

Leva Livet - Länga

Studiehandledning – av Lotta Hellman

Introduktion:

Leva Livet - Länga DVD filmen innehåller:

1. En 20 minuter lång dokumentärfilm om Steinar och hans liv. Han inser hur hans kroniska sjukdom präglat relationerna, men också hur han själv kunnat påverka och forma sitt liv till någonting bra.

Det handlar om livet, åldrandet, döden och ställer frågan, vad är egentligen att leva ett bra liv länge?

2. Samma film finns också uppdelad i fyra avsnitt/scener (cirka 5 min vardera) namngivna utifrån olika teman;

”Leva med kronisk sjukdom”, ”Närstående påverkas också”, ”Sex, närhet, relationer” samt ”Vad är att leva livet länge?”

3. I det mer faktainriktade bonusmaterialet intervjuas forskare kring tre förhärskande myter om den svenska ålderdomen.

Myten: att åldras är något negativt (5 min)

Myten: äldrevården har blivit allt sämre (5 min)

Myten: sex är inget för äldre (6 min)

Vilka står bakom filmerna?

Filmen är en del i Leva Livet Länga projektet i samarbete mellan Arbetarnas Bildningsförbund (ABF), Kommunalpensionärerna (SKPF), Pensionärernas Riksorganisation (PRO), Psoriasisförbundet, Reumatikerförbundet, Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka samt Vårdförbundet. Möjliggjort genom stöd från Arvsfonden.

Vad är visionen, målsättningen?

Målsättningen med projektet är att ge äldre med funktionsnedsättningar mod att ta för sig och tillåta sig ett bra, rikt liv, trots sin funktionsnedsättning.

Genom positiva bilder visa att det inte behöver vara svårt att leva ett gott liv som äldre.

Ett annat mål är att skapa en dialog med vårdpersonal, samt väcka debatt för att belysa frågor som rör äldre. Vilka är vägarna för att omhändertagandet och bemötandet gentemot äldre i vården ska bli så bra som möjligt?

Projektet vänder sig även till anhöriga för att de ska få stöd och hjälp att hantera sin egen situation.

Tips på användningsområden:

Filmerna är utarbetade för att kunna fungera i många olika sammanhang. De behöver inte visas i någon speciell ordning, utan kan anpassas utifrån målgrupp och syfte.

Alla de olika filmerna fungerar därför självständigt, men är uppbyggda för att locka till att vilja se helheten.

Här följer några exempel på användningsområden:

Temakvällar: – under en kväll eller en träff motsvarande 2-3 timmar, så kan det vara lämpligt att först visa filmen *Leva Livet - Länga* (se punkt 1 ovan).

Efter dessa 20 minuter kan man sedan i mindre grupper diskutera innehållet och eventuellt avsluta med att summera med hjälp av en av bonusfilmerna, förslag;

Myten: att åldras är något negativt (5 min).

Beroende av målgrupp kan man ringa in ett snävare tema i form av äldrevårdsdiskussion eller sex & samlevnad och då använda de mer specifika bonusfilmerna (se punkt 3 ovan).

Kortare möten: De kortare bonusfilmerna (punkt 3) eller avsnitten/scenerna (punkt 2) alla omfattande cirka 5 minuter, kan fungera som igångsättning av samtal på kortare arbets- eller medlemsmöten.

Studiecirklar: Materialet lämpar sig också väl för samtalscirklar där man under en längre tid träffas regelbundet.

Då kan man se *Leva Livet Länga* (punkt 1) som en introduktion under första träffen. De följande träffarna kan sedan fördjupa filmens tema genom att se den igen, men nu scen för scen kring olika teman (punkt 2). Utifrån deltagarnas önskemål kan bonusfilmerna (punkt 3) därefter fördjupa frågor kring sex, äldrevård eller gerotranscendens. På så sätt finns filmmaterial för åtta träffar.

