

Lev Livet

Bedst muligt liv – hele livet

Formidling af et pilotprojekt



Med støtte fra

TrygFonden

DEFACTUM

Social, sundhed & arbejdsmarked

Lev Livet

Bedst muligt liv – hele livet

©DEFACTUM®, Region Midtjylland

Rene Buch Nielsen

E-mail: rennie@rm.dk

Hjemmeside: www.defactum.dk

Indholdsfortegnelse

Indledning	7
Hvad er Lev Livet?	9
Et Lev Livet forløb	10
Forbedringscirklen som anvendes i forløbet	11
Livscafeerne er samtaler om deltagernes erfaringer	12
Lev Livet i Danmark	14
De første skridt for at etablere et Lev Livet-forløb	15
Styregruppen var bredt sammensat	16
Lokale koordinators har sørget for det meste	16
Projektsekretariat har sørget for den overordnede ledelse.....	16
Det første Lev Livet-forløb	17
De seks livscafeer i det første Lev Livet-forløb	18
1. livscafe – introduktion til forløbet	18
2. livscafe – sikkerhed og tryghed.....	18
3. livscafe – mad og drikke	19
4. livscafe – fysisk aktivitet	20
5. livscafe – sociale netværk	21
6. livscafe – ældre og medicin, samt afslutning.....	22
Opsamling på det første Lev Livet-forløb og etablering af nye forløb.....	23
Værtskursus og etablering af nye Lev livet-forløb.....	24
Nye Lev Livet efter pilotforløbet	26
Effekt af et Lev Livet-forløb	27
Måling af livskvalitet med SF-12	27
Viser data de rigtige resultater	29
Evalueringskema ift. deltagernes egen vurdering af udbytte af forløbet.....	30
Opsamling	32
Interview med nye værter	33
Værternes vurdering af deltagernes udbytte af forløbet	33
Gruppesammensætning er vigtig for succes	33
Temaerne hænger godt sammen	34
Næsten alle oplevede frafald	35
At være vært.....	35
I mange grupper blev forløbet justeret	36
Udfordringer med at bruge forbedringscirklen.....	36
Værtens opgave er også at finde lokaler	37
Vigtigt med fokus på kompetenceudvikling af værter.....	37
Interview med koordinators.....	38
Vigtigt at fastholde konceptet Lev Livet	38
Koordinatorernes ideer til værternes rolle fremover.....	39
Kommunale ressourcer i forhold til Lev Livet	39
Koordinatorfunktionen er vigtig	40
Rekruttering af deltagere	40

Forslag til forbedring af Lev Livet	40
Materialer i Lev Livet	42
Arbejdshæftet	42
Værtshæftet.....	43
Hvordan komme i gang med et Lev Livet-forløb.....	44
Den helt enkle måde at begynde på	44
Den lidt mere organiserede	44
Lev Livet har en hjemmeside.....	45

Indledning

Torsdag den 18. maj 2017 mødtes deltagerne til det første Lev Livet cafetræf i Odder Pakhus. Deltagerne til Lev Livet-forløbet kom fra Favrskov, Odder og Aarhus kommuner. Der er tale om en mangfoldig gruppe af seniorer med forskellige ressourcer og udgangspunkter for at deltage.

Deltagerne skal afprøve Lev Livet for første gang i Danmark. I både Norge og Sverige har Lev Livet udviklet sig til at være noget nær en folkebevægelse - og nu skal det afprøves, om Lev Livet også er noget for de danske seniorer. Lev Livet er navnet på et forløb, hvor seniorer mødes i mindre grupper og arbejder med deres vaner og mønstre i hverdagen. Formålet med Lev Livet er at bygge bro mellem det, som den enkelte ved er gode vaner og den måde, som vedkommende rent faktisk lever på. Ved hjælp af en enkelt metode kaldet 'Forbedringscirklen' afprøver man nye vaner, som man ønsker at indføre i sit liv og vurderer efterfølgende, om de nye vaner skal opretholdes eller tilpasses for at komme til at virke, eller helt forkastes.



I løbet af de seks gange man mødes i et Lev Livet-forløb gennemgås områderne: Sikkerhed og tryghed i hjemmet, Mad og drikke, Fysisk aktivitet og Socialt netværk. Alle seniorer der har interesse for det, kan blive uddannet, så de selv kan blive værter for tilsvarende Lev Livet-forløb efterfølgende.

