



Mer information om
VÄGEN IN
får du av din handläggare

PROJEKTLEDARE är Catrin Nilsson, Försäkringskassan TELEFON: 010 - 11 92 146

E-POST: catrin.nilsson@forsakringskassan.se

VÄGEN IN

Ett motivations- och rehabiliterande projekt



En möjlighet för dig som behöver extra stöd att
komma tillbaka till arbetslivet

Vägen in är ett projekt som genomförs av Försäkringskassan och som finansieras av Samordningsförbunden Västerås och Västra Mälardalen



Försäkringskassan

Motivation är grunden

Grunden i projektet är kognitiv beteendeträning, där du i grupp arbetar med de tankar och känslor som nuvarande livssituation skapar. Det handlar om egen tilltro och självkänsla, men också om kraft att våga möta förändringar i nya situationer.

Aktiviteten pågår under 16 veckor, 8 veckor Grön Rehab och 8 veckor arbetsplatsförlagd praktik.

Naturunderstödd rehabilitering / Grön Rehab

I mindre grupper vistas vi dagligen i skog och natur, med meningsfulla aktiviteter. Aktiviteterna anpassas efter individen.

AKTIVITETER

- Uppleva naturen genom vandring, friluftsliv och natur- och kulturmiljövård
- Gruppsamtal på kognitiv grund
- Prova att använda GPS, karta och kompass
- Skogliga projekt
- Studiebesök
- Mindfulness

www.skogsstyrelsen.se/vastmanland/gronrehab



Arbetsplatsförlagd praktik

Arbetsförmågan prövas successivt upp i omfattning ute på arbetsplatser med handledning och uppföljning.

Målet med arbetsprövningsperioden är minst 10 timmars aktivitetsförmåga per vecka, inför fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering i den rehabiliterande samverkan mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.



Utvärdering och forskning

En viktig aktör i Vägen in är Landstinget Västmanland och sjukskrivningskommittén som bland annat ansvarar för utvärdering.



- Forskning visar att kroppen omedvetet slappnar av i naturen.
- Vid Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, i Alnarp har man kommit fram till att rekreation i parker, trädgårdar och naturområden påverkar hälsan positivt.