

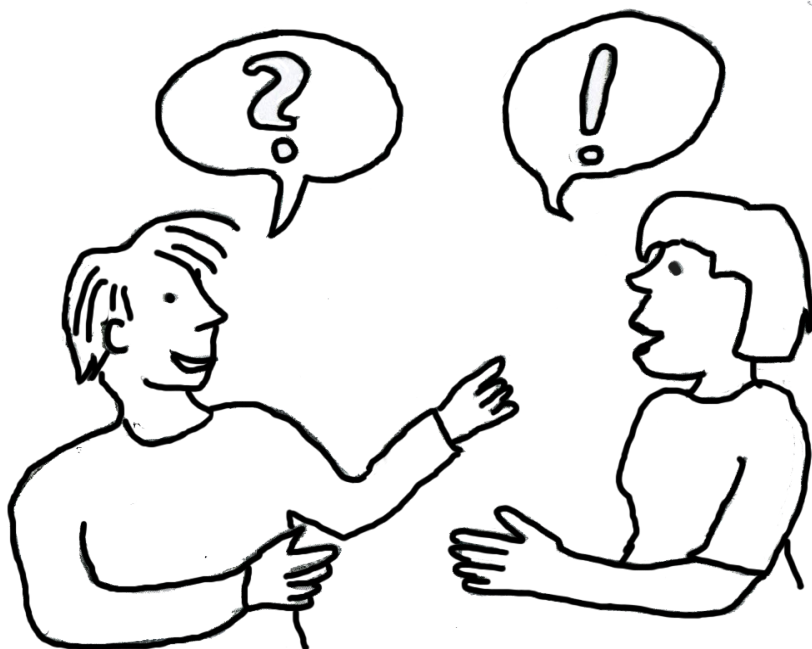


Stockholms  
stad

Mediabox



# Handbok för Deltagare



# Innehållsförteckning

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. Som ny deltagare         | sid 3 |
| 2. Kontaktperson            | sid 3 |
| 3. Genomförandeplan (GFP)   | sid 3 |
| 4. Närvaro                  | sid 4 |
| 5. Kognitivt stöd           | sid 4 |
| 6. Aktivt deltagande        | sid 4 |
| 7. Social samvaro           | sid 5 |
| 8. Inflytandemöte           | sid 5 |
| 9. Sociala spelregler       | sid 5 |
| 10. Vår tekniska miljö      | sid 6 |
| 11. Synpunkter och klagomål | sid 6 |
| 12. Peer Support            | sid 7 |
| 13. Att gå vidare           | sid 7 |

Personalen stämmer med jämna intervaller av med dig hur din sysselsättning fungerar. Viktigt att du också talar om för din kontaktperson hur stödet fungerar för dig.

En gång i månaden har vi inflytandemöte dit alla deltagare bjuds in. Du har möjlighet att påverka och forma din sysselsättning genom att prata med andra deltagare och önska ändringar i verksamheten.

Vi är varandras arbetsmiljö, därför är det viktigt att relationen med personal och övriga deltagare ska präglas av ömsesidig respekt.

# Välkommen till Mediabox

## Som ny deltagare

Välkommen till din sysselsättning på Mediabox. Vi ser fram emot att din tid här på Mediabox ska präglas av trevligt gemenskap, framgång och att du upplever den lärorik. Personalen är här att stödja dig i detta.

Personalen kan du nå arbetstid

(08:00 - 16:30)

08-508 17 755

Du kan också skicka e-post till:

**info@mediabox.se**

Portkoden fungerar på öppettider:

**mån, ons, tors, fre, 09:00-15:00**

**tisdagar 12:00-15:00**



(Portkoden får **inte** lämnas ut till obehöriga)

## Kontaktperson

Vid start får du en av personalen som kontaktperson.

