



ÖSTHAMMARS
KOMMUN
- EN DEL AV ROSLAGEN

Kulturaktiviteter och det sociala innehållet



En guide för
personal inom
vård och omsorg

Ek, Maria

Kvalitetsutvecklare, Vård och omsorg

2019-02-15

Förord

Denna guide riktar sig främst till personer som arbetar inom vård och omsorg med äldre personer. Många tips och råd kan givetvis användas i relation till andra målgrupper, såsom personer med funktionsvariation.

Inom vård och omsorg pratar vi ofta om att varje person ska få ett meningsfullt och gott liv präglad av trygghet och livskvalité. Vi utför varje dag arbetsuppgifter som bidrar till livskvalitén såsom att tillgodose de basala behoven. Vi behöver alla äta, sova och sörja för god personlig hygien. Utöver dessa behov behöver vi tillgodose andra aspekter i våra liv. Vi behöver känna närhet, tillhörighet och sammanhang, vi mår bättre när vi är delaktiga och fyller en funktion. Större delen av våra vuxna liv har vi antagligen haft en funktion i form av förälder, syskon, moster, faster, kamrat, yrkesarbetande, medlem i en förening och så vidare. Så utöver de basala behoven är det ytterst viktigt att vi inom vård och omsorg hittar sätt att tillgodose dessa övriga aspekter när de inte längre finns där som en självklarhet. Vi behöver alltså konstruera och utforma en vardag för våra äldre som uppfyller behovet av delaktighet, värdighet, meningsfullhet, trygghet, sammanhang, tillhörighet och social gemenskap. Listan av behov och preferenser kan göras lång. Därför behöver vi lära känna de vi arbetar för så vi vet vad som är viktigt för just henne eller honom.

Att arbeta med de mest sköra och sjuka personer vi har i samhället är ingen lätt uppgift. Det kräver hjärta, hjärna, ödmjukhet och förståelse. Förhoppningen är att denna sammanfattning ska vara ett gott stöd i det arbetet.

