Vividanytt

VIVIDA ASSISTANS

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS

NR 2 · 2013

Din karriär

Erika berättar om assistentarbete och karriär

Tema: Arbetsglädje

Möt gänget från Trosa

Öka din arbetsglädje

Din åsikt hjälper oss att bli bättre!

Nu i dagarna kommer många av er att få ett e-postbrev där ni ombeds fylla i Vividas årliga medarbetarundersökning. Undersökningen är väldigt viktig för oss för att få en uppfattning vad ni tycker, och hur ni trivs i er roll som personlig assistent. Analysen av medarbetarundersökningen ligger också till grund för planeringsarbetet kring hur vi ska arbeta i framtiden. Resultatet publiceras även ocensurerat på vår hemsida. Nytt för i år är att vi ber er lämna omdöme på er personalansvarig och på er lönehandläggare. I övrigt kommer ni känna igen er från tidigare år.

Hjälper oss att bli bättre

Medarbetarundersökningen, och den kundundersökningen som vi också planerar för är ett led för oss att hela tiden bli bättre och utvecklas. Tillsammans med de 29 mätpunkter som kontinuerligt redovisas tror vi att vi kan få en god överblick på hur verksamheten mår och om det finns individer eller grupper som kan behöva extra stöttning. Resultatet av all information vi samlar in kommer vi lägga ut som ett kvalitetsbokslut under början av nästa år. Som med medarbetarundersökningen kommer resultatet visas ocensurerat, öppet för alla att ta del av.

Genom att göra det hoppas vi att vi kan visa för politiker, beslutsfattare och andra intresserade att alla aktörer i branschen inte är fuskare eller kriminella, att det faktiskt finns anordnare som lägger en ansenlig mängd tid och arbete för att tillhandahålla god assistans. Vi hoppas också att du som medarbetare ska känna stolthet över att du är med och skapar god kvalitet och goda levnadsvillkor för våra kunder.

Vad är god kvalitet?

Den stora utmaningen i det kvalitetsarbete som pågår och som påbörjades redan 2011, är att bestämma vad som är god kvalitet. Det mest uppenbara är naturligtvis vad den assistansberättigade upplever. Om denne är nöjd med hur assistansen utförs, hur han eller hon bemöts av våra anställda och så vidare. Frågan som vi som anordnare måste ställa oss är hur vi får reda på det. Många, men långtifrån alla, av våra kunder kan svara för sig själva.

Kontakta oss

VIVIDA ASSISTANS OCH VIVIDANYTT

Växel:	019-555 43 00	Ansvarig utgivare:	Petra Klinteryd
Besöksadress:	Elementvägen 14, Örebro	Redaktör:	Nina Eriksson
Postadress:	Box 1814, 701 18 Örebro	Design:	Jaform
Hemsida:	www.vivida.se	Åsikter och tips?	Maila till nina.eriksson@vivida.se

Ge oss feedback!
Vi tror att vi genom att undersöka hur nöjda kunderna och assistenterna är, tillsammans med en rad objektiva faktorer så som antalet kontakter med kunder och assistenter, personalomsättning, sjukskrivningar, lönekorrigeringar, klagomål av olika slag, och så vidare kan få en samlad och rättvisande bild av kvaliteten på assistansen vi bedriver. Det är vår förhoppning och jag hoppas att du som medarbetare, eller kund, ger oss feedback på det ni upplever och det ni anser är viktigt. Det är ovärderlig information för oss som kan hjälpa oss att utvecklas och bli bättre på det vi gör. Därför vill jag be dig att fylla i medarbetarundersökningen, och den kundundersökning som kommer i början av hösten.

Tack på förhand!
Fredric

Vi hoppas också att du som medarbetare ska känna stolthet över att du är med och skapar god kvalitet och goda levnadsvillkor för våra kunder.

Hur kan du ha nytta av ditt arbete som personlig assistent i framtiden?

Har du funderat på att utbilda dig vidare? Funderar du på vilket sätt du skulle kunna ha nytta av dina erfarenheter som assistent? Erika Wiklund är 30 år och arbetar som personalansvarig på Vivida Assistans. I nästan 10 år har hon arbetat inom assistansbranschen, först som personlig assistent, sedan som arbetsledare, personalassistent och nu som personalansvarig, ett jobb hon stormtrivs med. För Vividanytt berättade Erika om vägen dit, om att våga pröva nya saker och vägar och om nyttan av att ha arbetat som personlig assistent.

Vet hur det funkar

Erika Wiklund har tio år i braschen och började som timanställd assistent. Erika är nu personalansvarig på Vivida Assistans. Hon vet vilka utmaningar och frågeställningar en assistent ställs inför i sitt dagliga arbete.

Har alltid trivs med att arbeta med människor

I nästan 10 år har Erika Wiklund på ett eller annat sätt arbetat inom assistansbranschen. Hennes första jobb som personlig assistent började hon redan 2004. Hon har alltid trivts med att på ett eller annat sätt arbeta med människor, och arbetet som personlig assistent passade henne utmärkt. Erikas första jobb i branschen var som timvikarie vid sidan av sina högskolestudier. När personen Erika arbetade hos blev kund hos Vivida blev Erika erbjuden att ta över rollen som arbetsledare, och eftersom Erika trivdes så bra med jobbet som personlig assistent men alltid tyckt om att testa något nytt så tackade hon ja.

Ville vidareutbilda sig

För en person som Erika, som alltid vill utvecklas, var valet att vidareutbilda sig inte särskilt svårt.

