



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 genomgripande arbete med att förändra den drivkraft som driver på det förhållningssätt som vi kognitivt förstår inte är framgångsrikt, men har svårt att bromsa. Hos oss får du därför möjlighet att läka dina symptom men också arbeta med orsaken till *varför* symptomen uppstår. jFormel rehabilitering innehåller därför en bred mix av ingredienser som hjälper dig att hitta din innersta kärna där svaren finns på vilka handlingar och val som Du mår bäst av att göra.

För att göra det förändringsarbete som krävs behövs ett helhetsgrepp, där flera behandlingsformer samverkar med målet att hjälpa dig att förändra din inre drivkraft. Hos oss är KBT en del av lösningen. Men här finns också en möjlighet, för den som vill, att göra ett bredare känslomässigt inre arbete, för att komma i kontakt med din innersta vilja, din röst och ditt känsloliv. Du får om du vill, även träna på att bli mer närvarande i kroppen och därmed kunna börja lyssna och känna de många svar och lösningar som finns inom oss.

Utan den kontakten med dig själv blir det svårt, kanske till och med omöjligt, att göra val som du långsiktigt mår bra av. Att tycka om oss själva eller fullt ut ge oss hän i en kärleksrelation. För en del behövs även en chock eller traumabehandling om vi har varit med och kraftiga trygghetsförluster. Vi har moderna metoder (SE och EMDR) som vi kan integrera i rehabiliterings processen, vilket givit läkning vid en del svåra sjukdomstillstånd.

Dessutom kan du få hjälp att reducera tidigare ofullbordad kommunikation till tidigare relationer som hindrar dig i din nutid genom att ta in Fullbordad kommunikation på schemat som kan innehålla t ex sorgbearbetning eller RE grupp (relationell experiencning, psykoterapi/ID och SE i samverkan) m m.

Du har svaren och är själv regissören

Du får hos oss även utveckla din fysik, 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. 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

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 skapar innehållet i din utbildning och ditt balansschema på din väg mot en bättre balanserad livsform. Parallellt finns ett personalteam som stöttar i rehabiliterings- eller medicinska bedömningar.

Behandling, metoder, kompetenser

jFormel konceptet är flexibelt och vi arbetar med stor följsamhet. 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 en medicinsk bedömning från personalteamet.

jFormel rehabiliteringen kan innehålla/kompletteras med t ex

Psykoterapi; KBT, psykodrama, Bonding psykoterapi (ID), Chock och Traumabehandling EMDR och Somatic experiencing, SE RE-Relational Experiencing Coaching, MI

Fysioterapi: naprapati, sjukgymnastik, massage, taktilstimulering

Akupunktur, Kroppsmedvetenhet, medveten närvaro, avslappning, meditation, Nia ...



Samverkansguide

Under hela processen finns din jFormel guide & koordinator med. Dennes roll är 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. Därför kan vi inte regissera ingredienser och metoder utifrån teorier och diagnoser utan vi följer deltagaren som på så sätt blir regissören för innehållet. Facit/formeln finns i varje människa och det är den som behöver plockas fram, identifieras, dammas av och lyssnas på. Med respekt av både dig själv och av vår personal. jFormelguiden 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. jFormel Guiden håller ihop hela processen samt håller ihop i dialogen med det kringliggande nätverket runt varje deltagare såsom personalhandläggare, försäkringskassan med flera.

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. Vår utbildning/rehabilitering innehåller både medicinsk och arbetslivsinriktad rehabilitering. Detta gör att processen accelereras och vi når längre på en kortare tid. Detta kan låta märkligt men våra resultat påvisar att så är fallet.

Känsla, intuition, logik – basen för handlingar och val

Det logiska folket... Dags att börja känna igen så att våra val bättre speglar våra egna inre behov. En del människor har stängt av lyssnandet till sig själva tidigt i livet eller senare då smärtan och känslan i kroppen och själen gjort ont. Handen på hjärtat; ibland grundas våra val på den kultur som har format oss eller på vår inre drivkrafts längtan efter bekräftelse/tillfredsställelse mer än på vår egen innersta önskan. Att göra val som jag mår bra av kan låta enkelt men är inte alltid så lätt. Till exempel för den som är driftig och hellre än att lyssna till kroppens signaler att avstå, ser det som viktigast att:

Hjälpa andra tills de har det bra...

Eller

Slutföra uppgiften med ett perfekt resultat...

... på bekostnad av hälsa, välmående, relationer och livsbalans.

JFormelns innehåll är därför mångfacetterat och skapar förutsättningar för att både ändra tankestrukturer, börja känna och lyssna till våra innersta behov och drömmar, samt viktigast – förändra drivkraften som driver på osunda tankar, handlingar och val. Ibland är detta arbete bara möjligt med vår nutids moderna chock och trauma metoder. Drivkraften förändras så, och tillsammans med att din medvetenhet ökar kring kroppen och själens behov kan du därmed göra fler kloka och långsiktigt hållbara val. När man börjar känna in sig själv igen och respektera sig själv och sina behov så kommer också förutsättningarna för att känna mera glädje och lycka i livet igen, som en extra bonus.

Individanpassat

Med JFormelrehabilitering blir dynamiken i processen kraftfull och vi når längre på kortare tid. Med timing matchar vi olika metoder utifrån varje individs nuläge, men framför allt utifrån individens egen kunskap och synsätt på i vilken del läkningen bör starta. Teamet som arbetar i rehabiliteringen och skapar processen med våra deltagare har själv genomfört ett gediget eget inre arbete utöver sina utbildningar, vilket borgar för stabilitet och trygghet under processen

Förhållningssätt och perspektiv

Som bas för hela processen har vi ett genomarbetat perspektiv, förhållningssätt och miljö som bygger plattformen för det förändringsarbete som de flesta av våra deltagare genomför. Detta skapar tillsammans med personalen och rummet den miljö i mötet som ger förutsättningar för att processer skall starta och ditt bästa jag skall träda fram. Detta är den viktigaste ingrediensen i JFormelns modell som gör att metoderna sedan kan verka. En viktig förklaring till de framgångsrika resultat som vi uppnår. Innehåll, processupplägget samt den genomarbetade miljön omkring gör att många med vår hjälp, tar tillbaka ansvaret och gör det jobb som krävs för att skapa balans och hälsa i sina liv.

JFormel utbildning och rehabilitering med målet:

En balanserad livsform som håller över tid!



Vi hjälper dig att börja göra jobbet, det jobbet som krävs för att återskapa balans mellan arbete, ekonomi och fritid, hälsa & fungerande relationer, om du vill...