Arbetsterapeuten

för Sveriges arbetsterapeuter
3·17

Syster Katarina:

”Arbetsterapin är ändå en del av mitt liv”

TEMA

Nytt jobb

LEDARSKAP
Emma Johansson siktade högt och blev chef sid 34

BRÄDSPEL
Så landar du nya drömjobbet mitten

2 dagars kurs om facket sid 40

Smarta lösningar som gör varje dag lite enklare

I över 30 år har vi specialiserat oss på att utveckla säkra och användarvänliga produkter för äldre och funktionshindrade. Nedan ett litet axplock av våra praktiska och användarvänliga produkter som förenklar och avlastar både brukare och personal.

Bidéra Lyft – underlättar toabesöket.

Bidéra Automatic – spolar rent och torkar torrt helt automatiskt.

Svängstolen™ – när du behöver sitta ner i duschen.

Stabilt och greppvänligt duschhandtag.

Flexibel förvaring i dusch.

Ramp och vilplan.

Praktiskt Minigarage.

Västia Duschrum® – flexibelt för olika behov.

Vi blir starkare ihop. Företaget *Top Hygien* har lång erfarenhet av anpassningsbara toaletter. *Västia* med sina flexibla produkter och anpassningsbara duschmiljöer. Tillsammans erbjuder vi ett bredare sortiment med fler kombinationer. Hör gärna av dig så berättar vi mer!

Top Hygien

VÄSTIA

Gör varje dag lite enklare

Läs mer på vastia.se eller tophygien.se eller ring oss 031-94 35 26.

Arbetsterapeuten # 3·17

”Då kom de två magiska orden till mig: aktivitet och holistiskt. Då sa det pling!” s 25

5 **Ordföranden**
Pigg hundraåring

6 **Nyheter**

8 **Porträttet**
Syster Katarina minns sitt tidigare liv

14 **Tema: Nytt jobb**
Förbundets professionsstrategiska råd spår framtiden

Cecilia Åkesson – den enda i sitt slag?

Nu är det guldläge på arbetsmarknaden

Brädspel: Nya Drömjobbet

Anette Ljungberg – på egna ben

Petter Gustavsson om att överleva första jobbet

32 **Nya avhandlingar**

33 **Mitt jobb**
Nemain Ulvemo arbetar inom missbruksvården

34 **Ledarskap**
Emma Johansson om värdet av ett bra team

Koll på facklig grundkurs
s 40

35 **Krönika**
Peter Brusén om stigma och det omedvetnas betydelse

36 **Forskning**
Kristina Holmgren vill minska risken för sjukskrivning

39 **Nya böcker**

42 **Förbundsnytt**

ARBETSTERAPEUTEN

Utges av Sveriges Arbetsterapeuter
Box 760, 131 24 Nacka
Växel och medlemsjour:
08 507 488 00
www.arbetsterapeuterna.se
kansli@arbetsterapeuterna.se

Ansvarig utgivare: Ida Kåhlin
ida.kahlin@arbetsterapeuterna.se
08 507 488 03

Chefredaktör: Katja Alexanderson
katja.alexanderson@arbetsterapeuterna.se
08 507 488 25

Fotograf omslaget: André de Loisted

Layout: Pontus Wikholm
Korrektur: Jane Bergstedt
Annonser: Lars-Göran Fransson
larsgoran.fransson@swipnet.se
08 640 12 20 • 070 630 82 25
TS-kontrollerad upplaga: 10 500
ISSN: 0345-0988
Grafisk form: Graffoto AB
Tryck: Åtta45

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C023277

KATJA ALEXANDERSON
Chefredaktör

Det lönar sig att göra hemläxan

När jag skulle söka det här jobbet hade jag inte en aning om vad en arbetsterapeut gör. Så för att kunna skriva mitt personliga brev ringde jag min bästa kompis lillasyster som råkar vara arbetsterapeut. Efter att ha intervjuat henne, besökt förbundets webbplats och varit och hämtat några tidningar på kansliet i Nacka (Arbetsterapeuten i layout fanns inte på nätet då) kunde jag skriva en skräddarsydd ansökan. Och min research gjorde mig också tryggare när jag skulle gå på intervju. Jag vet inte om det var därför jag fick jobbet, men här är jag nu och skriver dessa rader.

I det här numret är temat **Nytt jobb.** Tillsammans med tre medlemmar i förbundets nybildade **professionsstrategiska råd** spanar vi in i framtiden och diskuterar hur den arbetsterapeutiska yrkesrollen kommer att utvecklas – både på nya arenor och mer traditionella.

Vi besöker **Cecilia Åkesson** som nyligen har börjat arbeta på transplantationscentrum på Skånes universitetssjukhus i Lund. Hon delar bland annat med sig av sina erfarenheter av att vara en helt ny profession i teamet.

Sedan får du goda råd av ombudsman Sanna Feldell om hur du ska tänka när du funderar på att byta jobb. Plocka också gärna fram en tärning och utmana kollegerna på att spela **Nya drömjobbet** – från annons till månadens medarbetare. Riv gärna ut spelet och spara.

Du får också träffa **egenföretagaren Anette Ljungberg** som blev arbetsterapeut först i 40-års åldern. Och **forskaren Petter Gustavsson** tipsar nyexaminerade om hur man klarar första jobbet utan att riskera att drabbas av stressrelaterad ohälsa.

Därtill möter du **Syster Katarina** på Rögle kloster som i ett tidigare liv var arbetsterapeut. Du får också följa med på facklig grundkurs. Dessutom blir det nyheter, boktips och forskning om hur man kan identifiera personer som riskerar att sjukskrivas på grund av stressrelaterade sjukdomar.

Handbok

Webbutbildning

Anhörigskrift

Mobilapp

NOLLVISION

Ett utbildningspaket för en demensvård utan tvång och begränsningar

Svenskt Demenscentrum
demenscentrum.se/Nollvision

PROTAC MYFIT® BOLLVÄST

14-årig pojke med sensomotorisk svikt och självskadebeteende

"Det är skönt att ha västen på när jag ska sitta vid skrivbordet och göra läxor, den gör att jag kan samla tankarna lite bättre. Det är skönt att få av sig den igen, men jag har en härlig, av slappnad känsla i kroppen efteråt."

VARFÖR BOLLAR?

Bollarnas rörliga tryck och tyngd ger en tydlig avgränsning av kroppen och skapar en lugn, trygg och samlad känsla.

Komikapp®
GÖR MORGONDAGEN MENINGSFULL

komikapp.se
Stormhallsvägen 4, Varberg Telefon: 0340-66 68 70

Konsten att ta fram rätt försäkringar

Akademiker försäkring

Akademikerförsäkring ägs av Sveriges Arbetsterapeuter tillsammans med fem andra fackförbund.

Våra förmedlare utgår helt från dina behov. De får ingen provision. Dessutom har de avrådningsplikt. Om en försäkring inte passar dig – ja, då avråder de helt enkelt från att du ska välja den.

Vilka försäkringar är rätt för dig?

Boka tid för för kostnadsfri rådgivning
www.akademikerforsakring.se/kontakt

”Tillsammans enades de kring att aktivitet (occupation) är ett av människans grundläggande behov, lika viktigt som att äta och dricka.”

Pigg hundraåring

I år firar arbetsterapin hundra år. Även om vi har tydliga rötter i 1700-talets Moral Treatment och 1800-talets Arts and Crafts-rörelse så var det för hundra år sedan som arbetsterapi för första gången definierades som en egen hälsoprofession. En avgörande händelse i detta sammanhang var bildandet av National Society for the Promotion of Occupational Therapy, vilket senare kom att bli det amerikanska arbetsterapeutförbundet, AOTA. Förbundets grundare kom från olika professioner, en var psykiater, en var slöjdlärare, två var arkitekter och en var socionom, men tillsammans enades de kring att aktivitet (occupation) är ett av människans grundläggande behov, lika viktigt som att äta och dricka.

Det är också nära hundra år sedan en av professionens grundare, psykiatern William Rush Dunton, formulerade det som kom att bli arbetsterapins grundantaganden: att aktivitet har en positiv effekt på hälsa och välbefinnande, att aktivitet skapar struktur och organiserar vår tid, att aktivitet skapar kulturell och personlig mening i våra liv och att aktivitet är något individuellt som värderas olika av olika individer. Varianter av dessa grundantaganden finns i dag i arbetsterapeuters yrkesetiska koder över hela världen i syfte att guida oss nära en halv miljon arbetsterapeuter i vårt dagliga arbete.

Med den kraftiga kunskapsutveckling som vi haft inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap de senaste 30 åren kan man kanske i dag tycka att Duntons grundantaganden som formulerades för ett sekel sedan spelar en mindre roll. Vi har i dag vetenskapligt testade teorier och modeller som guidar oss i vår yrkesutövning, vi har valida och reliabla metoder för utredning och evidens för våra interventioner. Vi är en etablerad profession inom hälso- och sjukvårdens område.

Men vi lever också i ett samhälle som kännetecknas av snabba och komplexa förändringar, förändringar som påverkar hur och var arbetsterapeuter utövar sitt yrke. Mycket talar för att vi framöver i allt större utsträckning kommer att finnas i verksamheter utanför den traditionella hälso- och sjukvården, men också att hälso- och sjukvård kommer att bedrivas på helt nya sätt. Vi kommer behöva tänka om och tänka nytt. Det kommer att ställa krav på oss, krav på att vi vet vilka vi är och på vilken grund vi står.

I relation till detta anser jag att Duntons grundantaganden är lika aktuella och viktiga i dag som för hundra år sedan. De tydliggör att arbetsterapeuter alltid har ett aktivitetsperspektiv. De tydliggör att arbetsterapeuter är en hälsoprofession och de tydliggör att arbetsterapeuter alltid har en personcentrerad utgångspunkt. Det är tre viktiga grundpelare som vi inte får tappa bort och som vi alltid ska kunna relatera tillbaka till, oavsett var och hur vi utövar vårt yrke.

I månadsskiftet mars/april hade jag den stora förmånen att vara inbjuden gäst till AOTA:s Centennial Conference i Philadelphia där hundraårsjubileet uppmärksammades på ett storslaget sätt. Jag vill avsluta denna ledartext med några ord ur det tal som jag hade äran att få hålla inför öppningsceremonins 12 000 deltagare.

”A history of 100 years might seem long, but I believe that we have just started. The potential of our profession is huge. We are crucial in the creation of an equal, healthy and sustainable world, and we will continue to develop for at least 100 years more.”

Så låt oss fira vår historia, vår nutid och vår framtid.

IDA KÅHLIN
Ordförande

FOTO: COLOURBOX

Arbetsliv i balans

Balansguiden är ett kostnadsfritt verktyg som Prevent har tagit fram som stöd för att fundera och diskutera kring dagens flexibla arbetsliv. Ena delen riktar sig till enskilda medarbetare, den andra vänder sig till chefer. Guiden innehåller bland annat filmer som illustrerar olika dilemman. Läs mer och testa på balansguiden.se.

Spela på jobbet!

PCV-spelet är ett nytt undervisningsmaterial som ska få vårdpersonal att reflektera kring personcentrerad vård samt ge möjlighet till att öva på att arbeta personcentrerat. Spelet har tagits fram vid Centrum för personcentrerad vård vid Göteborgs universitet i samarbete med IUS Innovation. Ladda ner via Appstore eller Googleplay.

Otydligt om stärkt elevhälsa

Skolkommissionen föreslår en stärkt och mer tillgänglig elevhälsa. Sveriges Arbetsterapeuter anser att det är ett steg i rätt riktning, men vill se fler konkreta åtgärder.

FOTO: COLOURBOX

För att uppnå en bättre elevhälsa och tillgängliga lärmiljöer borde arbetsterapeutisk kompetens tillvaratas bättre, säger Ida Kåhlin.

Skolkommissionen har överlämnat slutbetänkandet *Samling för skolan – Nationell strategi för kunskap och likvärdighet* till regeringen. Uppdraget var att lämna förslag för att höja kunskapsresultaten, förbättra kvaliteten i undervisningen och öka likvärdighet i skolan.

– Det är glädjande att Skolkommissionen föreslår en stärkt elevhälsa, men tyvärr finns det väldigt få konkreta förslag om hur det gå till, säger förbundsordförande Ida Kåhlin.

Förbundet hoppas att regeringen snabbt tillsätter en fortsatt utredning med fokus på hur elevhälsans hälsofrämjande, förebyggande och åtgärdande arbete kan konkretiseras, som föreslagits i den statliga utredningen *Saknad! Uppmärksamma elevers frånvaro och agera* från i fjol.

Ida Kåhlin poängterar att en stärkt elevhälsa är av stor betydelse för att uppnå jämlik hälsa i befolkningen. I det arbetet anser hon att arbetsterapeuters kompetens borde användas i högre grad än i dag.

– Vi vet att elevers hälsa och tillgängliga lärmiljöer är avgörande för möjligheten till lärande. Men vi vet också att förebyggande och hälsofrämjande insatser till barn och unga är av stor betydelse för hälsotillståndet som vuxen.

I slutbetänkandet slår Skolkommissionen även fast att kunskapsuppbyggnaden kring elevhälsan behöver förbättras.

– Här kan den svenska arbetsterapeutiska forskningen som genomförts inom skolans område användas för att skapa en mer evidensbaserad elevhälsa, säger Ida Kåhlin.

PONTUS WIKHOLM

Nytt arbetsmiljöcentrum ska verka för hållbart arbetsliv

Två nya utredningar föreslår bland annat ett nationellt arbetsmiljöcentrum och utökade befogenheter för regionala skyddsombud.

Arbetsmiljöcentrumet ska samla in och sprida kunskap om arbetsmiljö, men också bidra till kunskapsutvecklingen in arbetsmiljöområdet. Särskild tyngdpunkt ska läggas på arbetsmiljön i kvinnodominerade branscher.

– Det är positivt med intentionen att stärka arbetsmiljöarbetet och tillgängliggöra forskning, säger Carl Eos, förhandlingschef på Sveriges Arbetsterapeuter.

Den andra utredningen fokuserade på hur det moderna arbetslivets utmaningar påverkar ansvaret för arbetsmiljön. Den föreslår bland annat att regionala skyddsombud ska kunna utses för alla arbetsplatser med kollektivavtal (även där fackförbund inte har medlemmar) när det saknas en lokal skyddskommitté. Regionala skyddsombud finns på vissa delar av privat sektor, och har framför allt en viktig roll på arbetsplatser där det saknas ett lokalt organiserat skyddsarbete.

