

PERMA- att skapa goda liv

Meningsfulla relationer och relationer som
meningsskapande



Therese Waldenborg

- 44 år – 24 års erfarenhet av arbete inom funktionsnedsättningsområdet
- Arbete i verksamheter för personer med NPF, intellektuell funktionsnedsättning eller psykisk sjukdom
- Leg. Arbetsterapeut med en masterexamen i kriminologi
- Arbetat inom skola, särskola, boende, daglig verksamhet, assistans och rättspsykiatri
- Lågaffektivt bemötande
- Tydliggörande och autonomistödande pedagogik
- Utbildningscenter Autism
- Författare till boken "Världens bästa jobb" tillsammans med Jeanette Johansson Ånmark
- www.waldenborg.se
- Therese Waldenborg AB (facebook/messenger)

Therese Waldenborg



Ett schysst bemötande jobbiga dagar
är en viktig grund, men det är inte nog
för att skapa ett gott liv!

Therese Waldenborg



Ju mer plågsamma eller tråkiga saker vi har eller har haft i vårt liv,
desto större behov av att lägga till det som skapar välbefinnande!

Lite deppig fakta:

Therese Waldenborg



Genomsnittlig livslängd

Hirvikoski, Tatja et.al. Premature mortality in autism spectrum disorder (2016) British journal of psychiatry 208

- Kontrollgrupp: 70 år
- Personer med autismspektrumtillstånd (utan IF): 58 år
- Personer med autismspektrumtillstånd och intellektuell funktionsnedsättning: 39 år

Samt:

Ökad suicidrisk (även justerat för ADHD, utbildningsnivå, depression och ångesttillstånd)

Hirvikoski, Tatja et.al. (2019). Individual risk and familial liability for suicide attempt and suicide in autism: a populationbased study. Psychological Medicine 1–12

Therese Waldenborg

5



Funktionsnedsättningar innebär ökade risker

- ▶ Ökad risk för utmattningstillstånd/utbrändhet
- ▶ Ökad risk för psykisk ohälsa/sjukdom
- ▶ Ökad risk för fysisk sjukdom
- ▶ Ökad risk att bli utsatt för våld
- ▶ Ökad risk för låg självkänsla
- ▶

Therese Waldenborg



Men är det inte svårt att få till välbefinnande innan man fått ordning
på saker som är jobbiga?

Det är svårt att få ordning på det jobbiga utan välbefinnande!

Ökat välbefinnande ger:

ökad livslängd
bättre immunförsvar
bättre copingstrategier
mindre sömnproblem
bättre relationer till andra
mindre depression och ångest
bättre självkontroll
färre hjärtinfarkter
(... osv!)

Therese Waldenborg



PERMA – vad är det?

- ▶ Martin Seligman



- ▶ Positiv psykologi - vetenskapen om vad som gör livet värt att leva.
- ▶ Positiv psykologi fokuserar på välbefinnande, engagemang och meningsfullhet.

"not the absence of misery, but the presence of 5 things" =

PERMA

Therese Waldenborg



Therese Waldenborg



Forskning om vad som skapar lycka

- Att applicera forskning på verklighet och vardag...
 - Applicera rakt av
 - Inte applicera alls
 - Fundera på hur resultaten kan tittas på genom en lins av övrig kunskap vi har om målgruppen

Positiva emotioner

- Tendensen att känna positiva känslor är delvis biologisk
- Tänk ett snäpp upp från att få sina basala behov tillgodosedda
- De som behöver det mest har oftast svårast att skapa dem själva
- Viktigt både att ha det lite hela tiden och att kunna plocka fram den när det behövs
- Sinnesintryck som glädjeämne och känslöförläggare



Therese Waldenborg



Therese Waldenborg



Att skapa ett gott liv

PERMA

- P- Positiva emotioner
- E- Engagemang
- R- Relationer
- M- Mening
- A- Att uppnå

Therese Waldenborg



Positiva emotioner

- Tendensen att känna positiva känslor är delvis biologisk
- Tänk ett snäpp upp från att få sina basala behov tillgodosedda
- De som behöver det mest har oftast svårast att skapa dem själva
- Viktigt både att ha det lite hela tiden och att kunna plocka fram den när det behövs



Therese Waldenborg



PERMA- vad är det och hur kan det se ut i verkligheten?



