

NÄRA DIG

FÖR ETT BRA LIV I EN ATTRAKTIV REGION

NR 2/2021

**"Hjälpen var
ovärderlig"**

Så jobbar
Alternativ till våld

**Fånga
dagsljuset
- ät ute!**

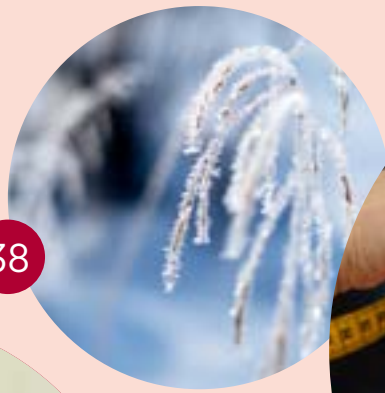
Hälsa-
kommunikatörer
i frontlinjen

Byråkrat
och hippolog
**valde
Småland**



MILJÖMÄRKT
Tryckeri 5041 0004

NÄRA DIG För ett bra liv i en attraktiv region Ett magasin från Region Jönköpings län, nummer 2, 2021. Tidningen delas ut till alla hushåll i Jönköpings län. **ANSVARIG UTGIVARE** kommunikationsdirektör Christina Jörhall **POSTADRESS** Kommunikationsavdelningen, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping **E-POST** kommunikation@rjl.se **REDAKTION** Kommunikationsavdelningen, Region Jönköpings län. **LAYOUT** Tomorro' AB. **FOTO** Johan W Avby, om inget annat anges. **OMSLAGSBILD** Träna tillsammans ger livskvalitet! Friskis & Svettis Jönköping. **TRYCK** Stibo Complete, november 2021. **DISTRIBUTION** Postnord. **UPPLAGA** 172 000 ex. **TIDNINGEN INTALAD PÅ DAISYSKIVA** skickas till dig som valt att prenumerera på den. Beställ eller avbeställ denna prenumeration på www.rjl.se.



38



12



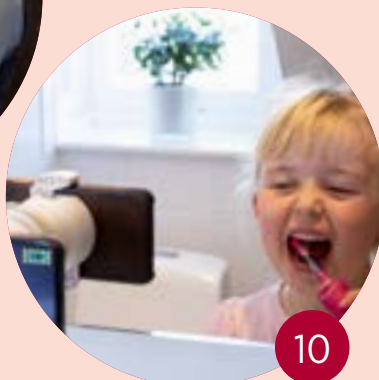
28



40



19



10

Innehåll

- 4 Notiser
 - 5 Regiondirektören har ordet
 - 6 Hälsokommunikatörer i frontlinjen
 - 9 Hälsoguider – ideella krafter
 - 10 Levla upp tandborstningen
 - 12 Nya föräldrar får hembesök
 - 15 Patientnämnden gör skillnad
 - 16 Alternativ till våld
 - 19 Möt Jonas Almgren och Anne Eriksson
 - 22 Röstterapi på 1177
 - 24 Naturunderstödd rehabilitering
 - 27 Avgörande för nya stambanor
 - 28 Matcha utbildning för jobb
 - 32 Naturturism på Stora Segerstad
 - 34 Digital delaktighet
 - 36 Spira firar 10 år
 - 38 Fånga dagsljuset – ät ute
 - 40 Bli sms-livräddare
 - 41 Notiser
 - 42 Korsord och vinnare
-

Närakuter i nya lokaler

Sedan 1 november 2021 finns närakut Jönköping åter i lokaler på Länssjukhuset Ryhov. Närakuten är vårdcentralernas gemensamma mottagning på vardagskvällar och helger för patienter som har akuta problem och finns i Jönköping, Eksjö och Värnamo.

- **Närakut Jönköping** finns på Länssjukhuset Ryhov, nås via entré 6.
- **Närakut Eksjö** finns på Höglandssjukhuset, Breviksvägen.
- **Närakut Värnamo** finns på Värnamo sjukhus, Doktorsgatan, södra entrén, plan 2.

Samtliga närakuter nås via telefon 1177.

Hjärtats hus breddar sin verksamhet

På några år har Hjärtats hus byggts upp till en mötesplats i Jönköping, Eksjö, Värnamo och Tranås för personer som har eller har haft cancersjukdom och närstående. Nu är de fysiska träffarna åter igång och det är dags att bredda verksamheten till att också omfatta andra långvariga sjukdomstillstånd.

– I höst kontakter vi olika patientföreningar för dem med andra långvariga sjukdomar och bjuder in brett, säger Maggie Målevik, ansvarig för Hjärtats hus i Jönköpings län, som samtidigt efterlyser fler volontärer.

Vid träffarna arrangeras allt ifrån walk and talk till olika aktiviteter och föreläsningar. Här kan också deltagarna dela sina erfarenheter och tankar med andra i liknande situation.

– Vi fortsätter på konceptet att besökare träffas tillsammans med våra volontärer i våra lokaler, där det också kan arrangeras självhjälpsgrupper, lärcaféer, och andra samtalsgrupper, säger Maggie Målevik.

Läs mer på webbsidan Hjärtatshus.se. Följ oss gärna på Facebook eller Instagram, sök på Hjärtats hus.



Gana Dauod har satt upp sin pumpa på väggen i Österängens konsthall och gör en high five med konstnären Melina Pollack.

Konstfestival för barn och unga

Bästa biennalen är en konstfestival för barn och unga som startade 2013 i Skåne och sedan spritt sig över södra Sverige. I år var Region Jönköpings län för första gången en av medarrangörerna, och i månadskiftet oktober-november var det full aktivitet i flera delar av länet.

På Kulturhuset Pigalle i Nässjö gjorde barn gemensamt ett jättestort konstverk på ett plank, tillsammans med konstnären Saadia Hussein. På Eksjö museum kunde unga i olika åldrar lära sig animera film med olika tekniker, tillsammans med konstnären Afsaneh Monemi. I Vetlanda hade textilkonstnären Åsa Hylén en workshop i virkning och i Österängens centrum i Jönköping tog barnen över gågatan med sina idéer om hur en stad kan se ut, tillsammans med konstnärerna Maggie Elkhouri och Karin Johansdotter. Det var säkert inte sista gången för Bästa biennalen i Jönköpings län!



På Österängens konsthall gjorde barn och unga en "takeover" av centrum med sina visioner av hur en stad kan se ut.

REGIONDIREKTÖREN HAR ORDET

För ett bra liv i en attraktiv region

Välkommen in i Region Jönköpings läns magasin – för dig som bor och verkar i vårt län.

I det här magasinet, som ges ut två gånger per år, vill vi dela med oss av vad vi gör och hur vi vill bidra till ett bra liv för dig, tillsammans med dig.

I detta innehållsrika nummer kan du läsa om allt från arbetsmarknadsmatchning och Kulturhuset Spiras 10-årsjubileum till ämnen som har koppling till hälso- och sjukvård och pandemin. Den bredden speglar vårt uppdrag som region, där allt hänger ihop och vi på uppdrag av dig som invånare ska bidra till att länet utvecklas och är den bästa platsen att växa upp, leva och åldras på.

Något som är väldigt tydligt nu är hur vi människor längtar tillbaka till varandra och till många gemenskaper som vi under en lång period fått sätta på paus, både på jobbet och på fritiden. Nu har vi äntligen börjat prata om ”efter pandemin” och börjat hitta former för det nya normala. Och detta tack vare att vi så snabbt fick ett vaccin mot covid-19 och att vi är så många som tagit våra doser. På så vis har vi fått ner spridning och sjukdom. Många goda insatser av engagerade medarbetare och en god samverkan i länet där alla som har kunnat bidra på något sätt har gjort det. Det tycker jag är utmärkande för hur vi gör saker i Jönköpings län.



Tack alla ni som vaccinerar, på vårdcentraler, i skolor, i drop in-stationer och idrottshallar, och tack alla som tagit doserna. Tack till er alla som hållit i och hållit ut och stannat hemma vid symtom, arbetat hemifrån, vabbat, hjälpt en granne att handla och anpassat er vardag.

Pandemin är inte över än, men jag hoppas att vi nu närmar oss att kunna få ha igång mycket som är så viktigt för ett bra liv, studier, arbete, företagande och inte minst allt som händer i vårt rika föreningsliv. Det finns också mycket från den senaste tiden som är värt att ta tillvara. Kanske har du fått någon ny god vana som du vill fortsätta med? Jag hör numera till en grupp som vuxit under pandemin, hundägarna, och det gör det väldigt lätt att få ihop de där 10 000 stegen per dag som är så hälsosamma.

Vi fortsätter tillsammans och samlar alla goda krafter som finns i vårt län för ett bra liv i en attraktiv region, nära dig.

JANE YDMAN
REGIONDIREKTÖR



Tekie Welay är en av Region Jönköpings läns hälsokommunikatörer. Här visar han ett digitalt verktyg vid mässan Männsliga rättighetsdagarna i Jönköping.

HÄLSOKOMMUNIKATÖRER I FRONTLINJEN

Invånarna i Jönköpings län ska få en jämlik vård. Region Jönköpings län har fyra anställda hälsokommunikatörer för att sprida information kring hälsofrågor.

– Jag är så stolt över allt som vi har gjort under pandemin. Vi har träffat människor hela tiden, vi har verkligen stått längst fram och mött personer som är svåra att nå. Jag är jättestolt över att vi pratat med dem och hört hur de tänker, säger Dina Markos, en av hälsokommunikatörerna.

Viktigt vaccinationsarbete

Under senare tid har hälsokommunikatörerna haft mycket fokus på vaccina-

tionerna mot covid -19. Vaccinations-täckningen är lägre i områden där det bor många utrikesfödda. Hälsokommunikatörerna går omkring i områdena och pratar, svarar på frågor och hjälper personer att boka in sig för vaccinationer.

– När vi går fram till folk för att informera om vaccination, reagerar alla på olika sätt, säger Dina Markos. De flesta är positiva. En del är osäkra och ställer många frågor till oss. Det finns

också folk som tror på konspirationsteorier som de läser om i sociala medier. Jag försöker bemöta dem sakligt, säger Tekie Welday, hälsokommunikatör.

I flera kulturer väger det muntliga ordet tyngre än det skriftliga. Många ser och hör heller ingen information på svenska.

– Den största utmaningen är nå fram till dem som inte nås av svenska medier. Många hamnar i utanförskap när det gäller information. De litar inte på myndigheter och benägenheten att själva ansvar är inte lika hög som i resten av samhället. Dessutom behöver många hjälp med att boka tid till för att vaccinera sig, säger Tekie Welday. Då är det bra att vi finns på plats och berättar och visar.

Samhälle och sjukvård

Tekie Welday föddes och

växte upp i Eritrea och har bott i Sverige i sju år. I Eritrea arbetade han som journalist och han har ett stort samhällsintresse, som han fortsatt att utveckla i Sverige. Han har även sjukvårdserfarenhet från hemlandet och är nästan klar som undersköterska i Sverige.

– För att arbeta som hälsokommunikatör krävs sjukvårdsutbildning, berättar Helena Linder, samordnare för hälsokommunikatörerna. De gör ett professionellt arbete och informerar om hälsa och vård i flera sammanhang, som på arbetsmarknadsavdelningar, sociala företag, Svenska för invandrare och vårdcentraler. Hälsokommunikatörerna är utbildade i bland annat motiverande samtal, föräldraskapsstöd och hedersrelaterat våld.

– Jag är stolt över att jag gör skillnad. Att jobba som hälsokommunikatör är att bli en del av många människors liv och berättelse. Nästan varje individ har någon utmaning som han eller hon behöver extra hjälp med. Jag har hjälpt väldigt många med allt från hälsoutmaningar till barnuppfostran, säger Tekie Welday.

Meningsfullt arbete

Dina Markos håller med. Det finns en stark stolthet i arbetet som hälsokommunikatör där deras egen bakgrund och förståelse för andra kulturer är helt avgörande. I arbetet med vaccineringen mot covid-19 har det blivit tydligt.

– Ordet ”rekommendera” funkar ofta inte till exempel, det låter luddigt. Många från andra kulturer är vana vid tydligare budskap som ”ska”. Alla är inte vana vid demokrati och att myndigheter rekommenderar saker, utan myndigheter brukar vara mer bestämmande, säger hon.

Dina är utbildad idrotts- och hälsolärare i Irak.

Hon kom till Sverige för 17 år sedan och har svensk undersköterskeutbildning och har jobbat i hemtjänsten och på dagcenter. 2016

började hon som hälsokommunikatör.

– Vi vet att vårt arbete är viktigt. I exempelvis hälsoskolan som vi har för nyanlända tar vi upp ämnen som diabetes, föräldraskap och trafiksäkerhet. I utvärderingar ser vi att många tycker att deras kunskap har blivit betydligt bättre.

Tekie Welday tycker att det är bra när personer ställer frågor och undrar hur det fungerar i Sverige. Han vill också att man frågar om vaccinet om man känner sig tveksam.

