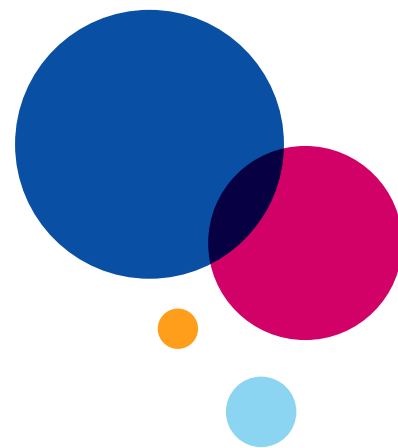


Ta hand om dig själv så du orkar och be om hjälp



Som arbetsgivare är det du som ansvarar för helheten. Arbetsgivare är egentligen en roll man aldrig får semester från och ett samarbete med en assistent är inte alltid problemfritt.

”När livet erbjuder dig citroner, gör lemonad!”

- Identifiera och gör klart för dig vilka saker som orsakar belastning för dig just nu.
- Genom att acceptera verkligheten kan du minska på belastningen och stressen samt spara dina krafter till annat.

Håll dig lugn om det uppstår svåra situationer

Vi har alla både bättre och sämre dagar. Motgångar är en del av livet, precis som framgångar.

När man har en sämre dag är det viktigt att hålla sig lugn. Andas djupt och räkna till fem.

När du lugnat dig är det lättare att agera i din roll som arbetsgivare i stället för att låta känslorna styra och fatta förhastade beslut.

Ta hand om dig själv så du mår bra! Kom ihåg att du inte behöver lösa alla problem ensam. Det finns stöd att få, du behöver bara våga be om det.

Sök hjälp, du behöver inte klara av allt ensam:

- Funktionshindersservicen har en skyldighet att ge råd.
- Företagshälsovården kan hjälpa dig med många frågor.
- Heta-förbundet, Tröskeln rf och andra organisationer hjälper dig att få kontakt med andra arbetsgivare. Att utbyta erfarenheter och tankar med andra kan vara till stor hjälp.
- Olika aktörer arrangerar nätverksmöten för arbetsgivare. Det är bra att söka sådant kamratstöd som passar dig själv.

Detta material är en del av arbetspensionsbolaget Varma's material för att stöda arbetsförmågan.

Hur lyckas jag bäst som arbetsgivare till en personlig assistent – Del 5a: Ta hand om dig själv så att du orkar och be om hjälp

Läs mer: varma.fi/henkilokohtainenapu