

# ABC

for god psykisk helse



# Innholdsfortegnelse

**2 Helsefremmende generasjonsmøter**  
En introduksjon til hvordan ABC – for god psykisk helse kan brukes i generasjonsmøter.

**3 ABC for god psykisk helse**  
“ABC for god psykisk helse” er en forskningsbasert metode og forkortelsen ABC står for act, belong og commit.

**6 Øvingsoppgave 1**  
Hva gjør deg til den personen du er nå? Er det hvor du ble født eller hvor du kommer fra?

**8 Generasjonsmøter**  
Livsglede for Eldre legger til rette for at skoler og barnehager skal ta i bruk generasjonsmøter som en del av deres undervisning og hverdag.

**11 Øvingsoppgave 2**  
Jobb med egen ide til det du har lyst til å gjennomføre og finn ut hvem andre kan du invitere med på laget?

**13 Øvingsoppgave 3**  
I Livsglede for Eldre bruker vi generasjonsmøtemodellen når vi planlegger og gjennomfører generasjonsmøter.

**15 Den store sammenhengen**  
Livsglede for Eldre jobber på flere områder for å skape gode opplever og glade dager.

# Helsefremmende generasjonsmøter

En introduksjon til hvordan metoden ABCfor god psykisk helse kan brukes i generasjonsmøter.

## Innledning

Vårt mål med dette heftet er å gi en introduksjon til hvorfor og hvordan skolen kan bruke modellen ABCfor god psykisk helse sammen med generasjonsmøter som en del av opplæringen. Dette henger sammen med læreplanen på følgende punkt:

- **Skolens arbeid med sosial læring blant elever.**
- **Det tverrfaglige temaet: folkehelse og livsmestring, samt demokrati og medborgerskap.**

Generasjonsmøter er en av de viktige satsningsområdene til Livsglede for Eldre, og vi arbeider målrettet på flere fronter for å skape optimale arenaer der både unge og eldre kan komme sammen og dele gode øyeblikk. Du finner mer informasjon om arbeidet vårt på [livsgledeforeldre.no](http://livsgledeforeldre.no) og [abcforgodpsykiskhelse.no](http://abcforgodpsykiskhelse.no).

## Gjennom å glede andre gleder du også deg selv

Vi blir oppfordret til å prate om psykisk helse. Det er fordi når du har god psykisk helse har du det godt med deg selv og livet ditt. Du fungerer godt i hverdagen og i samspill med andre. Når man har en god psykisk helse er man i stand til å nyte de enkle tingene i livet, man har et optimistisk tankesett og er interessert i det som skjer rundt en.

Det å ha en god psykisk helse betyr også at man er i stand til å håndtere alminnelige problemer og begivenheter som oppstår i løpet av livet. På samme måte som vi kan, og bør gjøre noe for å holde oss fysisk sunne, er det også viktig å gjøre noe for å ha en god psykisk helse. På den måten har vi mulighet til å gjøre ta valg og gjøre grep for å kunne leve gode liv.

# ABCforgodpsykiskhelse

Forskning viser at psykisk helse styrkes og vedlikeholdes ved at vi gjør noe aktiv, meningsfullt og engasjerer oss sammen med andre. "ABCforgodpsykisk helse" er en forskningsbasert metode og forkortelsen ABC står for act, belong og commit.

Internasjonale studier viser at disse komponentene har stor påvirkning på livskvaliteten hos den enkelte og metoden kan forebygge utvikling av psykisk uhelse ([abcmentalsunnhet.no](http://abcmentalsunnhet.no)).

Det å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfullt er også det generasjonsmøter handler om. Generasjonsmøter er et av Livsglede for Eldres store satsningsområder og vi jobber på flere områder med å legge til rette for gode møteplasser der unge og eldre kan møtes.

