

VEILEDER:

Å SKAPE GODE
HVERDAGSLIV
SAMMEN



VEILEDER:

Å SKAPE GODE HVERDAGSLIV SAMMEN



INNHOOLD

1. Hvorfor denne veilederen
2. Takk til
3. Om veilederen
4. Om PAAR
5. Å snakke sammen om hvordan man vil ha det (å leve det livet man ønsker)
6. Viktige ting å tenke på før du starter (med PAAR)
7. Viktige ting å tenke på når du starter
8. Viktige tema å snakke om
9. Eksempler på kreative måter å snakke sammen på
10. Du som mottar hjelp i hjemmet ditt – der du bor
11. Du som jobber i andres hjem
12. Du som er leder for tjenester i andres hjem
13. Arbeidet er støttet av

HVORFOR DENNE VEILEDEREN?

Denne veilederen er resultat av arbeidet i prosjektet «**Tjenesteutvikling sammen**» - et prosjekt der personer med utviklingshemming og personer med kognitiv funksjonsnedsettelse, ansatte i tjenestetilbud og forskere har samarbeidet.

I 2017 fikk prosjektet penger fra Stiftelsen Dam.

I prosjektet ville vi lære mer om hva som skal til for å skape gode hverdagsliv når man mottar tjenester der man bor.

To grupper har jobbet sammen i tre år. En gruppe i Rogaland og en i Trøndelag.

Vi har jobbet med å prøve ut en metode som heter PAAR i dette arbeidet, og har kalt gruppene for PAAR-grupper.

Vi har lært mye av å jobbe som PAAR-grupper, og ønsker at også andre skal kunne jobbe på denne måten. Derfor har vi nå laget denne veilederen, slik at flere kan prøve ut selv.



TAKK TIL

Trondheimsgruppen:

Birger, Henriette, Lennart, Stian, Marthe, Turid og Aud Elisabeth



Sandnesgruppen:

Andreas, Elisabeth, Gerd Anne, Kenneth, Randi Elisabeth, Thonje, Anita, Laila, og Synne



OM VEILEDEREN

Dette er en veileder om hvordan man kan samarbeide for å ha et godt hverdagsliv der man bor.

Veilederen er skrevet både til deg som mottar tjenester der andre bor, til deg som jobber der og deg som er leder.

Veilederen gir ideer til hvordan du som mottar hjelp der du bor og du som gir hjelp der andre bor sammen kan skape gode hverdagsliv.

Det å snakke sammen og snakke om hverdagslivet er viktig både for de som bor og de som jobber der andre bor.

Å ha det bra i hverdagen er viktig for helsen og trivselen vår.
Gode tjenester er også viktig for hverdagslivet.

Gode tjenester handler om å få medvirke og få hjelp og støtte til å leve det livet man ønsker.

For å få til gode tjenester må man snakke sammen.

Alle har rett til å medvirke i egen hverdag og i eget tjenestetilbud.

HVA BETYR MEDVIRKNING?

- Medvirking handler om å bli hørt, det handler om å kunne si sin mening og bli forstått.
- Å medvirke kan også være vanskelig, men det er noe man kan øve på.
- Å medvirke er viktig for å leve det livet man ønsker.



OM VEILEDEREN

Denne veilederen er et eksempel på hvordan man kan få til medvirkning i hverdagslivet ved å snakke sammen og ha en god prat.

Du får tips til hvordan en kan jobbe ved hjelp av en metode som heter PAAR. PAAR er en metode for å snakke sammen, for å få til medvirkning og få til endringer i tjenestene.

VEDTAK OM HJELP OG STØTTE:

- Gode tjenester handler om å kjenne til vedtaket om hjelp fra kommunen.
- Vedtak er en bestemmelse om hva slags hjelp du har rett på.
- Det er viktig å få hjelp til å forstå vedtaket om hjelp.
- Det er viktig å få vite om vedtaket om hjelp.
- Det er viktig at du vet hva du skal motta hjelp til og hvor mange timer hjelp du skal ha.
- Det er viktig at ansatte kjenner til vedtaket til den man hjelper.