Therese Waldenborg



Att skapa ett gott liv

PERMA

- P- Positiva emotioner
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredsställelse, optimism)
- E- Engagemang
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)

Therese Waldenborg



Att skapa ett gott liv

PERMA

- P- Positiva emotioner
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredsställelse, optimism)

Therese Waldenborg



Engagemang

- Flow
- Sinnesintryck
- Stimming
- Specialintressen

Therese Waldenborg



"Jag minns att jag som barn älskade att snurra och gunga och jag snurrade hela tiden för att få känna den rörelsen, men jag minns också att det kom till en punkt där det inte var accepterat längre.. Så det känns faktiskt fortfarande fantastiskt när ingen finns runtomkring och jag kan hoppa och snurra. Det känns som om jag bryter mot reglerna i hemlighet"

(Kapp, 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6728747/>)



"Efter behandlingen... Jag kände mig nere, vilsen och ville inte göra någonting. Dom tog ifrån mig min energi.. Dom tog också ifrån mig liv."

(Lynne McCormack, Wong, Campbell 2023
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10803-022-05644-6.pdf>)



Noah	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	Lukta på parfymer Byta/köpa parfymer Få komplimanger	Testa olika atomizer och filma i slowmotion	Kompisar som delar intresset Följare på tiktok	Ge råd till andra om parfymer Vara den som kan ämnet	Spara ihop pengar till Perfums de Marley Leyton
					

Att skapa ett gott liv

PERMA

- **P-** Positiva emotioner
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredställelse, optimism)
- **E-** Engagemang
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)
- **R-** Relationer
(Nära relationer, familj, kärlek, intimitet, psykisk och fysisk närhet)



R-relationer

- Största enskilda faktorn för fysisk hälsa
- Ingen skillnad i behovet, men finns det andra skillnader?



Vad är viktiga relationer?

- Meningsfulla och positiva
- Ömsesidiga
- Att ha någon att lita på
- Lagom ofta
- Blanda inte ihop sociala behov med sociala förmågor
- Nära relationer och tunna band
- Att få vara viktig för någon



NPF och relationer

- Vilka relationer är viktiga?
- Ett mer okonventionellt och fritt sätt att se på relationer?
- Behovet av att tillhöra gruppen vs göra/tycka vad man själv vill
- Vad gör vi med vem? Relationer med en grund i gemensamma intressen
- Annorlunda sätt att interagera och the double empathy problem*

*Milton, 2012 <https://kar.kent.ac.uk/62639/>



Artighet och hövlighet – skillnader och likheter

- Artighetsritualer och välbefinnande

"För autister kan själva hälsningen te sig onödig vid möten med människor vi känner. När jag och min autistiska vän Hanna träffas nickar åt varandra, ler och säger ett snabbt hej. Sedan kastar vi oss in i ett samtal om det som vi för stunden tänker på. (...) Neurotypiker vill gärna ha ett enhetligt sätt att hälsa. Alla ska helst göra likadant. Om de möter någon som inte hälsar på rätt sätt kan de bli provocerade"

Ur Vanliga människor – Autistens guide till galaxen av Clara Thörnvall

In my language :
https://www.youtube.com/watch?v=JnylM1hl2jc&ab_channel=silentmiaow



NPF och relationer

- Vilka relationer är viktiga?
- Ett mer okonventionellt och fritt sätt att se på relationer?
- Behovet av att tillhöra gruppen vs göra/tycka vad man själv vill
- Vad gör vi med vem? Relationer med en grund i gemensamma intressen
- Annorlunda sätt att interagera och the double empathy problem*
- Ibland kan personal vara de viktigaste relationer personen har -Att få påverka vem man vill ta emot stöd från

*Milton, 2012 <https://kar.kent.ac.uk/62639/>

Therese Waldenborg



Att skapa ett gott liv

PERMA

- **P-** Positiva emotioner
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredställelse, optimism)
- **E-** Engagemang
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)
- **R-** Relationer
(Nära relationer, familj, kärlek, intimitet, psykisk och fysisk närhet)
- **M-** Mening
(mening med livet, meningsfullhet i livet, syfte, att få vara viktig)

Therese Waldenborg



Lagom ofta och lagom nära?

