Vividanytt

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS NR 3 - 2018

Fokus – kommunikation

Marika gav Andreas ett språk | Hjälper till att skapa bättre livskvalitet | Mer än bara ord – vad avslöjar du med ditt kroppsspråk?

Nr 03

Innehåll

04 **Inledningsvis**
Hillevi Severin

06 **Marika gav Andreas ett språk**
Läs om hur hon fick Andreas att börja kommunicera

10 **#viärvivida**

12 **Krönikören – mer än bara ord**
Jennifer Amin

15 **Hjälper till att skapa bättre livskvalitet**
BeteendeByrån ger svar kring kommunikationssvårigheter

18 **Förändringar på avdelningen**
Therese Hultman tar upp förändringar på assistansavdelningen

21 **Tina blir marknadsutvecklare**
Tina Nordenlycka får ny tjänst inom Vivida till hösten

22 **Recept – hjorton & chokladkaka**

23 **Aktiviteter hösten 2018**

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 & formgivning: Jonas Norén
019-555 43 50, jonas.noren@vivida.se
Omslag: Collage

TRYCK
Trio Tryck
Aspholmsvägen 4
701 15 Örebro

Kommunicera mera

Kommunikation handlar om så mycket mera än att till exempel bara ha en dialog eller ge information. I det här numret kommer ni kunna läsa om hur en av våra assistenter lärde sin fosterson att kommunicera, från att tidigare inte kunnat göra sig hörd alls.
Vår krönikör Jennifer skriver om vikten av att använda sitt kroppsspråk när man kommunicerar. Visst har vi mött personer som säger en sak men där kroppen säger något helt annat? Ni får också bekanta er med Beteendebyrån som drivs av Marie Grafström och Camilla Kallenbäck. De specialiserar bland annat på hur man gör när kommunikationen blir svårhanterlig.

Trevlig läsning!

Inledningsvis

Det kunde vara jag

Jag får under våren ännu en gång höra talas om en funktionshindrad som har blivit av med sitt beslut om assistans. Är det inte sondmatning som inte ska räknas som grundläggande behov, så är det något annat minst lika absurt. Vad är det som händer? Är vi tillbaka i forntiden igen? När människor som inte klarade sig själva fick hålla till i ladugården hos grisarna, eller senare låsas in på institution. Ska vi ha det så igen? Man blir ju förbannad. Har de som styr i samhället helt mist sin empati?

text: HILLEVI SEVERIN // Receptionist och humanist på Vivida

Tänk dig en av de politiker, eller utredare på Försäkringskassan, som ständigt tar dessa beslut. Arbetsdagen är över och väl hemma är det dags för middag med familjen. Sedan kanske en stunds TV med barnen, startar en tvättmaskin och så en promenad med hunden. Godnattsagan får ta lite extra tid i kväll, de är en smula övertrötta, de hoppade visst studsmatta hos grannbarnen i flera timmar idag. Men de somnar rätt fort. Efter en rask tur på löpbandet i hemmagymmet, så är det underbart med en dusch. Hänger sen tvätten och tar en fika med sambon i soffan. Småpratar om allt och inget.

– Hur har din dag varit då?

– Jo bra, det var väl inget särskilt idag. Lunchade med Katrin, och hon var lika pigg och glad som alltid. Men förresten, jag tog upp det där om lönen och min chef lovade att ta upp det med sin chef snarast. Jag menar någon rättvisa måste det ju vara?!

– Ja det där verkade ju helt galet. Det ska väl ändå vara lika för alla?

– Verkligen!

Natten kommer och nya dagar följer, med fler beslut och avslag.

Och det är här jag frågar mig: kan man verkligen sova gott när man tagit sådana beslut? Blir de kanske alltför inriktade på besparingar för att se konsekvenserna och människan bakom? Är de rentav lyckligt ovetande om vad de ställt till med? Förlåt en både osmaklig och grym jämförelse, men soldaterna under andra världskriget löd ju också bara order.

Jag tycker nästan lite synd om dem samtidigt. Hur länge kan man orka arbeta med sådana frågor, under kravet att alltid misstänka fusk och fiffel, samt hellre fälla än

fria? Man måste ju få ont i magen av det. Bli sjukskriven också, hemska tanke. Då blir de själva granskade och utförsäkrade...

Svävar ut i fantasier: Tänk om din chef vid årets lönesamtal plötsligt sa att tyvärr, från och med nästa månad så betalar vi inte ut någon mer lön till dig. Dina behov bedöms inte vara grundläggande. Jag kan föreställa mig hur jag skulle se ut. Som ett levande frågetecken. Fnissar lite åt mina knäppa idéer.

Jag är själv en av de lyckligt lottade, med friska barn och barnbarn. Från att jag började jobba här på Vivida Assistans, för fem år sedan, känner jag mig allt oftare tacksam över detta. Tänk vilken tur jag haft i livet! Att just jag fick två barn, utan ödesdigra komplikationer vare sig under graviditet eller förlossning. Det är nog först nu som jag riktigt har insett det stora i detta.
Så mycket kan ju gå snett. Egentligen borde man ju förundras mer över att det inte uppstår både små och stora fel oftare? Jag menar, på bara nio månader ska en liten människa bildas från nästan ingenting, till att bli en komplex fungerande person, som i sin tur kan komma att skapa nytt liv… Det är ju både svindlande och nästintill ofattbart hur allt hänger ihop.

Visst, något kan drabba även mig i framtiden, i form av olyckor och sjukdomar. Men jag är inte sådan att jag går och oroar mig i förväg. Drabbar det mig eller någon av de mina, finns det ju ändå ingen plan för sådant i förskott. Och det har faktiskt varit nära några gånger, jag har överlevt två bilolyckor och cyklar regelbundet utan hjälm. (Ja, jag erkänner, det är verkligen helkorkat.)