Om PAAR

PAAR er en metode som er utviklet av psykologen Tony Ghaye (2008). PAAR metoden kan brukes for å jobbe sammen, og man kan lage PAAR-grupper for eksempel der man bor.

Men hva betyr egentlig PAAR?

P

...står for det engelske ordet **participation**, som betyr deltakelse, og det å være med å snakke sammen om viktige saker.

A

...står for **anerkjennelse**. Anerkjennelse betyr at alle som er med føler seg velkommen og får sin stemme hørt i PAAR-gruppa. Å gjøre forskjellige aktiviteter sammen kan hjelpe deltakerne til å føle seg velkommen og til å snakke sammen. I PAAR-gruppa snakker deltakerne om det som er bra i livet. Etter hvert, når en blir bedre kjent kan en lettere snakke om det som ikke er bra.

A

...står for **aksjon**. I PAAR-gruppa handler aksjon om å støtte hverandre til å få til forandring av noe som ikke er bra i hverdagslivet.

R

...står for **refleksjon**. Refleksjon betyr å tenke og snakke sammen om det man tenker.

REFLEKSJON

Å reflektere handler om å tenke grundig gjennom opplevelser du har – og dele tanker om opplevelsene med andre i PAAR-gruppa.

I PAAR-grupper reflekterer vi for eksempel over hvordan vi er sammen, hvordan vi snakker sammen og hva vi gjør for å skape forandring sammen.

I en PAAR gruppe kan man møtes jevnlig for å snakke sammen om hva som er bra i livet, bra med tjenestene, bra med jobb og fritid.

- Vi kan lære mye av hverandre når vi snakker sammen.
- Det er viktig å snakke om det som kan være vanskelig også.
- Når vi snakker om det som er vanskelig må vi snakke om hva vi kan gjøre med det.
- Skal vi forstå hverandre er det viktig å bli kjent.
- Det er viktig å vite hva som betyr noe for den andre og hva den andre synes er viktig.
- Det vi har opplevd påvirker hvordan vi forstår det som skjer.
- Å ha en utviklingshemming kan føre til vansker med å snakke og fortelle til andre.
- Alle har sin egen måte å snakke på.
- For noen kan det fungere godt å sette seg ned å snakke sammen.
- Det kan også være vanskelig å snakke lenge om gangen.
- Noen ganger kan en snakke sammen når vi gjør noe sammen.
- For eksempel gå en tur, spille et spill eller se en film sammen.
- Det gjelder å finne gode måter å snakke sammen på.

Det er viktig å tenke på dette:

- Hvordan kan vi snakke sammen på en god måte?
- Det er viktig å ha nok tid.
- Det er viktig at telefonen er skrudd av.

Å SNAKKE SAMMEN OM HVORDAN MAN VIL HA DET

Å snakke sammen er en viktig del av det å gi eller få gode tjenester.

Det er noe mer enn den hverdagslige praten som inngår i det daglige miljøarbeidet.

- Når vi snakker sammen kan vi fortelle hva vi tenker og føler.
- Når vi snakker sammen blir vi kjent med hverandre.
- Vi blir glade når vi kan fortelle andre om hyggelige ting.
- Den vi snakker med kan også hjelpe oss til å forstå noe på nye måter.
- Å snakke sammen kan være en trøst når en er trist.
- Når noe er vanskelig med hjelpen en får, kan det være godt å snakke sammen.

Å snakke sammen om det som skjer der du bor, eller det som skjer på arbeid, eller fritid kan:

- Gjøre det lettere å endre det som ikke oppleves som bra.
- Føre til at vi får gjøre mer av det som gjør oss fornøyd og glad.

Det er mange måter å snakke sammen om tjenestene på. Her er noen eksempler:

- Sitte sammen rundt et bord og snakke.
- Snakke sammen mens man gjør noe, for eksempel mens man lager eller spiser mat.
- Gå en tur og snakke sammen.
- Snakke sammen om en film og nyheter.



