EN TIDNING FRÅN HUMANA

HUMANT

#1 – 2021

Så funkar TFCO – en *behandlingsfamilj* berättar

Som en del i ett engagerat team hjälper Elin och hennes familj ungdomar att komma rätt i livet. **Sid 4**

Traumaanpassad *yoga* gör succé på HVB

På Bellagården har yoga blivit en del av behandlingen. Något som uppskattas av både klienter och personal. **Sid 14**

Från Lågaffektivt bemötande till *Motiverande* samtal

Möt Humanas metodchef Jörgen Andersson. **Sid. 8**

Humana

Välkommen till en helt ny sida av Humana!

Varmt välkomna till första utgåvan av vår tidning! Vi är mycket stolta över att äntligen lansera en tidskrift för oss verksamma inom omsorgen i Sverige. Humant syftar till att lyfta upp och belysa viktiga ämnen samt att ge er en inblick i vardagen för våra klienter, kunder och medarbetare.

Jag heter Jörgen Andersson och är metodchef på Humana. Det är jag som har fått äran att få inleda detta nummer med lite aktuell information samt några rader om tidningens innehåll.

Efter en tid präglad av pandemin har vi så sakteliga försiktigt öppnat upp för lättnader och möjligheter att äntligen mötas fysiskt igen. Något som har skapat mycket energi på Humana! Jag vill passa på att ge en stor eloge till alla som har jobbat för att ta hand om klienter, anhöriga och kollegor under denna historiskt tuffa tid!

Parallellt med de krav på omställning vi har gjort, till följd av pandemin, fortsätter vi på Humana att verka för utveckling på flera håll. Vi har de senaste månaderna välkomnat tre nya verksamheter till Humana, Team J-Son, Balans Behandling samt Fideli Omsorg. Vi har även öppnat upp flera LSS- och äldreboenden under året. Metodutvecklingen är också något som har fortsatt med samma kraft, t.ex. har vi ett nytt kriminalitetsprogram som vi lanserar under hösten.

I verksamheten lägger vi nu fokus på systematiken kring kontinuerliga förbättringar. Detta är nämligen vårt bästa verktyg för att bli bättre på det vi gör. Vi möter klienter med stora och allt mer utmanande behov och det ställer höga krav på oss som utförare. Samtidigt lever vi i en kontinuerligt föränderlig värld med miljontals interaktioner människa till människa - varje dag. Ett stort förtroende som vi vill förvalta väl.

Trevlig läsning önskar
Jörgen Andersson,
metodchef på Humana

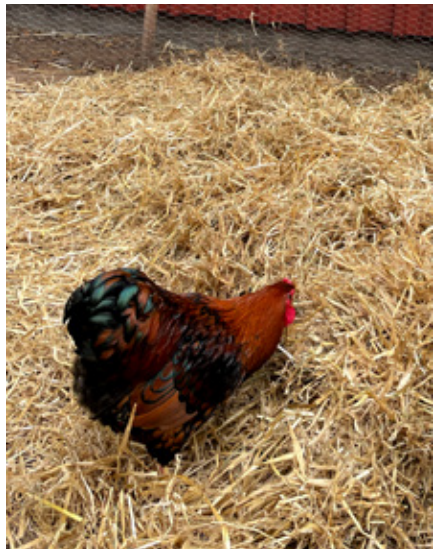
HUMANT

Humant är en kundtidning som ges ut av Humana. Den innehåller bl.a. reportage, intervjuer och faktater från Humanas samtliga affärsområden; Individ och familj, Personlig assistans samt Äldreomsorgen. Tidningen kommer ut 2-3 gånger per år.

Humana

Humanas växel: 08-599 299 00
E-post: info@humana.se
Söker du placering inom individ och familjeomsorg, ring 0771 11 33 11, öppet dygnet runt
För mer info, gå in på vår hemsida: www.humana.se

Tryckeri:
Bok & Tryck AB
Formgivning:
Nkel Kommunikation AB



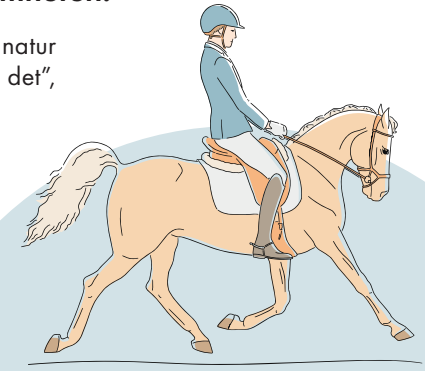
Hållbarhet på Källtorp HVB

På Källtorp HVB har vi under 2021 utvecklat vårt hållbarhetstänk och fått det att bli en del av verksamheten.

"Vi är helt säkra på att närheten till djur och natur är läkande och därför har vi valt att satsa på det", berättar Karin Erixon, verksamhetschef.

"Vi är nu nästan själv-försörjande på ägg"

"Vi odlar våra egna grönsaker och vårt mål är att vara självförsörjande under åtminstone 2-3 månader. En del av vår nya gröna profil är ett gäng hönor som ungdomarna älskar att spendera tid med. Det känns jätteroligt och som en bonus är vi nu nästan självförsörjande på ägg", säger Karin.



Tiden går fort när man har roligt

På familjära Oasen HVB pratas det om Oasen–andan som kännetecknas av personalens stora driv och engagemang till utveckling. Den 17:e oktober firade man 30 år med gemensamma aktiviteter för barn och personal, där hästarna också fick vara med på ett hörn. Stort grattis!

En berättelse från stödlägenheterna i Skåne

"Tidigare har jag inte haft så mycket tankar på vad som ger en känsla av meningsfullhet. Då var det mest pengar, status, respekt och att stå i centrum som gällde. Jag levde inte i nuet utan tänkte hela tiden tio steg framåt för att bli nöjd.

Idag har jag helt skiftat fokus och sånt som tidigare togs för givet har blivit viktigt. Nu när jag har en adress, en kudde att vila huvudet på varje natt och kontakt med min familj är det mycket lättare att kunna tänka på vad jag verkligen behöver för att känna mening i min vardag. Vad som betyder något på riktigt.

Jag vågar inte riktigt tänka på framtiden utan försöker att bara tänka på morgondagen. Men jag vill leva ett "Svensson-liv", med Volvo, vovve och villa. För att det ska kunna bli verklighet behövs överskådliga och nåbara mål. Och framförallt – en trygghet och samhörighet."

/ "John", 35

(John heter egentligen något annat)

Ulf Pettersson - en av 30 nya skolchefer

Under hösten 2019 blev ett antal personer runt om i landet speciellt inbjudna av Skolverket till en ny projektutbildning för skolchefer, den första av sitt slag i Sverige. Däribland Ulf Pettersson, skolchef och rektor på skolan Lanternan, en skola som drivs av Humana. Nu är han en av 30 nyexaminerade skolchefer.