Inledning

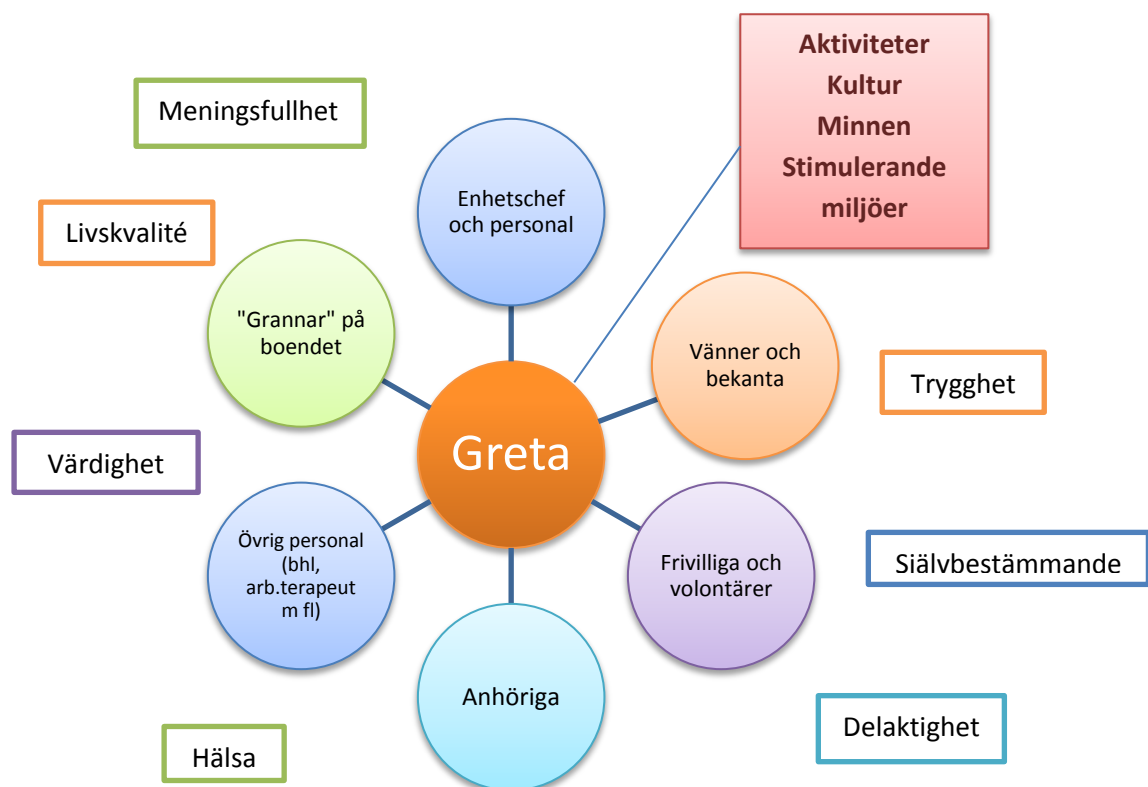
Vård och omsorg i Östhammars kommun har under de senaste åren arbetat för att införa kultur i vården i alla verksamheter. Kultur i vården är del av det större begreppet kultur och hälsa och är ett perspektiv som beskriver vad och på vilket sätt personal inom vård och omsorg skapar en meningsfull och stimulerande tillvaro för äldre och personer med funktionsvariation. Konkret handlar det om hur en dag kan se ut, vad man föredrar att göra i form av intressen. Särskilda boenden för äldre är *konstruerade hemmiljöer* som också erbjuder vård och omsorg i olika utsträckning. Vissa är i stort behov av medicinsk vård och vissa behöver omfattande hjälp med det fysiska, såsom att förflytta sig och gå på toaletten. En del har demenssjukdom och behöver andra former av stöd. Allt detta tillgodoses på särskilda boenden. Men det krävs mer för att särskilda boenden ska bli hemlika miljöer. Vi behöver bara titta på hur vi själva lever och bor. Vi har valt inredning i våra hem som passar vårt tycke och vår stil. Vi kanske har fönstren fulla med prunkande krukväxter eller ett garage där vi kan snickra och meka med bilen. Vi kanske har ett rum där vi förvarar våra målarsaker eller andra hantverksattiraljer om vi tycker om att vara kreativa. Tycker vi om att laga mat, har vi säkerligen ett väl utrustat kök med diverse kastruller, pannor, knivar, kryddor och annat som hjälper oss att laga god och spännande mat. Allt detta gör det möjligt för oss att ägna oss åt meningsfulla och givande aktiviteter när vi kommer hem. För äldre som bor på särskilt boende blir givetvis den omkringliggande ute- och innemiljön viktig men ännu viktigare är de människor som befinner sig i dessa miljöer. Personalen blir en viktig resurs för att möjliggöra aktiviteter, skapa förutsättningar, motivera och initiera. Forskning visar att det som gör att äldre på särskilda boenden upplever att det är hemtrevligt, är inte tingen som omger dem utan människorna som finns där.

Individperspektiv

Vård och omsorg har en värdegrund som poängterar vikten av meningsfullhet och delaktighet utifrån ett brukarperspektiv. Ett viktigt verktyg för personal är *genomförandeplaner* som beskriver hur varje person vill ha det. Genomförandeplaner möjliggör för personalen att lära känna varje person i ett första skede. Sedan ska relationen utvecklas ytterligare mellan personal och brukare genom den dagliga samvaron och interaktionen. När vi skriver genomförandeplaner gör vi detta utifrån IBIC, individens behov i centrum som är ett systematiskt arbetssätt med utgångspunkt i individers behov. Att utgå från individen är ett perspektiv och ett arbetssätt som enkelt kan sammanfattas i några få punkter.

- *Berätta om dig själv, vem är du?*
- *Vad behöver du, vilka behov har du?*
- *Vad vill du göra, vad gör dig glad?*
- *Hur kan jag hjälpa dig att leva ett meningsfullt liv?*

Att ta reda på svaren på ovanstående punkter är ett bra sätt att komma igång vid ett första möte med en person. Men det är viktigt att komma ihåg att ha med sig dessa frågor och punkter varje dag, i det dagliga arbetet. Kom ihåg att vi alla är unika individer som tycker och tänker olika.



