

Vividanytt



NR 4 - 2018

Tema:

Acceptans

Have a seat –
Louise Linderoth

Acceptans handlar
inte om att ge upp

Familjen Ståhlberg om
kärlek och acceptans

Nr **04**

Innehåll

- 04 Inledningsvis**
Emma Svanberg
- 06 Have a seat!**
– och möt modeskaparen för sittande: Louise Linderoth
- 14 Krönikören – acceptans handlar inte om att ge upp**
Jennifer Amin
- 16 Acceptans av min egen situation**
Per-Johan Ingberg
- 18 Kärlek & acceptans**
Läs om Stig och Ylva Ståhlberg och deras personliga berättelse
- 24 Lite av varje**
- 25 Musikhjälpen 2018**
- 26 Recept – Skumtomtepannacotta & Dumleflarn**
- 27 Aktiviteter våren 2019**

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: Louise Linderoth, foto: Jonas Norén

TRYCK

Trio Tryck
Aspholmsvägen 4
701 15 Örebro



Acceptans. Lättare sagt än gjort.

Inför det här numret hade vi en idé om att det skulle vara fokus på acceptans och allt vad det innebär. Inte visste vi att det fanns så mycket att skriva kring acceptans. Det här numret blev matat med personliga berättelser från t ex Louise Linderoth och hennes acceptans av rullstolen, som gav henne helt nya förutsättningar till livet. Läs också om familjen Ståhlberg kring acceptans som förälder, när ens

barn föds med en funktionsnedsättning. Även vår tidigare krönikör Per-Johan Ingberg beskriver hur han tänker kring acceptans. Jennifer Amin skriver om hur vi kan använda acceptans i vardagen. Det kan vara lättare sagt än gjort att acceptera en jobbig situation. Men vad det än handlar om, kan just acceptans verkligen få dig att må bättre.

Inledningsvis



Inspiration för en bättre arbetsdag

Jag funderar ofta på det här med arbetsmiljö. Vad är det som får mig att trivas på en arbetsplats, men ogilla tillvaron på en annan? Vad är det som gör att arbetsmängden på ett jobb känns övermäktig, men på ett annat som en kul utmaning? Varför snackas det skit i vissa fikarum, viskas i korridorer och skapas grupper för inbördes beundran, medan det på andra arbeten inte förekommer alls?

text: EMMA SVANBERG // Assistsanschef

För mig innebär min tjänst på Vivida att jag får jobba på en av de där positiva arbetsplatserna. Det känns lyxigt och nästan exklusivt, därför att jag av egen erfarenhet vet och dagligen hör talas om organisationer som till synes motarbetar sina anställda. Där samvaro med kollegorna är ett nödvändigt ont och umgänge på fritiden aldrig skulle komma på fråga. Med anledning av det skulle jag vilja sprida det jag upplever på Vividas kontor ut till alla Vividas arbetsplatser runt om i landet, men gärna längre än så.

Är det möjligt, kanske en vän av ordning frågar sig? Ja, jag tror det. Förvisso råder olika förutsättningar beroende på var man arbetar. Som vi brukar säga så är varje arbetsplats inom Vivida unik, men jag tror ändå att det finns gemensamma punkter som varje arbetsplats kan tänka på och förenas kring.

I det här numret av Vividanytt kommer det handla mycket om acceptans och det tror jag är lite av nyckeln till god arbetsmiljö. För att i grunden trivas måste man först acceptera de förutsättningar som inte går att ändra på. Det kan handla om en kund med svår sjukdom, en lägenhet som trots anpassningar aldrig kommer att bli idealisk, anhöriga som lägger sig i ditt arbete, långt pendlingsavstånd och/eller arbetstider som är anpassade efter kundens och inte ditt liv. Alla jobb innehåller ju som bekant aspekter som kan försvåra känslan av god arbetsmiljö. Kan man dock komma till insikt med vilka saker som aldrig kommer gå att anpassa eller förändra och känna att det går bra ändå, har man kommit en god bit på väg. Då kan man börja arbeta med det som faktiskt går att förändra, istället för att känna bitterhet över det som alltid kommer vara.

Det är nu du behöver ta ansvar för det du kan förändra och börja fundera över vad du kan bidra med till din arbetsplats. Vissa saker kommer att behöva lyftas med din närmaste chef eller kanske längre än så, men vi är ju varandras arbetsmiljö, så mycket kan du göra själv.

Jag har funderat kring vad det är som gör att Vivida upplevs som så positivt för mig och kommit fram till följande:

Ha en gemensam målbild

I fråga om assistans kan det handla om att enas kring punkterna i genomförandeplanen och tillsammans bestämma åtgärder för att nå målen. Här underlättar det också om man håller sig till gemensamt uppsatta regler och rutiner, men ger utrymme för att tänka flexibelt. För verkligheten kräver ofta kreativitet. I en grupp måste det finnas plats för var och ens personlighet, men utan ramar riskerar vi till slut att spreta för mycket och istället skapa olika målbilder.

Acceptera varandras olikheter och se det som en styrka

Olikheter är en styrka därför att vi kan lära av varandra. Se till att dela med er av den kunskap var och en har, istället för att fokusera på skillnaderna som brister hos varandra. Inse att en inte kan allt, men att ni tillsammans har otroligt mycket kompetens. Se därför till att hjälpa varandra och ställa upp, även när du själv har mycket att göra. Du har igen det i längden. För i slutändan jobbar ni ju alla mot samma mål.

Beröm din omgivning

Ofta håller vi inne med det positiva då det är "självklart". Är jag tyst är det bra. Men i tystnad ligger makt över andra. För om du bara talar om när något är fel kommer även din tystnad att tolkas som negativ. Det är inte självklart för andra att du gillar dem, eller tycker att de är duktiga på sitt jobb. Alla behöver bekräftelse och den gåvan kan du ge din omgivning. Hälsa godmorgon, svara på meddelanden från kollegor och framförallt ge beröm. Genom att ni på det här sättet förstärker positiva

beteenden hos varandra skapar ni en bättre arbetsplats både för assistenter och kund.

Hitta på saker som förgyller vardagen

Små saker kan ha stor påverkan på arbetsmiljön för dig, kollegorna och även för kunden. Att komma till jobbet och se att något satt igång kaffet kan göra stor skillnad för starten på arbetsdagen. En lapp med en trevlig hälsning till just dig kan ge positiva ringar på vattnet. Ett internskämt kan få tårarna att spruta av skratt. Allt det här underlättas av att man känner sina kollegor. Inom assistans kan det ibland vara svårt då man på sin höjd möts i dörren. Här blir det extra viktigt att ta just ansvar för arbetsmiljön. Var den som tar initiativ till att göra saker tillsammans. Det behöver återigen inte vara något stort; gå en promenad, träna, fixa en AW eller varför inte en middag? Ju bättre ni känner varandra, desto lättare blir det att bortse från varandras tillkortakommanden och hitta det som gör just din kollegas dag.

Allt kan inte vara konfliktfritt

Om något ändå gnager dig så ta upp det direkt med personen det berör. Ja, det har sagts förut och låter självklart, men görs tyvärr allt för sällan. Ta därför som vana i diskussioner med kollegor att inte säga något om en person om du inte kan säga något positivt. Ofta kan gnisslet er emellan nämligen bero på ett missförstånd grundat i olika perspektiv och förståelse. Endast genom att tala direkt med personen i fråga kan ni börja förstå varandra och komma närmare en lösning på problemet. Och har ni gjort punkterna ovan så vet du ju med dig att ni egentligen strävar mot samma mål.

Jag vet att många av Vividas arbetsplatser redan arbetar utifrån ovanstående, men jag hoppas ändå att några av er blir inspirerade att på ett mer medvetet sätt ta ansvar för arbetsmiljön på just er arbetsplats. Jag tror det är den bästa gåva du kan ge dig själv, såväl som dina kollegor och i förlängningen resulterar det i en assistans som är av god kvalitet för våra kunder.