- Autistic Burnout*
- Blanda inte ihop sociala behov och sociala förmågor!
- Nära relationer kan vara viktiga-men ibland komplicerade
- Tunna band**
- Online- spel och sociala medier
- Djur

*(Higgins 2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34088219/>)

**Henning, 2015 <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:890834/FULLTEXT01.pdf>

Therese Waldenborg



VI BEHÖVER HJÄLPA PERSONEN ATT FÅ SVAR PÅ:

Vad ska jag göra?
Var ska jag vara?
Med vem?
När och hur länge?
Vad händer sen?
Vad behöver jag?
Varför ska jag göra det här?

Therese Waldenborg



"Jag har aldrig förstått det där med att folk säger att jag ska träffa en kompis eller göra någonting kreativt för att må bättre när jag mår dåligt. För mig är det tvärtom, att när jag mår bättre så vill jag göra kreativa saker, eller träffa en vän. Men eftersom jag verkar må bra när jag gör dom sakerna så misstär folk ofta orsak och verkan och vad som behöver komma först. Det tog lång tid för mig själv att förstå det också"

Therese Waldenborg



Vad ska jag göra, med vem, när hur länge, vad händer sen?



Therese Waldenborg



Att få vara viktig

- Att få tillhöra ett sammanhang där ens närvaro räknas
- Att få göra saker för andra

Therese Waldenborg



HUR LÄNGE?



Therese Waldenborg





HUR?

Förutsättningar för meningsfullhet

- ▶ Att jag förstår vad som ska hända
- ▶ Att jag har överblick
- ▶ Att jag känner en känsla av kontroll
- ▶ Att jag känner att jag blir lyssnad på
- ▶ Att jag får påverka
- ▶ Att jag får kommunicera på det sätt som fungerar bäst för mig

Therese Waldenborg

Förutsättningar för meningsfullhet

- ▶ Att jag förstår vad som ska hända
- ▶ Att jag har överblick
- ▶ Att jag känner en känsla av kontroll
- ▶ Att jag känner att jag blir lyssnad på
- ▶ Att jag får påverka

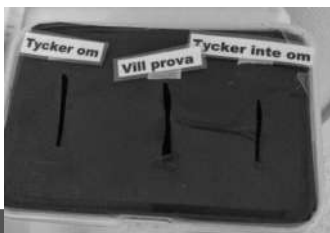
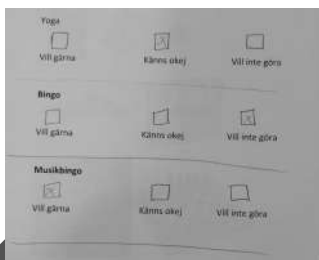
Vikten av att anpassad och tydlig vardag

"Men det finns en annan typ av traumatisering, som inte orsakas av enstaka eller upprepade tydliga övergrepp eller händelser, utan som handlar om en stress som finns närvarande i vardagen hela tiden. Det handlar om felbedömning och därigenom felbelastning av en persons kognitiva och kommunikativa förmågor, oftast i form av överskattning av förmågan att förstå talat språk, förmågan att förstå sammanhang (kontext) och den exekutiva förmågan."

Lena Nylander <https://www.gu.se/gnc/trauma-intellektuell-funktionsnedsattning-if-och-autism>

Therese Waldenborg

För att hitta fler aktiviteter
För att ge fler erfarenheter
(det är svårt att säga "det här gillar jag!" om saker man inte fått prova!)