Kursverksamhet: Det går också bra att komprimera cirkeln till en helkurs eller motsvarande och då arbeta som i en studiecirkel, men under en mer intensiv och sammanhållen tid. En form som kräver en erfaren ledare.

Viktiga frågeställningar:

I filmen (punkt 1) så tar Steinar upp några viktiga förhållningssätt och frågeställningar. Här är några av de centrala citaten sammanställda som utgångspunkt för diskussion. Vad betyder dessa för dig? Vilka tankar väcks? (de olika rubrikerna hämtade från avsnitten/scenerna, punkt 2)

Leva med kronisk sjukdom

"Viljan är en sak, men kroppen är en stoppkloss".

"Man åldras, men jag har inte förstånd att bli gammal."

"Jag gick till läkaren som frisk med krämpor och kommer därifrån som sjuk med friskhetstecken. Är jag frisk eller är jag sjuk?"

Närstående påverkas också

"Jag vill inte svika dig, men min egen kropp sviker mig."

"Jag älskar dig, men jag hatar din sjukdom"

"Jag har lämnat ett arv vidare till mina barn som i sin tur lämnat vidare till sina barn."

Sex, närhet och relationer

"Som ung handlar sexualiteten väldigt mycket om att få barn, det blir lugnare med åren."

"Ett misstag jag inte vill upprepa är att vara otydlig."

"Kärlek är för mig är att ha ett värde i annan människas hjärta och liv."

Vad är att Leva Livet – Länga?

"Valet; antingen finnas eller fly."

"Man får ett liv, men man måste forma det själv så det blir ett bra liv."

"Att vara den man är och inte bli en sjukdom."

I bonusfilmerna (punkt 3) som är mer faktabaserade, så intervjuas forskare kring tre teman, åldrandet, äldrevården och sex för äldre.

Vad är myt, vad är sanning, vad tycker du?

Här följer några citat ur bonusfilmerna:

Myten: att åldras är något negativt

Myten: *Det finns en generell syn och uppfattning, om att det att åldras det är inget positivt som förknippas med det.*

Men tänk om det är så här:

Ingrid Bergman uttryckte det så fint: "Att åldras är som att bestiga ett berg, man blir lite andfådd men får mycket bättre utsikt."

Gerotranscendensteorin handlar om att man får en ökad känsla av samhörighet med tidigare och kommande generationer. Man kan känna sig mindre rädd för döden Man finner större värde i små vardagliga saker.

Musik och konst och natur kan betyda väldigt mycket.

Om man har haft en låg självkänsla, så är det inte lika framträdande.

Samtidigt kan man få ett ökat behov av den positiva ensamheten.

Man väljer gärna bort onödiga sociala regler och etiketter.

Istället träder en lekfullhet fram.

Det finns ett frö av gerotranscendens inom oss alla, men det måste vatten och näring till för att det ska utvecklas.

Myten: äldrevården har blivit sämre

Myten: *Det finns en rädsla för att bli gammal i Sverige.*

Men det kanske är så här:

Jag tycker att man går från en vård som har haft sjukdomen i fokus, till att se till människan och där målet är hälsa, inte att bli fri från sjukdom. Det är ett stort steg, för många kommer aldrig att bli fria från sin sjukdom.

Det som händer nu, både på den politiska och på den professionella arenan är fantastiskt, med förändringen mot att ge brukarna mer makt.

Det kommer att vara en stor revolution.

När man börjar fundera kring hur man ska få det när man blir gammal, så ska man inte vänta för länge, som många gör.

Man skjuter det framför sig för att man är rädd. Man ska istället åka på studiebesök och känna sig för hur det känns.

Det kanske låter som en illusion, men om de äldre själva börjar ställa krav, ifrågasätta och fråga om kvalitet, så får vi igång en medvetenhet om det här som är viktig.

Myten: sex är inget för äldre

Myten: Enligt myten är kvinnor inte intresserade av sex när de är äldre.

