

Stressramt? Udbrændt?

**9 dage med behandling
- forplejning og overnatning**

- rekreation
- restitutionering
- rehabilitering
- behandling af stressramte/udbrændte
- samtaler
- kropsterapi
- nærværsovelser/mindfulness
- skemalagt døgnrytme

**“Uanset om du er
lettere stressramt eller
alvorligt stressramt/udbrændt,
så er vores ophold relevant for dig.”**



Kan det gøre en forskel?

For mennesker, der er udbrændte, er det nødvendigt at erkende, at ydeevnen er meget lav.

Nogle har endog været sygemeldt fra deres arbejde i længere perioder.

Det er vigtigt for stressramte og gæster med diagnosen ICD-10: Z73 - Udmattelsesdepression/ Udmattelsessyndrom/ 'Udbrændthed' at få fuldstændig fred og ro fra dagligdagens ydre påvirkninger og indtryk i en sammenhængende periode. Restituerende, rehabiliteringsvejledning, kropsterapeutisk behandling, samtaler, forplejning og overnatning er essentielle dele af rehabiliteringen.



Omgivelserne i Odsherred Terapihave er tilpasset udbrændte/stressramtes behov for ro og forudsigelighed, så gæsterne kan øve sig i at genfinde balancen mellem hvile og aktivitet, og gradvist arbejde sig frem mod at genvinde sin normale kapacitet og ydeevne; det sker blandt andet ved afspænding og nærværstræning og ved kun at udføre en ting ad gangen. Behandlingen bliver nøje tilpasset den enkeltes behov og ydeevne. Døgnets rytme er skemalagt. Hver formiddag og eftermiddag er her perioder med stilhed og mindfulness/nærværsovelser samt egentid.

**Rekreatiønssted i Danmark med døgnophold
for voksne ramt af stress eller udbrændthed**

Se priser og dato for ophold på www.odsherredterapihave.dk

I slutningen af opholdet vejledes man i at anvende et hjemmeskema. Det ca. 245 m2 store opholdsrum har højt til loftet, og stedet er indrettet med møbler fra forskellige perioder af den nærmeste fortid. Rummet har den afslappende og kravfri atmosfære, der er nødvendig for restitutionering og rehabilitering. Erfaringer viser at der er brug for 9 dage første gang man er her.

Vi har max 6 personer pr. hold, der starter ved 2 tilmeldinger og alle gæster overnatter i enkeltsoverum.

Odsherred Terapihave er beliggende på en bakketop med 1,5 tønder økologisk have i et typisk odsherredsk landskab med udsigt over bløde bakker og dyrkede marker.

ODSHERRED TERAPIHAVE

Odsherred Terapihave
Stokkebjergvej 1 - Høkerup
4500 Nykøbing Sjælland
mobil 24 24 57 67
mereteduejohnsen@gmail.com
Merete Due Johnsen
www.odsherredterapihave.dk

se os på Facebook og Instagram:
Odsherred Terapihave

