Vividanytt

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS NR 1 - 2018

Fokus – kund & assistent

Miruna
Reporter och vinnarskalle
Glädjespridaren i Tierp
Självmedkänsla
Vem gör vad?

Nr 01

Innehåll

04 **Inledningsvis**
Anneli Lövgren

06 **Goda relationer ger energi och välmående**
Therese Hultman

08 **Miruna**

12 **Krönikören – självmedkänsla**
Jennifer Amin

16 **Reporter och vinnarskalle**
Vividanytt träffar redaktionen på Lagunen

20 **Vem gör vad?**
Möt några doldisar på Vividas kontor

22 **Glädjespridaren i Tierp**
Möt Mikael Valter på Forshem i Tierp

VIVIDA ASSISTANS
Besöksadress: Elementvägen 14
Postadress: Box 1814, 701 18 Örebro
Växel: 019-555 43 00
Webbplats: vivida.se

PRODUKTION
Ansvarig utgivare: Anna-Karin Wallgren
019-555 43 05, anna-karin.wallgren@vivida.se
Redaktör & Art Director: Jonas Norén
019-555 43 50, jonas.noren@vivida.se

TRYCK
Trio Tryck
Aspholmsvägen 4
701 15 Örebro

Nyheter i årets nummer

I år kommer ledaren i Vividanytt att se lite annorlunda ut. Vår VD Fredric Käll, som brukar skriva ledaren, lämnar över stafettpinnen till våra medarbetare. Först ut blir vår lönehandläggare Anneli Lövgren som belyser ämnet ”livets utmaningar”. Sedan har vi en ny krönikör för 2018. Redan i förra numret fick ni bekanta er med Jennifer Amin, som är psykologstudent på Örebro Universitet, och som då skrev vår gästkrönika. Under hela det här året kommer hon att skriva om intressanta insikter och kanske ge er en och annan utmaning.
I övrigt är det fokus på ett par av våra kunder och en assistent. Häng med in i vardagen tillsammans med dessa härliga människor!

Inledningsvis

Livets små underbara utmaningar

Livet är det där som pågår runt omkring oss hela tiden. Det blommar ut för fullt av små och ibland stora överraskningar. Ibland dyker det upp överraskningar när man minst anar det, och sällan när man ber om dem. Jag brukar kalla dem ”livets små underbara utmaningar”. Att få utmana sig själv är nyttigt, nästan som att mata själen med choklad.

text: ANNELI LÖVGREN

Tänk på den senaste gången du befann dig i en situation som kändes så där extra besvärlig. Klarade du av att lösa situationen eller fick du be om hjälp att lösa den? Hur kände du dig sedan? Underbar? Optimistisk? Nej, jag tror du kände dig helt fantastisk!

Själv provade jag att beställa en säng. Hur svårt kan det vara, tänkte jag. Själva beställningen gick bra, men att faktiskt få hem sängen visade sig vara lite svårare. Efter en leveranstid på drygt fem veckor dök det efterlängtade sms:et upp som sa ”kom och hämta mig, jag finns på plats”.

Glada i hågen, och samtidigt lite fredagströtta, hyrde maken och jag en släpkärra. Vi kopplade den på bilen och gav oss av i snöoväder till Kristinehamn. Jag kan tillägga att det var min allra första gång att köra med släpkärra. Det kändes lite pirrigt, nästan som bubblande kolsyra i kroppen.

När man är ute och kör bil i vinterlandskap är mörkret kompakt, tystnaden vadderande och snöröken sköljer stundvis undan vägen. Maken och jag kom i alla fall fram till slut, utan att köra av vägen.
Twisten med resan? Jo, den slutade med att vi kom hem med en bäddmadrass och fyra ben för sängen var ute på vift. Snopet värre!

Min utmaning bestod i att få tillbaka sängen, som efter lite om och men visade sig ha parkerat på ett mellanlager. Men när sängen väl blivit levererad, frustrationen lagt sig, och njutningen av att sova i en underbar säng fick mig att känna mig en smula fantastisk. Jag klarade det. Var det en stor grej, om man bortser från att sängen var större än jag? Nej.

Vad jag vill säga är att oavsett hinder, om det är fysiskt eller ett tankehinder, så går det att komma över. Om man kan tro att det är möjligt, så är det oftast det.

För mig är det de små spirande ögonblicken i livet som skänker den största magin. Ibland lyckas man med det till synes omöjliga och ibland får man helt enkelt spara det till nästa gång. För vissa är vardagens möjligheter mindre möjliga; som att ta sig över en trottoarkant eller att orka hålla fast vid ett leende, även om det smärtar.

Jag kommer ihåg för några år sedan när jag fick förmånen att få följa med ett par assistanschefer till Tierp på kundbesök och hälsa på. Vilket positivt mottagande vi fick. Tänk att få ta del av och höra vilka utmaningar de vardagliga rutinerna kan innebära. Att få sitta med, ta en fika och få dela skratt med varandra. Vilket enormt engagemang och omtanke det finns runt omkring oss. Tillsammans är vi det team som tagit oss igenom Försäkringskassans snåriga djungel av regler och ramverk, och allt annat som kommit i vår väg, med en flexibilitet och tålamod som värmer hjärtat.

Så nu återstår bara en fråga. Vad består din personliga utmaning utav och vad vill du utmana dig själv eller någon annan med imorgon, om en vecka eller kanske rent av om ett år?

Om jag lyckades få dig att le, så fungerade min personliga utmaning. Men, tro inte att jag ger upp om jag inte lyckades den här gången. Det hoppas jag att du inte heller gör.

Tack för att jag fick låna lite av din tid. Lycka till med dina personliga utmaningar framöver! Tänk på vad Gunde Svan brukar säga; ” Ingenting är omöjligt, det är bara olika svårt”.

”Att få utmana sig själv är nyttigt, nästan som att mata själen med choklad.”

