

ADELABLADET



Livsberättargrupper bryter ensamheten

Adelabladdets boktips:

Berättelserna som bygger det moderna Sverige

TÄVLING – VINN BOKEN

Ett jävla solsken



God sömn – lika viktigt som träning och nyttig kost



Livsberättargrupper bryter ensamheten

Den ofrivilliga ensamheten är ett växande problem i Sverige, och det är en vanlig orsak till oro och depression hos äldre. Livsberättargrupper är ett sätt att bryta ensamheten, hitta nya vänner – och få hopp om framtiden igen.

Stockholms stadsmission noterade för ett par år sedan att deras öppna verksamhet för äldre blev allt mer välbesökt. Många av besökarna saknade att i lugn och ro få sitta och prata med någon. Det fanns mycket oro och ångest som bottnade i ensamhet. Stadsmissionen beslöt sig då för att bidra med en mötesplats där det fanns tid för just denna typ av samtal. Med hjälp av bland annat organisationerna St Lukas och Mind, som båda verkar för psykisk hälsa, satte man igång Livsberättargrupperna.

I dag träffas flera grupper i veckan i Stadsmissionens lokaler vid Mariatorget för att tala om livet. Minnen från förr och tankar kring vardagen och samhället blandas med framåtblickar. Vem som helst är välkommen att anmäla sig – det enda kravet är att du har hunnit bli

ålderspensionär. De flesta deltagarna är dock en bit över 70 år. Grupperna styrs av en samtalsledare som introducerar ett tema för varje träff.

Vid det första tillfället pratar man ofta mer generellt kring en historisk händelse, till exempel omläggningen i Sverige till högertrafik. Hur minns jag det och var befann jag mig då? Det är ett bra sätt att få igång minnesarkivet och börja rota runt där inne. Ju bättre man lär känna de andra gruppdeltagarna, desto mer vågar man släppa fram. De påföljande träffarna följer sedan ett visst mönster: vid något tillfälle tar alla med sig ett foto som betyder något viktigt, vid nästa funderar man runt minnena från skollåldern. Ibland används musik eller avslappningsövningar för att få fart på tankarna.

Några av samtalen går även ut på att blicka framåt: hur ser livet ut i dag, och vad vill vi ha ut av de kommande åren? Att gemensamt prata om hur man kan leva ett så bra liv som möjligt ger både nya idéer och en påminnelse om att du inte är ensam: det är många som kämpar med att hitta en ny mening i vardagen när man blir äldre och den sociala konstellationen förändras.

Livsberättargrupperna är en samtalsform utvecklad av forskaren och läkaren Ulla Peterson vid Linnéuniversitetet i Växjö. Peterson var under de två första åren med och utvärderade effekten av Stadsmissionens livsberättargrupper på deltagarnas hälsa och välmående. Hennes studie visade tydligt att samtalen minskade ångest och oro och gav deltagarna mer hopp om framtiden. Många av de äldre

fortsatte dessutom att umgås även efter att gruppsamtalen hade avslutats.

Det är klart att det är nervöst att anmäla sig till en samtalsgrupp med massa främlingar – och att dessutom förväntas dela med sig av högst personliga minnen! Men Petersons studie visade även att den trygga och lugna miljön uppmuntrade till att börja berätta. ”Alla vågade öppna sig och prata om det här innersta, fast

vi var helt främmande för varandra”, berättade en av deltagarna. Att i en trygg miljö berätta om det som har format dig som människa och följt dig genom livet, och att samtidigt få höra andra dela med sig, ger snabbt en känsla av samhörighet. Det är ett effektivt sätt att bryta en grå och tung ensamhet och ge vardagen en ny mening. När man lämnar gruppen är det med större tilltro till framtiden och ett par nya vänskapsrelationer.

Vill du läsa mer om livsberättargrupperna? Stadsmissionen har sammanställt skriften ”Livet – värt att leva”, som både innehåller intressant information och livsberättelser från några av de tidigare deltagarna. Den finns att ladda ner på Stadsmissionens hemsida.