Kontaktpersonen har ansvar för att:

- Introducera dig
- Informera dig om aktiviteter och händelser på Mediabox
- Hålla kontakt med dig via telefon, SMS och e-post
- Stämna av, uppmuntra och motivera dig
- Antecknar i din journal samt delta i möten med dig
- Planera uppföljningar med dig och din handläggare
- Tillsammans med dig skriva ner en genomförandeplan (GFP)

## Genomförandeplan (GFP)

Din handläggare skickar en beställning innan du startar här på Mediabox. I beställningen beskriver handläggaren dina mål, inom vilka områden du ska stödjas och antal pass du ska vara på din sysselsättning.

Du och din kontaktperson skriver ner i ett dokument hur stödet ska formas så att du når dina mål i beställningen.

Genomförandeplanen (GFP) bifogas sedan i beställningen och du kan alltid begära att ändra på den.

Handläggaren gör en uppföljning med dig tillsammans med din kontaktperson efter c:a 6 månader.

## Närvaro

Utifrån hur många pass/vecka som du har beviljats, skapar du tillsammans med din kontaktperson ett veckoschema. Det är viktigt att du berättar hur du vill ha ditt stöd i detta sammanhang. Vill du öka eller minska antal pass så kontaktar du din handläggare. Det grundläggande syftet med din sysselsättning är att bygga upp en bra struktur för din vardag. Finns det planer på att du ska gå vidare till praktik, arbete eller studier blir närvaron extra viktig.

## Kognitivt stöd

På Mediabox hjälper vi dig att finna lämpliga onlinekurser, t.ex via Youtube eller andra kursportaler, för att du ska kunna förkovra dig inom ditt/dina intresseområden.

Vi rekommenderar att du kombinerar dessa studier med praktiska övningar. Vi rekommenderar också att du bollar med andra deltagare som har liknande intressen.

## Aktivt deltagande

Ditt aktiva deltagande i verksamheten ger dig arbetsglädje, ökade kunskaper och motiverar dig till att ha en bättre närvaro.

### Arbetsuppgifter

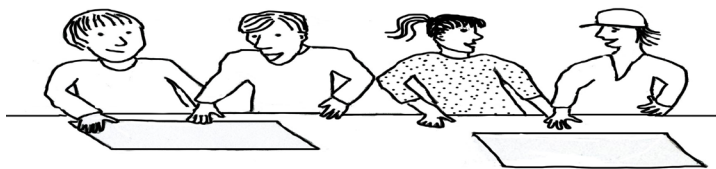
Personalen har till uppgift att inkludera dig i ett aktivt deltagande. De frågar därför med jämna mellanrum om du orkar och vill hjälpa till i olika projekt där du kan bidra med dina kunskaper. Vi har också en del praktiska arbetsuppgifter som rör vår lokal och arbetsmiljö. Där alla ska ställa upp. Det är en uppgift per deltagare på ca 5 minuter där alla hjälps åt att hålla rent och fint i lokalen.

# Social samvaro

Mediabox kommer att vara din arbetsplats. Utifrån dina sociala vanor ska du tillsammans med din kontaktperson planera hur du vill delta i gemenskapen. Om du önskar, får du stöd i att lära dig använda sociala medier, hitta stipendier eller fonder, föreningar och intresseorganisationer via internet.

Det är bra att ta korta raster för att umgås med andra. Vi uppmuntrar dig också att ta med egen lunch och äta tillsammans med de andra deltagarna. Lunchrasterna gör det möjligt för dig att lära känna andra deltagare bättre.

**Inflytandemöte:** Genom att delta på inflytandemöten en gång per månad får du tillsammans med övriga en möjlighet att påverka och forma sysselsättningen. Du får också information som är viktig att ta del av.



