Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

- Vi pensjonister vet mye om hvordan vi kan ivareta egen helse og nå skal vi gjøre alvor av det! Vi er vanemennesker på godt og vondt. Nå skal vi gjøre opp status og tenke igjennom vanene våre, så vi kan tette gapet mellom det vi vet og det vi gjør! Vi gleder oss til å gjøre dette sammen og til å engasjere oss i spredningen av *Lyst på livet!* Dette var forventninger fra deltakerne på den første av seks livscafeer som ble gjennomført i pilotprosjektet i Sandefjord.

En folkebevegelse fra Sverige..

I Sverige har pensjonister tatt i bruk en enkel metode til å gjøre aktive valg for å styrke egen helse og livskvalitet. Deltakerne er svært begeistret og deres engasjement har vært så smittsomt at det har utviklet seg til en folkebevegelse som kalles *Pasjon for livet*. Visjonen for prosjektet er *Best mulig liv – hele livet*. Deltakerne opplever at metoden de lærer er svært nyttig. Mange av deltakerne nekter å slutte og fortsetter med livscafeer i flere år.

..som har spredd seg til Norge

Nå har startskuddet gått for å etablere en slik bevegelse blant norske pensjonister som gir *Lyst på livet!* Prosjektleder Trulte Konsmo fra Kunnskapssenteret har fått med seg Pensjonistforbundet og Sandefjord kommune i arbeidet med å tilpasse *Lyst på livet* til norske forhold. Randi Hovde har mobilisert et bredt og svært entusiastisk nettverk i Sandefjord. -Det er ikke det vi sier og vet, men det vi faktisk gjør som skaper helse og livslyst, poengterte Trulte Konsmo.

Deltakerne skal støtte hverandre i innsatsen for å tette dette gapet i egne liv på ulike livsområder:

- opplever å kunne påvirke sin egen situasjon
- opplever trygghet og sikkerhet
- har et sosialt nettverk
- driver med fysisk aktivitet
- har god ernæring

De fem områdene henger sammen og forsterker hverandre. Deltakerne fikk også se en liten film fra Sverige som gir en fin forståelse av hva prosjektet handler om og den entusiasmen det skaper.

Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet sammen med prosjektlederne Trulte Konsmo og Randi Hovde.

Få fram uslepne diamanter i oss selv

Deltakerne presenterte seg ved å fortelle om noe som er viktig i sitt liv. Det var en fargerik og sammensatt gruppe, hvor en drev med seilflyvning, mens andre beskrev seg som forsiktige og jordnære.

Vi skal fokusere på helse og ikke sykdom på livscafeene, slik en av deltakerne uttrykte:
– Jeg er blind på et øye, men har bestemt meg for å se på livet med det øyet jeg har. La oss samles og fokusere på det øyet som ser, og la det blinde øyet være!

– Vi kan alle se grå ut, men har mange uslepne, uoppdagede diamanter i oss som vi kan få fram og utnytte til det gode liv, sa en annen av deltakerne.

Diktet To kloke av Erling Indreeide oppsummerte ressurser og muligheter som deltakerne har og som vi skal bygge livscafeene på:

To kloke

det er ein / som er så klok
at i lag med ham / skjønar eg kor dum eg er
så er det ein annan / som er så klok
at i lag med han / er eg klok eg og

Hyggelige gjensyn og god stemning

Samlingen foregikk i nydelig vintervær på Parkensenteret som ligger i vakre omgivelser i Sandefjord. Lokalet var pyntet med flagg og tulipaner. Alle bidro til å skape en god stemning som lover godt for hyggelige livscafeer framover. For noen ble det også gjensyn med gamle kjente fra gymnaset eller tidligere arbeidsplasser. Praten gikk livlig og latteren satt løst.

Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet ønsket velkommen til livscafeen. Hun fremhevet at dette er et spennende og viktig tiltak som støttes av Pensjonistforbundet, fordi det er fokus på det som fremmer helse og det man kan gjøre selv.

Britt Gogstad Haugen (foran) nyter en velsmakende lunsj sammen med de andre deltakerne

Pensjonistforbundet i samarbeid med Sandefjord kommune og
Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, Seksjon for kvalitetsutvikling – GRUK

Aktiv deltakelse og engasjement

Lyst på livet skal i størst mulig grad være pensjonistenes eget prosjekt. To av deltakerne - Britt Gogstad Haugen og Bjørn Solberg – har vært med i arbeidsgruppa som har forberedt pilotprosjektet og var med på studietur til Sverige. De hjalp også til med å lede livscaféen, sammen med Trulte Konsmo og Randi Hovde. En av deltakerne, Ragnar Klavenes, har fått i oppdrag å fotografere på livscafeene og alle bildene i Cafebladet er hans. Det skal lages Cafeblader fra alle livscafeene, samt en film som kan brukes i spredningsarbeidet.