Berättelserna som bygger det moderna Sverige

En stor del av Sveriges befolkning har minnen, kultur eller rötter från andra länder. AdelaBladet tipsar om böcker med ena foten i Sverige och den andra ute i världen.

Nu när solen värmer igen vill vi sätta oss i favoritfåtöljen eller en parkbänk i lä och gotta ner oss i en bra bok. AdelaBladet bjuder på fyra lästips med utgångspunkt i vårt mångkulturella Sverige.

Golnaz Hashemzadeh Bondes roman om flykt och uppoffringar

I Golnaz Hashemzadeh Bondes andra bok ”Det var vi” får vi träffa en döende mor och hennes vuxna dotter. Medan modern Nahid kämpar mot cancer, kämpar hon också mot raseriet: hur kan hennes dotter inte vara mer tacksam över allt som föräldrarna offrade när de flydde Iran för att bygga upp ett nytt liv i Sverige? Men kanske kan det kommande barnbarnet få mor och dotter att försonas. Golnaz skriver om barn som ska bära sina föräldrars drömmar och om att förlora allt och börja om från början.

Johannes Anyurus dystopi om ett polariserat Sverige

När Johannes Anyuru år 2017

tilldelades Augustpriset för romanen ”De kommer att drunkna i sina mödrars tårar” var det inte många i litteratur-Sverige som blev förvånade. Den mästertligt skrivna dystopin, så full av raseri och skönhet, var redan favorittippad. Boken börjar vid ett terroråd i en bokaffär i Göteborg och fortsätter sedan genom möten mellan en av de fängslade terroristerna och en ung muslimsk författare. Fången säger att hon kommer från ett framtida Sverige, och författaren märker långsamt hur han dras allt djupare in i hennes berättelse.

Finnjävlar – en antologi om finnen i Sverige

I antologin ”Finnjävlar” berättar ett femtontal Sverigefinnar om sina, och framför allt sina föräldrars, erfarenheter av att vara finsk i Sverige. Trots att det i dag bor över en halv miljon finnar i Sverige lever många av stereotyperna kvar. I antologin får vi följa hur det var att få sitt språk förbjudet och att stämplas som lägre stående av både grannar

och rasbiologer – men också om hur den yngre generationen med stolthet återtar sitt modersmål och sin finska identitet.

Jason Diakités självbiografi om rasismen, musiken och bandet till familjen

Rapparen Jason Diakité, i musikvärlden känd som Timbuktu, gör en familjeresor från 1920-talets USA till dagens Sverige i självbiografin ”En droppe midnatt”. Jasons familjehistoria är en vindlande, gripande resa från amerikanska södern till Lund. Den tar avstamp i farfaderns ungdomsår i Harlem, och kärleken för honom så småningom till Sverige. Här möts farfadern, och senare även Jason, av både frihet och rasism. Musiken löper som en röd tråd genom boken – som ett sätt att uttrycka frihet och glädje lika mycket som frustration, ilska och sorg.

Månadens medarbetare

Att arbeta inom hemtjänsten är ett viktigt arbete som kräver att du klarar av allt från matlagning och personlig omvårdnad till serviceinsatser som städ, tvätt och inköp. Du måste även vara flexibel och lyhörd, och anpassa dig till situationen och kundens önskemål. Här är två av Adelas guldkorn som vi vill presentera lite närmare för er.

Maria Wiklund

Ålder: 59 år

Utbildning: Socionom

Familj: Två vuxna döttrar



I januari välkomnade vi vår nya verksamhetschef Maria Wiklund till Adela Omsorg. Här har ni möjlighet att bekanta er lite mer med Maria. Hon berättar om sin bakgrund och sina tankar kring rollen som verksamhetschef, och dessutom får vi med oss ett boktips om en inspirerande banbrytare!

Hur skulle du beskriva dig själv som person?

Det där är alltid så svårt, men jag skulle nog säga att jag är ambitiös, pålitlig och ödmjuk.