De hjälper *ungdomar* att hitta rätt.

Elin och Lars har jobbat med TFCO i 16 år.

Trots, eller kanske tack vare, att Elin och Lars har fyra egna barn så har de valt att öppna sitt hem åt tonåringar i behov av en nystart. Metoden kallas TFCO (Treatment Foster Care Oregon) och utvecklades i USA för att hjälpa familjer vars ungdomar har allvarliga beteendeproblem.

Elin och Lars hade varit stödfamilj åt två pojkar en helg i månaden och hade därmed viss erfarenhet av vad det innebär att ta emot barn och ungdomar i hemmet. Så när frågan kom för 16 år sedan, om de visste någon som kunde tänkas vilja bli ett familjehem så blev svaret kort och gott – de själva.

Att hjälpa en främmande ungdom att gå från ett liv där absolut inget funkar, till en normal vardag med rutiner och skolgång, kan ta tid – och måste få göra det. Förändring händer inte över en natt utan över tid. "I början är det lätt att man försöker göra för mycket. Men med tiden har vi lärt oss att det behöver man inte. Programmet fungerar och vi är bara en bit i ett stort pussel", säger Elin.

I en TFCO-familj så är en av de vuxna hemma på heltid för att jobba med programmet. Ungdomarna som kommer är i regel mellan 13 och 18 år och behöver ofta hjälp med att komma igång med skolan och få tillvaron att fungera. Målsättningen är att ungdomen efter ungefär 9-12 månader ska kunna flytta hem igen. Elin och Lars ser stora fördelar med att vara en del i något större. "Vi är en del i ett stort TFCO–team som också består av samordnare, familjebehandlare, ungdomsbehandlare och ungdomstränare". Familjen har tät kontakt med Humana och teamet träffas varje vecka. Det finns även en jour dit man alltid kan ringa för att få stöd och hjälp, oavsett tid på dygnet.

En sak som är typiskt för TFCO är att hela tiden försöka fokusera på det positiva. Att säga "Vad bra att du kom i väg till skolan" istället för "Du kom två timmar för sent".

Mindre konflikter

I och med att det är en samordnare som sätter upp ramar och regler så flyttas de flesta konflikter från behandlingsfamiljen, vilket enligt Elin minskar risken för konflikter. "Även om jag vet vad svaret kommer bli, så kan jag säga till ungdomarna att vi ringer till samordnaren eller jouren och

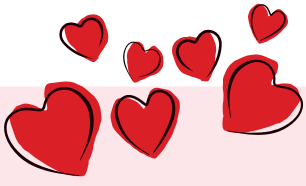
"Våga luta er tillbaka och lita på att metoden fungerar. För det gör den"

hör vad de säger". Även om ungdomarna kommer familjen nära så poängterar Lars att det alltid finns en tydlig skillnad på familjen och ungdomarna som kommer. "Vi blir inte nya föräldrar, utan tanken är hela tiden att ungdomarna ska bo hos oss under en begränsad tid för att sen flytta hem till sina egna familjer. Det är hela poängen med programmet".

"Vi har haft ett avgränsat ansvar och kunnat fokusera på att coacha, stärka och få ungdomarna att själva bli medvetna om sina styrkor och hur mycket de faktiskt klarar av!".

Lita på metoden

Förutom att det är viktigt att man pratar i familjen om att det kommer att komma ett till barn, poängterar Elin att de som är nyfikna på att söka som behandlingsfamilj ska komma ihåg att de är en del i ett team och inte måste dra hela lasset själva. "Våga luta er tillbaka och lita på att metoden fungerar. För det gör den". Lars håller med: "Det här är inte förgäves, utan det här ger ett gott resultat. Och det är jätteroligt att veta". Elin avslutar: "Som behandlingsfamilj är man ett stöd på vägen som kan hjälpa ungdomen att komma rätt i livet".



Är ni en familj med ett extra stort hjärta? Bli *familjehem!*

Anmäl ert intresse på
humana.se/familjehem/

FAKTA OM TFCO

TFCO (Treatment Foster Care Oregon) är en intensiv, familjeinriktad insats för familjer vars ungdomar har allvarliga beteendeproblem såsom kriminellt beteende, hög skolfrånvaro, missbruk, vagabondering och som är i riskzonen att bli placerade utanför hemmet. Familjen får hjälp av ett team som arbetar med målet att ungdomen ska kunna flytta tillbaka hem. Ungdomen bor under insatsen i ett specialutbildat familjehem, en behandlingsfamilj.

TFCO startades i USA och har funnits sedan mitten av 1980-talet. Många studier har visat att programmet är framgångsrikt att hjälpa just dessa familjer och ungdomar. I Sverige finns i nuläget fem team i gång. Fyra bedrivs av Humana – i Skövde, Linköping, Stockholm och Lund – som även har ett ansvar att implementera, utbilda och handleda nya TFCO-team

Cissi Green, *socionom, steg 1 familjeterapi metodgarant i TFCO. Tagit hem TFCO från USA. Cissi har 21 års erfarenhet av metoden och har arbetat kliniskt i tio år och är nu ansvarig för implementering och handledning.*

Anna Marshall, Leg Psykoterapeut och Handledare och lärare i Psykoterapi. Började arbeta kliniskt med TFCO 2004 och är sedan 2014 Metodgarant för TFCO i Norden tillsammans med Cissi Green.

Gunilla är kund hos Humana Personlig assistans:

”Mina tjejer gör att jag kan *leva*”

”Det absolut största med personlig assistans är att man får en grupp som jobbar ihop med en. Det är teamwork!”

Gunilla lider av postpoliosyndrom och blir gradvis sämre. ”Var det stannar har jag ingen aning om”, säger hon.

Gunilla har alltid känt ett stort engagemang, inte minst för ”funkisar” som hon säger om sig själv. 1994 var hon till exempel med och väckte motionen om LSS. Minst lika engagerad är hon när det gäller sina egna assistenter och det var därför hon efter noggrant övervägande valde Humana.

Gunilla är en pigg och positiv person som inte låter sig hindras av att hon sitter i rullstol. Hon drabbades av polio för över 60 år sedan och blev frisk, men lider av postpoliosyndrom och blir gradvis sämre. ”Var det stannar har jag ingen aning om, säger hon”.

Efter studier på folkhögskola upptäckte Gunilla kooperativet STIL (Stockholm Cooperative for Independent Living) som hade bildats 1984 med inspiration från den internationella Independent Living-rörelsen. STIL propagerade för att personen med funktionsnedsättning var den som skulle arbetsleda sin assistans. På den tiden fanns inget liknande i Sverige och det ville Gunilla och de andra inom STIL ändra på. Idén till dagens lagstiftning var född och blev snart därefter verklighet.