Men trots att det är svårt att föreställa sig hur det skulle vara att hamna i en sådan situation, så är det ju väldigt enkelt att veta vad man förväntar sig av samhället. Naturligtvis ska man få hjälp att klara sin vardag. Självklart ska man kunna få leva ett så gott och värdigt liv som möjligt, utan att tvingas slåss för det. Eller?

Det är lätt att bli cynisk när man ser hur det sparas stenhårt på vissa områden, medan det till synes slösas friskt inom andra. Rubrikerna duggar tätt med fallskärmsavtal, lyxtjänsteresor utomlands, politikers taxiresor för svindlande summor, skrytbyggen och diverse bisarra projekt som slukar resurser.

Här på Vivida får man ta del av många olika livsöden. Tänk så skiftande verkligheter vi människor tvingas leva i. Det finns ju många grader av hjälpbehov. Vissa kunders tillvaro är lättare att föreställa sig än andras. Några klarar sig med rätt lite hjälp, medan andra behöver dubbel personal dygnet runt.

Men det känns väldigt fint att få vara en liten kugge i maskineriet (eller vad man ska kalla det) som ska ge våra kunder de bästa förutsättningarna till ett gott liv som vi bara kan. Detta inom ramen för vad assistans kan göra förstås. Här behövs vi alla tillsammans för att det ska fungera. Jag är ju vad man brukar kalla ”en spindel i nätet” som lämnar över samtal, sköter servicen och ser till att det flyter på rent praktiskt runtom på kontoret. Andra sköter löner, ekonomi, ledning, rekrytering, juridik, information m.m. och så har vi förstås assistanscheferna som har ett stort ansvar i att samarbeta med kunden och assistenterna. Tillsammans är vi Vivida.

Nu är det valtider och då är det oftast mildare tongångar från politikernas sida. Efter stormarna i media med många exempel på funktionshindrade som fått avslag på sina assistansansökningar, så ser det för närvarande något mer positivt ut. Men vi vet ju alla att det bara är en tidsfråga innan det är dags för åtstramningar både här och där.

Jag önskar bara att diskussionerna förs mer om människorna det handlar om, och inte bara handlar om siffrorna. Empati.

Det kunde vara jag, eller någon i min familj. Det är ju inte svårare än så.

Marika gav Andreas ett
språk

I utkanten av den idylliska trästaden Nora i Bergslagen bor vår kund Andreas, 35 år. Han är blind sedan födseln, är gravt utvecklingstörd och har inget tal. Jag har tagit mig till hans egna lägenhet där jag möts av hans fostermamma Marika Niklasson. Hon ska berätta om hur det kom sig att hon tog sig an Anderas när han var tio år och hur de har utvecklat ett eget kommunikationssätt tillsammans.

text & foto: JONAS NORÈN

En nybakt rabarberpaj står och svalnar på spisen i köket. Andreas sitter i vardagsrummet och lyssnar på Barnkanalen på TV:n. Marika bjuder in mig och visar stolt upp lägenheten som hon gjort iordning för Andreas och hans assistenter. Den är verkligen hemtrevlig.

– Det är viktigt att de som kommer hit och arbetar ska känna sig som hemma och inte bara sitta och titta på klockan i väntan på att få åka hem, säger Marika.

Jag går fram och hälsar på Andreas genom att ta hans händer. Han för då ena handen till sitt bröst för att berätta att han heter Andreas, sedan tar han handen mot mig och jag berättar att jag heter Jonas.

Ville bli avlastningsfamilj

Marika kommer ursprungligen från Ösmo, i Nynäshamns kommun, där hon arbetade med olika typer av funktionsnedsatta på ett gruppboende. När hon sedan flyttade till Nora 1991 gick hon en grund- och påbyggnadsutbildning på Alnängsskolan i Örebro inom psykiskt och fysiskt förståndshandikappade. Efter den kände hon att hon inte ville arbeta i gruppbostad längre, utan gärna ville bli dagmamma.

När hon till slut fick en förfrågan från Nora kommun om hon ville bli avlastningsfamilj, så blev det så. Marika och hennes familj tog till en början hand om två tvillingsystrar på helgerna. Det ska också nämnas att Marika hade tre egna barn på den här tiden. Men hon ville gärna ta sig an ett barn till.

Hon blev senare kontaktad av Köpings kommun som presenterade Andreas för henne. Hon sa först nej då hon fick veta hans nivå. Men när kommunen fortsatte att ringa och bad dem att komma och hälsa på honom, bestämde de sig för att åka dit.

Hela hennes familj tyckte direkt väldigt mycket om honom, och Marika såg att Andreas var på en sådan nivå som hon skulle kunna klara av.

När de tackat ja till att ta hand om Andreas inleddes en djupgående intervjuprocess där hela familjen involverades. Kommunen ville veta allt om deras liv för att säkerställa att Andreas hamnar på en trygg plats.

Att det redan fanns barn i familjen blev bara positivt för Andreas. Marika berättar:

– Andreas älskar att hoppa och han hade bland annat med sig en studsmatta när han kom till oss. Den ville ju inte bara han hoppa på, så där fick han verkligen lära sig samspelet med andra barn som vill samma saker...

Sedan började arbetet med att lära Andreas vad som var

ok och inte ok att göra i hemmet. T ex att inte ta ner allt som fanns att få tag på för att sedan hoppa på det, eller dra bort sängkläderna precis efter att det blivit bäddat.

Trots att Andreas förstod mycket vid den här tiden, så kunde han aldrig be om något själv eller berätta hur han mådde.

Början på något nytt

Efter att Andreas kommit till Marikas familj började han inte i skolan direkt utan var hemma på fulltid i fyra månader.

– Jag ville att vi skulle komma varann nära och lära känna varandra ordentligt, så jag var med honom 24 timmar om dygnet med avlastning varannan helg mellan maj och augusti, då han började skolan.

I skolan fick han sin första assistent, Peter Undemar.

