

## Värdegrund för Frida Cares stödboende

Alla människor oavsett kön, ålder, funktionshinder, social position, etnisk och religiös tillhörighet eller sexuell identitet har lika värde på Frida Care stödboende.

Värdegrunden ska genomsyra all verksamhet på Frida Cares stödboende och hållas levande genom återkommande samtal, enskilt och i grupp.

**Vår värdegrund** utgår från FN:s deklaration om mänskliga rättigheter. Vi utgår från varje människas rätt till ett liv i frihet utan våld och övergrepp. Vi har nolltolerans mot våld och hot i alla dess former och vi tror på varje individs egna förmåga till självläkning och utveckling.

### Du har rätt

- att bli behandlad med värdighet och respekt.
- att slippa psykisk och fysisk misshandel.
- att få dina rättigheter tillgodosedda.
- att äga dina tankar och känslor.
- att ärligt och uppriktigt tala om vad man tänker och känner, även om partnern har andra uppfattningar, utan att bli straffad för det.
- ett eget liv utanför relationen.
- att fortsätta att växa och utvecklas.
- att avsluta förhållandet om man så vill.

Kom ihåg att din partner har samma rättigheter som du själv.

### Värdegrund

Vårt förhållningssätt är att:

- Visa respekt
- Ge trygghet
- Visa ett gott bemötande
- Värna om den enskildes privatliv och integritet
- Ge möjlighet till självbestämmande och delaktighet utifrån en helhetssyn.

Frida Cares stödboendes värdegrund baseras på svensk lag.

Frida Cares stödboende arbetar utifrån KASAM:

### KASAM

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, menar att en känsla av sammanhang är avgörande för individens hälsa. En känsla av sammanhang är uppbyggd av tre centrala beståndsdelar: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet, som tillsammans gör dig motståndskraftig mot stress.

### HANTERBARHET

När omvärlden ställer krav på oss och när olyckliga händelser inträffar är det viktigt att vi inte ser oss själva som hjälplösa offer. Det är viktigt att individen upplever att hon har resurser för att hantera motgångarna. Människor som upplever att de kan hantera livet blir mer motståndskraftiga mot ohälsa.

## **BEGRIPLIGHET**

Människor mår bra av en struktur och regelbundenhet i sina liv. Vi vill kunna förutsäga händelser och om något överraskar oss så vill vi ändå kunna förklara det. Människor som är bra på att göra händelser i livet begripliga förblir i högre utsträckning friska.

## **MENINGSFULLHET**

För att vi ska må bra är det också viktigt att vi upplever de utmaningar vi ställs inför som värda att investera energi i. Människor som försöker hitta en mening med de olyckliga händelser hon ställs inför mår bättre än de som inte gör det.

*”Tillsammans kan vi, personal och boende, finna lösningar och möta framtiden bättre rustad.”*