Lev Livet havde sin begyndelse i Sverige i 2005, hvor man havde stor succes med at invitere grupper af pensionister til at anvende kvalitetsudviklingsmetoder for at forebygge sygdom og styrke egen livskvalitet. Initiativet fik navnet "Passion för livet". Tilgangen har med succes bredt sig til både Norge og Finland. I Norge fik initiativet navnet "Lyst til Livet", og da det blev muligt at afprøve initiativet i Danmark, fik det navnet "Lev Livet".

Målgruppen for Lev Liver er seniorer +/- 65 år, der bor i eget hjem, og i det store og hele klarer sin hverdag selv.

Med økonomisk støtte fra Trygfonen blev det muligt at gennemføre pilotprojektet i løbet af 2017 – 2018.

I denne formidlingsrapport evalueres afprøvningen af Lev Livet i Danmark, nærmere bestemt i tre østjyske kommuner. Senere har Syddjurs Kommune etableret et Lev Livet-forløb.

Rapporten indeholder både historien om Lev Livet, og hvordan deltagerne har modtaget og evalueret Lev Livet i Danmark.

I første del fortælles historien om Lev Livet, og dets vej til Danmark. Derefter præsenteres pilotforløbet i tre østjyske kommuner.

I anden del præsenteres resultaterne af pilotforløbet og de syv efterfølgende Lev Livet-forløb. I denne del indgår også interview med værter for Lev Livet-forløbene samt interview med de kommunale koordinatore, der var knyttet til forløbene.

I sidste del beskrives de materialer der er produceret til forløbene og en kort anvisning til, hvordan man kan iværksætte et Lev Livet-forløb.

Hvad er Lev Livet?

I store dele af verden ændres demografien betydeligt i disse og de kommende år. Gruppen af ældre bliver større og middellevetiden stigende. Det forventes blandt andet at føre til en stigning i forhold til forekomsten af livsstilssygdomme. En sådan stigning vil i givet fald skabe et pres på de økonomiske ressourcer. Gruppen af ældre, som får brug for støtte og pleje, vil på sigt sandsynligvis vokse, mens de offentlige udgifter ikke skal stige.

WHO's forskning peger på en række sundhedsfremmende tiltag, som hver for sig, men særligt i sammenhæng, har stor positiv påvirkning på ældres sundhed og livskvalitet. Derfor anbefaler WHO, at indsatser skal fokusere på tryghed og sikkerhed i hjemmet, sociale netværk, mad og drikke samt fysisk aktivitet.

Med afsæt i den demografiske udfordring med flere ældre, samt et perspektiv på, at livskvalitet er noget, der skal vare hele livet, tog ideen om Passion for Livet form i Sverige.

I regionen Jönköping i Sverige havde man i 2005-2006 stor succes med at invitere grupper af pensionister til at lære kvalitetsudviklingsmetoder for at forebygge sygdom og styrke egen livskvalitet. Pilotprojektet blev igangsat af Sveriges Kommuner og Landsting og Qulturum (kvalitetsudviklingsenheden i Jönköping Landsting). Initiativet fik navnet "Passion för livet". Siden da er Passion för Livet nærmest blevet en folkebevægelse i Sverige. Bare i Sydsverige er der gennemført mere end 1000 Passion för Livet forløb. Passion för Livet er nu også en del af den nationale indsats for de svageste ældre. Tilgangen har med succes bredt sig til både Norge og Finland. I Norge

har 50 kommuner taget tilgangen i brug i 2015. En norsk evaluering viser, at udover at Lyst på Livet, som tilgangen hedder i Norge, skaber positive ændringer i deltagernes livstil, så bidrager det også til at modvirke ensomhed.

Inspirationen til Passion för Livet er hentet i England. I 2002 begyndte Lægen Sir John Oldham at lære pensionister at anvende en særlig kvalitetsmetode (PDSA-cirklen) til at forebygge fald i hjemmet. Efter 7 måneder var henvendelser om hjælp på grund af hoftebrud reduceret med 32 % i de områder, hvor denne tilgang var implementeret. Metoden blev også brugt til at forbedre kosthold hos unge, forebygge kriminalitet og integrere indvandrere. Disse projekter indgik i arbejdet med Healthy Communities og fik navnet "Passion for life"



På denne måde opstod ideen om at samle pensionister i grupper, der kan sammenlignes med studiecirkler eller læseklubber, og hvor indholdet er at arbejde med egen sundhed og livskvalitet. Der er mange ældreorganisationer, aftenskoler, højskoler og kommuner, der tilbyder undervisningsforløb om sundhed, madlavning, fysisk bevægelse mv. for ældre. Men det særlige ved Passion för Livet er, at man anvender en særlig kvalitetsmetode, hvor man sætter egne mål, som man prøver at arbejde med, indtil næste gang man mødes i gruppen og udveksler erfaringer med, hvordan det er gået. Det var denne metode John Oldham underviste ældre i at anvende.