I dag är Gunilla pensionär. Hon är intresserad av musik, litteratur och skapande. Tack vare sina personliga assistenter kan hon fylla dagarna med olika aktiviteter. ”Mina tjejer gör att jag kan leva, de är det viktigaste jag har i livet! Det absolut största med personlig assistans är att man får en grupp som jobbar ihop med en. Det är teamwork”, säger Gunilla stolt.

Humana känns tryggt

Gunilla har haft samma assistenter i åtta år och vill att de ska ha det bra. Därför gjorde hon och assistenterna grundlig research när Gunilla ville byta assistansbolag. De fastnade för Humanas trygghet och värdegrund. ”Tidigare hade jag mindre assistansbolag. Det har fungerat bra men jag ville ha större kontroll över hur assistansen sköttes och smidigare administration. Då kändes Humana som ett tryggt val”.

VAD HÄNDER JUST NU I BRANSCHEN?

Nyligen gjordes det en utredning av personlig assistans på uppdrag av regeringen. Utredningen under ledning av Fredrik Malmborg föreslår bland annat ökad rättssäkerhet för barn, fler grundläggande behov och tryggare sjukvårdande insatser. Humanas juridiska avdelning har fått möjligheten att svara på förslaget som nu ligger på remiss. Vad som händer sen kommer att påverka LSS och assistansbranschen i stort. ”För första gången på mycket länge kommer förslag som syftar till att stärka rätten till personlig assistans. Särskilt positivt är det att utredningen utgår från den enskildes rätt att leva på samma villkor som alla andra”, kommenterar Josefin Mikaelsson, chefsjurist på Humana.

OM HUMANA ASSISTANS

Humana är störst inom personlig assistans i Sverige och finns i hela landet. Våra kunder säger ofta att det är tryggheten som gör att de väljer Humana. Många experter, erfarenheter och flera team i ett stort företag gör att vi har musklerna att verkligen finnas till för våra kunder – det ger vardagsflyt.

"Då metod- och behandlingsvärlden är föränderlig är vi en avdelning i ständig utveckling."

Metodchefen reder ut *begreppen*

Jörgen Andersson är mer än bara vår första ledarskribent. Han är även metodchef på Humana och kommer i varje nummer att gå igenom några av våra olika metoder.

Vad innebär rollen som Humanas metodchef?
Som metodchef säkerställer jag att våra verksamheter inom individ och familjeomsorgen får rätt utbildning och handledning för sin uppgift. Dessutom har jag det stora nöjet att leda ett team av metodgaranter och handledare. Metodgaranter är något unikt som vi har på Humana; en person som är expert på en viss metod och ansvarar för att utbilda och stödja verksamheterna i metoden. Denna roll utvecklades för att vi ska kunna ge våra klienter bästa möjliga stöd och behandling.

Vad är en metod?
Ett sätt att beskriva en metod och dess betydelse i verksamheten är att se metoden som ett ''recept'' för behandling. Recept har ju egenskapen att de berättar om innehållet och detta för att det ska kunna finnas en likhet mellan det som lagas, oberoende av vem som lagar maten eller vart personen befinner sig. Självklart innebär de flesta

HUMANAS OLIKA METODER DÄR VI BEDRIVER UTBILDNING OCH HANDLEDNING:

AKK – Alternativ kompletterande kommunikation
B12 - Kriminalitetsprogram
Connect - Anknytningsbaserat program
ESL – Ett självständigt liv
LAB - Lågaffektivt bemötande
Marte Meo - Metod för samspelsbehandling
MHFA – Mental health first aid
MI - Motiverande samtal
Omsorgsbedömning
TP - Tydliggörande pedagogik
Nya Bedömningsmanualen - Humanas familjehemsbedömning
IHF – Intensiv hemmabaserad familjebehandling
TFCO - Treatment Foster Care Oregon (familjehem)
TryggFam - Manual för familjehemsvård
TryggStöd - Manual för stödboende
PATRIARK-V2 - Riskbedömning för hedersrelaterat våld
SARA-SV - Riskbedömning för partnervåld
CHECK-15 - Riskbedömning för våld vid hot från kriminella aktörer
ERASOR – Riskbedömning för återfall för sexuellt övergreppsbeteende

recept att de får en egen, personlig prägel, men är ändå en garanti för igenkännande av att det är samma ”rätt” som serveras.

Inom vård och behandling talar vi istället om manualer, protokoll eller program som beskriver en teori och ett tillvägagångssätt för behandling. Manualen för behandling är det bästa verktyget för att kunna jämföra utfallet av det vi gör. Det vill säga möjligheten att uttala oss om avsedd effekt uppnås eller inte. På sikt medför denna systematik också att vi får bättre kännedom om vilken behandling som har bra resultat för vilken problematik.

Vilka metoder har vi på Humana?
Då metod- och behandlingsvärlden är föränderlig, så utvecklas metoderna kontinuerligt. Det viktigaste med vårt uppdrag är att alltid vara relevanta för de klienter som finns i vår verksamhet och skapa rätt förutsättningar för de medarbetare som ska utföra behandlingen.

Metoderna som vi arbetar med är delvis framtagna av andra, där vi i vissa fall innehar rättigheter, men vi har även några internt utvecklade metoder som endast erbjuds via Humana. Det är vi mycket stolta över!

Hur arbetar vi på Humana med metoder?
Sammantaget kan sägas att desto fler metoder/program vi har som finns beskrivna i manualer, desto säkrare kommer vi att kunna prognostisera om utfall. Genom denna hållning och detta resonemang kan vi på Humana bidra till forskning och utveckling av området psykosocialt behandlingsarbete. Vi har en tydlig ambition i att kunna erbjuda de modeller och program som fungerar bäst och som kan replikeras på många ställen med liknande resultat.

Systematik, likhet och möjlighet till jämförelse är bara några orsaker till varför vi ska ha metoder och manualer. Vi kan även belysa frågan ur ett brukar- och klientperspektiv där ett systematiskt arbetssätt ger en tydligare bild av vad brukaren kan förvänta sig av en viss behandling eller metod.

Tillsammans med mina kollegor arbetar vi för att göra behandlingsuppdraget tydligt, begripligt och effektfullt för både klienter och medarbetare.

LÄR DIG MER OM:
Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande fokuserar på personalens bemötande av personer med utmanande beteende och inte på själva beteendet. Metoden syftar till att dämpa konfliktnivån genom att undvika konfrontation. Då personalen reglerar sina egna affekter kan de minska personens stress som annars kan leda till utmanande beteenden. Metoden är användbar i alla verksamheter där det finns ett utmanande beteende.