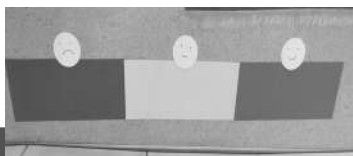
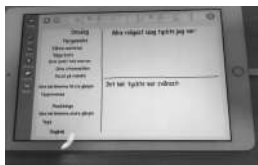
Förutsättningar för meningsfullhet

- ▶ Att jag förstår vad som ska hända
- ▶ Att jag har överblick
- ▶ Att jag känner en känsla av kontroll
- ▶ Att jag känner att jag blir lyssnad på
- ▶ Att jag får påverka
- ▶ Att jag får kommunicera på det sätt som fungerar bäst för mig

Att få vara huvudpersonen i sitt eget liv!

Therese Waldenborg

Vad tyckte personen?
För att vi ska kunna veta vad personen tyckte (så vi vet om vad vi ska göra mer eller mindre av)



Meningen med livet eller mening i livet?

- Känsla av sammanhang (meningsfullhet, begriplighet, hanterbarhet)
- Att tro på något
- Känslan av att bidra, vara en del i något och vara viktig för någon annan
- Djur, växter

Therese Waldenborg

Meningen med livet eller mening i livet?

Mindfulness*

* (Liu mfl, 2022 https://www.scrip.org/pdf/psych_2022052015201403.pdf)

<https://munderbar.wordpress.com/2016/11/29/mindfulness-for-adhdisar-eller-konster-att-inte-krangla-till-det/>

Positiva emotioner

Vad kan vi titta efter?

Hur vet vi när personen känner positiva känslor? Vilka ansiktsuttryck, ljud eller stims uttrycker saker som glädje, nöjdhet, njutning, välbehag

I vilka situationer kan vi se detta?

Vet vid vad personen tycker om? Humor? Favoritmat, favoritfärg, favoritaktivitet, favoritlag, favoritserie osv...

Therese Waldenborg



Att skapa ett gott liv

PERMA

- **P-** Positiva emotioner
(Positiva känslor, skratt, njutning, tillfredställelse, optimism)
- **E-** Engagemang
(Flow, intressanta arbetsuppgifter eller intressen)
- **R-** Relationer
(Nära relationer, familj, kärlek, intimitet, psykisk och fysisk närhet)
- **M-** Mening
(mening med livet, meningsfullhet i livet, syfte, att få vara viktig)
- **A-** Att uppnå
(ambitioner, att få lyckas, väl avvägda krav, stolthet)

Therese Waldenborg



Therese Waldenborg



Engagemang

Vad kan vi titta efter?

Vad finns det för aktiviteter som skapar fokus, som är lagom utmanande, som har en inbyggd motivation?
När landar personen?
När kan vi se tecken på fokus, koncentration, att personen är sin flow-bubbla

Att uppnå

Stora drömmar och vardaglig strävan

Döda inga drömmar

Tänk FIRA istället för belöning/beröm

Att ha något att se fram emot

Att få känna sig färdig, klar och nöjd

Therese Waldenborg



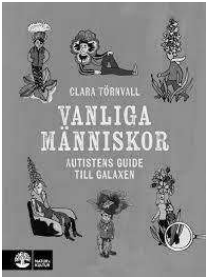
Therese Waldenborg



Relationer

Vad kan vi titta efter?

Vem frågar personen efter?
Vem får personen att lysa upp när den kommer?
Vem får en spontan kram?
Vem skrattar personen med?
Vem delar personens intressen?
Finns det viktiga djur?
Online-relationer?
Hur kan vi stötta relationer till andra runtomkring så att de funkar så bra så möjligt?
Kan/behöver vi stötta så att personen oftare kan få träffa de som är viktiga i personens liv?



Hur kan vi förstå skillnaderna bättre?

Therese Waldenborg



Hur kan vi identifiera?

Therese Waldenborg



Therese Waldenborg



Vad kan vi titta efter?