En dag, innan Andreas hade börjat skolan så skojar Marika med Andreas och säger:

– Nej, nu får du faktiskt ta av dig jackan själv, jag orkar inte mer just nu.

Då hade Andreas med ett leende på läpparna tagit av sig jackan själv utan problem. Marika blev väldigt snopen. Samtidigt insåg hon att det var ju ingen som hade bett honom göra något själv tidigare. Det här blev startskottet för en ny typ av kommunikation med Andreas.

För honom själv öppnades en helt ny värld, då han insåg att han faktiskt klarade av att göra saker på egen hand. Under alla år hade det alltid varit någon som hjälpt honom med allt.

Marika och hans assistent Peter började diskutera och kom fram till att Andreas måste kunna säga ja eller nej, om han är törstig eller hungrig. Då började de hitta på ett sätt att kommunicera via tecken.

Då tog de hans händer och drog upp vänsterhanden för ”ja” och drog ut vänsterhanden åt sidan för ”nej”. Marika övade hemma och Peter gjorde likadant i skolan. Efter ett tag såg de att Andreas började leta efter fler ord med sina händer och armar. Han hade så mycket att säga, men han hade inga redskap till att göra det.

Efter att ha lärt sig *ja*, *nej*, *hungrig* och *törstig* gick de vidare i sin kommunikation med att sjunga för honom och göra tecken för olika sånger. Sedan fortsatte utvecklingen i full fart.

Idag kan kan han många fler tecken än han använder. Precis som vi talande som inte använder så stor del av det enorma ordförråd vi egentligen har.

Marika fortsätter:

– Det som är häftigt är att han använder vissa tecken enbart med vissa personer. En del tecken som han använder med mig använder han inte med Peter och tvärtom.

Nu skapar han även egna tecken vilket kan bli lite komplicerat för de närstående.

– Det var vid ett tillfälle som han tecknade med sin hand intill sin kind och ingen förstod vad han menade, berättar Marika.

– Vi frågade om massor av saker. Men så till slut, i och med att han satt och drack Coca-Cola, så undrade vi om det var Coca-Cola han menade och då åkte armen snabbt upp som att:

– Ja! Äntligen förstår ni vad jag menar!

Marika berättar att han till och med döpte deras ena katt.

– Det var min man som sa till Andreas att han hade hört att de skulle skaffa katt, och frågade vad han skulle heta.

Ögonen hade börjat röra sig extra mycket, vilket de gör när han tänker. Sedan hade han börjat teckna en sång, *Grevens hund*, och de undrade om han ville sjunga den.

– Nej, tecknade Andreas.

Då började de fundera på vad de just pratat om och insåg att texten till *Grevens hund* går:

Greven hade en liten hund
Trulle var hans namn serru

Då frågade de honom om han menade att katten skulle heta Trulle?

– Ja!, tecknade Andreas.

Så från att inte kunnat kommunicera sina egna behov och tankar till att kunna ”prata” med sin familj och assistenter, och till och med döpa sin katt, har skapat många möjligheter för Andreas.

Många historier att berätta

Det verkligen syns och hörs hur mycket Marika tycker om Andreas och hur stolt hon är över honom när hon berättar om deras livsresa tillsammans. Det bokstavligen bubblar ut historier om Andreas ur henne.

Hon berättar om en händelse som stannade kvar hos mig efter att jag lämnat Nora.

Det var en dag då Andreas inte mådde så bra i skolan och tecknade till hans assistent Peter att han ville åka hem till Marika.

När hon kom till skolan och de hade satt sig i bilen så sitter Peter på huk framför Andreas. Då tar Andreas Peters hand och börjar teckna:

Marika och Andreas på promenad med hunden Nellie. Katterna Trulle och Fluff följde med oss vart vi än gick.

– Andreas tycker om Peter, Peter tycker om Andreas. Men nu ska Andreas åka hem till Marika, så det är slut på skolan.
Både Peter och Marika blev rörda till tårar av att Andreas kunde uttrycka dig på det viset.

Vi avbryts i intervjun av att Andreas blir mer törstig, han vill ha mer Coca-Cola, och tecknar att Marika också ska dricka. Jag kan inte sluta fascineras av hur de har byggt upp ett språk åt Andreas, från att inte kunna göra sig hörd överhuvudtaget under sina första levandsår till det här.

Introduktion av assistenter
När det kommer in nya assistenter så behöver de introduceras och Marika berättar:

– Då har vi bilder på alla hans viktigaste tecken som finns till hands om det skulle behövas. De är så klart även med när vi sitter och pratar med Andreas. De övar också genom att hålla honom i händerna för att de ska känna hur han gör. Andreas kan även själv visa hur han tecknar vissa saker.

Mål för framtiden
Förutom att fortsätta utveckla hans teckenkunskaper så vill Marika att Andreas ska kunna teckna mer på egen hand. Hon prövar genom att fråga honom om han kan teckna Pippi Långstrump. Andreas tar upp sina knutna händer och håller dem intill sina kinder, vilket är tecknet för Pippi.

De har även tränat på att han ska kunna ropa på Marika och vi prövar även det:

– Kan du ropa på Marika?, frågar hon.
Andreas ger ifrån sig ett läte som låter som en hög flämtning ungefär. Det är hans sätt att ropa, vilket kan vara bra om de inte råkar vara i samma rum och något händer.

Andreas har idag runt fyrtio tecken som han använder. och kan prata hela meningar, från att från början endast kunnat ett fåtal ord.

En film om Marika, Andreas och hans assistent Malin är i skrivande stund på gång. Den kommer att läggas ut på vår Facebook- och YouTubekanal. Stay tuned!