## Mediabox sociala spelregler



- Hälsa tydligt vid ankomst och när vi går hem
- Tänk på samtalston och volym
- Tala om eller signalera om någon som stör:  
Ta upp direkt med personen/er ifråga ifall det förekommer oenigheter
- Vid längre prat i telefon gå ut från rummet
- Ta ett 5-minuterskort varje dag och hjälp till
- Tala om för personal när du behöver handledning
- Samarbeta och hjälp varandra
- Undvik starka dofter
- Är du sjuk, stanna hemma tills du inte smittar andra

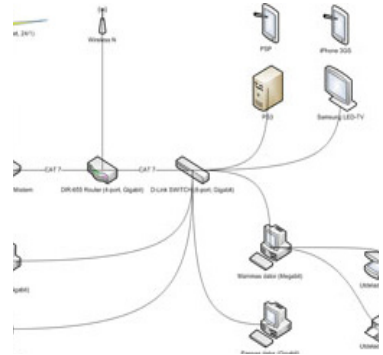


## Vår tekniska miljö

På Mediabox har du möjlighet att lära dig grundläggande datakunskap eller utveckla dina befintliga IT-kunskaper. Det är en fördel om du är intresserad och vill lära dig mer om datorer och media.

Du får tillgång till en plats med en dator och de program som behövs. Vi kommer överens efter dina önskemål och intresse vid vilken dator som är bäst för dig att sitta vid.

Mediabox har väldigt stora krav på att förhindra illegal filnedladdning beträffande film, musik, program osv. Vi skriver ett avtal med dig om detta när du börjar.



## Synpunkter och klagomål

**Vi stödjer dig att uttrycka dina synpunkter eller klagomål på verksamheten, bemötande eller beslut som rör dig.**

Har du några synpunkter eller klagomål så finns det en blankett som du kan få av din kontaktperson. Du fyller i den och skickar in till:

**Skarpnäcks stadsdelsförvaltning**

**Besöksadress: Björkhagsplan 6**

**Postadress: Box 5117, 121 17 Johanneshov**

**E-post: skarpnack@stockholm.se**

**Telefon, växel: 08-508 15 000**

**Fax: 08-508 15 099**

### **Sekretess och personuppgiftsskydd**

Alla som jobbar på Mediabox har tystnadsplikt, också kallat sekretess. Dina personuppgifter skyddas av dataskyddsförordningen, också kallad GDPR. Har du frågor och funderingar, prata med din kontaktperson.

## Peer support

Peer Support betyder personal med egen erfarenhet av psykisk funktionsnedsättning och egna upplevelser av återhämtning. Mediabox samarbetar med NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) som placerar Peer Supporten i stadens verksamheter.

NSPH anordnar också kurscirklar i bl.a. ”Din egen makt” som vi rekommendera att du deltar i.



## Att gå vidare

Känner du dig redo att gå vidare till praktik, arbete eller studier talar du om detta för din kontaktperson.

Vi rekommenderar att din handläggare informeras så att du orka ökar dina antal pass i veckan.

Du kan ofta behålla platsen kvar på Mediabox medan du går på en praktikplats på företag för att testa hur det fungerar för dig.



Vi bjuder då och då in representanter från Alfa, Jobbtorg, m.m till Mediabox för att informera om möjligheter som finns i Stockholms stad för arbete och studier. Kom gärna till mötena med dina frågor och funderingar.

Syftet med denna handbok är att ge dig samlad information om hur vi arbetar på Mediabox.

Mediabox är en kommunal verksamhet. Det är politikerna på stadsdelsnämnden som bestämmer över vilken service och vilka kommunala verksamheter ska erbjudas.

Vi har fått direktiv av politikerna att utveckla och förbättra verksamheten genom att öka deltagares inflytande och delaktighet. En gång per månad har vi inflytandemöten på Mediabox. Det är viktigt att du deltar i dessa möten och diskuterar och bidrar med att förbättra din sysselsättning.

projektarbeten  
webbdesign  
it-kunskap  
framtidsplan  
struktur  
självkänsla  
stöd  
möjligheter  
virtuella kurser  
alfa  
IPS  
inflytande  
gemenskap  
delaktighet  
visitkort  
broschyrer  
harang