Goda relationer ger energi och välmående

De naturliga mötena med er kunder och assistenter har blivit färre sedan jag gick från att arbeta som assistanschef, till att arbeta som avdelningschef för assistans-avdelningen. Jag vill att ni ska få ta del av vem jag är och jag vill gärna veta vilka ni är. Det ger mig energi. Om jag börjar med min del så hoppas jag att jag framöver får möjlighet att lyssna till din.

text: THERESE HULTMAN, foto: JONAS NORÈN

Jag har arbetat på Vivida sedan 2013 och jag började som personalassistent, en roll som idag inte lever kvar. När jag sökte till Vivida så var det främst yrkesrollen och företaget som lockade mig att söka. Jag visste inte så mycket om branschen. Vividas värdegrunder (*omtanke, ansvar, kompetens och förtroende*) kändes för mig som skapade från en genuin grund och något som företaget efterlevde. Det var något som jag så klart bara kunde spåna om utan att veta.

Idag när jag jobbar som avdelningschef för assistansavdelningen, efter 5 år inom företaget så vet jag att min första känsla stämde. Vi på Vivida arbetar hela tiden efter våra värdegrunder och dessa ord finns med oss ständigt. Omtanke, ansvar, kompetens, och förtroende.

Det här med en första känsla

Det får vi ofta när det gäller personer vi träffar för första gången. Vi kan ganska lätt skapa oss en bild av vem det är vi möter, vi vill gärna placera personen i ett fack så vi får något att förhålla oss till. Vi kanske dömer personen utifrån våra tidigare erfarenheter. Och visst, det kan vi göra, bara vi tillåter att den bilden kan omvärderas när vi väl lärt känna personen bakom.

”Livet handlar så mycket om relationer där vi fungerar och utvecklas med andra.”

Däri ligger mitt intresse, både privat och yrkesmässigt, att lära känna personen bakom. Personen bakom bilden du skapat utifrån din första känsla, bakom bemötandet du fick, bakom det aggressiva beteendet, bakom den fladdrande blicken, bakom det bubblande pratet, bakom funktionsnedsättningen. Där någonstans skapas en relation. Livet handlar så mycket om relationer där vi fungerar och utvecklas med andra. Relationer finns överallt på olika nivåer. Du väljer på vilka nivåer dina olika relationer ska befinna sig och du väljer även hur dessa ska se ut. En god relation i sin tur skapar ofta välmående hos oss som individer, oavsett om det är en privat eller yrkesmässig relation.

Hur gör vi för att skapa goda relationer?

Först och främst handlar det om att skapa en förståelse för att vi alla är olika som människor. Sedan behövs vilja och intresse för att förstå varandra. I samtal med andra vill jag gärna ta mig tid, lyssna och visa intresse. När du använder dig av aktivt lyssnande så finns det större möjlighet att skapa en djupare relation, för att du vill lära känna personen bakom.

Ett av våra fokusområden för året är relationer. Vi vill tillsammans med er arbeta för att skapa och bibehålla goda relationer. Därför proriterar våra assistanschefer det fysiska mötet med kunder och assistenter. I det mötet vill vi gärna veta vad som är viktigt för er och hur vi har möjlighet att möta era önskemål. Vi har skapat en kommunikationsplan som ska göra det tydligt för hur ni önskar att kontakten ska se ut hos just er. Vi arbetar för att upplevas mer nära och stärka *vi-känslan* genom olika aktiviteter och föreläsningar för kunder och assistenter.

Mer fysiskt närvarande

Vi arbetar även med att förbättra vår rekryteringsprocess. När vi märkte förändringar på arbetsmarknaden så valde vi under några år att testa nya vägar som vi nu väljer att frångå. Vi har upplevt att det arbetssätt vi hade tidigare gav bättre resultat vad gäller rekryteringar. Vi kommer initialt att arbeta mer utifrån att rekrytera på plats och vara fysiskt närvarande vid intervjuer. Vi tittar även på andra vägar att nå de kandidater vi söker.

Vikten av kommunikation

En av de viktigaste sakerna i att kunna förstå varandra är kommunikation. Jag hoppas att vi alla kan känna att det finns en öppenhet för att ta upp saker som vi känner är av vikt för att få till ett bra samarbete. Så länge vi pratar om saker så kan vi ofta finna en lösning.

Som jag skrev tidigare så vill vi tillsammans med er arbeta för att skapa och bibehålla goda relationer. Så hjälp oss gärna i det genom att berätta vad som är viktigt för just dig i en relation med oss! Låt oss alla tänka utifrån Vividas värdegrunder. Om vi alla tar ansvar för att uttrycka saker som har sin grund i en omtanke om varandra så kan vi med vår kompetens skapa ett förtroende oss emellan.

Så med vetskapen om mitt stora intresse för människor och relationer så ska ni inte bli förvånande om jag försöker följa med någon assistanschef när de ska träffa er vid ett kundmöte, personalmöte eller liknande. Jag är bara nyfiken på vem just du är!

KAROLINSKA
universitetssjukhuset

Miruna

Jag fick möjligheten att få träffa en av våra Stockholmskunder som år 2007 blev blind av en böld som satte sig precis intill synnerverna i hjärnan. Hennes namn är Miruna Nyrén och det här är hennes historia.

text och foto: JONAS NORÈN

Jag är tillbaka i min gamla hemstad Stockholm. Gatorna och träden är för en gångs skull täckta av snö. Eller, snö och snö, det är väl mer ett så kallat blask i gråbrun färg så här mitt i stan. Men det är ändå vackert när huvudstaden får ett någorlunda vitt skimmer över sig.

Tunnelbanan skakar mig fram till Karlaplan där Miruna bor. Jag letar mig fram till rätt adress och ringer på. Jag vet sedan tidigare att Miruna kan urskilja ljusnyanser med sitt vänstra öga, men när hon öppnar dörren är det som om hon ser mig rakt i ögonen och jag får ett varmt välkomnande. Hon presenterar mig för sin vikarierande assistent Maria Larsson (som för övrigt visade sig vara min gamla klasskompis från högstadiet!) och vi slår oss ner i soffan i vardagsrummet.

Startade nytt liv i Sverige

Miruna är född i Rumänen och kom som politisk flykting till Sverige 1983, då som 24-åring.
Hon hade en kusin som då bodde i Göteborg, som blev hennes första boendeplats i Sverige. Då var hon nästan färdigutbildad läkare. När hon flydde från sitt hemland hann hon inte få med sig sina betyg och skolpapper som bevisade den utbildning hon hade. De papprena smugglades senare till henne av en annan kusin. Med dessa papper kunde hon räkna av två år av fem på läkarstudierna i Linköping.
Under sin studietid träffar hon sin blivande make Sven som snabbt blev intresserad av Miruna och hennes bakgrund. De är fortfarande gifta och har vuxna utflugna barn tillsammans.
Idag arbetar hon på Karolinska sjukhuset. Hon är där ungefär en timme om dagen. Hon granskar och bedömer dagens inkomna remisser och skickar dem vidare till rätt enhet. Maria hjälper Miruna att läsa remisserna.