# A B C



# Gjør noe aktivt



Har du noen gang lurt på hvorfor det er så viktig å holde seg i aktivitet? Vel, forskning viser at når vi er aktive, blir vi faktisk lykkeligere! Og ikke bare det, det blir også lettere å takle hverdagens utfordringer. Pluss, det kan til og med hjelpe mot ting som angst og depresjon. Så, å være aktiv er som en super oppskrift på bedre psykisk helse!

Når vi tenker på eldre som bor på sykehjem, kan ting bli litt annerledes. Noen ganger kan alderen eller helseproblemer gjøre det vanskelig å være like aktive som før. Men her er det en kul ting å huske: Selv om man blir eldre, betyr det ikke at man mister interessen for ting man elsker eller har vært engasjert i hele livet. Kanskje de alltid har vært glad i musikk eller historie, eller kanskje de har hatt en hobby som de digger.

Det er viktig å vite om disse interessene når vi prøver å finne måter å lage gøyale og meningsfulle aktiviteter for eldre. Så for å oppsummere: det å være aktiv er som en lykkepille for hjernen vår, og det kan hjelpe oss å føle oss bedre. Og selv om noen eldre mennesker kanskje ikke kan være like aktive som før, har de fortsatt interesser og lidenskaper som er verdt å oppdage og utforske sammen med dem!

# Gjør noe sammen



Å være med i sosiale aktiviteter er ikke bare en måte å få nye venner på, det gir også en følelse av å høre til et fellesskap. Når vi er en del av en gruppe, har vi som regel folk rundt oss som kan hjelpe når livet blir litt vanskelig. Denne hjelpen kan være alt fra å få råd til å få en klem når du trenger det.

Hvis du deltar i lokale aktiviteter, grupper eller klubber, kan du bygge slike fellesskap. Disse stedene kan være med på å gi deg glede, og de kan til og med gjøre at du føler deg bedre. Det kan også være en måte å bidra til samfunnet på og føle at du er til nytte.

For eldre mennesker som bor alene, kan ensomhet være veldig tøft. De kan føle seg alene og ønske å ha noen å snakke med. Å delta i aktiviteter sammen med andre gir dem en sjanse til å møte folk, forebygge ensomheten og ha hyggelige samtaler.

Det å dele opplevelser fra disse aktivitetene kan også hjelpe dem med å føle seg nærmere andre og få en bedre livskvalitet.

Så, kort sagt, å være en del av sosiale aktiviteter og engasjere deg i fellesskap er veldig viktig for å ha god psykisk helse. Dette handler om å lage sjanser for å bygge relasjoner, dele morsomme opplevelser og hjelpe hverandre gjennom livets opp- og nedturer.

## Gjør noe meningsfylt



Har du tenkt over hva du synes er meningsfullt? Har du et instrument du har som mål å bli bedre på eller deltar du i fritidsaktiviteter som du liker å bruke tid på? Å gi seg selv utfordringer og å nå sine mål, selv om det er små mål, gir en følelse av å ha utrettet noe. Det gir en følelse av effektivitet og en sterkere selvfølelse – alt dette er viktig for en god psykisk helse.

Frivillig arbeid og ting man gjør for å hjelpe andre og det å bidra til fellesskapet, en positiv effekt i forhold til å gjøre både seg selv og andre glade. Det øker følelsen av mening og det å ha et mål med livet.

### Gjør noe aktivt kan være:

Gå tur, trene, ta valg, ta stilling til, utfordre deg selv til å bli med på noe du aldri har prøvd.  
Legg vekk mobilen- bruk tiden din på noe du aktivt har valgt. Engasjer deg – bidra som frivillig?  
Undersøke om du har lyst til å engasjere deg politisk.



### Gjør noe sammen kan være:

Bli med på generasjonsmøter.  
Involver deg i frivillighet som finnes i ditt nærmiljø.  
Finn aktiviteter gjennom idrettslag, fritidsklubb eller tilbud gjennom kommunen du bor i.



### Gjør noe meningsfylt kan være:

Skriv ned hva du opplever som meningsfullt å bruke tiden din på.  
I hvilke situasjoner kjenner du at du har bidratt med noe nyttig?