#viärvivida

Vi på Vivida älskar att kommunicera. Speciellt med er kunder, assistenter och anhöriga.

text: JONAS NORÈN

Vi vill vara kommunikativa på många sätt. Det personliga mötet värderar vi högst av allt, men som ni säkert vet har vi även andra kanaler där vi informerar och kommunicerar med våra vänner därute. Det handlar om tidningen som du läser just nu, vår webbplats, sociala medier, andra digitala kanaler och Tidvis. Vi får inte glömma våra kundaktiviteter varje år där vi träffas och har kul tillsammans.

Syftet med vår kommunikation

Webbplatsen
Vår webbplats är Vividas ansikte utåt, vårt skyltfönster. Vår målsättning med den är att det ska vara enkelt att hitta den information man vill ha om oss. Vi arbetar kontinuerligt på att webbplatsen ska vara så lättläst och enkel att navigera på som möjligt.

Vi försöker också hela tiden att ligga så högt upp som möjligt i sökmotorer på nätet som exempelvis Google. Allt för att våra användare enkelt ska kunna hitta oss.

Sociala medier
Genom sociala medier kan vi visa upp för omvärlden vår dagliga verksamhet, personal- och kundaktiviteter i både rörlig form som i bildform. Det är en plattform där vi kan annonsera för att nå rätt målgrupp, samt skapa digitala mötesplatser för våra följare.

Nytt för i år är att vi nu även finns på Instagram! Bättre sent än aldrig? Det kontot drivs av flera olika personer inom Vivida. Förutom ett gäng kontorsanställda så har vi flera assistenter och anhöriga ute i landet som visar upp sin vardag med Vivida.

Facebook använder vi som informationskanal där vi delar nyheter, rekryteringar, annonser samt annan matnyttig kunskap.

Sedan har vi en YouTube-kanal där bland annat våra kundberättelser finns att se. Filmerna är personliga möten med våra kunder och assistenter där de berättar om sina livssituationer och arbeten.

För att hänga med i allt som sker hos oss gör du bäst i att följa oss på våra kanaler. Tillsammans blir vi Vivida, både i den digitala världen och den bortom skärmarna.

Vividanytt
För er som hängt med ett tag, vet att Vividanytt har funnits i över tio år nu. En tidning som vi hoppas och tror är uppskattad av er mottagare. Vividanytt är också en del i vår kommunikation ut mot omvärlden. I den digitala värld vi lever i, kan det ibland vara skönt att få sitta och bläddra i en fysisk tidning för en gångs skull.

Här finns vi i sociala medier. Vi blir alltid glada för fler följare så om ni inte redan följer oss i de kanaler nedan så gå in och följ!

Krönikören

Mer än bara ord – vad avslöjar du med ditt kroppsspråk?

Har du någon gång känt att du i ett samtal blivit missförstådd? Att det budskap du ville förmedla inte verkar tolkas rätt? Kanske har detta lett till konflikt och irritation? Ibland är det viktiga inte vad du ordagrant säger, utan hur du säger det. Vi människor har en otrolig förmåga att kommunicera på flera olika sätt samtidigt.

text: JENNIFER AMIN

Detta faktum kan både förenkla och försvåra kommunikationen mellan människor. Kommunikation sker både verbalt, det vill säga vad som sägs rakt ut, och icke-verbalt, det som inte sägs men ändå förmedlas, och båda dessa aspekter påverkar hur budskapet tolkas. Vi människor är ofta omedvetna om vad vi kommunicerar med vårt kroppsspråk, vilket kan leda till att vi blir överraskade över hur andra uppfattar vårt budskap. Hur något förmedlas, alltså icke-verbal kommunikation, sägs stå för så mycket som upp till 70-90 procent för hur budskapet tolkas. Forskare från University of California har visat att endast sju procent av kommunikationen baseras på de faktiska orden vi säger. 38 procent från tonfall och de resterande 55 procent kommer från kroppsspråk. Att lära sig att bli medveten om, och kunna tolka de 55 procenten kan ge dig stora fördelar när du kommunicerar med andra.

Vad innefattas då i begreppet kroppsspråk? Enkelt uttryckt är kroppsspråk det outtalade elementet i kommunikation som vi använder för att avslöja våra sanna känslor. När vi interagerar med andra både skickar och mottar vi kontinuerligt ordlösa signaler. Alla våra icke-verbala beteenden - de gester vi gör, hur vi sitter, hur fort eller hur högt vi pratar, hur nära vi står den andre, hur mycket ögonkontakt vi har - skickar signaler. Dessa signaler upphör inte när du slutar prata heller. Även när du är tyst, kommunicerar du fortfarande icke-verbalt. Det som sägs med ord kan exempelvis skilja sig fullständigt med vad som sägs med tonen, blicken eller kroppsspråket.

När vi kan ”läsa” andras kroppsspråk kan vi använda det till vår fördel. Det kan till exempel hjälpa oss att förstå det fullständiga budskapet om vad någon försöker säga till oss och öka vår medvetenhet om människors

– Nä, men jag menar allvar.

reaktioner på vad vi säger och gör. Vi kan också justera vårt eget kroppsspråk så att vi verkar mer positiva, engagerande och tillmötesgående. Forskning visar att det är lättare att få förtroende för personer som ler och nickar. Även ifall det låter simpelt har dessa icke-verbala uttryck stor betydelse. Att le mer när du kommunicerar bidrar inte bara till en förbättrad kommunikation utan bidrar också till att du mår bättre. Ett leende frisätter neuropeptider, en sorts signalmolekyler i hjärnan, som arbetar mot att bekämpa stress. Neurotransmittorerna, speciella signalmolekyler, med namn som dopamin, endorfiner och serotonin,utsöndras alltså när du ler, vilket bidrar till att du mår bättre och kan till och med sänka din puls och ditt blodtryck.

Om kroppsspråk skiljer sig åt från det som sägs är lyssnare mer benägna att tolka talarens icke-verbala kommunikation, inte hens ord. Till exempel, om en person säger *Jag har inget problem med dig!* samtidigt som hen undviker ögonkontakt, ser ängslig ut och behåller ett slutet kroppsspråk, kommer lyssnaren troligen att förlita sig på den icke-verbala kommunikationen, snarare än vad som sades.
Hur stort fokus som ligger på den icke-verbala kommunikationen beror på kvaliteten i relationen.