Greta bor på ett särskilt boende. Figuren ovan illustrerar hur Greta är centrum och utgångspunkt för det som omger henne. Figuren beskriver även den helhetssyn som är grundläggande när vi ska ta reda på hur Greta vill ha det och hur hon vill leva.

Det sociala innehållet

Många har försökt att beskriva socialt innehåll inom vård och omsorg. Alla definitioner ser inte likadana ut. Men det finns vissa delar som förenar beskrivningarna och det handlar om begrepp som meningsfullhet, delaktighet, sammanhang och livskvalité. Dessa begrepp är i sig omfattande i sin karaktär men säger något om de värden som skapas i det sociala innehållet. Att äta är en aktivitet som genomförs för att vi ska få i oss näring, växa, utvecklas, fungera och överleva. För det mesta lägger vi till olika aktiviteter till måltiden för att ladda den med ett visst värde. Vi kanske bjuder in en vän på lunch, vi dukar med vårt finaste porslin, vi köper tulpaner som får pryda bordet. Vissa ber en bordsbön, andra sjunger sånger vid måltiden. Runt vårt ätande finns en mängd ritualer och rutiner som skapar värde, som blir *kittet* i själva aktiviteten. Måltiden kan givetvis ersättas med någon annan aktivitet, såsom att duscha, bada, klä sig, dricka kaffe och så vidare. Människan har en förmåga att tänka abstrakt, att föreställa sig saker, att hitta på, att skänka värde till olika handlingar, kulturellt och andligt. Vi gör saker varje dag som har en mening för oss och vi gör det antingen i interaktion med andra eller för oss själva. Målet med våra handlingar är att skapa värde, att må bra, att bli glada, tillfredsställda eller nöjda. Vi vill också vara del av ett sammanhang, fylla en funktion- *vara till för någon eller något*, vi vill bidra, uppleva och utvecklas. För en äldre person på ett särskilt boende är inte detta alltid möjligt att uppnå på egen hand. Därför måste vi som arbetar inom omsorgen, agera stöd. Detta är en av våra absolut viktigaste arbetsuppgifter. För utan mening, sammanhang och livskvalité så förfaller vi människor. Det kan gå fort eller ske långsamt och utdraget.

Det sociala innehållet är således det vi menar när vi skänker mening åt det vi gör. En del av det sociala innehållet är kulturaktiviteter eller andra typer av aktiviteter. Kultur utifrån ett vård- och omsorgsperspektiv har en bred definition allt ifrån trädgårdsarbete, fotboll och fika till opera, konstupställningar och litteraturaftnar.

Kulturombud

Varje verksamhet rekommenderas att ha ett eller flera utpekade kulturombud eller aktivitetansvariga. Kulturombud är en eller flera personer som har ett driv och intresse i att arbeta lite mer konkret med det sociala innehållet och kulturaktiviteter. Följande punkter kan vara lämpliga att kulturombuden har huvudansvar för. Tänk på att varje verksamhet är unik och att det sociala innehållet måste anpassas efter de äldre och verksamhetens resurser.

- Planera och ansvara för genomförande av större gemensamma aktiviteter. Kulturombudet kan delegera uppgifter till övrig personal men är huvudansvarig tillsammans med enhetschef.
- Vara kontaktperson i frågor som rör aktiviteter och det sociala innehållet.
- Komma med förslag på nya aktiviteter.
- Motivera och initiera mindre aktiviteter på avdelningarna.
- Ha ansvar för att informera personal och anhöriga om kommande aktiviteter.