Men tänk om det är så här:

Om man frågar äldre kvinnor och män, så vill de flesta ha mer sex än de har. Till hälsan hör den sexuella hälsan. Att ha ett sexliv efter förmåga.

Forskning kring kvinnors sexualitet visar att den handlar mycket om närhet och relation. Den emotionella närheten blir viktigare, även för män visar en annan studie.

Äldre män blir mer angelägna om att kunna tillfredsställa, än äldre kvinnor, som mer vill bli tillfredsställda.

Det finns en prestationsinriktad manlighet som gör att man anser att sex alltid ska involvera samlag och att man inte kan tillfredsställa sin partner om man inte kan få erektion. Även om partnern säger: "Det spelar ingen roll", så oroar han sig för att inte räcka till.

Det viktigaste är att hålla igång. Om man inte kan ha samlag, så håll i varandra och smek varandra och ha emotionell kroppskontakt så att det sexologiska systemet hålls igång.

Den dominerande bilden är väl att man ska ha samlag. Om inte samlag, så ska det åtminstone involvera könsorganen. Men forskningen där beröring och närhet betonas pekar på att begreppet "sexuellt aktiv" skulle behöva vidgas.

Det finns kvinnor som har bytt sida. De har haft ett liv med barn och kanske en bra relation med en man, men senare i livet väljer en kvinnlig partner. Man bejakar en annan sida av sin sexualitet.

Det finns grupper som diskuterar ungas normer kring sexualitet. Varför har vi inte det för vuxna och äldre?

*Sex avbildas nästan alltid med unga, friska personer.
Vi behöver diskutera hur det är för en person som är slagrörd, som kanske har
ansiktsförslamning, sludrar och det kanske rinner saliv... vilket
för en ung person kan te sig osexigt... Har den personen rätt till ett sexliv
och att hitta lösningar för att kunna ha en bra närhet och sexuell relation?*

Hur får man se ut, hur ska man vara, för att sex ska vara normalt?

Några råd för till samtalsledaren:

Målgrupp och syfte!

Förberedelser är hemligheten bakom all lyckad pedagogik.

Den bästa plattform är att vara väldigt klar över: vad, hur och varför, materialet ska användas. Det är målgruppen och målsättningen som styr upplägget.

Tänk också på att inte visa alla filmerna i en följd.

Ge tid och utrymme för reflektion och eftertanke.

Arbeta för dialog!

Om det är möjligt, möblera lokalen så att alla ser varandra, undvik klassrumsmöblering. Det är lättare att kommunicera om man sitter exempelvis i en ring eller kring u-format bord.

Se till att deltagarna får börja prata och agera tidigt. Det bäddar för engagemang och en aktiv grupp.

Använd bikupemetoden, d.v.s. att då och då sitta i mindre grupper (ex 2 och 2 eller 3 och 3). Det kan vara ett enkelt och effektivt sätt att ta bort fokus från samtalsledaren som lätt kan hamna för mycket i centrum.

Du är samtalsledare, inte läraren/experten.

Ditt uppdrag är att ha överblick, hålla i rodet och planera utifrån deltagarnas önskemål. Du är en form av mötesordförande, håller ordning på regler som tystnadsplikten och ser till att skapa trygghet.

Alla ska få prata, bli lyssnade på, känna respekt.

Det är lätt hänt att alla ser ledaren ses som experten eller den ska ordna och ta reda på allt. Men för en samtalsledare är det viktigare att ställa frågor, än att ge svar.

Till sist:

Man brukar säga att alla tillstånd smittar. Det gäller inte minst ledaren.

En intresserad samtalsledare, får andra engagerade!

Hur gör man? Fem viktiga kom-i-håg för gruppledaren!

Planera starten!

Alla erfarna ledare känner till en hemlighet. Ordentligt med planeringstid ger lyckade träffar, oavsett om man är van eller ovan.

Förberedelser är helt enkelt hemligheten bakom all lyckad pedagogik.