Om personen vi kommunicerar med är en ny bekantskap, eller en person vi inte känner särskilt bra sätts det större fokus på den icke-verbala kommunikationen.
Detta kan förklara varför kommunikationsproblem ofta kan förekomma på arbetsplatser eller i nya sociala sammanhang.

Varför är det så svårt att kommunicera ibland?
Kommunikationsproblem uppstår oftast när vi är i affekt, alltså när vi upplever starka känslor. Känslomässiga reaktioner uttrycks oftast i vår icke-verbala kommunikation, inte sällan omedvetet. Vi bör därför vara vaksamma på våra känslomässiga reaktioner och hur de kan uttryckas i exempelvis vårt kroppsspråk och vilka konsekvenser det får för vår kommunikation. Om vi exempelvis är arga och ledsna, kan detta påverka vårt kroppsspråk. Vi skickar då ut signaler via kroppsspråket som kanske inte helt överensstämmer med det vi säger. Oftast när vi är i affekt är vi inte medvetna om vad vi skickar ut för signaler med vårt kroppsspråk, denna form av kommunikation sker som sagt omedvetet vilket bidrar till kommunikationsproblemen.

Men hur kan vi förbättra vår kommunikation?
God kommunikation är inget som bara ”sker” och

precis som med det mesta i livet kan vi förbättra oss genom att träna på det. Förmågan att förstå och använda icke-verbal kommunikation, eller kroppsspråk, är ett kraftfullt verktyg som kan hjälpa dig att uttrycka vad du verkligen menar och kan hjälpa dig att bygga bättre relationer. Det går helt enkelt att bli mer medveten om sitt kroppsspråk. Identifiera de vanor du har som inte tjänar dig väl och anta nya vanor som förbättrar ditt kroppsspråk - och därmed din kommunikationsförmåga. I början kan vissa av teknikerna jag beskriver i denna artikel verka obehagliga eller påtvingade, men oftast är det bara du som känner på det sättet, inte mottagaren. Nedan kommer tips på hur du kan förbättra hur du kommunicerar med ditt kroppsspråk.

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.

Hur man uppvisar ett positivt kroppsspråk

När du använder ett positivt kroppsspråk kan det ge styrka till de verbala meddelandena som du vill förmedla, och hjälpa dig att undvika att skicka dubbla eller förvirrande signaler.

Det första steget till förbättrat kroppsspråk är medvetenhet. Börja med att uppmärksamma allt du gör, och när du gör det. Kanske är du en person som ofta sitter med armarna i kors? Att få en ökad medvetenhet kring sitt eget kroppsspråk är första steget för att uppnå en förändring.

Undvik att röra ditt ansikte. Det finns en allmän uppfattning att människor som berör sina ansikten medan de svarar på frågor är oärliga. Även om detta inte alltid är sant, är det bäst att undvika att pilla med håret eller röra på mun eller näsa, särskilt om ditt mål förmedla att du är trovärdig.

Ha en öppen hållning. Var avslappnad, men var inte slapp! Sitt eller stå upprätt och lägg händerna vid dina sidor. Undvik att stå med dina händer på höfterna, eftersom uppfattas som att du kommunicerar aggression eller en önskan att dominera.

Använd spegling. Om du kan, spegla kroppsspråket hos personen du pratar med. Om personen du pratar med sitter med benen i kors, sätt du dina ben i kors. Om hen har armarna på bordet, sätt du också armarna på bordet. Det är belagt i forskning att detta får personen du kommunicerar med att känna sig mer tillfreds vilket öppnar för att bygga förtroende.

Håll god ögonkontakt. Försök hålla den andra människans blick i några sekunder åt gången. Detta kommer att visa hen att du är uppriktig och engagerad. Men undvik att göra det till en stirrande match!

Hjälper till att skapa bättre livskvalitet

text: JONAS NORÈN foto: CAROLA BJÖRK

Tidigare i våras kom BeteendeByrån, som består av Marie Grafström och Camilla Kallenbäck, till Vividas kontor och föreläste om kommunikation och AKK*. Vividanytt har ställt några frågor, så att ni som missade eller inte hade möjlighet att gå, kan få en bild av vad de pratade om.

Marie är beteendeanalytiker och har en master inom tillämpad beteendeanalys och autism och Camilla är leg. arbetsterapeut och beteendeanalytiker. Tillsammans driver de BeteendeByrån sedan två år tillbaka. De har båda liknande bakgrund, med många år på specialistcenter för personer med autism inom habiliteringen Stockholms läns landsting och efter det även många år på ett konsultföretag för psykologer, med fokus på att ge handledning och utbildning. De har arbetat med många olika typer av verksamheter och med alla åldrar, från förskolebarn till äldre personer. Tidigare har de även handlett familjer och förskolor i det som kallas för *Tidig intensiv beteendeintervention* för små barn med autism och även med färdighetsträning för personer i olika åldrar.

Hur kom det sig att ni startade Beteendebyrån?
Beteendebyrån finns till för att kunna erbjuda handledning och utbildning i syfte att skapa bättre livskvalitet och utveckling för personer med funktionsvariation. Vi startade upp BeteendeByrån då vi bestämde oss för att vi vill kunna göra våra egna val kring vad och hur vi vill lägga upp vårt arbete och ha full kontroll på vilka värderingar vi vill ska genomsyra vårt arbete. Vi är inte diagnosspecifika och jobbar kring alla åldrar och är ute och handleder, utbildar och föreläser inom bland annat LSS-verksamheter, personlig assistans, habilitering, psykiatri, grundsärskola och grundskola. Tanken är att kunna lära ut evidensbaserade metoder på ett

* Alternativ och Kompletterande Kommunikation

individanpassat och etiskt genomtänkt sätt. Ett vanligt uppdrag för oss är att komma in och hjälpa en arbetsgrupp och kartlägga, förstå och ge redskap för åtgärder kring beteendeproblematik hos en brukare.