VIKTIGE TING Å TENKE PÅ FØR DU STARTER (MED PAAR)

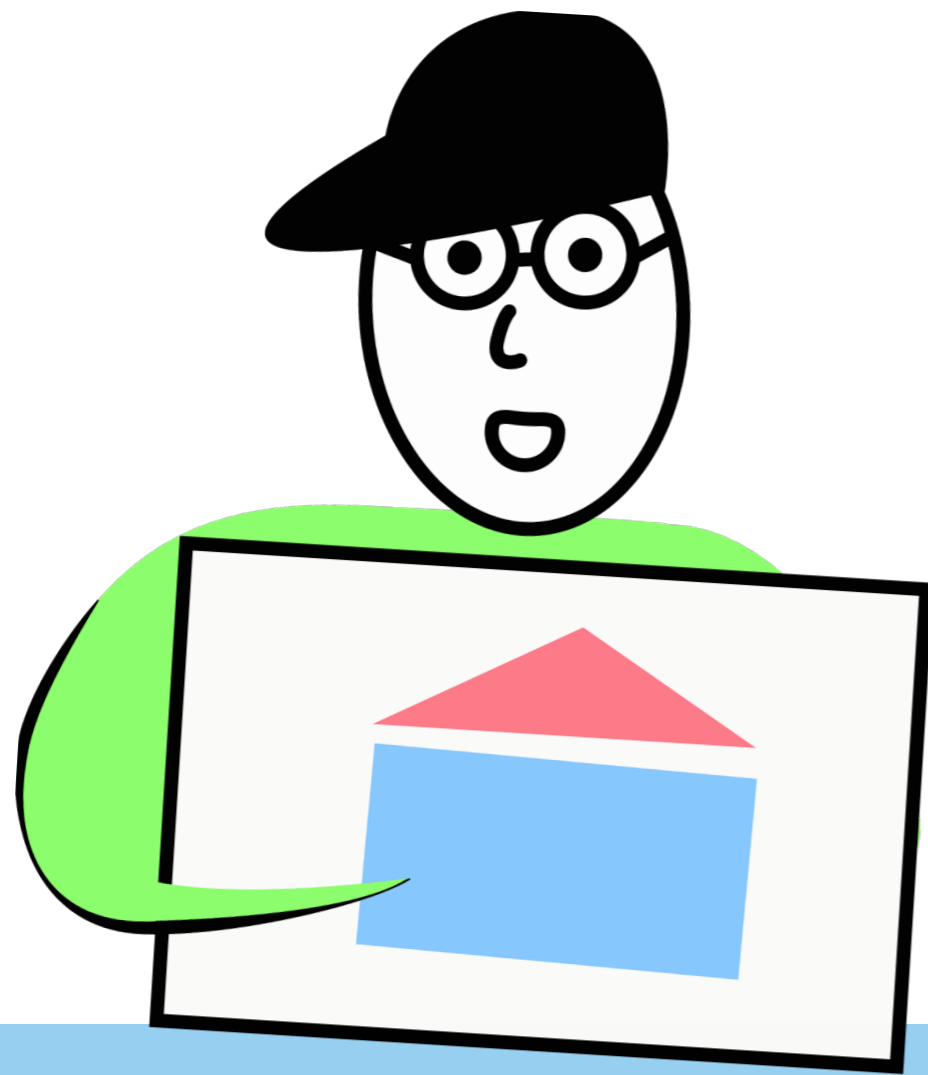
- Hvem skal være med i gruppen?
- Hvor mange bør være med i gruppen?
- Hvor skal dere treffes?
- Hvor lenge skal møtene vare?
- Det er viktig å bestemme pauser og om dere skal spise sammen?
- Hvem har ansvar for hva?
- Bestemme hvor lenge dere vil ha møtene (for eksempel hver måned i ett år).
- Skal det som bestemmes skrives ned på et ark? Det kan hjelpe til å huske fra møte til møte.
- Er det noen som kan ha nytte av en perm til å samle referat, bilder eller oppgaver fra gruppearbeidet?
- Hvordan samarbeide om å endre det som er vanskelig?

