

# Kulturunderstödd rehabilitering

*En arbetslivsinriktad rehabilitering för dig som är sjukskriven för stressrelaterade besvär, psykisk ohälsa och/eller långvarig smärta*



## Kulturunderstödd rehabilitering

Ibland kan steget mellan sjukskrivning och återgång till arbete upplevas som en stor utmaning. För att underlätta återgången, kan det vara bra att delta i en mindre kravfylld insats. Kulturunderstödd rehabilitering har visat sig lämplig i detta skede.

Forskning visar att kulturupplevelser aktivt kan bidra till hälsa och snabbare rehabilitering. Att delta i eller uppleva kulturaktiviteter stimulerar dina sinnen och kan bidra till välbefinnande och en känsla av sammanhang och meningsfullhet. Syftet är förbättrad hälsa, såväl fysiskt som psykiskt och socialt. Efter avslutad rehabilitering är målet att du ska kunna återgå till någon form av arbete, arbetsträning eller studier.

## Så här fungerar kulturunderstödd rehabilitering

Efter rehabplanering på din vårdcentral/vårdenhet blir du erbjuden att delta i en grupp med 5–9 personer. Med gruppen möter du olika professionella kulturaktörer med erfarenhet av att arbeta med människor.

En kulturunderstödd rehabilitering pågår under tio veckor. Deltagarna träffas två gånger i veckan med en återträff efter avslutad rehabilitering. Du provar olika former av kulturaktiviteter, till exempel eget skapande, rörelse till musik och körsång. Gruppen tar också del av kulturupplevelser som konserter, teaterföreställningar och konstutställningar.

Valet av aktiviteter görs utifrån det lokala kulturutbudet. Vid varje träff ingår en fikastund där gruppen samtalar om sina upplevelser.



## Kontaktpersoner

Birgitta Ekeberg, länskoordinator  
e-post [birgitta.ekeberg@rjl.se](mailto:birgitta.ekeberg@rjl.se), telefon 010-242 41 73

Paula Bergman, processledare Kultur och hälsa  
e-post [paula.bergman@rjl.se](mailto:paula.bergman@rjl.se), telefon 010-242 42 11