Derudover er det særlige ved Passion för Livet, at de ældre arbejder med en bredere vifte af indsatser, og ikke blot mad og motion, svarende til de temaer, som WHO peger på har stor positiv påvirkning på ældres sundhed og livskvalitet.



Passion för Livet utvecklade sig i Sverige, og bredte sig siden med succes sig til de andre nordiske lande undtagen Danmark. I 2014 fik Passion för livet EU's innovationspris.

Et Lev Livet forløb

I Danmark blev Passion för Livet omdøbt til Lev Livet, hvilket også er den term, der i det følgende bruges til at beskrive de overordnede rammer for et forløb. Der er forskel på, hvordan tilgangen er organiseret i de forskellige lande. I Sverige er udbredelsen af

Passion för Livet i stor udstrækning sket gennem pensionistforeninger, mens det i Norge især er kommunerne, der har lagt forholdende tilrette for Lyst på Livet forløb. I store træk er der et fælles afsæt i både forløb, indhold og anvendelse af kvalitetsmetoden.

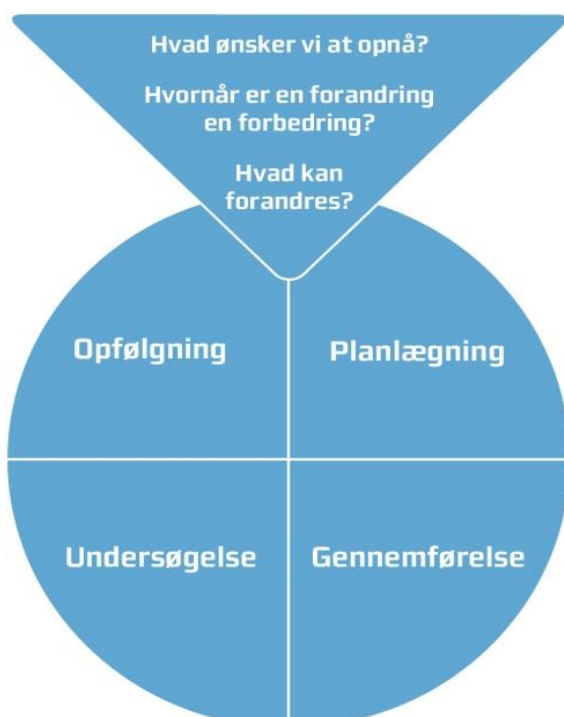
I et Lev Livet forløb mødes pensionister i grupper på mellem 6 til 20 deltagere på "livscafeer" (eller træf, som de kom til at blive kaldt i Danmark). Her arbejder de med at fremme egen sundhed og livskvalitet, ved at påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Det handler om at bygge bro mellem det man ved er gode vaner og det man virkelig gør. Ved hjælp af en enkel metode kaldt forbedringscirklen, afprøver man forandringer i eget liv og vurderer resultatet af ændringerne. En af de grundlæggende ideer bag denne arbejdsform er, at udveksling af erfaring mellem personer, som arbejder med den samme problemstilling, er befordrende i forhold til at arbejde med forbedringer. Og ældre har megen livserfaring, som de kan dele ud af.

I et forløb mødes gruppen på seks livscafeer, hver gang med eget tema. Men man kan mødes lige så mange gange gruppen ønsker, og man kan vælge at bruge mange livscafeer på et tema, ligesom gruppen kan vælge at introducere andre temaer.

Et særkende ved et Lev Livet-forløb er, at det ledes af 1–2 pensionister, der efter et to dages undervisningsforløb bliver klædt på til at være værter for en ny gruppe. Deres vigtigste opgave er at formidle forbedringscirklen og sørge for, at alles ressourcer bruges i det arbejde gruppen gør sammen. I tråd med dette spredes Lev Livet som ringe i vandet ved, at deltagere i et Lev Livet-forløb selv starter nye forløb.

Forbedringscirklen som anvendes i forløbet

Når man bliver opmærksom på, hvilke ændringer man gerne vil gøre i sit eget liv, laver den enkelte deltager et mål og en plan for, hvad man skal gøre indtil gruppen mødes igen en måned senere. Her deler de erfaringer og planlægger, om de vil justere og opretholde deres nye vaner.



Figuren illustrerer forbedringscirklen, der består af tre spørgsmål og en plan til afprøvning af en forandring.