# Øvingsoppgave 1

Hva gjør deg til den personen du er nå? Er det hvor du ble født eller hvor du kommer fra. Er det din familie, slekt og venner og de historier og opplevelser dere deler sammen? Er det hvor du har gått på skole og barnehage. Idrettslaget, korpset eller fritidsklubben.

Eldre som flytter til institusjon får sin livshistorie kartlagt. På denne måten kan man finne gode samtaletemaer og forslag til aktiviteter som den eldre liker å bruke tiden sin på.



Hvordan ville du ha skrevet din livshistorie? **Bruk skjemaet under:**

## Hobbyer og fritidssysler

Skriv ned hvilke aktiviteter du gjør på din fritid og skriv hvorfor dette betyr noe for deg.

**Forslag:** Har du en idrett, hobby, eller interesse som du retter oppmerksomheten din mot?

Det kan være at du har hund eller har et brennende ønske om å eie en kanin.

## Nærhet til natur, sjø og skog

Gå ut døra og skriv ned observasjoner og hva du hører og føler.

**Forslag:** legg merke til været, årstiden og lyset. Skriv ned hva du liker og ikke liker.

A large yellow rectangular area containing horizontal dashed lines for writing.

## Tradisjoner, måltider og mat

Måltid er mer enn mat. Det kan være en opplevelse, et fellesskap knyttet til en årstidsmarkering. Og det kan ha betydning det har at bordet er pyntet, om det spilles musikk, råvarer og tilberedning av maten, samt hvem du deler denne opplevelsen med.

Skriv ned et minne du har knyttet til et måltid. Skriv også hvorfor du husker dette godt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Generasjonsmøter

Livsglede for Eldre legger til rette for at skoler og barnehager skal ta i bruk generasjonsmøter som en del av deres undervisning og hverdag. Gjennom mange år har vi sett at det er mye positivt som oppstår når unge og eldre møtes. Det kan være et smil og blikkontakt fordi man deler en felles opplevelse som skjer der og da. Det kan være at man ler og morer seg over en felles aktivitet, at man deler et måltid som del av et fellesskap. Mange elever gir uttrykk for at det er meningsfullt å være med på og bidra til slike positive øyeblikk og dermed blir dette en verdifull opplevelse for alle parter. Vi ser at generasjonsmøter gir mulighet til å:

## **Bli kjent -lær om forskjellen i levemåte før og nå.**

Hvordan blir vi kjent? Hvordan vet vi hva den andre liker? Tidligere yrke, familie og musikkinteresse er noe vi tenker forteller litt om oss selv. Elever kan for eksempel spørre den eldre om hvilke minner sitter han eller hun med fra sin ungdomstid? Hvilke klær var moteriktige, hvilken mat var regnet som festmat? Hva brukte han/hun fritiden sin på?

## **Gjøre noe sammen**

Når man vet litt om livshistorien kan man gjøre noe sammen som begge parter setter pris på. En aktivitet, en god samtale eller et måltid. På den måten skapes en felles opplevelse og følelsen av at man har noe til felles. Når man kjenner til den andres bakgrunn er det enklere å finne noe å gjøre sammen og prate om.

## **Lære om hva det betyr å bli gammel?**

Elever som besøker eldre som bor på institusjon får sett hvordan hverdagen til den eldre er. Gjennom å bli kjent får man mulighet til å spørre om hvordan personen bodde og levde før. Du får et innblikk i hvilke hensyn og tilrettelegging som må til når man blir gammel. Enkelte ganger er det lite som skal til for å bidra til en positiv opplevelse eller en meningsfull hverdag for eldre som bor på institusjon. Man får ny forståelse og erfarer at det er viktig å bidra.



# Hva er livsglede for deg?

I de tilfellene generasjonsmøtet er rigget rundt en aktivitet så er det en fordel å vite noe om den personen du skal gjennomføre aktiviteten sammen med. Det vil si hvilke interesser personen har og om aktiviteten som du foreslår, er noe han eller hun setter pris på. Samtidig kan det være ulike behov og motiv som spiller inn for hvordan opplevelsen blir totalt sett. Enkelte eldre tenker sånn at det uansett er trivelig å møte mennesker og være sammen med noen rundt et måltid med gode samtaler.

