



1



2



3



4

**1** PROSJEKTLEDER FOR AKTIVITETSVENN I TELEMARKE OG VESTFOLD, EVA LØBERG (TIL HØYRE), FØRTE AGNES WIK (TIL VENSTRE) OG LINN DÆHLI (I MIDTEN) SAMMEN. I DAG HAR DE TO MYE GLEDE AV HVERANDRE. **2** DÆHLI OG WIK HAR MANGE FELLES INTERESSER. **3** AKTIVITETSVENNINNENE GÅR GJERNE EN TUR SAMMEN, DRAR PÅ KAFÉ ELLER SHOPPING. **4** AGNES WIK MØTTE HELSE- OG OMSORGSMINISTER BENT HØIE UNDER ET DIALOGMØTE I OSLO SIST NOVEMBER (FOTO PRIVAT).

# – Vi er en god match

Gjennom prosjekt Aktivitetsvenn har Agnes Wik og Linn Dæhli fått en venn de kan dele tanker og opplevelser med.

**DEN FØRSTE** gangen de to damene møttes, gikk de en tur sammen. Agnes var litt motvillig. Hun var redd det skulle bli rotete med flere personer i livet.

- Men etterpå ringte jeg datteren min og sa: Jeg håper ikke jeg mister Linn. Hun ga meg en sånn god energi, understreker Wik og ser mot venninna.

- Det samme kan jeg si om deg, smiler Dæhli tilbake.

- Linn ser meg som Agnes. Ikke en diagnose. Det er veldig viktig for selvfølelsen min. Jeg har demens, men fortsatt ressurser på lager og vil prøve å leve livet mitt mest mulig normalt. Jeg har alltid vært en sosial person og har vel en god slump igjen.

**MED MIDLER** fra TV-aksjonen i 2013, er Nasjonalforeningen for folkehelsen i ferd med å etablere prosjekt Aktivitetsvenn over hele landet. Målet er å bidra til at personer med demens skal få flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen.

Nå inntar prosjektet i Porsgrunn kommune. Det får base ved Brevik sykehjem, og kulturkoordinator Brit Robertsen er kontaktperson. I september starter første kurs for folk som vil bli frivillig aktivitetsvenn.

Dæhli var først ute som aktivitetsvenn i Telemark og Vestfold. Hun vektlegger at oppgaven har gitt henne mye.

- Først og fremst har jeg fått en god venn i Agnes. Hun er en jeg kan finne på ting sammen med, og en jeg kan snakke med.

- Linn er veldig lett å kommunisere med, tilføyer Wik.

- Det er veldig positivt for meg at jeg har truffet henne. Mange med demens kan bli sittende mye aleine, og det er mat for en slik sykdom.

**DET VAR** prosjektleder for Aktivitetsvenn i Telemark og Vestfold, Eva Løberg, som sørget for at de to traff hverandre i en ressursgruppe. Der fant damene fort ut at de kom godt overens og hadde mye til felles.

De er begge glade i dyr og liker å jobbe med barn. Dæhli er lærer i ungdomsskolen, og Wik har lang fartstid bak seg som barnevernspedagog og familierapeut. Den yngste bor på Sundjordet. Den eldste på Tollnes.

- Vi treffes cirka tre ganger i måneden, og gjør det vi har lyst til. Det kan hende vi går en tur med hunden til Agnes, drikker

kaffe eller drar på shopping. Og vi har vært på bowlinga på Down Town én gang, forteller Dæhli.

- Da slo jeg henne, sier Wik fornøyd.

- Det trengte du ikke nevne, ler Dæhli.

- Det var en veldig trivelig stund, parerer den andre.

- Og Agnes har lært meg kinasjakk. Du slo meg vel der også?

- Ja, men da var du nybegynner.

**DET KREVES** ingen spesielle kunnskaper eller egenskaper for å bli aktivitetsvenn. Det viktigste er å ha lyst til og glede av å være sammen med andre. Nasjonalforeningen legger vekt på at det skal være hyggelig, men også trygt.

- Det betyr at vi finner personer som har like interesser, og holder et sekstimers kurs for alle som ønsker å bli aktivitetsvenn, forklarer Løberg.

- Slik blir man rustet til å være aktivitetsvenn og tilbringe tid med en som har demens. Deretter følger vi opp med veiledning med jevne mellomrom. Ingen skal føle at de står aleine.

**I RESSURSGRUPPA** utformet deltakerne et notat som de tre damene tok med seg til et dialogmøte i Oslo sist vinter. Det besto av seks hovedpunkter som blant annet handlet om oppfølging etter diagnostisering, kunnskap om sykdommen og behov for aktivitet og avlastning.

Noe av budskapet fikk Wik lagt fram direkte i en samtale med helse- og omsorgsminister Bent Høie som også var til stede.

- Jeg var litt nervøs på forhånd, men han var veldig fin å prate med. Vi fikk god kontakt. Han fikk meg til å føle meg levende, som om jeg hadde noe å bidra med, forteller Wik.

- Jeg tror jeg har et bilde av oss hjemme på kjøleskapet.

- Ja, jeg printa ut et til deg, bekrefter Løberg.

- Og vet du hva? Høringsnotatet til Demensplan 2020 kom ut denne uka, og der kjente jeg igjen noen av sitatene fra referatet vårt. Det var artig, smiler prosjektlederen.

**MOTTOET TIL** prosjektet er «dobbelte glede». Dæhli og Wik bekrefter at det stemmer.

- Jeg tror mange kan finne glede i å være aktivitetsvenn, sier Dæhli.

- Ja, og mange vil ha nytte av det, istemmer Wik.

- Jeg føler jeg meg i hvert fall heldig som har en aktivitetsvenn.

**Tekst og foto: Charlotte Nagell**

## AKTIVITETSVENN

Med midler fra TV-aksjonen 2013 etablerer Nasjonalforeningen for folkehelsen prosjektet Aktivitetsvenn over hele landet. Målet er å bidra til at personer med demens kan få flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen. Nå starter prosjektet i Porsgrunn kommune og får base ved Brevik sykehjem. Det blir arrangert kurs for folk som ønsker å bli frivillige aktivitetsvenner i september. Kontaktperson er aktivitet og kulturkoordinator ved sykehjemmet, Brit Robertsen.