

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram



Det var Norgespremiere på filmen om *Lyst på livet* på den sjette og siste livscaféen. Allegro film hadde virkelig lyktes i å lage en film som viser den energien og gleden som kjennetegner *Lyst på livet*. Filmen skal brukes i arbeidet med å starte opp livscaféer rundt i landet og kan sees på www.lystpalivet.no

Pilotprosjektet ble grundig evaluert, både i forhold til hvilket utbytte de har hatt av å delta, og metoder og materiale som har blitt brukt. – Jeg har blitt mer bevisst hva som gir meg lyst på livet og hvordan jeg kan holde meg i gang, var et utsagn fra en av de fornøyde pensjonistene.

Livshjulet sitter i bakhodet og kan brukes på forskjellige områder

Evalueringen ble gjennomført som gruppesamtaler. De 24 pensjonistene var generelt svært tilfredse og hadde opplevd det veldig lystbetont å være med. Flere trakk fram at de har begynt å tenke annerledes. De synes de har lært mye av hverandres erfaringer og at de har endret til en livsstil hvor de tar mer ansvar for egen helse. Samværet med de andre i gruppa har betydd mye; de har skapt forventninger til seg selv og hverandre om å tette gapet mellom det de kan og gjør. De fleste har gjort mange endringer i eget liv og de pekte på at *Lyst på livet* legger til rette for at den enkelte gjør forandringer og får anledning til å lykkes med dette.

Oppbyggingen av livscaféene med vekslning mellom korte innslag fra fagpersoner og samtaler i grupper og plenum ble også godt evaluert. De var enige om at de har lært mye av hverandre og at det er viktig at de får

god tid til å tenke over temaene selv i gruppene. Hovedmålet i *Lyst på livet* er å få deltakerne til å se seg selv som aktive personer som kan påvirke egen helse og livssituasjon. Denne innstillingen utvikles ved å bruke *livshjulet* på de ulike livsområdene. Når de ble spurt om hva som er den viktigste endringen for dem, var det flere som pekte på at de hadde lært å stole på seg selv og være forberedt på at det kommer endringer i livet som de må forholde seg til.

Deltakerne ble spurt om de vil ta i bruk livshjulet i møte med nye utfordringene som dukker opp framover.

– Jeg har livshjulet i bakhodet og ser når jeg må gjøre en forandring, var et typisk utsagn. Flere var opptatt av at livshjulet kan brukes til forskjellige områder.

De synes *livshjulet* er en veldig grei metode for å jobbe planmessig med å styrke egen helse og livsglede, og at den er godt beskrevet og formidlet. Noen syntes den var litt vanskelig å forstå til å begynne med.

Lystbetont og sosial læring om viktige livsområder

Mange sa at det har betydd mye for dem å komme ut i en sosial sammenheng og være sammen med andre. De har vært inndelt i faste grupper på seks gjennom alle livscaféene. Gruppene ble satt sammen slik at de kunne bli kjent med nye personer. De har blitt godt kjent gjennom seks livscaféer og har turt å åpne seg for hverandre.

Deltakerne vektlegger videre verdien av at de har følt seg velkomne og den hyggelige atmosfæren som har preget livscaféene. Dette har de uttrykt tidligere på alle livscaféene. Den muntre tonen er også en viktig

ingrediens: - Når vi ler glemmer vi smerter og elendighet. Dette prosjektet er smertelindrende!

De var enige om at temaene de har arbeidet med er veldig viktige for et bedre liv i eldre år. - Jeg har gjort flere endringer; spiser mer regelmessig og sunnere, blitt mer oppmerksom på hvor viktig trening er for å holde kroppen i orden osv.

– Alle områdene er sentrale og jeg lært en del om farene og hva vi selv kan gjøre for å forebygge. Dette hadde jeg ikke visst om hvis jeg ikke hadde vært med her. – Vi er heldige som fikk være med!

Verdifullt å bli satt på sporet av oppmerksomt nærvær



På hver livscafé har det blitt utdelt små epistler om betydningen av oppmerksomt nærvær. Tekstene har vært vinklet mot de ulike livsområdene og mot livsglede, og inneholder også forslag til enkle øvelser som de kan gjøre på livscaféene og hjemme. Deltakerne synes dette har vært et flott materiale.

- Mange kloke og bevisstgjørende ord om et godt emne å ta med seg videre. - Særlig øvelsene er nyttige og ift det å legge merke til pusten - når er det jeg holder den? Noen syntes det hadde vært vanskelig å praktisere øvelsene hjemme og hadde ønsket å trene mer sammen på livscaféene.

Revidering av materialet

Materialet som har blitt prøvd ut i dette pilotprosjektet er oversatt fra det svenske *Pasjon för livet* og videreutviklet av Kunnskapssenteret, med viktige innspill fra en engasjert og bredt sammensatt prosjektgruppe. Noen svakheter ved materialet har blitt fanget opp og rettet under veis. Løsbldsystemet er for eksempel blitt erstattet av et arbeidshefte som er mer oversiktlig og gjør det lettere å orientere seg. Deltakerne hadde forslag til endringer av noen formuleringer i arbeidsheftet, og de fleste av disse er nå innarbeidet. Deltakerne var svært fornøyd med hvordan livscaféene var ledet.