Ettersom vi alle sammen er en del av både av storsamfunnet og lokalsamfunnet så er det ting vi identifiserer oss med og er en del av uten at vi nødvendigvis tenker så mye over det. Årstidene fører med seg merkedager og høytider. Enkelte matretter og tradisjoner er spesielt for den landsdelen du bor i. Kanskje har du vokst opp med bestemte tradisjoner som bevisst eller ubevisst tar med deg i voksenlivet og fortsetter med.

## Noen av disse tingene kan for eksempel være:

- At du setter pris på nærhet til naturen, skog eller sjø.
- At du er opptatt av å videreføre tradisjoner rundt årstider og mat.
- Kontakt med dyr er noe du ønsker som en del av din hverdag.
- Hobbyer og fritidssysler eller gjøremål du liker å bruke tiden tid på.

**De fleste eldre som bor på institusjon, har fått sin livshistorie kartlagt og dette er gjerne punkter som inngår i en slik kartlegging.**



## Hvordan gå i gang med generasjonsmøter

Når du skal komme i gang med generasjonsmøter tar du kontakt med det aktuelle sykehjemmet/institusjonen og avtaler et oppstartsmøte.

Det er viktig for å danne et godt grunnlag for samarbeid, og for å avklare forventninger til generasjonsmøtene. **Deretter må du tenke igjennom følgende:**

- **Hva er målet med besøkene?** Lag en beskrivelse hva du ønsker å oppnå med aktiviteten. Dette kan være spesielt nyttig om du har med deg flere på laget.
- **Hva er de menneskelige forutsetningene?** Hvilke fysiske forutsetninger har deltakerne for å delta på ditt opplegg? Dette er viktig for å fange opp behov for tilrettelegging. Andre menneskelige forutsetninger kan være: erfaringer, kunnskaper, alder og interesser.
- **Hva skal besøkene inneholde?** Lag en beskrivelse av aktiviteten planlagt ut fra de menneskelige forutsetningene beskrevet over. Hvis du trenger ideer til aktiviteter, kan du også finne mer informasjon om dette på [livsgledeforeldre.no](http://livsgledeforeldre.no)
- **Hvilken arbeidsmåte skal brukes?** Beskriv hva som skal gjøres av arbeidsoppgaver og hvem som skal gjøre hva.
- **Hva er rammefaktorene?** Skriv ned og ta stilling til hvor lenge aktiviteten skal vare, er det noe av det dere gjøre som koster penger? Når du har gjennomført opplegget ditt kan du gjerne gjøre en vurdering rundt hva som fungerte og ikke fungerte ved hjelp av punktene som er listet opp her. Lag en liste over det du har lyst til å justere på til neste gang.



# Øvingsoppgave 2

**Jobb med egen ide til det du har lyst til å gjennomføre og finn ut hvem andre kan du invitere med på laget?**

Tenk ut noe du har lyst til å gjøre for en gruppe eldre i ditt nærmiljø. Det kan være lurt å ta kontakt med et sykehjem, frivilligsentral eller et dagsenter i ditt nærmiljø som kan sette deg i kontakt med en gruppe eldre.

Første steg er å vite noe om den gruppen med eldre du skal møte. Tidligere yrke, hobbyer og interesser kan gi en pekepinn på hva de opplever som meningsfulle aktiviteter.

1. Bruk skjemaet under og skriv en liste over foreninger, bedrifter, frivillighet
2. Skriv ned det du vet og tror kan interessere de eldre du skal møtes med og organisasjoner i ditt nærmiljø.
3. Skriv deretter ned forslag til aktiviteter som du kommer på.