- Hur förstår personen sin vardag? Hur vet personen vad som ska hända, när, hur det ska till osv?
- Finns det ledtrådar till vad personen upplever som meningsfullt?
- Finns det situationer där personen får göra något som är viktigt för någon annan? (hjälpa till, vara viktig, vara i ett sammanhang där ens närvaro och insats spelar roll?)
- I vilka situationer får personen möjlighet att välja och påverka vad som ska hända eller hur vardagliga saker ska gå till?

Att uppnå

Vad kan vi titta efter?

Vilka ansiktsuttryck, ljud eller stims uttrycker stolthet? I vilka situationer får personen möjlighet att känna stolthet?

I vilka situationer får personen prova nya saker?

I vilka situationer/aktiviteter får personen uppleva en känsla av att klara av saker självständigt? I vilka situationer får personen uppleva känslan av att bli färdig och klar?

Finns det uttryck som tyder på att personen längtar och ser fram emot något? Vad?



Kartläggningstips

Hitta din inre get



Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När personen klarar sig/snubblar/gör fel Sovmorgon Att vara i stallet	Sudoku	Syster Flickvän	Uppgifter som är på riktigt och en praktisk betydelse, ex att hugga ved	Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut så man får känna sig färdig
Hur kan vi se till att de händer?	Uppmärksamma när något blir tokigt och bjud på det	Kopiera nya sudukon ur boken som står på kontoret så att det alltid finns vid blå fåtöljen	Fråga om han vill bjuda hem syster ni när gör helgplaneringen Vid handling, påminn honom att spara 25 kr till onsdagsfikat om han vill köpa många lotter	Se till att där är något praktiskt varje dag på planeringen. Ex. Ved eller återvinning. Be L om hjälp när något praktiskt ska göras.	Se till att hugga ved står på planeringen och att det är tydligt hur stor mängd per gång.



Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	Musik (Svenne Rubins) Klippa ut bilder och verktyg ur kataloger/tidningar Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Strimla papper	Eva i köket	Att få hjälpa till (t.ex. ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/tydliga praktiska uppgifter som har ett slut och går att göra självständigt
Hur kan vi se till att de händer?	Köpa in hörlurar till iPaden så han kan lyssna oftare utan att de andra stör Spara reklamblad från Julia/Clas Ohlsson och lägga i korgen i pysselrummet	Se till att gymnastikpinnen inte försvinner (ska alltid ligga i gröna skåpet i hallen) Sätt bilden på pinnen på väjla-tavlan	Låt honom följa med till köket och hämta frukt eller lämna matvagnen och säga hej till Eva	Ha med matvagn och post på dagsplaneringen Be honom om hjälp	Fylla på/byta ut 25 bitars pussel (kolla med de andra verksamheterna om de har)

Att fråga sig fram

- Skapa ett visuellt stöd för att kunna fråga personen
- Välj en lugn plats
- Välj ett bra tillfälle

Visuellt stöd även för personer med verbal förmåga! Detta möjliggör ofta att personen har lättare att svara och/eller orkar svara på många fler frågor!

Tips!
Checklista för att uttrycka sig begripligt (www.imaginari.se)



Hur kan man gå vidare?
Att ta reda på mer

Om det är svårt att kartlägga tillsammans med personen

Observera aktivt i vardagen och leta efter ledtrådar
Diskutera tillsammans



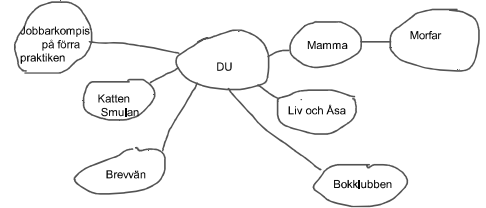
Vad kan vi fråga?

Relationer

Om vi kan fråga:

Vem är viktig för dig? Vem blir du glad av att träffa? Vem kan du vara avslappnad med? Vem skrattar du med? Vem känner du dig trygg med?

Rita en mindmap?



Positiva emotioner

Vad tycker du är roligt? Vad kan få dig att skratta? Vad får dig att le? Vad kan få dig att känna en härlig känsla i kroppen? Vad gör dig lugn och lycklig? Vad tycker du är gott? Vad tycker du känns skönt?