– Många gånger leder tveksamhet och ifrågasättande till att man får en bättre kunskapsnivå. Ställ frågor. Vi hälsokommunikatörer kan hjälpa dig.

Har hjälpt många

– Vårt viktigaste budskap är hur viktigt det är att få vaccin. Att vaccin kan rädda liv, säger Dina Markos. Tillsammans går vi fram till folk – på gator, på Willys och i arabiska affärer, och frågar om de vill prata vaccin. Vi har röda västar med regionloggan på oss och presenterar oss. En del vänder och springer, men de allra flesta vill prata och fråga om de olika



DINA MARKOS, 46 år **Bor:** Öxnehaga i Jönköping
Familj: Man och tre barn
Bakgrund och språkkunskaper: Växte upp i Irak, modersmålet är assyriska men kan även svenska, arabiska och kurdiska.



TEKIE WELDAY, 38 år **Bor:** På Torpa i Jönköping
Familj: Fru och två barn
Bakgrund och språkkunskaper: Född och uppvuxen i Eritrea. Talar tigrinja, lite arabiska, engelska, svenska och flera olika språk som finns i Eritrea (ett land som har nio olika språk).

Hälsokommunikatörerna

är fast anställda på 100 procent i Region Jönköpings län och arbetar mot 13 kommuner. De har sjukvårdsutbildning och en rad andra utbildningar i bland annat föräldraskapsstöd, vägledande samspel, suicidprevention och hedersrelaterat våld.

”

I flera kulturer väger det muntliga ordet tyngre än det skriftliga. Många ser och hör heller ingen information på svenska.



Under senare tid har hälsokommunikatörerna haft mycket fokus på vaccinationerna mot covid -19. De rör sig i bostadsområden, svarar på frågor och hjälper personer att boka in sig för vaccinationer.

vaccinen. De frågar till exempel om det är riktigt vaccin och hur de ska få det. Jag har hjälpt många att boka in sig. Vi har också hjälpt många att fylla i hälso-deklarationen på olika språk.

Under hösten har hälsokommunikatörerna samarbetat med Wetterhälsan för drop-in-vaccination på olika platser som till exempel ABF, Vuxenskolan och moskén på Österängen.

Alla hälsokommunikatörer berättar om hur de sett människor ändra sig efter de fått mer information och fått prata med någon på sitt språk.

– En gång träffade jag en överviktig man med diabetes som trodde att han var extra känslig för vaccin och inte borde ta det men jag förklarade att det var helt tvärtom – det slutade med att han skulle ringa och boka tid, berättar Dina.

ALEXANDRA SVEDBERG



– Vi vet att vårt arbete är viktigt, säger Dina Markos, hälsokommunikatör. För nyanlända har vi till exempel en hälsoskola, där vi tar upp ämnen som diabetes, föräldraskap och trafiksäkerhet.



Zaya Zuher, Mukhtar Sheik Hussein och Laila Tabbah är alla hälsoguidar och jobbar ideellt med folkhälsofrågor i sina egna nätverk.

Hälsoguidar – ideella krafter på plats

Utöver de professionella hälsokommunikatörerna finns även runt 50 hälsoguidar i Jönköping, i ett samarbete mellan Region Jönköpings län och Jönköpings kommun. Det är engagerade personer som har intresse för hälsofrågor och har förtroende bland lokalbefolkningen.

– Hälsoguiden arbetar ideellt i redan etablerade forum och föreningar i frågor som rör folkhälsa och sjukvård, berättar Ann Moeller, samordnare för hälsoguiderna. Det kan berätta om hur det fungerar i Sverige när man behöver hjälp av vården, men ger också information i exempelvis livsstilsfrågor, matvanor, sömn och rökning.

– Det som skiljer hälsoguidernas arbete från hälsokommunikatörerna är att hälsoguiderna jobbar ideellt på fritiden i sina egna nätverk. Hälsokommunikatörerna är anställda på Region Jönköpings län och arbetar med riktade insatser i redan upprättade instanser.

En hälsoguide får en grundläggande utbildning och en del får även en fördju-

pad utbildning och kan då utföra vissa arvoderade uppdrag. 20 av hälsoguiderna har idag gått den fördjupande utbildningen och fått lära sig lite mer om till exempel kvinnohälsa, prostatafrågor och barnuppfostran.

– Hälsoguidernas största utmaning är att bemöta felaktig information. Det är lättare att ta till sig information från en landsman så där är deras arbete viktigt.

Pratar med unga

– Jag blev tillfrågad om att jobba som hälsoguide, berättar Laila Tabbah. Jag är engagerad i Islamiska föreningen på Råslätt, och pratar mycket med unga människor. Jag berättar för dem om hälso- och sjukvård.

– Jag kom hit från Syrien 2013 och arbetade några år som modersmåls- lärare och studiehandledare i Mullsjö. Nu jobbar jag mycket som hälsoguide.

– Jag tycker om att hjälpa andra, säger Zaya Zuher, även han hälsoguide. Jag arbetar idag som egenföretagare och utför uppdrag för Arbetsförmedlingen. Jag coachar nyanlända, och så har jag det ideella uppdraget som hälsoguide där jag också får chansen att vägleda.

– Jag kom till Sverige från Irak 1990 som den förste i släkten. Jag ville vara en förebild, utbildade mig, jobbade på vårdhem och diskade på Scandic innan jag blev egenföretagare. Det känns bra att hjälpa andra att bli självständiga och förklara för dem hur den svenska vården fungerar.

Mukhtar Sheik Hussein arbetar till vardags som busschaufför. Han kom till Sverige från Somalia 1989 och har startat flera föreningar i Sverige. Han har ett brett kontaktnät och blev tillfrågad om att vara hälsoguide.

– Jag är stolt över att vi kan hjälpa till. Vi kan till exempel hjälpa till att reda ut familjeproblem eftersom vi har en personlig och nära kontakt med dem vi möter. Människor har förtroende för oss.

ALEXANDRA SVEDBERG



Ottilia Davidsson är fem år och borstar tänderna två gånger om dagen tillsammans med mamma eller pappa. Rocka munnen är också med.

För dig som vill ha tips om hur du ska borsta tänderna på ditt barn, surfa in på www.rjl.se/folktandvarden och klicka på "Tandvård för barn, ungdomar och unga vuxna".

Levla upp tandborstningen



Två minuter, två gånger om dagen. Appen Rocka munnen vill hjälpa alla vårdnadshavare att göra barnens tandborstning till en roligare rutin varje morgon och kväll.

Två minuter med tandborste och tandkräm framför spegeln varje morgon och kväll tillsammans med mamma eller pappa – och appen Rocka munnen. Ottilia Davidsson, 5 år, kikar på de roliga figurerna som håller en rockkoncert samtidigt som hon låter el tandborsten gnugga tänderna.

– Man får följa med i musiken och så ser man hur man ska göra på tänderna. Och så är det en klocka, säger Ottilia.

Ottilias pappa Martin tycker det är bra att appen finns.

– Den kan hjälpa föräldrar att skapa roliga rutiner kring tandborstningen,

säger han. På så sätt kan man få en fin stund tillsammans som inte går ut på tjat. Tandborstningen blir en naturlig del som man gör ihop.

Diskussion kring tandborstning hemma

Appen Rocka munnen kom till efter det att Folk tandvården Sverige 2018 gjort en undersökning om tandborstning hos barnfamiljer. Den visade att det ofta blir en diskussion om tandborstningen hos många familjer och att mer än hälften av alla barn under sex år inte får hjälp av en vuxen med tandborstningen två gånger per dag. Samtidigt är skärmtid för barnen något som också ofta diskuteras, inte minst när det är dags för tandborstning.

Maria Wreland är tandläkare och barn tandvårdsstrateg vid Folk tandvården i Region Jönköpings län. Hon menar att Rocka munnen är ett bra hjälpmedel som både kan användas i tandvården och hemma.

– Vi upplever appen som ett positivt verktyg som kan hjälpa barnen till en god tandhälsa. Vi får framföra vårt budskap samtidigt som vi erbjuder roliga spel, säger Maria Wreland och fortsätter:

– Spelet utgår från tandborstningens gyllene regel: borsta med fluortandkräm, två minuter och två gånger om dagen. Barnen leker fram en god vana, samtidigt som de lär sig borsta tänderna på rätt sätt.

Appen gratis att ladda ner

I badrummet hemma hos familjen Davidsson står pappa Martin med Ottilia.

– Och så det sista nu, längst bak med tandborsten, jättebra!

Ottilia spottar ut det sista skummet och sätter tillbaka sin tandborste.

– Det är roligt. Jag spelar tillsammans med min lillebror Elliott och samlar fluorkulor, så vi kan köpa nya kläder och instrument till gubbarna, säger Ottilia.

Appen är gratis och finns att ladda ner till både iOS och Android-plattformar.

DANIEL WINDRE

Mer information om appen finns på rockamunnen.se eller skanna qr-koden här bredvid.



Foto: Daniel Windre



NÄSSJÖ:

Nyblivna föräldrar får hembesök

Hur ser det ut med sömn, mat, läsning, sociala kontakter, barnsäkerhet och tillväxtkurvan? Det är några av de ämnen som familjecentralen i Nässjö går igenom när de gör ett av sina utökade hembesök till alla förstagångsföräldrar i Nässjö kommun, för att ge stöd och vägledning hur föräldrar ska ta hand om den nya familjemedlemmen.

”Titta vilka fina bilder”, säger barnsjuksköterska Josefin Gemzell som tillsammans med kurator Johanna Steen besöker Viktor och Marie Josefsson i Forserum, och framför allt sonen Henry, åtta månader.



Henry, åtta månader gammal, är på ett strålande humör och nyfiken på besökarna när barnsjuksköterska Josefin Gemzell och kurator Johanna Steen från Familjecentralen i Nässjö kliver på hemma hos Marie och Viktor Josefsson i Forserum för det tredje av totalt fyra hembesök sedan Henry föddes.

– Vi har haft det bra. Det tog kanske två månader att komma in i föräldrarollen och hitta rutiner, säger Marie och Viktor Josefsson som svar på de inledande frågorna.

Ett samtal om vardagslivet

Det blir ett timslångt samtal om hur vardagslivet fungerar, om anknytning, läsning, tandborstning, förskoleplaner, potträning och mycket annat. Om hur Viktor tog några extra semesterveckor för att kunna umgås mer med Henry, och om Marie, som just nu är föräldraledig på heltid, besökt babycaféet i Nässjö för tredje gången.

Sömnen är viktig

Sömn är ett viktigt område, både för barn och föräldrar.

– Han vaknar ibland tre-fyra gånger per natt och gnyr ibland och vill äta lite. Men jag brukar ta en liten ”nap” på eftermiddagen när Henry sover, så jag håller mig ganska pigg ändå, säger Marie.

Henry äter gröt morgon och kväll, barnmat till lunch och lite amning på natten. Just maten, och hur man kan utveckla maten har Marie och Viktor en del funderingar kring.

– Nu kan det vara dags att gå över till två mål lagad mat under dagen, gärna med lite grövre konsistens. Och låt honom kladda om han vill, det går ju att duscha efteråt tipsar Josefin.

Säkerhet och läsning

Det blir ett resonemang om vilken mat som är bra, tricks för att han inte ska vakna så mycket på natten, och vad man

ska tänka på när det gäller barnsäkerhet, inte minst nu när Henry är kvick att hasa sig fram och undersöka saker.

– Vi har satt i pluggar i vägguttagen och ska sätta upp en grind vid trappan. Vi har även tagit bort kattens leksaker, säger Viktor.

– Bra. Sätt er gärna i Henrys höjd och titta runt vad han kan nå, tipsar Johanna Steen.

Läsning är också viktigt, även från tidig ålder, och Henry är redan nyfiken på sina första böcker.

– Studier visar att i familjer där man läst mycket har en 17-åring ett förråd på 50 000 ord, där man inte läst, bara 15 000 ord, säger Josefine Gemzell.

Samtalet avslutas med koll av vikt, längd och huvudomfång, uppgifter som registreras i tillväxtkurvan.

Att bli förälder är en omtumlande upplevelse, inte minst första gången.

”Vi får prioritera efter Henrys behov”

– Tidigare var det vi två och katterna. Nu har vi en ny stark person som kommer in och tar mycket fokus och där vi får prioritera efter hans behov. Vi har tidigare ägnat oss åt löpning tillsammans, nu får vi göra det på olika tider, säger Marie och Viktor, som ett exempel.

De uppskattar hembesöken från Familjecentralen, där de i förväg kan ladda med frågor om föräldrarollen och hur olika saker bäst ska hanteras.

– Det är jättebra med hembesök. Det blir ett mer naturligt samtal då. Skulle vi någon gång behöva få kontakt med kurator så är inte steget så stort när vi nu lärt känna Johanna också, säger Viktor.

Hembesöken ger vardagsnära kontakt

För Johanna och Josefin och deras kollegor ger det också en helt annan vardagsnära inblick i familjelivet och relationen mellan föräldrar och barn, vilket ger möjlighet att förebygga att problem uppstår senare.