Interesser	Nærmiljø	Forslag til aktiviteter
Fiske, jakt	Jakt- og fiskeforening, Elghundklubb	Delta på møter, besøke småbåthavn, delta eller se på fiskeing. Besøk av jeger med hund. Gamle lokale jakthistorier. Se på (lys-)bilder.
Håndarbeid, lefsebaking	Husflidslag, Bondekvinnelaget, Husfliden, folkemuseum	Tilby lokaler til møte. Inviter til å vise gamle mønster, håndarbeid, bilder, bøker. Erfaringsutveksling.
Musikk	Kor, kulturskole, kirke, trekkspillklubb, folkedansforening	Tilby øvings-/konsertlokaler, inviter babysanggrupper. Kan noen fra kirkekoret synge gamle salmer sammen med Reidun annenhver torsdag?
Religion/tro	Menigheter, livssynsorganisasjoner, kor, søndagskole	Tilby lokale for søndagskolen, og andre religiøse aktiviteter.
Gårdsdyr og gårdsliv	Gård (besøksgård eller pårørende), bondelag, Felles-kjøpet, andbruksskole	Avtal gårdsbesøk. Inviter gårdsdyr (feks kopplam og høns). Delta/se på våronn, høyonn, kuslipp, lamming. Se på gårdsmaskiner, verktøy før og nå, traktorkjøring.
Kjæledyr	Hundeklubb, kennel, kattepensjonat, dyrebutikk, kaninhopp, agility, travbane	Avtal gårdsbesøk. Inviter gårdsdyr (feks kopplam og høns). Delta/se på våronn, høyonn, kuslipp, lamming. Se på gårdsmaskiner, verktøy før og nå, traktorkjøring.
Bil, motor, motorsport	Veteranbilklubb, MC-klubb, motorcrossklubb, AmCar-klubb. Skole med mekaniske fag. Verksted.	Avtal gårdsbesøk. Inviter gårdsdyr (feks kopplam og høns). Delta/se på våronn, høyonn, kuslipp, lamming. Se på gårdsmaskiner, verktøy før og nå, traktorkjøring.
Skogsarbeid, håndverk	Interesseorganisasjoner (feks snekkerlaug, Allskog), skole med byggfag, lokale håndverksbedrifter	Besøk verksted på skolen. Inviter elever til å ha konkurranser/demonstrasjoner/ motorsagkonkurranse ved sykehjemmet. Se bilder og prat om gamle skogsmaskiner, tømmerfløting, sløyd osv.
Lokalhistorie	Historielag	Samarbeid om gamle bilder til utsmykking på sykehjemmet. Inviter til historiefortelling.
Uteaktivitet	Speider, idrettslag, turistforening, skole, barnehage, pårørende	Tenn bål. Lag leirplass/gapahuk utenfor sykehjemmet. Snøballkrig. Tilby lokaler til speidermøter. Gå tur med barn og unge i idrettslaget.

Mine interesser	Mitt nærmiljø	Forslag til aktiviteter



## Notater

---

---

---

---

---

---

---

---

# Øvingsoppgave 3

**Planlegg gjennomføringen av et hyggelig opplegg for en gruppe eldre.**

I Livsglede for Eldre bruker vi generasjonsmøtemodellen når vi planlegger og gjennomfører generasjonsmøter. Modellen består av punkter som er lurt å ta hensyn til i arbeidet. Dette kan være ekstra lurt hvis dere er flere som jobber sammen.

**Hva er målet med aktiviteten?**

---

---

---

---

**Har må du ta hensyn til når det gjelder deltakerne?**

---

---

---

---

**Hva trenger du for å gjennomføre aktiviteten?**

---

---

---

---

**Beskriv hva som må gjøres av arbeidsoppgaver fra start til slutt.**

---

---

---

---

**Hvor skal aktiviteten foregå og hvor lenge skal den vare?**

---

---

---

---



# Notater for planlegging

A large, empty area with horizontal dashed lines, intended for writing notes or a plan.