– Jag har alltid vetat att jag ville utbilda mig, berättar Erika. Ändå var valet av utbildning långt ifrån självklart för henne. Hennes stora intresse för människor ledde henne först till Hälsoutvecklarprogrammet. Där kände hon tidigt att det var frågor som rörde samspelet mellan sociala relationer, så som hur man har det på jobbet, och hälsa som intresserade henne. Av den anledningen läste hon mer och mer om arbetsrätt och andra ämnen som berörde området inom vilket personalvetare arbetar.

Har inte haft någon utstakad plan

Efter examen var det dags att söka jobb, men eftersom hälsoutvecklarjobben är ganska få i Sverige, och eftersom att Erika inte är personen som vill gå utan något att göra,

För mig är mina erfarenheter från det här yrket en fantastisk grund, och mina år som personlig assistent är oerhört värdefulla för mig.

Erika Wiklund, personalansvarig på Vivida Assistans

som väntar på rätt jobb så tänkte hon om.

– Jag har verkligen inte haft någon utstakad plan, utan jag har börjat med det som intresserat mig, berättar Erika. De nya tankebanorna och intresset för personalfrågor ledde Erika till Personalvetarprogrammet. Där fick hon fördjupa sig i frågor som rörde de nya intresseområden hon upptäckt under sin utbildning till Hälsoutvecklare. Många av de kurser hon läste som Hälsoutvecklare kunde hon dessutom tillgodoräkna sig, vilket gjorde att hon kunde fortsätta arbeta som arbetsledare samtidigt som hon studerade.

Började arbeta som personalassistent

Sista terminen på utbildningen till personalvetare sökte Vivida en personalassistent till kontoret, och man ville gärna ha en person med erfarenhet från rollen som arbetsledare. Erika var inte sen att söka tjänsten och hon visade sig vara precis den person som behövdes. Under sin tid som personalassistent hann Erika att avsluta sina studier på personalvetarprogrammet.

– Jobbet som personalassistent såg jag som ett karriärssteg, ett sätt för mig att få användning av mina tidigare erfarenheter som arbetsledare, men också av det jag lärt mig under utbildningens gång. Jag har alltid trivts i roller där jag på ett eller annat sätt arbetat med människor, men i tjänsten som personalassistent såg jag min möjlighet att få göra det på en annan nivå, på en mer strategiskt nivå, berättar Erika. Arbetet som personalassistent ledde efterhand till en tjänst som personalansvarig för Erika, vilket hon alltså arbetar med idag.

Har haft oerhört stor nytta av sitt arbete som assistent

Både i arbetet som personalassistent och som personalansvarig tycker Erika att hon haft god hjälp av de erfarenheter hon bar med sig från arbetet som personlig assistent och arbetsledare.

– Jag upplever att när jag berättar för mina grupper om min tid som personlig assistent och arbetsledare så förstår dem att jag vet hur de har det. Det ökar deras förtroende för mig och gör att jag kan göra ett bättre jobb. Jag har också oerhört mycket att dela med mig av, konkreta tips om de dagliga arbetsuppgifterna. Jag vet ju hur det är att jobba i en annan människas hem, att vara diskret men inte osynlig och jag vet hur det kan se ut i olika arbetsgrupper. Allt det här använder jag i mötet med mina grupper och jag upplever att det gör mitt arbete bättre, säger Erika.

Tveka inte!

För den som funderar på vidareutbildning har Erika rådet att inte tveka.

– Dina erfarenheter från yrket som personlig assistent har du nytta av i de flesta yrken som på ett eller annat sätt innehåller bemötande av människor. För mig är mina erfarenheter från det här yrket en fantastisk grund, och mina år som personlig assistent är oerhört värdefulla för mig, avslutar hon.

Tips till dig som vill studera vidare, eller fördjupa dig i din roll som personlig assistent:

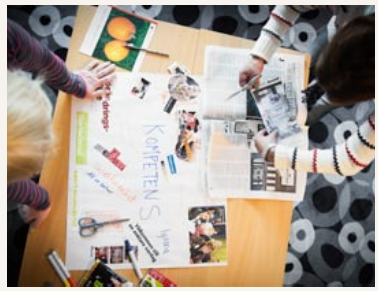
På www.studera.nu finns information om samtliga utbildningar på högskolenivå i Sverige. Utbildningar där du har stor nytta av ditt arbete som personlig assistent är bland andra personalvetare, sjukgymnast, sjuksköterska och socionom.

Vill du istället läsa på folkhögskola, hittar du information på www.folkhogskola.nu. Där kan du exempelvis hitta information om olika yrkesutbildningar inom vården.

Lycka till!

Vividas kärnvärden

Kompetens



När Vivida startade 2004 var något av det första som gjordes att ta fram fyra värdeord som Vivida verksamhet skulle bygga på. Vi kallar dem för våra kärnvärden. Våra kärnvärden är den moraliska och etiska grund som företaget vilar på och som ska genomsyra hela vår verksamhet.

Kärnvärden är vägledande i alla beslut

Våra kärnvärden ska vara vägledande i alla de beslut som fattas på Vivida. I praktiken innebär det att om ett beslut inte överensstämmer med våra kärnvärden så ska vi inte fatta det beslutet och istället försöka hitta en annan lösning. De värdeord som valdes 2004 var **förtroende, ansvar, omtanke** och **kompetens.** Men vad betyder orden egentligen? I en serie av fyra artiklar tänkte vi kortfattat beskriva vad som menas med våra kärnvärden och hur de appliceras i verksamheten.