Dagens innehåll- ett helhetsperspektiv

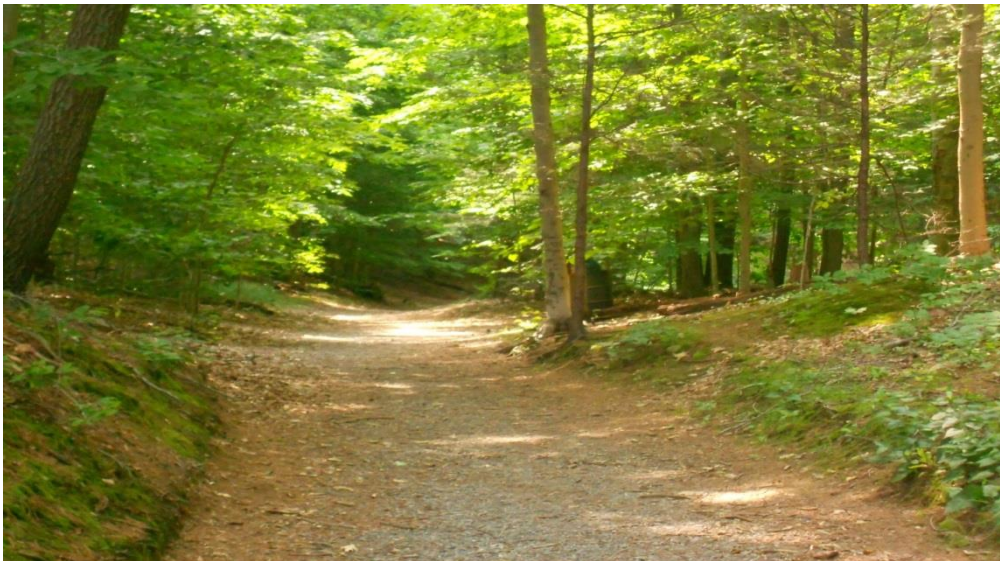
Hur vill vi ha våra dagar? Den frågan kan de allra flesta av oss svara på men alla kan inte själva åstadkomma det man vill och önskar. Nedan följer rekommenderade områden som är viktiga att fokusera på för att stärka det sociala innehållet inom våra verksamheter. Givetvis finns många fler områden och intressen som kan vara väsentliga. Glöm inte att alltid fråga vad varje person tycker om att göra.

Måltid och måltidsmiljö

Måltiden är för många en av dagens höjdpunkter. Dels ska den ge oss näring och dels ska den vara en trevlig upplevelse. Många äldre äter allt sämre och tappar sin matlust. Det har visat sig att lite sällskap eller favoritmusiken kan avhjälpa detta. Därför är det viktigt att måltiden blir en stund som är njutbar. Socialstyrelsen rekommenderar att verksamheter utvecklar måltid och måltidsmiljö, (gäller främst inom hemtjänst) då man har sett att detta förebygger fallolyckor. Personer som blir ensamma och nedstämda tenderar att äta sämre. Detta i sin tur leder till nedsatt immunförsvar, sämre allmäntillstånd och i förlängningen ökar fallrisken. Det betyder att allting hänger ihop. Vi kan påverka måltidsstunden för att förebygga fall. Sedan är måltiden en stund att bara uppleva utan att tänka på fall eller inte fall. Att göra något, bara för att man vill, är en viktig friskfaktor som ökar livskvalitén. Med enkla medel och rätt förhållningssätt kan man göra måltiden till en trevlig stund.

- Ta reda på hur var och en vill ha det vid måltiden. Ta tid att lyssna.
- Ha uppdaterade genomförandeplaner som stöd.
- Ordna en trevlig och avslappnad måltidsmiljö (dukning, blommor, ljud, ljus, bordsgranne mm)
- Låt måltiden ta den tid det tar.
- Var närvarande i stunden, sitt med den äldre.
- Låt detta vara den äldres stund.
- Vill någon hjälpa till att duka och duka av så uppmuntra gärna det.