Utredningen har även tittat på så kallade egenanställningar som befinner sig i gränslandet mellan anställning och företagande. ¶

FOTO: COLOURBOX

Mest ny teknik för äldre

Införandet av välfärdsteknik och e-hälsolösningar inom socialtjänsten går långsamt i landets kommuner. Det visar en ny rapport från Socialstyrelsen. Viljan finns där men det brister i kunskap, särskilt i mindre kommuner. Myndigheten ser ett stort behov av kompetensutveckling på alla nivåer: från beslutsfattare till personal som möter brukare och klienter. Äldreomsorgen är det område som har kommit längst i att använda den nya tekniken. Mer på socialstyrelsen.se.

0,4%

ökar avsättningen till pensionen med, då Akademikerförbunden nu tecknat ett nytt treårigt avtal för privatanställda medlemmar som omfattas av Tjänsteföretagens och Medieföretagens avtal.

Läkemedel och KBT inte tillräckligt vid depression

Sveriges Arbetsterapeuter är kritiskt till Socialstyrelsens nya förslag till nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom.

– Det är allvarligt att det genomgående saknas ett rehabiliteringsperspektiv i förslaget, säger förbundsordförande Ida Kåhlin.

I slutet av förra året släppte Socialstyrelsen en remissversion av nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom. I sitt remissvar kritiserar Sveriges Arbetsterapeuter förslaget på flera olika punkter.

– I förslaget finns bara tre behandlingsinriktningar: psykologisk, medicinsk och fysiologisk. Det saknas en helhetssyn. För att vården ska bli verkligt personcentrerad måste man ta hänsyn till personens hela livssituation. Depression och ångest bidrar till problem i vardags- och arbetslivet, därför behövs fler alternativ för behandling av professioner med rehabiliteringsexpertis, inte minst arbetsterapeuter, säger Ida Kåhlin.

Sveriges Arbetsterapeuter vänder sig mot att det saknas ett aktivitets- och delaktighetsperspektiv i förslaget.

– Det handlar om att människor behöver stöttning för att kunna fungera i sin bostad, klara arbete och studier och att vara i ett socialt sammanhang. Det är minst lika viktigt som psykologisk och läkemedelsbehandling. Riktlinjerna behöver utvecklas till att inkludera aktivitets- och strukturstödjande metoder, exempelvis olika former av kognitivt stöd och hjälpmedel, som tyngdtäcken.

Förbundet anser att det är olyckligt att riktlinjerna genomgående saknar interventioner som direkt adresserar aktivitet och delaktighet i vardagen samt återgång i arbete.

– Vi vill uppmärksamma Socialstyrelsen på att det finns betydelsefulla arbetsterapeutiska interventioner inom området. Det finns exempelvis allt fler studier som visar att den specifika gruppbehandlingsmetoden ReDO (Redesigning Daily Occupations) har effekt på arbetsåtergång och minskad sjukskrivning för personer med stressrelaterade sjukdomar.

FOTO: JONAS ERIKSSON

”Jag hoppas verkligen att Socialstyrelsen gör ett omtag.”

IDA KÅHLIN

Ida Kåhlin tillägger:

– När det gäller det vetenskapliga underlaget och vilka som medverkat i riktlinjearbetet ställer vi oss frågande till varför det saknas disputerade arbetsterapeuter i expertgruppen. Detta trots att det finns såväl docenter som professorer inom arbetsterapi inom området som skulle kunnat bidra.

Sveriges Arbetsterapeuter har inte varit ensamt med att påtala problem med de nya riktlinjerna, även bristen på rekommendationer om fysisk aktivitet har lyfts i debatten. Därtill har även fokuset på KBT-behandling kritiserats.

– Jag hoppas verkligen att Socialstyrelsen gör ett omtag och tar hänsyn till förbundets synpunkter, så att den slutliga versionen får ett ökat aktivitets- och delaktighetsperspektiv, säger Ida Kåhlin.

Remisstiden gick ut den 31 mars och i en första kommentar konstaterar Socialstyrelsen bland annat att en del remissvar framför att det saknas en jämförelse med flera andra länders motsvarande rekommendationer för vård vid depression och ångestsyndrom.

– Vi tar till oss de synpunkterna och gör därför nu en jämförelse om behandling av barn, unga och vuxna vid depression i ett antal länder. Underlaget kommer att vara en del i myndighetens fortsatta arbete med slutförandet av de nationella riktlinjerna, säger Lars-Torsten Larsson, avdelningschef på Socialstyrelsen, i ett pressmeddelande.

KATJA ALEXANDERSON

Arbetsterapi och klosterliv liknar varandra med ett holistiskt synsätt och balans mellan aktiviteter. **Syster Katarina** vet – i sitt tidigare liv var hon arbetsterapeut.

Text: **Anki Wenster** Foto: **André de Loisted**

Late bloomer

Den svarta slöjan som täcker håret står i fin kontrast till den vita hellånga dräkten. Syster Katarina rättar till rosenkransen, pärlbandet som är fäst i läderbältet runt midjan. För ett antal år sedan kallades hon bara Katarina och arbetade som arbetsterapeut på ett vårdhem utanför Borås. I dag förbereder hon middagsbönen i Rögle kloster utanför Dalby i Skåne.

Det är många som hittar in på den smala grusvägen som slingrar sig genom en vackert åldrad äppelodling till Rögle kloster, en gammal ombyggd bondgård med vitkalkade väggar som ligger naturskönt granne med bokskogen och naturreservatet. Nyligen besökte ett trettiotal ungdomar klostret och bodde på gästhemmet. Men lugnet lockar vem som helst som vill ha en reträtt.

– Ibland undrar man hur de hittar hit, jag tror ofta det är via nätet, säger Syster Katarina.

Hon kom hit 2010 och stannade kvar. Att berätta om sitt tidigare liv som arbetsterapeut och vägen in i klosterlivet har hon inget emot.

– Jag blev glad. Det är inte ofta någon frågar om det. På något sätt lämnar man sina civila yrken när man träder in här, men arbetsterapin är ändå en del av mitt liv, säger hon och visar in i biblioteket med bjälkar, lågt i tak och bokhyllor fyllda med andlig litteratur men även skönlitteratur. I sittvänliga ljusgröna fåtöljer serveras kaffe och kanelbulle.

Arbetsterapeututbildningen valde hon för helhetssynen på människan och en nyfikenhet på hur aktiviteter kunde användas som metod för att hjälpa människor vidare. Examen tog hon 1987 vid Högskolan i Jönköping.

– Jag kämpade ganska mycket för att komma in i yrket både under utbildningen och under mina första år. På det inre planet.

Men karriären kom av sig efter ett och ett halvt års anställning på ett dagcenter i Borås. I efterhand har hon kommit fram till att det handlade

> ”På något sätt lämnar man sina civila yrken när man träder in här.”

om att hon var ung, hade höga krav på sig själv och inte tidigare jobbat inom vården. Hon tog en paus från arbetsterapin och började jobba på Vårdskolans bibliotek. Böckerna var enklare att hantera och följde inte med hem i tankarna efter jobbet. Men så småningom hittade hon tillbaka.

– Jag blev erbjuden en vikariat på ett vårdhem. Och jag är glad att jag tog chansen, tack vare fantastiska kolleger kunde jag komma in i yrket igen.

Hon minns en positiv och lärorik tid. Cirkeln slöts när hon fick ett vikariat på sin första arbetsplats, den hon lämnat många år tidigare med blandade känslor.

– Det kändes som en upprättelse, jag var tio år äldre och hade hittat min identitet i yrket som jag hade problem med i början. Jag tror inte jag är ensam om det.

Syster Katarina har sina rötter nära Omberg i Östergötland och växte upp i en familj där kristna traditioner förenades. Pappa var kantor i Svenska kyrkan och mamma aktiv i Missionskyrkan. »

Syster Katarina

Ålder: 53 år.

Bor: Rögle kloster utanför Lund.

Familj: Sex klostersystrar, mamma och två bröder.

Fritid: Översätter en bok om Helgonet Katarina av Siena från engelska.

Gör: Dominikanersyster, tidigare arbetsterapeut.

Talang: Spelar tvärflöjt.

Syster Katarina är ansvarig för köket och tycker matlagning är rätt kul, hon rattar ofta Polon och tar hand om inköpen på Willys eller Ica när maten inte beställs via nätet. Hon har också hand om liturgin, böneordningen. Att prova på och lära sig de flesta arbetsuppgifterna i klostret ingår. Fallenhet kan ha viss betydelse för hur uppgifterna fördelas, en av systrarna är teknikintresserad och sköter den biten.

I uppväxten fanns inget som gjorde att ett klosterliv var ett självklart val, men i 20–25 årsåldern började hon fundera på hur det skulle vara att leva i ett kloster. Hon påbörjade sin resa i slutet av 1990-talet – att den varit lång och krokig är ingen överdrift påpekar hon – och trädde in i ett Franciskanerkloster inom Svenska kyrkan.

– Jag levde där ganska länge, men kände mig osäker på om det var rätt kallelse. Eftersom jag inte visste vad som skulle kunna ersätta var det svårt att lämna. Det jag önskade var ett liv som var mer kontemplativt, alltså avskilt.

Hon närmade sig katolska kyrkan steg för steg, konverterade 2009 och trädde slutligen, efter ett år som postulant, in som novis på Rögle kloster 2011. De första klosterlöftena avlade hon 2013.

> ”Jag känner mig mycket mer hel än för trettio år sedan och kan äntligen börja blomma lite, och hjälpa andra.”

– En dörr öppnades. Det kändes tryggare att leva ett klosterliv i katolska kyrkan, där finns en tydligare struktur för detta, och jag kände att jag var kallad till den här typen av liv. Varje kloster bär en facett av kyrkans skatt. För Dominikanerna handlar det i första hand om bönelivet och studier. Dialogen med andra är också viktig och respekt och empati för den som är annorlunda, och att möta den personen där den är.

Det låter som arbetsterapi? Samtalet avstannar och ett skratt bryter fram. Jo, visst finns det likheter.

– Vårt liv består ju av en väl avvägd balans mellan olika delar: praktiskt, intellektuellt och socialt arbete, andlighet och böner i kapellet, vila och gemenskap, som jag finner sund.

Den franska kongregationen systrarna tillhör är en mellanform mellan kontemplativa dominikansystrar och dominikansystrar som lever mer ute i samhället. En kombination av frihet och trygghet. Ramen är kontemplativ, men med en öppenhet som innebär att de ibland kan hålla kurser eller retreater utanför klostret. Gästhemmet är också en viktig del av deras kallelse.

– Just nu gör jag en jätterolig sak. Jag översätter en bok om helgonet Katarina av Siena som en dominikanbroder i USA skrivit. Ett förlag vill ge ut den på svenska. Jag undrar ibland vad jag har tagit på mig.

Hon skriver på sin egen laptop, kommuniteten står för den, översättningen tar mycket av hennes ”lediga tid”. Målet är att varje syster ska ha två timmar varje dag för egna studier och kan en gång om året åka iväg två veckor för vila och fördjupning.

Låga lavendelhäckar omsluter en atriumgård, ett andligt utomhusrum tillgängligt endast för systrarna. I en låg länga ryms systrarnas celler. Den här delen är privat. Men

Syster Katarina visar runt i klostrets hjärta, det tidigare stallet, nu kapell med magiskt ljus, öppet upp i nock och ett altare centralt placerat.

En äldre syster kämpar med de tre trappstegen in i kapellet, Syster Katarina lyfter upp betastödet och ger henne en hand.

– Just nu är vi i ett generationsskifte, vår äldsta syster har nyligen flyttat till ett vårdhem och det är en stor sak för oss alla. Det fungerade inte längre med förflyttningar och trapporna. Vi hade planer på att bygga om och anpassa som tyvärr inte gick att genomföra. Men jag kände att det drog igång något arbetsterapeutiskt i mig, säger hon och skrattar igen.

En blandning av allvar och humor, skratt och eftertänksamhet. Ofta är det skrattet som tar över. Kampen och tvivlet har hon lämnat bakom sig.

– Med Guds hjälp har jag fått en annan stabilitet på det inre planet. Alla människor har ju sina svagheter och det handlar om att bära någon slags brustenhet där Gud också kan hjälpa oss. Jag känner mig verkligen lycklig som får upptäcka det här, det går på djupet i mig. Och jag känner mig mycket mer hel än för trettio år sedan och kan äntligen börja blomma lite, och hjälpa andra.

I Rögle kloster flyr man inte från världen. Nunnorna har en webbplats och ett andligt forum på nätet som utomstående kan vända sig till med frågor, eller skicka en önskan om förbön för sig själv eller någon annan. En orolig omvärld kryper nära inpå, dagens förbön tillägnas offren i den senaste tidens ungdomsmord i Malmö.

– Det är viktigt att veta vad som händer, vi har dagstidningar och följer med. Det är klart att man blir orolig och rädd, det är mänskligt. Men för oss här är det viktigt att lämna över oron till Gud. Vår viktigaste uppgift, som också är ett förtroende, är att be för människor.

Några gånger om året träffar hon sin mamma och de två bröderna. De har följt hennes turer genom åren och är luttrade, påpekar hon. Från början var de lite frågande till hennes livsval, men hon har alltid känt att de respekterat hennes beslut och är glada för att hon hittat rätt. De sex klostersystrarna är hennes andliga familj.

– Det är som att leva i en familj, man ser sina egna och varandras styrkor och svagheter. Det är en process som kan vara ganska svår ibland, eftersom olikheter blir så uppenbara, samtidigt är det styrkan i en gemenskap och viktigt att försöka vara öppna för varandra.

Självklart har löftena varit en utmaning, hon nämner speciellt lydnaden, men löftena är också en hjälp och rikedom.

– Lydnaden handlar om att jag med min fria vilja väljer att lyda Herren. Det har funnits vissa tillfällen när jag känt att Gud har talat på ett starkare sätt. Som när jag fick ta emot en personlig förbön och ett ord på vägen under en gudstjänst, det betydde mycket. Gud gav mig en knuff. ”Gå nu.” Jag behövde det. ¶

HALLÅ DÄR!

Tove Nöjd, arbetsterapeutstudent på Hälsohögskolan i Jönköping som tillsammans med **Katarina Rinaldo** (till vänster) har utrett behovet av arbetsterapi på Ikea under kursen ”Arbetsterapi, verksamhetsförlagd utbildning med fokus på nya arenor”.