Kompetensen finns hos våra medarbetare

I vår andra artikel har vi kommit till **kompetens**.

Med kompetens menar vi medarbetarens förmåga av att kunna utföra sina arbetsuppgifter på ett gott sätt, det är därför av stor vikt att vi fokuserar på att hitta medarbetare som passar för sina arbetsuppgifter och att de trivs med sitt arbete, ”Rätt person på rätt plats” är centralt och styrande i vårt arbetssätt, berättar Fredric Käll, VD för Vivida. Därför lägger vi ner mycket tid på rekrytering, kompetens innebär även att vid rekryteringen av nya medarbetare tänker på att mångfald skapar ett starkt och flexibelt företag.

Ett gemensamt ansvar för att öka kompetensen

I begreppet kompetens ligger även det gemensamma ansvaret att utvecklas och att bli bättre på sina arbetsuppgifter. I sin strävan att öka kompetensen är det viktigt att lära av varandra och varandras erfarenheter och att godta att olika bakgrunder innebär en styrka. Vi tror också att ett gemensamt engagemang i strävan mot Vividas mål tillsammans med en uppslupen arbetsmiljö skapar goda förutsättningar för ett aktivt och livslångt lärande.

Trygghet i sin yrkesroll

Vi strävar alltid efter att bedriva assistans med god kvalitet. Det är av stor vikt att alla medarbetare trivs med oss som arbetsgivare och att de känner att de har rätt verktyg för att klara av sitt arbete på ett tillfredsställande sätt. Vivida har ett ansvar att ge befintliga medarbetar förutsättningar att utföra sitt arbete på bästa möjliga sätt. Vi tycker det är viktigt att alla medarbetare får möjlighet att utvecklas och bli tryggare i sitt arbete. Därför har vi en egen utbildningsorganisation som kan skräddarsy utbildningar efter våra kunders och medarbetares behov.

Om du har några frågor om Vividas kärnvärden eller verksamhet är du alltid mycket välkommen att kontakta oss.

Kollegorna som skapar arbetsglädje tillsammans

Att skapa arbetsglädje i sin arbetsgrupp låter kanske svårt och abstrakt. Men i en av Vividas arbetsgrupper i Trosa har man lyckats mer än väl. Där är stämningen på topp, man upplever att man jobbar mot samma mål och att arbetsglädjen finns där nästan hela tiden. Vividanytt träffade assistenterna Oskar, Per, Ulrika och Mikaela för att ta reda på hur de gjort för nå dit de är idag.

Trivs oerhört bra tillsammans

Jag träffar gruppen en fredagsmorgon, straxt efter att de haft ett personalmöte. Stämningen i rummet är på topp, trots att någon precis jobbat natt. Det går väldigt snabbt att dras in i deras sinnesstämning och jag blir fantastiskt glad och energifylld bara av att befinna mig i deras sällskap. Det går inte att ta miste på, de fyra personerna framför mig trivs oerhört bra tillsammans och med deras jobb. De pratar i mun på varandra, skrattar högt tillsammans och skämtar friskt med varandra. Alla är med, alla får sig en släng och ingen tycks vara utanför, eller obekväm i situationen. Det gamla uttrycket att jargongen är hård men hjärtlig stämmer verkligen in här.

– Det är många råa skämt, men vi tycker väldigt mycket om varandra, berättar Oskar.

Har högt i tak

Den här gruppens kontaktytor är inte särskilt många, kunden de arbetar hos har inte särskilt mycket dubbelassistans, utan det händer bara vid ett par tillfällen i månaden. De ses mest vid överlämningar och personalmöten. Jag undrar därför hur de lyckas skapa en så god stämning, trots att de inte ses så ofta?

– Framförallt tror jag att den goda stämningen bygger på att vi har högt i tak, alla vågar uttrycka sin åsikt. På andra arbetsplatser där jag jobbat har det inte alls varit så, där har jag nästan fått känslan av att man letar fel och problem och mest går runt och gnäller. Här är kommunikationen öppen och rak, och det tror jag är otroligt viktigt för att skapa god stämning, berättar Ulrika.

Gruppen ser sig som ett lag

– Vi ser oss som ett lag, och vi strävar mot samma mål, att kunden ska få ett så bra liv som möjligt. Vi gör det här utan prestige och ingen försöker spela ut någon mot någon annan, berättar Per. I den här gruppen ser man det som viktigt att ta tillvara på varandras olika kompetenser och lära av varandra. Att alla får vara bra på något tycker gruppen också gör att alla får känna

Ett skönt gäng!

Oskar, Per, Ulrika och Micaela jobbar hela tiden med en rak kommunikation för att bibehålla den fina stämningen.

Vi ser oss som ett lag, och vi strävar mot samma mål, att kunden ska få ett så bra liv som möjligt. Vi gör det här utan prestige och ingen försöker spela ut någon mot någon annan.

/Oskar

sig duktiga, vilket de tror också bidrar till att de trivs så bra och känner glädje i arbetet.

– Eftersom gruppen arbetat så länge tillsammans så vet vi var vi har varandra, och rollerna är tydliga. Vi vet vem som är bra på vad, och vi tar tillvara på det, säger Oskar.

Stöttar varandra!

I gruppen trivs man också väldigt bra med kunden och alla medarbetare känner att de vill bidra till att hans utveckling och välmående. Den främsta delen av deras arbetstid är de själva med kunden, och Oskar berättar att det naturligtvis finns dagar som är bättre och sämre, men att huvuddelen av tiden är det väldigt roligt att vara på jobbet.