Utevistelse



Vi vet utifrån ett hälso- och sjukvårdsperspektiv att alla människor mår bra av att komma ut i friska luften. Hälsan främjas på många olika sätt av utevistelse. Frisk luft gör oss mer motståndskraftiga mot sjukdomar. Solljuset under sommarhalvåret bidrar till produktionen av D-vitamin i vår hud, något äldre människor ofta har brist på. Att ha för låga nivåer av D-vitamin är också kopplat till benskörhet vilket ökar risken för skador vid fall. När man blir äldre drabbas skelettet oftare av urkalkning, något som är direkt kopplat till låga D-vitaminnivåer. Dagsljuset hjälper till att ställa in vår sömncykel och vem har inte upplevt en god natts sömn efter en dag ute i naturen? En god sömn och en fungerande sömncykel minskar också användning av sömnmedel. Vi vet att det händer mycket med oss fysiskt när vi får komma ut men det händer också en hel del med vårt psyke. Att få byta miljö och se nya platser, är något som gör oss glada. Att få se träd och grönska stärker och läker oss psykiskt och fysiskt. Vi kanske tar en promenad med någon vi tycker om vilket ger en tillfredsställelse genom den sociala

gemenskapen. Att vistas utomhus, främst i gröna miljöer minskar risken för att drabbas av depressioner. Redan på Hippokrates tid visste man att naturen var läkande. Och ur ett personalperspektiv, vet vi att personal inom vård och omsorg som går ut med sina brukare, blir piggare, gladare och friskare. De upplever också att arbetet blir mer meningsfullt.

- Ta reda på vilka som vill gå ut. Ställ frågan! Vissa säger ja, andra nej men alla har rätt att bli tillfrågade.
- Diskutera med kollegor och chefer hur ni bäst möjliggör utevistelse. Har ni en balkong, en altan? Finns det något bra promenadstråk utanför? Lös det *tillsammans* som ett team.
- Ha ett mål för promenaden. Ni kanske går till en park, en parksoffa, en kiosk eller en skogsglänta.
- Hjälp den äldre att bli motiverad att gå ut utan att tvinga. Personalens inställning till utevistelse färgar av sig på den äldre.
- Krångla inte till det. Idag kanske ni väljer att sitta vid ett öppet fönster och titta på fåglarna för att imorgon gå ut på gården.
- Kom ihåg att utevistelse är en mänsklig rättighet, något vi alla behöver och rätt till.

Rörelse och dans

Kroppen är konstruerad för att röra sig. Under alla tider har vi människor varit beroende av att kunna förflytta oss över mindre och större områden. Vi har lunkat, promenerat, joggat och sprungit. Vi vet att rörelse är viktigt för att bibehålla kroppens funktioner men rörelse är också viktigt för hjärnans funktion. När vi går ut och går eller joggar, sorterar hjärnan information och vi blir mer klartänkta. Genom att röra oss påverkar vi delar i hjärnan som styr minnet. Det betyder att personer med minnesproblematik har stor nytta av daglig rörelse. Forskning har också visat att rörelse är minst lika effektivt mot depressioner som mediciner men utan biverkningar.

Att dansa är en konstform som alla kan ägna sig åt. När vi genomförde projektet *Sinnen i rörelse* på Olandsgården, upptäckte vi att dansen var ett utmärkt verktyg för alla dem som hade svårt att uttrycka sig i tal. Dansen blir ett sätt att uttrycka känslor och tankar helt ljudlöst. Att dansa tillsammans skapar också en speciell gemenskap och ger utrymme för fantasi, kreativitet och minnen.

- Alla hinner med en stunds rörelse. Ett bensträck på morgonen eller lyfta armarna mot taket innan frukost. Lite är bättre än ingenting.
- Hitta lätta och roliga sätt att få in rörelse under dagen. Rulla en boll över bordet vid fikast, ha ett litet gympapass innan middagen. Sitt på en stol och lyft ett ben i taget när ni tittar på TV.
- Sätt på lite musik och locka till lite dans.
- Anordna en dansträff och bjud in från de andra avdelningarna.
- Dansa fingerdans om det är svårt att röra sig.
- Massera ansikte, huvud och nacke innan ni ska äta frukost. Kan göras vid bordet.
- Och återigen, krångla inte till det. Att få till lite rörelse, ett danssteg med lite musik handlar inte alltid om *tid*, det handlar om arbetssätt och inställning. Om ni kan avvara två minuter per dag på lite rörelse är det ett steg i rätt riktning.