Jag får följa med dem för att se hur en dag på jobbet kan vara.

Vi åker kommunalt och tar bussen från Karlaplan till Karolinska. Det är en resa på cirka trettio minuter och jag får följa hennes vardag, att ta sig från A till B och allt vad det innebär som blind. Jag upplever också att folk har en vänlig inställning till henne när hon kommer med sin käpp och assistent. Miruna är en social person och har lätt för att inleda en konversation med vem som helst.

Väl framme på sjukhuset tar vi oss in till hennes arbetsplats. Ett ganska litet rum med öppen planlösning, några datorer, lysrörsbelysning och sjukhuskonst på väggarna.

Maria tar Miruna genom de rapporter som kommit in sedan gårdagen. Miruna lyssnar intensivt på Maria och ger snabba svar. Det märks att hon har en gedigen erfarenhet och vet precis vad hon ska säga.
Idag var det inte särskilt många papper att gå igenom och de är klara på knappt en halvtimme.

2007 – året då allt förändrades

Miruna arbetade som hudläkare efter sina studier under många år. En dag i 2007 när hon kom hem från sitt arbete kände hon sig svag och matt. Ena benet släpade något och hon mådde allmänt dåligt. Hennes man Sven,

> ”Jag insåg att jag inte bara kunde vara hemma. Jag hade fortfarande mer att ge och ville verkligen göra någonting.”

som är läkare inom röntgen, förstod snabbt att något inte stod rätt till och ville ta henne till sjukhuset. Personalen på sjukhuset ville att Miruna skulle utredas på vårdcentral först, men Sven stod på sig och krävde att hon skulle undersökas med datortomografi, en magnetkamera. Väl inne i den får Miruna hjärt-och andningsstillestånd, men kommer till liv igen genom snabba insatser av läkare.

Via magnetkameran upptäckte de en böld intill synnerverna i hjärnan och Miruna hamnade snabbt på operationsbordet. När hon vaknade till efter några dagar insåg hon att hon inte hade någon syn kvar.

Att på bara några dagar från att vara seende till att bli blind blev självklart en chock för Miruna. Hennes första tanke var att hon aldrig skulle kunna se sina barn i ögonen mer och kunna se dom växa.

Behövde snabbt hjälp

Till en början fick hon inte mycket till hjälp.

– Först hade jag hemtjänst. Det innebar en kvart på morgonen och en kvart på eftermiddagen. De kom med matlådor veckovis, som levererades från andra orter än Stockholm. Jag visste aldrig vad jag åt, det var sällan särskilt bra mat.

Hon berättar att sedan hon fick assistans har hennes liv förbättrats betydligt. Förutom att hon nu vet vad hon stoppar i sig kan hon även bl a delta i kurser. Hon går till exempel på en engelsk konversationskurs för blinda samt en keramikkurs som hon deltagit i under flera år.

Assistansen var nödvändig redan från starten. Hon klarar inte av att göra sig en smörgås själv.

– Det som är viktigt för mig i min vardag är ordning och reda. Allt måste ha sin plats.

Behövde arbeta

Det tog två till tre år innan hon gick tillbaka till arbetet.

– Jag insåg att jag inte bara kunde vara hemma. Jag hade fortfarande mer att ge och ville verkligen göra någonting.

Hon började ringa runt till gamla arbetskamrater och ganska snart dök det upp en plats på Danderyds sjukhus. Där hade hon, förutom att skriva remisser, hand om telefon och agerade rådgivare till andra läkare som t ex hade svårt att tolka olika provsvar.

Hörseln allt viktigare

När ögonen tappade sin funktion var det istället något annat som skärptes, nämligen hennes hörsel. Nu hör hon i princip allt.

Miruna berättar om en natt när hon vaknar av att det rinner vatten. Hon väcker sin man och ber honom att gå och titta efter. När han inte kan höra något blir han först lite irriterad av att bli väckt mitt i natten, men går till slut upp. Det visar sig att ett vattenrör har spruckit i badrummet och står och sprutar vatten.

”Folk är faktiskt väldigt schyssta”

Jag frågar Miruna om vilka andra positiva erfarenheter hon stött på sedan hon mist synen, förutom att hörseln förbättrats.

– Jag har träffat väldigt många snälla människor. Folk är faktiskt väldigt schyssta för det mesta. Så fort de ser min röda käpp så lämnar de företräde och plats på bussen.

Att vara blind i samhället är annars ingen lätt uppgift. Att ta sig fram i en matbutik, hitta rätt vara, knappa in sin kod för att betala. Inget av det går utan hjälp av assistans.

– Något jag irriterar mig på är vad folk har på trottoaren; cyklar, byggnadsavfall, skyltar etc. Det

försvårar verkligen för mig.
Miruna hade från början åtta timmars assistans men det har med åren skurits ner till fem. Detta bidrar till att hon inte kan göra så mycket som hon skulle vilja. Hon är helt beroende av sin assistans, men beslutsfattarna tycker annorlunda.

– Det handlar om livskvalitet, säger Miruna besviket. Jag brukar säga att min dag börjar när assistenten kommer. De är hos mig mellan halv tio till fem på eftermiddagen. Sedan kommer min man hem runt sju på kvällen.

Hjälpmedel

I julklapp fick Miruna högtalaren ”Alexa” som är en talande högtalare. Den fungerar precis som Siri för Smart phones. Hon kan ställa vilken fråga som helst och Alexa svarar som ett uppslagsverk, vilket hon också demonstrerar under mitt besök. Hon äger även en talande armklocka.
Hon får två ”talande” tidningar för synskadade i veckan. En av dem heter Länsnytt och är urtrist enligt Miruna, som läser upp ett exempel ur tidningen:

– Nästa vecka har följande gator tillfälligt parkeringsförbud... Jätteintressant för mig, säger hon och fnissar.

