

Psykologen Bo Hejlskov Elvén tipsar:

8 frågor att ställa när du flyttar till ett LSS-hem!



Vad är viktigt för dig?

Att flytta till ett LSS-gruppboende är en stor händelse för många. Är det första gången man flyttar så lämnar man kanske sitt föräldrahem bakom sig. Det skapar en massa frågor och känslor. Många ser fram emot att få ett eget hem. Andra kanske är lite nervösa eller oroliga.

Närmre 70 procent av dem som flyttar till ett LSS-gruppboende väljer att bo kvar där hela livet. Därför är det såklart viktigt att boendet blir så bra som möjligt från början och tillgodoser de behov som finns.

Vi frågade psykologen Bo Helgskov Elvén vilka frågor han mött och vad som kan vara bra frågor att ställa till sin LSS-handläggare när man ska flytta till ett LSS-boende.

Vilka frågor som är relevanta för dig att ställa beror på dina behov och intressen. Fundera över vad som är viktigt för dig.



Leg. psykologen Bo Helgskov Elvén

Bo är en av Sveriges mest anlitade föreläsare inom Lågaffektivt bemötande som är en metod som dels används inom LSS. Han har skrivit flera böcker och handleder verksamheter i hur man implementerar lågaffektiva metoder i omsorg, skola och psykiatri. Han är även rådgivare i hur man kan anpassa fysiska miljöer i den här typen av verksamheter för att minska stress och frustration.

Emrahem

Emrahem är klokare och schysstare LSS-hem med fiffiga tekniska hjälpmedel, bättre planlösningar och genomtänkta lösningar för tryggare boende och personal. Alla Emrahem är varsamt ritade efter input från psykologer, personal och arbetsterapeuter. Alla Emrahem byggs av Emrahus AB.

1. Vem bor i huset?

Det kan vara skönt att veta vilka med som bor i huset eftersom du i viss mån kommer dela vardagen ihop men också för att det finns möjligheter att hitta vänner i huset. Exempelvis vill du kanske ha andra som är i samma ålder som du själv. En annan sak du kan vilja veta och är nyfiken på är vilket stödbehov övriga i huset har, dvs finns det "andra som är som jag?".

- Ålder på andra i huset?
- Stödbehov hos andra i huset?

2. Vem bestämmer i min lägenhet?

Stödbehovet hos dig kommer avgöra hur mycket personalen kommer att stötta i lägenheten. Men lägenheten är samtidigt också din egen plats. Det kan vara bra att ställa frågan om bestämmande för att förstå hur mycket personalen kommer stötta i vardagen. Kan vem som helst i personalen när som helst komma in i min lägenhet är också en vanlig fråga som är viktig att ställa så att förväntningarna ligger på en bra nivå både hos dig och hos personalen.

När man ska flytta första gången är det vanligt att undra över vem som får lov att bestämma vilka möbler som ska finnas i lägenheten och om man får lova att inreda med sin favoritfärg. Ställ frågan så att ni vet vad som gäller på ditt boende.

Möjligheten att ta emot gäster kan vara en sak du funderar över. Om du har en pojkvän eller flickvän kan det vara bra att veta om du får ha övernattande gäster. Och har du ett husdjur är det viktigt att veta hur boendet ställer sig till det.

- Vem bestämmer över vad i lägenheten? Vad bestämmer jag över?
- Kan vem som helst i personalen komma in i min lägenhet närsomhelst?
- Vem bestämmer hur det ska se ut i lägenheten?
- Får jag ta emot gäster? Är det okej med övernattning?
- Får jag ha husdjur på boendet?

3. Hur ser min lägenhet ut?

Ofta kan man vara nyfiken på hur lägenheten ser ut. Många besöker boendet innan de ger besked på om de vill acceptera den plats som erbjudits. Det är bra att kolla efter om alla ytor du behöver finns, tex storlek på badrum och om sovrummet är separat. Ibland finns det kök med köksapparater som är bortkopplade.

Förvaring kan vara bra att fundera över – finns det plats för att förvara alla mina saker? Finns det ett extra förråd? Hur många garderober finns det och finns det städsåp?

Har jag en egen ingång till min lägenhet eller måste jag gå igenom huset för att gå in i lägenheten? Vissa med social ångest blir stressade av att gå igenom huset – då kan en egen ingång kännas tryggt. För vissa personer med mindre stödbehov kan det vara trevligt med en egen ingång när man vill ta emot besök – det ökar känslan av självständighet.

- Finns det kök?
- Finns det badrum i lägenheten?
- Finns det förvaring? Garderob? Städsåp? Förråd?
- Finns det plats för TV?
- Hur ser ingången till min lägenhet ut?



4. Vem ska jobba med mig?

Om du besöker ditt boende så får du kanske träffa någon i personalen. Många är överens om att personalen nog är det viktigaste för välmåendet. Det kan vara skönt att veta hur många som jobbar på boendet och vad för slags utbildning och bakgrund de har. Har de erfarenhet att jobba med de diagnoser som du har?