FOTO: MATHIAS SZANTO

Varför valde ni Ikea?

– Vi läste arbetsrehabilitering som profilering och valde Ikea eftersom det är ett stort och inflytelserikt företag som har rykte om sig att satsa på sin personal. Hr-ansvarige på Ikea var mycket intresserad av att se vad vi kom fram till, och vi såg en bra möjlighet att öppna nya dörrar för professionen.

Hur har ni lagt upp arbetet på denna nya arena?

– Vi började med att göra observationer och intervjuer med chefer och anställda. Det visade sig att det saknades ett förebyggande arbete för att motverka sjukskrivningar och att vissa brister fanns i arbetet med rehabplanen. Stora delar av vår tid på Ikea gick i övrigt ut på att marknadsföra arbetsterapi och vår kompetens för arbete på individ-, grupp- och organisationsnivå.

På vilka sätt är arbetsterapikompetensen behövd på ett möbelvaruhus?

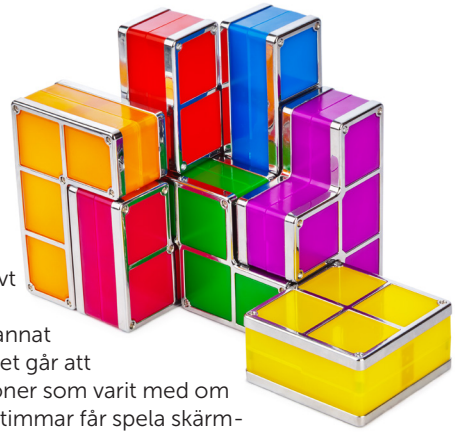
– På många sätt! Det behövs mer kompetens inom arbetsrehabilitering, hur rehabprocessen går till och hur man arbetar förebyggande med ohälsa, sjukskrivningar och snabb återgång till arbete. En arbetsterapeut skulle som rehabsamordnare fylla en viktig funktion i deras arbete för ett välfungerande hälsosystem. Rehabsamordnaren skulle avlasta både hr och cheferna som redan har mycket på sitt bord och som inte har arbetsterapeutens helhetsperspektiv, och heller inte den kompetens inom arbetsrehabilitering som vi har.

Är det överförbart till annan handel?

– Absolut. Ett långsiktigt, systematiskt och evidensbaserat förebyggande arbete med individanpassade åtgärder för den anställde ökar produktiviteten och det ger inte bara vinster för företaget i sig utan för hela samhällets ekonomi.

MARIKA SIVERTSSON

Minnesblock



Påträngande minnesbilder drabbar en del som har upplevt att deras eget eller andras liv varit i fara. Forskare på bland annat Karolinska institutet visar att det går att minska ”flashbacks” hos personer som varit med om trafikolyckor om de inom sex timmar får spela skärmspelet tetris på akuten. Läs mer på KI.se, sök på ”tetris”.

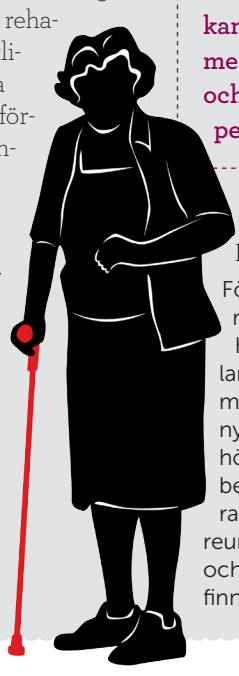
BILDER: COLOURBOX

En MAR i var kommun

I slutet av mars överlämnades slutbetänkandet *Läs mig! Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg för äldre personer* till äldreminister Åsa Regnér. Sveriges Arbetsterapeuter ställer sig bakom många av utredningens bedömningar, men anser att det saknas konkreta förslag som kan förbättra dagens akuta situation.

– Äldre behöver prioriteras, men vi saknar bland annat förslag om att inrätta en Medicinskt ansvarig för rehabilitering i alla kommuner. MAR är en förutsättning för att kommunal rehabilitering verkligen ska kunna stärkas, säger förbundsordförande Ida Kåhlin.

Hon poängterar att fler äldre kommer att behöva mer rehabiliterande insatser, men även förebyggande åtgärder som främjar ett aktivt, hälsosamt åldrande.



Bra men tungt

Folkhälsan är överlag god i Sverige, men hälsoskillnaderna mellan låg- och högutbildade är fortsatt höga. Det visar en rapport från Folkhälsomyndigheten. Personer med låg utbildning lever kortare liv, trots att det går att förebygga och åtgärda mycket av ohälsan. Rapporten visar också att svenskarna väger allt mer, i dag är drygt hälften av alla i åldrarna 16–84 år överviktiga eller feta.

15 MAJ

införs nya regler för a-kassa för deltidsarbetslösa. Det nya är att man kan få a-kassa under som mest 60 veckor inom en och samma ersättningsperiod. Läs mer på aea.se.

Ny app stöttar reumatiker

För att hjälpa människor med reumatiska sjukdomar har Reumatikerförbundet lanserat en ny app. I den kan man bland annat ta del av nyheter, se egna och anhörigas läkemedelsrecept, beställa läkemedel och rapportera värden till sin reumatolog. Appen är gratis och finns där appar brukar finnas, sök på ”reumatiker”.

AssiStep
Trapprollator

AssiStep trapprollator är en ny produkt som ger användaren extra stöd och säkerhet i trappan.

För många som har problem med att gå i trappor kan AssiStep bli en ovärderlig hjälp.
Att gå i trappor är ett effektivt sätt att underhålla förmågan att gå själv, och är ett utmärkt sätt att hålla sig i form.

AssiStep visas på:
Seniormässan 9-11/5, Malmö.

TRIDENT

TRIDENT INDUSTRI AB | Metallgatan 27 | 262 72 Ängelholm
tfn 0431-44 95 00 | info@trident.se | www.trident.se

Är det dags?

Nytt jobb

Text: **Katja Alexanderson** Illustration: **Rebecca Elfast**

Förändringstakten i samhället har kanske aldrig varit högre än i dag. Det påverkar självklart arbetsterapeuters yrkesutövning. Förbundets professionsstrategiska råd har till uppgift att identifiera och analysera angelägna områden som påverkar synen på arbetsterapi och arbetsterapeuter. Vi frågade tre av rådets medlemmar – Lisa Ekstam, Marie Holmefur och Erika Johansson – hur de ser på yrkets framtid:

– I dag är vi väldigt duktiga på att arbeta personcentrerat. På sikt behöver vi utveckla samhällsperspektivet och bli duktigare på att vara med i samhällsbygget, utan att för den skull släppa individ- och grupperspektivet, säger Lisa Ekstam, universitetsadjunkt vid Lunds universitet.

Erika Johansson delar den analysen och konstaterar att hon i sin roll som utredare på Myndigheten för delaktighet har oerhört stor nytta av sin arbetsterapeutiska kompetens när det gäller att arbeta för tillgänglighet och delaktighet på samhällsnivå.

Marie Holmefur, universitetslektor vid Örebro universitet, hakar i:

– Vi står vid en brytpunkt, i alla år har vi arbetat mot individer. Nu behöver vi bryta ny mark och arbeta aktivitetsfrämjande mot grupper. Det handlar också om att jobba hälsofrämjande och inte enbart med personer som redan är utsatta för aktivitetsnedsättningar, utan också dem som riskerar att bli utsatta.

Alla tre lyfter fram aktivitetens betydelse för människors hälsa. Genom att fokusera på grunden och det unika med arbetsterapi – aktivitetsperspektivet – kan professionen utvecklas och stärka sin ställning. Om aktivitet och arbetsterapi kopplas ihop tydligare så tror de att det blir lättare att både att ta sig in på nya arenor och att ta nya roller inom mer traditionella områden.

– Det kräver att vi arbetsterapeuter tar mer plats, att vi vågar höras och synas, säger Lisa Ekstam.

Skolan är en arena där de ser att arbetsterapeuter skulle kunna arbeta förebyggande och hälsofrämjande – och bidra till att förbättra många elevers inlärningsmöjligheter och mående, inte bara elever med ”diagnoser”. Det skulle i förlängningen bidra till en mer jämlik hälsa i vuxen ålder.

– Forskningen visar att riktade insatser på gruppnivå främjar hela klassens aktivitet, säger Marie Holmefur.

De tycker att det borde vara självklart att arbetsterapeuter är en del av elevhälsoteamet. Marie konstaterar att det glädjande nog börjar röra sig på skolfronten. Gymnasieministern har uttalat sig positivt om professionen, förbundet har ett nätverk för personer som arbetar i skolan, på Facebook har det startats en egen grupp – och inte minst har projekt som *Teknikstöd i skolan* visat väldigt goda resultat.

> ”Det kräver att vi arbetsterapeuter tar mer plats, att vi vågar höras och synas.”

Marie konstaterar att när man tar steget in i en ny värld gäller det att ha ett öppet sinne och vara nyfiken på värderingar, kultur och arbetssätt.

– **Skolan är lärarnas arena**, det är de som bestämmer. Vi måste lära oss att arbeta tillsammans med specialpedagoger till exempel, annars tror jag inte att det blir lyckat. Vi måste jobba på lärarnas villkor och det är en utmaning för oss.

Erika Johansson tillägger att det också är viktigt att hålla i minnet att elever inte är patienter, utan friska individer. »

§
STRIKE!

Integration och migration är ett annat område där de anser att arbetsterapeuter borde finnas i mycket större utsträckning än i dag. De senaste årens stora flyktingmottagande är en utmaning för hela samhället. Människor som har tvingats lämna sina gamla liv ska skapa sig en ny tillvaro i Sverige, många gånger med traumatiska upplevelser i bagaget. Och livet som asylsökande och nyanländ präglas av betydande aktivitetsförluster. Det gör att arbetsterapeuter kan tillföra mycket i etableringsprocessen, både i en akut fas men också på längre sikt, när det gäller att stötta människor på vägen till arbete och egen försörjning.

Frågan är bara hur man får beslutsfattare att förstå att arbetsterapeuter kan bidra till bättre integration. Det kräver insatser på flera olika nivåer.

Förbundet behöver driva frågan i sitt opinionsbildande arbete, och exempelvis lyfta fram arbetsterapeutisk forskning på området, men även genom att visa på goda exempel från verksamheter där arbetsterapeuter redan i dag gör skillnad.

> ”Jag känner en väldigt stark tro på arbetsterapeuter i dag.”

Som enskild arbetsterapeut handlar det om att våga söka tjänster där arbetsgivaren inte vet om att det är en arbetsterapeut de egentligen söker. En annan väg in är att studenter har VFU-placeringar inom etableringsprocessen, men Lisa Ekstams erfarenhet är tyvärr att det är svårt att få till platser, eftersom det handlar om utsatta grupper.

För den som vill arbeta på en mer övergripande nivå för tillgänglighet och alla människors rätt att vara delaktiga i samhället ser de stora möjligheter att välja en karriär som utredare, expert eller projektledare på olika myndigheter, kommuner, regioner och landsting eller organisationer. Det kan handla om allt från universell utformning, kognitiv tillgänglighet och samhällsbyggnad till mer klassiskt arbetsterapeutiska områden inom hälso- och sjukvården. Erika konstaterar också att arbetsterapeuter har goda förutsättningar att arbeta som chefer.

Förutom nya fält ser de också möjligheter till förändrade yrkesroller inom de mer traditionella arenorna. För att få bukt på de senaste årens ökade sjukskrivningstal och stressrelaterad ohälsa kan arbetsterapeuter ha en viktig funktion att fylla – exempelvis genom att utveckla förebyggande arbete inom företagshälsovården eller genom att komma in i ett tidigt skede när människor söker sig till primärvården:

– Arbetsterapeuter borde vara ett självklart inslag på vårdcentralerna. När läkare överväger att sjukskriva för stress och utmattning borde en arbetsterapeut alltid kopplas in och göra en aktivitetskartläggning, säger Erika.

Hon tillägger att det är viktigt att fånga upp personer som riskerar stressrelaterad sjukskrivning, många söker först vård för saker som huvudvärk och upprepade förkylningar. Då skulle arbetsterapeuter kunna ha en nyckelroll i hälsofrämjande team som tittar närmare på hur personens aktivitetsmönster ser ut och om det finns risk att hamna i stress.

Och i takt med att den arbetsterapeutiska forskningen växer och utvecklas ser de att allt fler evidensbaserade arbetstera-

peutiska interventioner kommer att få genomslag inom hälso- och sjukvården.

Den åldrande befolkningen och krav på ett förlängt arbetsliv bör också skapa stor efterfrågan på arbetsterapeutisk kompetens – i alla fall om människor ska kunna leva livet, hela livet. Här tycker alla tre att det är oerhört viktigt att värna professionens unika aktivitetsperspektiv, att ta plats i teamen och visa på aktivitetens betydelse för delaktighet och hälsa. Så att arbetsterapeuter inom äldreområdet inte reduceras till konsulter som enbart gör bedömningar och förskriver hjälpmedel.

Erika konstaterar att såväl vardags- som välfärdsteknik kommer att öka äldre människors möjligheter att vara aktiva längre. Teknik kan bland annat bidra till att främja sociala aktiviteter, bryta isolering, och motverka ensamhet.

Men det är inte bara äldre som har nytta av teknikutvecklingen. Digital teknik kan också kompensera för kognitiva nedsättningar på grund av exempelvis psykisk ohälsa, traumatiska hjärnskador, stroke med mera. Det gör att professionens kunskap om samspelet mellan människa, miljö och aktivitet torde öppna för spännande jobb för teknikintresserade arbetsterapeuter – för det handlar om mycket mer än att tipsa om en app.

Överlag konstaterar Lisa Ekstam, Marie Holmefur och Erika Johansson att professionens utveckling och framtid är intimt sammankopplad med att kunna visa på värdet av aktivitet, både för enskilda individer och samhället i stort. Att det styr efterfrågan av professionen. Men de är inte oroliga – eller med Marie Holmefurs ord:

– Jag känner en väldigt stark tro på arbetsterapeuter i dag och våra studenter som tar examen. De har en annan självsäkerhet, en annan styrka i identiteten, än vad arbetsterapeuter har haft historiskt. ¶

Sveriges Arbetsterapeuters professionsstrategiska råd

Rådets uppdrag är att vara ett effektivt stöd för förbundet när det gäller att visa värdet av arbetsterapi på etablerade och nya arenor. Uppdraget inrymmer såväl forsknings-, utbildnings- som kvalitetsfrågor.