Risk att förlora sitt arbete

Under dagen berättar Miruna att hon kan förlora sitt arbete med att skriva ut remisser på Karolinska. Lokalerna som hon sitter i ska utrymmas, då de ska flytta in i en nybyggd del av sjukhuset. Problemet är att det nya huset är underdimensionerat, vilket innebär platsbrist för Miruna. Men hon har inte gett upp än.

– Jag behöver inte mycket plats, det handlar om två stolar och en dator. Jag skulle kunna arbeta medan de andra har lunch, då har vi löst problemet!

Framtiden är oviss, men är det en sak Miruna vill, är det att hon får behålla den assistans hon har idag och att det inte blir fler nedskärningar på hennes timmar. Snarare tvärtom.

Krönikören

Bli din egen bästa vän

Jennifer Amin är 2018 års krönikör för Vividanytt. Till vardags är hon psykologstudent på Örebro Universitet. Hon vill genom sina krönikor ge våra läsare en stund av eftertänksamhet och konkreta tips för en bättre vardag. I det här numret belyser hon självmedkänsla.

”Det var mitt fel… ”, ” jag borde presterat bättre”, ”jag är alltid sämst, borde anstränga mig mer.”. Alla meningar ovan är exempel på självkritik och tyvärr något som många av oss känner igen. Att ställa höga krav på oss själva och vilja prestera på topp kan vara något positivt, men om det går till överdrift och man börjar hacka på sig själv kan det leda till en bristande självkänsla. Vår hjärna reagerar mycket starkt på kritik och det gäller även när vi riktar kritik mot oss själva. Hjärnan uppfattar kritiken som hot och det kan leda till att vårt stressystem triggas. Stressystemet hanterar hotet genom att förbereda kroppen på kamp eller flykt, vilket resulterar i att stresshormoner utsöndras. Att utsätta sig för långvarig stress är något som skapar ohälsa hos oss människor. Men hur slutar vi med självkritik och därmed slutar utsätta oss själva för stresspåslag? Hur ska vi göra för att må bättre i längden? Ett alternativ är att börja med så kallad självmedkänsla.

Förmågan att vara godhjärtad

Kristina Neff var den första psykologen att definiera och undersöka termen självmedkänsla. Hon beskriver självmedkänsla som förmågan att kunna vara godhjärtad mot sig själv, vilket innebär att vara vänlig, stöttande och förstående mot sig själv. Som Neff utrycker det, ”istället för att döma dig själv för dina brister ska du ge dig själv värme och ovillkorlig acceptans”. Detta betyder att visa självmedkänsla både när det går bra för en och när det går mindre bra. Att ha självmedkänsla innebär att kunna göra skillnad på det du gör och den du är. Exempel på detta är att om du tar ett dåligt beslut betyder inte det att du är en dålig person. Forskning har visat att det finns ett tydligt samband mellan självmedkänsla och god psykisk hälsa. Personer som har god självmedkänsla har bättre sociala relationer, känner sig mer lyckliga och är nöjdare med livet.

Det finns även forskning som tyder på att de som saknar självmedkänsla har sämre relationer. Hur du ser på dig själv och hur du behandlar dig själv kan skicka ut signaler till din omgivning. Du kan omedvetet skicka ut signaler om att det är okej att behandla dig illa och att hacka på dig. Din omgivning bevittnar ju hur du agerar gentemot dig själv som person och utgår från den bilden när de möter dig. En annan anledning till att personer med dålig självmedkänsla har sämre relationer, kan bero på att vi behandlar andra på samma hårda sätt som vi behandlar oss själva. Ställer du obevekliga

krav på dig själv och aldrig tillåter dig själv att misslyckas, är risken stor att du även ställer obevekliga krav på andra och inte kan acceptera andras brister. Att kunna visa medkänsla för andra, och kunna acceptera andras brister, är en egenskap som är nödvändig i sociala relationer. För att kunna utveckla goda relationer kan det alltså vara nödvändigt med självmedkänsla och omtanke för dig själv innan du kan visa genuin medkänsla för andra.

Hur kan vi öva upp vår självmedkänsla?

En bättre självmedkänsla kan utvecklas genom flera olika övningar, och nedan kommer två konkreta tips.

01. Ifrågasätt din inre kritiska röst

Det första steget mot att förändra det sätt på hur du behandlar dig själv är att lära dig uppmärksamma när du är självkritisk. För många av oss är den självkritiska rösten så vanlig att vi inte ens märker när den är närvarande. Därför kan det vara viktigt att börja observera sig själv och notera sina inre monologer. Vilka ord använder du när du är självkritisk? Finns det nyckelfraser som kommer upp om och om igen? Vilken är tonen i din röst - hård, kall, arg? Rösten kanske påminner dig om någon i ditt förflutna som var kritisk mot dig? Målet är att kunna känna igen den inre självkritiken och först då kan du börja ifrågasätta den. Till exempel, om du skippar träningen kanske din inre röst säger ”du är sämst”, ”du är slö” och så vidare?
När du har noterat din inre kritiska röst och skrivit ner den kan du börja ifrågasätta påståendena. Är du exempelvis slö och sämst bara för att du hoppade över ett träningspass? Antagligen inte och därför bör du inte tilltala dig själv på det sättet.

02. Skriv ett brev till dig själv

Vi har alla saker som vi inte tycker om med oss själva, eventuella brister eller saker vi skäms för. Det är mänskligt att inte känna sig perfekt, att känna att en inte räcker till och att ibland misslyckas. I steg 1 i denna övning ska du tänka på ett sådant scenario, en situation där du känner att du brister eller inte räcker till. Det kan vara en situation hemma eller på jobbet. Ta en stund och fundera över denna situation och notera vilka känslor du upplever. Steg 2: du ska nu tänka på en person som du vet tycker om dig och som alltid är snäll mot dig. Skriv ner vad denna vän skulle säga till dig i denna situation. Vad skulle den här vännen säga för att påminna dig om att du bara är mänsklig, att alla människor har både styrkor och svagheter? När du skriver till dig själv ska du försöka ta din imaginära väns perspektiv. När du gör det, ska du försöka få fram hur hans/hennes acceptans, vänlighet, omsorg och önskan om din hälsa och lycka skulle se ut i brevform. Steg 3: läs sedan detta brev när du känner att du behöver

känna självmedkänsla. Genom att läsa dessa positiva ord om dig själv så kommer du också att börja se mer positivt på dig själv och den situation du befinner dig i.