# Den store sammenhengen

Livsglede for Eldre jobber på flere områder for å skape gode opplever og glade dager. Gjennom vårt arbeid med livsgledehjem, livsgledebarnehager, livsgledeskoler og lokale foreninger, legger vi til rette for at eldre skal få delta i generasjonsmøter og opprettholde sine interesser gjennom hele livet.

## ♥ Livsgledebarnehage

En livsgledebarnehage besøker jevnlig sykehjem, omsorgsboliger eller dagsenter i sitt nærmiljø, og skaper gode opplevelser gjennom felles aktiviteter med de eldre. Møtene mellom de yngste og de eldste skaper magiske øyeblikk som setter spor hos liten og stor. Gjennom generasjonsmøtene får barna i en livsgledebarnehage mulighet til å bli kjent med en ny institusjon og aldersgruppe, noe som samsvarer med rammeplanen for barnehager: «Barnehagen skal bidra til kunnskap om og erfaring med lokale tradisjoner, samfunnsinstitusjoner og yrker slik at barna kan oppleve tilhørighet til nærmiljøet».

## ♥ Livsgledeskole

En livsgledeskole bruker eldre som en ressurs i møte med elevene ved å ha aktiviteter som både unge og eldre kan ha glede av. Aktivitetene kan brukes til å jobbe med kompetansemål i grunnopplæringen og sosial kompetanse. Livsglede for Eldre tilrettelegger for dette ved å tilby verktøy som kan brukes i grunnskolen og videregående skole. Møtene mellom skoleelever og eldre kan ses i sammenheng med ett av prinsippene for grunnopplæringen: «Skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle. Ved å bruke varierte læringsarenaer kan skolen gi elevene praktiske og livsnære erfaringer som fremmer og motivasjon og innsikt.»

## ♥ Livsgledeforening

Livsglede for Eldre ønsker å øke frivilligheten i eldre omsorgen, og har lokalforeninger mange steder i landet. En lokalforening består av engasjerte mennesker som ønsker å gjøre en forskjell for eldre i sitt nærmiljø. Aktivitetene deres varierer ut ifra behov og muligheter i lokalsamfunnet, og mange samarbeider med næringsliv, frivilligsentraler, barnehager og skoler når de arrangerer aktiviteter for eldre.

## ♥ Livsgledehjem

Livsgledehjem er en nasjonal sertifiseringsordning som eies og drives av Livsglede for Eldre. Dette er et verktøy som bidrar til å ivareta sosiale, kulturelle og åndelig behov hos den enkelte eldre. Et livsgledehjem jobber systematisk for å gi beboerne individuelt tilpassede aktiviteter, blant annet ved å åpne for frivillighet og samarbeid med nærmiljøet. For å bli sertifisert som livsgledehjem må institusjonen oppfylle ni kriterier, og mange av kriteriene forutsetter et godt samarbeid med aktører som frivillige organisasjoner, enkeltfrivillige, barnehager, skoler og andre aktuelle samarbeidspartnere i lokalsamfunnet.

## ♥ Digivenn

Digivenn er et lavterskeltilbud, og skal være et tilbud til alle eldre. Konseptet skal nå både de som ikke har noen kompetanse innen bruke digitale verktøy og de som har noe. For eldre med litt forkunnskap kan opplæringen inkludere innlogging på og bruk av offentlige helse-tjenester og helseinformasjon på nett. De eldre skal dessuten kunne få opplæring på de digitale flatene de selv ønsker og har behov for.

Elever i videregående skole får tilbud om å bli digivenner som skal veilede eldre i digitale hjelpemidler på lokale møteplasser. Opplæringen av de eldre knyttes opp mot målene i læreplanen, og sikrer pedagogisk tilnærming i opplæringssituasjonen mellom de eldre og elevene.

De eldre får tilbud om en digivenn i et samarbeid mellom kommune/bydelen og skolen, og målet er å forebygge digitalt utenforskap.

## Livsglede for Eldre

Markensgate 35  
4612 Kristiansand  
Post@livsgledeforeldre.no  
Tlf.: 934 98 500  
www.livsgledeforeldre.no

**Livsglede**  
for Eldre