



NYTT MOT: Kjeld Haghus (89) og Berit Bergersen (79) er to av mange fornøyde Takk bare bra-kursdeltakere.

Bente Wallander (tekst og foto)

Kurs for bedre livskvalitet

Berit Bergersen og Kjeld Haghus har ikke sansen for sutring. Men positive eldre kan også tynges av tanker og livsutfordringer. – Kurset «Takk bare bra» har gjort oss bedre rustet til å mestre motbør, sier de.

Berit Bergersen bor sammen med ekte mannen Roar i en leilighet i Frelsesarmeens omsorgssenter Ensjøtunet Omsorg +, et senter Kjeld Haghus også har vært bruker av i mange år.

Det var på senteret at de begge kom i kontakt med Anne Brit Sandberg, som de siste seks årene har arbeidet som Frelsesarmeens oppsøkende sykepleier i bydel Gamle Oslo.

Og det var på Ensjøtunet de fikk tilbud om å delta på livsmestringskurset «Takk bare bra».

Kjent område

Berit Bergersen og mannen Roar bodde tidligere i en villa på den andre siden av gaten.

– Det var da helsen til mannen min begynte å skrante at vi var heldige og fikk flytte inn i en leilighet her, som noen av de første, forteller hun.

Hun var selv pensjonist, med lang erfaring fra parfymebransjen. Etter å ha tatt noen turer til senterets kafé, fikk Berit snart spørsmål om hun kunne tenke seg å hjelpe til litt. Snart var dagene fylt opp, og vel så det, av frivillig arbeid.

Berit medgir at hun, etter hvert som årene gikk, likevel kunne kjenne seg både ensom og nedstemt:

– Hvis jeg og mannen min setter oss ned med et fotoalbum, ser vi at over halvparten av dem vi har bilde av, allerede er borte. Når jeg ser meg tilbake er det heller ikke alle minner som er lyse.

Berit ble født med ganespalte: – Jeg var vel det man i dag kaller et mobbeoffer. Lese- og skrivevansker i tidlige år satte sine spor. Jeg har som voksen lest masse, men det gjør fortsatt vondt å tenke tilbake på lærerinnen som kalte meg dum.

Trylleøvelser

Kjeld Haghus var ansatt i Oslo kommunes vegvesen fra 1943 til 1990.

– Vi var ofte innom her når vi var på jobb, jeg feide blant annet gatene utenfor Ensjøtunet, forteller den fortsatt hjemmeboende 89-åringen.

Da Kjeld fikk tilbud om å delta på «Takk bare bra»-kurset, lånte han først kursboka.

– Jeg fant mye interessant der, og forsto at tiltaket kunne være fint for meg, forteller han.

Fascinasjonen er ikke mindre etter vel gjennomført kurs. Både Berit og Kjeld fremhever temaet *Oppmerksomt nærvær* som særlig positivt.

– Pusteøvelsene vi lærte ble som små tryllegrep for oss. Det er lurt å ta seg tid til å tenke over hva som skjer når man blir lei seg eller urolig. Ved hjelp av denne teknikken klarte jeg selv å snu det vanskelige til noe positivt. Jeg føler derfor at jeg har hatt veldig utbytte av kurset, sier Berit.

For kursleder Anne Brit er det godt å se hvor bevisste de to deltakerne har blitt. Kjeld har blant annet blitt mye flinkere til å snakke om følelser.

– For meg var det nesten like viktig å lære meg å si ordet nei noen ganger. Jeg føler meg tryggere og tar bedre vare på meg selv, sier Berit.

Psykiske utfordringer

Anne Brit Sandberg er spesialsykepleier i psykisk helse. I sin oppsøkende virksomhet har hun hatt en agenda som både har vært av sosial og sykepleiefaglig art. Til hennes oppgaver hørte å kontakte hjemmeboende eldre i bydelen for å gi dem tilbud om råd og veiledning. De fikk samtidig en invitasjon til å bli med på servicesenteret på Ensjøtunet.

– Vi vet at mange eldre sliter med endringer som følge av alder. Hukommelse og helse kan svikte, mange føler seg isolerte og ensomme, de har mistet venner og familie og får gradvis mindre kontakt med omverdenen.

Anne Brit erfarte raskt at mange eldre har utfordringer også av psykisk karakter. Mange sliter med nedstemthet.

– «Vi er den vi er i samvær med andre.» Når andre blir borte er det naturlig å vakle litt, sier hun.

Da Anne Brit Sandberg i 2014 fikk tilbud om å delta på et kurslederkurs i regi av Oslo kommunes geriatriske ressurs-senter, takket hun derfor ja. Hun rakk akkurat å gjennomføre et kurs ved Ensjøtunet Omsorg + før hun skulle gå over i ny jobb.

God tilnærming

I utvelgelsen av deltakere til *Takk bare bra* la Anne Brit vekt på at de som skulle være med på kurset ikke skulle være dypt deprimerte.

– De fleste strevde med tungsinn innimellom, mange følte blant annet sterk sorg etter flere tap.

Å lede kurset ble for henne en positiv erfaring.

– Det var enkelt å bruke kursboken og samtalene mellom deltakerne gikk veldig greit. Som kursleder ble jeg minnet om at en viktig del av jobben er å være en lytter; et medmenneske som kan bekrefte, drøfte og støtte. Boken bidro dessuten til en ufarliggjøring av reaksjoner vi kan få på de utfordringer livet gir. Det er uvant for oss å snakke ut om vanskelige temaer, og for tidligere generasjoner er det nok større avstand til å søke hjelp for psykiske utfordringer. Med denne delikate boken som verktøy ble det enklere å nærme seg problemene, fastslår hun.



KURSLEDELSEN: Spesialsykepleier i psykiatri, Anne Brit Sandberg (t.v.), fikk god hjelp av aktivitør og hjelpepleier Tove Runar da kurset på Ensjøtunet ble gjennomført.

Ensjøtunet Omsorg +

Oslo kommune eier og tildeler de 62 leilighetene i servicesenteret Ensjøtunet Omsorg + (tidligere Ensjøtunet sykehjem).

Frelsesarmeen står for den daglige driften av omsorgs-tiltaket, som holder åpent både for Ensjøtunets egne beboere (cirka 70 personer) og andre hjemmeboende eldre i bydel Gamle Oslo.

Senteret huser blant annet en frisør og et bibliotek, og en ansatt aktivitør og hjelpepleier, Tove Runar, oppmuntrer de fremmøtte til aktivitet. I lokalene hun disponerer i byggets kjelleretasje gjennomføres et lite program hver dag. Her

lager mennene ting i snekkerverkstedet, ofte gjenstander som de kvinnelige beboerne har bestilt og som de senere dekkerer. Tove Runar var en medhjelper på «Takk bare bra»-kurset, som Anne Brit arrangerte.

– Når man skal rekruttere brukere til senteret er aktivitetene en god innfallsvinkel, sier Anne Brit Sandberg og roser Toves «lavterskeltilbud».

Tove er vant til å snakke med grupper, og samtalene rundt bordene her nede dreier seg som oftest om dagligdagse problemstillinger. Det er viktig å ha en slik arena også.