Medkänsla på arbetet

Med en bättre självmedkänsla kommer du att må bättre, kunna utveckla dina sociala relationer, och därmed också bidra till att andra mår bättre. Du kan exempelvis bidra till en bättre arbetsmiljö på ditt jobb. Många av oss spenderar stora delar av dagen på vårt arbete, och hur vi trivs med vårt arbete påverkar livet i stort. Det kan därför vara en god idé att just visa medkänsla på arbetsplatsen. Forskaren Jane Dutton har i sina studier påvisat att när stressade medarbetare fick medkänsla från sina kollegor i form av emotionellt stöd, hjälp med arbetsrelaterade uppgifter eller fina kommentarer, så ökade glädjen och engagemanget för arbetsplatsen. Dessa resultat existerade oavsett om anställda fick medkänsla direkt eller bara bevittnat det. Ett sätt att visa mer medkänsla på arbetsplatsen är att försöka ta din kollegas perspektiv. Genom att försöka sätta dig in i din kollegas situation kanske du får en ökad förståelse för varför hen agerar på ett visst sätt. Ett annat sätt att visa medkänsla är att avsätta tid för god kommunikation. Kanske kan du bestämma dig för att avsätta 10 minuter och fråga om hur det är med din kollega och om det är något hen kan behöva hjälp med?

Jag hoppas att den här texten kan inspirera dig att börja öva upp din självmedkänsla, och kanske därmed bidra till att du slutar vara oförtjänt hård och kritisk mot dig själv. I takt med att du får bättre självmedkänsla kanske du kan sprida mer medkänsla till andra, nära vänner eller kollegor. Slutligen vill jag också påminna om att många människor avvisar självmedkänsla, eftersom de tror att det skulle sätta stopp för deras ambitioner. Men att vara självmedkännande betyder inte att du slutar vara ambitiös eller drivande. Det handlar om hur du motiverar dig själv; istället för att göra det med självkritik, motiverar du dig själv med vänlighet och stöd.

Jennifer Amin

ANNONS

Alla medarbetare på Vivida får 30% rabatt på hela Hygienshoppens sortiment

I vårt sortiment hittar du bland annat tvättmedel, hud- och hårvård, toalettpapper, blöjor, kaffe och mycket mera. Vi har många fina varumärken som till exempel *Via, Comfort, YES, Weleda, Bambo* med flera.

På **Hygienshoppen.se** handlar du dina produkter med leverans direkt hem till din dörr.

För att ta del av rabatten behöver du en egen inloggning. Den får du genom att maila dina kontaktuppgifter till **info@hygienshoppen.se** eller **ringa 019-20 90 60**

HygienShoppen.se

Hallå

Jobbar du som assistent på Vivida och vill jobba fler timmar?
Du kanske också känner någon som vill jobba som assistent hos oss?
Hör då av dig till någon av våra rekryterare.

Emmie Georgsson
emmie.georgsson@vivida.se
019-5554309

Mikaela From
mikaela.from@vivida.se
019-5554314

Fredrik med sin assistent Ines

Reporter och vinnarskalle

I ett område strax utanför stadskärnan till Eskilstuna ligger den dagliga verksamheten Lagunen. Jag och min kollega Magnus är på väg dit för att möta vår kund Fredrik och hans vänner som tillsammans producerar en tidning med det passande namnet; Lagunen.

text och foto: JONAS NORÈN

Vi får ett varmt välkomnande när vi kliver in i lokalen som en gång i tiden agerat förskola. Lokalen känns väl-använd och andas lekfullhet, gemenskap och kreativitet. Målarrum avlöser biljardbord och brädspel. Gitarrer och klaviatur ger utrymme för musikalisk frihet.

Idag arbetar Per, som också kallas för Pumpen (utan att vi får veta varför), och Inga som arbetshandledare och vi bjuds på fika tillsammans med hela gruppen som är här. Alla är på gott humör och verkar tycka att det är kul att vi kommer och hälsar på. Fredrik är här tillsammans med sin assistent Ines.

Innan vi påbörjar intervjun sitter vi allihopa en lång stund och fikar tillsammans och pratar om allt möjligt. Att vi sitter så länge är inget undantag bara för att vi kommer, utan det är något som Inga ser som enormt viktigt.

– Att diskutera och samtala är också ett arbete.

Efter fikastunden samlar jag Fredrik, Ines och några till som vill vara med runt ett långbord för en intervju.

Lagunen – inte bara en tidning

Lagunen, som förra året hade tioårsjubileum, är en tidning som produceras helt av den grupp människor som är här för daglig sysselsättning. Totalt är det femton personer, men de kommer och går på olika tider under en arbetsvecka.

Tidningen trycks i 200 exemplar och delas ut till andra trivselverksamheter, caféer, vårdcentraler och bibliotek runt om i Eskilstuna.

Fredrik är på verksamheten mellan tio och två på eftermiddagen och har varit här i över fyra år nu. Hans stora intresse är sport, vilket han gärna skriver om i Lagunen. Jag förstår att han är en riktig vinnarskalle då jag får veta att han vann Åloppet, som gick av stapeln förra våren i Eskilstuna. Åloppet är en löpartävling där även funktionsnedsatta kan vara med att ta sig runt en slinga på en och en halv kilometer runt Eskilstunaån.
De på redaktionen kallar honom för Lagunens mästare och Fredrik ser riktigt nöjd ut.

– Ja, jag vill vinna, säger han och ler.

Idén om att tillsammans göra en tidning handlar inte om att ”bara” producera en tidning. Det innebär även samarbete, arbetsmoral, konflikthantering, hålla tider och komma ut i samhället.

Det finns inga bestämda roller på redaktionen, utan alla hjälps åt så gott de kan med allt. Någon kanske målar en bild, en annan fotar av bilden och en tredje skriver en text om den.
Fredrik, som har svårt att skriva själv, får hjälp av sina vänner på Lagunen med det. Vänskapen mellan dessa individer känns verkligen stark och viljan att hjälpa till ligger nära till hands.

När vi pratar om saker de varit med om, som har varit extra roliga eller givande via verksamheten, kommer VIP-kursen på tal. Kursen erbjuds alla som har daglig sysselsättning och de flesta som sitter med mig runt bordet har någon gång varit med.
Oskar, som deltagit, berättar:

– Det är en kurs där vi samlas i grupp för att lära oss hantera våra känslor, våga prata inför andra om vad man känner och tycker om olika saker. Vi jobbar med oss själva helt enkelt.