Lycka till!

Have a seat!

– och möt modeskaparen för sittande: Louise Linderöth



Louise Linderoth kom till oss på Vivida den fjärde oktober för att föreläsa om sitt liv och sitt examensarbete Have A Seat. Hon designade kläder för sittande, då hon själv sitter i rullstol pga en ryggmärgsskada. Det var ungefär så mycket jag kände till om Louise innan hon kom hit. Sedan började jag läsa på vem hon är, vad hon gör och har gjort. Jag fick en enorm respekt för henne efter att ha hört hennes föreläsning och gjort den här intervjun.

text och foto: JONAS NORÉN

Det började med en förkylning

Om vi tänker tillbaka till när vi var tio år gamla. Livet är en enda lång lek och dagarna går ut på att hoppa och springa. Du kanske gillade att spela fotboll, åka skidor eller varför inte dansa.

Så händer det där som inte får hända.

En vanlig förkylning blir till en immunologisk överreaktion som av någon anledning sprider sig till ryggmärgen. Ryggmärgen tar skada och läkarna kommer fram till att du inte kommer kunna springa igen. Någonsin.

Hur skulle du ta ett sådant besked? Louise tog det som vilket barn som helst skulle göra och tänkte under flera år varje gång hon vaknade att; idag har det nog gått över så jag kan börja leva mitt vanliga liv igen. Men varje morgon blev hon besviken, trots att hon haft en god natts sömn...

Louise hade otur. Vid den här tiden var det endast ett tjugotal fall i världen, som läkarna kände till, som fått samma reaktion som Louise.

Därför var det först svårt för läkarna att veta vad det var som drabbat henne. De gjorde allt de kunde för att stoppa svullnaden vid ryggmärgen. Vilket hjälpte. Ryggmärgsskadan blev inkomplett, vilket innebar att Louise annars hade varit förlamad från nacken och nedåt.

Louise minns inte mycket av den här tiden.

– Det handlar nog om en självförsvarsmekanism.

Hjärnan stänger ute jobbiga minnen. Jag vill heller inte gräva så mycket i det heller faktiskt, säger hon.

Rullstolen

När hon fick komma hem ifrån sjukhuset fick hon med sig en rullstol som läkarna tyckte hon skulle använda. Louise hade väldigt svårt att identifiera sig med rullstolen, hon kunde inte acceptera den. Hon skämdes för att använda den bland folk hon inte kände.

En dag fick hon tag i ett par kryckor. Då ryggmärgen inte är helt av har hon fortfarande lite funktion i benen och bra känsel, så att hoppa runt på kryckor fungerade bra, tyckte hon.

Hon släppte inte kryckorna på tolv år.

– Läkarna ville inte att jag skulle hoppa runt på kryckor, men det sket jag i. Jag var tio år och ville vara som alla andra.

Louise sa aldrig hur stor hennes skada var när hon träffade nya människor, utan ljög och sa att hon bara hade lite problem med knäna, eller ryggen.

Kreativiteten

Louise har alltid varit en kreativ person. Som barn fick hon utlopp för den via dansen och musiken, där hon använde kroppen som material i sitt skapande.

Efter sin skada behövde hon hitta sig själv och sin kreativitet i andra material. Hon började måla, pärla och vid

Under föreläsningen på Vividas kontor hade Louise med sig sin vän och modell Frida Inghamn som visade upp delar ur kollektionen.



tolv års ålder lärde hon sig att sy. Sömnaden har sedan dess legat varmt om hjärtat.

Högstadietiden på en musikskola var tuff för Louise då hon träffade mycket nytt folk som inte kände henne innan hennes skada, och hon fick tyvärr utstå en del elaka kommentarer. Det gjorde att hon släppte musiken som intresse och valde därefter hantverksprogrammet kläder och mode på Virginska gymnasiet i Örebro.

– Jag kunde inte släppa sömnaden och modet, jag ville lära mig mer. Min största dröm var att bli designer för H&M, eller något annat kommersiellt företag. Jag ville se var och varannan person på stan ha mina kläder på sig som jag designat.

– Det där ändrade sig efter att jag gått på textilhögskolan i Borås. Då blev det nästan tabu att designa kläder i kommersiellt syfte. Det handlade mer om att göra kläder som skulle visas upp på Stockholm Fashion week eller någon annan cat walk i Paris.

– Idag vill jag arbeta med konceptuell design och mer med funktion.

Tiden på Textilhögskolan i Borås

Louise fick kämpa för att komma in på Textilhögskolan. Hon pluggade konst och form efter gymnasiet på en folkhögskola utanför Örebro för att ta sig in, men kom inte in första gången hon sökte. Hon behövde ännu mer erfarenhet och studerade då ytterligare ett år på Modeakademin i Mora.

Hela tiden var hon lite rädd för att börja på ny skola och hur människorna skulle bete sig mot henne, men nu när hon och omgivningen blivit lite äldre och mognat, så blev hon accepterad för den hon var.

Under året på Modeakademin skaffade hon sig tillräckligt bra arbetsprover och kom till slut in på Textilhögskolan i Borås. Ett delmål i hennes karriär var uppnått.

– Tiden på högskolan var tuff men helt fantastisk. Det var ibland en enorm press på oss studenter, men jag utvecklades väldigt mycket.



Förändring och acceptans

Louise hade hoppat omkring på sina kryckor i tolv år. Något som påfrestat hennes axlar och armar.

– Jag började fundera på om det var värt att lägga den energin som gick åt för att ta mig fram på kryckorna. Jag förnekade min funktionsnedsättning och min kropp. Det var inte hälsosamt på något vis. Jag blev tillslut tvungen att tänka om och hitta ett hjälpmedel som förenklade vardagen, vilket blev rullstolen.

Vägen till rullstolen blev inte lätt. Louise praktiserade på designavdelningen på MQ:s huvudkontor i Göteborg under den näst sista terminen på sin utbildning. Där fick hon ett slags insikt om vad hon egentligen gjorde mot sin kropp och sitt psyke med att hoppa runt på sina kryckor. Hon har svårt att sätta fingret på vad det var som fick henne att tänka till.

– Jag insåg att jag inte kan prestera till min fulla potential då kryckorna begränsade mig. Det blev väldigt tydligt när jag kom till en "riktig" arbetsplats.

Insikten blev jobbig för Louise när hon förstod att hon behövde göra en förändring i sitt liv. Det blev så pass jobbigt att hon sjukskrevs från sin praktik för utmattningsdepression.

Hennes kropp la av och hon orkade ingenting. Hon blev i princip sängliggandes. Det tog två månader att ta sig tillbaka.

Under sin sjukskrivning använde hon mycket av tiden till att surfa runt på YouTube. Av en ren slump hittade hon klipp från en amerikansk serie som heter Push Girls. Det var en realityserie som handlade om fyra tjejer med ryggmärgsskada som satt i rullstol. Louise kunde inte sluta titta. De här tjejerna gav henne mod och hopp om ett liv i rullstol.

Hon letade fram sin gamla rullstol som legat gömd under en filt i tolv år och körde runt i sin lägenhet. Hon vågade sig till och med ut, tillsammans med sin mamma, sent en kväll då knappt någon annan var ute. Hon ville inte stöta på någon hon kände.



Då insåg hon hur hon kunde se byggnaderna och träden ordentligt, hon kunde läsa på skyltarna i förbifarten och känna dofterna på ett helt annat sätt än hon gjort tidigare. Dessutom kunde hon ta sig flera hundra meter utan att bli ett dugg trött i kroppen.

