Vividanytt

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS NR 2 - 2018

Fokus – relationer

Det är vi som är arbetsledarna

Sociala mediers påverkan

Vi värdesätter relationer

Aktiv sommar för alla

Nr 02

Innehåll

04 **Inledningsvis**
Anders Karlsson

06 **Det är vi som är arbetsledarna**
Läs om deras arbetssätt och utmaningar

11 **Thereses sommarbrev**

12 **Krönikören – sociala mediers påverkan**
Jennifer Amin

16 **Aktiv sommar för alla**
Vi ger er tips på sommaraktiviteter

20 **Vårens aktiviteter**
En tillbakablick på vad som hänt under våren

22 **Vi värdesätter relationer**
Om relationsdagen i Västerås och vårt arbete bakom

26 **Recept – bärtårta**

27 **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: Från grillkvällen i Västerås

TRYCK
Trio Tryck
Aspholmsvägen 4
701 15 Örebro

Relationer, relationer, relationer!

Sommarens nummer kommer att sprudla av relationer av alla dess slag. Vikten av relationen till våra kunder, assistenter och anhöriga, deras relationer sinsemellan, relationen mellan arbetsledarna och arbetsgrupperna samt relationen vi har till dagens digitala samhälle i form av sociala medier. Alla dessa relationer är viktiga på sitt sätt och bör tas hand om. Vi strävar hela tiden efter att ha en så god relation som möjligt till våra medarbetare och kunder, vilket vi hoppas att ni känner av. Det arbetet kommer att fortsätta framöver och vi ser fram emot att träffas så ofta det bara går!

Vi passar på att önska er en fin och härlig sommar!

Inledningsvis

Ett Svenssonliv 2.0

Vad är ett Svenssonliv? Ett ”normaliserat” vardagligt liv som flyter på utan allt för stora motgångar. En säker och trygg vardag i ett hus med vita knutar. Volvo i grå metallic och kanske en hund i bakluckan. Som funktionsnedsatt rullstolsburen person så kan vägen dit se lite annorlunda ut.

text: ANDERS KARLSSON // Resurs och assistanschef på Vivida

Jag fick mitt första barn 2010, en dotter. Motgångar som sömnbrist, kolik och tron på att man snart går under infann sig, men så är det för många i småbarnsperioden.

Efter en tid så kände vi ändå att vi ville ha ett nytt tillskott i familjen och nu hade vi ju bättre koll på hur det är att vara förälder. Vad skulle kunna bli värre? Dottern hade ju kolik och klarade vi av det så klarar vi ett barn till. Kommande barn kanske rentav inte skulle få några problem alls.

Dagen D kom och det var dags för det första ultraljudet. Det första vi ville veta var om barnet levde och var friskt.

– Jag ser att hjärtat slår, sa barnmorskan.

Hon skrattade till och fortsatte:

– Jag ser två hjärtan som slår, ni ska få tvillingar!

Då kändes det som om mitt hjärta stannade till av glädje och i nästa andetag, en skräckblandad förtjusning av att det var två. Glädjetårar och tårar av panik på samma gång. Nu sattes vi i en situation där vi visste att det skulle bli tuffa tider framöver, att klara av både tvillingarna och dottern. Det skulle bli betydligt tuffare än vad vi kunnat ana.

Att ansöka om assistans blev ett måste för att kunna få vardagen att flyta på någorlunda i situationen som funktionsnedsatt pappa.

Assistentens roll handlar om att vara ett stöd till mig som pappa och inget annat. Att i första hand lyfta och bära tvillingarna då jag själv har svårt med balansen och inte kan säkerställa barnens säkerhet. Ska barnen ut med vagnen och sova middag så blir assistenten min hjälpande hand i promenaden, eftersom det är svårt att köra en bred tvillingvagn sittandes i rullstol.

privat foto

”Ibland när jag kommer in i vardagsrummet så ligger båda och skruvar med sina skruvdragare på min rullstol.”

Att ha en extra person i hushållet som ska finnas till hands vid behov är inte alltid så enkelt som det låter. En främmande person som på något sätt ska smälta in i gemenskapen och få barnen att känna sig trygga. Att vara assistent i sådan situation är inte det lättaste. Att bli omtyckt av alla i familjen och förstå när man behövs, och samtidigt kunna vara ”osynlig” i stunder då man inte ska vara till hands. Jag beundrar assistenter som har talangen att känna av när de ska jobba och när de ska hålla tillbaka, smälta in i tillvaron i väntan på kommande uppdrag.

Det kan vara svårt för anhöriga att förstå avtalets betydelse för assistansen, att den inte får hjälpa mig i annat än papparollen med barnen. Assistenten får inte bära soporna, inte städa, inte plocka ur diskmaskinen etc. Den ska endast vara ett stöd i papparollen, för barnens skull och deras säkerhet, och inget annat. Påpekanden från omgivningen kan vara:

– Varför tog hon inte med sig soporna när hon gick ut, det måste väl ingå?

– Kan hon inte ha dammsugit när hon jobbade?

– Varför viker hon inte tvätten?

När tvillingarna var nyfödda så hade assistenterna det relativt lugnt, barnen sov stora delar av dagen och var tillfreds för det mesta.

