



Generasjonen til Solveig har jobbet hardt. Vi har mye å takke dem for. Dette er en måte å gjøre det på.



ASTRID BLE SOLVEIGS (AKTIVITETS)VENN

ET VENNSKAP FYLT AV GLEDE

For fire år siden raste livet, slik Astrid Dahlen kjente det, sammen. Møte og vennskapet med demente Solveig Osnes har gitt mening tilbake til livet.

TEKST: Lena Ronge FOTO: Charlotte Wigg

MYE KUNNSKAP:
Solveig kan mye om mangt, og deler gladelig med sine kunnskaper til Astrid.

JEVNAKER Datteren til Astrid flyttet hjemmefra, og den tidligere aktive kvinnen fikk plutselig altfor mye tid til overs.

– Det var så mange ting som skjedde samtidig. Jeg drev et rengjøringsbyrå sammen med forloveden. Vi hadde seksten ansatte og jobbet mye, det var nesten en livsstil. Men så døde han etter en kort sykdomsperiode, samtidig som jeg fikk artrose og måtte operere bort flere ledd i hendene. Firmaet måtte legges ned. Så satt jeg der, da og tenkte: Hva nå?

Etter en tid med trening på det lokale treningssenteret, ville Astrid finne på noe meningsfullt å fylle de lange dagene med. Hun meldte seg på et kurs for å bli aktivitetsvenn, en frivillig som gjør aktiviteter sammen med en person som har demens.

Den avgjørelsen har hun ikke angret på.

Etter at Astrid hadde vært på kurs, samt skrevet opp hvilke interesser og ønsker hun hadde for personen hun skulle besøke, fikk hun en telefon fra Karianne Andersen Bjune, som driver Aktivitetsvenn-tilbudet lokalt i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen.

De hadde funnet en person til Astrid de mente passet perfekt. Det var Solveig Osnes, den eldre damen rett oppe i gata. Astrid kjente den hyggelige damen litt fra før.

SOLVEIG HAR BLITT EN VENN

Praten går lett mellom de to kvinnene i stua til Solveig, det er tydelig de kjenner hverandre godt. Vi er bedt inn på en liten prat og en kopp kaffe, før vi skal dra på Hadeland Glassverk.

– Siden Solveig er litt glem-som, kan det være fint at jeg kjenner til historien hennes, samt noen i familien hennes. Jeg har også møtt mannen hennes, hopperen Asbjørn Osnes, som døde i 2011. Ellers har jeg fått masse påfyll i de



LÆRER MYE: Solveig peker og forklarer. Astrid følger med. Ofte drar de to ut en liten tur. Men av og til er en prat i sofaen til Solveig aktivitet nok for dem begge.

Jeg lærer mye av Solveig. Hun kan så mye og er en skikkelig god forteller.

to årene vi har vært venner. For det er venner vi er i dag, eller hva Solveig?

Astrid ser på Solveig, klapper henne lett på armen.

– Jo, vi er venner. Det er helt sikkert, smiler Solveig.

De liker å gjøre ting sammen, de to.

– Jeg lærer mye av Solveig. Hun kan så mye og er en skikkelig god forteller. I sommer har vi planlagt en tur til Blaafarveværket. Da har vi med oss kaffe på termos og kanskje litt niste. Bilturer med Solveig er alltid hyggelig. Hun er kjent på steder jeg ikke er kjent, så da lærer jeg alltid noe nytt.

BRUDEBILDET:

Av og til kikker Solveig på brudebildet og kommer på at Asbjørn, hennes store kjærlighet, er borte. Men han er ikke borte i hjertet, sier hun.



– Nå ja, svarer Solveig.
– Ser dere alle blomstene her? Det er fordi jeg feiret bursdagen min i går. Jeg er skuddårsbarn, så hvert fjerde år er det skikkelig fest. Da jeg var liten, ble ofte bursdagen min feiret utpå sommeren en gang. Da kunne jeg si til mamma at nå er det på tide med litt bursdag. Og så bakte

mamma kake. Men da skuddårsdagen endelig kom, den ordentlige bursdagen min, da laget vi alltid ordentlig fest på selve dagen!

PÅ TUR MED KUA

Solveig vokste opp på et lite småbruk på Gran. Astrid og Solveig drar tilbake dit rett som det er.

LYSSTØPERIET: De liker å lære nye ting, både Solveig og Astrid. Her er de på Hadeland Glassverk. Solveig peker og forklarer. Astrid følger med.



SE VIDEO
PÅ VÅR
FACEBOOK-SIDE

AKTIVITETSVENN

Med Aktivitetsvenn ønsker Nasjonalforeningen for folkehelsen å bidra til mening og livsglede til personer med demens. Frivillige aktivitetsvenner og personer med demens kobles på bakgrunn av felles interesser. Som frivillig aktivitetsvenn gjør man aktiviteter man liker sammen, som for eksempel gå tur, spille spill, fiske, gå på kino eller bare møtes for en kopp kaffe og en prat.

For personer med demens som fort glemmer ting som har skjedd, vil gode opplevelser etterlate en god følelse og ha positiv effekt. Det handler om å skape gode øyeblikk der vi ikke lenger kan skape gode minner. Det har også verdi.

MINA GERHARDSSEN, GENERALSEKRETÆR
I NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN

– Det er moro for Solveig å komme hjem. Hun forteller så mange historier som det er spennende for meg å høre.

– Vi hadde noen melkekyr og en hest. Jeg er så glad i dyr. Hesten var det mest den eldre søsteren min som red på. Jeg gikk tur med kua, jeg! ler Solveig.