– Vi är väldigt bra på att prata med varandra om hur passet har varit. Både positiva och negativa saker, och det är bra, för då får man det ur sig och slipper gå och fundera på om något varit lite sämre under dagen. Så genom det kan vi ju också stötta varandra, berättar Ulrika.

Känner sig trygga i jobbet

En bidragande faktor till den arbetsglädje de känner är att relationen med kundens familj fungerar så bra. De känner sig fria och trygga i att kundens föräldrar litar på att de gör ett bra jobb.

– Jag känner mig verkligen trygg här, och jag vet att kundens föräldrar litar på mig, och det gör ju också att jag känner att jag trivs här och vill göra ett bra jobb, berättar Micaela.

Man måste hela tiden jobba för god stämning

Oskar berättar att man verkligen måste hjälpas åt för att behålla en god stämning i gruppen man jobbar i. Han tycker att är väldigt viktigt att alla är medvetna om att det är ett lagarbete att skapa en bra stämning, vilket dessutom är något som alla har nytta av.

– Jag tycker också att det är viktigt att man hjälper nyanställda att känna sig välkomna och trygga i gruppen, att man hjälper dem att hitta en bra plats i gruppen och visar att det är ok att uttrycka sin åsikt och att vi gärna tar emot den, då tror jag att vi kan bibehålla den härliga stämning som vi under så lång tid byggt upp tillsammans och som vi tycker så mycket om, avslutar Per.

Kollegornas bästa tips för att skapa god stämning:

1. Ta tillvara på varandras kompetens och låt alla vara duktiga på något.
2. Var raka och ärliga i kommunikationen med varandra.
3. Hjälps åt att introducera nyanställda och hjälp dem att känna sig delaktiga och välkomna.
4. Prata med varandra om det som är både positivt och negativt. Stötta varandra!
5. Hjälp varandra att våga uttrycka sina åsikter och ta tillvara på allas förslag.

Öka din arbetsglädje!

Känner du ibland att din arbetsglädje sviktar? Att du stannat upp i din utveckling och att du går till ditt jobb med tunga steg? Så behöver det inte vara! Du kan själv påverka din arbetsglädje genom att fundera över ett antal olika delar i din arbetssituation, Anna-Karin Wallgren som är HR-specialist på Vivida beskriver hur!

Personliga assistenter känner ofta arbetsglädje

I Sverige jobbar idag nästan 150 000 människor som personliga assistenter. Det är med andra ord en stor yrkesgrupp som vuxit fram sedan assistansreformen drevs igenom 1994 med Bengt Westerberg i spetsen. En yrkesgrupp med väldigt varierande arbetsuppgifter, arbetsplatser och anställningsförhållanden. I en rapport från Socialstyrelsen från 2007 berättar många personliga assistenter om att man känner arbetsglädje och har en god gemenskap med den person man jobbar med. Många beskriver också att jobbet som personlig assistent är variationsrikt och att man upplever att man utför ett meningsfullt och viktigt jobb.

Yrket kan innebära svårigheter

Men jobbet som personlig assistent kan också innebära svårigheter när arbetsplatsen är i den assistansberättigades hem, med en nära och intim samvaro samt insyn i privata relationer. Rapporten analyserar de svårigheter som personliga assistenter kan möta i sitt arbete och visar på en rad områden där en förbättring skulle kunna leda till att personliga assistenter upplever sin arbetssituation som mer tillfredsställande och glädjefylld.

Arbetsgivarens ansvar är viktigt

Vad är då viktigt för att kunna känna arbetsglädje? Det mest självklara och grundläggande är att ha en arbetsgivare som månar om sina medarbetare och som erbjuder en trygg anställning.

Det innebär att arbetsgivare:

- I möjligaste mån erbjuder så hög tjänstgöringsgrad och lön som möjligt.
- Betalar pensionsinsättningar och andra kollektivavtalade försäkringar.
- Främjar friskvårdande insatser.
- Erbjuder utveckling i yrkesrollen.
- Ger en tydlig beskrivning av arbetsuppgifter och ansvarsområden.
- Tillsammans med medarbetarna formulerar klara mål för arbetsplatsen.
- Bedriver ett fungerande arbetsmiljöarbete.
- Skapar bästa möjliga förutsättningar för gemenskap i ett utpräglat ensamarbete.
- Finns nära till hands för sina medarbetare och främjar en öppen dialog.

> ***Vad är då viktigt för att kunna känna arbetsglädje? Det mest självklara och grundläggande är att ha en arbetsgivare som månar om sina medarbetare och som erbjuder en trygg anställning. Utöver arbetsgivarens ansvar för din arbetsglädje har du också själv ett ansvar. Du kan nämligen själv påverka din arbetsglädje.***
>
> ANNA-KARIN WALLGREN, HR-SPECIALIST PÅ VIVIDA ASSISTANS

Du kan också påverka din arbetsglädje! Utöver arbetsgivarens ansvar för din arbetsglädje har du också själv ett ansvar. Du kan nämligen själv påverka din arbetsglädje. Här följer några olika områden som du själv kan fundera över när det gäller din arbetssituation. Dessutom är de bra diskussionsämnen att diskutera på personalmöten och dessa kan bidra till att ni tillsammans kan öka arbetsglädjen på jobbet!