Lågaffektivt bemötande handlar om att söka förståelse om varför en individ tar till ett problemskapande beteende. Ofta handlar det om hur kropp och hjärna fungerar i akuta situationer, funktionsnedsättningar, psykiska tillstånd, kraftig stress och demens.

Genom att tillämpa tre principer – ansvarsprincipen, kontrollprincipen samt principen om affektsmitta – i mötet med andra människor så behöver vi inte känna oss maktlösa när vi möter ett problemskapande beteende. Ett lågaffektivt förhållningssätt kan du med fördel ha användning för i alla relationer.

På Humana har vi två LAB-metodgaranter, Peter Hellin och Johan Fröberg, certifierade i Studio III och tränare i detta. Metoden används på samtliga av våra enheter där det förekommer utmanande beteende och ingår i grundutbildningen för all personal som arbetar inom Humanas LSS verksamhet.

Huset fullt – på riktigt. Linnea om att växa upp som *"biobarn"* i ett familjehem

När Linnea var 11 år beslutade hennes föräldrar att familjen skulle utökas och bli ett familjehem. Ett besked som förstås kom som något av en chock; "Vadå, ska det komma ett till barn och bo med oss?". Idag, 10 år senare, är hon både bonussyskon och många erfarenheter rikare.

Linnea bor i Rättvik och sedan 2011 har hon delat hem och sina föräldrar med familjehemsplacerade barn, något som hon tror haft stor påverkan på den hon är idag. "Jag ska till och med plugga till socionom för att det är så kul och intressant. Det här har påverkat mig jättemycket och det är jag jättetacksam för". Så säger Linnea som nu går första året på socionomprogrammet.

Det tog förstås tid att vänja sig vid tanken att det plötsligt skulle flytta in en ny person i hemmet. Även om de flesta barn som växer upp med syskon är vana att få dela med sig av sina föräldrar så blir inte samma sak att slåss om tiden med sitt biologiska syskon. "Det blir det absolut inte".

Att få ett bonussyskon som 11-åring var en omställning, men det var ändå ännu tuffare för Linneas storasyster som då var 15 år och befann sig mitt i en kämpig tonårsperiod. Men precis som Linnea är hon idag bara glad åt sitt bonussyskon som blivit en

självklar del av familjen. "Det tog några år för henne att tycka att det var okej. Men nu idag är hon jätteglad att vi har gjort det här. Vi har lärt oss jättemycket på det här"

Humana finns alltid nära till hands

En par gånger i månaden kommer en konsulent från Humana på besök. Konsulenten kan också komma med goda råd, tips och svara på familjens frågor och funderingar. "Ibland kanske man vill prata om något som man inte vill fråga mamma och pappa om".

Linneas råd till barn som ska få bonussyskon är att försöka sätta sig in i det nya barnets situation och inte vara "för på". För även om man menar väl och bjuder in så kan det sätta en stor press och i värsta fall få motsatt effekt. "När det kommer ett nytt barn så får man tänka på att barnet kanske tycker att det är lite obehagligt. Oj, ska jag bo med de här läskiga, främmande människorna?!".

Både ett syskon och en kompis

Idag har familjen ett barn som är jämnårigt med Linnea. Något som resulterat i både en ny kompis och ett bonussyskon. Bland annat går de ofta till stallet och rider tillsammans. "Det är jättekul att ha någon som hänger med ut ibland".

Även om det inte hör till vanligheterna så händer det ju att alla är borta när hon kommer hem. En konstig känsla säger Linnea med ett skratt: "Det känns så tomt. Då tänker jag: Var är alla? Så här ska det inte vara!".

Två av våra hjältar på *Humana*

Humana vore ingenting utan våra fantastiska medarbetare som dagligen gör skillnad i många människors liv. Här vill vi därför passa på att lyfta fram och tacka några av alla er som gör oss till det vi är idag!

Anna Michols, enhetschef på Wikmansgården och Risingsbogården

Anna Michols är sjuksköterskan som blev föreståndare och sedan enhetschef på både Wikmansgården och Risingsbogården. Hon har varit med på resan från att vara del av en liten, privat aktör till att bli en del av Humana, då verksamheten förvärvades. Anna menar att fördelarna med att vara en del av Humana är många. Framförallt är det en trygghet som för med sig ordning och reda samt en stabil utveckling. Med sin "doer-attityd" skapar Anna en positiv miljö både för personal och klienter. Hennes målbild är alltid att personalen ska gå hem med en bra känsla när dagen är slut.

"Då enheterna hanterar svårt sjuka klienter med varierande problematik handlar det om att skapa individanpassade lösningar och ibland tänka utanför boxen. När jag får en förfrågan är målet att alltid träffa klienten och att hen ska få träffa någon ur personalgruppen. Redan vid första mötet vill jag att alla börjar bygga upp en relation till varandra. Det ger en bra grund och trygghet", säger Anna.

Genomgående för Anna Michols är hennes motto "inget löser sig lättare med ett surt humör". Det kanske är därför hon blivit så uppskattad av både boende och personal. När hon inte är på plats på enheterna kan du med säkerhet se henne promenera runt Jälkarbyn i mörkret med en bra deckare i öronen. Det är så hon samlar energi och ork för att kunna leverera en bra boende- och arbetsmiljö och hög kvalité.

Minela Zarifovic
Placeringskoordinator Lund

En av våra viktiga roller på Humana är våra placeringskoordinatorer som arbetar med att stötta våra verksamheter i matchning och placering. En av dessa personer är Minela Zarifovic, som utgår ifrån Lund.

Minela arbetar inom individ- och familjeomsorgen med fokus på målgrupp vuxna. Placeringar görs inom HVB-hem, LSS-boende, stödlägenheter, korttid- och särskilt boende, LARO, familjehem samt öppenvård.

Av kollegor beskrivs Minela som driven, effektiv, energisk och entusiastisk i sitt arbete. Minela beskriver det som en konst att snabbt förstå varje människas behov, för att sedan matcha med rätt verksamhet och kompetens. Målet är att hitta bra lösningar för alla personer som behöver det.

"Varje dag jobbar vi med att hitta flexibla och kvalitativa lösningar för vuxna vars socialsekreterare ringer med behov av placering. Ofta kommer förfrågningar utan önskemål om specifik lösning som kräver erfarenhet, kunskap och ett tryggt bemötande för att föreslå rätt insats och kompetens", säger Minela. Hon förklarar att variationen av behov och lösningar är en utmaning, men också det Minela tycker bäst om i sitt arbete.

