

NORVÉG SZAKMAI TANULMÁNYÚT

50+ Projekt 2017. szeptember 25-29

Szeptember 25.

Délután négy körül értünk Oslóba. Szép az a város. Nagyon északi, nagyon idegen és nagyon barátságos.

Az első megbeszélésre még aznap délután került sor öt és hat óra között. William Evans és Sturla Bjerkaker segítségével tisztáztuk a helyszíneket, a programot és a sorrendet.

Szeptember 26.

Az első helyszínünk a *Seniornett Norway – “The digital age and ageing people”* volt, ide Sturla Bjerkaker kíséretében érkeztünk. A vezetőjük Tore Langemyr Larsen tartott egy lelkes és professzionális ismertetőt a tevékenységükről. Beszült az oktatott ismeretekről, az alkalmazott módszerekről, az általános nehézségekről, de leginkább a küldetésük fontosságáról. A nagyobb függetlenségről, ami elérhetővé, illetve megtarthatóvá válik abban az esetben, amennyiben a digitális kor eszközei valóban eszközként kerülnek felhasználásra. Beszült az ország földrajzi jellegzetességeiből adódó szituációkról, a ritkán lakott északi területekről, a családon belüli kapcsolatok fontosságáról és ennek egyik lehetséges támogató eszközéről a skype-ról.

Nagyon érdekesnek találtam a munkatársaik által tartott, illetve szervezett képzéseket. Ezek azon túl, hogy gyakorlati és praktikus ismereteket adnak át, komoly mentálhigiénés jelentőséggel is bírnak. Alkalmat és apropót teremtenek a rendszeres találkozásokra. Keretet biztosítanak új ismeretségek létrejöttéhez, amiknek a jelentősége a ritkán lakott területeken hatványozottan hangsúlyos.

A második helyszínünk az *Almas House - “Quality living with dementia – a flat equipped with tools and help kits for decent living”* volt, ahol Lone Storgaard kalauzolt bennünket. A szervezet nevében benne van a lényeg. Ebben a demonstrációs célra berendezett lakásban mindent felvonultatnak, ami egy demenciában szenvedő ember és a környezetében élők életét könnyebbé teheti. Az ápolási tapasztalatot, valamint a környezet- és színpszichológia eszközeit alapul véve kialakított belső terektől kezdve, a mindennapi élet irányítását segítő

tárgyakon túl, a tájékozódást, illetve követést-megtalálást lehetővé tevő dolgokon át a padlóba épített szenzorokon keresztül a beszélő gyógyszeradagolóig hatalmas, színvonalas és minőségi termékek arzenálját mutatták be nekünk. Másfél óráig teljesen lekötötte a figyelmemet a világító- beszélő-tartózkodási helyről képet küldő varázslatos tárgyak felvonulása.

Azután elfáradtam és leültem egy csendesebb sarokban egy fotelba és akkor megéreztem, hogy milyen lehet így élni. Elképzelttem, hogy elkavarodom a saját belső képeim között, hogy elvész a struktúra a gondolataimból és éreztem, ahogyan körbe leng a saját alkalmatlanságom keltette tehetetlenség, düh, félelem és szégyen. Abban a pillanatban a beszélő gyógyszeradagoló és a többi kissé egzotikusnak ható tárgy már nem érdekes volt, hanem reménykeltő és biztossággal teli. Azt ígérték, hogy rájuk bízhatom a napi rutinom egy részét és ők segítenek nekem abban, hogy én maradhassak.

Ennek a szervezetnek a munkája és a hitvallásuk nagyon megérintett engem. Az emberi élet tiszteletéről beszélt nekem úgy, hogy miközben a *lehetséges* határait kitolják, a függetlenséget és az emberi méltóságot hirdetik fennhangon.

Szeptember 27.

A harmadik helyszínünk a *Senior Academy Oppedgård, run by the Popular University* volt.

A tanulás fontossága, a nyitott érdeklődő szellem és a minőségi idős kor közötti összefüggések tudottak. Ami ebben a létesítményben megfogott, az a hangulata volt. Az épület hatalmas üvegfalakkal kapcsolódott a körötte álló lakónegyedhez. Ez a szerves kapcsolódás az a motto, ami számomra leginkább fémjelzi ezt a délelőttöt. Az előadásra érkező idősebb emberek, az aulában zongorán játszó hölgy, az öt hallgató kismamák, a velük érkezett számtalan apró gyerek és a kávézóban üldögélő csoportok minden külön engedély vagy magyarázat nélkül a maguk természetességében remekül megfértek egymás mellett. A ház -az *intézmény* pedig, szinte észrevétlenül -ebből látszik igazán a tervezettség, az átgondoltság és a profizmus-, megteremtette azokat a tereket helyszíneket és programokat, ahol ezek a kapcsolódások létrejöhetnek és elmélyülhetnek.

A negyedik helyszínünk a *“Livsglede for eldre” – a voluntary organisation promoting life quality among seniors* volt. Anne Graskakken tájékoztatott bennünket a szervezet munkájáról. A mondat, amit tőlük tanultam valahogy így szólt: A legfontosabb lépés az, amivel az otthonod küszöbét átléped. A beszámolójukban sok izgalmas dolog mellett a természet és az élet szeretetének fontossága volt a leghangsúlyosabb. Azzal együtt, hogy tisztán látják a

lehetőségeiket, elfogadják a nehéz vagy változtathatatlan helyzeteket és a saját erőforrásaik engedte mozgásteret, az a derűs meggyőződés sugárzik belőlük, hogy az életünk addig tart, ameddig ver a szívünk. Kár lenne előbb abbahagyni...

Szeptember 28.

Az ötödik helyszínünk az „*Enklere liv - equipment for simple living for seniors*” volt.

Olyan nem mindennapi tárgyakat kínálnak, amelyek jelentősen egyszerűbbé teszik a felhasználóik életét.

Egy kis személyes élmény. A elmúlt télre és Budapest általános állapotára visszaemlékezve, vásároltam magamnak egy „Jégen-járót” Ez egy apró tüskével ellátott szilikon pánt amit, ha a cipőmre húzok, akkor is elérek épen és egészségesen a 4-6 villamostól a metróig, ha esetleg idén is késlekedne az olvadás.

Hatodik helyszínünk a *Centre for Senior Policy* – “*How to stay at work as seniors?*” volt.

Ami megfogott Åsmund Lunde és Olav Eikemo prezentációjában, túl a gazdasági kényszeren és a nyugdíjrendszer fenntarthatóságának kérdésein, az a meggyőződésük volt. Azt képviselték, hogy bizonyos kor után az ember nem *volt valaki, hanem van*. Arról beszéltek, hogy a továbbfoglalkoztatás a gazdasági-társadalmi szükségszerűségeken túlmutatva, miként nyújthat egy lehetséges alternatívát az öregedéssel járó szerep és identitásvesztésre.

Szeptember 29.

Reggel kilenc órakor elindult a gépünk Budapestre.

Köszönöm a programban közreműködőknek és a Norvég Projektnek a részvételi lehetőséget.

Panyi Ágnes

mentálhigiénés szakember, szupervizor