I takt med att de började krypa så blev det annat tempo kan jag lova. En tvilling kröp t.ex. ut i hallen och tvilling nummer två bestämde sig för att raskt ta sig in i tvättstugan. Nu innebar det ständig beredskap för assistenten med att spåra upp barnen.
Ofta hände det att ena tvillingen snabbt och ljudlöst kröp mot trappan till övervåningen, medan den andra tvillingen la sig framför rullstolen och log upp mot mig. Tack för assistansen i dessa akuta lägen.

Saken blev inte lättare när de små lärde sig att gå och började springa runt. Eftersom de är enäggstvillingar är det ofta svårt att veta vem som är vem, och bara det tar musten ur en.

För att vara assistent hos oss gäller det att ha löparskorna på. Assistenten ser ofta svettig ut, av förklarliga skäl, och allt oftare klingar de flåsande orden ”när kommer löneförhöjningen?”.

Tvillingarna fick i julas en leksaksskruvdragare med tillbehör. Förutom att det låter så man blir galen efter ett tag, så fungerar de dessutom till viss del på riktigt. Tvillingarna älskar maskiner. Ibland när jag kommer in i vardagsrummet så ligger båda och skruvar med sina skruvdragare på min rullstol och tro det eller ej, men en och annan skruv lossnar faktiskt. Så numera måste en grundlig kontroll göras av rullstolen, inte för barnens säkerhet, utan för pappas.

När en av tvillingarna gör rackartyg och jag rullar fram för att ge honom en föreläsning i uppfostrans tecken, är jag säker på att det är rätt tvilling jag har de allvarsamma orden med. När han då säger:

– Liam, inte jag, det är han! och pekar på tvillingen bredvid, så måste pappa alltid be om ursäkt. Återigen, enäggstvillingar är inte alltid lätta att se skillnad på.

Livet är underbart att leva, jag lever ett Svenssonliv fast på ett annorlunda och utvecklande sätt.
Ett Svenssonliv 2.0.

Det är vi som är

Arbetsledarna

Den 10:e och 11:e april kom ett gäng härliga arbetsledare till Vividas kontor i Örebro för en arbetsledarutbildning. Under dessa två dagar fick de fundera mycket kring sin egen roll som arbetsledare, men först och främst träffa varandra och utbyta erfarenheter. Vividanytt tog pulsen på dem kring hur de själva tänker om sin roll. Ni får även möta Alice Appelgren och Sofie Strandgård, två arbetsledare från Trosa om deras samarbete, utmaningar och strategier för en välfungerande grupp.

text & foto: JONAS NORÈN

Utbildningen
Jessica Blomqvist, från företaget Perico, ledde utbildningen för våra arbetsledare. De fick under en eftermiddag jobba med att få en ökad förståelse för för andra peronligheter genom den sk. DISC-modellen.
Det är en modell som ska hjälpa till att få en ökad förståelse för sig själv och därmed en större förståelse för sin omgivning dvs. särskilt förstå den som inte är som jag själv. Istället för att tex. bli irriterad på personen som inte är som jag, kan jag tänka att här har jag något att lära.

Jessica delar med sig av sina tankar om att jobba med denna modell:

– Det jag framförallt tänker på är min egen inre dialog. För ca tio år sedan, innan jag lärde mig att använda DISC, så kunde jag lätt bli stressad när jag pratade med personer som var väldigt dominanta och direkta i sin kommunikation. Detta påverkade utgången av mina möten oftast negativt. Genom att verkligen förstå anledningen till att det finns personer som gillar att kommunicera på detta sätt, hjälpte det mig att tänka: ”Aha, det är en person som tycker *vad:et* är viktigt och drivs av mål, resultat och kontroll, då vet jag vad jag ska kommunicera i mitt budskap.”.

– Mitt fokus flyttades från att ha en inre dialog som stressade till att istället ha en dialog med mig själv som innebar en vilja att verkligen förstå vad som var viktigt för den jag talar med. På så sätt kunde jag anpassa min kommunikation.

– Detta hjälper mig dagligen i möten med människor, både på arbetet och privat.

Rollen
Att jobba som arbetsledare för en grupp människor som tillsammans ska skapa trygghet och stabilitet för sin kund, innebär stort ansvar. Hur gör man det på bästa sätt?

Jag ställde några korta frågor där alla arbetsledare fick en stunds betänketid att svara i fritext. Av de som deltog i utbildningen var svaren rörande överens. Många gillar den personliga utvecklingen i rollen, samt att få vara med och skapa en ultimat arbetsgrupp åt deras kund, så den får en så bra tillvaro som möjligt.

Arbetsledarens roll handlar också om att kunna vara lyhörd, både mot kunden och sin arbetsgrupp. Oftast är det en brokig skara människor med olika personligheter och bakgrunder som de arbetar med. Då är det viktigt att få alla att känna sig delaktiga och lyssna på deras åsikter.

Att vara ledare betyder inte att du är någon som styr gruppen med järnhand, utan här handlar det mer om att skapa en relation till assistenterna, och ha god kommunikativ förmåga och vara en god lyssnare. Samtidigt ska arbetsledaren vara driven och se till att saker blir gjorda och beslut fattas.

Utmaningar

De flesta tycker att konsten att kommunicera är den största utmaningen. Det är inte helt lätt att få alla i gruppen att följa ens uppsatta mål som arbetsledare. Här gäller det återigen att vara lyhörd på gruppen, dess individer och deras åsikter samtidigt som kundens behov ska stå i centrum. Skulle en konflikt uppstå gäller det att kunna hantera den på ett professionellt sätt.