– Det är väldigt kul att få träffa familjerna tillsammans med barnhälsovården och prata om till exempel föräldraskap och gränssättning och ge stöd i föräldrarollen. Två kompetenser kompletterar varandra och uppfattar mycket mer än en, säger Johanna Steen, medan Henry hittat en bok på golvet och börjat tugga på omslaget.



MIKAEL BERGSTRÖM



Verkar vara spännande, tycker Henry, åtta månader, som nyfiket bläddrar i en av sina böcker.

Jönköpings län ska bli bästa platsen för barn och ungdomar

Jönköpings län ska vara den bästa platsen att växa upp, leva och bo på för barn och ungdomar. Det är det övergripande målet för ett lärande nätverk där en lång rad aktörer samarbetar för att förbättra levnadsvillkoren för barn och unga. Målet är att hälsan ska förbättras med två procentenheter per år.

Det lärande nätverket är i sin tur en plattform där lokala team kan få draghjälp och coaching för att genomföra utvecklingsarbeten som de identifierat.

Coachar teamen

Det lärande nätverket som stöttar teamens arbete, leds av Veronica Ottosson och Ida Erixon, utredare respektive folkhälsoutvecklare i Region Jönköpings län, som coachar tillsammans med

kollegor från kommunal utveckling och sektion Folkhälsa:

– Alla kommuner med familjecentraler finns nu representerade i ett gemensamt arbete med att erbjuda likvärdiga föräldrastödande insatser i grupp. Sju kommuner finns med i samverkande team mellan olika aktörer som möter barn i skolan, socialtjänsten, fritiden och hälso- och sjukvården. Det är så roligt att arbetet med Bästa platsen att växa upp, leva och bo på engagerar så många. För att utjämna skillnader i hälsa måste vi alla arbeta på en bred front och över en längre tid. De arbeten och arbetsätt som testas kommer att resultera i koncept som andra, som vill arbeta för barns bästa, kan ta till sig och applicera i sin kommun eller verksamhet, säger de.

MIKAEL BERGSTRÖM

Alla föräldrar i Jönköpings län får hembesök av barnhälsovården när barnet är nyfött och vid åtta månaders ålder. Utökat hembesök i Nässjö kommun innebär att både kurator och sjuksköterska från familjecentralen kommer på fyra hembesök, när barnet är nyfött, vid fyra, åtta och 15 månaders ålder.

Barnets tillväxtkurva finns i journalen via nätet, som nås via inloggning på 1177.se

Sedan hösten 2020 erbjuds alla förstagångsföräldrar i Nässjö kommun fyra hembesök, då både kurator och sjuksköterska kommer hem till familjen för att gå igenom hur barnet har det och hur det går att växa in i rollen som förälder.



”Hembesök är en bra metod för att främja hälsa”

– Hembesök är nyckeln till tidigt stöd. Vi har sett att hembesök är en bra metod för att främja hälsa. Föräldrarna får ett ansikte på de personer som kan ge stöd, och tröskeln blir mycket lägre för att söka hjälp om det senare uppstår problem, säger Marie Golsäter, verksamhetsutvecklare inom barnhälsovården i Region Jönköpings län.

– Nässjö kommun har skapat extra kuratorresurser och vi har utökat med sjuksköterskor. Under januari till augusti i år har de genomfört 163 gemensamma hembesök. Vi ser nu att allt fler kommuner är intresserade av den här modellen, säger Marie Golsäter.

Kuratoren och sjuksköterskan har förstås olika perspektiv på hembesöket, som samspel och kommunikation i familjen, barnets utveckling och rent medicinska frågor.

– De har olika kompetenser, som blir sammanflätade vid hembesöket. De använder samtalskartor för att fånga upp alla de frågor och perspektiv som är aktuella för respektive ålder, säger hon.

Patientnämnden gör skillnad

Ibland kan ett enskilt klagomål till patientnämnden leda till en större förändring och ett ändrat arbetssätt inom Region Jönköpings län. Det ser de tre handläggarna inom patientnämnden.



Alla tre handläggarna i patientnämnden, Sara Sjöberg, Anna Stålkranz och Daniel Thelin har själva under många år arbetat i sjukvården – Vi förstår organisationen, säger de.

– Ibland kan det lilla leda till det stora, säger Anna Stålkranz, en av handläggarna. Inga av våra ärenden är oviktiga.

Patientnämndens uppdrag är framför allt att hjälpa patienter och närstående att föra fram synpunkter och klagomål till vården. Patientnämnden tar emot runt 1000 synpunkter och klagomål varje år.

Det ska finnas en patientnämnd i alla landets regioner. Patientnämnden är en politisk nämnd och har möten sex gånger per år. De tre handläggarna är anställda av Region Jönköpings län och är i tjänst dagligen.

– Vi som tjänstepersoner arbetar med att handlägga synpunkterna och klagomålen. Vi sammanställer, gör analyser och underlag. Vi ser om något sticker ut och tar med det till mötena med politikerna i patientnämnden. Slutsatserna används för att vården ska kunna bli ännu bättre, berättar Sara Sjöberg, handläggare.

Patientens upplevelse

Patientnämnden är opartisk och har tystnadsplikt.

– Det är alltid patientens berättelse som är i fokus, det är deras upplevelse som är det viktiga. Vi ska inte ta ställning till vad som är rätt eller fel, säger Sara Sjöberg.

Patientnämnden gör inga medicinska bedömningar. Patientnämnden hjälper till genom hjälpa patienter och närstående att få synpunkterna besvarade av vården.

– För patienten är det viktiga att få svar på sina frågor, hur och varför det kunde bli som det blev. Vi upplever att många är nöjda med att de får återkoppling. I något fall har verksamheten ändrat sig helt efter de hört patientens berättelse och sagt att de gjort fel, berättar Daniel Thelin, handläggare.

Rörande fall

Det händer att handläggarna får höra saker som rör dem extra mycket.

– Det händer att vi får ta hjälp av varandra. Det kan vara svåra fall där barn är inblandade, eller någon äldre person i en svår omvårdnadssituation där vi hör att patienten fått lida mycket.

– Ibland kan ett enskilt klagomål leda till förändring. Ett exempel är att ”Ge svåra besked i hälso- och sjukvården”, ett arbetssätt som arbetats fram efter att en patient hört av sig till oss. Hen fick ett cancerbesked på telefon när hen var ute och cyklade. Idag har sjukvården nya rutiner kring att ge svåra besked, tack vare patientens berättelse.

Stödpersoner

Ett annat uppdrag patientnämnden har är att utse och utbilda stödpersoner till personer som tvångsvårdas inom psykiatrin.

– Stödpersonen har i uppdrag att fungera som en medmänniska, berättar Daniel Thelin. Stödpersonerna är frivilligarbetare. Vi har idag åtta stödpersoner men vi önskar fler. Är du intresserad så hör av dig!

ALEXANDRA SVEDBERG

Som patient kan du lämna synpunkter om du exempelvis tycker att du varit med om något i vården som inte varit bra. Du kan också komma med idéer och förslag på hur vården kan bli bättre. I första hand ska du kontakta den mottagning där du fick vård eller behandling.

Läs mer på 1177.se om hur du gör för att lämna synpunkter:

- Sök på Om du inte är nöjd med vården
- Sök på Om du inte är nöjd med tandvården
- Du kan också kontakta patientnämnden genom att logga in via [1177 Vårdguidens e-tjänster](http://1177.se) eller ringa 010-24 242 35.

ALTERNATIV TILL VÅLD:

Hela familjen kan få hjälp vid våld i nära relation

Våld kan uttryckas i många former: fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt, materiellt, latent eller som hedersvåld.

Våld i nära relation kan genom-syra vardagen för ett par eller en familj. På mottagningen Alternativ till våld i Jönköpings län kan såväl våldsutövare som våldsutsatta få stöd och samtals-behandling för att skapa en för-ändring. Även barn och ungdomar i familjen kan inkluderas och få kunskap om rättigheter och deras roll i familjesituationen.

– Vi kartlägger vilken typ av våld det handlar om, vad våldet står för och hur länge det pågått. Sedan arbetar vi med att skapa strategier för att hantera bland annat den oro och ångest som är kopplat till detta. Det handlar om att både den som är utövare och den som är utsatt ska få verktyg för att hantera sina känslor kring de upplevelser de varit med om, och hitta alternativ, vilket kan ske på olika sätt, säger Ewa Leijon, socialpedagog och behandlare på ATV.

Våld kan uttryckas i många former: Fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt, materiellt, latent eller som hedersvåld.

Psykiskt våld vanligt

– I de flesta fall handlar det om psykiskt våld, att man till exempel kränker och kontrollerar och använder sin makt. Men

” I familjer där man vågar prata om det och barnen känner att de vuxna tar ansvar och tar på sig skulden, ger det ett stort skydd för barnen, säger Filip Broström.



Filip Broström, psykolog på ATV, konstaterar att det är viktigt att lyfta upp vad våld är, ett problem som ofta är en familjehemlighet.

i många fall förekommer även fysiskt våld i sammanhanget, säger hon.

Många hör själva av sig till ATV och ber om hjälp, ibland uppmanade av socialtjänst, kvinnojour eller kurator på vårdcentral, som också kan skriva remiss. En annan ingång är skolkuratorer, sedan barn berättat om våld hemma.

– ATV arbetade från början med behandling av våldsutövare. I det arbetet hade vi också kontakt med partner och fick ta del av deras upplevelser. Så det blev naturligt att från 2020 utöka behandlingen också till våldsutsatta och även inkludera barn och ungdomar, då i form av informationsamtal om deras upplevelser, rättigheter, med mera, säger Ewa Leijon.

Kan ta ett helhetsgrepp

Det ger ökade möjligheter till ett helhetsgrepp av en familjs situation.

– Vårt mål är att fånga upp hela familjen och de olika delarna av problemet, särskilt om parterna vill fortsätta att leva med varandra med målet att våldet ska upphöra, säger Ewa Leijon.

ATV får ofta samtal från en av parterna när våldet nått en viss punkt.

– Ofta har våldet lett till en kris i familjen. Den våldsutsatte kan ha lämnat relationen, eller en utövare hör av sig sedan våldet trappats upp. Kanske har socialtjänsten kopplats in eller något annat har hänt som gjort att våldet lyfts fram och utövaren inser att det är dags



Ewa Leijon, socialpedagog och behandlare på ATV, möter tillsammans med sina kollegor människor som både utövar våld och utsätts för våld. Det handlar om att kartlägga vilken typ av våld det handlar om, skapa strategier för att hantera oro och ångest och hitta alternativ till våld. (Bilden är arrangerad).

att ta tag i det. Tar vi emot en våldsutövare så kopplar vi också in partner för att höra dennes berättelse. Blir det aktuellt att involvera hela familjen kan vi ta ett systemperspektiv. Barn och ungdomar har rätt till information om insatser för föräldrarna som påverkar dem, säger Filip Broström, psykolog på ATV.

Handlar om att förstå sammanhangen
Behandlingsstrategin hos ATV har fokus på våldet.

– Det handlar om ansvarstagande och att våldet sker i ett sammanhang som man måste förstå. Vilka delar som ingår i behandlingen varierar och i personalgruppen har vi olika terapeutiska kompetenser, säger Filip Broström.

En behandlingskontakt en gång i veckan sträcker sig ofta över 10-20 gånger.

– Vi når alla i familjen på vår mottagning, men i olika skeden och på olika sätt. Som regel ger vi inte paral-

lell behandling. Om vi till exempel behandlar en våldsutövare kan vi ha enstaka samtal med den våldsutsatte för att stämma av hur den mår, men det är våldsutövaren som behöver behandling, säger Filip Broström.

Behandlingssamtalen går ut på att förstå mekanismerna bakom våldet, och hitta alternativ.

”Ett val att använda våld”

– Man gör ett val att använda våld. Då handlar det om att ge andra verktyg för att hantera sina känslor. Ofta innebär det istället kommunikation, säger Ewa Leijon.

De ser ofta resultat av sina insatser genom att våldet upphör.

– Det behövs mer forskning om behandlingseffekter. Men våldet i nära relationer har en samhällskostnad på 39,7 miljarder kronor per år i Sverige. Kan man motverka enskilda händelser får det stor effekt, säger Filip Broström.

Blir en familjehemlighet

Han konstaterar att våld fortfarande är ett tabubelagt område att prata om och därför blir familjehemligheter som omgivningen inte upptäcker, eller bara anar.

– Den som är våldsutövare vill ofta inte prata om det, inte se problemet eftersom det kan upplevas skrämmande. För den våldsutsatte är det ofta skamligt att berätta om vad de upplevt och de får sällan utrymme för att prata om det, tyvärr. Ofta möts de då av ”varför lämnar du bara inte”. Det innebär att det är viktigt för oss att lyfta upp vad våld innebär, och både utövare och utsatta som kommer till oss kan ganska snabbt se saker som de inte gjort tidigare. I familjer där man vågar prata om det och barnen känner att de vuxna tar ansvar och tar på sig skulden, ger det ett stort skydd för barnen, säger Filip Broström.