Anette Alfredsson, utvecklingsledare, Västra Götalandsregionen.
Lisa Ekstam, universitetsadjunkt vid Lunds universitet.
Annika Lindh Falk, universitetsadjunkt vid Linköpings universitet.
Marie Holmefur, universitetslektor vid Örebro universitet.
Kristina Hultman, arbetsterapeut på Rehabcentrum i Skellefteå.
Sofie Ivarsson, arbetsterapeut på BUP i Sollentuna.
Erika Johansson, utredare på Myndigheten för delaktighet.
Christer Larsson, yrkesutvecklare, Västerbottens läns landsting.
Ida Kåhlin, förbundsordf.
Anna Ström, 1:e vice ordf.
Karolina Behrnsten, 2:e vice ordf.

Den enda i sitt slag

Ny på jobbet. Ny profession i teamet och möjligen den enda arbetsterapeuten inom transplantationsområdet. Orolig? Nej, inte alls. Cecilia Åkesson ser fram emot en ny utmaning i arbetslivet.

Text: **Anki Wenster** Foto: **André de Loisted**

Cecilia Åkesson arbetar sedan drygt en månad på transplantationscentrum på Skånes universitetssjukhus i Lund. Tillsammans med Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg ansvarar SUS för rikssjukvården av hjärt- och lungtransplantationer. Vad hon känner till är hon den enda arbetsterapeuten inom transplantationsområdet.

– Det är ett helt vitt papper som jag får skapa någonting utifrån, ingenting är förutbestämt, säger hon entusiastiskt.

Transplantationskirurgi signalerar blåljus, avancerad vård och rehabilitering och inte minst etiska frågeställningar. Ett donerat hjärta transporteras från Halland och samtidigt flygs patienten från Stockholm till Lund. ”Vad gör du egentligen?” är en fråga som ofta dyker upp från kolleger. Cecilia Åkesson är klar över att det finns stora utvecklingsmöjligheter inom området. Operationen gick bra, men sen?

En anledning till att hon arbetar på transplantations- och hjärtavdelningen är att begreppet *Daily Occupation* lyfts i en forskningsstudie som genomförs av sjuksköterskor inom kliniken. I studien följs hjärt- och lungtransplanterade under en treårsperiod . Att bygga upp sitt vardagsliv igen genom träning, anpassning och strategier för att hantera det nya livet har visat sig vara det viktigaste.

Hon har gått internutbildningar inom transplantationsområdet, men bottnar i 23 års erfarenhet som arbetsterapeut, framför allt inom neurologi och rehabiliteringsmedicin. Hon anser att det viktigaste handlar om att utgå från aktivitetsperspektivet och att anpassa nivån efter personens fysiska förutsättningar. De som sätts upp på ”väntelistan” har kroniska sjukdomar och akuta medicinska behov av nya organ, men måste samtidigt vara tillräckligt

Cecilia Åkesson har inga kolleger att bolla arbetsterapeutiska tankar med, men hon får input från andra håll. Bland annat är ett nätverk för ensamarbetande arbetsterapeuter under uppbyggnad. Här tillsammans med Hans och Carita Todal.

friska för att klara operation och efterförlopp. Det kan handla om allt från en ung person med cystisk fibros till en person i 65-årsåldern med svår hjärtsvikt.

Den första kontakten är oftast under transplantationsutredningen.

– Hur ser motorn ut, har den här personen kraft att ta sig igenom både operationen och rehabiliteringen efteråt. Det är en stor omställning att gå från en sjukroll – som kan ha varit livslång – till att hitta ett nytt liv igen.

Instrumentet IPA-E (Inverkan på delaktighet och självbestämmande) använder hon i transplantationsutredningen, vid sexmånaders- och 1-årsuppföljning. Patienten svarar på ett antal frågor om dagliga aktiviteter. Syftet är att få personens åsikt om hur hälsotillståndet är i dagsläget och hur begränsningarna inverkar på det dagliga livet.

När patienterna några dagar efter transplantation och intensivvård landar på avdelningen går hon in. Det kan handla om stöd till att återigen bli självständig i en matsituation till att diskutera och planera hur man kommer tillbaka till arbetet på bästa sätt.

> ”Som arbetsterapeut är det självklart med personcentrerad vård, och där ligger vi rätt i tiden nu.”

– Jag har fått otroligt mycket positiv respons från personal och patienter. För egen del har jag försökt bidra till att visa mer av en helhetsbild av människan. Vem har den här personen varit och vilken målsättning finns framåt. Som arbetsterapeut är det självklart med personcentrerad vård, och där ligger vi rätt i tiden nu. Jag har tillfrågats att leda det arbetet och det gör jag gärna tillsammans med teamet.

Cecilia Åkesson smygstartade på 20 procent – det fungerade att kombinera med hennes tidigare tjänst som utvecklingssamordnare på Orupssjukhuset – men kände att hon kunde göra större skillnad och påpekade detta för ledningen. Och när klinikledningen »

Arbetsterapeut Cecilia Åkesson informerar lungtransplanterade Carita Todal inför dagpermissionen. Hon slipper syrgas för första gången på mer än ett år och det handlar om att våga lita på kroppen igen.

tog beslut om att tillsätta en heltidstjänst blev hon tillfrågad och tog steget. En kontrast till det administrativa arbetet hon haft de senaste åtta åren.

– Min vardag är mer styrd nu i och med att jag utgår från avdelningsarbetet. Och det är en omställning att dela rum, dator och skrivbord när man är van vid egen laptop och skrivplats. Ibland saknar jag de fysiska förutsättningarna i miljön, som träningskök, när jag ska göra en observation och jag har fått fundera på vad som är okej för mig att förhålla mig till. Men det viktigaste är aktivitetsperspektivet.

Som ny på jobbet värdesätter hon samarbetet med teamet på avdelningen och en lyhörd ledning. Forskningen ligger närmare nu när hon jobbar kliniskt, som en framtida masteruppsats.

För att fånga upp andra patientgrupper på avdelningen har hon nära samarbete med avdelningspersonalen, deltar i pulsmöten dagligen som innebär ett effektivt möte med teamet – in- och utskrivningar, vem ska tas upp på omvårdnadsrond, personalfördelning i teamen, annan viktig information att ta hänsyn till – och försöker på så sätt hitta de patienter som är i behov av arbetsterapeutiska insatser. Cecilia Åkesson är tydlig med att hon försöker skapa sig en bild av hur verksamheten ser ut och vilka infallsvinklar och möjligheter som finns utifrån arbetsterapeutiskt perspektiv. Inget är hugget i sten. Om det nyligen färdigställda vårdprogrammet för hjärttransplanterade revideras om ett år kan hon inte svara på.

– Jag jobbar med att hitta min nisch. Det handlar bland annat om i vilka processer jag ska vara involverad när det handlar om hjärtsviktspatienter i olika faser av sin sjukdom.

Hon hoppas också kunna utveckla uppföljningen av personer när kognitiva problem kvarstår efter den akuta fasen.

– Jag är van vid det sedan tidigare, det finns ett upparbetat samarbete med Orupssjukhuset när det finns fortsatt behov av rehabilitering. ¶

Är du ny på jobbet? Cecilia tipsar

- Informera på arbetsplatsträffar om vad du arbetar med, vilka patientgrupper arbetsterapi kan göra skillnad för och när i processen det är aktuellt.
- Känn dig fram och släng dig inte in i arbetsuppgifter, fundera över vilket perspektiv du kan tillföra i verksamheten.
- Var öppen för diskussion och förändringar.
- Var synlig och tillgänglig, var med på möten, fikapauser, med mera.

Guldläge

Text: **Katja Alexanderson** Foto: **Alexander Mahmoud**
Illustration: **Helena Lunding Hultqvist**

Slå ett extra slag – och ta ett steg vidare i karriären.

Just nu är det gyllene tider för arbetsterapeuter som vill hitta ett nytt jobb. Arbetsgivarna skriker efter arbetsterapeutisk kompetens och på många ställen i landet är det svårt att rekrytera. Eller för att sätta siffror på situationen: På arbetsförmedlingens webbplats fanns i mitten av april nästan 250 annonser efter arbetsterapeuter, där en del handlar om flera tjänster. Det kan jämföras med att det i slutet av mars endast fanns 39 heltidssökande med arbetsterapeutexamen. Sanna Feldell är ombudsman på Sveriges Arbetsterapeuter och hon ser stora möjligheter för den som vill ta nästa steg i yrkeslivet.

– Nu är ett utmärkt läge att börja tänka strategiskt kring sin karriär. Med tanke på bristen på arbetsterapeuter är det lättare att få sin drömtjänst och bättre lön.

Hon rekommenderar att inleda karriärplaneringen med en egenkartläggning och ställa sig frågor som: Vad vill jag göra och var vill jag vara om 5–10 år? Inom vilken sektor vill jag jobba? Vill jag arbeta inom ett mer traditionellt arbetsterapeutiskt område eller vill jag utforska någon helt ny arena? Vad är viktigt för mig på en arbetsplats? Vad tycker jag är roligt? Inom vilka områden passar mina egenskaper och min kompetens?

”Med tanke på bristen på arbetsterapeuter är det lättare att få sin drömtjänst och bättre lön.”

SANNA FELDELL

– Som arbetsmarknadsläget ser ut i dag behöver man ofta inte ta första bästa jobb. Sätt upp tydliga mål för dig själv och tänk långsiktigt.

När man väl har identifierat vilka typer av tjänster som är intressanta är det dags att söka och skriva ansökningar. Ett grundtips är att i ett tidigt skede ta reda på information om arbetsgivaren och tjänsten, då blir det lättare att skriva ett bra personligt brev där det blir tydligt vad just du kan tillföra arbetsplatsen. Researchen är även värdefull vid en eventuell intervju.

– Att vara påläst gör att man blir tryggare i intervjusituationen och man framstår som proffsig.

Sanna Feldell poängterar att det inte bara är arbetsgivaren som ska hitta en ny medarbetare, du ska välja om det är ett ställe du vill vara på.

Gå tre steg framåt, till sidan 24 »

Nya DRÖMJOBBET

Plocka fram spelpjäser, en tärning och slå ett slag för att landa ett nytt spännande drömjobb. Vägen dit kantas av goda råd och en och annan fallgrop. Kortast tid i yrket börjar.

Du skickar en standardansökan, som dess- utom har många stavfel. Gå tre steg bakåt.

SÖKES Arbets- terapeut

MÅNADENS Medarbetare

Din ansökan sp tydligt din kom du kan tillföra ju platsen. Slå ett

Du får gå på kurs. Ta fyra kompetens- utvecklande steg framåt.

Din kollega blir sjuk, allt h nar på dig och hinner inte m över ett sl

Du får ansvar för ett stort utvecklings- projekt, ta fyra steg framåt.

Omorgani- sation. Ingen vet vad den ska göra längre. Stå över ett slag.

Arbetsgivaren förlägger semestern utanför dina önskemål. Du kontaktar ditt lokala fackliga ombud. Det ordnar sig, ta två soliga steg framåt.

Du kommer m ett genomtänk förslag på APT: det tas väl emot Slå ett extra slag.

Nytt jobb!

På intervjun ställer du pålästa frågor om jobbet och arbetsplatsen. Arbetsgivarens svar känns inte bra. Du väljer att söka ett annat jobb och går tillbaka till start.

Intervjun går bra, och du tror att du kommer att trivas med arbetsuppgifterna och kollegerna. Gå tre steg framåt.

Du erbjuds jobbet, men arbetsgivaren vill bara betala 27 000 kronor i månaden. Du tackar nej och söker ett annat jobb. Gå tillbaka till start.

Du erbjuds jobbet, men innan du kommer med löneanspråk kontaktar du ditt lokala fackliga ombud och går in på Saco Lönesök. Du förhandlar dig till en riktigt bra lön. Grattis, slå ett extra slag.

Första dagen på jobbet är datorn fixad, inpasseringskortet fungerar och kollegerna tar med dig på lunch. Och ditt lokala fackliga ombud kommer förbi och säger hej. Gå två steg framåt.

Du ställer frågor och ber om stöd från din chef och kollegor när du behöver. Ta två steg framåt.

Din nya chef följer inte upp hur det går för dig. Ta två steg bakåt.

Du får en välplanerad och individanpassad introduktion och en ”fadder”. Slå ett extra slag.

Du hittar inte till kaffemaskinen och irrar omkring i korridorerna. Gå ett steg bakåt.

ILLUSTRATION: HELENA LUNDING HULTQVIST

RIV UT OCH SPARA!

Några tips om intervjun

Känn efter om du vill ha jobbet.

Var påläst.

Lyssna aktivt, ställ följdfrågor.

Utvärdera efteråt.

Om du inte får tjänsten, ta reda på varför.

Fundera i förväg på vilka frågor du kan få.

Fler tips och tankar på: arbetsterapeuterna.se/arbetslivet

Några tankar om ansökan

Ta reda på så mycket du kan om jobbet.

Lyft fram vad just du kan tillföra.

Skräddarsy efter tjänsten.

Be någon annan läsa, både innehåll och korrektur.

Se över ditt cv.

...forts. från sidan 21

– Känn efter och ställ frågor om saker som är viktiga för dig. Till exempel om kompetensutveckling, arbetssätt, möjligheterna att kombinera arbete och familj, övriga villkor med mera.

Det kan också vara intressant att fråga om hur introduktionen på arbetsplatsen ser ut, speciellt om det är ett första jobb eller om det rör ett helt nytt område. Därtill kan det vara värt att diskutera anställningsformen – kanske är arbetsgivaren villig att erbjuda en tillsvidareanställning direkt, eller skippa provanställningen, med tanke på det tuffa rekryteringsläget.

Och så var det lönen.

– Tacka inte ja innan du har förhandlat lön. Man kan säga att man är väldigt intresserad i stället. Det är svårt att justera upp en felaktig lön senare.

> ”Tacka inte ja innan du har förhandlat lön. Det är svårt att justera upp en felaktig lön senare.

Sanna Feldells råd inför löneförhandlingen är att alltid kontakta det lokala fackliga ombudet eller förbundets medlemsrådgivning för att få en bild av löneläget på arbetsplatsen och råd inför förhandlingen. Sedan är det alltid bra att gå in i Saco Lönesök också. Hon rekommenderar även att fråga om vad som bidrar till att få upp lönen på längre sikt.

– Kommer man överens om en revidering inom en viss tid bör man få det skriftligt. Det är alltid bra med tydlighet om vad man kommit överens om.