Fundera över:

- När upplever jag/vi arbetsglädje på den här arbetsplatsen? Hur känner jag/vi då? Kan jag/vi skapa fler sådana situationer?
- Vad bidrar jag/vi med på den här arbetsplatsen?
- Vilka styrkor har jag respektive vår arbetsgrupp?
- Hur visar vi varandra uppskattning? Hur arbetar vi med att stärka sammanhållningen i arbetsgruppen? Hur vill vi vara mot varandra?
- Vilka meningsfulla arbetsuppgifter utför jag/vi? Har jag/vi tillräckligt med tid för vårt arbete? Har vi tydliga, gemensamma och rimliga mål? Hur följer vi upp dessa?
- Har jag/vi behov av kompetensutveckling?
- Vad kan jag göra för att skapa mer arbetsglädje? Hur kan vi stödja och uppmuntra varandra för att stärka arbetsglädjen?
- Är jag/vi delaktiga på arbetsplatsen och kan påverka arbetssituationen?
- Använder jag mitt friskvårdsbidrag?
- Är yrket som personlig assistent rätt för mig? Om nej, varför inte? Vad kan jag göra åt det?

Tipsen om diskussionsämnena är hämtade ur boken ”Arbetsglädje – att skapa större arbetslust” av Bosse Angelöw, docent och socialpsykolog.

Anna-Karin Wallgren, HR-specialist.

Vivivda vill att du ska trivas på jobbet!

Nathalie trivs i rollen som arbetsledare

Nathalie Ek är tjejen som vid 25 års ålder testat det mesta. Hon är tjejen som peppar andra att våga uttrycka sin åsikt och som aldrig vill stanna i sin utveckling. Natalie Ek är en av Vividas alla arbetsledare, och för Vividanytt berättar hon om yrket som handlar om att vara spindeln i nätet och om att vara en förebild för sina kollegor.

Rollen som arbetsledare

I rollen som arbetsledare har man det övergripande ansvaret för den dagliga driften och ska vara en förebild i arbetssätt och bemötande.

Uppvuxen med en funktionsnedsatt tvillingsyster

Nathalie är en energisk och sprudlande tjej som kommer från en idyllisk liten ort på landet ungefär en halvtimmes bilresa utanför Örebro. Där har hon vuxit upp tillsammans med sin familj, och sin tvillingsyster som har en CP-skada.

– På grund av min systers funktionsnedsättning har jag introducerats till den världen. Jag har alltid fått följt med på besök hos exempelvis habiliteringen eftersom vi var tvillingar. Den ena kunde ju inte stanna hemma, så då fick jag hänga med. Jag har också deltagit i olika syskongrupper och andra aktiviteter för anhöriga, berättar Nathalie.

Har främst fått vara syster

I Nathalies familj har fokus varit att Nathalie ska få vara syster och därför har Nathalie inte behövt hjälpa sin syster så mycket.

– Nej, jag har inte behövt hjälpa min syster så himla mycket under vår uppväxt, det gjorde mamma och pappa. Jag har hjälpt till som en syster, men inte mer, säger hon.

Började som personlig assistent under gymnasietiden

Energiknippet Nathalie är en tjej som alltid tyckt om att jobba, under gymnasietiden jobbade hon extra med lokalvård men på grund av arbetsbrist fick hon snart börja leta efter något annat.

– Eftersom min familj är vänner med en familj som också hade familjemedlemmar med personlig assistans så blev det så att jag började jobba som assistent där. Familjen hade akut personalbrist, så jag hoppade in direkt. Den ena familjemedlemmen har precis samma funktionsnedsättning som min syster, vilket gjorde att jag kunde hoppa in snabbt. För mig blev det också en trygghet eftersom jag visste hur jag skulle hantera det, berättar Nathalie.

Blev arbetsledare hos en helt ny kund

Efter gymnasietiden var det dags

Nathalie Ek har erfarenhet från båda sidor.

Jag är en person som gärna uttrycker min åsikt, om jag tycker att den behövs. Det handlar ju om kundens bästa.

för Nathalie att göra lumpen och efter det följde en tid av annat omsorgsarbete, bland annat inom hemtjänsten. Men det dröjde inte många år innan Nathalie var tillbaka i assistentyrket. Hon började arbeta som arbetsledare hos en helt ny kund hos Vivida och idag trivs hon hur bra som helst.

Har nytta av sin bakgrund

I sin roll som personlig assistent och arbetsledare tycker Nathalie att hon haft stor nytta av att komma från en familj där en av medlemmarna har en funktionsnedsättning.

– Jag tror absolut att det underlättat för mig. Jag har ju kunskaper som gör att mitt sätt att arbeta med personer som har någon typ av funktionsnedsättning blir väldigt naturligt. Det är klart att jag också kan vara oerfaren och att alla människor är olika, men det har absolut varit en fördel att jag vuxit upp med min syster, säger hon.

Vet hur det är att vara anhörig

Erfarenheten av att leva i en familj med en funktionsnedsatt medlem har också inneburit att Nathalie idag har kunskaper om hur det är att vara anhörig och hur det är att ha assistans i hemmet.

– Jag vet hur det känns att ha assistenter hemma. Att aldrig få vara i fred och så. Visst, assistenter ses många gånger som en i familjen, och på något sätt blir man ju det, men jag tror jag har en annan förståelse för de anhöriga utifrån mina egna erfarenheter, säger Nathalie.

Ärligt och öppenhet är ledorden

I sitt arbete tycker Nathalie att det är viktigt med öppenhet och ärlighet.