Først finder man ud af, hvad man gerne vil opnå, fx gå mindst 1 time om dagen. Man laver et skema man sætter krydser i, hver gang man har gået 1 time om dagen. De dage man ikke går en time sætter man et minus.

Man skal måske have en ide til, hvordan man kan sikre sig, at man kommer ud at gå, fx invitere en nabo til gåtur.

Dernæst planlægger man sine gåture, prøver at få det gjort, og undersøger så hvorfor man fik det gjort eller ikke fik det gjort, og tager så ved lære af sin gåturs- afprøvning.

”Passion för livet innebär ett nytänkande vad gäller seniorers möjlighet att genom eget förebyggande arbete få högre livskvalitet. Man får möjlighet att kvalitetssäkra sitt liv! Den arbetsmetod vi följer är Demming-hjulet – PGSA-hjulet. Det har vist sig att det fungerar mycket bra för seniorer att arbeta efter denna metod”.

Lars Stenbäck, en af de første deltagere i Passion för Livet, har skrevet ovenstående på sin blog. Lars Stenbäck er nu Senior Coach og medvirker til at udbygge og sprede Passion för Livet i Sverige.

Livscafeerne er samtaler om deltagernes erfaringer

Livscafeerne er mødepladser, som skal øge den enkelte ældres mulighed for selv at gøre en indsats og for i netværk med andre at støtte og inspirere hinanden til positive forandringer i sit liv.

I centrum er deltagernes egne livserfaringer. I mange tilfælde inviteres oplægsholdere udefra til at holde oplæg om fx sikkerhed i eget hjem, men det er primært deltagernes egne erfaringer og deltagernes egne mål, der skal være i fokus. Et Lev Livet-forløb er ikke et undervisningsforløb, snarere et forløb fyldt med livserfaring, ønsker til forandringer og samtaler med andre.

Målet med livscafeen er:

- At engagere ældre/pensionister til selv at tage ansvar for det forbyggende arbejde for at opnå et så rigt liv som muligt med et godt helbred
- At motivere nye caféledere, der kan formidle viden og metoder fra projektet og som kan iværksætte nye Lev Livet-forløb.

Hver livscafe har sit eget tema, men rækkefølgen kan være forskellig fra gruppe til gruppe. På det enkelte møde tales der om det pågældende tema og der er måske en oplægsholder. Derefter sætter den enkelte deltager et eget mål indenfor temaet til næste møde, hvor der samles op på alles erfaringer. Herefter tages der fat på et nyt tema, hvor hver enkelt deltager sætter et mål til næste gang. Denne cyklus kan variere, hvis fx en gruppe ønsker mere tid til at udforske sikkerhed og tryghed.

Selvom det kan variere, hvor meget tid der bruges på det enkelte tema, er de overordnede temaer på livscafeerne: Sikkerhed og tryghed i hjemmet, Socialt netværk, Mad og drikke samt fysisk aktivitet. Derudover er temaet medicin blevet almindeligt at inddrage i forløbet.

Oversigt over livscafeforløbet

Sikkerhed og tryghed	Sikkerhed og tryghed	Sikkerhed og tryghed			
	Socialt netværk	Socialt netværk	Socialt netværk		
		Mad og drikke	Mad og drikke	Mad og drikke	
			Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet
Forbedrings-cirklen	Forbedrings-cirklen	Forbedrings-cirklen	Forbedrings-cirklen	Forbedrings-cirklen	Forbedrings-cirklen

På den første mødegang introduceres deltagerne til hinanden, og til forbedringscirklen, som vil være den gennemgående tilgang til at arbejde med de fire temaer.

De praktiske ting som mødested mv. gennemgås. Fx vil det til temaet om mad og drikke være godt, hvis der er lejet et køkken eller lignende. På sidste mødegang er der afslutningsvis fokus på, hvordan deltagerne kan medvirke til at etablere nye Lev Livet-forløb. De deltagere der ønsker at være caféledere, inviteres til undervisning i at lede et forløb (Værtskursus).

Lev Livet kan afholdes i kommunale lokaler, frivillighuse eller i eget hjem. I Sverige er mange livscafe-forløb afholdt i deltagernes egne hjem, modsat i Norge, hvor den lokale kommune ofte er involveret i form af at stå for praktiske ting såsom lokaleleje og udsendelse af informationsmateriale.

Der er ingen regler for, hvor man skal afholde sine livscafemøder. Det er helt op til deltagernes egne ønsker og praktiske muligheder.