Rent generellt tycker Sanna Feldell att man ska komma ihåg att arbetsgivarna i dagsläget är angelägna om att erbjuda attraktiva tjänster och arbetsplatser – det ger en bättre förhandlingsposition. Det är värt att hålla i minnet även om du inte är sugen på att byta jobb just nu.

– Det är dyrt för en arbetsgivare att nyrekrytera. Ta tillfället i akt att prata kompetens- och löneutveckling med din chef. Vilka utvecklingsmöjligheter finns i organisationen?

Sanna Feldell påpekar att man också bör prata med sin chef om hur en eventuell vidareutbildning kommer att påverka arbetsuppgifter, ansvar och i förlängningen lön. Så att man inte kommer tillbaka till samma jobb och villkor som tidigare, efter exempelvis en masterexamen.

Slutligen konstaterar hon att lön är en färskvara, arbetsmarknaden förändras hela tiden.

– Håll dig à jour om löneläget i ditt område. Och prata lön med kollegerna. Skapa en kultur där det är naturligt att prata om arbetsuppgifter, kompetensutveckling och möjligheter till lönekarriär. ¶

Anette Ljungberg får stöd av en kursdeltagare på utbildningen ”Barn i Balans” i Stockholm.

På egna ben

Text: **Katja Alexanderson** Foto: **Alexander Mahmoud**

Anette Ljungberg bytte bana mitt i livet och blev arbetsterapeut. Bara några år efter examen blev hon egenföretagare – igen. »

”Jag förstod att jag drog in jätte-mycket pengar och tänkte att då kan jag starta eget i stället.”

Ljuset flödar in genom stora fönster. På golvet ligger yogamattor i regnbågens alla färger. Grupper med kvinnor i olika åldrar sitter och står i mer eller mindre omöjliga positioner samtidigt som sorlet fyller rummet. En stund senare fladdrar fjärilar omkring i luften, vinden viner, regnet smattrar, frön gror, solrosor vänder sina ansikten mot solen och en jägare spänner sin båge.

Vi är på kurs som leds av egenföretagaren och arbetsterapeuten Anette Ljungberg. Ämnet för dagen är ”Barn i Balans”, ett rörelsekoncept för barn i åldrarna 6–12 år som hon har utvecklat tillsammans med tidigare kollegan och rehabassistenten Madeleine Göransson.

Deltagarna har precis fått i uppgift att skapa en yoga-saga som kan användas för att aktivera barn i skolåldern. Anette peppar och ger beröm. Med Barn i Balans hoppas hon kunna bidra till bättre folkhälsa och få in mer rörelseglädje i skolan – något hon är övertygad om leder till bättre inlärningsmöjligheter och lugnare miljöer. Här tycker hon att skolan har mycket att lära av förskolan där kroppen har en självklarare plats i pedagogiken. Det märks också på kursdeltagarnas bakgrund, det är mycket vanligare med förskolepersonal.

– I skolan är det huvudet som gäller, kroppen glömmer man.

Vintern 2015 kom boken *Barn i balans – kreativa rörelser och aktiviteter i skolan och på fritiden* och hittills i år har hon hållit sex kurser, totalt har hon utbildat runt 120 personer Men att vara företagare är inget nytt för Anette Ljungberg. I början av 1990-talet, efter att ha jobbat i tio år som tandtekniker, började hon fundera på att bli sin egen.

– Jag har alltid varit effektiv och lojal. Vabba visste jag inte vad det var. Jag har väl ett inre driv. Jag började räkna på hur mycket jag drog in i relation till min lön, och förstod att jag drog in jättemycket pengar och tänkte att då kan jag starta eget i stället.

Först hyrde hon in sig hos en annan tandtekniker eftersom det krävs dyr utrustning för att göra porslins- och guldtänder. Med tiden köpte hon egna maskiner. Hon drev företaget som en enskild firma, något hon så här i efterhand tycker var mindre klokt eftersom man är väldigt oskyddad då. Företaget och du är samma person och i värsta fall kan man gå i personlig konkurs. Hennes generella råd till företagsfunderare är att skaffa ett aktiebolag, och lära sig ta betalt. Ett annat tips är ta hjälp med bokföring och deklaration.

> ”I skolan är det huvudet som gäller, kroppen glömmer man.”

Anette uppskattade friheten i att vara sin egen, att kunna styra sina arbetsdagar och anpassa arbetstiderna efter familjelivet. Barnen behövde inte vara så länge på förskolan och fritids. Och hon kunde skjutsa till träningar och vara en aktiv barn- och ungdomsgymnastikledare. Tänder låter sig göras på kvällar och helger också. Dessutom kunde hon rycka ut och hämta sin dotter i skolan när det trasslade, och det gjorde det lite då och då. Vid den här tiden var adhd hos flickor i princip okänt och Anette fick driva på och vända sig till en privatmottagning för att dottern skulle få sin diagnos och rätt »

stöd. Erfarenheterna bidrog till att hon var med och drog igång en Attention-förening i Kungsbacka.

Åren gick och hon började tröttna på tandteknikerjobbet, fick en ”uppenbarelse” en dag i bilen och bestämde sig för att byta bana.

– Det fanns ingen återvändo. Jag körde hem med ett fånigt leende av beslutsamhet och nöjdhet.

Hon kompletterade sina gymnasiebetyg och sökte in till universitetet. Fysioterapeut var förstahandsvalet, men hon kom inte in. I stället blev det arbetsterapeutprogrammet i Göteborg, som 42-åring. Första veckan undrade Anette vad hon gjorde där – vad var det egentligen hon skulle utbilda sig till?

– Då kom de två magiska orden till mig: aktivitet och holistiskt. Då sa det pling!

I dag är hon tacksam över att det blev arbetsterapeutprogrammet och tror att det hade blivit alldeles för funktionsinriktat som fysioterapeut. Nu är det hela människan och livet i fokus i stället.

Hon skrev sin c-uppsats om arbetsterapeuter i skolan och hade hoppats på att arbeta med det efter sin examen 2006. För att ta sig in i skolans värld hade hon en idé om att söka projektmedel och behövde få med sig en skola på ansökan. Hon lyckades boka ett möte med två rektorer, men berättar att när det timslånga mötet var slut förstod de ändå inte vad de skulle ha en arbetsterapeut till, de hade ju specialpedagoger. Skoldrömmen dog.

I stället började hon halvtid på Rehabenheten i Kungsbacka, och var bland annat med och startade äldrerehab. Hon kombinerade det med att leda grupper i chiball som hon kommit i kontakt med i slutet av 1990-talet. Det är en australiensisk träningsform med inslag av bland annat yoga, taichi, pilates och som utgår från traditionell kinesisk medicin. Sedan 2011 är hon ansvarig för chiball-utbildningar och försäljning av produkter i Sverige, Norge och Danmark. 2012 sa hon upp sig från jobbet i Kungsbacka.

– Som egenföretagare måste du våga ta klivet vid något tillfälle.

I dag arbetar hon i princip inte längre som ”klassisk” arbetsterapeut, Barn i Balans och chiball fyller dagarna. En dag i veckan är hon dock knuten till rehabmottagningen Hälsa i kubik i Mölndal och leder framför allt gruppträning i chiball och jobbar med medveten andning.

På frågan om hennes intresse för traditionell kinesisk medicin går att förena med legitimationens krav på att arbeta enligt evidens och beprövad erfarenhet kommer svaret snabbt.

– Jag ser ingen konflikt, om någon annan gör det, får de göra det.

Hon tillägger att hon inte utför några behandlingar enligt kinesisk medicin, att hon inte utsätter någon för fara – och att det hon sysslar med inte är hälso- och sjukvård. Anette är öppen med att hon tror att den västerländska skolmedicinen har saker att lära av österländsk medicin, att det skulle kunna hjälpa många människor att må bättre.

– I den bästa av världar kompletterar de varandra.

Lite då och då poppar det också upp kritik mot att yoga inte hör hemma i en icke-konfessionell skola.

– Barn blir såklart inte hinduer av att de gör yogaövningar. Jag har till och med hållit en utbildning i ett församlingshem och där använder de yogaövningarna i sina bibliska berättelser.

I sammanhanget är det värt att notera att Skolinspektionen prövade yoga i skolan för några år sedan och kom fram till att det var okej så länge fokus låg på hälsa och välbefinnande och inte religion. Anette poängterar att just hälsa och välbefinnande är syftet med Barn i Balans-konceptet, och konstaterar att det är inspirerat av såväl kinesisk medicin som hennes mångåriga erfarenhet av att träna barn och ungdomar i gymnastik.

Tvådagarskursen lider mot sitt slut, snart att det dags att åka hem till Göteborg igen. Men i långa loppet känner Anette att det inte är hållbart att fara land och rike runt och hålla utbildningar. Nu väntar nästa utmaning: att skapa en distansutbildning. ¶

ANETTES TIPS TILL FÖRETAGSFUNDERARE

- Gå på en av Skatteverkets gratisföreläsningar.
- Välj hellre aktiebolag än enskild firma, det ger ett bättre skydd.
- Våga ta betalt.
- Ta hjälp med ekonomin.
- Nätverka med andra företagare.

Konsten att överleva första jobbet

I kontaktyrken med höga emotionella krav är det vanligt att nyexaminerade som går ut i yrkeslivet utvecklar stressrelaterad ohälsa. Så hur överlever man de första åren efter utbildningen? Petter Gustavsson, professor i psykologi vid Karolinska institutet, forskar om det. »

Text: **Marika Sivertsson**
Foto: **Marc Femenia**

”Det ligger något genuint mänskligt problematiskt i att vara ny och att erövra en position och en roll i ett nytt sammanhang.”

PETTER GUSTAVSSON

Det ska sägas med en gång att arbetsterapeuter i sin utbildning kan ha fått resurser för sitt inträde i arbetslivet som många andra yrkesgrupper saknar: grundläggande för arbetsterapeuter är att se till förmåga och att hitta strategier för en effektiv användning av energin.

– Arbetsterapeuter får utbildning i problemlösning. Den som förmår använda de kunskaperna för egen räkning borde ha goda förutsättningar för att möta den första perioden i yrkeslivet, konstaterar Petter Gustavsson.

Hittills har han och hans forskarlag undersökt vad som orsakar stressrelaterad ohälsa hos lärare och sjuksköterskor. De närmaste åren kommer de att undersöka vilka strategier olika arbetsgivare har för att inkludera nyutbildade på arbetsplatsen.

– Vi ska följa nyexaminerade veckovis under deras första tre månader på jobbet och därefter följa upp dem varje kvartal något år framåt. Vi tittar så intensivt på första perioden eftersom att vi i tidigare studier har konstaterat att det händer så oerhört mycket under det första året. Vi vill ha mer data. När mer drastiska karriärförändringar kommer tidigt i yrkeslivet har det som regel att göra med vad som händer under första året, förklarar han.

Forskargruppen vill också se i vilken utsträckning det redan nu finns system på arbetsplatserna för att hantera de utmaningar nyanställda möter. Förhoppningen är att det ska gå att öppna för ett lärande mellan professioner.

Vilka yrkesgrupper som blir aktuella att undersöka är ännu inte klart. För att ha möjlighet till jämförelser behöver underlaget vara stort, vilket innebär att de små grupperna går bort – som arbetsterapeuter eller präster.

– Men i den forskning som finns om introduktion i olika yrken är problemen likartade. Det ligger något genuint mänskligt problematiskt i att vara ny och att erövra en position och en roll i ett nytt sammanhang.

De yrkesgrupper som undersöks utsätts för en extra belastning under inträdet i yrkeslivet: gör de fel kan det få stora konsekvenser för enskilda individer. De ska också hantera höga emotionella krav, vilket kan leda till att det är svårt att sätta gränser. Därutöver möter de enligt Petter Gustavsson framför allt tre utmaningar:

– Dels finns ett kompetensproblem. Man har fått en ganska generell utbildning men kommer till en specifik arbetsplats,

så man behöver erövra och kontextualisera kompetens på den plats man kommer till. Sen behöver man förstå just den här arbetsplatsens medel för att nå målen. Och till sist behöver man hitta sin roll och bli inkluderad – gå från att vara outsider till att bli insider.

Det som enligt Petter Gustavsson är viktigast för den som kommer ut som nyexaminerad är att inse att vad som väntar är en period av intensivt lärande. Den som går ut med ambitionen att bevisa att hen är värdig sin position riskerar trubbel; då står den stressrelaterade ohälsan och lurar bakom nästa hörn.

– Den lärande inställningen är helt central: att fråga, att analysera, att se sina svårigheter. Men hur möjlig den inställningen känns beror också på stämningen på arbetsplatsen. Det kan finnas rädsla att uppfattas som tjatig eller osjälvständig. Eller att kollegerna tycker att man inte duger, förklarar han.

I slutändan är risken att inte bli inkluderad i arbetsgruppen avgörande. Att inte få höra till.

I dag finns ändå en relativt hög medvetenhet om hur nya medarbetare kan introduceras på ett bra sätt. Forskningen kommer främst från kommersiella sammanhang, men går enligt Petter Gustavsson att använda även inom vård, skola och omsorg.

– En bra introduktion kan handla om att få gå bredvid någon som är erfaren en längre tid, att inte behöva ta fullt ansvar förrän man är mogen för det. Det bör finnas en stegvis ökning av uppgifternas omfattning, och det bör finnas en mentor. Att träffa andra som är nya för att få diskutera sin situation är också värdefullt. Och inte minst att det finns en inkluderande arbetsgrupp som accepterar att en kollega är ny och hjälper kollegan att bli mer erfaren, sammanfattar han.

Ifråga om de svåra emotionella krav som ställs på anställda inom skola, vård och omsorg tror han att utbildningarna skulle kunna ge ett bättre stöd:

– Mer kunskap om hur man jobbar i team, hur man tar hand om sig själv, och hur man hanterar konflikter skulle stötta i yrkeslivets början. Det finns med som generella examensmål, men jag misstänker att det inte alltid är konkreta moment i utbildningarna.

Petter Gustavssons forskning har använts i flera av landstingens introduktionsprogram, och han har idéer om hur den kommande forskningen ska kunna spridas och göra nytta på arbetsplatserna. Det är en del av hans drivkraft: att ge människor verktyg att må bra, snarare än att vänta och ge stöd till dem som blivit utbrända och söker hjälp.