Arbetsledaren Inga fortsätter:

– Grundtanken är att man bland annat även ska bli medveten om frågor kring våld i nära relationer och känslor.

Fredrik tar upp känslocirkeln som ingår i VIP-kursen. Då samlas alla i en ring och arbetar med olika färger som de kan uttrycka sina känslor med. Det gör de genom att rita det man känner just för stunden. Svart står för arg, gul för glad, blå för ledsen och grön för rädd. Sedan får den som vill dela med sig av sina känslor och berätta om dem.
Alla runt bordet verkar tycka om kursen, även om den ibland kan vara lite jobbig då man måste prata om svåra ämnen inför andra.

Tematanke

Inför varje nytt nummer av Lagunen samlas gruppen för att komma på vilket tema numret ska ha. Ibland kan det falla sig naturligt pga en större händelse, som tex riksdagsval, eller så är det något som de kommer överens om genom att rösta. Att samarbeta och diskutera är en stor del av den dagliga verksamheten.

Gemenskap

När jag ställer frågan vad som är bäst med att vara här

Marjan och arbetshandledaren Per

Alla nummer av Lagunen hänger stolt på väggen

Oskar passar på att ställa frågor till oss inför nästa nummer av Lagunen

svarar Fredrik utan betänketid:

– Gemensakapen och roliga chefer. Är det något jag funderar över kan jag alltid prata med våra handledare.

Fredrik berättar om en tidigare verksamhet han varit på där han i princip fick sitta och stirra in i en vägg hela dagarna. Det var minimal aktivitet och ingen gemenskap. Här är det precis tvärtom och alla runt bordet håller med.

Hinder

Det är dock inte alltid så lätt att göra en tidning. Förutom att hitta på vad tidningen ska innehålla så ska det intervjuas, skrivas, fotograferas, formges och mycket annat.

Diana, som är en av gruppens medlemmar, säger:

– Ibland kan det vara svårt att formulera sig. Att få folk att förstå vad det är vi vill skriva. Sen kan jag vara nervös när jag ska intervjua folk. Men det går lättare och lättare ju mer jag tränar på det.

Fredrik lägger till:

– Jag har inga problem med det, jag är inte blyg.

– Dig får vi hålla igen istället, säger handledaren Per och skrattar.

Att genomföra den satta tidsplanen för tidningen är heller inte alltid så lätt. Men de har hittills lyckats ge ut mängder av nummer under dessa tio år som gått, så visst går det, även om det kan kännas svårt ibland.

Digitalisera mera

Som så många andra tidningar kommer även Lagunen att bli en digital tidning under 2018. Papperstidningen kommer fortfarande finnas kvar, men för att den ska bli mer lättillgänglig kommer den snart även att finnas på nätet. De får hjälp av en IT-konsult som bygger sidan åt dem och ger dem en grund att arbeta vidare med. Tanken är att alla nummer ska finnas tillgängliga på webben och att man ska kunna följa verksamhetens vardag.

Fakta om Fredrik

Ålder: 35 år
Funktionsnedsättning: Fredrik har en CP-skada och har ingen motorik i benen och talsvårigheter. Han har också en lindrig utvecklingsstörning.
Intressen: Allt som har med sport att göra. Tycker om att gå på speedway och fotboll. Håller på Guif i handboll.

Vem gör vad?

Att Vividas huvudkontor ligger i Örebro är det inte många som har missat. Men vilka personer döljer sig bakom kontorsväggarna? Hur ser de ut? Vad gör de hela dagarna? Vi tog tag i några doldisar och frågade ut dem helt enkelt.

Anette Krause

–

Ekonomiassistent

Hur länge har du arbetat här?

– Lite drygt fyra år.

Vad innebär din roll?

– Man kan se varje Vividakund som ett eget litet företag i företaget och jag ser till så att siffrorna hamnar på rätt ställe. Jag sköter in- och utbetalningar på banken, skickar sjuklönefakturor till kommuner, bokför löner, gör moms- och skattedeklarationer till skatteverket, samt lite annat smått och gott.

– Ibland kan jag även spoila TV-serier för mina kära kollegor…

Vad är bäst med att arbeta här?

– Först och främst tycker jag det är riktigt kul med bokföring, mest eftersom det kan bara vara rätt eller fel. Blir det fel så rättar man till det. Sen är det gemenskapen i vårt härliga gäng här på kontoret!

Jesper Karlsson

–

Löneadministratör / Controller

Hur länge har du arbetat här?

– Sedan juni 2014.

Vad innebär din roll?

– Den innebär att jag dels ansvarar för assistenternas löner. Men sedan jobbar jag även mycket internt med analys och utveckling för att stötta och förbättra den interna effektiviteten på assistansavdelningen. Jag kommer även vara systemansvarig för det nya tidredovisningssystemet Tidvis.

Vad är bäst med att arbeta här?

Det bästa med mitt jobb är att få jobba med service och problemlösning, kontakten med assistenter och kunder samt alla kollegor på kontoret.

Jonas Norén

–

Art director / Kommunikatör

Hur länge har du arbetat här?

– Drygt ett år.

Vad innebär din roll?

– Jag arbetar med marknadsföring av Vivida. Det gör jag genom att bl a se till att vi syns i sociala medier, annonsering på webben och ser till att vår webbplats ser bra ut och är uppdaterad. Jag gör även den här tidningen du läser just nu.

Vad är bäst med att arbeta här?

– Det är en väldigt bred roll och utmanande vilket jag trivs bra med. Jag får arbeta med allt från design, copy, webb, film och till och med musik. Jag fick vara med att göra Vividas alldeles egna låt! Det är den som hörs i bakgrunden på vår film som syns i sociala medier just nu och finns på vår webbplats.
Sedan har kollegorna en stor del i att jag trivs så bra här. Förutom när de spoilar TV-serier...

Emmie Georgsson
–
Bemannings- och rekryteringsansvarig

Hur länge har du arbetat här?
– Sedan oktober 2016.