Vilka är era arbetsmetoder i ert dagliga arbete?
Vår grund har vi inom något som heter positivt beteendestöd (PBS), som bygger på tillämpad beteendeanalys (TBA). Inom PBS finns en röd tråd från teori till praktik, från inlärningsteori till kartläggningssätt till konkreta åtgärder för att öka en persons livskvalitet. Inom ramen för åtgärder använder vi olika konkreta metoder/redskap, till exempel PECS (Picture Exchange Communication System) samtalsmatta, sociala berättelser, tidshjälpmedel och tydliggörande pedagogik. När vi arbetar med beteendeproblem använder vi oss av funktionell kartläggning för att ta reda på varför en person gör som hen gör.

När det kommer till kommunikationsmöjligheter (med t ex personer med ADHD och autism); hur har utvecklingen förändrats genom åren?
Både synen på kommunikation och olika kommunikationssätt har förändrats genom åren. Långt tillbaka fanns varken lagar eller åsikter, om att det var viktigt att personer med kommunikationssvårigheter behöver kunna få sin röst hörd och att alla kan lära sig något sätt att kommunicera på.

Nu mera borde det vara en självklarhet att kommunikation är ett prioriterat område att kartlägga och jobba med, för alla personer med funktionsvariation. Dock upplever vi tyvärr att det inte alltid är så. Vi träffar fortfarande på många personer som inte har fått någon hjälp med ett alternativt sätt att kommunicera. Det har många gånger gjort att de har hittat sitt eget sätt att kommunicera sina behov på, som för personen kan vara ett problematiskt och skadligt beteende.

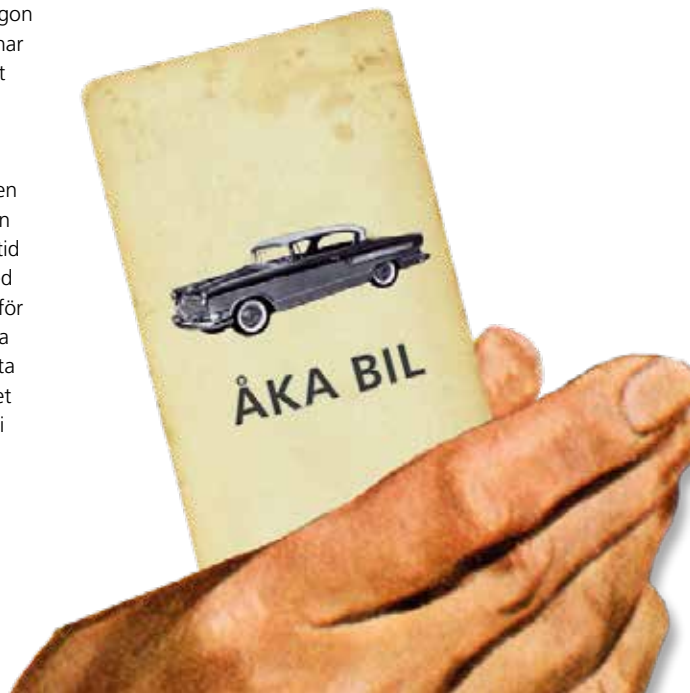
Vad gäller sätt att kommunicera på, så har variationen ökat, vilket är väldigt positivt då det ökar möjligheten att hitta rätt sätt för varje enskild individ. Under vår tid inom habiliteringen arbetade man nästan enbart med bildkommunikationssättet PECS (ett väldigt bra sätt för många!) och inte alls så mycket med tecken. Numera jobbar i alla fall vi utifrån personen främst för att hitta *rätt* kommunikationssätt och inte främst utifrån vilket kommunikationssätt som är mest ”inne” eller som vi råkar kunna mest om just nu.

Vad finns det för svårigheter med kommunikation?
Kommunikation är brett och kan delas upp inom flera olika områden, så det kan finnas svårigheter inom alla eller delar av dess områden. Ett sätt att dela upp svårigheter:

- Svårt med *hur* man ska kommunicera: saknar ett sätt att förmedla det man vill på
- Svårt med *vad* man ska kommunicera: saknar innehåll i kommunikation
- Svårt att *motiveras* till att kommunicera: saknar ett syfte med att förmedla sig
- Svårt med *var* man ska kommunicera: kanske saknar sammanhang och personer att kommunicera med

Vad det än är svårigheterna finns inom, så går det att se över dem och försöka hitta sätt att antingen lära personen färdigheter, att skapa motivation eller att förändra miljön.

Kan man skapa motivation till att kommunicera?
Först och främst behöver man utgå från den enskilda personen och se vad som brukar motivera hen och vad hen tycker om i livet. Sedan behöver man se vad det är personen behöver motiveras till; är det att kunna förmedla något man vill ha eller att tex kunna be om hjälp.



Hos oss föreläste ni kring kommunikation och AKK, vad innebär AKK?
AKK står för *Alternativ och Kompletterande Kommunikation* och innebär metoder för att kunna ersätta eller komplettera ett bristfälligt tal/språk. Syftet är att kunna öka möjligheten till kommunikation för den som saknar ett användbart sätt att kommunicera, eller den som har ett sätt men har svårt att använda sig av det. De redskap som används kan vara till exempel bilder, teckenkommunikation eller talapparater.

Hur ska man tänka om man har en kund eller närstående som är utåtagerande?
Först och främst, att ta hjälp utifrån om man inte själv besitter den kunskap man behöver, för att komma vidare i processen. Det är jätteviktigt att inte bara göra snabba lösningar i stunden, eller bara ha fokus på att hindra personen från att agera, utan att verkligen göra en ordentlig kartläggning för att få fram vad det är personen verkar förmedla med sitt beteende.