Musik och sång

När det gäller forskning inom kultur och hälsa är musik ett av de områden där det har forskats mest. Det forskningen är tydlig med är att musik är väldigt välgörande för personer med demenssjukdom. Vi vet att hjärnan påverkas av musiklyssnande och kan hjälpa demenssjuka att må och fungera bättre. En viktig aspekt är att vi behöver lyssna på musik som vi tycker om för att få goda effekter. Musiken

fungerar också som en minnesbärare och den för oss samman på olika sätt. Alla har någon typ av relation till musik. Att sjunga själv kan vara lite jobbigt för vissa. Då är det lättare att göra det många tillsammans. Att sjunga allsång och sjunga i kör gör oss avslappnade och lugna. Det frisätter nämligen ett må-bra hormon som heter oxytocin. Att sjunga gör oss således mindre stressade.

- Använd genomförandeplaner för att dokumentera varje persons musiksmak och stil.
- Prata om musik. Kanske har någon spelat instrument eller sjungit i kör.
- Lyssna på musik. Ha dagens önskelåt eller sätt på radion med klassik musik. Kanske har ni en musik-hörna för den som vill lyssna.
- Hitta små tillfällen att lyssna och prata om musik. Vilka är favoritartisterna? Har någon varit på konsert?
- Om någon har ett extra stort intresse för musik, försök att stimulera och uppmuntra det intresset.
- Musik bjuder in till dans. Kanske minns någon danssteg från förr?
- Anordna allsång.
- Ha en sångstund för dem som vill.
- Sjung sånger vid högtider.
- Respektera när någon behöver tystnad. Musik ska vara något man njuter av.

Högläsning och läsning



När vi inte kan resa på riktigt, kan vi resa i böckernas värld. När vi inte kan ta oss till Amsterdam för att se på tulpanerna, kan vi läsa om det och se vackra bilder. När vi inte kan ta oss till havet kan vi segla med i en roman. Litteraturen öppnar många dörrar som tillåter oss att fantisera och drömma. Antingen kan vi läsa själva, läsa högt för någon annan eller bli lästa för. I dag finns också bra ljudböcker för de som är intresserade. När vi arbetade med högläsning på Edsvägen 16, upptäckte vi att om vi läste för de äldre på kvällen vid fikaten, sov de bättre på natten. Vi märkte också att läsningen bidrog till mycket skratt och glada stunder, minnen kom åter och alla fick en chans att stressa ner, inte minst personalen som läste. Det var också ett bra sätt att samla ihop alla, göra något tillsammans. Sedan gav det givetvis ny kunskap, nya insikter och startade diskussioner. Några diskuterade poesi och andra politik. *Ska vi verkligen vara med i EU?* Vissa av de äldre läste också högt för de andra. Det stärkte deras självkänsla.

Läsning är idag så välgörande att det finns något som heter *biblioterapi*. Läsning får oss alltså att må bättre, det är ett faktum. Att läsa skönlitterära texter har också visat sig öka vår empatiska förmåga. Därför finns det med i vissa utbildningar av läkare, sjuksköterskor och undersköterskor att läsa skönlitterära texter. Vi utvecklar vår begreppsapparat och förstår människor lite bättre och har lättare att ta andras perspektiv.

- Låt böcker och tidningar ligga framme för att stimulera intresse.
- Ta reda på vad varje person tycker om att läsa.
- Hitta lite tid vid fika eller lunch att läsa några minuter.
- Har er verksamhet ett läsombud? Vill någon bli det? Vuxenskolan erbjuder utbildning till läsombud.
- Starta en bokcirkel eller samla en grupp för högläsning.
- Gör det enkelt, titta på bilder, läs några rader eller prata om favoritböckerna.
- Bjud in representant från biblioteket om ni behöver mer information om utbud.

Skapande



Att rita, måla, skriva eller skapa på annat sätt kan vara väldigt avkopplande. När vi arbetar med våra händer så slappnar vi av och det ger ofta en känsla av att vara i nuet. Vissa tycker om att måla andra tycker om att titta på det som andra har målat. Det finns många sätt att skapa på. Ett kan vara att klä ett påskris tillsammans eller vika servetter till middagen. Det kan vara att måla med penslar eller att dekorera en kaka eller tårta. Vid Moderna museet i New York har man skapat konstvisningar för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. De uppger att det är stimulerande och intressant och att det ”får en att känna sig levande”. Projektets syfte är att göra konsten tillgänglig för personer med demenssjukdom och konstguiderna har fått utbildning i bemötande och demens.

