

Vi gör skillnad i vardagen

Det är ingen hemlighet att långvarig stress skapar obalans och kan ha stor påverkan på både fysisk och psykisk hälsa. Vardagens krav blir allt mer komplexa och det kan vara svårt att identifiera vad som är en utlösande faktor för stress. För människor med neuropsykiatriska diagnoser kan det därför vara särskilt svårt att hantera stressen i sin vardag.

JATC Community Health Care har som uttalad vision att vara en möjliggörare för unga vuxna med neuropsykiatriska diagnoser. Här erbjuds ett helhetskoncept, där såväl boende och studier som arbete och fritid är anpassade för varje persons förutsättningar.

– Vi vill att våra deltagare ska ha samma valmöjligheter och kunna leva precis som andra. Därför vill vi ge varje individ verktyg för att leva ett värdigt och rikt liv. Det kräver att man hittar en bra balans mellan intention, aktivitet, kost och vila, säger Liselotte Almén Malmqvist, grundare av JATC Community Health Care.

Att uppnå denna balans kan dock vara lättare sagt än gjort. JATC:s deltagare har ofta svårighet att hantera sin stress och kan därför behöva hjälp att hitta rätt metoder att handha den.

– Det är viktigt att både under och efter ett stresspåslag få tillgång till kognitiva och känslomässiga verktyg som hjälper oss att förhindra långvarig stress. För oss handlar det i grunden om motivation – att komma igång i aktivitet på ett positivt sätt som skapar nyfikenhet och engagemang, oavsett om man föredrar att gymma, promenera, mindfulness eller slappna av med en bra bok.

Liselotte menar att detta är ett arbete som börjar med personalen. Därför satsar JATC starkt på att utbilda sin personal kring stresshantering och

personlig hälsa, med fokus på allt från hur man äter hälsosamt till hur man skapar en meningsfull fritid och en trygg vardag, med utrymme för återhämtning.

– Syftet är att öka deltagarnas livskvalitet och välbefinnande – att göra skillnad i deras vardag. Våra medarbetare är oerhört engagerade i denna satsning och det har redan gett ringar på vattnet; utbildningarna för våra deltagare kommer igång 2022. Det ger ett stort mervärde, avslutar Liselott.



JATC Community Health Care

- Arbetsterapeutisk och holistisk värdegrund
- Dagliga aktiviteter, rutiner och struktur som gynnar ett meningsfullt liv
- Tydlig genomförandeplan med fokus på balans mellan aktivitet och vila

Inför året 2022 kommer JATC att ha fokus på hälsa, motion och mindfulness. Just nu utbildar företaget egna hälsocoacher som kommer att ha fokus på deltagarnas livssituation utifrån ett helhetsperspektiv, med mätbara resultat.