Mening

Vad är viktigt för dig? Vad är viktigt i ditt liv? Vad är viktigt att andra gör för att du ska må bra?

Finns det saker du skulle vilja bestämma mer över i ditt liv?

När känner du dig viktig?

Kanske punkt eller krysslister?

Saker jag gillar:

- Film/Serie:
- Person:
- Spel:
- Musik:
- Skämt:
- Bok:
- Sport:
- Plats:
- Intresse:
- Något ätbart:
- Annat:

Att uppnå

Finns det något som du skulle vilja lära dig som du inte kan? Eller något som du skulle vilja lära dig mer om/bli bättre på som du redan kan?

Vad är du mest stolt över att du kan eller att du gjort/klarat?

Vad ser du fram emot?

Vad vill du syssla med i framtiden? Om du fick välja helt utan att bry dig om vad som är möjligt? Vad skulle du göra om du hade hur mycket pengar som helst?

Engagemang

Om vi kan fråga:

Finns det någon grej du gör som du tycker är så kul eller intressant att du liksom inte tänker på nått annat när du gör det? Har du något specialintresse?

Pyssel/skapande? Spel? Sport? Film/serie? Annat intresse?

Andra vardagliga bedömningar

<https://petervermeulen.be/wp-content/uploads/2019/04/autism-good-feeling-questionnaire-peter-vermeulen-swedish.pdf>

Hur kan man mer ta reda på saker?

- Informella vardagsbedömningar
 - Observationer
 - **Arrangerad bedömning/intressebedömning**
 - Aktivitetsanalyser



Kevin	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	Musik (Svenne Rubins) Klippa ut bilder och verktyg ur kataloger/tidningar Tvättmaskinen	Gymnastikpinnen Strimla papper	Eva i köket	Att få hjälpa till (t.ex. ta matvagnen till köket, lämna posten, tända och släcka lampor)	Pussel Vardagsfärdigheter/tydli- ga praktiska uppgifter som har ett slut och går att göra självständigt
Hur kan vi se till att de händer?	Köpa in hörlurar till iPaden så han kan lyssna oftare utan att de andra störs Spara reklamblad från Julia/Clas Ohlsson och lägga i korgen i pyseldrummet Intressebedömning för att hitta fler aktiviteter	Se till att gymnastikpinnen inte försvinner (ska alltid ligga i gröna skåpet i hallen) Sätt bilden på pinnen på välja-tavlan	Låt honom följa med till köket och hämta frukt eller lämna matvagnen och säga hej till Eva	Ha med matvagn och post på dagsplaneringen Be honom om hjälp	Fylla på/byta ut 25 bitars pussel (kolla med de andra verksamheterna om de har)

Hur tar man reda på saker?

- ▶ Informella vardagsbedömningar
 - Observationer
 - Arrangerad bedömning/intressebedömning
 - **Aktivitetsanalyser**

Intressebedömningar

- ▶ Plocka ihop material
- ▶ Testa!
- ▶ Observera personens nyfikenhet, ansiktsuttryck, ljud...

Lennart	Positiva emotioner	Engagemang	Relationer	Mening	Att uppnå
Vilka situationer?	När personalen <u>kan</u> tar sig/smått/gör fel Sovmorgon Att vara i <u>stallet</u>	Sudoku	Syster Fläckvän	Uppgifter som är på rättigt och en praktisk betydelse, ex att hugga ved	Tydliga praktiska uppgifter som har ett slut så man får känna sig färdig
Hur kan vi se till att de händer?	Uppmärksamma när något blir tokigt och bjud på det Utveckla en visuell instruktion för att göra kaffe för att göra mormarna mer självständiga	Kopiera nya sudokuen ur boken som står på kontoret så att det alltid finns vid blå fåtöljen	Fråga om han vill bjuda hem syster ni när gör helgplaneringen Vid handling, påminn honom att spara 25 kr till onsdagsfiket om han vill köpa många lotter	Se till att där är något praktiskt varje dag på planeringen. Ex. Ved eller återvinning. Be L om hjälp när något praktiskt ska göras.	Se till att hugga ved står på planeringen och att det är tydligt hur stor mängd per gång.