"En av Humanas styrkor är vår bredd, både utifrån kompetens och geografi. En annan styrka är det nätverkstänk som vi har vilket möjliggör hållbara lösningar. På så sätt hjälper vi handläggare hitta rätt åt de som behöver vår hjälp vilket är vårt mål, alla har rätt till ett bra liv", säger Minela.

Humana öppnar fem nybyggda *äldreboenden* under 2021

Under 2021, från april till september, har Humana öppnat fem nya äldreboenden runt om i landet: Dals Ängar i Falkenberg, Åby Ängar i Vallentuna, Sommarsol i Ängelholm samt Norrtälje Hamn och Östhamra, båda i Norrtälje.

Boendena är utformade och byggda enligt Humana-konceptet där hög funktionalitet kombineras med tilltalande design, stor trivselkänsla och långtgående miljöhänsyn. Genom att satsa på kvalitet, design och innovation skapar vi framtidens äldreboenden.

Boendena drivs i egen regi av Humana och erbjuder lägenheter på dryga 30 kvadratmeter. Till detta kommer generösa samlingssalar, gym och rehab, takterrasser/balkonger, stort aktivitetsutbud och prisbelönta belysningssystem. Allt för att öka livskvaliteten för de boende.

"Husens intelligenta belysning följer dygnsrytmen och efterliknar ljuset utomhus, vilket bidrar till att våra boende känner sig pigga på dagen och sover bättre på natten", berättar Anders Broberg, affärsområdeschef för Humana äldreomsorg.

Precis som aktiviteter och rehab, anpassas måltider och måltidsmiljön utifrån varje individs speciella behov och önskemål. Digitala lås gör att ingen behöver hålla koll på några nycklar.

Viktiga delar i Humanas koncept för egen regi-boenden är hög kvalitet i materialval, vacker möblering och smakfull färgsättning, liksom hållbarhetsarbete. Äldreboendena är byggda för att vara energisparande. På fastigheterna i Vallentuna och Norrtälje finns solceller på taken och i Ängelholm täcks boendet av ett sedumtak, vilket både fungerar som ett effektivt skydd mot sol och ger bra isolering vintertid. Huset i Norrtälje är miljöcertifierat enligt Miljöbyggnad Silver. Vid alla fem boenden finns laddstolpar till elbil.

Alla Humanas nyproduktioner har komfortkyla vilket säkerställer en behaglig temperatur i huset året om. Humana är ensamma i Sverige med att ha komfortkyla på alla egna regiboenden.

"Komfortkyla är en stor fördel under heta sommardagar", säger Johan Wahlberg, biträdande fastighetschef och projektledare på Humana. När andras äldreboenden kämpar med värmeproblem kan Humanas boenden erbjuda en jämn inomhustemperatur för de äldres komfort.

"All el vi använder är förnybar, till exempel i Östhamra där vi har en solcellsanläggning som ger 70 000 kilowattimmar per år, vilket motsvarar en årsenergiförbrukning för tre villor", fortsätter Johan Wahlberg. All eventuell överproduktion går ut till elnätet. Anders Broberg förklarar:

"Vi vill att både boende och medarbetare ska trivas här under många år framåt och därför är den långsiktiga hållbarhetsfrågan helt i fokus när vi bygger boenden och bedriver vår verksamhet".

För mer information, vänligen kontakta respektive verksamhetschef eller affärsområdeschef:

Anders Broberg
affärsområdeschef Äldreomsorg
070-843 63 08
anders.broberg@humana.se

FAKTA OM HUMANA ÄLDREOMSORG

Humana äldreomsorg startade 2008. Idag har vi 21 äldreboenden från Gävle i norr till Trelleborg i söder, varav 10 är egen regi-boenden. Humana är en kvalitetsaktör som strävar efter att varje boende ska få trygg omsorg i en hemtrevlig och säker miljö. På våra boenden har vi välutbildade chefer och engagerad personal som ger de äldre förutsättningarna för en meningsfull vardag.

Äldreboendet Dals Ängar i Falkenberg var först ut att öppna i april. Dals Ängar är beläget strax norr om Falkenberg i den lantliga idyllen. Den stora samlingssalen med tillhörande pentry används vid gemensamma aktiviteter som sittgympa, musikunderhållning eller pubkvällar. Den kan även nyttjas när anhöriga kommer på besök eller vid födelsedagsfiranden. Boendet har 60 lägenheter.

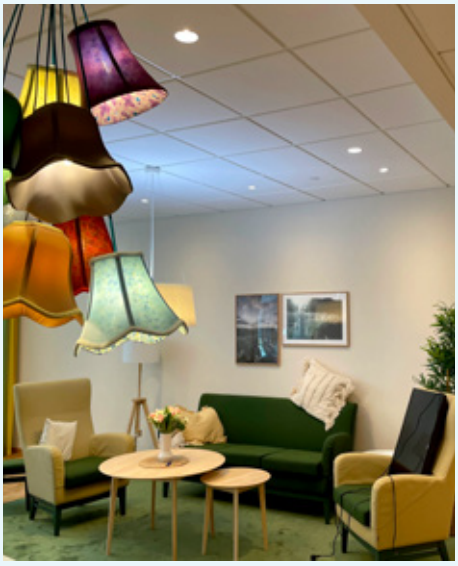
Elzbieta Durling
verksamhetschef Dals Ängar
073-085 15 10
elzbieta.durling@humana.se
www.humana.se/dalsangar

Äldreboendet Sommarsol i Vejbystrand, Ängelholm, ligger i sköna omgivningar med närhet till hav och natur. Mossväggar, konserverade växter och träd förstärker Humanas välutvecklade koncept för egen regi-boenden och ljusgårdarna, liksom de generösa fönsterytorna, bjuder in naturen och dagsljuset från alla håll. Boendet har 60 lägenheter.

Ann Rosberg
verksamhetschef Sommarsol
073-821 83 83
ann.rosberg@humana.se
www.humana.se/vejbystrand

Äldreboendet Norrtälje Hamn har ett fantastiskt läge precis vid inloppet till Norrtälje, med närhet till strandpromenaden med societetsparken och är en del av ett nybyggt område med närhet till butiker, caféer och kommunikation. Utöver aktivitetsrum, samlingssal och gym finns här även en bastu. Boendet erbjuder 80 lägenheter.

Lena Forsroos
verksamhetschef Norrtälje Hamn
073-028 77 05
lena.forsroos@humana.se
www.humana.se/norrtaljehamn



Äldreboendet Åby Ängar i Vallentuna har en stor takterrass där de boende kan njuta utomhus med att påta i växthuset, träna i gymmet eller umgås på öppna och inglasade uteplatser. Boendet har 60 lägenheter.