Många gånger hänger utåtagerande ihop med kommunikation på något sätt och oftast behövs det sedan en helhetsplan för att hjälpa personen vidare. Alltför ofta ser vi verksamheter där man har gjort sitt bästa men inte lyckats, man behöver ha en enhetlig plan med ett tydligt syfte. En plan som inkluderar både att förebygga, färdighetsträna och att anpassa miljö och bemötande. Det finns oftast inga snabba lösningar här, men det finns sätt att jobba på som minskar utåtagerande och ökar livskvaliteten!

Om man som anhörig eller assistent behöver hjälp med att komma närmare sitt barn eller kund. Vilka är era bästa tips?
Att avsätta en tid varje dag till en *kravlös stund*, där man bara ska följa barnet/personen och inte ställa några frågor eller några krav. Hur man gör det finns beskrivet i vår bok *Från beteendeproblem till livskvalitet* som kommer ut i slutet av augusti i år och ges ut av Natur och Kultur. Boken syftar till att ge praktisk hjälp för att kunna kartlägga, förstå, bemöta och hjälpa en person som har beteendeproblem av något slag.

För mer info: beteendebyran.com

Marie Grafström
070-6120235
marie@beteendebyran.com

Camilla Kallenbäck
076-9467977
camilla@beteendebyran.com

BeteendeByrån®

Emmie byter tjänst

I september tar Emmie Georgsson över som assistanschef efter Omer Mahmic Danielsson. Emmie har varit på Vivida i två år i rollen som rekryterings- och bemanningsansvarig.

Hon har en utbildning som personalvetare i grunden och har tidigare bland annat arbetat på Örebro kommun, dels på förvaltningen för funktionshindrade, dels med arbetsmarknadsfrågor. Fritiden ägnas gärna åt träning, spelkvällar eller till att överkonsumera popcorn.

Emmie Georgsson
emmie.georgsson@vivida.se
019-555 43 09

Förändringar på avdelningen

Vi har i början av september en ny assistanschef på plats. Hon heter Hanna Godlund och ersätter Sandra Heindal som valt att gå vidare till nya utmaningar. En av våra rekryterare Emmie Georgsson, kommer att börja som assistanschef, eftersom även Omer Danielsson kommer att ta steget vidare till andra utmaningar. Vi önskar både Sandra och Omer stort lycka till och välkomnar Hanna och Emmie som assistanschefer.

Tina Nordenlycka kommer att byta avdelning och arbeta som Marknadsutvecklare. Hennes roll är ett resultat av att vi vill tänka i nya banor. Mer information om vad hennes nya roll innebär kan ni läsa om på sidan 21 i detta nummer.

Vi vill som sagt tänka i nya banor, men samtidigt behålla den goda grund som vi står på. Den grund jag menar är den som baseras på en nära relation med våra kunder och assistenter. Den bygger även på vikten av att skapa en ”Vi är Vivida- känsla” som vi vill ska sprida sig genom hela verksamheten.

Vårt arbete på assistansavdelningen
Nu när vi startar igång hösten så jobbar vi vidare med våra relationer med kunder och assistenter. Enligt vårt arbetssätt på avdelningen ska varje assistanschef ha ett personligt möte med varje kund eller kundens företrädare, där ni tillsammans går igenom hur just er kommunikation ska se ut. Det görs utifrån en kommunikationsplan som har utvecklats i början av året. Grunden till planen är att vi tycker det är viktigt att vi tydliggör hur kommunikationen ska se ut hos varje enskild kund, då det kan skilja sig väldigt från person till person. Jag tror att tydligheten även kan vara en del i att skapa en bättre relation.

Vi hoppas att kommunikationsplanerna ska bidra till att skapa ett klimat som känns öppet och där det är högt i tak. Precis som jag nämnt tidigare när jag skrivit i Vividanytt så är det otroligt viktigt att alla kan lyfta saker med oss så vi kan få ett bra samarbete och tillsammans få assistansen att fungera.

Vi fortsätter även att arbeta med utvecklingen av vår rekryteringsprocess. Vi vill i första hand genomföra våra intervjuer fysiskt på plats. Vi tycker det är viktigt att träffa en kandidat personligen och se den person som finns bakom ett personligt brev och CV.

Framtiden
Det sker en del förändringar på vår avdelning och vi vet inte heller hur assistansen ser ut framåt, med tanke på valet. Förändringar innebär för många en oro men jag tror också att det för mycket gott med sig och bidrar till utveckling. Jag syftar på de förändringar som nu sker på vår avdelning.

Vad gäller förändringar inom assistansen med tanke på valet, så låter jag det vara osagt och hoppas bara att vi framåt ska kunna arbeta för att de kunder vi har ska få ett så bra liv som är möjligt utifrån just den personens förutsättningar.

Med hopp om en positiv höst!

Therese Hultman
Avdelningschef, assistans

Hösttips!

Rosengäddaserien

Perfekt höstläsning: den oemotståndliga serien om Rosengädda och alla dess härliga invånare. Vill ni ha feelgood-pockets så är det här ett måste!

En nervpillrande serie på Netflix!

Det perfekta rånet. Häng med i en galet spännande serie om ett rån mot myntverket i Madrid. Det finns inte en tråkig minut i de två säsonger som ligger ute. En tredje säsong är tydligen på gång.

Three billboards outside Ebbing, Missouri

Omdebatterat och hyllat drama om en mors kamp för rättvisa. Mildred sörjer sin dotter Angela, som blev brutalt våldtagen och mördad för sju månader sen. När polisen ännu inte har hittat någon misstänkt för brottet väljer hon att ta saken i egna händer. FInns på HBO.

Stort grattis!

Vi vill uppmärksamma våra kunder och assistenter runt om i landet som fyller jämna år med ett rungande HURRA!