En av hennes vänner på utbildningen hade fått praktik i London och Louise bestämde sig för att åka och hälsa



på henne. I rullstol. Resan gick så bra och stärkte hennes självförtroende för ett liv i rullstol, så när hon kom hem var hon redo att "komma ut" som rullstolsanvändare. Hon la ut en bild på sig själv i rullstol i sina sociala medier med texten:

Okej, mina damer, herrar och ickebinära, nu är det så här. Det är dags att komma ut i en ny skepnad. Pga mitt fantastiska poker face kanske ni aldrig har sett hur jobbigt det har varit för mig att hoppa runt i 13 år, men det var jobbigt. Jag har bestämt mig för att istället lägga min energi på allt annat livet har att erbjuda, även om det betyder att jag rullar. Bara så ni vet.

Hon fick stort stöd från nära och kära, ett stöd som hon inte hade förväntat sig. Nu behövde hon inte förklara sig för folk hon mötte, så hon började använda rullstolen utomhus på dagtid.



Bilder från London Fashion Week.

Foto: S. Armstrong

var inget jag hade förväntat mig men ville nog innerst inne att det skulle bli en diskussion efter mitt arbete. Modescenen är exkluderande när det gäller funktionsnedsättningar och kroppsvariationer, och det ville jag ändra på.

Efter en del experimenterande ville Louise basera sitt examensarbete på jeans. Hon tyckte inte det var bekvämt att sitta ner i ett par jeans. De tryckte in i magen och blev låga baktill. Louise förklarar:

– Då kroppen i en sittande position formar en ungefärlig 90 graders vinkel, sett från i profil, så är det inte så konstigt att jeansen inte följer kroppen som de gör i stående position där kroppen inte har någon vinkel.

– Grensömmen är för kort. Grensömmens längd är åtminstone fördelad på fel ställen. Det blir massor av tyg över på jeansens framsida, och alldeles för lite tyg på baksidan, vilket gör att grensömmen skär in och är extremt obehagligt. Jag började klippa i befintliga jeans för att komma fram till en lösning på detta. Efter några försök hittade jag en konstruktionsvariant för jeansen som följde kroppen i en sittande position. Där hade jag grunden till min examenskollektion. Men varken i mitt huvud eller för Textilhögskolan var detta en tillräckligt intressant kollektion. Det såg ju bara ut som vanliga jeans. Jag började fundera på hur jag ville tolka detta på ett mer konstnärligt plan. Vad ville jag säga och väcka för tankar med min kollektion?

– När jag började använda rullstol ute bland folk insåg jag hur många det var som faktiskt kollade på mina ben istället för mitt ansikte. Det kändes som att mina ben fick en mycket större proportion i förhållande till min resterande kropp när jag använde rullstol. Därför blev det benens proportion jag bestämde mig för att på ett mer konstnärligt sätt undersöka i mitt examensarbete. Detta fortfarande med samma konstruktionsgrund, så att jeansen följer kroppen i en sittande position. Jag ville även undersöka vad jeansen säger om benen och benens proportioner. Ett par jeans med hög midja tolkas ju ofta som att benen ser längre ut, medan ett par jeans med häng tolkas som att de ser kortare ut.

– Ett par jeans i kollektionen blev de som klär hela kroppen där linningen sitter strax under näsan, gylfen är ca 40 cm lång och jeansen har hål strax under fickorna för att sticka ut armarna igenom. Ett annat par jeans ur

Have A Seat – examensarbetet

– I London så brainstormade jag med min kompis om att det vore kul att designa kläder för sittande, som sedan skulle presenteras på cat walken i rullstol. Halvt oseriöst. Jag trodde aldrig jag skulle våga göra det här. Jag hade ju knappt själv vågat berätta öppet att jag numera sitter i rullstol och själv vant mig vid tanken.

När hon insåg att hon fick ett bra stöd från människor i sin närhet, och själv börjat bli van med rullstolen, kändes det som en självklarhet att göra sitt examensarbete med utgångspunkt från hennes egen kropp. Det skulle också sticka ut från alla andra examensarbeten på Textilhögskolan.

Louise bestämde sig för att göra en kollektion designkläder för sittande personer. Hon gjorde research och blev mer och mer frustrerad.

– Från att ha haft stor respekt för modevärlden så vände det totalt för mig och jag blev jättekritisk mot allt jag såg. Jag blev provocerad över hur modescenen ser ut och ville provocera tillbaka med min kollektion. Jag hoppades då på att få igång något slags debatt. Det

kollektionen klär enbart smalbenen och linningen är i knähöjd.

Uppmärksammas av media

Innan hennes kollektion ens var färdig och uppvisad på examensvisningen på Texilhögskolan, hade en lärare tipsat lokaltidningen i Borås om Louise arbete. Många modeintresserade läste artikeln och blev nyfikna på resultatet. Ekot i P1 hörde av sig innan modevisningen och ville intervjua Louise. Då blev hon ett rikstäckande namn.

– Dagen efter modevisningen vaknade jag upp och hade sjuttio missade samtal på telefonen av folk som ville intervjua mig. Bland annat ett antal samtal från Louise Epstein från P1 (Nordegren och Epstein red. anm.).

Efter att ha medverkat på Stockholm Fashion week och blivit hyllad av modemagasinet Vogue blev det att sitta med i morgonsoffan hos Tilde de Paula i TV4, Morgonpasset i P3 och omskriven i ett gäng tidningar både nationellt som internationellt.

Utesluten från designtävling i Köpenhamn

Men det var inte alla som ville hylla Louises kollektion. I slutet av 2017 blev Louise tillfrågad att vara med i designtävlingen Designers Nest i Köpenhamn. Men det blev ingen cat walk för hennes kollektion. Arrangören ville inte att modellerna skulle sitta i rullstol. Hon fick visa upp kollektionen på gående modeller, eller inte alls. Argumentet var att de då skulle behöva godkända önskemål från andra som ville ha livemusik eller dansare på cat walken.

Valet blev lätt för Louise, men frustrationen var svårare att hantera. Hon började belysa och tala om en mer inkluderande modescen och har fått ett stort stöd i det.

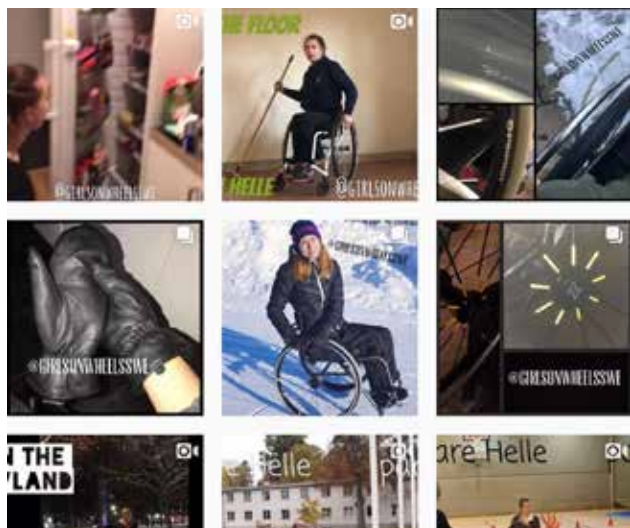
Samarbete med Dr Denim

Dr Denim är ett svenskt jeansföretag från Göteborg som hörde av sig till henne efter uppmärksamheten kring hennes examensarbete.

– De förstod mitt mål med att fler typer av kroppar ska inkluderas i modevärlden, säger Louise och fortsätter:

– Jag hade jobbat vidare med min prototyp som fick mig att starta examenskollektionen och välja just jeans. Jag hade en jeansmodell som var mer som stretchiga vardagsjeans och skulle funka att göra tillsammans med Dr Denim.

Samarbetet har gått bra och folk har hört av sig och varit



Ur Instagramflödet Girls on wheels

glada över att jeansen finns. Jeansen kommer att utvecklas och bli mer mångsidiga samt komma i fler färgtvättar.

Vill vara en förebild

Louise tar en klunk av sitt kaffe, hälften mjölk, hälften kaffe. Jag kan inte annat än förundras över den mentala resa hon gjort och undrar över hennes förhållande till sin rullstol idag.