En fråga som kan vara viktig att ställa är om du får vara delaktig att bestämma vem som ska jobba med dig. För vissa är detta jätteviktigt. Personkemi är viktigt och du ska känna dig trygg i ditt eget hem. I vissa kommuner på vissa boenden får hyresgästen påverka vem som ska få jobba med dem.

Omsättningen på personal kan också ge en indikation på om personalen trivs.

- Hur många jobbar på boendet?
- Vad har personalen för utbildning?
- Har någon erfarenhet av "mina" diagnoser?
- Hur ser omsättningen ut på personal?

5. Är min lägenhet lugn och trygg?

Om du vet att du lätt blir stressad av ljud eller ljus så kan det vara bra att ställa frågan om ljud- och ljusmiljö för att förstå om detta är något som just ditt boende har funderat över. Surrande fläktar och lyhörda lägenheter kan skapa stress och frustration om man är ljudkänslig. Vissa ihållande ljud kan upplevas som stegrande och då är det viktigt att fläktar, kylskåpsljud och ventilationer är genomtänkta och håller låg volym.

Vissa med funktionsvariation kan också vara väldigt känsliga för skarpt ljus. Ljuset kan uppfattas fladdrande och hoppande. På ljusa sommarkvällar kan det då vara svårt att somna – finns det lösningar för det som skärmar av ljuset?

Vissa uppfattar ljuset från ljusrör som stroboskop. LED-ljus är känt för att inte fladdra så det kan vara värt att fråga om det finns ljusrör och efterfråga LED om man är känslig för ljusmiljön.

- Hur är ljusmiljön? Finns det ljusrör? LED? Kan man skärma av ljuset vid ljusa kvällar?
- Hur är ljudmiljön? Är det lyhört? Hur mycket låter ventilation och fläktar?

6. Hur länge får jag bo kvar?

Det kan vara en trygghet för vissa att veta att man har rätt att bo kvar i sin lägenhet.

Hur är tillgängligheten? Även om man inte har fysiska funktionsnedsättningar idag kan man med åldern få sådana och då kan det vara bra att veta att det finns möjlighet att installera lift eller rullstolsramper så att man inte behöver flytta för den sakens skull.

Finns det utrymme och förberett för eventuella anpassningar som skulle tänkas behövas?

- Kan det göras anpassningar för lift?
- Rullstolsanpassningar?

7. Var ligger boendet?

Läget kan vara viktigt om man exempelvis tycker om att gå i naturen – då vill man ju ha nära till naturområden. Finns det saker att göra i närheten som jag tycker är roligt? Finns det någon affär? Hur bra läget är beror på vad man tycker om att göra. Vissa tycker om att gunga – då kan närhet till en lekplats med större gungor kanske vara viktig.

Finns det närhet till buss eller andra kommunikationer så det är lätt för folk att komma och hälsa på?

- Finns det naturområden?
- Vad finns att göra i närheten?
- Finns det affär i närheten?
- Finns buss eller tåg nära?

8. Vad ska jag göra om jag inte känner mig trygg?

Dels handlar det om att förstå vilken trygghet som finns inbyggt i boendet.

Vissa personer känner sig otrygga och stressade av fysisk närhet men behöver ändå hjälp med påklädning – då kan det vara bara att fundera över hallen. Vissa LSS-lägenheter har en liten trång hall vilket kan skapa onödigt stress och känsla av otrygghet.

Om du upplever stress av att bli trängd i ett hörn eller likande kan det vara bra att titta lite på boendets planlösning så att det inte utgörs av en massa "återvändsgränder" eller små utrymmen.

Är ytterdörren till boendet låst? Det kan vara viktigt för vissa. Finns det ett passersystem som gör att bara personal och boende kan komma in?

Om du lider av social ångest kan det vara ett problem med korridorer där lägenheternas dörrar är mitt emot varandra. Erfarenhet visar att det finns en otrygghet i att inte veta vad som möter dig när du öppnar dörren – kanske är grannen mitt emot också på väg ut samtidigt. Det kan leda till mer isolering.

Men det bör även finnas en beredskap om du inte känner dig trygg. Och då kan det kännas tryggt att veta att det finns en plan för att upptäcka detta hos personalen och vem du eller närstående kan vända er till om det inte känns bra.

- Hur ser planlösningen ut? Finns det trånga utrymmen?
- Finns det ett passersystem för ytterdörren?
- Hur ser korridorerna ut?
- Hur upptäcker personalen om jag inte känner mig trygg?
- Vem ska jag vända mig till om jag känner mig otrygg?

VI BYGGER KLOKA & SCHYSSTA LSS-HEM

Postadress:
Box 21
26172 Landskrona

Besöksadress:
Flygeltofta Gård
261 72 Häljarp

0418 - 48 60 48
info@emrahus.se