- Använd internet, denna outtömliga källa av information. Hitta bilder och målningar som ni kan skriva ut och titta på och diskutera.
- Idag finns virtuella museer på nätet så man kan gå på konstvisning från sitt vardagsrum.
- Låt papper och färger finnas tillgängligt om någon får lust att teckna och måla.
- Sök bilder på nätet som går att färglägga.
- Starta en målargrupp.
- Ha en utställning.
- Ta in material från naturen och gör något roligt med.
- Klipp i gamla tidningar och gör ett collage.
- Har ni kanske lite lera? Gör en figur, knåda och forma tillsammans.
- Gamla glasburkar kan bli fina ljuslyktor.
- Ta reda på om någon målat tidigare och hur intresset ser ut. Kanske har någon arbetat som konstnär?
- Använd genomförandeplaner för att dokumentera intresse.

Hur ska vi få till det?

Vi har en verklighet att förhålla oss till och det innebär ibland att vi stöter på motstånd. Motståndet kan vara av yttre karaktär som att tiden inte räcker till eller att en kollega blir sjuk och det kan vara av inre karaktär som att man upplever sig omotiverad och oinspirerad eller bara vill sätta sig på en stol och stirra för att man är så sliten och trött. Oavsett hur motståndet ter sig kan vi konstatera att det är något vi alla upplever och behöver hantera i våra arbeten. Vi behöver säkerställa så vi har tillgång till den mängd energi det kräver av oss för att kunna göra ett bra jobb. Har vi inte tillräckligt med energi och ändå stänger vidare, är utgången självklar. Vi orkar inte, vi blir nedstämda, irriterade, slarviga, likgiltiga och sjuka. Vi kan jämföra det med ett bankkonto. Vi kan inte handla för mer än vi har på kontot, då uppstår en skuld. Precis så fungerar vi människor och våra energinivåer. Handlar vi för mer än vi har råd med blir vi snart bankrutta. Så hur säkerställer vi våra energinivåer? När vi arbetar är vi våra egna verktyg. Det betyder att en slö kniv inte går att skära med. Vi har ett stort ansvar för vår egen återhämtning när vi är hemma i vår privata svär. Vi måste sova, äta och röra oss fysiskt, umgås med vänner och kära eller syssla med våra intressen. Vi behöver närhet och förståelse, lite tystnad och kanske en kväll av musik och dans. Vi behöver alltså hitta sätt i vår vardag som fyller på våra energidepåer och får ner oss i återhämtning. När vi är på vårt arbete har vi givetvis det egna ansvaret för vårt mående men vår arbetsgivare har också ett ansvar. Mår inte medarbetarna bra, kommer det bli dåliga resultat i arbetet. Därför har arbetsgivare och chefer ett stort ansvar att säkerställa personalens energinivåer. Ofta kommer man långt med ett närvarande ledarskap om man är enhetschef. Som chef behöver man också veta en del om grupputveckling och medarbetarskap. Man behöver kunna skapa rätt förutsättningar för arbetsgruppen att uppnå goda resultat. Om det läggs som grund ordnar oftast medarbetarna resten. De är fullt kapabla att vara sina bästa jag under rätt förutsättningar.