VIKTIGE TING Å TENKE PÅ NÅR DU STARTER

- Bruke god tid på å bli kjent med hverandre, bli trygge.
- Bruke bilder eller film for å gjøre det lettere å snakke sammen.
- Bruke tid på å snakke om hvorfor gruppen er sammen (skape gode hverdagsliv).
- For å bli kjent er det fint å snakke om hverdagslivet (se tema nedenfor).
- Snakke om det som er bra med tjenestene en mottar og det som kan være vanskelig.
- Tenke på nye måter om det som er bra og vanskelig.
- Snakke om hva det er mulig å gjøre noe med.
- Snakke om hvordan en kan endre på det som er vanskelig.

NB! Det finnes ikke én rett måte å gjøre PAAR på.

Det finnes ikke en oppskrift som skal følges, hver gruppe vil bli unik i hvordan en gjør det.



VIKTIGE TEMA Å SNAKKE OM

Å reflektere handler om å tenke grundig gjennom opplevelser du har – og dele tanker om opplevelsene med andre i PAAR-gruppa.

Ideer til tema kan være:

- Hjemmet mitt.
- Jobben min.
- Fritiden min.
- Familien min.
- Kjæreste.
- Venner og naboer.
- Følelser, glede, sorg og tap.
- Privatliv.
- Å bestemme selv.
- Drømmer.
- Uenigheter og konflikt.
- Personal.
- Helsen min.
- Det jeg trenger hjelp og støtte til.
- Det jeg skulle ønske var annerledes.

Her kommer et eksempel på hvordan man kan snakke om et tema: Jobben min.

- Alle kan starte med å fortelle hvor en jobber, og hva man liker godt med jobben sin.
- Noen ganger kan det å se film være en god hjelp til å starte en samtale, og en kan for eksempel se film fra TV Bra: «Hva er bra med å ha en jobb» (<https://www.tvbra.no/home/us-uke6-tvbra-2/>).
- Å snakke om hva som er bra kan også føre en over på samtaler om hva en kunne ønske var annerledes, og hva som kan være vanskelig med jobben.
- Det er viktig at man kan snakke om det som er vanskelig på jobben også.
- Da er det viktig at en tar i bruk tankene bak PAAR – at man anerkjenner og lytter til hverandre, og støtter hverandre dersom det er noe man kunne ønske var annerledes.



Man kan også bruke spørsmål fra Fuelboxen "Gode hverdagsliv" for å starte samtaler.

- Dersom det f.eks kommer frem at det er mye krangling mellom kollegaer på jobben, hva kan man eventuelt gjøre med det, og hvordan kan man gå frem?
- Det kan være lurt å variere mellom å sitte, stå og gå rundt når man snakker sammen.
- Kanskje kan man lage veggplakater der man skriver opp hva man synes er bra med jobb, og hva man skulle ønske hva annerledes.
- Man kan og snakke med andre, som ikke er med i gruppen, og høre hva de tenker om jobben sin. Om hva som er bra og hva som kan være vanskelig.
- Man kan for eksempel lage spørsmål som man kan intervjuere andre om hva de tenker om jobben sin.

Viktige tema i hverdagslivet må man ofte snakke om mange ganger, og man må sammen finne ut av hva det er som er bra, og hva man kunne ønske var annerledes.



EKSEMPLER PÅ KREATIVE MÅTER Å SNAKKE SAMMEN PÅ

- Lage veggplakater.
- Ta bilder fra hverdagslivet.
- Se på film, video, TVBra, Slik vil jeg ha det!, Mitt hjem – min arbeidsplass.
- Bevege seg.
- Spille spill.
- Bruke Fuelbox.

DU SOM MOTTAR HJELP DER DU BOR

Du som mottar hjelp i hjemmet ditt har rett til å medvirke og være involvert i egne tjenester.