Linda Fagervall Nori
verksamhetschef Åby Ängar
073-095 70 79
linda.fagervallnori@humana.se
www.humana.se/vallentuna

Äldreboendet Östhamra var sist ut i raden av egna regi-boenden och öppnade i september. Här kan de boende njuta i den fina trädgården med växthus och odlingslådor framöver, förlänga utesäsongen och umgås på de inglasade balkongerna med infravärmare. Eller hjälpa till med mat och bak i det väl tilltagna köket på varje enhet. Boendet har 60 lägenheter.

Sara Söderling
verksamhetschef Östhamra
073-069 30 18
sara.soderling@humana.se
www.humana.se/osthamra

Yoga som en del av *behandlingen*

Yoga har på senaste åren fått ett växande stöd inom hälso- och sjukvård. En mängd olika forskare har studerat yoga som en intervention för klienter som lider av olika psykiatriska svårigheter såsom trauma, ångest, depression och posttraumatisk stress med goda resultat. Yoga är nu därför en populär del av behandlingen på några utav Humanas enheter, bland annat på Nygårds som är ett särskilt boende och korttidsboende på Gotland. Här får du en inblick i hur vi arbetar aktivt med Traumaanpassad yoga (TAY) på Humanas enhet Bellagården HVB.

”Det som jag tycker är det bästa med yoga är att få komma i kontakt med min andning och känna hur den faktiskt påverkar hela mitt humör.”

”Våra ungdomar och den målgrupp som ofta placeras hos oss har i många fall en bakgrund fylld av hög stress och/eller traumatiska händelser av olika slag. Yogan är ett behandlingsinslag och en insats som kan bidra till att stärka kroppen, förbättra sömnen samt ge en ökad insikt i vad som händer i kroppen och öka motståndskraften mot stress. Något som går i linje med de behov vi ofta ser hos våra ungdomar”, berättar Matilda Gradin, behandlingspedagog på Bellagården HVB.

Varannan söndag får ungdomar och personal besök av en egen yogainstruktör på enheten. Oftast följer alla med till yogan, men det finns inga krav på att delta aktivt. Vissa vilar på mattan medan andra gör övningarna fullt ut med stort engagemang. De strategier och övningar som erbjuds under yogan involveras sedan som komplement i det övriga behandlingsarbetet genom t.ex. mindfullnessövningar, både enskilt och i grupp.

”Jag uppfattar att det finns en nyfikenhet hos ungdomarna om vad det innebär med yoga. Många ungdomar tycker att det är befriande att det inte finns något krav på att delta, utan att man gör det om man vill”, säger Matilda.

“Yogan hjälpte mig att koppla av”

En som har bra erfarenhet av yoga som behandlingsmetod är ”Max”, (som egentligen heter något annat) som tidigare bodde på Bellagården HVB.

Bildtext

Här berättar han om hur det har påverkat hans liv och vilken övning som är hans favorit.

”Första intrycket jag fick av yoga var faktiskt innan Bellagården, när jag var lite yngre och inte alls redo för att få den hjälpen jag behövde. Det gjorde såklart att jag bara såg det som någonting ’’larvigt’’, eftersom jag inte förstod själva grunden till vad det faktiskt gör för både kroppen och sinnet. Så när jag kom till Bellagården och var inställd på att få hjälp och ta tag i mitt mående på riktigt, så såg jag istället yogan som en kul, nyttig och skön aktivitet.

Det som fick mig att testa yogan var att det är en regelbunden aktivitet för alla som bor där. Vilket är bra då man kan vara ganska omotiverad ibland, speciellt i början. Men så fort jag kom dit så älskade jag det direkt. Att få den stunden med sig själv var viktig, framför allt i början av behandlingen eftersom det är den perioden då allt kan vara ganska känslosamt och nytt. Det som jag tycker är det bästa med yoga är att få komma i kontakt med min andning och känna hur den faktiskt påverkar hela mitt humör. Många tror att yoga bara har med att göra hur vig man kan bli i kroppen, det var i alla fall det jag trodde, men så är det absolut inte.

Vi jobbade framför allt med vår andning och hur den får en att spänna vissa kroppsdelar utan att vi ens märker det. Det kan framkalla onödig ångest och oro.

Det var det jag uppskattade mest och det är även en kunskap som jag har stor nytta av i vardagen.” Han berättar att yoga idag har blivit ett sätt att ta det lugnt och varva ner när saker blir för stressiga och rekommenderar alla att prova det minst en gång.”

Har du någon favoritövning?

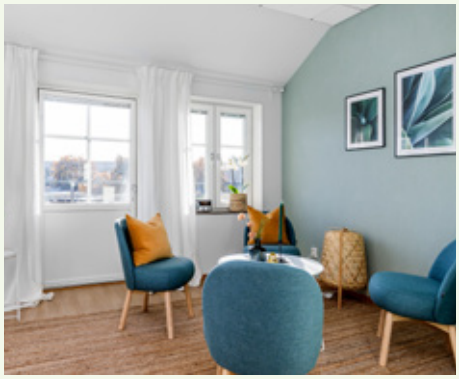
“Jag gillar väldigt många men en som jag repeterar under varje yogatillfälle är solhälsningen, så jag skulle nog kalla den en favorit då det är en bra uppvärmning för kroppen. “

KORT OM TRAUMA-ANPASSAD YOGA (TAY)

TAY är en beprövad kroppsbaserad metod och yogaform som utvecklats som stöd till kognitiv behandling för posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). TAY är grundad på evidensbaserade metoder för reducering av de vanligaste symtomen vid traumatisk stress såsom ångest, depression, impulsivt beteende och sömnproblematik och har visat sig ge mycket goda resultat.

Vi växer! Här är våra nya och *kommande* enheter

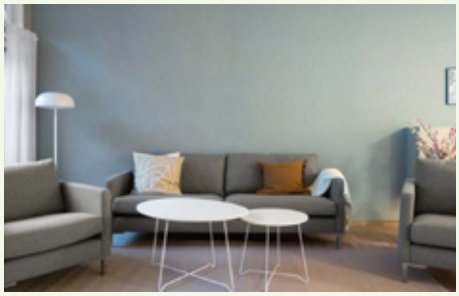
Humana arbetar hela tiden för att erbjuda bostäder att trivas i med ett individuellt utformat stöd. Detta gör vi utifrån vår vision "Alla har rätt till ett bra liv". Här kan du läsa om var vi nyligen öppnat fler verksamheter eller kommer att öppna under en snar framtid.