Medveten närvaro

Den medvetna närvaron pratas det mycket om. Men vad innebär det egentligen? Enkelt förklarar uppnås den medvetna närvaron genom att vi koncentrerar oss på det vi gör exakt nu och ingenting annat. Det betyder att vi inte pillar på mobilen samtidigt som vi pratar med våra barn eller vår partner, det betyder att vi inte gör två saker samtidigt. Medveten närvaro gagnas också av att vi är bra lyssnare, att vi har förmågan att fokusera på den som pratar med oss. Vi har nog alla upplevt hur det känns när någon inte lyssnar. *Hallå, är du här eller? Lyssnar du?* Bara genom att praktisera medveten närvaro kommer man långt med vad man än företar dig. Även om vi känner stress och att vi behöver vara någon annanstans samtidigt som vår brukare ska försöka knäppa sin blus själv, blir stunden mer hanterbar genom att man accepterar läget som det är: *Greta får knäppa sin blus i lugn och ro och jag ska bara sitta med tills hon är klar.*

Genom att vara genuint intresserad på ett osjälviskt sätt skapar man förutsättning för ett empatiskt förhållningssätt. Att vara genuint intresserad av att göra det så bra som möjligt för en annan människa gör oss inkännande, ödmjuka, närvarande, lyhörda och lyssnande. Och det sker helt automatiskt, utan ansträngning. Det är *effekten av närvaro.*

Genomförandet

Kulturaktiviteter och det sociala innehållet händer inte av sig själv. Utgå inte ifrån att aktiviteter bara sker för att någon får lust. Ibland blir det så men det är sällan hållbart i längden. De få som driver det sociala innehållet gör det ofta på bekostnad av sig själva och utan stöd från chefer, ledning och resten av organisationen. Därför behöver varje verksamhet säkerställa att det sociala innehållet är något som

man arbetar systematisk med. Det kräver planering, uppföljning och utvärdering. Nedan följer några praktiska råd hur man säkerställer det sociala innehållet i verksamheten.

- Låt det sociala innehållet vara en stående punkt på APT och andra relevanta möten. Diskutera och reflektera kring det verksamheten är bra på och vad som kan bli bättre.
- Gör alla delaktiga. Vid introduktion av nya medarbetare ska det framgå tydligt att det sociala innehållet är en del av verksamhetens arbetssätt.
- Ha uppdaterade och utförliga genomförandeplaner. Det är viktigt att inventera vad de äldre vill göra.
- Ta reda på ert nuläge. Vad gör vi idag som främjar det sociala innehållet? Vilka aktiviteter har vi? Vad vill vi utveckla?
- Sätt upp tydliga mål framåt. Vilka strategier har vi för att nå våra mål?
- Ge och ta konstruktiv feedback.

Dialogfrågor

Nedan följer ett antal dialogfrågor som kan vara till stöd för arbetsgrupper i arbetet med det sociala innehållet och kulturaktiviteter.

- Om du skulle beskriva det sociala innehållet med dina egna ord, hur skulle du då beskriva det?
- Beskriv vad meningsfullhet betyder för dig.
- Vilka attityder upplever du finns gällande det sociala innehållet (Bryr man sig? Är det viktigt? Något man pratar om)?
- Vilken roll och vilket ansvar tycker *du* att du har i att främja det sociala innehållet?
- Anser du att det finns stöd från dina chefer och resten av organisationen gällande det sociala innehållet?
- Vad skulle du förbättra/ändra på om du fick bestämma?

Några avslutade råd på vägen

När vi arbetar med människor vet vi att den ena dagen inte är den andra lik. Många går hem med en samvetsklump i magen för att de inte hann med eller lyckades ge den där brukaren en fin sångstund på eftermiddagen. De allra flesta vill göra ett gott arbete. Och kanske hann vi inte allting vi hade planerat men vi var *närvarande*, vi *lyssnade*, vi *fanns där för en annan människa* och det är första steget. Sedan får vi acceptera att vissa dagar hinner vi knappt gå på toaletten medan andra dagar hinner vi måla naglarna på Edit, Elsa och Greta, baka en kaka till kaffet med Sven och Hulda och läsa flera sidor i den spännande deckaren som Olof valt som månadens bok. För så ser livet ut. Det absolut viktigaste är den egna inställningen och attityden. Utöver det är det givetvis ytterst viktigt med stöd från enhetschefer och organisation.

Så till sist, krångla inte till det. Tänk positivt. Var med och påverka och gör era röster hörda. Kräv ständiga förbättringar. Ta ansvar. Var ödmjuka. Lyssna. Se till att andra lyssnar på er. Använd era förmågor och talanger. Allting går. Lycka till!