Hur gick det för Lennart?



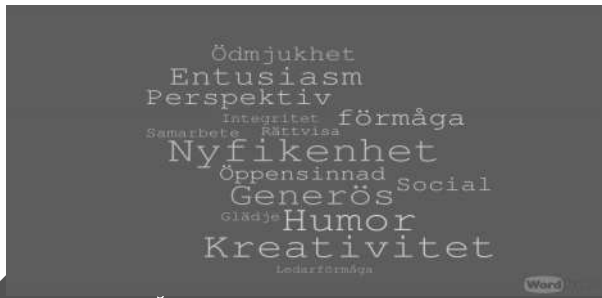
Hur gick det för Kevin?



Therese Waldenborg



<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter> (Brief Strength test)



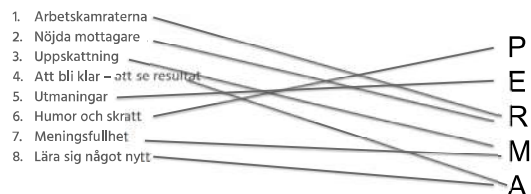
Att arbeta med att stödja välbefinnande - Sammanfattning

- Mänskliga behov är i stor utsträckning ganska universella - det är däremot inte alltid forskningen
 - Därför behövs kunskap om bland annat funktionsvariation när forskningen ska bli vardag och verklighet
 - Relationer är viktiga, men de behöver vara positiva och meningsfulla
 - Vad som upplevs som positivt och meningsfullt kan skilja sig åt
 - Inled kartläggning med att identifiera
 - Börja gärna med dig själv, men utgå alltid från personen du har framför dig!
-
- Vänta inte tills det svåra är löst, använd PERMA för att lösa det svåra

Therese Waldenborg



Arbetsglädje – de åtta vanligaste svaren



Therese Waldenborg



Therese Waldenborg



PERMA i personalgruppen?

Till dig som är chef:

- ▶ P - Hur kan jag identifiera och stötta positiva känslor hos min personal och bidra med positiva känslor själv? Uppmärksamma och uppmuntra situationer där både personal och stödtagare känner glädje?
- ▶ E - I vilka situationer känner respektive medarbetare engagemang? Finns det arbetsuppgifter som har en bra balans mellan krav och förmåga? Skapar vi en verksamhet där stödtagaren kan vara sig själv?
- ▶ R - Vilket stöd behövs för att relationerna på arbetsplatsen ska fungera? Hur kan vi stötta i relationen mellan medarbetare och anhöriga?
- ▶ M - Hur kan jag säkerställa att det är tydligt för mina medarbetare vad de ska göra och att det är hanterbara förväntningar? Hur kan jag säkerställa att min personal har nödvändig grundläggande kompetens för att skapa förutsättningar för meningsfullhet?
- ▶ A - Hur kan jag stärka stoltheten över bra arbetsinsatser i vardagen? Hur kan jag skapa förutsättningar för utveckling och att lära sig nya saker?

Har jag koll på mina medarbetares kärn-styrkor och arbetar för att de ska komma till användning?
Hur tar jag hand om mitt eget välbefinnande i vardagen för att orka stödja andras?

Therese Waldenborg



Therese Waldenborg



Varför fokusera på sin egen PERMA?

- PERMA smittar mellan livsområden – och handlar om livet som helhet
- Möjlighet att reflektera över vad jag kan ta med mig och utveckla på arbetet
- Vilka är mina kärn-styrkor? Hur uppfattar mina kollegor mig?

Vänta inte med att skapa
välbefinnande tills det svåra är löst.
Skapa välbefinnande för att lösa det
svåra

Therese Waldenborg



Therese Waldenborg





[www.facebook.com/
Therese Waldenborg AB](http://www.facebook.com/ThereseWaldenborg)

therese@waldenborg.se
www.waldenborg.se

TACK FÖR ATT NI LYSSNAT!

Gå ut i världen och skapa goda liv!