OKTOBER

20 år
Erdina, Örebro
Caroline, Färgelanda

30 år
Madelene, Nora

50 år
Joachim, Frösön
Maria, Norrköping

70 år
Sture, Västerås

NOVEMBER

20 år
Abdirahman, Spånga
Michelle, Degerfors

50 år
Cecilia, Hallstahammar
Patrik, Hofors

DECEMBER

40 år
Catja, Motala

50 år
Göran, Västerås

60 år
Robert, Västerås
Stefan, Odensbacken
Lena, Ängelsberg

70 år
Katri, Uppsala

Välkommen till Vivida, Hanna Godlund!

Mitt namn är Hanna och jag har fått förtroendet att arbeta som assistanschef på Vivida vilket jag är otroligt glad för. Närmast kommer jag från Arbetsförmedlingen där jag arbetat som förändringsledare och arbetsförmedlare. Tidigare har jag även arbetat som rekryterare, som handläggare inom LSS på Försäkringskassan och bemanningsansvarig på ett vårdboende. Min utbildningsbakgrund har jag från Örebro Universitet där jag läste till personalvetare.

Jag och min familj kommer under hösten att renovera och flytta in i vårt nya hus. Att måla och tapetsera räknar jag som en hobby. Att resa till storstad eller strand är också något som jag uppskattar mycket att göra. Jag har även en ambition att börja spela golf, men tiden räcker inte riktigt till än så länge. Familjen består av sambo, fem barn i åldrarna fem till sjutton år samt två katter vilket gör att huset och livet är fyllt av liv och rörelse.

Tina blir marknadsutvecklare

Min fösta känsla när jag steg innanför dörrarna på Vividas kontor var, att *här ska jag jobba*. Att det fanns andra sökande, fanns helt enkelt inte i min värld. Det var det bästa beslut jag tagit, att börja jobba på ett företag som ser ens potential och inte är rädda för att lyssna.

Min start var för två år sedan, när jag sökte tjänsten som rekryterings- och bemanningsansvarig, men det skulle visa sig, att redan efter sex månader blev ett jobb som assistanschef ledig, en roll jag kände skulle passa mig perfekt. Att knyta kontakter, skapa gemenskap och bygga relationer, både med kunder och assistenter. Ett fantastiskt jobb och lärorikt på många sätt. Att även arbeta med andra på kontoret som har god kompetens och arbetslivserfarenhet, har fått mig att växa.

Nu har ytterligare sex månader gått och varför inte, en ny tjänst! Att få frågan om att bli marknadsutvecklare, var minst sagt en dröm, men något som jag inte trodde skulle komma nu. Självklart blev det ett ja.

Många som känner mig, vet att jag har extra energi och älskar möten med nya människor och framför allt att bygga starka relationer. Mitt mål med min nya roll är just det. Jag vill se dig som kund och assistent, jag vill veta dina kvalitéer och se dig växa. För det är just ni som kan få oss att växa som företag, men samtidigt påminna oss om att växa starkt med relationer. Att växa behöver inte vara negativt, så länge man vågar se sina brister och vågar ändra och lyssna på varandra.
Min ena del i rollen som marknadsutvecklare, är att se vad vi som företag, gör bra och mindre bra. Där kan ni, som är kunder och assistenter, hjälpa mig. För det är just ni som är företaget. Jag kommer därför att försöka vara med på kommande personalmöten för att se vad vi kan göra, för att kunna bygga detta tillsammans.

Min andra roll är att marknadsföra Vivida som företag, att sätta Vivida på kartan! För självklart skall alla veta vad Vivida är och var vi finns.
Vi har idag ett samarbete med olika ambassadörer för Vivida. Även detta kommer det att byggas vidare med, samt hur vi ska få fler att känna den *vi-känsla*, som vi strävar efter.

Kort och gott, jag är en stolt Vividing. Nu kör vi!

Tina Nordenlycka
tina.nordenlycka@vivida.se
019-555 43 02

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.

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

Hjortron & chokladkaka

En saftig höstkaka med minnen av sommaren.

2 1/2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
100 g mörk choklad
100 g rumstempererat osaltat smör
1 1/2 dl strösocker
3 ägg
2 dl hjortronsylt

Sätt ugnen på 175°C.
Tryck ned ett bakplåtspapper i en rund form med löstagbar kant (ca 24 cm) eller smörj formen med smör. Blanda mjöl och bakpulver. Hacka chokladen. Vispa ihop smör och socker. Vispa ner ett ägg i taget. Sikta ner mjölblandningen i smeten och rör om. Rör ner chokladen och sylten. Häll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen ca 30 minuter.

foto: JONAS NORÉN

Aktiviteter hösten 2018

OKTOBER

4/10 **KANELBULLENS DAG**
Kom och fira denna goda dag med oss! Vi kommer fira i flera städer samtidigt.
Örebro, Västerås, Borlänge
Vi återkommer om tid och plats i respektive ort.

4/10 **LOUISE LINDEROTH – Kläddesigner för sittande**
Louise kommer från Örebro och har blivit uppmärksammad för sin kläddesign för sittande. Hon har själv en ledsjukdom och sitter i rullstol. Hon håller en föreläsning och visar upp kläder hon designat.
Vividas kontor, Örebro
Vi återkommer med tid

17/10 **AFTER WORK VÄSTERÅS**
Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter i Västerås med omnejd!
Kl. 18:00–sent
Pinchos, Stora torget 5, Västerås

NOVEMBER

14/11 **MÅ BRA-KVÄLL ÖREBRO**
En njutbar kväll som vi tidigare haft i Stockholm och nu har turen kommit till Örebro. Mer info kommer!

21/11 **AFTER WORK STOCKHOLM**
Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter i Stockholm med omnejd!
Vi återkommer med tid och plats

DECEMBER

5/12 **ADVENTSMYS NORRA BRO**
Mer information kommer när det närmar sig.

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

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