Deltakerne i pilotprosjektet skal prøve ut materialet og gi tilbakemeldinger før det skal spres videre.

I Sverige er det pensjonistene som er den viktigste drivkraften i spredningsarbeidet. De 24 deltakerne er derfor rekruttert fra ulike miljøer og organisasjoner i Sandefjord og omegn, og man håper at flest mulig av disse har lyst til å utvikle en eldrebølge av forebyggende arbeid.

Kunnskapssenteret har ansvaret for metodeutviklingen, evalueringen av prosjektet og vil også ha en sentral rolle i spredningen.

Det planlegges spredning i stor skala i Vestfold allerede i høst og i Kristiansund er det også allerede stor mobilisering fra brukerorganisasjoner, eldreråd og i kommunen.

Normal aldring og forebygging

Tidligere allmennlege Per Fevang hadde en engasjerende og morsom innledning om dette temaet.

Aldringsprosesser begynner allerede i 12 års alderen og er betinget av arv, miljø, livsstil og flaks. Han forklarte om hvordan cellene ble brutt ned av stress og feil kosthold.

Når cellene dør svikter organer og vi blir også lettere syke. - Arv er det ikke så mye å gjøre med, men både miljø og livsstil kan vi forandre. Det er alltid vanskelig å endre livsstil, men dere som sitter her har kommet dere over dørstokken og er i gang! Temaene på livscafeene er sentrale områder i forhold til å forebygge at man blir gammel og syk før tiden, sa den engasjerende pensjonisten. Han har stor tro på *Lyst på livet*, og tilbød seg å stille opp ved en senere anledning. Hans innlegg vakte latter og diskusjoner, så vi gleder oss til han kommer tilbake.

Å være tilstede i øyeblikket

På livscafeene vil deltakerne også lære enkle øvelser om hvordan man kan styrke sin evne til å være til stede i øyeblikket. Trulte Konsmo fortalte at forskning viser at slike øvelser reduserer stress og øker livskvalitet og velvære.

Det å være oppmerksom på kroppen er et godt hjelpemiddel til å være til stede. Pusten er en del av kroppen og er alltid i nuet; det er umulig å puste det forrige pust eller det neste pust. Sentralt i øvelsene er å knytte kontakt med pusten og hvile i pusten når det oppstår stressende situasjoner. Akseptasjon av det som skjer og vennlighet mot seg selv er også viktige ingredienser i øvelsene.

I tillegg til dette vil gruppen bruke litt tid på hver livscafé til å dele refleksjoner omkring boka "En god dag". Mange svært ulike personer har bidratt med fortellinger om hva som skal til for at dagen skal bli god.

En god start på et viktig arbeid

Deltakerne var svært tilfredse med den første livscafeen. Alle hadde lyst til å fortsette og mange hadde planene klare for spredning allerede.

- Vi er evig takknemmelige for at vi fikk være med. Da vi kom grudde vi oss, nå gleder vi oss til fortsettelsen og er enige om å ta med dette inn i nettverket vårt, uttrykte to av deltakerne.

Den andre livscaféen blir om en måned og vil handle om hvordan man kan forebygge ulykker og legge til rette for å bo lengst mulig i eget hjem. Deltakerne skal forberede seg ved å tenke over hva de kan forandre.

De bestemte også hvem de ønsket å invitere til å innlede om dette livsområdet, og valget falt på en leverandør av smarte produkter som gjør hverdagen enklere.

Vil du være med, så heng på! Kontakt oss gjerne

Trulte Konsmo (red), prosjektleder og seniorrådgiver
Kunnskapssenteret - GRUK
trulte.konsmo@kunnskapssenteret.no
Tlf 909 85 499

Randi Hovde, prosjektleder for pilotprosjektet
Leder ved Læring og mestringssenteret i Sandefjord
randi.hovde@sandefjord.kommune.no
Tlf 99 55 25 96

Britt Gogstad Haugen, deltaker / arbeidsgruppa, 93609234
Bjørn Solberg, deltaker / arbeidsgruppa, 48116043
Anne Hanshus, Pensjonistforbundet, 22348778
Anders Vege, seksjonsleder i Kunnskapssenteret, 95231523

Les mer på
www.pensjonistforbundet.no
www.kunnskapssenteret.no
www.helsedialog.no
www.lj.se/passionforlivet (det svenske prosjektet - inkl filmen)