- Det er viktig å øve seg på å snakke om hvordan du har det.
- Det er viktig å få hjelp til å snakke med andre og hevde sin rett.
- Det er viktig å øve på å snakke med andre om det som er bra med tjenestene og det som kan være vanskelig.
- Det som er vanskelig kan du få hjelp til å endre.
- Filmer og bilder kan hjelpe til å forstå og snakke om det som er bra og det som er vanskelig i hverdagslivet.

Lenker til filmer fra TVBRA, Slik vil jeg ha det! og annet lettlest-materiell:

<https://www.tvbra.no/sending/>

<https://naku.no/kunnskapsbanken/e-l%C3%A6ring-slik-vil-jeg-ha-det>

<https://naku.no/kunnskapsbanken/e-l%C3%A6ring-mitt-hjem-min-arbeidsplass>

<https://www.empotv.no/>

HUSK:

**DU HAR RETT TIL Å SI FRA
OG Å BLI HØRT. DE SOM
JOBBER DER DU BOR SKAL
LYTTE TIL DET DU HAR Å SI.**

DU SOM JOBBER I ANDRES HJEM

- Du som jobber i andres hjem har ansvar for å skape gode samtaler sammen med de som bor der.
- Å snakke sammen er en kvalitet ved tjenestene.
- Det er noe mer enn den hverdagslige praten som inngår i det daglige miljøarbeidet.
- Du som jobber i andres hjem har ansvar for at de du bistår kan medvirke i tjenestene.
- Gode samtaler om hverdagslivet er en del av miljøarbeidet.
- Denne veilederen kan gi deg ideer til å skape gode samtaler sammen med de som bor der du jobber.
- Denne veilederen kan gi deg ideer til å skape god helse og trivsel til de som bor der du jobber, gjennom samtaler.
- Du har ansvar for å lytte til de du bistår og å ta det som sies på alvor og hjelpe til med å følge opp det som sies.
- Det er viktig for helsen og for trivsel å bli lyttet til, bli møtt, sett og forstått.
- Det er viktig å undre seg sammen med andre. Uten å bli møtt med bortforklaringer, begrensinger, rammer og ressurser. Ofte kan små endringer ha betydning.

Det er viktig å sette av tid til samtaler om hverdagslivet. Samtaler må prioriteres i det daglige miljøarbeidet. Noen samtaler krever at man har god tid.

- Det er viktig å ikke bli forstyrret i samtaler.
- Det er viktig at telefonen må være skrudd av.
- Det er viktig med kontinuitet/sammenheng og følge personers fortellinger over tid.
- Det er viktig å ta små forslag til endringer på alvor og følge opp.
- Noen ganger kan det være mange som behøver hjelp samtidig. Da må de ansatte prioritere mellom de som trenger hjelp. Det er da viktig at de som må vente på hjelp får informasjon om dette
- Noen ganger kan ansatte bli såret av det personer som trenger hjelp sier - det må man si fra om på en ordentlig måte
- Personal må tåle at de som mottar hjelp har dårlige dager av og til.
- Om personalet gjør feil når de hjelper andre, da må den de hjelper tåle det en gang.
- Men feil mange ganger – da må det sies fra.
- For at ansatte og de som mottar hjelp skal være et godt team – må den som mottar hjelp være sjefen.
- Det er viktig å huske at du jobber i andres hjem.



DU SOM ER LEDER FOR TJENESTER I ANDRES HJEM

Du som er leder for tjenester i andres hjem har ansvar for å legge til rette for at det er mulig å ha gode samtaler om eget hverdagsliv der en bor.

- Du som er leder har ansvar for at det er kvalitet i tjenestene.
- Du som er leder har ansvar for å tenke på at de som ansettes passer til de som de skal hjelpe.
- Du har ansvar for at alle kjenner til vedtakene sine.
- Du har ansvar for at ansatte kjenner vedtakene til de som de hjelper.
- Samtaler om gode hverdagsliv er en måte å jobbe med kvalitet i tjenestene.
- Du som er leder har ansvar å legge til rette for at det gis tid til slike samtaler.
- Du skal vite at det tar tid.
- Du må prioritere!
- Det handler om å ta rettigheter på alvor og å oppfylle menneskerettigheter.