– Jag har alltid varit intresserad av hur vi löser de utmaningar vi ställs inför: en anhörigs död, att ha varit med om en olycka, att gå från utbildning till arbetsliv – stress är en oundviklig del i de övergångarna. Jag vet att det finns bra redskap för att hantera svårigheter, och jag tycker att vi bör bygga in dem i de sammanhang där de behövs. ¶

Karolinska Institutet söker två universitetsadjunkter

Vill du bidra till att utveckla studenters kunskap och din arbetsplats, med det övergripande syftet att förbättra människors hälsa? Sektionen för arbetsterapi söker nu två nya medarbetare.
Läs mer om tjänsterna och ansök på *ki.se/nvs.*

Sektionen för arbetsterapi har idag cirka 50 medarbetare samt ett stort internationellt kontaktnät. Vid sektionen bedrivs utbildning, forskning och forskarutbildning i arbetsterapi. Forskningen och forskarutbildningen är nationellt och internationellt ledande inom området arbetsterapi.

Läs mer om sektionen på vår hemsida:
ki.se/nvs/sektionen-for-arbetsterapi

Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle (NVS)

Karolinska Institutet

Kommunicera enkelt och tryggt i **Dagboken**
– den digitala kontaktboken

För barn, unga och vuxna med behov av kognitivt stöd

PictureMyLife www.picturemylife.se

NYA AVHANDLINGAR

How to support knowing and doing in promotion of health: Lessons learned from the Promoting aging migrants' capabilities program

EMMELIE BARENFELD
Göteborgs universitet, nov 2016

● Syftet var att undersöka utveckling och implementering av hälsofrämjande seniorträffar, liksom vardagsnytta för personer 70+ som har migrerat till Sverige från Finland eller västra Balkan. Avhandlingen bidrar med verktyg för hur barriärer till hälsopromotion kan överbryggas. Samverkan mellan forskare, personal och ledningsgrupp samt referensgrupper med äldre personer under implementering visade sig både stötta och hindra anpassningar av seniorträffar.

En kvantitativ utvärdering gav ingen vetenskapligt bevisad effekt på aktivitetsförmåga, men intervjustudier visade på nytta. Deltagarna upplevde att de blev mer medvetna om hur den egna såväl som närståendes hälsa kunde främjas. I vardagen användes kunskap från träffarna för att stötta hälsobeslut.

Recovery-promoting factors in day centres and Clubhouses for people with psychiatric disabilities

JENNY HULTQVIST, **Lunds universitet, feb 2017**

● Det finns ett behov av att öka evidensbaserade metoder inom vård och omsorg för personer med psykisk funktionsnedsättning. I USA anses fontänhusmodellen vara en evidensbaserad metod när det gäller meningsfull sysselsättning, förbättrad livskvalitet och återhämtning. När det gäller kommunal daglig sysselsättning (DS) finns inga studier som påvisar effektivitet.

I avhandlingen jämförs verksamhetsformerna. Fontänhusens deltagare hade större sociala nätverk och fler säger sig ha en nära vän. De skattar också sin livskvalitet högre jämfört med deltagare i DS. Dessa faktorer har visat sig vara viktiga när det gäller återhämtning från psykisk funktionsnedsättning. Kanske skulle DS i vissa fall kunna utveckla sin verksamhet genom att ta in principer från Fontänhusen? Det gäller också att fånga upp de personer som vill närma sig ett förvärvsarbete.

Behovsbedömningssamtal mellan biståndshandläggare och personer med demenssjukdom: Medborgarskap i praktiken

JOHANNES H. ÖSTERHOLM
Linköpings universitet, juni 2016

● Personers rätt till stödinsatser utifrån socialtjänstlagen, där rätten till självbestämmande betonas, bedöms i biståndssamtal. Konversationen mellan person, familj och handläggare är central i bedömningen. Samtidigt påverkar demenssjukdomar förmågan att kommunicera och interagera med andra.

Avhandlingens syfte är att förstå hur man i praktiken handskas med personens rättigheter som medborgare i dessa samtal. Personer med demenssjukdom positioneras ofta som mindre kompetenta än övriga, vilket kan påverka delaktigheten i förhandlandet av insatser. Vidare kan personen presenteras som beroende av andra, vilket kan underminera identitet och självuppfattning. Handläggare kan möjliggöra för personen att delta i beslut genom att använda olika samtalsstrategier.

FOTO: JOHAN BARENFELD (Emmelie Barenfeld), GUNNEL JOHANSSON (Jenny Hultqvist), LIU (Johannes Österholm)

SMART FÖRVARING

Lätt att använda – Enkel att placera!

- **Rymmer både handikappfordon och rollator**
- **Väderskyddad & stöldsäker förvaring**
- **Lätt att installera & lätt att flytta**
- **Enkel att manövrera med bekväm fjärrkontroll**

"Det ska vara enkelt, säkert och tryggt"

Med Doomans funktionella minigarage blir förvaringen av ert fordon enkelt och bekvämt.

Intresserad? Välkommen att kontakta oss 031-69 68 50

Levereras i standardfärger grått och grönt och finns för omgående leverans.

DOOMAN

- MARKNADSLEDANDE SEDAN 1990 -

www.dooman.se

FOTO: DANIEL NESTOR

MITT JOBB

Nemain Ulvemo

Arbetar som: Arbetsterapeut på Aleris Strandhagen, ett behandlingshem i Vimmerby.

Bor: Eksjö.

Utbildning: Arbetsterapeutexamen från Jönköpings universitet 2012, läser en master i missbrukspsykologi.

Fritid: Ja, jag har ju förstås mina studier ... Sen tycker jag mycket om att läsa det mesta som kommer i min väg, cyklar en del och lagar gärna mat.

Stöd att hitta hem

Nemain Ulvemo arbetar på ett behandlingshem och vill att arbetsterapeuter ska ha en självklar roll inom missbruksvården.

Aleris Strandhagen i Vimmerby är ett behandlingshem för personer som har problem på grund av missbruk, psykisk ohälsa eller kriminalitet. Uppdragsgivare är bland andra socialtjänsten och Kriminalvården. Här bor kvinnor och män i åldrarna 18 till 55 år och vistelsetiden är i snitt ett halvår. Målet är att klienterna ska lära sig fungera i samhället igen.

Första jobbet efter examen, berätta.
– Jag har hela tiden vetat att jag vill jobba inom psykiatrin. Och ville till exempel skriva c-uppsats om arbetsterapi och missbruk, men det fungerade inte eftersom det inte fanns tillräckligt med litteratur. 2012 såg jag ett mamma-vik här och fick det. Därefter arbetade jag bland annat som personlig assistent och som arbetsterapeut på ett utslussningsboende. Sedan ringde de och ville att jag skulle komma tillbaka.

Varför vill du jobba med missbruk?
– Missbruk är en aktivitet som tar över livet. Man tappar många förmågor och ”fastnar” i den ålder man började missbruka. Det är självklart att det behövs arbetsterapi när man ska bygga upp en ny vardag utan knarket. Det handlar om att se till att man får mat, hålla det okej hemma, att se okej ut, att ha en sysselsättning så att man känner att man bidrar och inte bara är en belastning och förhoppningsvis ha en givande fritid.

Vad gör du?
– Jag håller både i grupper och har individuella möten. I adhd- och aspergergrupperna är det psykoedukation, för att ge kunskap om diagnosen. Det blir mycket diskussioner om vanliga problem. De individuella insatserna handlar mycket om rutiner, struktur, komma igång och att slutföra saker. Jag har också sömnskola. Och jag jobbar med privatekonomi och pengars värde: ”Hur mycket är en vanlig lön? Hur klarar man sig på den? Vad kostar saker?” Därtill gör jag funktionsbedömningar, bland annat vid neuropsykiatriska utredningar. Individuellt arbetar jag även med aktivitetsbalans – för personer som antingen gör för mycket eller för lite.

Vad är roligast?
– Allt. Att jobbet är oerhört varierat. Klienterna är fantastiska och jag lär mig mycket hela tiden. Här blir de behandlade som riktiga människor och inte stigmatiserade. Allra bäst är det när jag gjort en funktionsbedömning och återkopplar den till klienten och personen känner igen sig och får en förklaring till varför saker har blivit som de blivit.

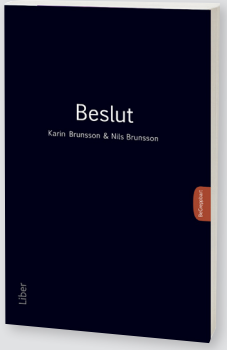
Vad är mest utmanade?
– Att vi inte är i hemmiljö, ibland blir det mer teoretiskt än praktiskt. Man kan ha aktivitetsbalans här, men om du har ett jobb att komma hem till är det en helt annan situation. Och ibland saknar klienter insikt, och då kan det vara en utmaning att visa att problemen finns eftersom de inte är lika tydliga här som i hemmiljö.

Vad väntar framöver?
– Jag hoppas bli klar med min master i missbrukspsykologi inom två år. Längre fram vill jag gärna jobba inom öppenvården med missbruk eller på lågtröskelboende. Då kommer du nära klienter i deras hemmiljö.

KATJA ALEXANDERSON

boktips!

BESLUT
Karin Brunsson & Nils Brunsson
Liber



Beslutsfattandets anatomi

Att fatta beslut är en central och naturlig del av att vara chef och ledare. Ibland krävs snabba beslut, ibland finns det tid för eftertanke. I den bästa av världar kan det kombineras. Men hur går det till att fatta beslut? Vilka logiker kan du som chef tillämpa?

I boken beskriver författarna hur det går till när beslut fattas, vad beslut får för konsekvenser och hur komplicerat beslutfattande kan bli när många individer eller organisationer är inblandade. Boken lämpar sig för chefer på alla nivåer som är nyfikna på beslutsprocesserna i sin organisation, och kanske i sitt eget ledarskap.

Ny lagledare

Som före detta elitfotbollsspelare vet Emma Johansson värdet av ett bra team. Nu leder hon ett eget lag på jobbet. I höstas tog hon över som enhetschef på en ortopedavdelning – efter att ha blivit uppsagd.

Text: **Linda Swartz** Foto: **Maria Fäldt**

På Piteå älvdals sjukhus ortopedavdelning är det full fart. Där utförs flest planerade plastiker i länet, men även akut vård efter olyckor och skador. Sedan i oktober 2016 är arbetsterapeuten Emma Johansson chef för avdelningens 35 sjuk- och undersköterskor. Vägen dit har varit allt annat än spikrak. När hon sökte tjänsten som enhetschef hade hon just blivit av med jobbet efter omstruktureringar. Då hade hon varit på sjukhuset sedan sin examen 2009, varav de senaste åren placerad på ortopedavdelningen.

– Hade någon frågat mig för två år sedan hade jag aldrig trott att jag i dag skulle ha ett chefsjobb på sjukhuset. Men det var många kolleger som stöttade mig att söka tjänsten, och jag har alltid drivits av utmaningar.

Emma Johansson har hittills inte ångrat sig en sekund. Att bli chef tycker hon är roligt och utvecklande, både yrkesmässigt och personligt. Hon ser det som en fördel att redan känna till både verksamheten och personalen. Att hon valde att försöka bli chef på just ortopedavdelningen är en kombination av arbetslaget och vården de utför.

”Alla måste vara med på tåget, men det är jag som kliver in och fattar beslut.”

– **Människor som kanske** har haft besvär länge får äntligen operation och rehab. Då ser man utvecklingen mot det positiva och det känns att man tillför något. Och så är det viktigt att trivas på en arbetsplats. Det är sådan stark teamkänsla på ortopeden. De är bra på att ta emot nya medarbetare vilket jag kände när jag kom hit som arbetsterapeut.

Just teamkänslan är något Emma Johansson tar fasta på i sitt ledarskap. Före, under och några år efter sina studier till arbetsterapeut spelade hon fotboll på elitnivå i Piteå IF.

– Så jag är van att vara ledare för ett tajt team. Då är man också van att ta kritik och kunna utvecklas utifrån den. Jag tror att jag jämfört med många andra är bra på att omvandla kritik till lärande.

Som chef har hon ingen uttalad ledarstil, men hoppas vara lyhörd, lojal, lyssnande och tillämpa öppen kommunikation. Hon betonar också vikten av att ta in arbetslagets kunnande och erfarenhet, särskilt eftersom många av medarbetarna har jobbat i många år.

– **Alla måste vara** med på tåget, men det är jag som kliver in och fattar beslut.

Emma Johansson blev av med jobbet, men satsade offensivt och blev chef i stället.

När Emma Johansson fick chefsjobbet var hon bara 29 år. Det ser hon inte som ett problem, även om hon är yngst bland cheferna på sjukhuset. Däremot har det varit mycket nytt under det halvår som gått: ekonomi, ledarskap, hr-system och så vidare. Hon har fått gå flera utbildningar och kän-

447

chefsmedlemmar i förbundet har nu fått en egen ombudsman. **Andreas Kritz** stöttar och ger förhandlingshjälp. Du når honom via medlemsrådgivningen på 08-507 488 00.

ner sig väl mottagen som ny chef. Både verksamhetschefen och övriga enhetschefer stöttar henne i arbetet.

– Dessutom har jag en vinst av att vara arbetsterapeut i och med att jag redan har med mig ergonomi, tillgänglighet och hur man kan organisera arbetsmiljö. Jag har också mycket kunskap om de hjälpmedel vi använder på avdelningen.

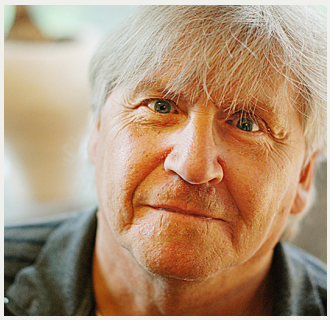
Även om skiftet från arbetsterapeut till chef än så länge gått smärtfritt är jobbet inte problemfritt. En av de främsta utmaningarna är bristen på sjuksköterskor, men den delar Emma Johansson med de andra enhetscheferna. Tillsammans hjälps de åt så att ingen verksamhet blir extra lidande vid underbemanning.

– Annars är det svårast när något bestämts högt upp och ska implementeras. Jag kan inte påverka på politisk nivå, men jag kan visa medarbetarna att jag tror på att förändringen kommer att göra saker bättre. Även om det inte visar sig bli bättre är det viktigt att ha provat för att kunna jämföra och hitta nya sätt att jobba.

Över huvud taget är det som driver henne just att lära nytt och att lösa problem. Problemet med att hon blev av med jobbet löste hon genom att våga söka chefstjänsten. Till andra som kanske lockas av chefsjobb men tvekar ger hon rådet att prova.