Det var et stykke å leie kuene

inn i fjøset, og for å slippe å hjelpe til med å luke, brukte gjerne Solveig litt ekstra tid på den jobben. De andre tullet og sa at Solveig er på tur med kua, dersom hun ble etterlyst.

– Fordelen med at jeg stadig gikk den steinete veien til fjøset, er at jeg har fått sterke bein. Jeg kaller dem rasebeina mine, sier Solveig og humrer.

Astrid ler høyt.

– Den har jeg aldri hørt før, Solveig! Jeg har bare hørt at du hatet å luke og fant på alt mulig for å slippe unna. Men det er sant, du har sterke bein. Det gjør at vi kan bevege oss mye utendørs, særlig i sommerhalvåret.

Det var mye arbeid på det lille småbruket om sommeren og tilsvarende lite på vinteren. Da ble ettermiddager og kvelder gjerne brukt til håndarbeid. På gården hadde de vev, men det var hekling som lå lettest for Solveig. Hjemmet til Solveig er fylt av hennes vakre duker, tepper og gardiner.

– Jeg solgte nupereller til Husfliden. Nupereller er skikkelig tålmodighetsarbeid, men for meg er det litt som å sykle.

Det sitter i ryggmargen. Jeg kan fint slå nupereller og se på TV samtidig.

FELLES INTERESSER

Håndarbeid er nok en interesse de to kvinnene har til felles. Astrid hadde alltid strikketøy mellom hendene. Men etter operasjonene er ikke fingrene like samarbeidsvillige.

– Det er et stort savn, for meg har strikketøy vært «mindfulness» i praksis. Nå blir det mest sokker og små luer til barnebarna. Ja, for jeg har fått barnebarn etter at Solveig og jeg ble venner. Et til kommer i sommer!

Både Solveig og Astrid er involvert i hverandres familier.

– Niesen min Liv, datteren til den ene søsteren min

Jeg lærer mye av Solveig. Hun kan så mye og er en skikkelig god forteller.

Olaug, kommer stadig på besøk til meg. Hun kjenner Astrid godt også. Liv hadde like lyse øyebryn da hun var liten som søsteren min hadde. Jeg tulla med søsteren min og tegnet øyebryn på Liv da hun var barn, ler Solveig.

– Haha, ja, den historien har du fortalt mange ganger. Det er så hyggelig at vi har møtt hverandres familier. Jeg har både sønn, datter og barnebarn som Solveig har møtt. Siden jeg bor rett oppe i veien her, så det er enkelt å invitere henne med hvis jeg får besøk. Husker du at du møtte sønnen min da vi var på Kistefos-museet?

Det Astrid liker godt med frivillighetsarbeidet, er at det legges vekt på å finne en med like interesser.

– Jeg hadde jo ikke vært en bra aktivitetsvenn med en kar som liker å sitte inne og se på fotball. Eller som liker å fikse ting i garasjen. Det spilte ikke noen rolle for meg om det var en mann eller en dame som jeg skulle være aktivitetsvenn til. Men jeg ville gjerne ha en som bodde hjemme og ikke på institusjon. Jeg tror problemet med ensomhet og isolasjon er større blant dem som bor hjemme.

Det var selvfølgelig litt ekstra koselig at vi kjente hverandre litt fra før, men det var jo helt tilfeldig. Vi hadde nok uansett ikke ville brukt lange tiden på å bli kjent!

TAKKER GENERASJONENE

Vi kjører til Hadeland Glassverk. De to kvinnene går tett, arm i arm. De prater og

ARM I ARM: Solveig og Astrid koser seg i hverandres selskap. De to kvinnene liker å dra på biltur sammen. Da tar de med kaffe på termos og litt nistemat.



3 OM TILBUDET

- **Aktivitetsvenn-tilbudet ønsker å gi mennesker med demens en aktiv hverdag og gode opplevelser sammen med frivillige.**
- **Det er nå nærmere 3000 frivillige aktivitetsvenner, og det blir stadig flere.**
- **Tilbudet har lokal forankring ved at det er etablert 215 arbeidsgrupper for Aktivitetsvenn i 189 kommuner i landet, i alle landets fylker.**

tuller, ser på vakker glasskunst og går innom lysstøperiet. Som vanlig avsluttes turen med et lite kafébesøk. Der avtaler de neste møte.

Vanligvis møtes kvinnene en gang i uka, gjerne på fredager. Mandag, onsdag og torsdag er Solveig på dagaktivitetssenteret.

– På fredager drar vi ofte til frivillighetssentralen på Jevnaker. Da lager de suppe og steker vafler. Og Solveig treffer alltid noen kjente.

– Suppen der er god. Vi kaller oss suppehuer, ikke sant Solveig?

Astrid er glad for at hun tok avgjørelsen om å bli en aktivitetsvenn. Hun oppfordrer andre til å gjøre det samme.

– Det er mange som snakker om at de har lyst til å gjøre som meg. Men det er også mange som tenker at de ikke har tid. Det er jo så lite som skal til. Alle har vel to timer

annenhver uke. Og tenk hvilken glede du kan gi andre ved å prioritere de to timene til noe som dette?

Du trenger ikke reise rundt sånn som Solveig og jeg liker å gjøre. En jeg kjenner drar og spiller kort med den hun besøker!

Vi får en god klem av begge kvinnene da vi tar farvel. Astrid hjelper Solveig inn i bilen.

– Generasjonen til Solveig har jobbet hardt. Vi har mye å takke dem for. Dette er en måte å gjøre det på. •

hjemmet@egmont.com