Balansen har blitt bedre allerede!

- På forrige livscafé oppdaget alle vi seks på gruppa vår at vi hadde dårlig balanse, så siden har vi trent på det, fortalte en av de ivrige pensjonistene. Svært mange av de andre deltakerne hadde også lagt inn trening av balanse og styrke som faste punkter i hverdagen siden forrige livscafé.

De var enige om at det er viktig å gjøre øvelsene fast hver dag, så det ikke sklir ut og man finner unnskyldninger for å la det være.

- Jeg skriver ned mine faste treninger i avtaleboka. Ingen ting kan få meg til å droppe dette, det har ikke

Dagskurs for pensjonister som vil starte nye livscaféer

For å kunne spre *Lyst på livet* videre vil det holdes opplæringskurs for pensjonister som kan tenke seg å starte opp sirkler med 8-12 deltaker rundt i landet. Det er utviklet et veiledningshefte for sirkelledere som beskriver denne rollen og gir en enkel veiledning over hvordan man kan legge til rette for hver enkelt livscafé. Halvparten av deltakerne i pilotprosjektet i Sandefjord hadde meldt seg på det aller første sirkellederkurset. De var litt spente på om det ville være en krevende rolle, men etter å ha lest og gjennomgått materialet og fått diskutert hva det vil si å drive en livscafé, var det enighet om at dette var både overkommelig, spennende og viktig.

- Vi går til dekket bord; dere har laget det så enkelt og oversiktlig. Vi liker også at det åpnes for at man kan gjøre dette på vår egen måte, sa Mari Lise Oftedal. - Vi gjør så godt vi kan og det er godt nok ☺, la en annen til. Flere ønsket å være to sammen om å danne en ny sirkel med livscaféer. Det kom fram mange gode forslag til hvordan deltakere til livscaféene kunne rekrutteres. Den lokale prosjektlederen for pilotprosjektet, Randi Hovde vil være *lokal koordinator* i Sandefjord, og sørge for å skaffe materiale og lokaler, samt finne fram til aktuelle personer som kan holde små innledninger på de ulike livsområdene. Det er stor interesse for *Lyst på livet* i mange kommuner i **Vestfold**, og det

Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet (t.v.) og Britt Gogstad Haugen fra deltakerne sørget for gode ord og vakre blomster til Trulte Konsmo og Randi Hovde (t.h).



Den største takken går til deltakerne som har gjort materialet levende. ☺

vikeplikt for andre ting. Nøkkelen var å finne det jeg hadde lyst til, fortalte en. Mange av pensjonistene deltar i faste trimgrupper, det er både hyggelig og motivierende. Et par av deltakerne leder slike grupper selv og inviterte de andre med i disse gruppene.

En ivret for å bruke skritteller; hun syntes det var både bevisstgjørende og motiverende. Hun kunne fortelle at husarbeid gir mange skritt. – Det er nok en oppfordring til oss mannfolk om å gjøre mer husarbeid, sukket Bjørn. - Kan man kjøpe kvoter av hverandres skrittelere? spøkte Fred. ☺

neste sirkellederkurset blir i januar.

Uka etter var det sirkellederkurs i **Møre og Romsdal**, hvor det kom representanter fra Kristiansund, Ålesund og Molde. Både Kristiansund og Ålesund er klare for å komme i gang med livscaféer. Det var engasjerte pensjonister som kom for å bli nærmere kjent med hva *Lyst på livet* er og ikke minst hva det innebar å skulle lede livscaféer. De skjønte raskt at dette kunne bli både hyggelig og lærerikt, og uttrykte at de nesten ikke kunne vente med å komme i gang. Ansatte fra de tre kommunene som skal være lokale koordinatører / støt-tepersoner var også med, samt rådgiver Greta Irene Hanset fra Fylkesmannen. Hun er svært begeistret for *Lyst på livet* og arbeider for at flest mulig kommuner i fylket skal starte opp.

Samme uke var det informasjonsmøte om *Lyst på livet* i **Vest-Agder**. Møtet ble holdt på initiativ fra Flekkefjord Frivilligsentral og Marianne Hafte. Her var det deltakere fra Flekkefjord, Kvinesdal og Helsenettverk Lister som også stilte med representant fra brukerutvalget. Pensjonistene var dessuten representert fra Pensjonistforeningen, begge kommuners Eldreråd, skipsverftet Simek, Saniteten og LHL. Det var stor interesse for *Lyst på livet* og det var en engasjert dialog om hvordan det var best å gå fram for å mobilisere pensjonister til å lede livscaféer med andre pensjonister.

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

Trulte Konsmo (red), prosjektleder og seniorrådgiver Kunnskapssenteret
post@lystpalivet.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, 936 09 234
 Bjørn Solberg, deltaker / arbeidsgruppa, 481 16 043
 Anne Hanshus, Pensjonistforbundet, 223 48 778
 Ellen Udness, seniorrådgiver Kunnskapssenteret, 464 00 438

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