– Ja, våga! Om det visar sig att det inte passar dig har du ändå skaffat erfarenhet för livet, oavsett om du väljer att fortsätta vara chef. Jag drivs av att utvecklas i mitt yrkesliv och för mig var detta helt rätt. Det enda jag saknar nu är att inte direkt få hjälpa patienter. ¶

KRÖNIKA



PETER BRUSÉN

Leg. psykolog, författare, föreläsare och tidigare enhetschef på Socialstyrelsen. Har ett nätantikvariat med inriktning mot funktionshinder. Kontakt: PeterBrusen@gmail.com

Rullstolens paradox

På torget fanns en handlare som sålde sina sista jordgubbar billigt. Med ett flak med 16 jordgubbskartonger dög bara rullstolen och mina knän för transporten till bilen. När vi passerade ”Indiska” fick Lotta, som vanligt, en obetvinglig lust att bara kolla av lite snabbt. Jag satt kvar utanför och såg en familj en bit bort viskande och sneglande på mig – så kom mamman fram ”Vad kostar jordgubbarna?”

Varför trodde de spontant att jag sålde jordgubbar och inte hade köpt dem för eget bruk? Rullstolen som stigma definierar mig obevekligt som svag och behövande snarare än stark och konsument och jag blir fastlåst i min oförmåga.

Men varför denna osäkerhet kring rullstolen? Utan den skulle jag ligga i min säng eller sitta i en stol hela dagarna. Ett arbete, resor och så vidare vore otänkbara. Rullstolen tar mig fram nästan överallt och med min anpassade bil kan jag köra var som helst med rullstolen på sätet bredvid. Rullstolen är

> ”Kropp och förmåga hänger ihop och när vi ser en rullstol ser vi omedvetet också något mer.”

skillnaden mellan ett ganska fritt, aktivt och självständigt liv och ett totalbundet och stillasittande ”liv”.

Alla säger att en rullstol inte alls påverkar vad de tycker och tänker – ”jag ser människan”. Jag säger att ingen gör det – inte heller jag! Mammans misstag var inget undantag, vi kan alla göra det. Stigmat skonar ingen även om vi tror det. Kropp och förmåga hänger ihop och när vi ser en rullstol ser vi omedvetet också något mer.

Vår hjärna arbetar med två hastigheter menar Daniel Kahneman. Först vår snabba blick då hjärnan tar ett eget och för mig omedvetet beslut av vad jag tycker mig se. Sedan kommer ett mer långsamt, medvetet och övertänkt seende – men då är det för sent! Stigmat har redan bestämt vad jag ska tycka – innan jag ens börjat tänka. Evolutionärt är det en god strategi att tänka negativt när vi är osäkra. Om lejonet inte anfaller fast vi trodde det, har vi inte förlorat så mycket jämfört med motsatsen.

Till sist uppstår det märkliga hur rullstolen som ett hjälpmedel kan underlätta mitt liv och mitt samhällsdeltagande mest av allt, men också som ett stigma kan motverka mitt liv och mitt samhällsdeltagande mest av allt.

Hon vill räta ut frågetecknen

Den arbetsrelaterade stressen ökar för varje år. Kan ett enkelt frågeformulär i primärvården minska risken för sjukskrivning? Det vill **Kristina Holmgren** och hennes forskarkolleger i Göteborg ta reda på.

Text: **Linda Swartz** Foto: **Jonas Lindstedt**

Kristina Holmgren samtalar med Anna-Maria Hultén, vikarierande utbildningssamordnare för arbetsterapeutprogrammet i Göteborg.

Stressen på jobbet gör att allt fler människor i Sverige sjukskrivs. Mellan 2010 och 2015 stod psykiatriska diagnoser för nära 60 procent av ökningen av nya sjukdomsfall. Den diagnos som ökar mest är stressreaktioner. Inte alla dessa sjukskrivningar beror på stress på jobbet, men många. Flera vetenskapliga studier visar dessutom att hälsoproblem som beror på jobbet riskerar att leda till långa sjukskrivningar.

Forskare på Sahlgrenska akademin i Göteborg har länge undersökt sambandet mellan arbetsrelaterad stress och sjukskrivningar. Ett av projekten riktar sig mot primärvården, och där görs just nu en studie om att tidigt kunna identifiera personer som riskerar sjukskrivning på grund av arbetsrelaterad stress. Projektledare är Kristina Holmgren, forskare och i grunden arbetsterapeut.

– När jag jobbade kliniskt som arbetsterapeut deltog jag i projekt med tidig och samordnad rehabilitering. Då väcktes en tanke: vilka personer är det som klarar att komma tillbaka till arbetslivet?

I sitt arbete i primärvården träffade hon patienter som hade mycket goda personliga resurser, men som ändå inte lyckades komma tillbaka till jobbet eftersom de helt enkelt inte välkomnades av arbetsplatsen. Omvänt kunde personer med svaga resurser återvända till jobbet om de fick arbetsgivarens och medarbetarnas stöd och förändrade arbetsuppgifter.

– Det finns ett spänningsfält mellan individ och omgivning som i mycket avgör om personer kan komma tillbaka i arbete.

Kristina Holmgren beskriver vägen till forskarrollen med att hon var nyfiken och att frågor väcktes utifrån kliniska dilemman. Hon valde att kombinera jobbet som arbetsterapeut med sina forskarstudier. 2008 doktorerade hon på

Kristina Holmgren

Docent i folkhälsovetenskap och lektor i arbetsterapi vid Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Sahlgrenska akademin, Göteborgs universitet. Hon forskar också vid Institutionen för medicin, enheten för socialmedicin och epidemiologi.

ämnet arbetsrelaterad stress hos kvinnor och deras återgång till arbetslivet.

Efter det har hon fortsatt som forskare på området, samtidigt som hon undervisar på arbetsterapeutprogrammet och är forsknings- och utvecklingsledare inom primärvården. Under årens lopp har Kristina Holmgren och hennes forskarkolleger undersökt flera aspekter av arbetsrelaterad stress. Bland annat har de tittat på vad det är som gör att en person går in i en sjukskrivning.

– De studier vi har gjort har visat att den som är väldigt engagerad i arbetet, tar jättestort ansvar och har höga krav på sig själv samt befinner sig i en organisation som är otydlig och/eller präglas av konflikter löper stor risk för sjukskrivning på grund av arbetsrelaterad stress.

I olika studier som teamet på Sahlgrenska akademin gjort har ett frågeformulär utvecklats, som tar hänsyn till både de personrelaterade faktorerna som arbetsengagemang och de arbetsrelaterade faktorerna som arbetsklimat. Formuläret kan spåra om en persons besvär beror på den psykosociala arbetsmiljön. Detta formulär heter *Work Stress Questionnaire – WSQ*. Det består av fyra delar som handlar om inflytande, otydlig organisation och konflikter, arbetsengagemang/ansvar/gränssättning samt om personen upplever en konflikt mellan arbete och familj/fritid.

Just nu leder Kristina Holmgren en studie som undersöker en metod för att dels hitta personer som riskerar sjuk- »

skrivning på grund av stress i arbetslivet, dels ifall det går att förebygga sjukskrivning. Studien görs i primärvården på män och kvinnor som söker hjälp för exempelvis muskelvärk, ryggvärk, magproblem, depression och oro. Hälften av personerna i studien behandlas ”som vanligt” och hälften fyller i WSQ-formuläret. På så sätt kan både läkare och patient upptäcka om problemen beror på stress.

– Att använda formuläret är ett sätt att medvetandegöra en problematik som annars kanske skulle förbli osynlig, förklarar Kristina Holmgren.

De patienter som visar tecken på arbetsrelaterad stress får återkoppling från läkaren med åtgärder och strategier som kan förebygga att stressens negativa påverkan blir värre.

– Läkare på vårdcentraler är nyckelpersoner för att patienterna ska hamna rätt från början. När det gäller stress kan det vara saker som att träffa till exempel arbetsterapeut, fysioterapeut eller psykolog för att få verktyg att hantera sin stress. Eller så det kan vara att företagshälsovården eller arbetsgivaren kontaktas för en diskussion kring arbetssituationen och om det finns möjlighet till förändring.

Alla deltagare i studien följs upp efter tre, sex och tolv månader. Syftet är att se om de blivit sjukskrivna eller inte, och om det finns någon skillnad mellan gruppen som behandlats som vanligt och den som fått fylla i WSQ och fått återkoppling av läkare. Förhoppningen är att det ska vara färre i den senare gruppen.

– Många tidigare åtgärder har fokuserat på behandling och rehabilitering av de som redan är sjukskrivna. Men det är ju bättre att förebygga sjukskrivning. Vi vill se om en kort och enkel intervention kan förhindra eller minska sjukfrånvaron.

Studien är nu klar med insamlingsfasen och de sista datauppgifterna kommer i maj.

Kristina Holmgren anser att arbetsterapeuter har en viktig roll att spela i rehabiliteringen av personer som blivit sjuka av stress.

– Om man har stressrelaterad ohälsa kan man förstås jobba med strategier för egen del, men man kan också ta hjälp av en arbetsterapeut att återta kontrollen över vardagen. En arbetsterapeut kan också hjälpa patienten att se vad den kan göra på sin arbetsplats. Hur kan arbetsuppgifterna läggas upp? Kan de ändras? Göras i en annan ordning? Arbetsterapeuten är en brygga mellan vården och arbetslivet.

Över huvud taget tror Kristina Holmgren att det kommer att bli vanligare att arbetsterapeuter jobbar tillsammans med arbetsgivare för att hjälpa tillbaka människor efter en sjukskrivning.

– Arbetsterapeuterna måste få komma ut från kliniken och jobba där patienterna ska verka. I sitt yrke har de kompetens att hjälpa människor att bemästra sin vardag, med vanor, roller och att återta sådant som ger lust och mening. ¶

RISKIDENTIFIERING

Kristina Holmgren är bland annat projektansvarig för TIDAS-projektet: ”Tidig identifiering av personer som riskerar sjukfrånvaro på grund av arbetsrelaterad stress. En randomiserad kontrollerad studie av personer som söker för fysiska och psykiska besvär hos primärvårde.”

Syftet med studien är att se om användning av ett frågeformulär som mäter arbetsrelaterad stress (WSQ) kan minska sjukskrivningarna under ett år från första läkarbesöket. Genom formuläret ska riskpersoner upptäckas och tidigt kunna få riktade åtgärder.

Studien görs i Västra Götalandsregionen och omfattar cirka 60 läkare och 300 patienter i primärvården. Den ska vara helt klar nästa år.

Mamma, ... barn

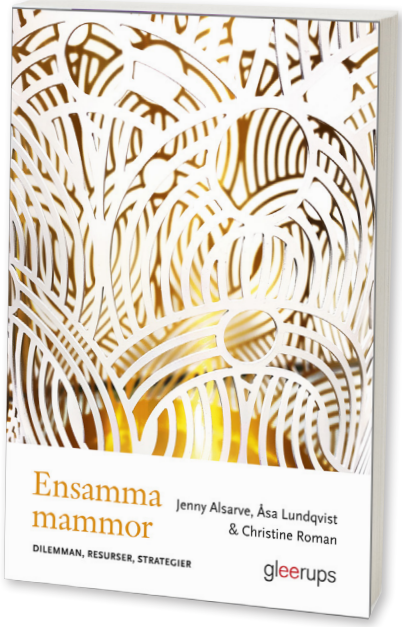
Att hitta balans mellan arbete och familjeliv är en utmaning för många föräldrar. Men det offentliga samtalet, och även forskningen, om ”vardagspusslet” utgår ofta från att det finns två vuxna i hushållet. Men i många familjer har en person, oftast mamman, ensam ansvar för barnen.

Utgångspunkten för boken är en omfattande kvalitativ intervjuundersökning. Det blir snabbt tydligt att ensamstående mammor inte är en homogen grupp och att klass har en avgörande betydelse för att få livet att gå ihop. Medel- och höginkomsttagare har enligt studien helt andra möjligheter att gå ner i arbetstid, både ekonomiskt men också för att arbetsvillkoren tillåter det. En del har även råd att köpa hushållsnära tjänster. Arbetarklassmammorna har mycket tajtare marginaler. Timanställningar gör den ekonomiska förlusten vid vab så stor man låter barnet gå snorigt till förskolan, trots att man känner sig som en värdelös förälder. Samtidigt finns det många gemensamma nämnare i kvinnornas upplevelser. Det kan sammanfattas med: Att hinna, att orka och att göra rätt samt att de sociala nätverken och stödet från nära och kära är avgörande.

Störst intryck gör de många intervjucitaten. Som ensamstående mamma känner jag igen mig i hur utmanande det kan vara att alltid ha hela ansvaret för sitt barn, att ständigt planera och att det kan vara svårt att be om hjälp. Eller att aldrig kunna lämna över till en partner när barnet sätter sig på tvären. Eller att inte kunna gå ut och köpa en liter mjölk när ungen somnat.

Boken är värdefull för alla som kommer i kontakt med ensamstående föräldrar, den kan bidra till att öka medvetenheten om vad det innebär att vara själv med barn. Att lösningarna för att få vardagen att funka inte alltid är de samma som för den klassiska kärnfamiljen. Jag önskar dock att boken i högre grad visade på de positiva sidorna med att vara ensamstående – som det glädjefyllda i att ha en nära relation med sin unge och tillfredställelsen när allt flyter på för att man blivit en professionell logistiker. För ensamstående behöver, precis som alla andra föräldrar, få höra att de gör ett bra jobb – men de har ingen annan vuxen där hemma som kan påminna om det.

KATJA ALEXANDERSON



ENSAMMA MAMMOR. DILEMMAN, RESURSER, STRATEGIER
Jenny Alsarve, Åsa Lundqvist, Christine Roman
Gleerups

Allt som förskrivits – och lite till

● Historien om den svenska hjälpmedelsverksamheten är nu sammanställd. Boken handlar främst om mångfalden i Hjälpmedelsinstitutets 15 år, men tar också upp bland annat föregångaren Handikappinstitutets arbete. Och så blickar den framåt. Hur framträdande är arbetsterapeuterna i boken? Inte särdeles, men några nämns vid namn. Går inte att beställa i tryckt form – men sök ”uppdraget slutfört” på mfd.se och ladda ner den som pdf.