MIKAEL BERGSTRÖM

Alternativ till våld

startade 2010 som Mansrådgivningen, men bytte senare namn till Alternativ till våld, ATV. Du når ATV i Jönköping på telefon 010-241 10 10.

ALTERNATIV TILL VÅLD:

”Jag har fått hjälp att hantera min ilska”

För Karin kunde ett bråk med maken om till exempel städning, barnuppfostran eller pengar, eskalera till att hon skrek, kastade saker omkring sig och stack iväg. Efter ett års samtalsbehandling hos Alternativ till våld har hon lärt sig att bättre hantera sina känslor och sin ilska.

– Egentligen har vi det bra, jag och min man. Men ibland blev det bråk om till exempel städning, barnuppfostran eller hur pengar skulle användas. Bråken eskalade till att jag skrek, slog i dörrar, slängde saker omkring mig och sedan stack. Ingen

fick fysisk skada av min aggression, men jag förstår ju att det är otroligt obehagligt för den som utsätts. Våra två barn blev också rädda, säger Karin.

– Jag upplevde att jag inte blev lyssnad på, inte blev förstådd. Min ilska kunde pågå i timmar, ibland dygn. Jag blev helt utmattad, sedan förtvivlad över att jag blir någon som jag inte vill vara, säger hon.

För ett år sedan tog Karin kontakt med Alternativ till våld (ATV), sedan hon insett hur hennes ilska kunde påverka relationen till barnen på sikt.

Prövat terapier tidigare

När Karin kom till ATV för behandlingssamtal, hade hon provat olika terapier och utredning hos psykolog.

– Jag har inte fått någon diagnos, men det var en stor lättnad att ATV kunde göra något åt mitt beteende. Att kunna prata om ett så tabubelagt ämne och bli bemött med empati och utan fördomar. Det blir ju inte bättre av att man skäms, säger hon.

Behandlingssamtal under hittills ett år har gett stort resultat.

– Jag har fått jobba med de känslor som triggar igång ilskan och lära mig att inte älta saker. Min man har också varit på stödsamtal hos ATV, och han har varit väldigt stöttande i att jag sökt hjälp. Vi bråkar fortfarande, men mer sällan och framför allt eskaleras det inte på samma sätt längre. Mitt mål är att detta ska upphöra helt, säger Karin.

MIKAEL BERGSTRÖM

ALTERNATIV TILL VÅLD:

”Hjälpen var helt ovärderlig”

En dag gick det inte längre. Anna fick tips av sin vårdcentral om Alternativ till våld i Jönköpings län. Det ledde till en lång tid med behandlingssamtal som har hjälpt henne att hitta ett egenvärde igen.

– Hjälpen från ATV var helt ovärderlig, säger Anna. Den fick mig att inse att jag utsatts för våld och att det inte är okej. I början satt jag och ursäktade utövaren, att jag skulle varit mer tålmodig. Jag behövde helt enkelt hjälp med att bryta mönster.

”Våldet kommer smygande”

– Man tror att man väljer rätt människor och så är de inte det. Våldet kommer smygande, som en obehaglig känsla som snabbt går över. Det normala förvrängs allt mer och till slut börjar du ifrågasätta

dig själv och tar på sig skulden, säger Anna. Du är hela tiden på din vakt och försöker vara till lags. Utövaren är förstås inte elak hela tiden, vilket leder till mycket åltande. Den människa som man älskar mest av allt ska man samtidigt tänka det värsta om.

När Anna sökte till ATV våren 2021 hade hon lämnat sin senaste relation. Behandlingssamtalen hos ATV gav henne insikt om vad hon utsatts för.

– Det är en ganska jobbig process när man kommer till insikt. Men samtidigt en väldigt befrielse när någon bekräftar att det man utsatts för inte är normalt, säger Anna. Min uppväxt präglades av psykiskt våld och jag har sedan valt den typen av relationer. Nu förstår jag att det inte är så konstigt att jag genom åren

drabbats av mardrömmar, panikångest och depressioner, säger hon.

Hitta egenvärde igen

Samtalen hos ATV har hjälpt Anna att hitta ett egenvärde igen.

– Jag tänker på ett nytt sätt. Det handlar om att stärka sig själv, att sätta sina egna gränser och lära sig respektera dem: Vilka behov har jag, stämmer de med hur jag har det nu? Det har också varit mycket fokus på att förstå hjärnans skyddsmekanismer.

– De gör ett oerhört viktigt jobb med ett stort samhällsproblem där många tyvärr inte söker hjälp. För mig fortsätter ett livslångt jobb med att hindra mig själv från att gå in i gamla självutplånande mönster igen.

MIKAEL BERGSTRÖM

Läs mer på webbsidan varningstecken.se Karin och Anna heter egentligen något annat.

BYRÅKRATEN OCH HIPPOLOGEN SOM VALDE SMÅLAND

Det senaste året har varit minst sagt intensivt för vaccinsamordnare Jonas Almgren. Vissa dagar har han knappt hunnit se sin fru Anne Eriksson, som också haft en annorlunda tid under pandemin. Båda arbetar för Region Jönköpings län och tycker att de har världens bästa jobb.



Att vara i stallet och syssla med hästarna är ett riktigt bryt. Man kan bara koncentrera sig på här och nu, säger Jonas Almgren, som jobbar på kontor men gärna mockar skit efter jobbet.

– Ibland har vi vinkat till varandra från bilarna på vägen, du på väg till jobbet i Tenhult och jag på väg hem, säger Jonas och skrattar.

Jonas sadlar sin stora bruna häst Fillan som står uppbunden i stallgången. Anne kommer precis hem från en tävling klädd i vita ridbyxor. Hon har lastat av hästen från släpet. Det klappar av hovar och utifrån hagen hörs något gnägg.

– Jag tävlade femåringen Dee Dee som hoppade felfritt på 1,10, det var det bästa den har hoppat hittills, säger hon med ett leende.

Det finns sex hästar på gården och en fölunge på väg. Det är fredag eftermiddag och solen skiner genom gula höstlöv. Vi är hos Jonas och Anne utanför Forserum.

– Jag är notoriskt dålig på att rykta min häst, den är alltid smutsig, säger Jonas och klappar den så att dammet ryker.

Fillan ser ändå väldigt nöjd och till-

freds ut och står med halvslutna ögon och vilar.

Styrde mot Småland

En hel stallvägg är full med priser och medaljer från Annes tävlingar. Hästintresset tog hon med in i förhållandet. Jonas hade aldrig ridit tidigare.

– Jag bodde på landet och min mor och morfar hade kor när jag växte upp. Hade jag haft mer mark skulle jag ha några kor här, jag gillar dem.

Paret är båda från trakterna kring Sala i Västmanland, och bodde i Stockholm när de kände att det var dags att slå sig ner någon annanstans. Det var Anne som först styrde mot Småland när hon 2002 fick jobbet som ridlärare på Tenhults Naturbruksgymnasium, som drivs av Region Jönköpings län.

– Ett sådant jobb måste man ta. Jag tycker fortfarande att det är världens bästa jobb, säger hon.

Fint med byråkrati

Under 2004 kom Jonas efter då han fick jobb som ekonom på barn- och ungdomsförvaltningen i Nässjö kommun. Efter några år började han som controller inom landstinget som gick igenom en rad organisatoriska förändringar, bland annat att landstinget blev Region Jönköpings län. Han rekryterades tillbaka till Nässjö kommuns socialförvaltning där han arbetade under några år. Men sedan februari 2020 är det Region Jönköpings län som gäller igen.

– Jag är ju allmän sjukvårdsbyråkrat. Byråkraten är demokratins tjänare. Opartiskhet är fint och regelstyrning tycker jag är bra.

Jonas Almgren arbetade mestadels med den så kallade regelboken, ett styrdokument för alla vårdcentraler, när

Fakta vaccinationsuppdraget:

Sveriges 21 regioner har fått i uppdrag från staten att genomföra en skyndsam vaccination mot covid -19 av Sveriges befolkning.

Rickard Bergström är nationell vaccinsamordnare. Det finns 21 regionala vaccinsamordnare. För Region Jönköpings län är det Jonas Almgren.

Regionerna ansvarar för att genomföra vaccinationen och ska distribuera vaccin, planera för bemanning och lokaler och erbjuda vaccination utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendation.

I Region Jönköpings län har 40 vårdcentraler uppdraget att vaccinera mot covid -19.



han under hösten 2020 fick veta att han skulle bli vaccinsamordnare för Region Jönköpings län.

– Jag hade väl på känn att det skulle bli jättestort. Jag började jobba med det lite innan det brakade loss i december.

God samverkan

Första sprutan till en invånare i Jönköpings län mot covid -19 gavs på annandagen. Jonas Almgren gick från att vara en ganska okänd sjukvårdsbyråkrat till att intervjuas av media flera gånger i veckan.

– Det var ganska nervöst i början, men nu har jag blivit van och jag tycker att intervjuerna är ett bra tillfälle att få ut information till befolkningen.

Uppdraget att vaccinera invånarna fick 40 vårdcentraler runt om i länet. Under pandemin har Jonas imponerats av vårdcentralernas ansvarstagande.

– Jag är också glad över den goda samverkan med kommunerna. Inom Region Jönköpings län har vi skapat en vaccinationsstab som har ett jättebra tvärprofessionellt samarbete med stort engagemang. Jag har faktiskt aldrig

varit med om något så roligt och viktigt jobb som vaccinsamordnare tidigare.

– Jag och mina medarbetare har fått lära oss allt efterhand. I början var det till exempel en jättegrej med frysaerna och vaccinetts korta hållbarhet. Nu bara är det.

Det har varit många snabba svängar

”Jag har faktiskt aldrig varit med om något så roligt och viktigt jobb.”

under året med olika beslut och tillgång på vaccin. Nu har vi börjat vaccinera med en tredje dos.

– Jag tror att på sikt måste detta bli en löpande verksamhet för Region Jönköpings län.

Bokför alla ridturer

Hästen Fillan står tålmodigt och väntar.

– Hon är lite gammal så jag rider inte henne så ofta. Jag tycker om att mäta saker. Målet är att jag ska rida minst 100 gånger på ett år, alltså runt tre gånger i

veckan. Och jag vet exakt hur jag ligger till. Jag bokför alla turer och även mina egna steg i appen på klockan. Fillan undrar väl vad som händer nu, säger Jonas och masserar henne lite över ryggen.

Jonas var 42 år när han började rida, och med hästarna släpper han allt jobb.

– Det är praktiskt, en avslappning som kräver hela en själv, ett riktigt bryt från allt annat.

Anne brukar instruera Jonas på ridbanan. Hon har lång erfarenhet i flera av ridsportens stora discipliner som hoppning, dressyr och fälttävlan. Hon är utbildad hippolog vid Sveriges Lantbruksuniversitet, diplomerad unghästutbildare, c-tränare i hoppning och dessutom legitimerad yrkeslärare för gymnasiet.

Anne arbetar 75 procent på Tenhults Naturbruksgymnasium som lärare och hästansvarig.

– Vi har jättefina skolhästar som man lär sig mycket på. Jag köper hopphästar som även kan dressyr.

Utöver jobbet i Tenhult driver hon också ett företag med ryttar- och hästutbildning.



När vaccinsamordnare Jonas Almgren inte räknar på vaccinationstäckning eller är i möte med Folkhälsomyndigheten rider han gärna sin häst Fillan. Han instrueras av sin fru Anne Eriksson som arbetar som ridlärare.



JONAS ALMGREN,
vaccinsamordnare

Ålder: 49 år

Favoritdjur på gården: Alla, omöjligt att välja

Tittar helst på: 100 procent bonde

Lyssnar helst på: Thåström

Äter helst: Råbiff och musslor

Det bästa med Anne: Hon är den person jag aldrig tröttnar på att umgås med och så är hon snygg.



ANNE ERIKSSON,
gymnasielärare och ridtränare

Ålder: 45 år

Favoritdjur på gården: Häst

Tittar helst på: Parks and Recreation

Lyssnar helst på: Belle and Sebastian

Äter helst: Råbiff

Det bästa med Jonas: Hans humor

Eleverna är det bästa

– Det roligaste med mitt jobb är ändå eleverna. Jag uppskattar dem ännu mer efter pandemin. En skola utan elever är ingen riktig skola. Vi har högt söktryck nu och jag ser det som ett bra betyg för utbildningen.

När eleverna under förra året hade distansundervisning behövde hästarna fortfarande motion. Anne red runt sju hästar varje dag – på jobbet. När hon kom hem red hon mellan två och fyra av sina egna hästar. Efter det höll hon träningar för privatpersoner som kommer till Tenhult för att hoppträna med sina egna hästar.

– Jag har ändå sett Jonas lite mer än vanligt eftersom han ofta har jobbat hemma. Men det är obegripligt att det kan finnas så mycket att säga i alla dessa digitala möten som jag hör att han är i, säger hon och skrattar.

Många djur

Utöver de sex hästarna finns även två hundar och tre katter på gården. Så det finns inga sysselsättningsproblem.