Om du skulle beskriva ditt ledarskap med tre ord, vilka skulle de vara?

Inom mitt arbete så är jag engagerad, strukturerad och tillgänglig.

Vad har du arbetat med tidigare?

Det har varit olika arbetsuppgifter i flera olika kommuner. Jag har bland annat varit chef inom hemtjänst i Sundbyberg och Värmdö, och även arbetat som kvalitetsutvecklare och biståndshandläggare i Solna.

Vad fick dig att vilja börja hos oss på Adela Omsorg?

Jag var i en period då jag sökte nya, spännande utmaningar, och då kom möjligheten att börja på Adela Omsorg upp. Eftersom jag kände till Adela Omsorg sedan tidigare så svarade jag utan att tveka ja när jag blev erbjuden tjänsten som verksamhetschef!

Vad värdesätter du mest i din roll som verksamhetschef?

Det jag värdesätter mest är möjligheten att leda och utveckla våra medarbetare. Det känns värdefullt att vara med och utveckla en verksamhet genom att bygga vidare på det som är bra och tillsammans med medarbetarna växa och hitta nya sätt att arbeta.

Vad är viktigt för dig i ditt ledarskap?

Att arbeta nära medarbetarna och på så sätt skapa ett gott samarbete inom verksamheten och med alla externa aktörer. Det är viktigt för mig att få alla att känna sig delaktiga i den utveckling som ständigt pågår.

Hur ser du på hemtjänstyrket i dag jämfört med hur det var för 10 år sedan?

Det som jag tycker är bra är att nu har

vi teknik som underlättar uppföljning och systematik, så att vi når den kvalitet som vi lovar att uppfylla. Men det negativa är att tekniken har fört med sig mer stress – framför allt när den inte fungerar.

Vad ser du för utmaningar inom hemtjänstyrket idag?

Den största utmaningen är hur arbetsmarknaden ser ut just nu. Det är svårt att hitta bra medarbetare med rätt kompetens, som tycker om att jobba med hemtjänst och som vill stanna kvar och arbeta inom yrket.

När du inte är på arbetet, vad tycker du om att göra då?

Det viktigaste för mig är att träffa min familj och mina vänner. Vi har ett fritidshus i Gästrikland där jag gärna tillbringar min lediga tid under alla årets årstider. Utöver det så tycker jag om att resa, gå på teater och läsa.

I detta nummer tipsar vi om böcker om det mångkulturella Sverige. Kan du tipsa våra läsare om en bra bok som du har läst?

Då vill jag tipsa om en riktigt bra bok som heter "Ett jävla solsken" av Fatima Bremmer.

Det är en biografi om Ester Blenda Nordström, som var en av sin tids pionjärer och stjärnor. Hon körde motorcykel, rökte pipa och trotsade alla normer som begränsade kvinnors liv i början av 1900-talet. Som Sveriges första undersökande reporter gjorde hon det som ingen annan vågade. Hennes banbrytande reportage förändrade den svenska

journalistiken. Under falsk identitet slet hon bland annat som piga på en bondgård, levde med samer, räddade byar från svältdöden och deltog i en expedition till ett farligt vulkanområde i Sibirien.

Till sist, vad vill du hälsa våra kunder?

Mitt fokus är att Adelas kunder ska ha det bra och känna sig delaktiga i hur hjälpen utformas. Jag är glad över att få vara en del av Adela tillsammans med både kunder och medarbetare. Ni är varmt välkomna att höra av er direkt till mig för att lämna era synpunkter och åsikter eller bara för att prata en liten stund.

Nina Ahmadian

Ålder: 35 år

Utbildning: Studerar just nu till HR-specialist på distans

Familj: Ensamstående

Nu har Samara Aldabak gått på mammaledighet och vårt nya tillskott Nina Ahmadian har tagit över rollen som kommunansvarig i Solna och Sundbyberg.

Många av våra kunder har redan hunnit träffa Nina, men för er som inte har fått chansen än kommer här en intervju.



Våra läsare är nyfikna på vem du är! Kan du beskriva dig själv med tre ord?

