



[Återhämningsportalen.se](https://aterhamtningsportalen.se)

# PROBLEM

*"En alarmerande högstanivå!"*

Antalet pågående stressrelaterade sjukskrivningar ökade med 25 procent mellan 2019 och 2024, vilket innebär en ny högstanivå\*

Några konsekvenser är:

- Personligt lidande med lång frånvaro.
- Utbudet av stressrehabilitering är otillräckligt.
- Ekonomiska förluster, privat och för arbetsgivare.
- Problem med bemanning pga. sjukskrivningar.
- Ökad stress/belastning på arbetsplatsen kan leda till fler sjukfall.

*\*Källa: Försäkringskassans nyhetsarkiv 18 november 2024 om Försäkringskassans årliga lägesrapport- Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv*



# VÅRT BIDRAG TILL LÖSNING

*"Det är inte stressen som gör oss sjuka, det är bristen på återhämtning."*

Återhämtningsportalen är ett lättnavigerat online verktyg för stresshantering, mental styrka och ökat välbefinnande

Innehåller evidensbaserad information, verktyg och övningar inom olika teman såsom:

- VARVA NER – för att minska vardagsstressen, skapa mer lugn och öka välbefinnandet.
- MENTAL BOOST – för att främja den mentala hälsan, skapa uthållighet och bättre klara utmaningar.
- GODA VANOR – inspireras av nya rutiner för att förbättra livskvalitén och välbefinnande.
- SOV LUGNT – utforska, prova och förstå vilka sömnstörare och sömnförbättrare som kan leda dig till bättre sömn.



VARVA NER

SOVA LUGNT

MENTAL BOOST

FAKTA & RÅD

GODA VANOR

KEDS – STRESSTEST

## ONLINE VERKTYGET

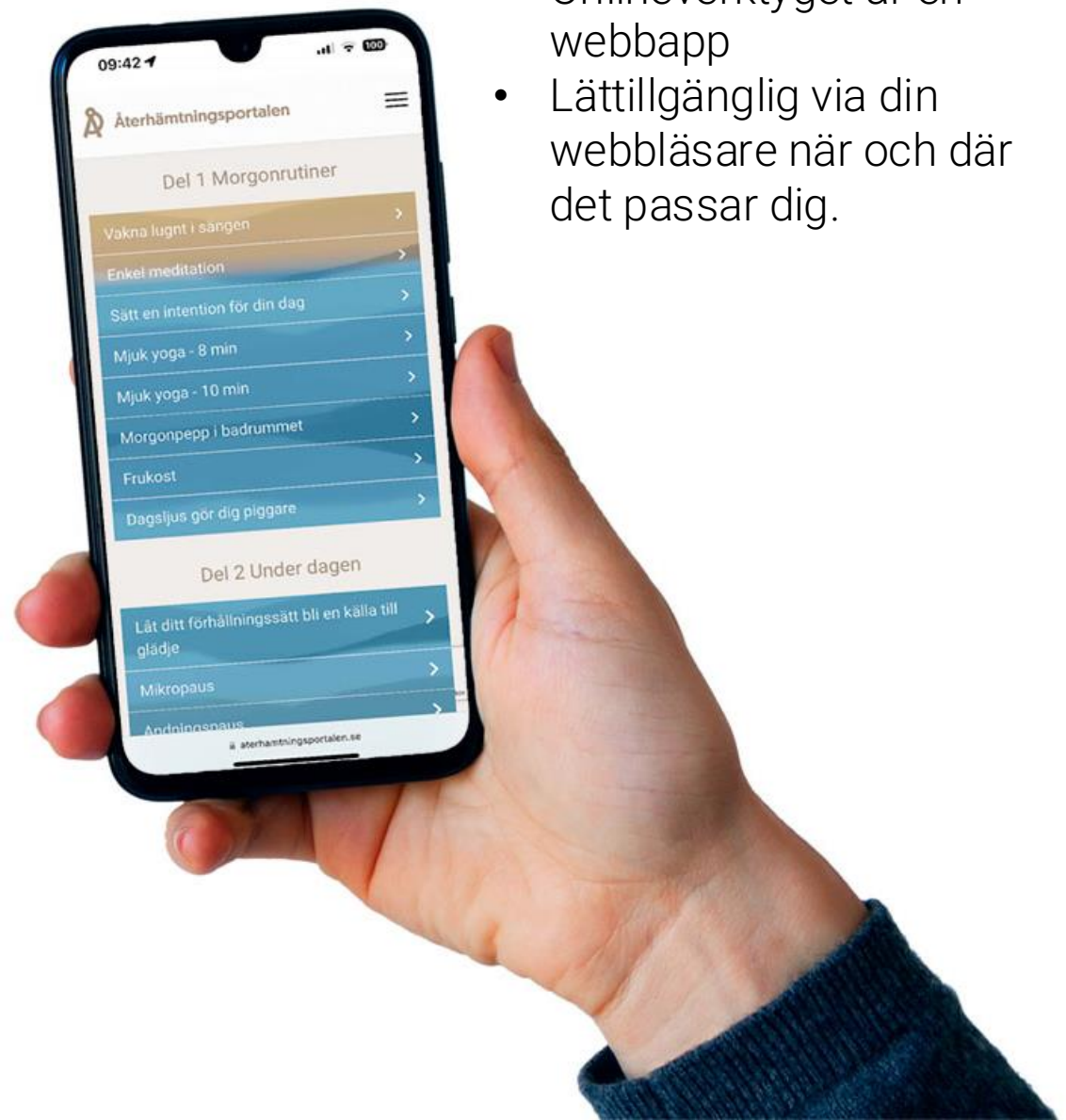
Friskvård för att minska stressrelaterad ohälsa!