– I början hatade jag den och allting dåligt som förknippades med den. Men efter att ha sett "Push Girls" och fick se rullstolen i en annan kontext, så fick jag en helt annan bild av den. Idag tycker jag faktiskt att den är rätt cool! Jag ser den idag från ett helt annat håll och den har gett mig en enorm frihet och självständighet.

Med serien Push Girls i åtanke insåg hon att det behövdes något liknande i Sverige.

– Det kommer att finnas fler som hamnar i liknande situationer som jag. Då behövs det förebilder som visar att det går att leva ett helt normalt fungerande liv, även i rullstol.

– I Sverige har det varit mycket i parasporten där man hittat människor med liknande skador och erfarenheter. Men den sociala gemenskapen finns inte utanför sporten.

– I serien Push Girls fick jag massor av tips och inspiration kring det vardagliga livet. Hur man hanterar saker på andra sätt än mot alla andra som är gående. Tex att köra och tanka en bil.

Med de funderingarna i bakhuvudet bildade Louise



Mötet med Push Girls i USA – privata bilder

Girls On Wheels. Det är ett gäng tjejer som är utspridda i vårt avlånga land som lägger ut just sådana inspirationsvideos på Instagram och Facebook för andra rullstolsburna tjejer. De visar att allt är möjligt, det handlar bara om att prova sig fram. Idag har de över 2 000 följare.

Fick träffa sina egna förebilder

Louise hade följt Push Girls och gillat, delat och kommenterat allt de lagt ut på sina sociala kanaler. En dag blev hon kontaktad av Chelsie Hill, en av tjejerna i serien, som bl a sett hennes jeanskollektion och undrade om Louise ville komma över till USA för att vara med på ett dansläger.

Louise sökte genast en massa stipendier för att kunna göra resan. Väl där mötte hon 104 andra tjejer från nio olika länder. Hon fick även ta emot ett pris "Boundless Babe Award", vilket var ett pris för att Louise visar att hon kan leva ett liv där rullstolen inte definierar henne, och att hon vågar ta sig an utmaningar.

– Det blev verkligen en bekräftelse på det arbete jag gjort med jeansen, debatten jag skapat om en mer inkluderande modescen och Girls On Wheels.

Chelsie Hill är idag en av följarna till Girls On Wheels och tycker det är härligt att se att det nu också finns i Sverige.

– Det är så överkligt att hon som har varit min förebild nu följer mig och ser det som jag gör här i Sverige! Tjejerna inom Girls On Wheels har många idéer om hur de vill utveckla sin verksamhet. De funderar bland annat

på att starta ett läger för tjejer med ryggmärgsskador. De tycker det är viktigt att skapa en plattform för tjejer som inte enbart handlar om träning och kost, utan där de bara kan umgås och prata om gemensamma intressen.

Louise känns idag som en stark och självsäker kvinna, men resan dit har varit lång och krokig.

– Jag kände mig väldigt ensam när jag fick min skada och hoppade runt på kryckor. Jag visste inte vilken kategori av funktionsnedsatta jag tillhörde. Jag trodde ingen annan fanns som var som jag.

– Till de som känner sig ensamma skulle jag vilja tipsa om att våga hitta förebilder och inspireras av de som kommit långt i sin acceptans. Man är aldrig ensam, man kanske bara behöver Googla lite, skrattar Louise.

Vill du själv äga ett par jeans av Louise som hon har på sig på omslagsbilden? De finns att köpa på zalando.se samt drdenimjeans.com.

Vill du läsa mer om Louise? louiselinderoth.com

Krönikören



text: JENNIFER AMIN

Acceptans handlar inte om att ge upp

Tänk dig att du befinner dig i Saharaöknen, med den brännande solen i ansiktet. Sanddynerna böljar runt dig och långt borta i horisonten skymtar du en grönskande oas. I din iver att nå den märker du inte att du gått rakt in i ett område med kvicksand.

När du sätter ner ena foten sjunker den långsamt ner. Du sätter ner andra foten för att trycka upp dig men även den sjunker ner. Ju mer du trycker ifrån med benen för att försöka komma upp, desto djupare sjunker du. Paniken inom dig växer och du tänker att du behöver trycka ifrån ännu hårdare för att komma loss, men detta resulterar bara i att du sjunker ner ännu djupare. Du drar dig då till minnes att du läst häromveckan hur man kommer loss från kvicksand. För att inte sjunka djupare behöver du agera tvärt emot dina instinkter. Du behöver slappna av, sluta trycka ifrån och lägga dig raklång som vid ett simtag, minns du att det stod. Genom att inta denna position med kroppen fördelas kroppsvikten över en större yta och kvicksanden kan då bära dig istället för att dra ner dig.

Livet är fyllt med situationer som kan liknas vid kvicksand. Ibland hamnar vi mitt i den och då händer det inte sällan att vi frenetiskt börjar trycka ifrån och följaktligen sjunka djupare ner och må sämre. För att

komma loss från kvicksanden, måste vi acceptera hur den fungerar, gå emot vår första instinkt och prova att agera annorlunda. I de händelser i våra liv som liknar kvicksand finns det alternativ till att trycka ifrån och streta emot, vi kan välja att acceptera situationen.

För ett tag sedan drabbades jag av tinnitus. Helt plötsligt började det tjuta i mitt öra, högt och konstant. Jag som alltid älskat tystnad. Jag kämpade emot och vidtog flera åtgärder, varav inget visade sig hjälpa. Frustrationen växte inom mig. Jag blev både arg och ledsen och märkte snart hur jag började må allt sämre. Jag accepterade varken situationen, eller de känslor jag upplevde. Vägen ur den onda spiral av frustration och ilska som jag upplevde, visade sig vara att hitta acceptansen.

Men vad menas med acceptans? I mångas öron kan det låta som att acceptans är lika med att ge upp, men så är det inte. Att acceptera innebär inte att ge upp, utan att göra ett aktivt val. Att välja att acceptera betyder

heller inte samma sak som att tycka om situationen utan det betyder att man väljer att se situationen för vad den är. Motsatsen till acceptans kan vara att ägna tid och möda på att önska orealistiska ting, eller envist hoppas på ett mirakel.

Det är också viktigt att poängtera att acceptans inte enbart handlar om att acceptera situationer, utan även att acceptera negativa känslor och tankar. Att acceptera kan i slutändan leda dig till att finna nya sätt att hantera situationen på, sätt som gynnar dig och får dig att må bättre.

När jag var liten fick jag vid regn och rusk alltid, till mitt stora förtret, höra av min lärare att det "inte fanns dåligt väder, utan bara dåliga kläder". Nu när jag är äldre förstår jag att detta synsätt är ett utmärkt exempel på acceptans. Anta att du och dina vänner har planerat att ha en picknick i parken, men på morgonen vaknar du till storm och regn. Du blir upprörd och arg, väljer att gå till picknicken utan regnkläder och sitter och surar och svär över regnet. Att agera på detta vis kommer förmodligen att göra dig mer upprörd. Du kommer att frysa då du inte tagit på dig regnkläder, och du kommer att känna dig arg för att du tänker och säger negativa saker om situationen. Men vad skulle hända om du istället accepterade regnvädret? Då kanske du väljer att ringa dina kompisar, bjuda över de hem till dig att ha en picknick på golvet i lägenheten. Att acceptera regnet innebär inte att du behöver tycka om regn, eller att du vill vara ute i regn, utan att se det för vad det är och att inte ägna negativ energi på det. Genom att inte bli arg

och upprörd och istället acceptera kan du finna nya mer kreativa lösningar på problem.