Jag är ganska introvert, även om min omgivning kanske inte uppfattar mig som det. Men om jag skulle beskriva mig själv med tre ord så är det nog lojal, pedagogisk och humoristisk!

Vad arbetade du med innan du började hos Adela Omsorg?

Då arbetade jag som biträdande verksamhetschef för ett HVB-hem för ensamkommande flyktingbarn.

Du tar nu över Samaras roll som kommunansvarig för Solna och Sundbyberg. Vad är den största utmaningen med att axla din nya roll och vad ser du mest fram emot?

Som kommunansvarig har man en väldigt bredd på arbetsuppgifter och det gäller att hålla koll på många olika delar. Jag är ju även ny inom hemtjänstvärlden, så det är mycket nytt att lära. Man måste kunna planera, prioritera och hålla många bollar i luften samtidigt. Det är en utmaning! Men samtidigt så är det också det som är det roliga, just att man har så många olika arbetsuppgifter.

Tror du att dina tidigare erfarenheter kan vara till hjälp i din roll som kommunansvarig?

Absolut. Speciellt när det gäller möten med kunder och personal, för det är den delen jag känner mig tryggast i och behärskar. Man hade såklart väldigt mycket administrativa uppgifter också som biträdande verksamhetschef, men det var ändå på ett annat sätt. Som kommunansvarig är det mer granskning och statistik.

Om du fick vara politiker för en dag, nämn en sak du skulle vilja

lägga fokus på?

Om jag vore politiker så skulle jag arbeta med att försöka minska klyftan mellan rika och fattiga. Det är en punkt som ligger mig varmt om hjärtat, och det skulle betyda mycket att göra skillnad i den frågan.

Vad tycker du om att göra när du inte är på jobbet?

Jag träffar min familj och mina vänner flera gånger i veckan. Men jag har även ett stort behov av återhämtning och avkoppling, vilket jag ser till att få genom egentid hemma eller promenader. Oavsett vad jag gör så tycker jag om att samtidigt lyssna på musik.

I detta nummer tipsar vi om svenska författare med rötter i både Sverige och andra länder. Kan du tipsa våra läsare om en bra bok som du har läst?

Då vill jag tipsa om boken ”Glädje: konsten att finna lycka i en osäker tid” av Dalai Lama och Desmond Tutu. Det är en spirituellt feelgood-bok som handlar om tankemönster och hur man med små medel kan hitta sätt att tänka annorlunda och känna glädje både i svåra stunder och mer i allmänhet.

Till sist Nina, vad vill du hälsa till alla våra kunder?

Jag ser fram emot att få träffa er alla och hoppas att ni ska tycka att jag gör ett bra jobb som Samaras vikarie!

Maria och Nina intervjuades av Cecilia Rydh.

God sömn – lika viktigt som träning och nyttig kost

Med åldern sover de flesta av oss allt mindre. Men vad blir konsekvenserna om vi slarvar med sömnen under en längre tid? Och vad kan man själv göra för att se till att kroppens sömnbehov täcks?

Om vi sover enligt alla rekommendationer går ungefär en tredjedel av livet åt till att sova. Men ju äldre vi blir, desto svårare verkar det bli att få fatt på John Blund: vi vaknar allt tidigare och har svårt att somna om. Det är helt enkelt vår inre klocka som ställs om med åldern. Trots att vi inte längre har en tid att passa på morgonen, både somnar och vaknar vi tidigare.

