

# Take a break!

Fryksdalshälsans sex veckors smärt- & stresshanteringskurs  
Take a breake anpassas efter individens behov och består av två delar:

## Del 1 - måndag, onsdag och fredag

Aktiviteten består av en stresshanteringsinriktad med tre halvdagar i veckan och leds av beteendevetare, KBT terapeut, sjukgymnast/fysioterapeut, läkare och Yoga lärare. I detta finns en gruppterapeutisk intension och innefattar hemuppgifter på eftermiddagarna för att ge plats åt reflexion och återhämtning.

## Del 2 - tisdagar och torsdagar

Denna del innehåller Fys / Rehab, bestående av pulshöjande aktivitet som kan varieras med cirkelträning, spinning eller stavgång efterföljt av gym och egenträning med ledning av sjukgymnast/fysioterapeut eller personlig tränare. Dagen avslutas alltid med någon form av dynamisk rörelseträning som chi ball/stretch samt basal kroppskänedom.

---

**Företagare som har någon anställd som är aktuell för detta,  
kontakta Linda Bäckström**

 0565 690 990

 [linda@fryksdalshalsan.com](mailto:linda@fryksdalshalsan.com)

---

**Take a break** passar medarbetare som visar tidiga tecken på ohälsa och börjat svikta i kraft och prestation. Innehållet rymmer även fysisk aktivitet som: stavgång/promenad "walk & talk", fika och tema/teori. I gruppsamtalen finns teman om hälsa, KBT om tankefällor, gränssättning, livspusslet och balans i livet, sömn och hantering i förändringsprocesser, sorg, smärta och smärtfysiologi, stress och stressfysiologi, ergonomi, friskfaktorer och förhoppningsvis kan individen få en verktygslåda för att hantera smärta och stress på ett bättre sätt och därmed bättre hälsa.

**Take a break** är en sex veckors kurs som riktar sig till personer som ligger i riskzonen för sjukskrivning eller som är sjukskrivna. För att individen skall kunna ansöka om förebyggande sjukpenning och få en behandlingsplan. Förebyggande sjukpenning innebär att ni som arbetsgivare inte behöver att betala någon sjuklön och individen slipper karens. I princip ersätter kurskostnaden sjuklönen och individen får istället ägna sig att stärka upp sig såväl fysisk som psykiskt och lära sig smärt-och stresshanterings strategier.

Aktiviteten kan även vara en del i en rehabilitering för individer som varit sjukskrivna och behöver verktyg och handledning att komma tillbaka i arbete.