– Jag är en person som gärna uttrycker min åsikt, om jag tycker att den behövs. Det handlar ju om kundens bästa. Det är viktigt som anställd att man bidrar till att förstärka och utvecklar de rutiner och

Man måste våga svälja sin stolthet och våga fråga om det är något man undrar över.

sätt som fungerar bra och tar upp det som är mindre bra till diskussion. Där måste jag som arbetsledare vara en förebild. Jag tycker naturligtvis att det är allas ansvar att göra det. Alla gruppens medarbetare behöver inte ta det med god man eller anhörig, men det är deras skyldighet att åtminstone ta det med mig så att jag kan föra det vidare, säger hon.

Största skillnaden är ansvaret

Skillnaden mellan att arbeta som personlig assistent och att vara arbetsledare tycker Nathalie egentligen inte är så stor.

– Den största skillnaden är att jag har ett ansvar, och måste ta tag i vissa arbetsuppgifter som jag som ”vanlig assistent” hade en valmöjlighet kring. Sedan är jag också spindeln i nätet hos kunden jag arbetar hos, säger Nathalie.

Hon tycker att man som arbetsledare inte har mer ansvar än någon annan i att utföra de dagliga arbetsuppgifterna hos kunden man jobbar hos, men att det är att vara mellanhanden mellan personalansvarig, gruppen och anhöriga som är den stora skillnaden.

Vill vara en förebild

Nathalie tycker också att hennes jobb också är att bidra till att stämningen är god i gruppen och att kommunikationen fungerar bra.

– Jag ser det som en väldigt viktig uppgift att se till att mina kollegor trivs på jobbet. I det arbetet vi gör med att vara en bra grupp så är det min uppgift att vara en förebild. Det är lätt i en sån liten grupp som vår. Gruppens storlek gör att kommunikationen flyter på bra. Man ringer alltid till mig om det är något och vi har sett till att skapa sätt som gör att vi lätt kan prata med varandra. Att ha en öppen och ärlig kommunikation gör att vi litar på varandra. Dessutom har vi lyckats få en attityd i gruppen som gör att man alltid ställer upp för varandra i möjligaste mån. Vi försöker ge och ta, det tror jag gör att det fungerar så bra, säger Nathalie.

Får mycket stöd

Som arbetsledare hos Vivida tycker Nathalie att hon får mycket stöd.

– Absolut, det har varit många frågor. Det har funnits mycket som jag fått lära mig och därför har jag alltid behövt ha rätt tät kontakt med både personalansvariga och jurister. Jag har verkligen fått gott stöd och uppbackning, så jag tycker inte att någon ska tveka att gå in i rollen som arbetsledare av den anledningen, berättar Nathalie.

Som arbetsledare har du möjlighet att vara med på särskilt anpassade utbildningar, något som Nathalie tycker varit mycket givande.

– Arbetsledarforumet var toppen! Det är skönt att träffa andra och utbyta erfarenheter och få perspektiv på de problem som finns i den egna gruppen, berättar hon.

Våga fråga!

Den som vill jobba som arbetsledare tycker Nathalie ska vara ansvarsfull, lyhörd, omtänksam och rättvis.

– Absolut, och så måste man våga utrycka sina åsikter och kunna hantera människor. Till sist tycker jag också att man måste våga svälja sin stolthet och våga fråga om det är något man undrar över! avslutar Nathalie.

Har du frågor om att arbeta som arbetsledare kan du alltid kontakta din personalansvarige.

Per-Johans tankar

Jag är en man mellan femtio och sextio som har ett neurologiskt funktionshinder sedan födseln.

TEXT: PER-JOHAN INGBERG

Personkemin måste stämma
Att det är viktigt att den så kallade personkemin fungerar privat så väl som i arbetslivet vet väl de flesta idag. Denna faktor måste ges stort utrymme när det är dags för nya assistenter och kunder att hitta varandra. Oavsett yrkesval tror jag att man vill trivas på jobbet. Personkemin blir ännu viktigare i ett socialt yrke som personlig assistent är, och den sociala kompetensen blir bara viktigare och viktigare.

God stämning skapar god grund för ett väl utfört arbete
Som personlig assistent har du kunden och kundens assistentgrupp som dina viktigaste utgångspunkter i det dagliga arbetet. Oberoende av den enskilde kundens funktionshinder tror och hoppas jag att du vill du göra ett så bra jobb som möjligt. En bra stämning i såväl assistentgruppen som på arbetsplatsen är en god grund för att bra utfört arbete. Bra, och välfungerande kommunikation i assistentgruppen, på arbetsplatsen samt med arbetsgivaren ser jag som en förutsättning i krissituationer eller

när det av andra skäl krävs snabba beslut.

Arbetsgivaren behövs för att skapa trygghet
Din arbetsgivare har en oerhört viktig roll i att du ska kunna känna dig trygg i ditt yrke! Assistenternas arbetsgivare är viktiga bollplank i vardagen, men det är också de som kan utveckla personalen genom olika typer av utbildningsinsatser. Förutom den trygghet en bra utbildning/fortbildning ger så höjer den kunskaps- och kompetensnivån, vilket är en personlig bonus för de enskilda assistenterna. En bra personalvård ökar trivseln och gör också att man orkar gå in med mer kraft och positivitet i vardagen, vilket ökar engagemanget för kundens önskemål och behov.

Ryktet om en arbetsgivare med god personalpolitik ”sprider sig som ringar på vattnet” vilket får till följd: att personal gärna stannar samt att det underlättar personalrekrytering.