Dessutom kan det vara en utmaning i att vara kollega och samtidigt arbetsledare för gruppen och att kunna fatta beslut när det behövs, även om alla i gruppen inte håller med.

Perico

Perico drivs av Jessica Blomqvist. Hon arbetar som konsult, nära företag och organisationer, för att hjälpa dessa att nå sina mål. Antingen i rollen som en extern konsult eller genom att genomföra olika typer av utbildningar.

Perico fokuserar främst på områdena; försäljning, ledarskap och betendeanpassad kommunikation.

Läs mer på **perico.se**

foto: MATTIAS ERMANBRIX

Sofie & Alice

Jag tar tillfället i akt med att träffa två av arbetsledarna för en lite mer djupgående intervju kring deras arbete. Det handlar om **Alice Appelgren** och **Sofie Strandgård** från Trosa.

text & foto: JONAS NORÈN

Det som är lite speciellt med de här tjejerna är att de arbetar båda som arbetsledare i samma grupp. Den här gruppen består av sex stycken heltidsanställda och tre vikarier. När den tidigare arbetsledaren sa upp sig hade de en önskan om att ta rollen tillsammans, vilket de gör sedan ett och ett halvt år tillbaka.

Sofie var en rutinerad assistent med sju års erfarenhet bakom sig när hon axlade rollen som arbetsledare. Alice gick i princip direkt på rollen som kombinerad arbetsledare och assistent.

Efter ganska många år som assistent ville Sofie ta nästa steg till att bli arbetsledare, men hon vågade inte riktigt göra det själv. Så när Alice kom in i gruppen och hade en önskan att göra det tillsammans med Sofie, så var saken klar.

– Att vara arbetsledare innebär att du är en mellanhand mellan arbetsplatsen och företaget. Det gäller att ha koll på det mesta och ta tag i saker eller frågor som kommer upp från arbetsgruppen, säger Alice och fortsätter:

– Det är mycket schemaläggning och problemlösning så att rutiner och allt runtomkring flyter på och fungerar som det ska.
Utöver att vara arbetsledare för deras grupp är Alice och Sofie även personliga assistenter åt deras kund. De sköter bland annat allt som har med kundens skolgång att göra.

– Det är bra att det är vi som har den biten, då vi får en god inblick i skolans verksamhet och kommunikationen mellan skolan och hemmet, och hemmet och kontoret, säger Sofie.

Jag funderar lite kring arbetsfördelningen mellan dem, men där verkar de ha ett oskrivet system som fungerar. Sofie berättar:

– Vi hade ett system i början där vi skulle arbeta varannan vecka, då vi jobbar varannan helg, men det blev svårt för arbetsgruppen att ha koll vem som gjorde vad och när, så vi fick hitta en annan lösning.
Alice fortsätter:

– Det är aldrig några problem, då vi båda är väldigt flexibla och vi har bra kommunikation oss emellan.

Under den korta tid som jag träffar Alice och Sofie förstår jag att de har ett gott samarbete, de är verkligen som två goda vänner. Men finns det inga nackdelar med att vara två?

– Vi är ju väldigt olika som personer, säger Alice och Sofie klämmer in och skrattar:

– Ja det märkte vi särskilt efter den här utbildningen! och refererar till DISC-analysen.

En sak som kan ställa till det är när det behöver tas beslut och arbetsgruppen har olika åsikter. Men Sofie säger:

– Det har aldrig blivit någon stor konflikt mellan oss även om vi haft olika tankar om saker. Om det skulle behövas så kan vi alltid prata med vår assistanschef som får ta det slutgiltiga beslutet.

”Bara för att du är arbetsledare så bestämmer du inte helt över gruppen, utan alla ska kunna vara med i beslut som tas.”

Vad krävs som person för att bli arbetsledare?

– Att inte vara konflikträdd samtidigt som du ska se och höra alla i gruppen. Alla ska känna att de kan vara med och påverka, säger Alice och Sofie fortsätter:

– Ja, bara för att du är arbetsledare så bestämmer du inte helt över gruppen, utan alla ska kunna vara med i beslut som tas.
Att vara nytänkande och hitta förbättringsmöjligheter tar de upp som en viktig komponent i rollen. Just den här gruppen i Trosa verkar vara en sådan grupp som tycker om att diskutera och hitta bristerna som de kan vända till något bättre. Allt beroende på att alla är måna om kundens bästa hela tiden. Alice och Sofie håller taktpinnen i diskussionerna och formar gruppen till ett sammansvetsat team.

Men det är inte alltid lätt att få med sig alla. Även i en bra grupp som den här finns starka åsikter, och då gäller det som arbetsledare att försöka lyssna på alla men kunna ta ett beslut, även om alla inte håller med.

Gäller att hålla ihop gruppen

För att det ska bli en så fungerande grupp som möjligt är det viktigt att se till att alla trivs. Alice och Sofie har varje år olika aktiviteter där de träffas utanför arbetet och bara är tillsammans. Annars ses de på gruppmöten ungefär varannan månad.

– Sen kan det vara små saker vi gör för att hålla bra gemenskap, som att uppmärksamma födelsedagar, att det står ”grattis” på tavlan vid möten t ex, säger Alice.

– Arbetet kan ju vara rätt ensamt annars, då vi egentligen bara träffas i fem minuter när vi byter av varann på arbetsplatsen, berättar Sofie.

Trots att det är mycket problemlösning, schemaläggningar och viss konflikthantering så har Alice och Sofie lyckats skapa en väldigt välfungerande grupp.