Den bästa plattform du kan stå på när du ska ge dig in i ett uppdrag, är att vara väldigt klar över: vad, hur och varför.

Ta även reda på din inneboende drivkraft. Vad är din glöd och motivation för detta uppdrag? Vill du intressera andra måste du själv vara intresserad. Man brukar säga att alla tillstånd smittar. Det gäller inte minst ledaren.

Den stora konsten är att sluta tänka på sig själv, lämna tankar som "hur uppfattar de mig nu?" Nu handlar det om total koncentration och lyssnande på deltagarna.

Se till att deltagarna får börja prata och agera tidigt. Det bäddar för engagemang och en aktiv grupp. Så hellre än att du själv dominerar, se till att snabbt skapa utrymme för dina deltagare!

Namn är viktigt, det är en del av identiteten. Att nämna någon vid förnamn är att bekräfta en annan människa. Det kan vara den snabbaste vägen till kontakt. Kan du namnen på dina deltagare så har du i handling visat att de betyder något för dig, det kommer du att ha till godo sen.

Likaså är det viktigt att bli sedd av ledaren. Att inte bli sedd av ledaren upplevs som negativt. Det kan vara lätt hänt att ögonen automatiskt ser dem som sitter mitt i lokalen, att man helt enkelt glömmer bort deltagarna längst bak och de vid sidorna.

Du som ledare har stora möjligheter att via en bra introduktion styra stämningen rätt.

Bestäm mål

En grupp är inget man får, utan den måste man skapa. En direkt avgörande del i detta är målet. En grupp kännetecknas av en gemensam målsättning, normer och regler. Där måste också finns en kommunikation, även mellan deltagarna, inte bara mellan ledare och grupp.

Om gruppen inte har formulerat en gemensam målsättning, så bildas egentligen inte någon grupp utan man får en samling människor på väg åt olika håll.

Förhoppningsvis har en bra start gett gruppen en god grund kommunikation, nästa steg handlar nu om att tillsammans formulera målet.

Nu gäller det att så lyhört som möjligt lyssna in deltagarnas förväntningar. Nöj dig inte med svaret "vet inte", det är ett svar som lägger alltför stor börda på dig som ledare, då blir du den som ska lyckas intressera deltagarna.

Du som ledare kan hjälpa deltagarna genom att formulera frågorna, locka fram och stötta svaren. För att väcka motivation kan du kanske behöva ställa mer preciserade följdfrågor till deltagarna:

- Vad vill du uppnå?
- Vilka är dina utmaningar?

Det är behovet som gör oss motiverade.

Du är inte lärare/expert.

Ditt uppdrag är att vara en i gruppen, men ha överblick, hålla i rodet och planera utifrån deltagarnas önskemål. Du är en form av mötesordförande, håller ordning på regler som tystnadsplikten och ser till att skapa trygghet. Alla ska få prata, bli lyssnade på, känna respekt. Det handlar om ett icke auktoritärt förhållningssätt.

Det är lätt hänt att alla ser ledaren som experten eller den ska ordna och ta reda på allt. Men då är risken att du blir en "curlingledare" som sopar banan för dina deltagare och deras möjligheter till utveckling minskas. Det är viktigare att du ställer frågor än ger alla svar.

Återigen, glöm inte dialogen!

Kom ihåg, att det inte bara är i starten som du behöver vara lyhörd och få alla att prata. Använd bikupemetoden, d.v.s. att då och då sitta i mindre grupper (ex 2 och 2 eller 3 och 3). Det kan vara ett enkelt och effektivt sätt att ta bort fokus från ledaren som lätt kan hamna för mycket i centrum.

Tänk också på att inte visa alla filmerna i en följd.

Glöm inte att ge tid för reflektion och eftertanke.

Vid kritik; gå inte i försvar, lyssna och låt fler komma till tals. Viktigt visa alla respekt.

För några är det inte så omvälvande att bli gammal, men för andra kan det vara en stor omställning. Hur vi reagerar beror på vilka vi är, vår bakgrund och historia.