Vi behöver acceptera vissa saker som händer oss i livet, men frågan är vad behöver vi acceptera? I den populära psykoterapiformen Acceptance and Commitment Therapy har man inspirerats av Sinnesrobönen. I den står det, "Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstå att inse skillnaden". Vissa saker som händer

Att acceptera kan i slutändan leda dig till att finna nya sätt att hantera situationen på, sätt som gynnar dig och får dig att må bättre.

oss i livet går inte att förändra, så som att en anhörig går bort, att drabbas av en obotlig sjukdom eller annan kroppslig skada. Ovan nämnda händelser är exempel på saker som vi kan försöka att förneka, kämpa emot eller trycka ifrån oss. Det är mänskligt att kämpa emot, att tänka att det blir bättre av trycka ifrån hårdare, precis som vid kvicksandsexemplet. Problemet är att det tyvärr kan leda till mer lidande och sorg. Att acceptera sådant som vi inte kan förändra kan istället i slutändan leda till mindre lidande och sorg. Den stora utmaningen ligger i att förstå skillnaden mellan vad du kan förändra, och vad du behöver acceptera. I en situation som vi inte

kan förändra, kan det vara hjälpsamt att acceptera de känslor och tankar vi har.

Forskning har även visat att vi genom att praktisera acceptans kan minska kroppens stresspåslag. Anledningen till att stressnivåerna går ner när vi accepterar, är för att vi då kontrollerar våra känslor bättre. När du upplever stress är det oftast inte situationen i sig som framkallar stressen, utan hur vi tänker och reagerar. Om du dessutom har svårt att acceptera de känslor som

kommer med situationen, skapar du dåliga förutsättningar för dig själv, vilket bidrar till ännu mer stress. Situationen med min tinnitus kunde jag inte förändra. Genom att till slut acceptera min tinnitus, kunde jag ta makten över den och reglera mina känslor. Jag insåg att mitt accepterande förhållningssätt hjälpte mig att inte bli lika upprörd. Att vara upprörd och arg var det som tog mest energi och påverkade mitt välmående negativt, inte det tjutande ljudet i sig.

Hur kan du praktisera acceptans i din vardag? Här kommer några konkreta tips som du kan använda dig av. Förhoppningsvis upplever du precis som jag magin i att acceptera och känslan när man slutar sjunka i kvicksanden.

Första steget till acceptans är att bli medveten om vilka negativa känslor och tankar du har. Lägg märke till hur du uttrycker dig. Börja sedan att långsamt förändra hur du uttrycker dig kring negativa händelser. Exempelvis istället för att säga, "vilket hemskt väder det är" så kan du uttrycka dig mer neutralt, "vilket väder det är idag". Genom att ta bort negativa ord blir du inte lika upprörd.

I situationer du finner upprörande kan du försöka att skifta fokus. Exempelvis om du hamnar i en lång bilkö kan du istället för att bli stressad och irriterad, försöka fokusera på omgivningen, de andra bilarna eller himlen. Genom att skifta fokus kan du hålla nere de negativa känslorna.

Istället för att trycka undan och förneka negativa känslor, kan du försöka att släppa in dem och låta dem finnas där. Att trycka undan kan ibland leda till att känslorna bubblar upp starkare när du minst anar det, precis som när man håller en badboll under vatten. Men om du tillåter de jobbiga känslorna att finnas utan att fördöma dem, kommer de till slut inte att påverka dig på samma negativa sätt.

Acceptans av min egen situation

Kära läsare, utifrån min erfarenhet som fysiskt funktionsnedsatt, handlar det väl om ett par olika saker. Man måste ju acceptera situationen eftersom vi oftast inte kan "springa ifrån" våra egna kroppar. Men det blir enklare om vi efter accepterandet försöker titta framåt, även om det inte alltid är så enkelt – det medges.

Text och foto: PER-JOHAN INGBERG

Mycket går att klara av, men våra fysiska och psykiska förutsättningar ser olika ut. Just detta måste både vi och vår omgivning vara medvetna om och acceptera. Om jag ska gå på ett evenemang här i Örebro så är det naturligtvis enklare än om jag vill bevista en aktivitet som går av stapeln i en annan stad. Men oavsett så är det hela ett mindre eller större projekt.

Som funktionsnedsatt och permobil- eller rullstolsberoende, har jag, mina anhöriga och/eller personliga assistenter antagligen en längre startsträcka än våra medbesökare. Det ska bokas biljetter i tid eftersom jag behöver rullstolsplats. Egentligen börjar det redan när jag ser reklam om evenemanget i press- radio- och tv, alternativt sociala media. Då måste det kollas upp om det över huvud taget är möjligt att komma in i den aktuella lokalen, sedan tillkommer assistans vid tillfället, biljetter, transporter osv. Man vänjer sig ju vid att beta av dessa olika steg, men det är ändå delar som inte får glömmas bort. Till bilden kommer ju att man vid starten av detta "lopp" kan känna sig upplivad och förvåntansfull, men vid målgången vara tröttare än beräknat. Eller att biverkningarna av funktionshindret kan ha satt käppar i hjulet, så att man av en eller annan anledning tvingas avstå.

Att avstå en planerad aktivitet, som du har sett fram emot, pga att exempelvis den fysiska eller mentala orken säger "stopp!", är inte roligt! Detta kräver stor acceptans från en själv. Att behöva avstå från en konsert kan ju göra en både arg, ledsen och besviken. Naturligtvis

har jag rätt att bli både arg och besviken i ovan beskrivna situation, men det handlar efter "sorgearbetet" om att gå vidare och kanske satsa på nästa gång tillfälle ges.

Den ovan beskrivna situationen är ju en påtaglig händelse, som ändå kanske är ganska lätt att tas med. Värre blir det när livet påverkas av ens funktionshinder. En sommar för ganska många år sedan åkte jag akut in på sjukhus. Sjukvården och jag övervann min sjukdom, men en stor del av den sommaren spenderade jag i en sjukhussäng och det var inte roligt. Speciellt inte som solen såg ut att skina extra lockande den sommaren. Om det verkligen var så eller inte – alltså att solen faktiskt var ovanligt snäll och varm det här året minns jag inte... men ni vet hur det är. Just för att jag inte kunde njuta av sommaren och solen som "normala" semesterfirare, så längtade jag extra mycket! Att sjukvården till att börja med gav en väldigt luddig beskrivning av min sjukdomsbild, gjorde inte saken bättre. Jag var inte alls peppad att ta del av sjukvårdens resurser.

Ofta är det väl så att i det första akuta sjukdomsstadiet är det skönt att bli omhändertagen och slippa ansvara för det egna välbefinnandet, men ju friskare man blir desto mindre tålmod. Då gäller det verkligen att kunna ta fram acceptansen runt den knöliga sängen, de "fina" vita väggarna och personal som var femte minut kommer in och frågar hur man mår. Samtidigt som man försöker koncentrera sig på ett favoritprogram på tv – för att i någon mån slippa tänka på eländet man är mitt uppe i.

Nu för tiden finns det ju smidiga mobiltelefoner, surfplattor och dylikt, som ger oss möjlighet att mer eller mindre skraddarsy vår egen underhållning. Om inte detta skulle räcka så kanske tanken på en god hemlagad middag och hur den skall tillredas, alternativt en trevlig utekväll i glada vänners lag får dig att mysa och kunna se bortom arbetsamma undersökningar samt jobbiga vårdssamtal.



Per-Johan Ingberg
Kund hos Vivida sedan 2012

Kärlek acceptans

Stig och Ylva Ståhlberg fick sin andra dotter 1972 tätt inpå deras första. Hennes namn blev Maria-Therese, numera kallad Mia. Till en början såg hon ut som vilken bebis som helst, men hon betedde sig inte riktigt som andra barn. Det skulle dröja tjugo år innan de visste exakt vad det var som drabbat Mia.

Text och foto: JONAS NORÉN

Stig och Ylva är ett stabilt pensionärspär. Ni vet ett sådant par som man ibland ser på stan, hållandes händer, och man tänker; vad härligt att kunna ha det så efter mer än femtio år tillsammans. Hoppas jag får uppleva det.

1967 träffas 22-åriga Stig och Ylva för första gången hemma hos en kompis till Ylva.

– Jag tyckte han var rolig, men det var inte så mycket mer. Han var en glad skit och vi hade samma humor, säger Ylva och skrattar. Kärleken växte sedan fram och två år senare var de gifta.