– Det får vi faktiskt ofta höra från familjen vi arbetar för, att vi kompletterar varandra, säger Sofie.

Thereses sommarbrev

Hej!

Nu börjar vårterminen gå mot sitt slut och förhoppningsvis har jag träffat några av er på de olika aktiviteter som vi bjudit in till under våren. Som ni minns, om ni läste den text jag skrev i förra numret av Vividanytt, så har jag ett stort intresse av relationer. Jag skrev även om att vi arbetar för att upplevas mer nära och stärka vi-känslan genom olika aktiviteter och föreläsningar för kunder och assistenter. Vi hoppas att ni börjat märka av det arbete vi påbörjat och som vi så klart kommer att fortsätta med framåt. Som jag även nämnde så vill vi alltid höra era åsikter och hoppas på att saker ni vill lyfta kommer fram till oss.

Nu när sommaren är i antågande vill vi gå ut med lite information inför att våra assistanschefer kommer att gå på semester. Under semestern kan man inte alltid räkna med att sin assistanschef läser sina mejl. Så för att arbetet ska flyta på under sommaren, och ni ska få den hjälp ni behöver, så hänvisas ni till att kontakta receptionen på 019-555 43 00 eller vivida@vivida.se.
Då kommer era ärenden hanteras av de assistanschefer som är på plats.
Vi kommer att prova att hantera en gemensam mail under sommaren och hoppas att det kan öka vår tillgänglighet, så att ert arbete kan löpa på som vanligt under sommaren.

Jag vill passa på att tacka för det fantastiska arbete ni gör och hoppas att ni får en njutbar sommar!

Varma sommarhälsningar
Therese Hultman
avdelningschef, assistansavdelningen

Krönikören

Sociala mediers påverkan

Jag minns en tid då jag inte såg allas "perfekta" liv på Facebook, en tid när jag lade upp mat utan att noggrant arrangera den på tallriken eftersom det inte fanns en tanke på att andra skulle granska den via Instagram. En tid då jag satt och stirrade ut i intet när jag väntade på bussen, istället för ner på en mobilskärm.

text: JENNIFER AMIN

En yngre vän frågade mig för ett tag sedan hur livet innan Facebook och iPhone kändes, och det slog mig att generationen under mig kanske inte vet att man kan äta en måltid utan att lägga upp den på Instagram, eller att man kan åka på semester utan att lägga upp bilderna från resan på Facebook. Spontant känner jag att det var bättre förr. Min magkänsla säger mig att all tid vi spenderar med våra mobiler, framför Facebook, Snapchat eller Instagram kanske inte är helt bra för oss, men vad säger forskningen?

I en stor forskningsstudie genomförd på Göteborgs universitet undersöktes hur Facebook påverkar vårt välbefinnande. Resultatet från denna visade att Facebookanvändare vanligtvis tenderar att uppdatera sin status om positiva händelser, större händelser och när de mår bra, snarare än negativa händelser eller när de mår dåligt. Kvinnor verkade i allmänhet vara mer engagerade och aktiva på Facebook än män, och de kvinnor som spenderade mycket tid på Facebook rapporterade också att de kände sig mindre glada och mindre nöjda med sina liv. För män var detta förhållande inte lika uppenbart. Slutsatsen forskarna drog var att Facebookanvändare jämför sina egna liv med andras, till synes mer framgångsrika liv, och blir därmed missnöjda med sina egna liv, vilket i sin tur kan påverka välbefinnandet negativt.

Effekten av en paus

I en annan studie ville en forskargrupp i Danmark ta reda på hur en vecka utan Facebook skulle påverka individers mående. Genom att jämföra behandlingsgruppen (deltagare som tagit en paus från Facebook) med kontrollgruppen (deltagare som använde Facebook som tidigare) visade sig det att en paus från Facebook har flera positiva effekter. De människor som i studien tog en paus återgav en mer aktiv vardag där de träffade vänner och engagerade sig i sociala sammanhang samt rapporterade en högre grad av positiva känslor. Det som är spännande med den forskningen är att personerna blev mer sociala av att inte spendera tid på *sociala* medier. Sociala medier har som påstått syfte att

underlätta för oss i våra sociala relationer, att möjliggöra så att vi kan hålla kontakten med vänner och släktingar som bor långt bort. Detta borde i sin tur bidra till att vi känner oss mindre ensamma. Dock finns det andra studier som visar att vi inte bara blir mindre sociala, vi upplever också en större social isolering ju mer tid vi spenderar på sociala medier. Anledningen till detta kan vara att det minskar frekvensen av ansikte-mot-ansikte interaktion, vilket är något vi människor mår väldigt bra utav.

Varför är det så svårt att sluta?