Återhämningsportalens online verktyg är utarbetat för att fungera både för att förebygga stressrelaterad ohälsa, som ett stöd för att komma vidare efter utmattning och för att lindra oro och fatigue.



### HUR FUNKAR DET?

- Onlineverktyget är en webbapp
- Lättillgänglig via din webbläsare när och där det passar dig.



# FÖR VEM?

Online verktyget passar dig som upplever:

- att vardagsstressen påverkar dig negativt.
- att du vill bygga mental styrka som ett komplement till annan träning.
- att du behöver en livsstilsförändring.
- att du behöver ett komplement till behandling vid utmattningssyndrom eller cancer som hjälper dig att komma vidare och må så bra som möjligt!



Återhämtningsportalen



Kom-igång-guide

VARVA NER

MENTAL BOOST

GODA VANOR

SOVA LUGNT

KEDS – STRESSTEST

FAKTA & RÅD

## NYSTARTSERBJUDANDE

Ordinarie pris för privatperson

**399.00 SEK för ett år**

Vi kan erbjuda ett rabatterat pris vid en skriftlig överenskommelse med upp till 25 %

*Köpet gäller ett år, ingen bindningstid. Alla priser för privatperson anges inklusive moms.*

# OM OSS

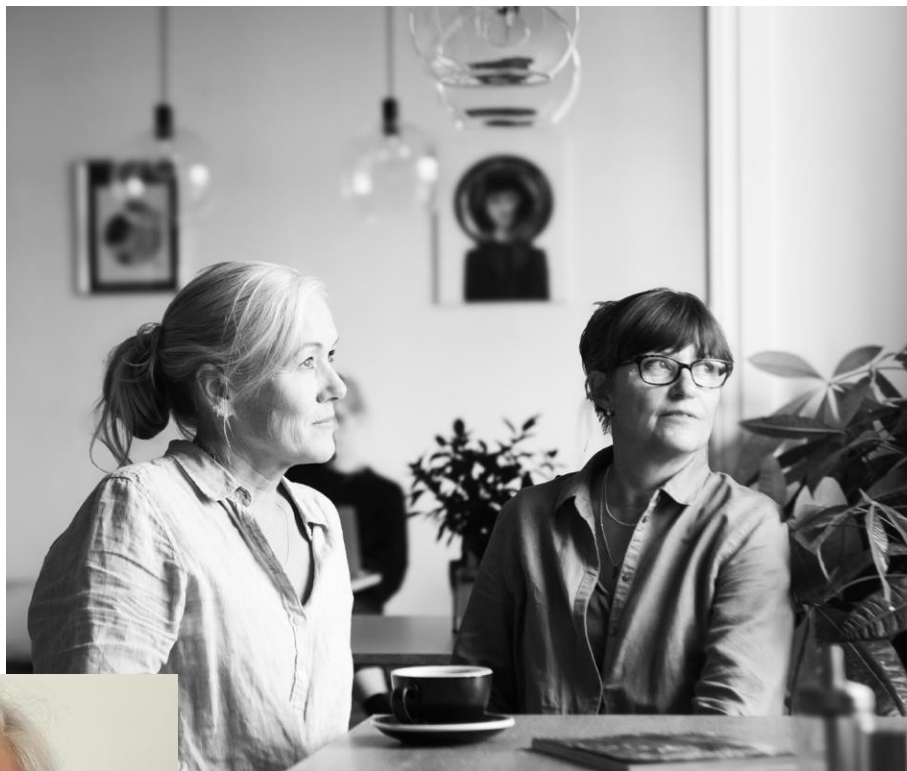
Eva och IngMarie har, baserat på sina egna erfarenheter av utmattning och cancer, insett hur avgörande återhämtning är för att kunna gå vidare och må bra. Detta ledde till idén om Återhämtningsportalen, där de har samlat olika evidensbaserade verktyg för återhämtning som de själva har använt för att stärka sin förmåga att hantera livets utmaningar och för att få energi, kraft och hopp.



## EVA VIBERG

Marknadsekonom med lång erfarenhet från media och även från telecom. Eva har haft utlandstjänst som skoladministratör och har även utbildat sig till yogainstruktör.

Grundare/Ägare



## INGMARIE JONSSON MARSHALL

IT-expert med lång erfarenhet som egenföretagare inom IT och webbutveckling. Bakgrund inom privat och offentlig sjukvård och inom IT i statlig verksamhet samt bank och finans.

Grundare/Ägare

# SAMARBETSPARTENERS & KÄLLOR

## Heltech Communication

Support på hemsidor och teknisk webbutveckling

## Swedish webmaker

IT-konsult och webbyrå

## Webhotel tjugofyra

Professionellt webhosting för företag

## Rebecka Hall

Legitimerad Psykoterapeut och kommunikatör

## Källor som samtyckt till användning

Institutet för stressmedicin, IMS

Hjärnfonden

Cancercentrum - Kunskapsstöd för vårdpersonal

Cancerfonden

Bröstcancerförbundet

1177 - Vårdguiden



Återhämningsportalen





Återhämtningsportalen

# KONTAKT & FÖRETAGSUPPGIFTER

## KONTAKT

Eva Viberg

IngMarie Jonsson Marshall

[mejl@aterhamtningsportalen.se](mailto:mejl@aterhamtningsportalen.se)

## FÖRETAGSUPPGIFTER

Återhämtningsportalen/Jordis AB

Org.nr: 559352-0710