– Jo men vi har andra fritidsintressen, säger de. Vi gillar att gå på konserter. Pop och rock. Vi hade gärna gått på Thåström

i Huskvarna om vi lyckats få biljetter. Och så åker vi till Köpenhamn ibland.

De två Whippet-hundarna Totte och Kulan rusar runt benen och hoppar upp i varsin famn.

– Vi trivs så himla bra här! Det är nära till allt och det är kul att det finns så mycket hästar i Jönköpings län. Det är avel och annan hästverksamhet, säger Anne.

– När man är uppvuxen på landet så känner man igen sig i Småland, säger Jonas. Det är samma granar men annan dialekt. Vi bor ju på landsbygden här utanför Forserum men det är ändå centralt, det är bara två mil till storstaden Jönköping. Jag tycker att det är imponerande hur positivt det ses på företagande här. Alla runt omkring verkar tycka att det är roligt att Anne driver träningsverksamhet här på gården, trots att det kommer en massa bilar med hästsläp på vägarna.

Om tio år hoppas de att deras liv ser likadant ut som idag.

– Förhoppningsvis har vi byggt ett ridhus, det är drömmen, säger Anne.

– Och så kanske vi har en greyhound, fyller Jonas i.

ALEXANDRA SVEDBERG

Röstterapi på 1177 kan hjälpa mot röstproblem

Röstproblem är något som drabbar många, efter en infektion eller om du har överansträngt rösten. Du kan bli hes, tappa rösten eller får ont i halsen och det kan vara svårt att bli frisk. Men du kan göra en hel del på egen hand. Med hjälp av instruktionsfilmer på 1177.se och stöd från logoped blev Allyson Neuberg bättre på att ta hand om sin röst.



Allyson Neuberg har länge haft problem med överansträngd röst. Med hjälp från logoped och genom att träna röst och andning på egen hand har det blivit bättre. Skålen med vatten står alltid framme i arbetsrummet på Per Brahegymnasiet, den använder hon för att träna stämbanden.

– Jag hade känt mig trött i rösterna länge, egentligen under flera år. Min röst blev väldigt ansträngd efter en dag med lektioner, samtal och möten, säger Allyson Neuberg, koordinator för IB-programmet på Per Brahegymnasiet i Jönköping. På kvällarna behövde jag vila rösterna. Jag orkade inte läsa godnattsagor för mina barn, inte heller tala i telefon med min pappa i USA – det gjorde för ont. Men på morgnarna kändes det bättre igen.

En kollega berättade att hon hade haft liknande symtom och fått hjälp med röstövningar av en logoped. Via företagshälsovården fick Allyson remiss, först till Öron-näsa halskliniken vid Länsjukhuset Ryhov och sedan till logoped. Hon fick en diagnos: hon hade drabbats av fonasteni, rösttrötthet.

Logoped och övningsfilmer hjälpte

– När jag skulle börja min behandling bröt coronapandemin ut, och med en dotter i riskgrupp kunde jag inte komma till sjukhuset, berättar Allyson. Min logoped uppmanade mig att göra röstövningar efter filmer på 1177.se, men jag tyckte att det var svårt och att mina problem blev värre. En period hade jag mikrofon och ljudförstärkare på mig i klassrummen.

Men Allyson gav inte upp. Tio gånger om dagen tränade hon enligt logopedens instruktioner, bland annat genom att blåsa i vatten genom ett glasrör och försöka avlasta stämbanden med en bättre andnings- och röstteknik.

– I februari 2021 kände jag att nu var jag äntligen bra – och då tappade jag rutinerna. Jag fick börja om med övningarna för att hitta balans mellan anspänning och avslappning och träna på att använda magstödet bättre. Jag gick tillbaka till filmerna på 1177.se, men det jag använder jag mest är ljudfilen som också finns där. Den har jag laddat ner till min mobiltelefon och kan härma när jag sitter i bilen och ingen hör mig, skrattar Allyson.

”Röstkunskap borde vara obligatoriskt”

Skolor har ofta svåra ljudmiljöer och Allyson Neuberg menar att röstkunskap borde vara obligatoriskt i lärarutbildningen.

– Jag har fått erkänna att jag är en person med röstproblem, men jag har

också lärt mig att jag kan göra något åt det, säger Allyson. Och jag vet att vi är många som behöver hjälp. Är du hes, har ont i halsen eller känner dig ansträngd i rösterna, uppmanar jag dig att ta dina röstproblem på allvar och söka hjälp i tid.

Många saknar en fungerande röstteknik

– Lärare är en stor patientgrupp hos logoped, berättar Marie Hallberg som tagit fram filmerna med röstövningar på 1177.se tillsammans med röstforskaren Suvi Karjalainen vid Lunds universitet och Kjell Johansson, sjukgymnast som arbetat mycket med smärta och avspänning. Många saknar en fungerande röstteknik, rösterna blir lätt överbelastad och du kan utveckla problem som är svåra att få bukt med.

Känner du dig hes eller ansträngd i rösterna mer än tre veckor i sträck bör du söka hjälp. Då vänder du dig i första hand till din vårdcentral. Innan du kan bli remitterad vidare till logoped, måste du göra en stämbandsundersökning på en öron-näsa-hals-klinik. Det är för att utesluta att du drabbats av någon allvarligare sjukdom.

– Under väntetiden kan du göra de här övningarna på egen hand och faktiskt ”spara in” 3-4 vårdbesök, med allt det innebär av restid, ledighet från jobbet och annat, säger Marie Hallberg.

Pandemin ökade trycket

Coronapandemin ökade trycket på att komma till logoped, då kom behandlingsfilmerna väldigt lägligt. Många av dem som drabbades av covid fick problem med heshet, inte minst de som legat i respirator och fått syrgas. Men övningarna är bra också för den som har röstproblem av andra anledningar.

– Region Jönköpings län är lite av pionjärer i att föra ut röstterapi på det här sättet, att du kan börja med övningarna innan du har fått komma till logoped, säger Marie Hallberg. Vi kan se att det är många som går in på 1177-se sidan av filmerna, även från andra delar av Sverige. För många räcker det att göra övningarna på egen hand, men för den som behöver mer hjälp och behandling finns vi förstärkt till hands.

ANNA HOLM



På webbsidan 1177.se hittar du fyra filmer med avslappnings- och röstövningar och en ljudfil för att värma upp eller varva ned din röst. Sök på ordet Röstterapi, eller skanna QR-koden här bredvid. Kontakta din vårdcentral om du har varit hes i mer än tre veckor.



Lärare är en stor patientgrupp hos logoped. Med stöd och träning kan rösterna bli bättre.

GRÖN REHAB:

NATUREN EN LÄKANDE KRAFT FÖR STRESS- RELATERAD OHÄLSA



Blandningen av samtal, teori och kravlös vistelse i naturen ger nya verktyg för att hantera stressrelaterad ohälsa och utmattning. Naturunderstödd rehabilitering, NUR, på Tenhults naturbruksgymnasium är en behandling av stressrelaterad ohälsa med fokus på naturens läkande kraft, med målet att kunna återgå i arbete.

– Vår inriktning är stressrelaterad ohälsa, men de som kommer till oss har ofta varit sjukskrivna länge och har ibland också problem med utmattning, värk, depression eller ångest. Trots att utmattningssyndrom är en vanlig diagnos, upplever sig patienter ofta ensamma i sin situation, och har stort utbytte av att träffa andra med liknande erfarenheter, säger Camilla Alveglim, psykolog på NUR.

Hon sitter tillsammans med arbetsterapeut Anna Ladefoged och teamledare och tillika trädgårdsmästare James

Chadwick i ett rött trähus i Klevarp på Tenhults naturbruksgymnasium. Här tar de emot fyra grupper per år, med max åtta patienter åt gången, alltid på remiss från sjukvården.

”Vill ha hjälp att bli friska”

Kontakten inleds med ett bedömnings-samtal.

– Ofta vet inte patienten så mycket om vad den här behandlingen innebär. Vi får också höra lite om patientens bakgrund. Vi ska känna att vi har något att erbjuda. De flesta är motiverade att

komma och vill ha hjälp med att tillfriskna, så det är inte vanligt att någon tackar nej, säger Anna Ladefoged.

Så kan den tio veckor långa rehabiliteringsperioden starta, med träff två gånger i veckan, tre timmar åt gången.

Ibland beror stressen och utmattningen på arbetslivet, ibland på privatlivet. Ofta på en kombination.

– Vi arbetar utifrån ACT, Acceptance and commitment therapy. Man har hamnat i en situation som påverkar hela livet och som kommer att göra det framöver. Det är viktigt att hitta en acceptans i det, ”så här ser mitt liv ut” och ”vad är viktigt för mig”. Vi tar upp en del historik, som varför man gjorde vissa val som inte blev bra. Men framför allt inriktar vi oss framåt, på hur det ska bli. Man måste först förstå hur det är, innan man vet vad man kan förändra. Man får ofta jobba med att sätta gränser i de krav man ställer på sig själv, säger Camilla Alveglim.

Under båda dagarna ingår en långsam promenad i skogen.

– Vi har en sittstund. Har med oss liggunderlag så att vi kan pausa och sitta ner en stund, vilket kan vara stressande för en del i början, säger Anna Ladefoged.

Skogen, trädgården och djur

– Vi använder skogen, trädgården och våra djur. Vi kan låna olika djur från skolan, ta oss till ladugården och träffa kalvar eller åka till stallen och umgås med hästarna. I trädgården kan vi ta



Foto: Johan M. And

Camilla Alveglim, psykolog, James Chadwick, teamledare och trädgårdsmästare och Anna Ladefoged, arbetsterapeut, utgör personalgruppen på naturunderstödd rehabilitering, NUR, där naturen används på olika sätt som en läkande kraft. Att ta paus under en promenad och sätta sig en stund på ett liggunderlag är ett inslag.

sticklingar eller så frön beroende på säsong, säger James Chadwick. I skogen görs också olika övningar.

– Mycket av det vi gör handlar om att uppleva naturen med alla sinnen. Det kan handla om att sitta och tälja något, gå på mossa, eller bara sitta och titta. Många patienter har varit högpresterande och har svårt att variera sitt engagemang. Här är det istället helt kravlöst, säger han.

Det skattningsinstrument som NUR använder visar att många har en hög nivå av utmattning när de kommer och låg livskvalitet.

”Ingen quick-fix”

– När de kommer till oss har de ofta uttömt andra alternativ. Det finns inte heller någon quick-fix för utmattning,

utan vårt arbete syftar till att få igång en förändring som är hållbar över tid, säger Camilla Alveglim.

– De som kommer till oss har ofta en lång period där sjukskrivningar har varvats med arbete, och det är det vi försöker bryta. En kväll under behandlingstiden bjuds närstående in till NUR för att få information om vad kursen innehåller, vad utmattning innebär och hur man som närstående kan stötta de utmattade, säger James Chadwick.

– Efter tio veckor och 60 timmar har vi ofta en bra bild av hur patienten fungerar. Där kan vi hjälpa till med att lägga upp en bra plan framöver med patienten, i samarbete med vårdcentralen där kontakten med patienten ofta fortsätter. Många patienter är prestationsinriktade och gör allt för att prestera sig friska,

vilket är kontraproduktivt, säger Anna Ladefoged.

En del patienter kan så småningom gå tillbaka till sitt arbete igen, ibland efter anpassning. Andra behöver stöd i att utforska andra möjliga yrkesbanor.

– Om de trivs på jobbet är det ofta en stor sorg att inse det, säger hon.

Kursen ger tydligt och långsiktigt resultat

I dagsläget har ett par hundra länsinvånare gått NUR. Skattningsinstrumentet för livskvalitet, hälsotillstånd och utmattningssymtom används vid fyra tillfällen.

– Vi ser en tydlig förbättring på gruppnivå inom alla områdena, en förändring som håller i sig långsiktigt, säger James Chadwick.

MIKAEL BERGSTRÖM

GRÖN REHAB:

”Helt fantastiskt att få vistas ute”

– Det var en bra mix mellan utevistelse och teori inomhus. Och det var helt fantastiskt att få vara så mycket utomhus, säger Anna, som deltog i NUR hösten 2020.

Hon hade en period av sjukskrivning för utmattning när hon fick tips av rehabsamordnaren på vårdcentralen att anmäla sig till naturunderstödd rehabilitering.

”Behövde en förändring”

– Jag hade inte hört talas om detta innan, men jag kände att jag behövde en förändring.

Utevistelsen handlade om allt ifrån att pressa äpplen till att plantera.

– Sedan fick vi information om olika saker, som bland annat gav förståelse för att man hamnat där man gjort. Jag har gjort mer än vad kroppen orkar med, helt enkelt. Det är en viktig kunskap att våga säga ifrån när man inte orkar

” Jag kände att jag behövde en förändring.

mer och kursen gav oss redskap för hur vi ska hantera olika situationer, säger Anna.

Agerar annorlunda nu

Kursen tycker hon var jättebra. Efteråt konstaterar hon att hon agerar annorlunda i vissa situationer, inte alltid så att omgivningen märker det, men själv är hon fullt medveten om det.