1971 kom deras första dotter Ulrika. Ett halvår senare blev Ylva gravid igen med Mia. Runt den fjärde månaden i graviditeten började Ylva blöda kraftigt och trodde att hon skulle få ett missfall, men efter några dagars vila gick det över och graviditeten fortsatte som vanligt.

– Våra grannar var hos oss och fikade när jag fick en väldigt kraftigt förvärk och sprang in på toaletten där vattnet sedan gick.

– Det lustiga var att Stig då satt i badet för att göra sig fin inför förlossningen, fnissar Ylva.

Stig hann knappt bada färdigt innan det var dags att åka till Karolinska sjukhuset i Stockholm, där de då bodde. Värkarna var så täta att det blev väldigt bråttom. Att Stig då var polis hade sina fördelar.

– Jag hade ju fullt mandat att köra mot rött med vår gamla folkvagn!

Väl inne på förlossningen tog det inte mer än 59 minuter innan Mia kom till världen. Det var en septemberdag 1972.

– När Mia kom till mitt bröst kommer jag ihåg att hon hade svårt att snutta. Vi fick reda på det senare, men hon använde sin tunga fel, istället för att trycka upp tungan mot gommen, tryckte hon tungan framåt. Det blev svårt att mata henne över huvudtaget, berättar Ylva och fortsätter:

– Sedan bar hon sig konstigt åt när jag skulle lägga henne på skötbordet. På vägen ner till skötbordet började hon fåktas med armarna, precis som om jag inte höll i henne. Som att hon hade känslan av att hon föll fritt. Det beteendet upplevde jag som väldigt konstigt och inga av de andra barnen gjorde ju så. Vi var åtta mammor i samma sal på den tiden.

När en barnmorska från Barnavårdcentralen kom på hembesök under första veckan hemma, tyckte hon också att det inte var ett normalt beteende. Hon beställde då en tid hos en läkare på S:t Görans sjukhus. Ylva berättar om mötet med läkaren:

– Det var en sprätt till läkare, skulle jag vilja säga. Han var forcerad och gav intrycket av att han inte hade tid. När han la ner Mia sa han "alla barn reagerar olika", "det är din oro som smittar av sig på barnet".



Det som är märkligt med det här besöket är att läkaren inte gör någon ordentlig undersökning av Mia. Hade han testat Mias reflexer hade han reagerat annorlunda. Men det gör han alltså inte.

Olika grader av oro

Som förälder så lever man med en ständig oro för sitt, eller sina barn. Oron kan variera från person till person och för Ylva och Stigs del var det Ylva som bar den största oron till en början.

– Jag blev ju orolig när barnmorskan reagerade på det sättet hon gjorde, men jag visade det kanske inte utåt. Jag hade en gnagande oro i bakhuvudet att det var någonting som var fel.

Ylva fortsätter:

– Vi är väldigt olika på det viset. Jag tar alltid ut olyckan i förskott och Stig lägger saker och ting på hatthyllan tills något verkligen händer.

Ylvas oro fanns där hela tiden och hon plöjde böcker för att försöka förstå sig på vad det var som var fel.

Vid fem månaders ålder kunde Mia fortfarande inte sitta upp själv.

– Sedan förstår jag inte så här i efterhand hur vi orkade. Hon sov ju aldrig ordentligt på nätterna. Hon kunde sova två timmar, sedan skulle hon upp och leka mitt i natten. Jag jobbade skift också som polis, så det var tufft, berättar Stig.

Månaderna gick och Stig och Ylva visste fortfarande inte varför Mia betedde sig som hon gjorde. Ingen kunde ge någon vettig förklaring.

När Mia är runt sju, åtta månader gammal flyttar familjen Ståhlberg från Stockholm till Örebro, då Stig fått en tjänst inom polisen där. Vid ett första besök hos BVC reagerar barnmorskan de träffar på att Mia fortfarande inte sitter upp själv. De får då träffa en läkare som direkt remitterar henne till en neurolog, så att Stig och Ylva skulle få svar på sina funderingar.

– Det var ju jätteskönt, att någon äntligen tog tag i saken, säger Ylva.

De får senare träffa en neurologläkare på Regionsjukhuset Örebro (nuvarande USÖ), Jürgen Bensch och Stig berättar:

– Då tar han en penna och drar den från nacken på Mia ner till rumpen för att kolla hennes reflexer, och säger direkt efteråt att hon har en CP-skada på lilla

hjärnan. Jag upplevde det som om han tittade på henne i trettio sekunder. Att det skulle vara så svårt för den andra läkaren att göra en sådan enkel undersökning.

Jürgen förklarar för Stig och Ylva att Mia kommer att bli mycket senare i utvecklingen än normalt och att hon inte kommer att kunna gå på länge. Att hon kanske inte kommer att kunna prata.

Första beskedet

När de fått beskedet att Mia hade en CP-skada blev Ylva lugn. Hon fick äntligen det svar hon sökt så länge. Hon hade haft rätt i sina funderingar. Stig däremot bröt ihop.

– Han grät och grät och jag tröstade. Det här är synonymt i vårt äktenskap. När jag själv brakar ihop, då är han stark och tvärtom. Stig fortsätter:

– Jag var knäckt i ett par timmar, men efter det så var det bara att andas in ny luft och acceptera att så här är det nu.

”Det här är synonymt i vårt äktenskap. När jag själv brakar ihop, då är han stark och tvärtom.”

Ylva och Stig satte sig och pratade om situationen i flera timmar. De resonerade över att det fanns ju ingen att skylla på, utan mer tänka; hur gör vi nu då?

– Att acceptera situationen gick väldigt snabbt, förklarar Ylva. Jag hade redan accepterat det innan vi fick en förklaring, för jag visste att någonting var fel, men inte vad som var fel.

Deras neuroläkare Jürgen, som blev deras trygghet de närmaste åren framöver, ordnade ett team av människor runt familjen Ståhlberg. Det var en psykolog, en terapeut och en sjukgymnast, vilka utgjorde ett stort stöd för familjen.

Både Ylva och Stig var glada för sin ovisshet om framtiden vid det här tillfället. Deras läkare frågade vid ett tillfälle om de funderat på att lämna ifrån sig Mia till



"De lär oss visa känslor"

— Vi har mycket att lära av dom — förståndshandikappade. Dom har ingen mask på sig, visar sina känslor. Men ibland blir jag arg när saker som är givna för andra barn, inte ska gälla våra.

Det säger Ylva Ståhlberg, ordförande i Örebro's förening för utvecklingsstörda barn och mor till Mia, 12. Mia är gravt utvecklingsstörd.

På lördag fyller Örebro FUB 25 år. En förening som blir allt viktigare i tider av ekonomiska svängremmar.

Mia är utvecklingsstörd, Ylva Ståhlberg, Mias mamma, är ordförande i Örebro's förening för utvecklingsstörda barn som fyller 25 år i år. Bild: LASSE WRETLING

Sidorna 6—7

Örebrokuriren 1984. Ylva var ordförande i FUB Örebro och artikeln gjordes inför att föreningen firade 25 år.

en institution. Båda två blev nästan arga över hur han kunde ställa en sådan fråga. De kunde inte begripa varför de skulle lämna ifrån sig sitt barn.

Så här i efterhand förstår de ändå varför läkaren frågat om just det. De hade ju ingen aning om vilket arbete som väntade. Att Mia aldrig skulle sova en hel natt i resten av sitt liv. Att hon inte skulle lära sig gå förrän vid fem års ålder, och då med gästol.



T.v. Ulrika och t.h Mia 1974



– Som tur var, så var man ju ung och hade en högre tröskel när det gäller tålmodet, säger Stig.

Att vara syskon

Under vårt samtal pratar Stig och Ylva med stor entusiasm kring Mia. Många minnen kommer upp och de pratar ofta i munnen på varandra. De smågnabbas med varann om vem som kom ihåg vad, när det hände eller vem de träffade. Ofta glider de ifrån ämnet, men det gör inget då det är intressant att lyssna på. Starka känslor och många fina berättelser, avbryter jag inte gärna.