Lev Livet i Danmark

DEFACTUM, Koncern Kvalitet, Region Midtjylland har gode forbindelser til projekterne i Sverige og Norge, og har af denne vej ønsket at tage initiativ til at igangsætte og afprøve Lev Livet i Danmark. I første omgang som et pilotprojekt. Pilotprojektet skulle klargøre, hvorvidt Lev Livet er et tiltag, der kan engagere danske pensionister.

Danmark har en anderledes geografi end Sverige og Norge. I Danmark er der aldrig langt til en by, med tilbud om motion, madlavning, socialt fællesskab i organisationer og mange andre aktiviteter for ældre er tilgængelige i både aftenskoleregi og i frivilligcentre.

Man kan undre sig over, at Lev Livet aldrig har vundet indpas i Danmark, når nu vores nabolande i stor udstrækning har taget initiativet til sig. Det kan skyldes, at temaerne i Lev Livet-forløbet minder meget om det, der allerede findes i ældreorganisationer og kommuner. Det er i det mindste, hvad mange mener, er tilfældet.

Men en central og væsentlig forskel er, at et Lev Livet-forløb er arrangeret og gennemført af de ældre selv, og ikke af professionelle undervisere og konsulenter. Det er de ældres egne erfaringer, der danner afsæt for målsætning om at ændre vaner, og her anvender de en særlig metode, forbedringscirklen. Kan det hænge sammen med, at nordmænd og svenskere er mere egenrådige og initiativrige end danskere, og ikke venter på, at kommunen eller andre offentlige myndigheder rammesætter aktiviteter for borgere?



DEFACTUM foretog en mindre intern afdækning af, i hvilken udstrækning der i Danmark var forløb, der mindede om Lev Livet, og konklusionen var, at der ikke fandtes tilsvarende tilbud, men mange andre tilbud. Desuden viste det sig, at sundhed og livskvalitet var et vigtigt tema blandt ældre. Undersøgelsen viste endvidere, at det kan være svært at finde frivillige, som vil stå for aktiviteter eller projekter og at frivillige ofte bakker ud af aktiviteten, hvis det bliver for omfattende. Endelig viste undersøgelsen, at der kan være en tendens til, at ældre ikke umiddelbart synes, at de har brug for forandring og at mange mener, at det er et individuelt anliggende at ændre vaner og således ikke noget, som behøver gruppeinvolvering. Alt dette kunne tænkes at have indflydelse på rekruttering af deltagere.

For at afdække interesse for at etablere Lev Livet i Danmark, inviterede DEFACTUM efterlønnere, pensionister, kommunale ledere og sundhedspersonale til et åbent møde i januar 2016 på Lokalcenter Møllestien i Aarhus. Oplægsholdere var projektlederne og pensionister fra Norge: Gro Ramsten Wesenberg, Liv Ragnhild Loven, Michael de Vibe og Trulte Konsmo. Fra Sverige Elsa Ingesson, Lars Stenbäck og Susanne Lundblad.

Efter det åbne informationsmøde etablerede DEFACTUM et samarbejde med flere interesserede aktører for at igangsætte og understøtte opbyggelsen af Lev Livet. Disse aktører var Aarhus Kommune, Favrskov Kommune, Odder Kommune, Senior TV, Danske Seniorer og Folkenetværket.

Der blev nedsat en arbejdsgruppe, hvis første opgave var at kigge på materialet fra Sverige og Norge. På en workshop fandt den danske arbejdsgruppe frem til, at navnet i Danmark skulle være Lev Livet.

De første skridt for at etablere et Lev Livet-forløb

Første skridt for at etablere et Lev Livet-forløb i Danmark blev taget ved det åbne informationsmøde januar 2016. Næste skridt var at indkalde interesserede til et arbejdsgruppemøde. Det første arbejdsgruppemøde fandt sted i Aarhus den 8. marts 2016.

Det overordnede spørgsmål var: Hvordan kan vi organisere et pilotprojekt med Lev Livet?

Der var interesse for et pilotprojekt, men ikke uden forbehold, for hvordan kunne sammensætningen af et pilotprojekt se ud i forhold til økonomi, tid og støtte fra evt. et kommunalt bagland? For at komme videre var det nødvendigt, at de interesserede deltagere i arbejdsgruppen fik opbakning i deres kommune eller forening.



Det blev også besluttet, at det norske materiale skulle tilpasses og oversættes til dansk. Dette arbejde tog sin begyndelse i en workshop med arbejdsgruppen og inviterede pensionister i marts 2016.

På det næste arbejdsgruppemøde i juni 2016 var opbakningen på plads og det blev besluttet at gå videre med projektet og søge midler hos Trygfonden til at gennemføre et pilotprojekt med DEFACTUM som projektleder med deltagelse af frivillige og kommunale koordinatore fra hhv. Odder, Favrskov og Aarhus Kommuner.