Det är säkert många av er läsare som redan funderat över ert användande av sociala medier. Kanske har några av er till och med också funderat på om det kan påverka ert mående negativt. Kanske har ni, precis som jag, flera gånger funderat på att sluta använda sociala medier, men ändå loggat in igen en stund senare. Att sluta upp med sociala medier är helt enkelt svårt och förklaringen kan vara att flera av de funktioner som används på sociala medier grundar sig på samma princip som spelbolag använder för skapa ett psykologiskt sug efter att spela mer. Att scrolla igenom sitt flöde på Facebook eller på Instagram, kan liknas vid att dra ner handtaget på en spelautomat. Precis som du kan dra ner handtaget och få möjligheten vinna pengar på en spelautomat och därmed bli direkt belönad, kan du scrolla ner i flödet och finna något intressant och bli belönad med en känsla av behag och glädje som liknas vid att "vinna" i en spelautomat. Men precis som när vi spelar på lotteri kan vi inte veta när vi kommer att vinna, så vi fortsätter spela för att eventuellt vinna. Samma sak gäller när vi scrollar igenom våra sociala medier. Vi fortsätter i hopp om att finna något intressant eller glädjande i våra flöden. Det är just denna del av det som får oss att komma tillbaka, att det är oförutsägbart och att det finns hopp om att det kan leda till belöning. Vi fångas av illusionen där vi tror att vi kommer att må bra av att scrolla ner, för kanske finns det något verkligen intressant eller spännande att ta del av.

"Vi är helt enkelt inte förmögna att se klarsynt och se sambandet mellan vårt användande av sociala medier och dess effekt."

En del av den ohälsosamma cykeln är att vi fortsätter att komma tillbaka till sociala medier, även om det inte får oss att må särskilt bra. När vi till exempel känner oss ensamma, tror vi att det hjälper att logga in på Facebook och därmed interagera med andra. Vi är helt enkelt inte förmögna att se klarsynt och se sambandet mellan vårt användande av sociala medier och dess effekt. I en studie bad man människor att uppskatta hur de trodde de skulle må av att använda Facebook och hur de sedan kände efteråt. Före de loggat in uppskattade deltagarna att de skulle må bra av att logga in och att de skulle känna glädje. Men precis som tidigare studier pekat på, mådde deltagarna generellt sämre efter att de loggat in och uppgav lägre nivåer av glädje och högre nivåer av stress.

Flera av de sociala medie-plattformar vi besöker använder vi våra smartphones till. Vi har specifika appar som ger oss direkt tillgång till Facebook, Instagram och Snapchat. Vi bär med oss våra telefoner överallt och har därmed konstant tillgång till våra sociala medier. Exempelvis tappas flera tusen

telefoner varje år i toaletten, för att så många passar på att scrolla igenom sitt flöde samtidigt som de sitter på toa. Att påstå att det finns ett utbrett mobilberoende är ingen underdrift. Dessa appar har inbyggda funktioner som påkallar vår uppmärksamhet genom notifikationer och påminnelser, skapade för att öka vårt beroende genom att signalera att det eventuellt finns en belöning om vi väljer att scrolla.

Begränsa ditt användande

Precis som med mat, spelande och många andra frestelser som vår moderna tidsålder erbjuder, gäller det att finna en balans. Att använda sociala medier medvetet och fundera över hur du bäst nyttjar dem. För visst kan sociala medier och smartphoneanvändande bidra till många fördelar i våra liv. Smartphonen kan underlätta för oss när vi söker information, hälsoappar kan hjälpa oss på traven att uppnå ett hälsosammare liv och plattformen LinkedIn kan hjälpa dig hitta ett nytt jobb. För även om det finns flera studier som pekar på de negativa effekterna av sociala medier och smartphoneanvändande, finns det förstås studier som pekar på andra resultat. Dessa studier hävdar att det inte är sociala medier i sig som orsakar stress, ångest och depression utan sättet på vilket vi använder dem, vilket kan vara mer eller mindre hjälpsamt. I stället för att helt utesluta kan du istället försöka begränsa ditt användande.

Jag, precis som säkert många av er läsare, har svårt att helt lägga av med sociala medier och sluta logga in i mina appar. Därför vill jag istället dela med mig av några korta och konkreta tips som jag funnit, som hjälper till att begränsa och hantera användandet av sociala medier.

Begränsa tiden du spenderar på sociala medier

Hur mycket tid vi spenderar på sociala medier korrelerar med de negativa konsekvenser det har på vårt mående. Därför kan ett första steg vara att bestämma sig exakt för hur mycket tid du får spendera på sociala medier. Exempelvis kan du bestämma dig för att du endast får logga in på morgonen och spendera 20-30 minuter på dessa plattformar.

Stäng av notifikationsfunktionen på din mobil

Genom att stänga av notifikationsfunktionen på din mobil minskar du chansen att bli lockad av att gå in på sociala medier. Genom att göra detta påkallar inte din mobil din uppmärksamhet på samma sätt och det kommer bli lättare för dig att minska ditt användande.

Ta hjälp av andra appar

Vi har svårt att sluta med vanor, vilket också tillstyrks av de senaste decenniernas beteendepsykologiska forskning. Att helt sluta med ett beteende, så som att att ta upp mobilen och scrolla igenom Intagram, kan tyckas svårt. Ett sätt att lyckas med en beteendeförändring är att försöka ersätta det dysfunktionella beteendet (vanan vi vill bli av med) med ett mer funktionellt beteende. En rekommendation är att ladda ner appar som ger dig glädje och som går i linje med dina övriga intressen, som inte är sociala medier. På så vis kan du ersätta din vana att öppna Facebookappen med vanan att öppna en av dina nya appar.

Ta hjälp av teknologin och ladda ner appar som minskar din telefonanvändning. Exempel på några sådana appar är:

Checky (gratis för Android och iOS) *Ger dig information om din telefonanvändning, visar hur många gånger du låser upp din telefon på en dag och hur lång tid du spenderar vid telefonskärmen. Om du vill minska din smartphonetid kan Checky effektivt kartlägga dina framsteg.*

Flipd (gratis för Android och iOS) *är som en AppDetox och kan blockera åtkomst till vissa appar under bestämda tidsperioder. Om du saknar viljekraften för att hålla dig borta från din telefon, kan Flipd ge dig en hjälpande hand.*

Stort grattis!