Men jag ville veta mer kring deras vardag och om hur Mias syster Ulrika reagerade kring sin lillasyster.

– Ulrika var väldigt mån om Mia hela tiden när de var små. Hon lät Mia vara i hennes rum, men hon fick inte röra hennes grejer, berättar Stig och fortsätter:

– Det fanns en docka som hette Cindy på den tiden, och den gillade Mia att bita på. Så jag tror att vi har ett antal sådana dockor på vinden idag med avbitna händer och fötter.

– Var det någon som hade pli på Mia så var det Ulrika. När Mia var på hennes rum så satte hon sig med händerna bakom ryggen, för det var så Ulrika ville att

hon skulle sitta. Då kunde hon inte ha sönder något, berättar Ylva.

Mia spenderade mycket tid på Halltorps korttidsboende som låg i området där de bodde. På den här tiden var hon där ungefär varannan helg. Då kunde Ylva och Stig passa på att vara så mycket de kunde med Ulrika på egen hand.

– Jag minns en gång när vi skulle åka på mini-semester och åka skidor med Ulrika, och Mia skulle vara på korttidsboende. Hon kände på sig att vi skulle lämna henne där när vi andra skulle på semester, så hon var alldeles hysterisk och ville inte dit. Vi mådde så dåligt över att lämna henne där då. Ulrika frågade ”varför får inte Mia följa med?” vilket var svårt att förklara där och då, berättar Stig.

Senare i livet har Ulrika berättat för sina föräldrar att hon många gånger tänkt att det lika gärna hade kunnat vara hon som föddes med en CP-skada. Att eftersom de kunde lämna bort Mia, så kunde de väl lika gärna ha kunnat lämna bort henne. Det dåliga samvete som Ylva och Stig kände, kände även Ulrika. Hon tyckte inte att de var en komplett familj utan Mia.

Andra beskedet

När Mias neuroläkare Jürgen pensionerat sig, och Mia är i 20-års åldern, åker Jürgen på ett läkarsymposium i Göteborg. Året är 1997. Där fick han veta att det på 60-talet fanns en engelsk läkare vid namn Angelman som börjat forska på egen hand kring barn med kromosomfel. När Angelman sålde sin praktik och gick i pension tog en kvinnlig forskare över, som märkligt nog tidigare forskat kring samma sak. Hon hittade Angelmans gamla anteckningar och forskade vidare med det nya material hon funnit. Hon började ta blodprov på de barn hon arbetat med tidigare och hittade då sambandet. Barnen hade samma kromosomfel. Hon namnger diagnosen Angelmans syndrom.

Jürgen som suttit och lyssnat på det här blev eld och lågor och ringde direkt till familjen Ståhlberg och berättade att han nu visste vad Mia hade för skada. Mia fick ta en massa blodprov, och det visade sig stämma. Det här syndromet var väldigt sällsynt på den här tiden, och är än idag. Ingen av personalen på sjukhuset kände till Angelmans syndrom. Det tog alltså närmare trettio år för att Sverige skulle få kännedom om diagnosen, och drygt tjugo år innan Stig och Ylva fick veta vilken diagnos deras dotter Mia hade.

Stabilt par

Att bli förälder är en prövning för vilket parförhållande som helst. Att få ett barn med en funktionsnedsättning sätter tålamodet på helt andra prov, och därför är det tyvärr vanligt att dessa par separerar.

Ylva och Stig är ett par som hållit ihop i vått och torrt och jag undrar så klart hur de har lyckats.

- Antingen så blir man väldigt sammansvetsade, eller så går man isär, säger Ylva och fortsätter:
- Nästa år har vi hängt ihop i 52 år och vi har pratat om hur det kommer sig att vi hållit ihop så länge.
- Vi hade ju inget annat att göra, flickor Stig in och skrattar. Ylva igen:
- När vi träffades så blev vi verkligen förälskade. Jag var så kär att jag slutade äta till exempel. Det är en stabil grund vi har. Sedan har vi helt olika temperament, Stig är lugn och jag har ett hett temperament. Det har gjort att vi kompletterat varandra genom åren.

Norra Bro

När Mia växte upp och blev äldre började tankarna gå om var Mia skulle bo. Skulle hon bo kvar hemma och då tillsammans med sina assistenter?

När Vivida öppnade sitt assistansboende i Norra Bro,

strax utanför Örebro, kunde Mia flytta dit. Ylva:

- Vi känner oss så trygga och tacksamma med Mias assistenter, så vi har aldrig någon olustig känsla längre när vi lämnar Mia på Norra Bro.
- Nu har vi en helt annan frihet. Ulrika kan ringa och fråga om vi kan vara hundvakt, och vi kan ta det. skrattar Stig.
- Sedan har vi en enorm trygghet inom Ulrikas familj. De ställer ofta upp och hjälper till, så vi har verkligen ett skydds nät runt Mia med familj och assistenter, fortsätter Ylva.

De är även väldigt nöjda med den assistans de har haft genom alla år. Ylva och Stig arbetar hårt för att alla assistenter de har, ska känna att de är ett team som arbetar tillsammans, inte individuellt. Alla ska känna sig sedda och få komma till tals. Det är en viktig del i att de sedan utför ett så bra arbete som de gör för Mia.

Ylva avslutar min tidigare fundering kring deras relation med ett väldigt enkelt och uppriktigt svar:

- Varför har vi hängt ihop så länge? Ja, det är väl för att vi tycker om varandra helt enkelt!

Stig och Ylvas tips på att få vardagen och relationen att fungera med ett funktionsnedsatt barn:

- + Prata med varandra. Prata om vad det innebär att ha fått ett barn med funktionsnedsättning.
- + Acceptera situationen och sök hjälp från samhället.
- + Skämta även om saker som är allvarliga. Med samma typ av humor kommer man långt. Gift dig inte med någon som du inte trivs med!

Stort grattis!

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

JANUARI

10 år

Leon, Hammarö

20 år

Jennifer, Salbohed
Felicia, Södertälje

40 år

Ebthal, Nora

50 år

Henrik, Örebro

60 år

Sven, Stockholm

FEBRUARI

20 år

Sebastian, Hofors

30 år

Claudia, Brandbergen
Ricky, Örebro
Mattias, Nyköping
Simon, Vetlanda
Paul, Stockholm
Sofia, Vagnhärad