Målene med pilotprojektet var:

- at udvikle en dansk version tilpasset dansk kultur
- at gennemføre et Lev livet-forløb med 15-20 deltagere
- at uddanne mindst 10 ældre, som selv gennemfører nye Lev Livet-forløb med 5-10 ældre
- at dokumentere Lev Livet-forløbet og resultater
- at etablere et levedygtigt miljø omkring Lev Livet

I december 2017 fik arbejdsgruppen positivt svar fra Trygfonden. Med økonomisk støtte kunne det første pilotforløb iværksættes.

Styregruppen var bredt sammensat

Styregruppen i projektet blev sammensat af relevante personer fra de tre kommuner, der skulle være med til at afprøve Lev Livet. Fra kommunal side var det personer fra social og/eller sundhedsområdet samt frivilligområdet. Interesseorganisationer var også repræsenteret i styregruppen ved Danske Seniorer. Styregruppens funktion har været at medvirke til, at udformningen af Lev Livet var i tråd med grundideen og medvirke til at igangsætte og følge livscafeerne. Styregruppen fik også til opgave at beslutte, hvordan Lev Livet skulle videreføres ved pilotprojektets afslutning.

Lokale koordinators har sørget for det meste

Lokale koordinators har været med til at sikre, at Lev Livet kunne gennemføres, dvs. sikre lokaler til afholdelse af livscafeer og sikre, at der i forbindelse med temaerne mad og drikke (hvor der laves mad i gruppen) og fysisk bevægelse (undervises i træning og bevægelse) kunne findes egnede lokaler. De lokale koordinators har været centrale i arbejdet med at forankre og sprede Lev Livet. Det har indebåret, at sende invitationer ud med information om Lev Livet, indkalde til informationsmøder, samt opdatere ledere i kommunen om erfaringer og resultater af Lev Livet. Sidst men ikke mindst har det været en vigtig opgave, at kontakte personer, som kunne have behov for at deltage. Her har kommunens ansatte hjulpet med at finde deltagere.

Projektsekretariat har sørget for den overordnede ledelse

Den overordnede projektledelse af pilotprojektet Lev Livet har været placeret i DEFACTUM. Sekretariatet har haft ansvar for den daglige ledelse af projektet, herunder oversættelse og tilpasning af undervisningsmaterialer. Sekretariatet har ligeledes haft ansvar for at sikre organiseringen af livscafeerne, for at udvikle uddannelsesforløb for kommende caféledere, for at gøre alt undervisningsmateriale tilgængeligt på en elektronisk platform, for at være tovholder for ansøgning af midler, samt for at planlægge, gennemføre, formidle og evaluere projektet. Sekretariatet har også ydet støtte og vejledning i forhold til at igangsætte spredningsaktiviteter og i forhold til videreførelse af aktiviteterne efter afslutning af projektet. Dette er sket i samarbejde med styregruppen og de lokale koordinators.

Det første Lev Livet-forløb

I det første Lev Livet-forløb var succeskriteriet, at mindst 15 ældre deltog, og at 10 ældre efterfølgende etablerede et Lev Livet-forløb med 5-10 deltagere i hver gruppe. I alt var målet, at projektperioden skulle omfatte ca. 100 ældre. Deltagerne i pilotprojektet skulle rekrutteres fra de tre deltagende kommuner og ældremiljøer, så der var mulighed for at starte Lev Livet i flere områder efterfølgende.

Efter det første forløb, blev der afholdt et værtskursus, hvor nye værter blev klædt på til at lede Lev Livet. Værtskurset blev afholdt over to dage med en uges mellemrum.

Tidsplaner blev gennemført som følgende:

Tidsplan 2017	Sted	Tema
18. maj	1. træf i Odder Kommune	At blive ældre – introduktion til Lev Livet
29. juni	2. træf i Favrskov Kommune	Sikkerhed i hjemmet
17. august	3. træf i Favrskov Kommune	Mad og Drikke
14. september	4. træf i Aarhus Kommune	Fysisk aktivitet
9. november	5. træf i Aarhus Kommune	Socialt netværk
14. december	6. træf i Odder Kommune	Medicin og afslutning
Tidsplan 2018	Sted	
22. januar	1. dag værtskursus Aarhus	
31. januar	2. dag værtskursus Aarhus	

Inge Juul, projektmedarbejder på Klostercafeen i Aarhus blev udpeget som vært på de 6 første livscafeer i pilot-forløbet. Inge Juul har også været med i styregruppen.