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

JULI

20 år
Oscar, Järfälla

30 år
Mirjam, Örebro

40 år
Ronnie, Örebro

70 år
Måna, Kungsängen

AUGUSTI

20 år
Sofia, Trångsund

30 år
Amelia, Arboga

40 år
Kjell Roland, Borlänge
Anthon, Landsbro
Maria, Eskilstuna
Jan-Erik, Krylbo

50 år
Monika, Hägersten
Per, Borlänge

70 år
Hans, Månkarbo
Gunwor, Vagnhärad

SEPTEMBER

10 år
Oskar, Västerås

20 år
Ronja, Nora

30 år
Mikael, Uppsala

40 år
Henrik, Trosa
Stina, Vendelsö
Anna, Trosa

Lönekontoret påminner:

De flesta av er har bytt till Tidvis vid det här laget. Här kommer en kort påminnelse om arbetsgången för att godkänna din tidrapport.

- **Gå in löpande under månaden och bekräfta dina arbetstider.**
- **Om något inte stämmer, hör av dig snarast om det. Vänta inte till slutet av månaden.**
- **Glöm inte att godkänna din tidrapport den 1:a i månaden efter.**

Aktiv sommar för alla!

Sommaren ligger framför oss och vad ska man hitta på? Har ni inte redan koll på läget kommer här några fina tips att sätta upp på sin ”to do list” på aktiviteter som passar alla!

Åre
– mer än bara skidåkning

För er som sitter i rullstol kan Åre definitivt vara ett alternativ att åka till. Ta dig upp på fjället med kabinbanor, rulla på slingor på kalfjället, njut av choklad i Åres egna chokladfabrik. Det finns mängder att se i Åre, även sommartid.

Läs mer på **aresweden.com**

Stockholms skärgård

Har du ännu inte upplevt Stockholm från en båt är det dags! Ett tips för dig i rullstol är att kolla upp tillgängligheten ombord på fartyget du ska ta, den kan variera.

Du kommer på och av fartygen med hjälp av en landgång. Den fungerar ungefär som en ramp mellan färjan och bryggan. När det är lågt vatten så kan nivåskillnaden mellan bryggan och båten bli stor. Då kan det bli en brant lutning när du ska komma på och av färjan.

Den fysiska tillgängligheten när du är ombord varierar beroende på vilket fartyg du reser med.

Boka din skärgårdsvistelse på **waxholmsbolaget.se**

Bada i Örebro – Norra Ässundet

Badplatsen ligger vid Ässundet mellan Äsön och fastlandet i Hjälmaren. Den ligger på en udde intill Korpens sommarservering, och är ett etappmål på cykelleden *Hemfjärden runt*. Här finns en brygga som är anpassad för rullstolar, stora gräsytor och toalett.

foto: PIXABAY

KRITA, Stockholm

KRITA är en del av Folkuniversitetet i Stockholm som har kurser och workshops för ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska, psykiska, intellektuella eller liknande funktionsnedsättningar. På KRITA finns kurser i bland annat konst, konsthantverk, skrivarverkstad, teater och dans/rörelse. Alla deltagare arbetar självständigt utifrån sin egen nivå och i sin egen takt under ledning av våra kunniga kursledare.

Keramik – jobba med lera: 2-6 juli kl. 9.00-13.00
Skapa skulptur i roliga material: 2-6 juli kl. 9.00-13.00
Teater – träna din fantasi: 2-6 juli kl. 15.00-18.00
Måleri och konst: 9-13 juli kl. 9.00-13.00
Måleri och konst: 9-13 juli kl. 15.00-19.00

Läs mer på **krita.nu**

Picknick ute

Handen på hjärtat, hur ofta har man picknick? Gör iordning en korg med valfria godsaker i, en kaffetermos och en skön filt. Hitta en plats nära, en bit bort eller varför inte vid den där sjön som ni alltid velat åka till. Bred ut er och njut av sommaren!

Picknick inne

Ibland blir det inte riktigt som man tänkt sig. Den där dagen då ni tänkt vara ute hela dagen och det bara öser ner. Trots att väderappen lovat sol... Sätt då på passande musik, bred ut filten i vardagsrummet och kör picknicken inne! Det kan bli ett fint minne.

Rulla på Kungsleden, Sälen

Bo i anpassade lägenheter i Lindvallen och åk ca 7 km till Sälens Högfjällshotell där man kan ta sig rakt in i fjällvärlden med rullstol via Kundsleden. Det är en 4 km lång led som är anpassad att rulla fram på.

Boka boende via **skistar.com**

Lillsjöstrand, Karlskoga

20 minuters bilfärd från Karlskoga, mot Örebro, ligger DHR:s sommaranläggning Lillsjöstrand, avsides och inbäddad i grönska intill vattnet, fem kilometer från motorvägen E18. Hyr ett rum eller flera eller hela stugan. Öppet mellan 15 maj – 31 oktober.

