

## Samverkansprojekt



*Psykiatrisk rehabilitering i samverkan*

**Lindesbergs Lasarett**  
Närpsykiatri Rehab  
**711 82 LINDESBERG**

*Projektansvarig*

**Satu Furst**

**Telefon: 0581 – 854 67**

**Mobil: 070 – 338 12 20**

[Satu.furst@orebroll.se](mailto:Satu.furst@orebroll.se)

**PRIS (Psykiatrisk Rehabilitering I Samverkan)**

Om du känner att du mår psykiskt dåligt och har problem med att få vardagen att fungera är projekt PRIS kanske något för dig. Du kanske känner att livet är jobbigt, du får inget gjort, du har ont i kroppen, du får panik för vardagliga saker i livet och kanske sover dåligt m.m. Om du känner igen dig i en eller flera saker och känner att du klarar av att vara med i en liten grupp på 6-8 personer är det kanske värt att prova på och se vad projekt PRIS erbjuder.

Om du är intresserad får du tillsammans med din handläggare fylla i en remiss och skicka det till projekt PRIS.

*Detta händer när du bestämt dig:*

Du får vid första mötet träffa projektansvarige Satu Furst för inskrivning. Du får lite mer information om projektet. Du får också möjlighet att ställa de frågor som du kanske har.

Alla som är med i detta har liknande problematik och vi som är inblandade har tystnadsplikt.

Gruppträffarna leds av en personal från Närpsykiatri Rehab (NPR) och projektansvarige Satu Furst.

Träffarna är på Lindesbergs lasarett på avdelningen Närpsykiatri Rehab Lindesberg. Vi träffas 2 ggr/vecka i 1-2 timmar/träff.

Varje träff kostar 80 kr som är den vanliga patientavgiften. Det ingår i högkostnadsskyddet.

Om du är tveksam och har frågor kring projektet är du välkommen att höra av dig till Satu via telefon, sms eller mail så kan hon förklara lite mer. Alla kontaktuppgifter finns längst upp på denna sida.

**På nästa sida kan du läsa mer om vad vi gör på träffarna.**

## **LKSS (Lära Känna sig Själv)**

LKSS är en pedagogisk gruppverksamhet i studiecirkelform. Träffarna leds av en arbetsterapeut tillsammans med projektansvarige. Träffarna är en gång per vecka á 1-2 timmar. Träffarna består av olika teman där vi jobbar efter Stress och sårbarhetsmodellen. Utifrån detta diskuterar vi kring tex. sömn, stress, ångest, hälsa, mat m.m. Erfarenheterna sammantaget visar att det hjälper personen att lära känna sig själv och sin kropps reaktioner bättre och samtidigt få en större förståelse för hur denne själv kan hantera olika reaktioner. Detta leder till en minskad oro och ångest i livet.

## **BK (Basal Kroppskännedom)**

BK består av praktiska övningar i form av avspänning, Mindfulness, balanserad hållning m.m. Övningarna sker både liggande, sittande och stående. Träffarna är en gång per vecka á 1 timme. Dessa leds av en sjukgymnast tillsammans med projektansvarige.