Digitala verktyg sänkte trösklarna för äldre

UPPDRAGET SLUTFÖRT – HJÄLPMEDELSINSTITUTETS HISTORIA
Malena Sjöberg
Hjälpmedelsinstitutet

Våga bryta gamla mönster

● Trots att det kan tyckas annorlunda är det mycket som händer i en tonårings hjärna. Målet är de facto att bryta sig loss från den grupp man genetiskt är besläktad med. Som förälder kan oron och känslan av att det fina i relationen försvunnit bli väldigt påtaglig, och det är här boken kommer in. Med exempel och konkreta övningar kan man hitta nya metoder för att komma närmare, och lyssna till varandra igen.

LYSSNAR DIN TONÅRING?
Liria Ortiz och Charlotte Skoglund
Natur & Kultur

korta om 3 facklig grundkurs

Löneprocessen

Kursen ska göra löneprocessen greppbar och ge förståelse för att det är de lokala företrädarna som ska kvalitetssäkra processen. Deltagarna får lära känna de olika stegen och veta vilka möjligheter att påverka man har i den lokala lönebildningen. Medlemsperspektivet – att hämta in medlemmarnas reflektioner om lönesituationen på deras arbetsplats – är en viktig del i det fackliga arbetet.

Samverkan

Det är i dialogen mellan arbetsgivaren och arbetstagaren det händer, det är där möjligheten att påverka på arbetsplatsen finns. Under kursen får deltagarna veta hur det går till i en samverkansgrupp, vad medbestämmandelagen säger, men kanske framför allt en större säkerhet: man har rätt att tycka till, och det är alltid arbetsgivaren som har det slutliga ansvaret.

Arbetsmiljöfrågor

Att bredda perspektivet från skyddsronden och lyfta in den organisatoriska och sociala biten i det systematiska arbetsmiljöarbetet är viktigt. Än en gång ligger kursens fokus på att ge företrädarna en stadig grund att stå på och information om var de kan läsa mera. De ska kunna kvalitetssäkra arbetsgivarens insatser och våga säga till då det brister – och känna sig trygga i sin roll.

”Ombuden ska känna sig

Det är många paragrafer att hålla i luften för en facklig företrädare. Sveriges Arbetsterapeuter utbildar kontinuerligt nya ombud, och i år har man dessutom valt att satsa på tre större regionala grundutbildningar – i Malmö, Umeå och Stockholm.

Text: **Pontus Wikholm** Illustration: **Helena Lunding Hultqvist**

Bra jobbat och lycka till med era uppdrag! Andreas Kritz tackar kursdeltagarna och tar emot applåderna. De 45 arbetsterapeuterna som klappar händer på Scandic i Umeå ser nöjda men samtidigt lite slitna ut – en två dagars facklig grundkurs är ett tungt nöje.

Kursen har sitt ursprung i en motion till fullmäktige 2015. Fullmäktige beslöt att förbundet ska se över de fackliga utbildningarna och sedan dess har ombudsmännen på kansliet filat på innehållet. Södra Sverige och Malmö var först ut och i månadsskiftet mars/april kom turen till Umeå och Jämtland, Norrbotten, Västerbotten och Västernorrland. I höst hålls en tredje kurs i Mellansverige och Stockholm.

– Det är en historisk satsning. Vi har aldrig tidigare utbildat så här många samtidigt. Efter Stockholm kommer närmare 150 lokala företrädare att ha gått kursen, säger ombudsman Andreas Kritz.

Andreas åkte till Umeå tillsammans med sin kollega Ellinor Rindevall för att dra hela grundpaketet om den svenska modellen, Sveriges Arbets-

Det otäcka könet

Av 45 deltagare på kursen har en man smugit in – Jonas Brodd Jägestedt från Ånge kommun. ”Man är ju rätt så van i de här sammanhangen. Men det är klart här borde vara fler män.”

FOTO: PONTUS WIKHOLM

"Här är vi överens om att man ska tala mera lön. För vem är den enda som tjänar på tystnad?" frågar ombudsman Andreas Kritz. "Arbetsgivaren", svarar flera i salen. "Ta med det till era medlemmar i kretsen!"

trygga i sin roll"

terapeuter, det fackliga uppdraget, förhandlingar, samverkan, arbetsmiljö, löneavtal, löneöversyn, lönesamtal, diskriminering och lite till.

– Det lokala perspektivet är vår styrka. Det är mycket bättre att företrädarna tar upp det med arbetsgivarna lokalt än att jag gör det.

Det antecknas flitigt under Andreas dragning av löneprocessen. Han visar processens olika steg i "Lönehjulet" och berättar: "Ett lönesamtal får aldrig hållas före en överläggning – en lön får aldrig fastslås innan en avstämning har hållits ..." Någon ifrågasätter kunskapsnivån hos lönesättande chefer och Andreas uppmanar dem att lyfta frågan på en samverkansträff eller i dialogen om lön med arbetsgivaren, beroende på lokala förutsättningar.

– Det är den lokala företrädaren som ska kvalitetssäkra processen.

Frågorna är många – lön engagerar. Men Andreas har redan dragit över tiden och det är dags för en paus.

– Jag skulle kunna hålla på till söndag kväll, men just nu är det bättre om ni går ut och delar med er av era erfarenheter. Lönebildning pågår ständigt och överallt – på APT:n och i fikarummet. Och är ni osäkra så hittar ni allt om vårt löneavtal i broschyren HÖK-T! Läs den.

Britta Sundström sitter och pratar med Mina Moosavi, båda på landstinget i Umeå. Hon är glad att kursen hålls nära hemma och säger att hon tagit med sig mycket under dagarna.

– Jag har flera gånger sagt att det där måste vi ta upp i verksamheten. Vi har fått så många konkreta råd. Bara till exempel att man kan omvandla semestertillägg till lediga dagar. Det är så bra att få lite kött på benen.

"Lönebildning pågår ständigt och överallt – på APT:n och i fikarummet."

Efter fikat drar Ellinor Rindevall igenom lönesamtalet och diskriminering. Också nu blir det en snabbkurs.

– Jag hade gärna sett mera grupparbete, men då måste man ha tid att gå på djupet. Och det här är en grundkurs. Men det har gått som det var tänkt och vi har fått mycket positiv input. Jag tror alla uppskattar att träffa andra i kretsarna och känna att man inte är ensam, säger Ellinor.

Innan de avslutande applåderna visar Andreas Kritz en bild på två människor – en glad och en frustrerad. Hur är känslan nu? frågar han. Många skrattar och känner igen sig. Uppdraget kan vara påfrestande, men samtidigt ge så mycket.

– Huvudsyftet är uppfyllt. De har fått en facklig grundplatta att stå på – de vågar vifta med flaggan och kan möta medlemmarna. Nu får de jobba vidare och så hoppas vi erbjuda en fördjupning, en facklig fortsättningskurs, så småningom. ¶

Vad var det bästa med den fackliga grundkursen?

Mika Gardelin, Kramfors
– Allt. Jag är just nu mitt inne i min första löneprocess som lokalt ombud, så det här var perfekt. Jag kunde ha hört mycket mer. Det var också bra att få träffa alla andra arbetsterapeuter och ombud som var här.

Emma Stenman, Timrå
– Att träffa alla kollegor, som jobbar på olika ställen, och utbyta erfarenheter. Föreläsningarna var också bra, speciellt lönen och årshjulet gav mycket.

Kicki Lindblad, Skellefteå
– Alla strategier och idéer man får med sig hem. Man har blivit påfylld med lite jävlar anamma, nu vill jag sparka igång något på våra samverkansträffar!

Arbetsterapi över gränserna

Fyra frågor till förbundsordförande Ida Kåhlin som har representerat Sverige på amerikanska arbetsterapeutförbundets, AOTA, 100-årsjubileum.

Berätta lite om jubileet ...
– Det var väldigt speciellt och oerhört påkostat. Det är den genom tiderna mest välbesökta konferensen för arbetsterapeuter i hela världen, med 14 300 arbetsterapeuter och studenter. Fokus låg på arbetsterapins och AOTA:s historia.

Varför var du där?
– Jag var speciellt inbjuden och fick hålla ett kort tal på invigningen. Förutom jag var det bara representanter från Storbritannien och Kanada som fick hålla tal. Det visar vilken stark ställning svensk arbetsterapi har i världen. Och det kändes stort att få tala inför 12 000 personer. Det var populärt när jag sa: ”The United States has not only given us hamburgers, rock music and Hollywood, you have also given us something as powerful as occupational therapy.”

Vad var mest intressant?
– Jag gick på många sessioner som handlade om AOTA som förbund. Och det visade sig att den amerikanska organisationen i mångt och mycket diskuterar samma frågor som vi i Sveriges Arbetsterapeuter gör på vårt fullmäktige. Grundfrågorna är desamma, det handlar om att tydliggöra arbetsterapins unika aktivitetsperspektiv. Att stärka arbetsterapins ställning är med andra ord en global utmaning.

Finns det info någonstans om jag är nyfiken på arbetsterapins historia i USA?
– Det amerikanska förbundet har tagit fram en webbplats för jubileet, otcentennial.org. Där finns massor av spännande historiska fakta, men också högaktuella föreläsningar om arbetsterapi.

KATJA ALEXANDERSON

Live: Inspiration och kunskap i din mobil

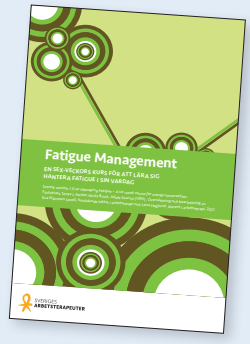
Har du inte möjlighet att komma loss till Arbetsterapiforum den 10–11 maj i Malmö? Som plåster på såren livesänder vi från invigningen och förbundsstyrelsens symposium om personcentrerad hälso- och sjukvård. Dessutom kan du ta del av några inspirationsföreläsningar i efterhand, de läggs ut tillsammans med både invigningen och symposiet på arbetsterapeuterna.se.

FOTO: PONTUS WIKHOLM (Iwarsson), MALMÖ HÖGSKOLA (Tham)

Bänka dig framför en skärm klockan 10.00–11.00 den 10 maj och lyssna på invigningsanförandet *Arbetsterapin och den åldrande befolkningen* av **Susanne Iwarsson** (till vänster), arbetsterapeut och professor i gerontologi vid Lunds universitet, och *Vässat ledarskap lyfter arbetsterapin* av **Kerstin Tham,** arbetsterapeut, professor och rektor för Malmö högskola.

Klockan 13.00–14.30 blir det direktsändning från förbundsstyrelsens symposium om personcentrerad hälso- och sjukvård. Symposiet inleds med presentationer ur olika perspektiv på personcentrering och avslutas med en paneldialog. Bland de medverkande finns **Inger Ekman,** professor vid GPCC, Europas enda forskningscentrum i personcentrerad vård, **Helena Pepa** från Fysioterapeuterna och **Hans Winberg,** Leading Health Care. **Mikaela Javinger,** som är föreläsare inom psykiatriområdet, bidrar med sin erfarenhet av att vara patient i en (o)personcentrerad vård. Länken hittar du på **www.arbetsterapeuterna.se**.

Fatigue – nu på svenska



Det har tagit över 20 år, men nu finns det en svensk version av manualen till *Fatigue Management*, i översättning av Eva Månsson Lexell och Lena Haglund. Det är ett verktyg för arbetsterapeuter som arbetar med personer med MS-relaterad trötthet. Manualen ger vägledning till hur du startar och håller en sexveckors kurs för att lära ut hur man kan hantera denna form av trötthet.

Manualen publicerades första gången 1995 efter flera års prövningar av arbetsterapeuter tillsammans med patienter i Ontario i Kanada. Några uppdateringar har gjorts av Tanya Packer, en av originalförfattarna, i den svenska introduktionen. I övrigt skiljer sig den svenska versionen inte, med undantag av ett fåtal kulturella anpassningar.

Ladda ner den gratis på **arbetsterapeuterna.se/fatigue**.

KALENDARIUM

Du hittar mer information och anmäler dig på arbetsterapeuterna.se/kalendarium.
Har du frågor? Kontakta kursadministratör Elin Westerberg på kurser@arbetsterapeuterna.se.

22 maj	**Nätverksträff för arbetsterapeuter som arbetar inom skolan,** Nacka Info: kurser@arbetsterapeuterna.se
31 maj–1 juni	**Facklig utbildning för arbetsmiljöstrateger,** Stockholm
16 juni	**Uppgradering av KaTid, Kunskap om kartläggning av tidsuppfattning och tidshantering,** Nacka Sista anmälningsdag: 29 maj
21–22 sep	**Facklig grundkurs,** Stockholm
25–27 sep	**Tree Theme Method®(TTM) som arbetsterapeutisk metod för kartläggning och behandling.** Kursen är totalt sex dagar fördelat på tre tillfällen, Växjö. Sista anmälningsdag: 4 september
28–29 sep	**Grundläggande kurs i Praktisk tillämpning av ergonomi för arbetsterapeuter,** Borås Sista anmälningsdag: 7 september
10 okt	**Konsten att skriva intyg,** Nacka Sista anmälningsdag: 19 september.
30 okt–1 nov	**KaTid. Kunskap om kartläggning av tidsuppfattning och tidshantering,** Nacka Sista anmälningsdag: 9 oktober
22–23 nov	**ReDO™-metoden,** Nacka Anmälan öppnar 1 november, 09.00.
27 nov–1 dec 4–8 dec	**PRPP – The Assessment Course,** Nacka Vi ordnar två 5-dagars kurser under hösten. Mer information och datum för anmälan kommer på webben senast 1 juni.

Vill du annonsera?

Kontakt
Lars-Göran Fransson
larsgoran.fransson@swipnet.se
08 640 12 20 • 070 630 82 25

Bokningsstopp
för nästa nummer är den 22 maj

Annonsformat och priser
www.arbetsterapeuterna.se/annonsera

nästa **NUMMER** *kommer den 22 juni*

Posttidning B

Sveriges Arbetsterapeuter
Box 760, 131 24 Nacka

SVERIGES ARBETSTERAPEUTER

Vi hjälper dig med utprovning! Ring oss: 0240-101 02

Bidette R3

Bidétoalett med tvätt och torkfunktion

När vi utvecklade Bidette R3 anpassade vi den för dagens behov. Vi använde oss av modern teknik som gjorde det möjligt för oss att skapa världens bästa Bidette. Resultatet blev en lättanvänd och väldesignad bidétillsats för kvinnor, män och barn som behöver hjälp med sin intimhygien vid toalettbesök.

SMART KONTROLL
Ännu enklare och bättre handkontroll.

SVANCARE®
svancare.se