Varför är sömnen så viktig för oss? När vi sover får hjärnan tid att rensa och sortera dagens intryck, samtidigt som kroppen återhämtar sig och bygger upp det som behöver underhållning. Men för att få ut de hälsosamma effekterna av sömnen är det viktigt att sova gott: det är framför allt under djupsömnen som detta reparationsarbete sker, och det tar oss en halvtimmes sovtid att nå dit. På senare år har det visat sig att sömnbrist påverkar oss på en myriad olika sätt och kan orsaka allt från depression till övervikt och cancer. När vi har sovit dåligt, till exempel på grund av stress, miljöombyte eller mediciner, behöver vi faktiskt inte sova extra länge för att ta igen tiden. Istället ser kroppen till att vi befinner oss i djupsömn en större del av natten än vanligt för att ta igen

förlorad sömn. Börjar du plötsligt få sömnproblem regelbundet eller under en längre tid är det dock viktigt att prata med din läkare om detta. Ibland kan dålig sömn orsakas av en fysisk sjukdom eller psykisk ohälsa. Hur ska man då göra för att sova bättre om man normalt ligger och vrider på sig under småtimmarna? Börja med att fundera kring den klassiska sömnformeln: hur länge har du varit vaken sedan du sist sov, följer du din inre biologiska klocka och ser du till att sänka din stress- och aktivitetsnivå innan du går och lägger dig? Dessa tre punkter avgör om du får en god natts sömn. Tar du dessutom hjälp av några klassiska tips så vågar vi nästan lova att du snart vaknar utvilad igen!

Sov bättre: fyra klassiska tips som faktiskt fungerar

* Rör lätt på dig tidigt på kvällen.

Gör av med eventuell oro i kroppen genom en kort promenad eller ett par styrkeövningar ett par timmar innan du ska lägga dig. Se dock till att inte få upp pulsen för mycket precis innan sänggående – hård träning gör dig istället piggare.

* **Trappa ner i tre intervaller.** Stäng av tv:n och alla skärmar senast en timme innan du går och lägger dig. Ta så 20 minuter när du förbereder nästa dag, till exempel plockar fram kläder eller städar undan i köket. Därefter har du 20 minuter i badrummet, för att borsta tänder, smörja in dig och byta om till nattkläder. De sista 20 minuterna varvar du ner i sängen med en god bok eller ett korsord. Nu har du hunnit komma ner i varv ordentligt!

* **Lägg torkad lavendel i örngottet,** eller droppa lite lavendelolja under kudden. Det är ett gammalt sömnknep för en god natts sömn: lavendeldoft minskar våra stressnivåer och hjälper oss därmed att slappna av.

