de svar som finns inne i dig själv. Vi är övertygade om att svaret på människans väg till hälsa samt vilka ingredienser i handlingsplanen/formeln skall innehålla finns i varje människa, var och en. Du har själv facit och det är det som behöver plockas fram, identifieras, dammas av och lyssnas på. Med respekt från både dig själv och av vår personal. jFormel Guiden är ditt stöd i den processen. jFormel Guiden finns även med som stöd för dig i din dialog med handläggare och andra personer i nätverket i din rehabilitering eller då praktiska saker i ditt privatliv hopar sig.

Arbetslivsinriktad rehabilitering

För den som mår bra av det så genomför vi också en arbetsprövning där du parallellt med utbildningen kan pröva din hälsa och dina framtidsplaner. jFormel rehabiliteringen avslutas med en dokumenterad arbetsförmågebedömning som kan hjälpa till med svaren på hur mycket arbete framtiden skall innehålla för att uppnådd hälsonivå skall bibehållas.

Vi hjälper dig att börja göra jobbet, det jobbet som krävs för att återskapa en balanserad livsform med ett sunt utrymme för arbete, fritid, hälsa & fungerande relationer

- Välkommen om du vill!