Mjösunda gruppbostad

Ort: Stenungssund
Verksamheten öppnar: December 2021
Målgrupp: Gruppbostad, personkrets 1 enligt LSS

Mjösunda är en nybyggd gruppbostad belägen i Stenungssund, precis intill västerhavet. Gruppbostaden är ett enplanshus som erbjuder 6 st fullutrustade lägenheter med tillhörande enskild uteplats, samt egen in- och utgång.



Gredelby Servicebostad

Kommun: Knivsta
Verksamheten öppnar: November 2021
Målgrupp: Servicebostad, personkrets 1 enligt LSS

Gredelby är en servicebostad som vänder sig till personer med behov av stöd utifrån en psykiatri-problematik. Bostaden erhåller 8 st fullt utrustade lägenheter med enskild uteplats eller balkong. Personaltätheten är högre än en genomsnittlig servicebostad med god tillgänglighet till stöd och vägledning utifrån individens behov.

Bergtallen HVB

Kommun: Ulricehamn
Verksamheten öppnade: Augusti 2021
Målgrupp: HVB, flickor och pojkar, 8-11 år

Bergtallen är ett mindre HVB beläget några mil norr om Ulricehamn. Enheten är anpassad för att erbjuda mycket hög personaltäthet och välkomnar barn med en komplex psykosocial och emotionell problematik som kan ta sig uttryck i utåtagerande beteende, självskada, isolering, brister i sociala färdigheter och skolvägran.

Vassbo

Kommun: Uddevalla
Öppnade efter tillbyggnad: Juli 2021
Målgrupp: HVB och Skola, pojkar, 10-14 år

Vassbo har under lång tid visat på lyckade behandlingar och vi är därför glada att utöka vår verksamhet med 2 platser för att hjälpa fler pojkar inom målgruppen. Vassbo är ett mindre HVB-hem med egen grundskola och behörig rektor och lärare.

Stagårdsvägens gruppbostad

Ort: Bollnäs
Verksamheten öppnade: 1 sep 2020
Målgrupp: Gruppbostad, personkrets 1 enligt LSS

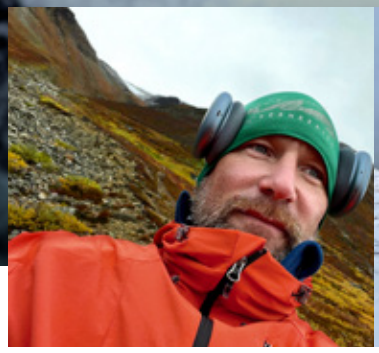
Stagårdsvägen är en nyöppnad gruppbostad som vänder sig särskilt till personer med mycket omfattande behov av miljömässig anpassning samt hög personaltäthet. Personalen har god erfarenhet av utmanande beteende och samverkar nära med Utredningsenheten Neuropsyk på Humana för kontinuerlig handledning och kompetensutveckling.

HAR DU FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR?
VI SVARAR DYGNET RUNT!

Ring våra Placeringskoordinatorer:
0771 – 11 33 11
Maila: placering@humana.se

Med Nenya HVB till Sveriges *högsta* punkt

Jocke Ekberg, föreståndare på Nenya HVB i Höör, har haft idén om att bestiga Kebnekaise med en grupp ungdomar ända sedan 2014. I ett nära samarbete med en lokal guide på plats i Kiruna så tog man fram en äventyrsplan som anpassades till ungdomarnas förutsättningar.



”Under toppvandringen vällde lyckotårarna ut för de flesta - nu är vi i mål!”

Inför äventyret har personalen arbetat aktivt med att motivera ungdomarna, göra riskbedömningar, känna av deras sinnesstämning och försöka göra dem införstådda med vad som ska hända.

Tågresan gick genom hela landet, från Skåne till Nikkaluokta. Där väntade en helikopter, som flög hela gruppen upp till Kebnekaises fjällstation. Gemensamt för hela sällskapet var en nästan chockartad förundran över naturens väldiga krafter. Att befinna sig i fjällmiljö var en förstagångsupplevelse för många, bland såväl ungdomar som personal. Under toppvandringen vällde lyckotårarna ut på många håll - vi gjorde det!

”Jag är så sjukt stolt och imponerad av ungdomarna som klarade av detta och inte gav upp. De körde på hela vägen till toppen med bra engagemang”, berättar föreståndare Jocke. På Nenya HVB i Höör tar vi emot pojkar, 15-19 år, med psykosociala problem, missbruk och kriminalitetsproblematik. Här arbetar vi med stabilitet, struktur, behandlingsallianser, A-CRA (Adolecent Community Reinforcement Approach) samt MI (Motiverande samtal).

KORT OM KEBNEKAISE

Sveriges högsta berg, Kebnekaise, består av två toppar som nästan är lika höga.En nordtopp som är 2096,8 m.ö.h. och en sydtopp som varierar i höjd. Sydtoppen består av en topp-glaciär (Sveriges enda) och varierar därför i höjd, beroende på hur mycket den smälter under sommaren och hur mycket det snöar under vintern. Källa: https://kebnekaise.se/

10 år med Humanas *akuta* HVB

Humana har erbjudit insatser för ungdomar på akut-HVB till socialtjänsten under snart 10 års tid. Här berättar Aida Kasumovic; behandlingspedagog på Humana Novagården Akut, Emma Mälman; socialsekreterare i Linköping och Ulrik Bonnevier; divisionschef på Humana Barn och unga-divisionen om sina erfarenheter.

Varför akutenheter?
"Under 2011 vände sig socialtjänsten allt oftare sig till oss med frågor kring ungdomar som befann sig i akut behov av placering utanför hemmet. Ungdomarna hade behov som var alltför svåra för våra jourhem att hantera och efter dialog med olika kommuner startade vi Sörby akut för tonårsflickor i behov av akut placering. Ett halvår senare startade vi även Lunna Gård akut för tonårspojkar.", berättar Ulrik Bonnevier, divisionschef på Humana division Barn och unga.

Aida, varför vänder man sig till er som akutenhet?
"Ganska ofta är det socialjouren som ringer med ett akut behov hos en ungdom", säger Aida Kasumovic, behandlingspedagog på Novagården Akut utanför Uppsala. Hon beskriver att ungdomarna som kommer akut till Novagården dels kommer p.g.a. av sammanbrott i andra HVB eller familjehem, och dels direkt hemifrån. Gemensamt är att ungdomen befinner sig i en mycket riskfylld situation som omgående behöver brytas för att ungdomen inte skall skada sig själv eller andra.

Aida fortsätter: "Socialtjänsten vill ha vår hjälp att skapa trygghet för de ungdomar som placeras akut. Måendet kan variera men ofta befinner sig ungdomarna i någon form av kris. Novagården har stor vana att hjälpa flickor som utsatts för en våldtäkt eller sexuella övergrepp. Förutom att visa värme och omtanke så hjälper vi även till att dokumentera skador vilket kan vara avgörande bevis i en framtida rättegång".