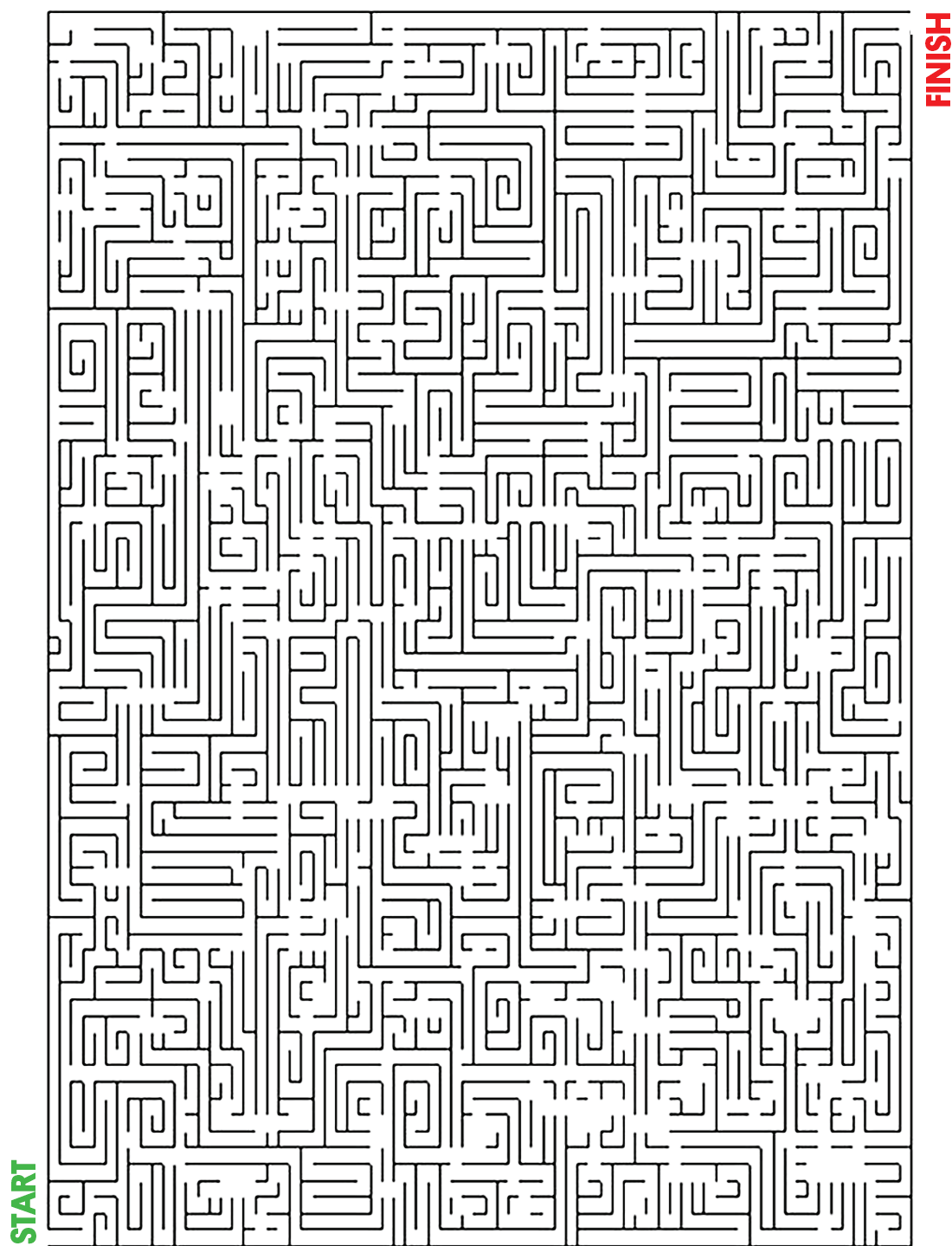
* **Släpp oroliga tankar.** Har du något i tankarna som du inte kan släppa? Skriv ner det innan du går och lägger dig. Att skriva ner det på ett papper hjälper dig att släppa tanken och inte ligga och fundera eller oroa dig under natten.



Adela
OMSORG

Trygg omsorg på dina villkor
Hemtjänst och Personlig assistans

Öppettider telefon alla dagar 8-21 och helg 10-21 * 010-16 65 000 www.adelaomsorg.se



SUDOKU

		2	4		9	7		
5								2
6	7		2		8		1	4
8		4		7		1		3
		1	8		3	2		
3		6		9		4		8
9	1		5		4		3	6
4								1
		3	9		1	5		

9								4
		4	6		5	9		
6			9	4	1			2
	6		2	5	9		7	
	2	9	1	7	8	4	3	
		1		3	2			
1	4		3		7		6	8
				1				
	7		8		2		4	

8			6	7	1			4
	2	1		4		7	3	
4	9		5	2	3		6	1
	3						8	
2		9				1		7
	1	6	2		8	3	4	
1								3
	4	5		9		2	7	
	7						1	

TÄVLING – VINN BOKEN

Ett jävla solsken



1. Vem tilldelades 2017 Augustpriset för romanen "De kommer att drunkna i sina mödrars tårar"?

- Moa Martinson
 Johannes Anyuru
 Fatima Bremmer

2. Vad kan man lägga i sitt örngott för att få en god natts sömn?

- Lavendel
 Tepåsar
 Gurkmeja

3. Vad heter Adela Omsorgs nya verksamhetschef?

- Nina Ahmadian
 Ulla Peterson
 Maria Wiklund

Namn:

Datum:



Läs Adelabladet digitalt

Fyra gånger om året skickar vi ut vår egen tidning Adelabladet till våra kunder. I tidningen hittar du bland annat aktuella nyheter från Adela, intervjuer med kunder, träningstips för äldre och annan spännande läsning!

Du kan även läsa Adelabladet på vår hemsida:
www.adelaomsorg.se/adelabladet