– Men jag saknar mer uppföljning än den lilla återträff vi hade. Efter kursen vilar mycket på en själv, vilket inte är det enklaste. Att drabbas av utmattning har ju ofta flera orsaker. Jag har nu rensat bort jättemycket, både arbetsmässigt och fritidsmässigt för att det ska fungera, säger hon.

GRÖN REHAB:

”Det vände för mig”

För Emilia en kvinna i 40-årsåldern fick kursen ”Naturunderstödd rehabilitering” våren 2019 en avgörande betydelse. Hon fick lära sig att hantera de ångestattacker som hon drabbats av under många år.

– Nähä, inte tänker jag sitta i skogen med en massa ”tomtar”, tänkte jag när kuratorn på vårdcentralen föreslog den här kursen. Jag tyckte att det absolut inte var något för mig och att jag inte behövde den. Jag var inte sjuk, säger hon.

Men efter övertalning träffade hon kursledningen för ett inledande samtal.

– Jag såg att de var vanliga människor. Men jag blev arg när jag skulle göra upp ett schema för vad som ger mig energi och vad som tar energi. Jag kunde inte plocka bort något, säger hon.

Ensam tyst, i fem minuter

Hon minns tydligt första tillfället i skogen. Att sitta ensam, tyst, i fem minuter.

– Jag fick sådan ångest, för då behövde jag ta hand om mina känslor. Normalt vill jag bara fly. Även i fortsättningen var jag väldigt arg och grät mycket.

Men en bit in i kursen började det vända för Emilia.

” Jag fick lära mig att ta itu med mina känslor.

– Jag fick lära mig att ta itu med mina känslor. Jag förstod att jag var sjuk och fick tekniker för att göra något åt det. Samtalen med de andra deltagarna betydde också mycket, säger hon.

Tillbaka i jobb på heltid

I dag är hon tillbaka i heltidsjobb, dock inte samma yrke som tidigare.

– Jag får fortfarande mina dippar och min stressnivå privat är ungefär lika stor, men nu vet jag hur jag ska hantera dem. Jag får ångestattacker även idag, men jag vet exakt vad jag ska göra för att ta mig ur dem.

MIKAEL BERGSTRÖM

Emilia är ett fingerat namn



Så här kan det nya stationsområdet i Jönköping se ut, om beslut fattas om ett sammanhållet system för de nya stambanorna.

Nya stambanor för höghastighetståg:

AVGÖRANDETS STUND ÄR INNE

Vad händer egentligen i frågan om nya stambanor för höghastighetståg? Den som inte aktivt följer frågan kanske tror att den går på sparlåga just nu, men i själva verket är det tvärtom. Särskilt för Jönköpings län väntar några riktigt viktiga månader.

Den 30 november skickades Trafikverkets förslag ut på remiss om hur de 107 miljarder kronor som regeringen har anslagit till nya stambanor ska användas. Pengarna ska räcka till genomförandet av de tre delsträckor som redan är beslutade*, men även till att gå vidare med planeringen av helheten, där bland annat sträckningen genom Jönköpings län ingår.

Viktigt säkerställa finansieringen

När regeringen i maj nästa år fastställer den nationella transportplanen för 2022-2033 är det viktigt att de samtidigt ser till att finansieringen är säkerställd för att bygga resterande sträckor. Det menar Erik Bromander som är sektionschef för infrastruktur och samhällsbyggnad i Region Jönköpings län. De 107 miljarder som regeringen hittills har anslagit är långt ifrån tillräckligt för att binda samman Stockholm, Göteborg och Malmö med höghastighetståg med Jönköping som knutpunkt.

– Det är först när vi har ett samman-

hållet system av nya stambanor som vi uppnår den verkliga samhällsnyttan, säger Erik Bromander. För invånarna i Jönköpings län innebär en full utbyggnad att länet blir en integrerad del av södra Sverige vad gäller arbetsliv, nöjesliv och akademi. Nya stambanor skapar också förutsättningar för klimatsmarta och snabba persontransporter ner till kontinenten.

Stora tidsvinster för alla länsinvånare

Det är inte bara de som bor i närheten av de tänkta stationerna i Jönköping, Tranås och Värnamo som kommer kunna dra nytta av de nya höghastighetstågen. Även invånare i länets övriga kommuner får betydligt kortare restider till Sydsveriges storstäder med de nya tågen.

– Kungliga Tekniska Högskolan har gjort en studie om de restidsförbättringar som nya stambanor kan innebära för invånarna i Jönköpings län, säger Erik Bromander. Tvärtom vad man skulle kunna tro får även kommuner en bit bort från stationsorterna väsentligt

mycket bättre restider till bland annat Göteborg, Stockholm och Malmö.

Regeringsbeslut i maj

I maj 2022 avgörs om arbetet med nya stambanor för höghastighetståg genom Jönköpings län kan gå vidare eller inte. Då förväntas regeringen ta beslut i frågan om nya stambanor genom att de fastställer den nya nationella transportplanen för 2022-2033.

– Då är det viktigt att en sträckningsvalsstudie finns med i planen. Annars dröjer det åtminstone fyra år till innan vi kommer framåt i frågan, säger Erik Bromander. Det skulle förstås försvåra stadsbyggnationen i Jönköping söder om Munksjön, men även Tranås och Aneby blir fastlåsta i sin fysiska planering då vi inte vet var de nya stambanorna kommer dras. Nu är det viktigt att regeringen ger klara besked om hur vi snabbt ska kunna förverkliga de nya stambanorna och även löser finansieringen av helheten.

NICLAS BEERMANN

*De sträckor som redan är beslutade att byggas i ett första steg är Lund-Hässleholm, Göteborg-Borås och Linköping-Järna söder om Stockholm (den så kallade Ostlänken).

ARBETSMARKNADSMATCHNING:

Ahmad fick fast jobb efter utbildning på Träcentrum

Sedan augusti 2021 har Ahmad Alkasharfa fast jobb som byggnadssnickare på hustillverkaren Eksjöhus. Detta är resultatet av den utbildning i industriell trähusbyggnation han gått på Träcentrum i utbildningslokaler i Eksjö i år. En utbildning med stöd från Region Jönköpings län och Europeiska socialfonden, som utöver yrkesutbildning innehåller flera perspektiv på hur det är att arbeta på den svenska arbetsmarknaden.



Ahmad Alkasharfa konstaterar att arbetsuppgifterna varierar stort. Tillsammans med produktionsledare Samuel Johansson går han igenom de ritningar som behövs för dagens uppgifter, att kapa regler till väggelement.

– Det här är min nya familj, här ska jag vara till pensionen, säger Ahmad med ett leende och syftar på kollegor och arbetsledning på företaget Eksjöhus.

I Syrien var han elektriker, en utbildning han upprepade i Borås sedan han kom till Sverige 2015, men utan att hitta något arbete. Sedan fick han höra talas om utbildningen i industriell trähusbyggnation på Träcentrum för behoven inom husindustrin, vilket visade sig bli lyckosamt.

”Stolt över att ha ett jobb”

– Jag utbildade mig till byggnadssnickare, men fick också kunskap om svensk kultur,

hur det fungerar på arbetsmarknaden och jag fick lära mig om de oskrivna regler som finns. Jag är stolt över att ha ett jobb och Carl har varit med mig hela tiden, säger Ahmad Alkasharfa.

Carl Karam är projektledare tillsammans med Kristina Thibom och också kulturcoach på Träcentrum.

– Idag är behovet väldigt stort av personal till husindustrin. Branschen är numera mycket mer flexibel och när de behöver folk så behöver de dem direkt. I en radie på åtta mil från Nässjö har vi också Sveriges största koncentration av husföretag. Idag är det vanligt att husen byggs inomhus i moduler. Det är en effek-



Walaa Dabour och Ramia Bustani utbildar sig i industriell trähusbyggnation vid Träcentrum i deras utbildningslokal i Eksjö. De kom för fem år sedan som asylsökande från Syrien till Sverige och satsar nu på en ny yrkeskarriär. De är mycket nöjda med utbildningen och tycker att de kulturella skillnader som kan finnas diskuteras öppet och tydligt.

tiv produktion, inte väderberoende och utan fuktproblem. Dessutom är trähus det mest miljövänliga, säger Carl Karam.

360 grader en viktig samarbetspartner

Det är här som Träcentrum och projektet Kompetensutveckling 360 grader blir en viktig samarbetspartner och utbildare till företagen.

– Den innebär en helhetssyn där vi matchar de personer som går utbildning med det behov som finns hos husföretagen, vilket har gett väldigt bra resultat, säger Ulrika Wikander, marknadschef på Träcentrum.

Projektet vänder sig till utrikesfödda och är en utbildning på totalt 35 veckor, med 23 veckor på Träcentrum och tolv veckors sammanhängande praktik, APL, på ett husföretag med handledare. Under de 23 veckorna ingår såväl yrkesutbildning som utbildning i yrkessvenska och kulturell och social coachning. Det arbetsplatsförlagda lärandet är en fortsättning av utbildningen, och efter totalt 35 veckor är deltagarna redo för en anställning.

”Vi är nog drygt tio olika nationaliteter här på företaget.”

”Sociala kompetensen viktig”

– Det som betyder väldigt mycket för en arbetsgivare är den sociala kompetensen och insikten i den svenska arbetskulturen. Vi har fått många kvitton, i form av anställningar, på att detta fungerar bra, säger Carl Karam.

Det täta samarbetet med husföretagen är en viktig faktor för att lyckas.

– Vi matchar varje individ till rätt företag. Coachning av handledarna på företagen är också mycket viktigt. Hur de ska lyfta olika frågor med våra deltagare så

att det blir bra möten istället för friktion. Det har gjort att företagen och deras handledare är mycket säkrare när de tar in elever på praktik. Samuel Johansson här på Eksjöhus är fantastisk och betyder mycket för våra elever, säger han.

Carl Karam och hans kulturcoachkollega Torbjörn Svensson konstaterar att de lär känna kursdeltagarna bra under de 23 veckorna, och sedan kan förmedla till respektive företags handledare hur de ska förhålla sig för att både ställa krav och undvika kulturkrockar.

– Det handlar om att se till de

resurser som deltagarna har. Samtidigt är det viktigt att de lär sig de oskrivna sociala koder som finns, där till exempel en klapp på axeln kan tolkas olika beroende på vilken kultur man kommer ifrån, eller att inte sätta sig på den stol i lunchrummet som en kollega haft i många år. Vi försöker också jobba bort de fördomar som deltagarna ibland har om Sverige. Vi är till exempel väldigt noga med att förklara att APL är arbetsplatsförlagt lärande, inte att vara gratis arbetskraft som deltagare annars kan uppfatta det som, säger Carl Karam.

Den här kombinationen kan vara nyckeln för att få ett jobb.



Carl Karam, projektledare och kulturcoach på Träcentrum.



Rania Bustani kom från Syrien till Sverige för fem år sedan. Nu tränar hon på de olika momenten i utbildningen industriell trähusbyggnation på Träcentrum i Eksjö.

– Vi jobbar mycket med den verbala och sociala kommunikationen. Man kan vara duktig på svenska och vara en duktig snickare. Men saknar man den sociala kompetensen är det svårt att hitta ett jobb.

Intervjuer och tester

Vetskaper om Träcentrums utbildning

sprids på olika sätt och de sex Höglands-kommunerna aviserar deltagare, som efter intresseanmälan, intervjuer, tester och lämplighetsbedömning erbjuds utbildning eller uppmanas återkomma efter kompletteringar.

Under hela utbildningstiden sker sedan en matchning utifrån lämpliga personer och de behov som företaget har.

Flexibilitet viktig

För Eksjöhus är detta ett sätt att lösa ett rekryteringsbehov.

– Vi har ett ganska stort behov av rekrytering, beroende på produktionsökning och på pensionsavgångar. De som får anställning börjar med att bygga golvblock och får sedan lära sig alla andra moment. Det är viktigt med flexibilitet och det behövs minst tre som är kunniga på varje ”station” för att kunna lösa det vid sjukdom och vabb, säger produktionsledare Samuel Johansson.

Att dessutom vara handledare tycker han inte är något speciellt.

– Vi är nog drygt tio olika nationaliteter här på företaget. Om en person vi rekryterar heter Johan eller Ahmad spelar ingen roll, det är individen det handlar om, säger han.

MIKAEL BERGSTRÖM

Projektet drivs av Träcentrum i samarbete med de sex höglandskommunerna med stöd av Arbetsförmedlingen, finansierat av ESF (Europeiska socialfonden) samt Region Jönköpings län.

John satsar på programmering

Artisten, låtskrivaren och musikproducenten John Svensson i Jönköping arbetade mer och mer med musikprogram i sin dator. Till slut insåg han att han egentligen redan hade börjat programmera. Nu har han knappt ett år kvar på TUC yrkeshögskola innan han är färdig systemutvecklare.



Foto: Mikael Bergström

John Svensson, blivande systemutvecklare

När det var dags att satsa på något nytt i livet vid sidan av musiken, insåg John att systemutvecklare var ett yrke att satsa på.