I det følgende præsenteres de seks livscafeer.

De seks livscafeer i det første Lev Livet-forløb

1. livscafe – introduktion til forløbet

15 seniorer mødtes til første livscafe i Odder den 18. maj 2017. 11 kvinder og 4 mænd. Deltagerne i pilotprojektet skulle afprøve det udarbejdede materiale og give tilbagemeldinger, så det kunne blive revideret, før det skulle anvendes i de kommende Lev Livet. Deltagerne til pilotprojektet var rekrutteret fra de tre deltagende kommuner, og det var håbet at flest mulig af dem havde lyst til at sprede det forebyggende arbejde blandt andre seniorer.

På den første livscafe var der introduktion til forløbet, og til livshjulet/ PDSA-cirklen, der er den gennemgående tilgang til at arbejde med de fire temaer. Deltagerne fik et deltagerhæfte og arbejdsmappe med alle relevante arbejdsopgaver til det kommende forløb.

Inge Juul, vært for det første Lev livet, har en baggrund som ergoterapeut og arbejder blandt andet i Klostercafeen i Aarhus med projektet "Vejen til nye venner". Ligesom når man skal spise en elefant, så skal ændringer i hverdagen tages en lillebitte bid af gangen, fortalte Inge under introduktionen til arbejdsmetoden i Lev livet.

Deltagerne præsenterede sig selv og fortalte med afsæt i billeder, hvordan de så deres pensionisttilværelse og om deres forventning til forløbet.

Der blev også introduceret til hovedtemaet for den næste livscafe: sikkerhed og tryghed i hjemmet.

2. livscafe – sikkerhed og tryghed

Temaet for det andet træf i pilotprojektet LEV LIVET var sikkerhed og tryghed.

Hvert år får ca. 7.000 ældre i Danmark et operationskrævende hoftebrud efter en faldulykke. Dødeligheden er høj efter et hoftebrud, mange genindlægges, og omkring halvdelen genvinder ikke deres tidligere muskelstyrke eller funktionsevne. De allerfleste hoftebrud sker i hjemmet, så det er godt at forsøge at forebygge uheld der.

Britt Laursen, der er fysioterapeut i Faldteamet i Aarhus Kommune, holdt oplæg om faldforebyggelse. Her præsenterede hun deltagerne for en test, der viser, om man er i risiko for at falde. Man skal kunne rejse sig mere end fem gange fra en stol på 30 sekunder. Britt kom med mange gode råd og opmærksomhedspunkter i forhold til, hvad man kan gøre for selv at forebygge fald i hjemmet.

Deltagerne i LEV LIVET havde også gode ideer til, hvad man kunne gøre. Blandt andet fortalte en, at hun stod på et balancebræt, hver gang hun brugte håndvasken for på den måde at træne balanceevnen dagligt.

Bagefter var der gang i diskussionen i grupperne, hvor deltagerne kunne inspirere hinanden til at finde deres egne mål for at øge sikkerheden i hjemmet. Flere syntes, de havde styr på sikkerheden og de valgte derfor mål, der skulle sikre trivsel i hjemmet. Det kunne for eksempel være at rydde op og smide væk fra gemmerne, så det bliver rart at være der. Deltagerne inddrog i flere tilfælde hinanden i arbejdet med målet. Det kunne være hjælp til at skifte en højtsiddende udendørs pære, så der blev lys ved trappen, eller at hjælpe med at køre gamle blade på lossepladsen.

Til næste gang skulle deltagerne arbejde med deres mål for sikkerhed og tryghed i hjemmet.

3. livscafe – mad og drikke

Det tredje træf handlede om mad og drikke. Mona Mikkelsen, diætist i Favrskov Kommune, fortalte deltagerne om de 10 nye kostråd. Hun fortalte både om de generelle råd og om de råd, der særligt er henvendt til ældre. Jeanette Cold, der er deltager i pilotforløbet, fortalte om kost som medicin. Bestemte stoffer i maden kan forebygge og mindske symptomerne på eksempelvis depression og demens.



Deltagerne diskuterede, hvilke mål de ville sætte i forhold til mad og drikke. Nogle deltagere havde allerede foretaget de ændringer, de ville med kosten, hvor der hos andre var et større rum for forbedringer. To ville gå sammen om et slankeprojekt, nogle ville gerne spise mere fisk, andre ville blive bedre til at lave aftensmad eller undlade at spise maden foran fjernsynet.