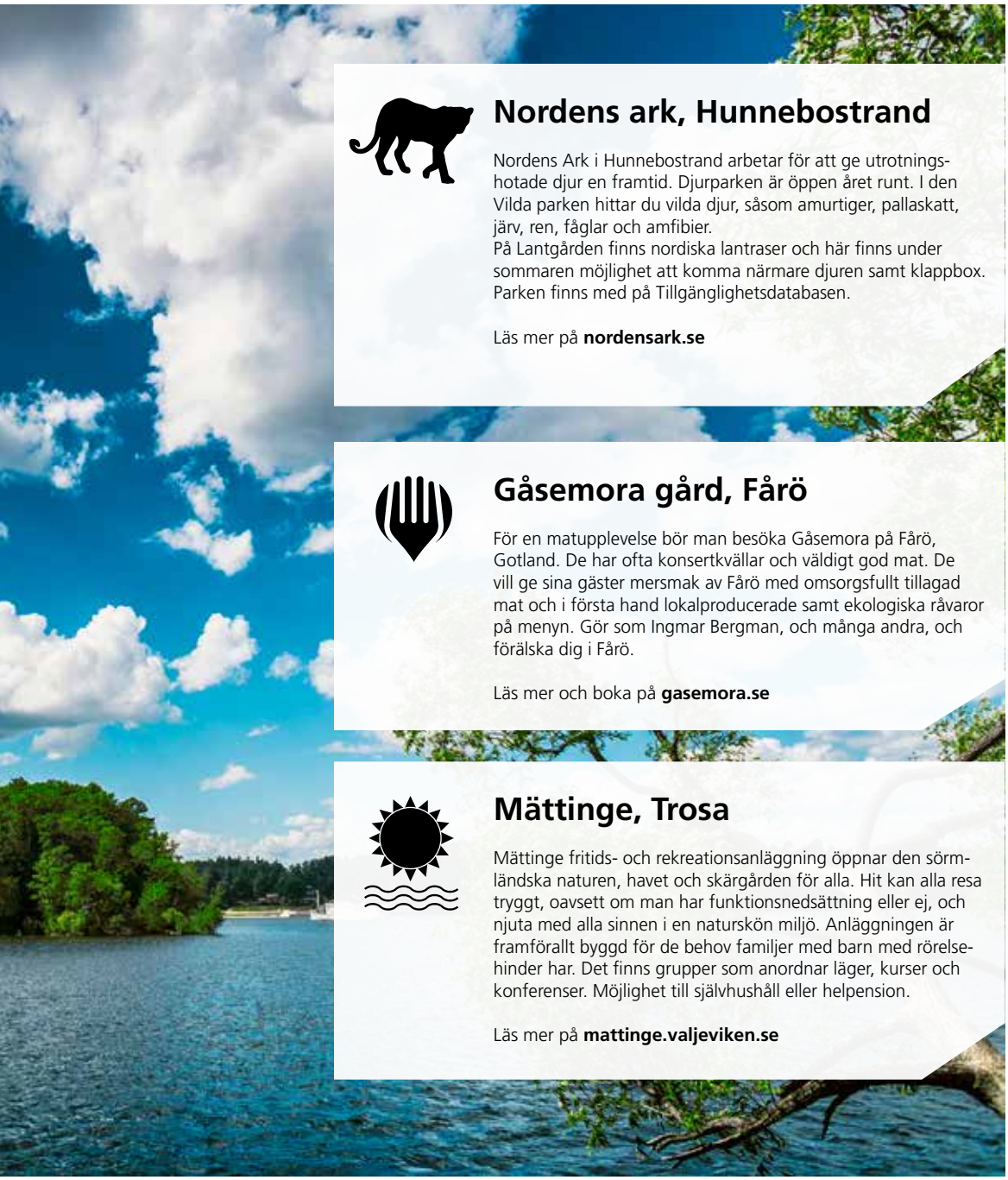
Anläggningen är handikappanpassad med bland annat ramp hela vägen ner i vattnet.

Läs mer och boka på **visitkarlskogadegerfors.se**

Sala silvergruva, Sala

Har du tröttnat på solen eller regnet kan du ta dig ner i Sala silvergruva strax utanför Sala. De har en tur som är helt anpassad för alla, där man får känna på det iskalla vattnet som pumpades upp, se ett stort brytrum (där man på 1800-talet hittade silvermalm) och åka ner och upp i gruvans äldsta schakt. Ta med varma kläder!

Läs mer på **salasilvergruva.se**



Nordens ark, Hunnebostrand

Nordens Ark i Hunnebostrand arbetar för att ge utrotningshotade djur en framtid. Djurparken är öppen året runt. I den Vilda parken hittar du vilda djur, såsom amurtiger, pallaskatt, järv, ren, fåglar och amfibier.
På Lantgården finns nordiska lantraser och här finns under sommaren möjlighet att komma närmare djuren samt klappbox. Parken finns med på Tillgänglighetsdatabasen.

Läs mer på **nordensark.se**

Gåsemora gård, Fårö

För en matupplevelse bör man besöka Gåsemora på Fårö, Gotland. De har ofta konsertkvällar och väldigt god mat. De vill ge sina gäster mersmak av Fårö med omsorgsfullt tillagad mat och i första hand lokalproducerade samt ekologiska råvaror på menyn. Gör som Ingmar Bergman, och många andra, och förälska dig i Fårö.