Detta kan påverka dig som ledare. Materialet kan upplevas olika beroende på var man är i livet. Du är naturligtvis ingen psykolog, utan hanterar känslor som en medmänniska.

Men det kan vara av nytta att känna till hur en del kan uppfatta detta att få en diagnos eller någon annan förändring som kan ske i livet.

Vanligt är att reagera med förnekelse, man vill inte gärna se att detta har hänt. Många kan sen reagera med ilska, tycka att det är orättvist. Ilskan kan också skapa viss sorg, uppgivenhet och en oro, hur ska det gå?

Att råka ut för en förändring är en process, ett skeende. Förr eller senare sker dock en vändning. Det som från början känns jobbigt, når en punkt där man för en stund måste börja tänka mer på sig själv.

I vändningen kommer acceptansen. Man börjar planera på ett annat sätt och därmed se möjligheter som leder till olika lösningsförslag, en positivare syn och en öppning för glädje. För visst är det väl så, att nästan allt jobbigt man råkat ut för i livet har haft en kurva, från mörker, till acceptans och ett ljusare tillstånd, eller?

Med de frågeställningar som projektet väcker, så kan du ramla rakt in i någons livskurva och det kan väcka känslor av olika slag. Viktigast då är att lugnt bara finnas till och lyssna. Det räcker. Lyssna, bekräfta och led samtalet vidare.

Känslor kan också leda till att kritik kan komma att riktas mot dig som ledare. En del kan uppfatta livsstilsförändringar som hotfullt.

Fyra viktiga punkter kan vara av hjälp för att kunna hantera sådana här situationer:

- lyssna
- bekräfta
- respektera
- göra alla delaktiga

Konkret betyder det att ge alla deltagare en möjlighet att berätta hur de upplever situationen. En konflikt behöver inte betyda att ena parten vinner och den andre förlorar, tvärtom båda kan bli vinnare. Men då gäller det att undvika pajkastning. Ibland kan man som ledare behöva bita ihop, svälja och faktiskt bara lyssna, utan att starta med mothugg.

Att sen bekräfta genom att säga "du menar att..." visar att man verkligen lyssnat. Då blir den som kritiserar också bekräftad, respekterad och behöver inte hamna i försvarsposition med kränkt självkänsla.

Har man följt dessa båda första punkter brukar mycket lossna här. De flesta sansar sig och ser nyktrare på sin kritik eller den konflikt som råder. Om man sen som ledare visar respekt, så växer ytterligare tilliten i gruppen.

Även om man inte tycker lika, så kan man alltid visa varandra respekt (så länge inte de demokratiska grundprinciperna kränks).

Men till sist kommer kanske det allra bästa i den enkla hanteringsmodellen: Göra kritikern/konflikt drivaren delaktig genom att fråga: "Finns det något du själv kan göra för att detta ska bli bättre?".

En utbildning, en studie är ett teamwork, vi måste alla hjälpas åt för att det ska lyckas. Som ledare kan du hjälpa deltagarna att förstå det med frågor som: "Vad behöver jag få av gruppen för att må bra?" och "Finns det något som jag kan ta till mig av i kritiken och förändra hos mig själv?".

Det gäller att få alla att se sin egen del i konflikten och ansvara för gruppens utveckling.

Lycka till!

Starta verksamhet kring frågor som berör

– *möjligheterna är många:*

- Temakvällar
- Samtalskvällar
- Studiecirklar
- Kursverksamhet
- Personalmöten
- Anhörigträffar
- Möten med politiker
- Samverka med vårdpersonal
- Medlemsträffar

Kontakta oss som arbetar med

- Anne Stiernquist
- Telefon 08-556 10 903
- anne.stiernquist@pso.se

Camilla Craas
Telefon 08-522 08 316
camilla.craas@pso.se

Läs mer på vår webbplats www.levallivetlange.nu