

FORLØBET

Målsætningen er klar. Vi fungerer bedst når vi er i balance, så kan vi selv. Er vi i ubalance behøver vi hjælp til selv små ting.

Det kan være SVÆRT at komme igang igen efter en periode med stress- og depression.

Mange lever med eftervirkninger i årevis.

Fase 1 - Aktivering

Første fase er et intensivt aktiveringsprogram, som får deltageren aktiveret både på det fysiske og psykiske plan.

Ved at kombinere fysiske og psykiske aktiviteter er der fokus på den direkte symptombehandling og direkte helbredelse.

Igennem forløbet opnår deltagerne større indsigt i sig selv fysisk og psykisk, arbejder med sig selv - så de kan reducere tilbagefald.

Der veksles løbende mellem individuelle og fælles aktiviteter.

Fase 2 - Det nye liv

Støtter deltageren i at fastholde den nyetablerede tilstand.

Hovedvægten af behandlingen er lagt som fællesaktiviteter med kvartalsvise individuelle aktiviteter.

TILMELDING OG MERE INFO

Fysioterapeuterne Slotsgade og Kommunikationshuset SOLMAND kombinerer viden omkring psykens og kroppens funktioner i en helt unik behandling, som sætter gang i en positiv udvikling.

Der bliver lagt fokus på at opnå en velfungerende hverdag og varige forandringer.



Henriette Solmand
NLP PSYKOTERAPEUT



Tina Torabi og Rolf Birkholm-Clausen
FYSIOTERAPEUTER



Fysioterapeuterne
FYSIOTERAPI OG TRÆNING

Slotsgade 3, 7800 Skive
telefon 9752 4040 mellem kl. 8:00 -15:00

KOMMUNIKATIONSHUSET
SOLMAND

Strøget 14, Odense, 7860 Spøttrup
mobil 2020 1375, www.solmand.dk

KROP & SJÆL

Efter sygdom og stress kan det være svært at komme igang igen og nogen kommer aldrig rigtigt videre.

Denne behandling arbejder aktivt med at få deltageren til at fungere bedre.

Støtter den positive udvikling og kan reducere tilbagefald.



**FOR STRESS- OG
DEPRESSIONSRAMTE**
OG PERSONER MED ANDRE PSYKISKE LIDELSER

Fysioterapeuterne
FYSIOTERAPI OG TRÆNING

KOMMUNIKATIONSHUSET
SOLMAND

PSYKIATRIFONDEN udtaler:

Mere normalt, end de fleste tror

En psykisk sygdom er langt hyppigere, end de fleste tror. Omkring 200.000 danskere lider eksempelvis af depression.

15-20 % af alle danskere får på et eller andet tidspunkt depressive symptomer, og ca. 2/3 får tilbagefald en eller flere gange.

Behandling er vigtigt

Psykiske sygdomme og problemer kan forvold store menneskelige omkostninger for den ramte og pårørende. Derfor er det vigtigt at få den rette behandling på det rette tidspunkt.

Tabuer og fordomme

Der har altid været mange tabuer og myter om psykiske sygdomme. Psykisk syge og deres familier møder fordomme, der ofte skyldes, at omgivelserne mangler viden og erfaring.

FORSKNING & MOTION

Et forskningsprojekt tilbage i 2005-2009 havde til formål at undersøge motions indvirkning på depression.

Forskningsprojektet konkluderer, at **motion** kan være interessant for personer med depression:

- Mod depressionssymptomer
- Mod indre uro
- Mod livsstilsrelaterede sygdomme

Få livet igen med KROP & SJÆL

Behandlingen vender deltagerens **NEGATIVE CYKLUS** og får genoprettet balancen i hverdagen.

Der er fokus på den individuelle deltager og fælles aktiviteter sammen med ligestillede.

Der bliver arbejdet med deltagernes nuværende psyke og fysiske tilstand med henblik på at få mod og lyst på livet igen.

Tidligere oplevelser bliver bearbejdet, så der bliver plads til nye oplevelser. Gamle vaner og mønstre bearbejdes.

Stress og depression påvirker humøret. Der kan være mange negative tanker og overreaktioner. Mange depressionsramte har ondt i sjælen. De irriterer sig ofte over forhold i livet og bliver nemt ophidset. Meget af tiden kan de være triste og indadvendte.

KONCEPTET arbejder essentielt med at deltagerne:

- opnår en god grounding og nærvær
- ændrer tanker, følelser og adfærd
- øger selvværd
- opbygger ressourcer
- opbygger nye mønstre

FASE 1 - aktivering

Forløbet kan igangsættes efter diagnosticering af stress, let til moderat depression, eller anden psykisk lidelse hos praktiserende læge.

Forløbet strækker sig over en 8-12 ugers periode og der vil være aktiviteter stort set hver dag.

Deltagerne bliver aktiveret i 30-45 timer fordelt på individuel og gruppe aktivitet.

Hver uge udleveres et ugeprogram, hvor ca. 50 % af tiden vil være på egen hånd.

Aktiviteterne vil bestå af:

- Motion
- Fysioterapi / massage eller lignende
- Psykoterapi
- Fællesaktiviteter

FASE 2 - det nye liv

Aktiviteterne vil være de samme i fase 1. Andel af aktiviteter på egen hånd øges gradvist.

Målet for deltageren er at blive selvkørende. Perioden vil være 2-6 måneder.