50 år

Micael, Örebro

MARS

20 år

Johan, Ljusne

40 år

Pähr, Södertälje

50 år

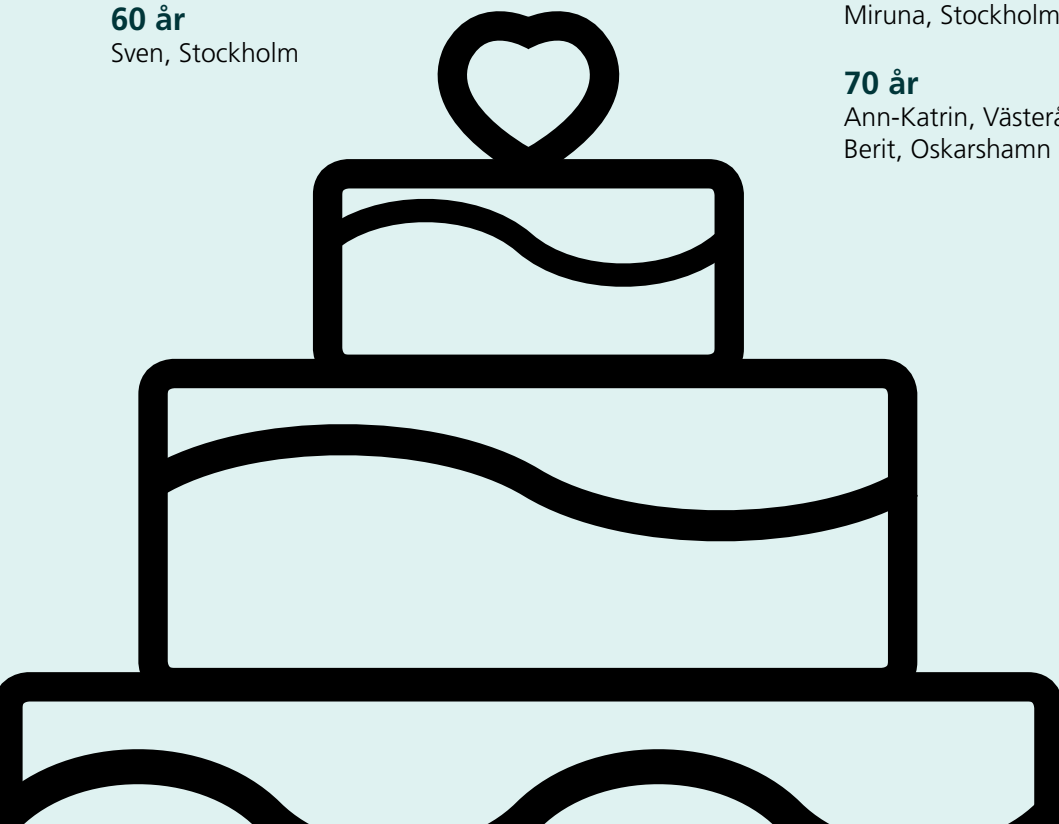
Susanne, Katrineholm
Bengt, Billesholm
Clara, Örebro

60 år

Sol-Britt, Odensbacken
Miruna, Stockholm

70 år

Ann-Katrin, Västerås
Berit, Oskarshamn



Vivida stöttade Musikhjälpen 2018!

Årets tema för Musikhjälpen var "Alla har rätt att funka olika". Det ville vi så klart stödja så mycket vi kunde.

Det finns ungefär en miljard människor med funktionsnedsättning i världen. Omkring fyra av fem bor i låg- och medelinkomstländer där fattigdom, undernäring, vitaminbrist, sjukdom och skador är vanliga orsaker. Många lever också fattigt som en konsekvens av funktionsnedsättning och saknar möjlighet att försörja sig. Med sämre tillgång till vård, stöd och utbildning är det svårt att skapa sig en framtid.

I skrivande stund har vår digitala insamlingsbörssa precis börjat skramla och vi har fått in ett antal bidrag. Vi hoppas så klart att bidragen fortsätter att strömma in fram till och under vecka 50. Då kommer Daniel Adams-Ray, Farah Abadi och William Spetz gå in i buren i Lund för att dra in så mycket pengar som möjligt för allas rätt att funka olika. Vi hoppas på succé.

Ett stort tack till alla som bidragit tillsammans med oss för Musikhjälpen 2018!



Det går fortfarande att skicka sitt bidrag även om Musikhjälpen är över för i år. Då skickar du ditt bidrag till Radiohjälpens plusgiro **90 1950-6**. Märk din insättning med MH18.

Tillsammans gör vi skillnad. Tack!



Julhälsning från assistansavdelningen

Nu när vi närmar oss jul så hoppas jag att ni kan njuta av lite mys med era nära och kära. Sedan startar vi igång ett nytt år tillsammans.

Inför det nya året så är det vissa saker som kan vara bra att veta. Vi har satt ett tidigare datum för när era semesteransökningar ska vara inne, den 28 februari. Anledningen till det är, att vi behöver rekrytera sommarvikarier tidigare för att kunna fånga upp bra kandidater innan de får andra arbeten.

I slutet av januari kommer Helena Åsenhed tillbaka från sin föräldraledighet. Vi kommer båda att arbeta som avdelningschef för assistansavdelningen. När vi är två så kommer det att ges mer utrymme för att arbeta kvalitativt. Vi får möjligheten att följa upp avdelningens arbete på ett annat sätt och ha ett mer proaktivt arbetssätt. Rekryteringsprojektet som vi haft avslutas. Rekryteringarna kommer att utföras av assistanscheferna igen. Vi

tänker oss att det är de som känner er kunder bäst.

Sedan vill jag påminna om den möjlighet ni som kunder och assistenter har, att nå någon annan på kontoret om ni inte får tag i er assistanschef. Varje dag är det två på vår avdelning som har kontorsdag. Det innebär att de tar emot inkommande samtal och besvarar de frågor som kommer. Ringer ni Hillevi i receptionen så kopplar hon till de som har kontorsdag. Det är även hit ni ska ringa om det handlar om akut bemanning.

Två av våra medarbetare kommer att gå vidare till andra utmaningar och det är Petra Schröder och Åsa Lamu. Vi önskar de all lycka till i framtiden och vi kommer att sakna dem mycket!

Varma hälsningar

Therese Hultman, avdelningschef assistansavdelningen



Superenkla julbak!

Skumtomtepannacotta

100 g skumtomtar, 5 dl vispgrädde

Klipp eller skär skumtomtarna i mindre bitar. Koka upp grädden, lägg ner bitarna, rör tills de har smält. Häll upp i små glas. Låt stelna i kyl minst 3 timmar.

Dumleflarn

Dumle, gärna med pepparkakssmak

Ta av papperen, lägg på bakplåtspapper och baka i 175 grader i ca 8 minuter.



Aktiviteter våren 2019

Det här är en planering över vårens aktiviteter. Titta gärna på vivida.se där vi uppdaterar informationen. Vi ses i vår!

JANUARI

- 23/1 AFTER WORK ÖREBRO**
Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter i Örebro med omnejd!
Vi återkommer med tid och plats

FEBRUARI

- v. 6 PROVA MOLLII-DRÄKTEN!**
Fika och prova på Mollii-dräkt
Kl. 10:00–16:00
Vividas kontor, Elementvägen 14, Örebro. Info om dag kommer.

FÖRÄLDRAR MED FUNKTIONS-VARIATION

Det här är vår första träff för föräldrar med en funktionsvariation. Vi diskuterar och byter erfarenheter.

Kl. 16:00–18:00
Vividas kontor, Elementvägen 14, Örebro. Info om dag kommer.

- 13/2 MÅ BRA-KVÄLL VÄSTERÅS**
En njutbar kväll som vi tidigare haft i Stockholm och Örebro och nu har turen kommit till Västerås.
Kl. 18:00–21:00
Pinchos, Stora torget 5, Västerås

MARS

- 5/3 SEMMELFIKA**
Vi firar dagen genom att äta massor av goda semlor på flera orter samtidigt. Mer info om tid och plats kommer!

APRIL

- 7/4 FOLKRACE**
Dags för ytterligare en möjlighet att sladda runt på Ytongsbanan i Kumla! Som vanligt bjuds det på hamburgare.
Kl. 11:00–14:00
Ytongsbanan, Kumla

- 10/4 DECONS PROVDAG**
Den här dagen får du prova på kvalitetstillbehör för rullstolar med företaget Decon. Passa på att ta en fika med oss på Vivida.
Kl. 10:00–16:00
Vividas kontor, Elementvägen 14, Örebro

MAJ

- 8/5 GRILLKVÄLL I TROSA**
Våra grillkvällar brukar vara mycket uppskattade. I år blir det första gången i Trosa. Vi umgås, äter gott och delar erfarenheter.
Kl. 17:00–20:00
Vi återkommer om plats

- 15/5 GRILLKVÄLL I LAGERSBERG**
Vår grillkväll i Lagersberg är en fin tradition på försommaren. Så även i år.
Kl. 17:00–20:00
Lagersberg, Västerås

AFTER WORK BORLÄNGE

Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter i Borlänge med omnejd!

Kl. 18:00–21:00
Vi återkommer med tid och plats

Intresserad av att vara med? Anmäl dig till hej@vivida.se eller ring 019-555 43 00

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