Nöjda medarbetare kommer mig som kund tillgodo
Min erfarenhet som kund är att den goda personalpolitiken även spiller över på mig och mina anhöriga. Assistenternas fysiska och psykiska hälsa, ”smittar av sig” på mig. Om jag känner att mina assisterande personer känner en trygghet i vardagen, blir även jag trygg.

Per-Johan Ingberg

Vad är stress?

Nu är det sommar och vi går in i semestertider. Malin Backéus Leg. psykolog, fil.kand. i socialpsykologi, handledare och egen företagare, beskriver här för oss vad stress egentligen är och hur vi bäst hanterar den.

Malin Backéus, psykolog

Negativ stress uppstår alltså oftast när kraven är mycket stora eller när stress pågår under lång tid.

I vissa situationer är kraven större än vad vi vanligtvis presterar. Då uppstår en obalans som gör att vi reagerar med stress. Stressen hjälper oss att varva upp och skapa beredskap för kravet.

Som exempel så kan vi stressa musklerna genom att träna, vilket skapar en beredskap som gör att de växer till sig inför nästa gång.

Finns det egentligen något som heter positiv och negativ stress?

Nja, egentligen handlar det ju om balansen mellan belastning och återhämtning. Om man belastar/stressar för kraftfullt eller för länge så uppstår en överbelastning som bryter ned, istället för att öka vår kapacitet.

Om vi utgår från musklerna igen, så kan man träna för hårt eller för ofta, det resulterar i skador eller till och med att muskelmassan bryts ned istället för att byggas upp. Om man däremot vilar mellan träningen, så sker tillväxt och vi ökar vår kapacitet.

Negativ stress uppstår alltså oftast när kraven är mycket stora eller när stress pågår under lång tid. Stress som beror på understimulans brukar också vara jobbigare att hantera eftersom man inte kan vila sig ur det. Det kan göra att man oftast upplever den stressen främst negativ.

Har man kunnat se att vissa typer av individer upplever mer stress än andra?

Upplevelsen av stress handlar ju framför allt om hur balansen ser ut mellan återhämtningen. Det kan ju betyda att man t ex har en fritid som erbjuder mycket återhämtning, vilket gör att man klarar mer stress på jobbet. Det finns ju tider i livet där mycket händer, t ex småbarnstiden. Alltså skapar även positiva händelser som att få barn, förändringar som innebär stress.

Som personer har vi också egenskaper och erfarenheter som gör att vi reagerar olika. I en situation kan två personer reagera helt olika beroende på sina erfarenheter och egenskaper. Så är det naturligtvis också

inför belastning och stress. Hårt draget kan man säga att om man inte upplever en situation belastande så kommer man inte bli stressad. Ett exempel på det är att hålla ett föredrag. En del av oss känner sig bekväm i den situationen, medan andra av oss reagerar med stark stress.

När ska man ta hjälp med sin egen stresshantering?

Man bör söka stöd och hjälp när man upplever att balansen är bruten och man har svårt att återhämta sig själv, t ex har svårt att varva ned, svårt att sova eller svårt att lugna tankarna och fokusera. Då kan man också få minnessvårigheter och fysiska symtom som magont, men också psykiska symtom som ångest och nedstämdhet.

Finns det några generella "verktyg" som man kan använda själv för att minska sin stress?

Först och främst behöver man vara medveten om att man är stressad och vilka reaktioner man får av sin stress. Då har man också större chans att göra något åt det. Därefter kan man fundera över vad man skulle behöva för att återfå balansen. Behöver jag sova, vara ifred, umgås med andra, göra ingenting eller vad skulle jag behöva? Behöver jag be om hjälp av mina nära, för att genomföra det här?

Det enklaste sättet att hantera stress är att vara proaktiv, dvs att vara förebyggande och se till att hela tiden sätta in mycket på kontot "återhämtning", så att du också har mycket att ta ut. Inför en jobbigare period behöver du alltså se till att göra regelbundna insättningar för att orka med. Generellt sett är motion och rörelse främjande för hälsa. Forskning visar också att de människor som upplever sin livssituation som meningsfull och sammanhängande generellt sett mår bättre. Därför är det viktigt att vara aktiv och välja vad du vill fylla ditt liv med.

Jag tycker också det är viktigt att komma ihåg att du inte kan hjälpa någon genom att köra slut på dig själv. När du är i balans bidrar du som mest.

Sommar-lemonad!

En god sommardrink utan alkohol att prova i sommar! Här kommer en riktig sommarklassiker från receptförfattaren Hans Bihl. Hans har lång erfarenhet som bartender och har länge undervisat i drinkblandning.

Alkoholfri sommardrink *(ett glas)*

- 2 färskpressade citroner *(ca 12 cl citronjuice)*
- 6 cl sockerlag *alt* 3 matskedar socker *(enklare om man gjort ett sockerlag, men strösocker duger gott)*
- Rikligt med is
- Fyll upp med vatten, ca 30-40 cl

Trevliga variationer av lemonaden får du färska jordgubbar och hallon. Antingen mosas bären med socker och rörs ut i lemonaden, alternativt som en syrup (läs saft) som ersätter sockret.

Serveras bäst i stora så kallade isteglas med massor av iskuber.

Ishavstårta från Sandhamn

Sofia Lindin är Vividas Juridikchef och delar här med sig av sin uppskattade ”Ishavstårta från Sandhamn”.