Läs mer och boka på **gasemora.se**

Mättinge, Trosa

Mättinge fritids- och rekreationsanläggning öppnar den sörmländska naturen, havet och skärgården för alla. Hit kan alla resa tryggt, oavsett om man har funktionsnedsättning eller ej, och njuta med alla sinnen i en naturskön miljö. Anläggningen är framförallt byggd för de behov familjer med barn med rörelsehinder har. Det finns grupper som anordnar läger, kurser och konferenser. Möjlighet till självhushåll eller helpension.

Läs mer på **mattinge.valjeviken.se**

Vårens aktiviteter

Under våren som gått har vi anordnat ett gäng aktiviteter för våra kunder, assistenter och anhöriga. Dessa aktiviteter är viktiga på många sätt. Alla kan träffas under avslappnade former med tillfälle att lära känna varann och byta erfarenheter. Här visar vi upp ett axplock från den gångna våren.

foto: VIVIDA

15 april
Folkrace, Kumla

16 maj
Grillkväll i Västerås

23 maj
After Work, Borlänge

Vi värdesätter relationer!

Den 22 maj i år inledde vi vår satsning på att få våra kunder och assistenter inom samma stad att komma varann lite närmare, samt få ett tillfälle att träffas ordentligt inom gruppen. Vi kallar det för en **relationsdag** helt enkelt, och det blev väldigt lyckat tyckte vi!

text: ANNA-KARIN WALLGREN foto: JONAS NORÈN

Men varför en relationsdag? Varför inte bara kalla det en personaldag eller aktivitetsdag? Varför krångla till det och kalla det just relationsdag? Ordet relationer känns ju lite vagt och kanske t o m flummigt. Relationer finns ju bara där, och är väl inget att fundera så mycket över, eller..?

För ett antal år sedan var några från Vividas kontor och lyssnade till en mycket spännande föreläsning om marknadsföring, som hölls av en man som heter Christian Bergenstråle. Hans budskap var att om man vill bli en uppskattad och välmående organisation ska man satsa på relationer. Enligt honom handlar allt om relationer! Goda relationer är grunden till att något ska lyckas oavsett sammanhang eller situation. Relationer finns oavsett man vill eller inte och alla har relationer; till andra människor, till företag och organisationer, platser, djur, länder, kändisar mm.

De finns där och det viktigaste av allt – man kan påverka sina relationer genom hur man tänker och agerar i olika situationer.
För oss som lyssnade till Christians föreläsning blev det en aha-upplevelse. Att använda relationer som ett verktyg till att bygga en stark organisation kändes helt mitt i prick. Det var precis det som alltid hade varit vår drivkraft, men som vi inte riktigt kunnat sätta ord på. Vi visste hur vi ville uppfattas som assistansföretag och arbetsgivare och vi gjorde redan väldigt mycket av relationsskapande aktiviteter, och våra tjänstemän på kontoret hade den rätta inställningen. Men nu kände vi att vi också kunde formulera vårt arbetssätt och tänk, genom konkreta ord som alla kan relatera till. Detta ledde bland annat till att vi fokuserar mycket mer på att bygga relationer med våra kunder och assistenter än vad vi gjorde tidigare.

Vi vill alltså ta vara på och vårda relationerna med våra kunder och assistenter, kollegor och vår omvärld. En del i detta arbete är att vi har börjat med något vi kallar just för *Relationsdagar*. Först ut var alltså Västerås där vi gjorde en iCityChallenge. Det innebar att arbetsgrupperna bildade lag och fick utföra uppdrag i Västerås. Det kunde vara allt från att hitta speciella platser, fria till en taxichaufför, ha kramkalas eller bada i en fontän... Nästa inplanerade relationsdag är i Örebro den 30 augusti.

Vi vill förstås fortsätta med våra relationsdagar i fler städer om intresset finns! Tanken med dessa dagar är förstås att stärka relationerna sinsemellan och till våra assistenter och på det viset skapa en större arbetsglädje.

Vill ni också ha en relationsdag?

Vi vill helt enkelt göra något kul tillsammans och önskar idéer från er assistenter om vad ni skulle tycka om att göra en sådan här dag. Vill du veta mer eller har idéer om innehåll, är du varmt välkommen att kontakta din assistanschef eller Åsa Lamu på asa.lamu@vivida.se eller 019-555 43 25.

Bärtårta

12 bitar

foto: JONAS NORÈN

Lättbakad tårta på en botten av mandelmassa. Tårtan är fylld med ljuvlig vaniljkräm och toppas av massor av bär.

300 g mandelmassa
3 ägg
½ dl vetemjöl

Fyllning:
1 dl vaniljvisp
1½ dl Kesella vanilj
1 liter blandade färska bär

Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmassan och rör i ägg och mjöl. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt kakan kallna. Vispa vaniljvispen och rör i kesellan. Bred ut fyllningen över kakan. Lägg på bären och dekorera gärna med små blad. Pudra över florsocker.

Aktiviteter hösten 2018

AUGUSTI

30/8 **iCityChallenge Örebro**
Häng med och gör samma sak som Västeråsarna gjorde i maj (läs sid. 22)! En kul dag med mängder av uppdrag i Örebro.
Vi återkommer med tid och plats

SEPTEMBER

20/9 **AFTER WORK MALMÖ**
Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter i Malmö med omnejd!
Vi återkommer med tid och plats

PROVA MOLLIIDRESSEN
Ta chansen att prova den omtalade Molliidressen. Nu har turen kommit till Trosa i september. *Vi återkommer med datum, plats och tid.*

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 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 **MÅBRA-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

www.licens.se

Följ och gilla oss på Facebook!