– Det här är en väldigt bra utbildning som är bredare än ordet systemutvecklare. Vi projektleder, jobbar med design och lär oss hur användarna interagerar, säger John Svensson. Vi har yrkesverkssamma externa föreläsare, för att få den senaste kompetensen i en bransch där utvecklingen går snabbt.

Utbildningen till systemutvecklare är populär. Till den senaste omgången var det fler än 500 sökande till 55 platser. I utbildningen ingår också totalt 25 veckors praktik, ett moment då en och annan deltagare suggs upp för anställning. Det är en stor arbetsmarknad som väntar.

– Programmering är ett språk som används i en stor del av samhället, men samtidigt är det få som behärskar det. Att

fler får lära sig ger samhällsnytta, säger John Svensson. Mitt eget examensarbete blir nog en musikapplikation. Musikteknik kan skapa nya konstformer. Tänk att göra en livekonsert mer magisk för publiken!

Yrkesutbildningar och korta kurser

TUC är yrkeshögskola med ett stort utbud av olika yrkesutbildningar, men också korta kurser.

– Vår huvudsakliga verksamhet är att arrangera yrkesutbildningar utifrån arbetsmarknadens behov, säger Angelika Lyckare, utbildningsledare på TUC. Vi arbetar hela tiden med att förbättra våra underlag, det gäller både innehåll och längd. Studieplanen för systemutvecklare ser inte likadan ut 2022 som den gjorde för första utbildningen 2019. Alla utbildningar har riksintag och många av dem sker på distans.

MIKAEL BERGSTRÖM

ARBETSMARKNADSMATCHNING:

Stödjer närings- livsutveckling

Region Jönköpings län har ett tydligt uppdrag från staten att stötta utvecklingen av näringslivet och övriga arbetsmarknaden, vilket bland annat innebär att matcha behov av kompetens med lämpliga utbildningar.

– Vårt uppdrag att arbeta med regional kompetensförsörjning har blivit allt tydligare de senaste åren. Senast i juni 2021 antog riksdagen en ny nationell strategi för hållbar regional utveckling, som det är regionernas ansvar att arbeta med. Vi fokuserar på näringslivsutveckling, hållbarhet och attraktivitet, säger Thomas Strand, sektionschef för näringsliv och kompetensförsörjning på regional utveckling.

Behovet är stort sedan många år.

– Industrin och företagen ropar efter arbetskraft. Samtidigt är det svårt att hitta rätt kompetens trots en arbetslöshet på cirka sex procent, en procentenhet lägre än rikssnittet. Därför är det viktigt att vi satsar på utbildningar.

Fyra huvudområden

Regional utveckling samverkar med olika utbildningsaktörer i länet: Träcentrum för träindustrin, Polymercentrum för plastindustrin, Skärteknikcentrum Sverige AB för den skärande och bearbetande industrin och så Svenska Gjuteriföreningen för gjuteribranschen. Dessutom med kommunernas vuxenutbildningsenheter, Yrkeshögskoloutbildare och Jönköping University.

– Det handlar om att se vilka behov som företagen har och jämföra det med vilka utbildningar som vi har i länet. Vår

roll är att initiera, samordna och vara smörjmedel, säger Thomas Strand.

Smörjmedlet kan vara regional och statlig medfinansiering i projekt som i övrigt finansieras med EU-medel, från Europeiska socialfonden eller regionalfonden.

– Vi fördelar ungefär 20 miljoner i regional delfinansiering i år för olika projekt. Flera av dem fokuserar på kompetensförsörjning och kompetensutveckling. Man söker projekt via oss, där vi gör bedömningen om projekten ligger i linje med uppsatta villkor. Projekt som ska delfinansieras med regionala eller statliga medel måste ligga i linje med den regionala utvecklingsstrategin, säger han.

Det finns också exempel där regional utveckling är huvudägare av projekt.

Framtidssäkrad industri

– Framtidssäkrad industri är ett sådant, som vi driver tillsammans med Region Kronoberg. I samband med coronapandemin fick vi drygt 11 miljoner från socialfonden för kompetensutveckling inom tillverkningsindustrin. Vi kartlägger ett företags behov av kompetens, validerar hur kunskapen ser ut bland medarbetarna och sätter in de fortbildningar som behövs. Ett 40-tal företag deltar och intresset har varit stort, då



Thomas Strand, sektionschef för näringsliv och kompetensförsörjning på regional utveckling.

företagen får chans att bygga upp sin kompetens med befintlig personal, säger Thomas Strand.

I uppdraget från staten ingår också att stötta upp vuxenutbildningar, yrkeshögskoleutbildningar, med mera.

– Vi jobbar brett med olika aktörer för att skapa så bra utbildningar i länet som möjligt. Region Jönköpings län driver också två egna folkhögskolor och två naturbruksgymnasium med populära utbildningar, och där bidrar vi direkt med ökad kompetens till näringslivet, säger Thomas Strand.

MIKAEL BERGSTRÖM

Satsa på ett framtidsyrke!

Processtekniker, svetsare, lagerarbetare, montör, truckförare, automationstekniker, verktygsmakare, industrielektriker, gymnasielärotyg, eller IT-tekniker. Detta är några få av många exempel på yrken där det finns ett rekryteringsbehov, både på kort sikt (inom ett år) och på längre sikt (2-5 år). Det framgår av den enkätundersökning som Teknikcollege, en samverkansplattform för industrins kompetensförsörjning, gjorde bland industriföretag sommaren 2021.

HÄR BÖRJAR ÄVENTYRET



Eleven Isak Andersson provar fiskelyckan i den lilla sjön vid Stora Segerstad. En abborre!

Stora Segerstad startar utbildningar inom naturturism

Verksamheten på Stora Segerstad startade redan 1920, då som en "lantmannaskola" för söner i regionens lantbrukarfamiljer. Så småningom tillkom flera utbildningar och i dag är Stora Segerstad Naturbrukscentrum en vital drygt hundraåring som fortsätter att växa.

Under 2022 startar en helt ny gymnasieutbildning på Stora Segerstad Naturbrukscentrum, ett treårigt program med inriktning på naturturismföretagande. Utbildningen förbereder för yrken som naturguide eller egenföretagande inom naturturism. På schemat står förstas kurser inom natur- och friluftsliv men också värdskap, marknadsföring, bemötande och ledarskap. Eleverna kan välja till kurser som ger högskolebehörighet och det finns även möjlighet att göra sin praktik utomlands.

På schemat står förstas kurser inom natur- och friluftsliv men också värdskap, marknadsföring, bemötande och ledarskap.

”Längtan efter naturupplevelser”

Håkan Hulebo är utvecklingsledare på Stora Segerstad Naturbrukscentrum och en av initiativtagarna till den nya utbildningen. Intresset för att komma ut i naturen har ökat under pandemin och Håkan tror inte att längtan efter uteaktiviteter och naturupplevelser kommer att avta, tvärtom.

– Den här typen av utbildningar finns på flera ställen i Sverige, en del är

fjällnära och andra mer äventyrsinriktade, säger Håkan Hulebo. Vi siktar in oss på småländsk turism med aktiviteter som vandringar, fiske och kanot eller kanske SUP-bräda. Utomhusmatlagning blir det säkert också – men det är naturupplevelsen som är i centrum.

Gymnasieutbildningen i naturturism startar i augusti 2022, ansökan görs under vårterminen. Senare under hösten startar skolan också en ettårig distansutbildning i naturturism. Distansutbildningen är framförallt tänkt för den som

redan jobbar inom området men vill utveckla sina kunskaper.

Jobba som anställd eller var din egen

Att arbeta med naturturism kan innebära allt från stuguthyrning och att guida turister i spännande skogsmiljöer till att driva älgpark eller fiskecenter. Du kan vara anställd eller driva egen verksamhet, och naturturism kan också vara ett bra komplement för den som har ett skogs- eller jordbruk.



– Att kombinera teori och praktik ger resultat och det här är en framtidsbransch.. Våra elever på de andra programmen har ofta jobb direkt efter utbildningen, det tror jag kommer vara fallet även för dem som utbildar sig inom naturturism, säger Håkan Hulebo. Vi har ett fint geografiskt läge med tillgång till djur, vatten och viltrika skogar. Och dessutom en entreprenörsanda som är väl rotad i bygden.

ANNA HOLM

Läs mer om utbildningen genom att skanna QR-koden här bredvid, eller på webbplatsen rjl.se/StoraSegerstadnaturbrukscentrum.



Omgivningarna runt Stora Segerstad ger fina möjligheter till naturturism, här är det eleverna Olle Rydén och Simon Andersson som provar att ro. Skolan startar 2022 en utbildning i naturturismföretagande



Said Ali Adam får hjälp av Hanna Lundgren att boka covidvaccinering.



Mohammad Abd Alhafez var en av dem som fick hjälp med den digitala tekniken när Koppla upp-dagarna besökte Gislaved i somras.

Digital delaktighet ingen självklarhet

Vi lever i en allt mer digitaliserad värld, och det är inte alltid lätt att hänga med när delar av samhället flyttar online. I dag behöver du kunna hantera digitala verktyg för att göra vardagliga saker som att parkera bilen eller swisha pengar för att gå på en offentlig toalett.

Rätten att vara delaktig i samhället är inskriven i vår grundlag. Men samtidigt som digitaliseringen skapar möjligheter för inkludering och delaktighet, riskerar många att hamna utanför. Det kan till exempel bero på ålder, språkkunskaper eller funktionsnedsättning.

Coronapandemins effekter, med både social distansering och isolering

för vissa riskgrupper, har visat hur sårbar delaktigheten är om du inte har tillgång till det digitala samhället. I projektet Koppla-upp-dagarna har Region Jönköpings län arbetat för att fler invånare i länet ska bli digitalt delaktiga.

– Vi har arbetat tillsammans med länets bibliotek, föreningar, studieförbund och andra aktörer, säger Frida Jonasson,

projektkoordinator. Vi vill ta vara på mötesplatser som redan finns och ska fungera som en bro mellan det offentliga och organisationer med ett hållbart engagemang.

Koppla upp-dagar i hela länet

– I somras var det andra året i rad som vi genomförde Koppla Upp-dagarna under sex veckor, säger Frida Jonasson. Fyra studenter från Jönköping University och en anställd från studieförbundet Bilda åkte runt till alla länets kommuner med en Bilda-husvagn, som ställdes på en central plats. Invånarna erbjöds hjälp med digitala vardagstjänster, till exempel att skapa en e-postadress, använda BankID eller sociala medier. På flera ställen hade vi också med Region Jönköpings läns hälsokommunikatörer, som kunde hjälpa till att boka tid för vaccinationer digitalt.

– I år såg vi effekter från förra sommarens arbete, säger Frida Jonasson. Ett exempel är IM (Individuell Människohjälp) som har startat ett internetcafé i Vrigstad där du kan få låna en dator, få hjälp med digitala jobbsökningar, myndighetskontakter eller träna svenska. Själva husvagnen var också en idé från förra året, en "digital buss" som fanns tillgänglig i länet. Det var roligt att kunna testa det.

Digitalisering – möjligheter och hinder

Under pandemin är det många organisationer som själva blivit mer digitala, men också hjälpt sina medlemmar med digitala ärenden. Studieförbundet ordnade digitala kurser, resor och fikaträffar, kyrkorna webbsände gudstjänster. De digitala aktiviteterna gav möjligheter för fler att delta, men många hamnar också utanför.

– Vi har samlat in berättelser från invånare som vi mötte, för att skapa större förståelse för problemet med digitalt utanförskap, säger Frida Jonasson. Digital tillgänglighet är så mycket mer än att ha dator och bredband – du måste få kunskap och kanske lite självförtroende. Målet är att ingen ska lämnas utanför i den digitala regionen.

Inom ramen för projektet har Region Jönköpings län och de andra aktörerna tagit fram broschyrer, utbildningsmaterial och filmer som ska öka den digitala kompetensen.

Digital inkludering är en del av det regionala utvecklingsarbetet. Erfarenheterna från Koppla upp-dagarna blir ett underlag för det fortsatta arbetet att hitta samarbeten och strukturer så att fler kan ta del av den digitala utvecklingen. Det görs inom ramen för Vagar till hållbar utveckling, ett projekt som pågår i alla landets regioner och som delfinansieras av Tillväxtverket.

ANNA HOLM

”

Jag får ju mest hjälp av mina barn men de bor så långt bort nu så det blir inte så ofta. Så då får jag försöka själv. Det hade ju varit uppskattat med lite mer stöd i sådant.

Kvinna, Gislaved

”

Man vill inte tala om att man inte kan digitala tjänster, för man vill inte se dum ut.

Man, Habo

”

Jag har aldrig lånat och läst så många böcker från biblioteket som efter det att jag fick min Ipad. På den läser jag allt och kan även förstå texten, det är toppen.

Kvinna, Skillingaryd



Högskolestudenterna Olivia Lange, Anisa Hussein, Sofia Ellström och Hanna Lundgren sommarjobbade med projektet Koppla upp-dagarna 2021. Här är de i bostadsområdet Trasten i Gislaved.