Vad innebär din roll?
– Bemanning handlar om att täcka upp vakanta pass på kort sikt, det vill säga fixa in vikarier om någon är sjuk eller liknande. När det handlar om rekrytering gäller det istället att hitta ny personal som kan börja jobba hos en eller flera av våra kunder. Jag befinner mig dels på kontoret, men är även ute mycket för att hålla intervjuer, träffa kunder, besöka vårdutbildningar, vara med på mässor och liknande.

Vad är bäst med att arbeta här?
Det bästa med att arbeta på Vivida är den fantastiska gemenskapen jag har ihop med mina kollegor och att jag får träffa många spännande människor i jobbet.

Anna-Karin Wallgren
–
HR-ansvarig

Hur länge har du arbetat här?
– Sedan 2006.

Vad innebär din roll?
– Jag arbetar med personalfrågor, främst på tjänstemannasidan. Jag har en mycket bred roll och arbetar inom arbetsmiljö, rekrytering, kommunikation och ledningsstöd. För tillfället ansvarar jag för Vividas rekryteringsprojekt under 2018 samt är sammankallande för Vividas Arbetsmiljögrupp som ansvarar för det övergripande systematiska arbetsmiljöarbetet. Jag är även med i Vividas aktivitetsgrupp. Jag sitter Vividas ledningsgrupp samt är chef för två medarbetare.

Vad är bäst med att arbeta här?
– Vi har en härlig stämning och ett stort engagemang, och samtliga värnar om att bevara vår fina företagskultur. Det är inte så vanligt på arbetsplatser.

Åsa Lamu
–
Nykundsansvarig

Hur länge har du arbetat här?
– Jag har arbetat på Vivida sedan 1 september 2011.

Vad innebär din roll?
– Som Nykundsansvarig innebär att träffa nya kunder och informera om Vivida. Jag ser till så att kunden får en fin start på Vivida.
Jag hjälper även nya kunder med avtal, budget och anställningsavtal till assistenter. När jag inte jobbar med nya kunder så jobbar jag med aktiviteter och utbildningar för våra kunder och assistenter. Jag jobbar också en hel del med rekrytering och rekryteringsmässor.

Vad är bäst med att arbeta här?
– Det är att jag dagligen får träffa så många härliga människor.

Glädjespridaren i Tierp

Michael Valter har utvecklats enormt som människa sedan han började arbeta som personlig assistent. Jag träffar honom och ett glatt gäng på den dagliga verksaheten Forshem i Tierp.

text och foto: JONAS NORÈN

Det är klass 1-varning i Örebro län pga hård vind då jag tar bilen upp till Tierp för att träffa Michael och de andra på Forshem. All den snö som tidigare pudrat vårt vackra land är som bortblåst och våren känns inte långt borta. Trots att det inte ens är februari.

Tierp är en tätort på drygt 5 000 invånare som ligger mellan Uppsala och Gävle. Strax utanför tätorten ligger Forshem, en av kommunens dagliga verksamheter för funktionsnedsatta. Vackert beläget i lantlig miljö med åkrar och ängar runtomkring ligger lokalen i en flygel intill ett gammalt stall.

Michael, tillsammans med sina kollegor Anna och Ellinor visar mig runt. Lokalen har anpassats efter verksamhetens behov. Varje rum kallar de för sinnesrum, beroende på vad man vill göra. Det finns rum för musik, skapa konst, en liten gymnastiksal där de kan dansa eller träna sina muskler på olika vis. Det finns även ett helt vitt rum med en vattensäng. Dit kan man gå vid behov för att få så lite intryck som möjligt. Michael visar även ett rum gjort som ett spa med ett bubbelbadkar, som även Joel, Michaels kund, snart kommer få inviga då taklyften är på plats.

När vi går runt följer Joel med och visar vägen till sitt favoritrum. Snickarboden. Joel, som idag faktiskt fyller 25 år, älskar att vara i snickarboden. Han är dessutom väldigt duktig på det han gör. Michael visar upp flera skapelser som de har gjort tillsammans. Det är allt ifrån ett akvarium, pappershållare i form av en råtta till en dörrstoppare. Jag kan verkligen se hur han lyser upp när vi kommer in i snickarrummet.

Joel har en utvecklingsstörning. Han kan inte göra sig förstådd gentemot andra, men de som står honom närmast kan förstå hans ”språk ” och signaler.
Till en början hade Michael svårt att läsa av honom, men har med tiden lärt sig Joels signaler och ansiktsuttryck.

Michael och Joel har arbetat upp en fin relation och jag kan verkligen se hur mycket de tycker om varann.

Michael är 36 år och bor i Tierp. Jag hör direkt att han är värmlänning, och mycket riktigt, han är från Karlstad från början. Jag lägger märke till hans hål i öronen, ni vet sådana där stora ringar som en del har i öronsnibben. Michael har plockat ut sina ringar och förklarar:

– Dom fick jag snabbt plocka bort, för en del kunder tyckte de var väldigt kul att pilla på och ”gunga” i. En av dom till och med fastnade med sitt finger i ringen som hade en bredd på 25 millimeter. Så helst inga stora hål i öronen när du arbetar som assistent!

Michael har en bakgrund inom handeln och har arbetat många år i butik. Det visade sig vara en stor fördel för honom.

– När man arbetar som personlig assistent är det viktigt att kunna läsa av människor och ta dom på rätt sätt och anpassa sig till personens nivå. Det lärde jag mig verkligen inom handeln.

Michael har alltid tyckt om att hjälpa andra människor och trivdes inte inom handeln.

– Min grej är att hjälpa och jag kände att jag inte hjälpte tillräckligt i en kassa.

Han har arbetat med Joel nu i tre år och träffade honom första gången när Joel gick på fritids.

– På den tiden arbetade jag som fritidsvikarie. Jag gick fram till honom och hälsade. Då tittade han bara på mig och sa ”ahh” och fortsatte med det han höll på med. Det hände inte så mycket mer just då.
Sedan träffade Michael inte honom på ett halvår, förrän Joel började på Forshems dagliga verksamhet och

Michael blev hans assistent.
Michael var mellan två jobb när han fick nys om att Joel behövde en assistent. Även fast han aldrig hade arbetat inom vården så kändes det självklart.

– Jag kastade mig på telefonen och sa till Joels mamma att ”jag ska ha jobbet, så är det bara”, och så fick jag det, säger han och skrattar.

– När vi då träffades igen sken han upp som en sol och i stort sätt hoppade ur rullstolen. Så man kan säga att det klickade mellan oss direkt.