Hur arbetar vi på akutenheterna?
Socialtjänsten vill ofta ha hjälp med att ta fram en plan för hur de kan hjälpa ungdomen. Humanas akutenheter gör då en kartläggning där man på olika sätt identifierar risk- och skyddsfaktorer hos den unge och i omgivningen. Kartläggningen presenteras för ungdomen och socialtjänsten och vid behov är personalen behjälpliga i planeringen av fortsatta insatser för ungdomen. Behövs det har verksamheten även ett nära samarbete med psykolog som kan göra neuropsykiatriska utredningar.

Bilden visar ett start-kit som varje flicka får på Novagården Akut, för att skapa en välkomnande känsla och trygghet. Det består av en nalle, necessär med hygienprodukter, skrivbok och penna.

Bräckagården Akut

Novagården Akut

Erfarenheter från en socialsekreterare
Emma Mälman, socialsekreterare i Linköpings kommun, har erfarenhet av att placera på Novagården Akut. Emma beskriver att de ofta jobbar i akuta situationer och att de då behöver hjälp av verksamheter som kan ta emot snabbt. ”På vanliga HVB tar det oftast längre tid med längre matchningsprocess och studiebesök. Akutverksamheter är flexibla, där går det snabbt och de kan hämta ungdomen. Humana kan även hitta lösningar efter placeringen på akutverksamheten. Det är jättevärdefullt!”, säger Emma.

Krishantering och trygghet
På Humana möter vi ofta ungdomar i kris med svåra beteendeproblem. Då är det oerhört viktigt att vara lyhörd och inlyssnande, och kravnivån och bemötande måste anpassas så att varje ungdom känner sig välkommen.

”Vi måste vara beredda på att möta alla typer av behov och hantera alla möjliga situationer. Vi har t.ex. ett eget klädförråd för de som behöver. Vi är mycket omhändertagande och alla som kommer till oss måste känna att de kommer till ett tryggt ställe”, säger Aida på Novagården Akut.

Personalens förmågor
Aida beskriver att de som jobbar på akut-HVB är väldigt bra på att stå ut med ovisshet och att ha koll på sina egna känslor. ”Arbetet som behandlingspedagog på ett akut-HVB är svårt eftersom utvecklingsnivån spretar mycket och behoven är vitt skilda. Ofta krävs enskilda insatser snarare än gruppaktiviteter. Du måste vara kreativ, lyhörd och visa omtanke men ändå kunna hålla fast vid en struktur och sätta gränser. Att jobba som ett team är helt nödvändigt för att klara av arbetet”.

Efter placeringen på ett akut-HVB
Efter att ha vistats på ett akut-HVB är de allra flesta i behov av fortsatt omfattande insatser, oftast på HVB. Ibland har ungdomar flyttat till insatser i stödboende som är lite mindre omfattande.

”Det är alltid ungdom, föräldrar och socialtjänst som tillsammans beslutar om vilken insats det blir efter akut-HVB. Men vi är behjälpliga med att resonera om de olika alternativ som finns. Ibland kan insatsen bli i en av Humanas olika verksamheter, t ex ett HVB med en specifik inriktning eller ett så kallat ”förstärkt familjehem” där ungdomen erbjuds behandling för sina svårigheter. Vi hjälper gärna till med att hitta lösningar!”, säger Ulrik Bonnevier, divisionschef.

”Socialtjänsten vill ha vår hjälp att skapa trygghet för de ungdomar som placeras akut. Måendet kan variera men ofta befinner sig ungdomarna i någon form av kris.”

HUMANAS AKUTENHETER

På Humana har vi fyra akutenheter. Vi kan även ta emot akuta placeringar med kort varsel på andra enheter runt om i landet för både barn, unga och vuxna.

Lunna Gård Akut
- Lidköping
- Pojkar
- Ålder 13-19 år

Bräckagården Akut
- Fjärås (nära Kungsbacka)
- Pojkar
- Ålder 15-21 år

Novagården Akut
- Uppsala
- Flickor oavsett könsidentitet eller könsuttryck samt transsexuella ungdomar
- Ålder 13-18 år

Sörby akut
- Töreboda (nära Mariestad)
- Flickor
- Ålder 12-18 år

Vill du veta mer om Humanas akut-HVB:n eller vill boka ett digitalt/fysisk studiebesök?

Kontakta någon av våra placeringskoordinatorer. Vi finns tillgängliga på dygnets alla timmar på årets alla dagar.
Ring 077-111 33 11 eller
maila placering@humana.se

Fyll på med *inspiration* och kunskap!

Fokus fredag med Humana är våra kostnadsfria digitala föreläsningar. Här sätter vi fokus på högaktuella ämnen och bjuder in intressanta föreläsare. Välkommen!

Mer info och anmälan finns på www.humana.se/kalendarium

26 nov

Föreläsning: Skydda eller begränsa - skyddsåtgärder i praktiken

Skydda eller begränsa? Att arbeta systematiskt med skydds- och begränsningsåtgärder är ett ständigt pågående arbete på Humana.
Vi kommer att dela med oss av hur vi arbetar med risk- och skyddsfaktorer och varför det är viktigt. Vi kommer även förklara juridiken som ligger till grund, samt hur vi arbetar förebyggande – inklusive praktiska exempel.

Datum: Fredagen den 26 november
Tid: 08.30-9.30

26 nov

Föreläsning: Utvecklas i din assistans och som personlig assistent

Assistansyrket är en av Sveriges största yrkesgrupper. Att öka tydligheten i arbetsuppgifterna och förbättra gränsdragningen är viktiga delar när det gäller vårdnära arbetsuppgifter. Men hur är det att jobba som personlig assistent, och vad krävs för att samspelet mellan en brukare och en personlig assistent ska fungera?

Datum: Fredagen den 26 november
Tid: 13.00-14.00

10 dec

Föreläsning: Ätstörningar

Välkommen till en informativ utbildning för dig som arbetar med ätstörningar. Vi kommer att gå igenom prevalens, kartläggning, behandling som fungerar samt verksamma komponenter.

Datum: Fredagen den 10 december
Tid: 09.00-11.30

10 dec

Hedersrelaterat våld och förtryck

Ett av världens största samhällsproblem är våld mot kvinnor och barn. Problematiken grundar sig i föreställningar om kön, makt och sexualitet och området är invecklat och känsligt där offren vanligtvis är unga och sårbara. Föreläsningen handlar om att arbeta med yttre och inre skydd, uppbrottsprocessen samt sårbarhetsfaktorer hos våldsutsatta.

Datum: Fredagen den 10 december
Tid: 08.30-09.30