På webbplatsen utveckling.rjl.se/ blidigital hittar du en samlingsplattform för instruktioner, filmer och information om hur du gör för att ta del av digitala vardagstjänster.

För att skanna QR-koden här bredvid, behöver du ha en kamera i din mobiltelefon eller surfplatta. Öppna kameran och rikta den mot koden, tryck sedan på den länk som dyker upp högst upp på skärmen





10 år av magisk scenkonst i Kulturhuset Spira

Flera tusen människor såg invigningsprogrammet utomhus den 11 november 2011, men först på plats inne i huset var barnpubliken – de som ska använda Spira längst.

Spira växte fram vid Munksjöns strand under flera år. Byggarbetarna pålade i marken, gjöt betong och satte upp paneler. Barn och ungdomar från länets kulturskolor gjorde invigningen till ett riktigt halabaloo. Med Spira fick Jönköpings län en mötesplats med professionell scenkonst: musik, teater, dans och mycket mer.





Sedan 2011 har hundratals konserter och föreställningar här mött sin publik och en miljon människor har besökt någon av husets fyra scener. Här bjuder vi på några bilder från bygget, invigningen och lite av allt du kunnat uppleva här.

Grattis Spira, till de första tio åren!



Fånga dagsljuset – ät ute!

Ta vara på dagsljuset under vintern och ta med dig maten ut. Frukost, fika eller mat som du lagar och äter utomhus smakar alltid lite godare. Du behöver inte ta dig så långt bort, kanske har du en park eller bergknalle med lite utsikt nära din bostad? Men en lång utflykt med god matsäck är ju också härligt.

Det behövs ingen krånglig mat, ta det du har hemma. Att göra piroger av färdig pizzadeg är enkelt och lätt att ta med ut. Fyll pirogerna med till exempel köttfärsröra, linsröra eller grönsaker och fetaost. Varm soppa i termos är gott att ha med ut – och kanske lite god energi: blanda nötter, torkad frukt och lite mörk choklad i en burk eller påse.

Här får du recept och inspiration från webbplatsen [undertian.com/Hanna Olvenmark](http://undertian.com/Hanna%20Olvenmark), som också gjort en bok om att äta ute. Du hittar fler matnyttiga tips i boken eller på webben.

Ta på varma kläder och ta med något att sitta på. Ha en riktigt god utflykt!





BÖNRÖRA SOM PÅLÄGG

En macka smakar alltid bra, men det kan vara kul att variera pålägget lite. Varför inte prova en vegansk bönröra med smak av chili och citron? Hållbar en vecka i kylan, går även att frysa.

Ingredienser (1 sats)

3 dl svarta bönor, kokta
5 st soltorkade tomater
1 vitlöksklyfta
0.5 röd chili
1 citron
1 msk raps- eller olivolja
Salt och svartpeppar



Tillagning

Mixa bönor, soltorkade tomater, vitlök, chili, olja till en slät smet. Riv skalet på citronen och blanda i. Pressa i saften. Rör om. Salta och peppra.

UTFLYKTSBARS MED NÖTTER, FRUKT OCH JORDNÖTSSMÖR

Snabbgjorda och matiga "kakor" att bunkra upp med inför ute-turen. Tål du inte jordnötter kan du prova att ersätta med tahini eller pumpasmör.

Ingredienser (4 stycken)

1 dl valfria nötter eller frön
1 dl valfria torkade frukter
1 banan
1 dl havregryn
1 dl solroskärnor
2 msk jordnötssmör



Tillagning

Sätt ugnen på 175 grader.
Mixa nöterna och den torkade frukten så att det blir finsmuligt. Mosa bananen i en bunke. Tillsätt mixen, havregrynen, solroskärnorna och jordnötssmöret. Knåda ihop till en klump och forma till bars. Lägg på en plåt med bakplåts-papper och grädda i mitten av ugnen i 15-20 min.

Upptäck historien här och nu



JÖNKÖPINGS LÄNS MUSEUM



Foto: Johan W. Andry

Vid misstänkt hjärtstopp larmar SOS-Alarm de sms-livräddare som finns i närheten och vägleder dem till närmaste hjärtstartare.

Nu kan du bli sms-livräddare

Den 1 september 2021 infördes systemet sms-livräddare i Jönköpings län. När SOS Alarm (112) får in ett larm om misstänkt hjärtstopp larmas också de frivilliga livräddare som finns i närheten för att kunna göra en insats under den viktiga tiden innan ambulans når fram.

– Den här tjänsten innebär att möjligheten att överleva ett hjärtstopp ökar betydligt, eftersom snabb hjälp är avgörande. Alla som har HLR-utbildning (hjärt-lungräddning) och är över 18 år har möjlighet att göra en livräddande insats, säger Petronella Blondell, hjärtsjuksköterska och samordnare

för sms-livräddare i Region Jönköpings län.

Larmet kommer via en app, som visar vägen till den som drabbats av hjärtstopp och till närmaste hjärtstartare.

– Hjärtstartare är självinstruerande, vilket gör att de är enkla att använda även för den som är ovan, säger Petronella Blondell.

Avgörande insatser

Under de två första månaderna som tjänsten funnits i Jönköpings län har SOS Alarm aktiverat sms-livräddare närmare 70 gånger, vilket lett till helt avgörande insatser.

– Tjänsten har redan hunnit göra stor nytta. Vi vet hur viktigt det är med snabb hjälp i väntan på de professionella insatserna från ambulans- och sjukvårdspersonal och här kan du som kan HLR vara med och rädda liv, säger Petronella Blondell.

Varje år drabbas cirka 6 000 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus. Då är tiden avgörande. Tidig hjärt-lungräddning ökar överlevnaden två – tre gånger i jämförelse med om ingen HLR startas före ambulansens ankomst. Idag finns cirka mer än 4 000 registrerade livräddare i Jönköpings län.

– Vill du gå en HLR-utbildning så prata med din chef eller kontakta någon av de privata aktörer som erbjuder HLR-utbildning, säger Petronella Blondell.

MIKAEL BERGSTRÖM

Har du en hjärtstartare?

Äger du eller är ansvarig för en hjärtstartare? Se till att den finns registrerad på hjärtstartarregistret. se. Den är då synlig för sms-livräddare att hämta vid ett larm.

Vill du bli sms-livräddare?

Ladda ner appen med samma namn och registrera dig.
Läs mer på smslivreddare.se.

Toner från ett trapphus

Under pandemins tuffaste period, ville trion Trapptoner göra något för att muntra upp sina kollegor. Efter ett arbetspass på länsjukhuset Ryhov slog de sig ned i ett trapphus med två gitarrer och gjorde en coverversion av Håkan Hellströms Valborg. Inlägget spreds snabbt via sociala medier. Trion, som består av sjuksköterskan Matilda Adolfsson och läkarna Sven Lagerberg och Jan Thollander som alla jobbar inom hjärtvården, fick mycket kärlek tillbaka –

inte bara från kollegorna inom vården.

Musiknläggen blev flera och ryktet om Trapptoner spreds. På Sveriges nationaldag den 6 juni 2021 medverkade gruppen i Svenska institutets digitala nationaldagsfirande, tillsammans med flera artister och andra kända personer för att förmedla hopp om en framtid efter pandemin.

– Det är många som kämpar på olika sätt och vi sjunger för alla som vill lyssna, säger Matilda Adolfsson.



Matilda Adolfsson, Sven Lagerberg och Jan Thollander är trion Trapptoner. Vill du följa dem på Instagram, sök på Trapptoner.

Allt fler vårdcentraler blir antibiotikasmarta

Antibiotika är ett effektivt läkemedel vid olika infektioner, men ska bara användas när det verkligen behövs. Vi behöver använda antibiotika klokare för att minska risken för att bakterier blir motståndskraftiga mot antibiotika. Det är grundtanken bakom "antibiotikasmarta vårdcentraler".

Alla vårdcentraler i Jönköpings län uppfyller numera det övergripande målet kring hur många antibiotikarecept som skrivs ut. 20 vårdcentraler klassades dessutom i år "antibiotikasmarta", då de klarar ett antal detaljerade mål och har gjort en självdeklaration, vilket uppmärksammas av Strama, ett nationellt nätverk för samverkan mot antibiotikaresistens.



Foto: Mikael Bergström

Distriktsköterska Amanda Sjöberg Elg och distriktsläkare Raducu Cornea på Bra Liv Väster vårdcentral i Värnamo, fick i november tillsammans med alla sina kollegor ta emot blommor och diplom för sitt arbete med antibiotikasmart vårdcentral.

Börja träna för bättre hälsa vid kronisk sjukdom

Nu är träningen för patienter som har eller har haft cancersjukdom åter igång inomhus. Samtidigt erbjuder Region Jönköpings län träning på fler orter, i samarbete med bland annat Friskis & Sveltis. Träningsmöjligheten breddas även för dig med andra kroniska sjukdomstillstånd.

– Det är jätteroligt att vi kan sprida den här verksamheten. Vi startar träning i Eksjö och Vetlanda och breddar målgruppen till personer som har hjärt-kärlsjukdom, neurologisk sjukdom eller reumatism, samt som tidigare cancersjukdom. Efter nyår startar vi även i Skillingaryd i samverkan med Skillingaryds gymnastikförening. Det finns forskning som visar att träning har många positiva hälsoeffekter på mående och välbefinnande för den som drabbats av kronisk sjukdom, säger Lena Hedin, folkhälsoutvecklare på Region Jönköpings län.

Läs mer på 1177.se, sök på Fysisk aktivitet för dig med kronisk sjukdom.

ETT MAGASIN FRÅN KULTURHUSET SPIRA

NO. 07
2021

SCEN

Kröner
karriären med
Cyrano

Åsa Arhammar
ser fram mot
vårens kraftprov

LINUS TUNSTRÖM
regisserar *Tristan & Isolde*

MAAWSARTS
GÖR ENTRÉ

ÖRJAN ANDERSSON
koreograferar *Sinfoniettan*

SPIRA BLIR
MED SHOP

NYTT
NUMMER
UTE NU!

KULTURHUSET
SPIRA

KLURIGT KORSORD

Vill du lämna din lösning, skriver du ner orden som bildas i de blå raderna och skickar in senast den 31 mars 2022. Skicka till kommunikation@rjl.se (skriv Korsord i ämnesraden) eller till Korsordet, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping.
Max ett svar per person. Ange namn, adress och telefonnummer eller e-post i ditt svar.



TITT VID SKIFT	LÅNGTAR		JOLL-RAN-DET	JAC-QUES	FLERDIMENSIONELL UPPTAGNING	TUM-LARE				
DECEMBERSTÖK										
TINGAR										
					PRAT					SKIVA OFTA MED 4 SPÅR
					PANO-RAMA					
KÄN-SLO-STORM										
UTSKJUT-NINGS-ANORD-NING										
PRIMA				I SAAB-SERIE	LÅNG-VARIG TID					0381
					SMÖRA					
PÅ ÅK I KATA-LONIE		GRANNE SYSSLA I GISTEN EKA				TOPP-DOMÅN I GRÄNN-LAND				ABBORR-FISK
AKTU-ELLT PÅ STADS-DEL I EKEN									STUPADE VID LITTLE BIGHORN	BLI-TYDLIG
									FÖRVALT-NINGS-LAGEN	ELDS-TUNGA
										SARGAR
MIO MIN MIO FIGUR					ANST-RÅNGA	BEHÖVER BLI FÖR-SÅKRADE				
						STEL				
					FINN HÅRT TRÅSLAG					VATTEN OCH AVLOPP
										REGISSÖR LARS VON
										RADER
					BLIR KROPP I KORSETT	BÖRDOR-NA				KAJKA
						SKICKA TEXT				FÖRSIKT-IGT TRYCK
					INLEDER BARN-RAMSA				FN UTOM-LANDS	ALLIANS
					MANUAL					BENET
										EN AV TRE LIKA I UK-NÖD-NUMMER
					GALLI-UM					
						ANLLÄNDER SIST EFTER AVSLUTANDE RESTAURANGMIDDAG				



VINNARE I KORSORDET, NÄRA DIG NR 1/2021

Presentkort på Spira: Kjell Håkansson, Vetlanda (500 kr), Hanna Sjöström, Huskvarna (300 kr), Gunnel Åkerlund, Jönköping (300 kr).
Biobiljett: Laila Afzelius, Jönköping, Malin Wikström, Vetlanda, Ingemar Johansson, Hestra, Eva Hedenberg, Tranås, Kristina Karlsson, Jönköping, Marianne Jonsson, Eksjö och Marita Rundblad, Landsbro.



**FÖR ETT BRA LIV I EN
ATTRAKTIV REGION**



När du behöver råd eller vård

Rådgivning och egenvård

1177 Vårdguiden – rådgivning och egenvårdsråd dygnet runt.

Skada eller sjukdom

Vårdcentralen och närakut – om du skadat dig, inte mår bra eller om du inte kan vänta med ditt vårdbehov.

Akut vård

Akutmottagningen – vård i allvarliga och livshotande situationer.