Då Joel bor hemma hos sina föräldrar träffas han och Michael på dagliga verksamheten mellan nio och tre på dagarna. Men det händer att de även är på andra aktiviteter utöver Forshem.
Tidigare var han även med Joel till ungdomsgården, men eftersom Michael just nu studerar för att ta jägarexamen så krockade det med tiderna.

Kommunicerar utan ord

Att arbeta med någon som inte kan prata kan vara en utmaning. I Michaels fall tycker han ändå att det fungerar bra.

– Nu känner vi varann så pass väl så vi kan kommunicera utan ord. Det kan handla om teckenstöd eller att han tittar på mig och pekar så vet jag exakt vad han vill.

Michael har efter hand fått lära sig teckenstöd där han gör sig förstådd genom att teckna de viktigaste orden i en mening. Oftast förstår dock Joel vanligt tal.

Rutiner

Varje dag börjar med att Joel får vara för sig själv en stund innan morgonkaffet. Både Joel och Michael är morgontrötta, vilket gör att det passar bra för dem.

Dagens aktiviteter kan se olika ut beroende på veckodag. När den ena dagen kan fyllas av musik tillsammans med en musikpedagog, kommer den andra i naturens tecken och den tredje med vattengymnastik.

Att hela tiden hitta på nya aktiviteter kan vara en utmaning för Michael. Men Joel älskar att snickra så de dagar som inte är planerade, spenderar de många timmar i snickarrummet.

Specialbyggd parcykel

Forshem har fått en specialbyggd elcykel för funktionshindrade av kommunen som är väldigt uppskattad, både bland verksamhetens deltagare och medarbetare.
Parcykeln är en trehjuling med två säten bredvid varann. En av cykelns viktigaste funktioner är att pedalrörelserna kan kopplas samman. Medan föraren styr har båda möjlighet att trampa. Föraren kan då lära passageraren att trampa. Cykeln blir ett verktyg till att enkelt komma ut i naturen och ge aktivitet.
Just idag blåste det för mycket för en provtur, men vi tog fram den för fotografering och provsittning.

Leker på jobbet

Under den korta tid jag träffar Michael på Forshem har jag vid flera tillfällen sett hur han busar med både Joel och Jennifer, som är Anna och Ellinors kund. Han har nära till skratt och dansar och skojar med dem på ett lättsamt sätt. Och de älskar det. Det riktigt lyser om dem när han ger dem uppmärksamhet.

– Det bästa med det här jobbet är att jag får leka hela dagarna, säger Michael och verkligen menar det. Med det menar han att det bästa är att se hur nöjd och glad hans kund blir när han leker med dem.

– Det är oslagbart.

Michael berättar också att han har mognat i och med sitt yrke.

– Jag har definitivt mognat som person sedan jag började som personlig assistent. Jag har lärt mig att ta ansvar då jag har med en annan persons liv och välmående att göra. Det har jag även med mig utanför arbetet.

Bakade ägg med palsternacka & spenat

8 pers.

500 g palsternackor
2 rödlökar
3 msk olivolja
salt och svartpeppar
65 g babyspenat
1 kruka basilika
8 ägg
1 tsk paprikapulver
1 dl hyvlad parmesanost
Korv med het smak

Sätt ugnen på 225˚C. Sätt in en ugnssäker form i ugnen.

Tvätta och skär palsternackorna i klyftor. Skala och skiva löken. Blanda palsternackorna med olivoljan, krydda med salt och peppar. Häll den i den förvärmda formen. Sätt formen mitt i ugnen 10 minuter.

Blanda löken med palsternackorna. Låt formen stå mitt i ugnen ytterligare ca 10 minuter. Sänk ugnstemperaturen till 175˚C.

Ta ut formen ur ugnen, vänd ner spenat och basilikablad. Knäck äggen i formen bland grönsakerna, strö paprikapulvret på äggen. Sätt in formen mitt i ugnen ca 10 minuter.

Strö osten över äggen, servera med stekt korv, gärna med het smak, samt ett gott bröd.

Vivida tipsar!

Aktiviteter våren 2018

MARS

14 **AFTER WORK I ESKILSTUNA**
Turen har nu kommit till Eskilstuna med omnejd för en AW med våra kunder och assistenter.
Kl. 18–sent
O´Learys, Nybrogatan 5, Eskilstuna

APRIL

15 **FOLKRACE**
Häng med till Svergies enda motorklubb för funktionsnedsatta och testa folkrace!
Kl. 11:00–14:00
Ytongbanan, Kumla

MAJ

16 **GRILLKVÄLL LAGERSBERG**
Vår grillkväll i Lagersberg är en fin tradition på försommaren. Vi umgås, äter gott och delar erfarenheter.
Kl. 17:00–20:00
Lagersberg, Västerås

23 **AFTER WORK BORLÄNGE**
Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter på Pitchers i Borlänge!
Kl. 18:00–sent
Pitchers, Borlänge

Intresserad att vara med? Anmäl dig till Åsa Lamu på asa.lamu@vivida.se eller 019-555 43 25

Stort grattis!

APRIL

30 år
Jimmy, Degerfors
Madeleine, Surahammar

50 år
Susanne, Oxelösund

60 år
Kristina, Trosa
Karl-Erik, Norrköping
Magnus, Mölnbo
Elzbieta, Brandbergen

MAJ

20 år
Amanda, Upphärad

30 år
Sofia, Örebro

50 år
Marie, Vagnhärad
Catarina, Kilsmo
Anna, Nyköping

60 år
Yvonne, Örebro
Berit, Nora

JUNI

20 år
Robin, Märsta
Linnea, Stockholm
Hanna, Hofors

30 år
Karin, Vargön
Sofia, Örebro

50 år
Åsa, Örnsköldsvik
Ulrika, Halmstad

70 år
Gunilla, Vagnhärad

Avs: Vivida Assistans, Box 1814, 701 18 ÖREBRO

B

Porto
betalt

Har du något intressant som du vill berätta om för Vividanytts läsare?

Kontakta oss på 019-555 43 50
eller jonas.noren@vivida.se

VIVIDA ASSISTANS

vivida.se

Vivida Assistans är ett rekommenderat R-företag sedan 2008 med guldlicens sedan 2014

Följ och gilla oss på Facebook!