Detta recept kommer ursprungligen från en lotsfamilj på Sandhamn och det är en ishavstårta som jag brukar göra till julbordet, påskbordet och midsommarfesten. Den brukar vara mycket uppskattad och det bästa med den är att den ska göras dagen innan gästerna kommer. När det sedan är serveringsdags gör man bara det som står under ”vid servering”.

Så här gör du

Tårtbotten

1. Smält smöret på låg värme.
2. Skär kavringen i små bitar, utan kant.
3. Mixa kavringen med smöret.
4. Tryck ut kavringsdegen i en form med avtagbar kant. Ställ svalt.

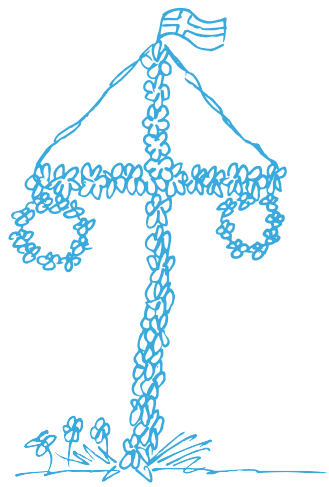
Fyllningen

5. Skala och hacka räkorna lägg dem i en bunke.
6. Hacka laxen i små bitar och blanda med räkorna.
7. Rör ner hackad dill och ev rödlök i lax- och räkröran.
8. Blanda i Cremefraiche och gräddfil. Salt och peppar efter behag. Ställ svalt.
9. Blötlägg gelatinbladen. Krama ur bladen och lägg dem i en skål som tål värme. Sänk ner skålen i ett vattenbad och smält bladen. Häll i det smälta gelatinet i bunken med fyllningen. Rör om försiktigt. Häll fyllningen i formen. Täck med plastfolie och låt stå kallt över natten.

Vid servering

10. Garnera tårtan den med ett tunt lager av rom i olika färger, t ex orange och svart.
11. Skär den tvättade citronen i halva skivor och använd som dekoration.
12. Hacka rödlöken och servera den som tillbehör.
13. Ta av kanten på formen strax innan gästerna kommer.

Smaklig måltid!



INGREDIENSER

200-225 gram kavring
75 gram smält smör
5 gelatinblad
150 gram rökt lax
1 kg oskalade räkor *(200 gram oskalade)*
2 dl Cremefraiche *(ej lätt)*
2 dl gräddfil
1/2 dl finhackad dill
Salt och vitpeppar
1 burk orange rom
1 burk svart rom
1 citron
1 rödlök

Nya medarbetare på kontoret!

Vivida har i vår fått nya ansikten till kontoret.
Andreas, Elin, Therese och Annelie hör alla till på personalansvarigavdelningen. Vi önskar alla er hjärtligt välkomna till oss på VIvida!

Nya tidrapporter och räkning till försäkringskassan från 1 juli

Försäkringskassan kommer att införa nya räkningar och tidrapporter som gäller från 1 juli. De ska användas för arbetad tid från och med 1 juli. För tid till och med 30 juni ska de gamla blanketterna användas. De nya rapporterna kommer att läggas ut på hemsidan när vi får tillgång till dem. Information om detta kommer även att skickas ut från försäkringskassan till alla med assistansersättning i början av juni.

Byt ut dina utskrivna rapporter
Det är viktigt att ni som har utskrivna rapporter hemma byter ut alla från 1 juli. Försäkringskassan kommer enligt information inte att godkänna de gamla rapporterna från julis timmar. Tänk på att det gäller både tidrapporten och räkningen till försäkringskassan.

Vividas egna tidrapport kommer inte att ändras utan där kan ni använda de ni har.

KOM IHÅG!

- Delta i medarbetarundersökningen!
- Använd ditt friskvårdsbidrag!
- Skicka in dina tidrapporter senast den 5:e varje månad!
- Gilla oss på Facebook!
- Njut av sommaren!

Ja må dom leva!

Vivida vill särskilt gratulera de medarbetare som har fyllt och fyller jämt under april, maj, juni och juli.

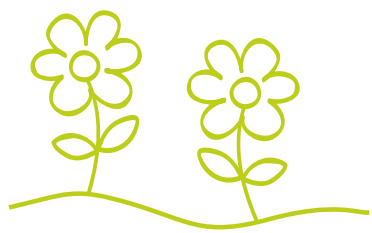
APRIL
Michael i Stockholm – 30 år
Frida i Motala – 30 år
Thomas i Kumla – 30 år

MAJ
Dominika i Skultuna – 30 år
Jonny i Örebro – 50 år
Camilla i Örebro – 40 år
Anna-Lena i Borlänge – 40 år
Sandra i Ramnäs – 30 år
Karolina i Örbyhus – 30 år
Heidi i Eskilstuna – 30 år

JUNI
Susanne i Trosa – 40 år
Tommy i Vagnhärad – 40 år
Yvonne i Linköping – 40 år
Cecilia i Staffanstorp – 20 år
Julia i Stockholm – 20 år
Mats i Örebro – 70 år

JULI
Robin i Sävedalen – 20 år
Monika i Västerljung – 50 år
Anders i Tranås – 40 år
Pär i Västerås – 40 år
Lennart i Örebro – 70 år
Jonas i Örebro – 30 år
Thomas i Örebro – 50 år
Lena i Visby – 50 år

Stort grattis till er!



Vi vågar påstå att vi är Sveriges ärligaste assistanssamordnare.

– Syna oss gärna i sömmarna!

Vivida Assistans – Med högre kvalitet.
www.vivida.se/arlighet

VIVIDA ASSISTANS