Inge Juul hjalp deltagerne med at konkretisere deres mål. Et mål skal ikke bare være at spise mere fisk, men fx at spise fisk til middagsmad onsdag og lørdag, fordi man virkelig gerne vil i gang med at spise fisk.

Efter frokost skulle deltagerne dele erfaringer om, hvilke ændringer de havde foretaget siden sidst for at forbedre tryghed og sikkerhed i hjemmet. I grupperne blev der talt om, hvad man havde gjort i forhold til de mål, der var blevet sat af den enkelte. Flere af deltagerne havde hjulpet hinanden med at gennemføre deres mål, der især havde handlet om at få ryddet op og gjort hjemmet hyggeligt. En deltager havde fået ryddet op og afleveret møbler m.m. til et loppemarked, hvor dem der afholdt loppemarkedet selv kom og hentede møblerne. Hun kunne fortælle, at det både havde været overkommeligt og samtidig var en stor lettelse her bagefter med al den ekstra plads

hun havde fået og at børnebørnene var blevet glade for at få nogle af hendes aflagte tasker og hatte at lege med.

En anden syntes, det var lidt for barsk at smide halvdelen af sit værktøj ud, som han ellers havde sat som mål ved det sidste træf. Han reviderede og begrænsede derfor sit mål, så det blev mere overkommeligt. Til næste gang skulle han bare have ryddet op på høvlebænken og sorteret i værktøjet, der lå der.

En af pointerne ved metoden i Lev Livet er netop ikke bare at opgive, fordi målet ikke lader sig gøre i praksis, men at tilpasse målet ud fra de erfaringer, man har gjort sig.

4. livscafe – fysisk aktivitet

Alex Garff skrev at "Septembers himmel er så blå" og det var den til Lev Livets 4. træf, hvor fysisk aktivitet var på programmet. Derfor kunne deltagerne træne udenfor.

Først var der gruppearbejde, hvor deltagerne skulle følge op på målsætningerne om mad og drikke fra sidste gang. For flere var det lykkedes at spise mere fisk og der blev delt erfaringer om, hvordan deltagerne havde fået mere fisk i deres hverdag. Andre havde ladet konen styre slikbeholdningen i huset, så der blev spist frugt om aftenen. Ændringer tager tid, og nogle oplevede, at deres forbedringer ikke gik så hurtigt, som de ønskede sig. Arbejdet med forbedringscirklen skal hjælpe med til at gøre en målsætning lille, men konkret.

Det kan være svært at finde balancegangen mellem det realistiske og det uoverkommelige. Men små fremskridt er også fremskridt.

Fysioterapeut Ina Ægidius holdt oplæg om, hvorfor vores krop har brug for fysisk aktivitet, og hvordan vi kan være fysisk aktive i hverdagen. Hun fortalte om kredsløbet, der transporterer ilten rundt til vores muskler, så de kan bevæge sig. Kredsløbet træner vi ved at få pulsen op. Undervejs lavede deltagerne små øvelser, som man også kan lave derhjemme. Der var balanceøvelser, knibeøvelser og pulsøvelser siddende på en stol til dem, der har problemer med bentøjet.



Deltagerne gik ud i den skønne natur ved Brabrand lokalcenter, så de kunne nyde solen og den blå himmel. Her gik deltagerne på linje på kantstenen for at træne balancen og lavede stræk og bevægelighedsøvelser ved et vejskilt. Gakkede gangarter ned ad bakken, og selvfølgelig en tur op ad bakken igen for at få pulsen lidt op.

Alle øvelserne kunne laves uden redskaber eller med de ting, man møder på sin gåtur. Nogle af deltagerne snakkede allerede om, at det skulle de prøve på deres næste gåtur. Der blev grinet og pjattet og det var skønt at få noget frisk luft i de flotte omgivelser. Naturen giver ro fra mange forskellige og unødvendige sanseindtryk. Efter en dejlig frokost satte deltagerne mål for fysiske aktiviteter, de ville arbejde med.

Der er stor forskel på, hvor fysisk aktive deltagerne allerede var, så der blev lavet mål på mange forskellige niveauer. Der blev udvekslet erfaringer om bestemte sko, der var behagelige at gå i. Andre var blevet opmærksomme på, at balancen ikke var helt så god som tidligere, så den skulle de træne til næste træf. Ina blev efter frokost, så deltagerne kunne stille spørgsmål til, hvordan de lavede målsætninger, som passede bedst muligt ind i deres hverdag og til deres fysiske formåen.

5. livscafe – sociale netværk

På den 5. livscafe havde gruppen besøg af SeniorTV. De filmede under velkomsten og fællessangen. Efterfølgende blev der optaget interviews med deltagerne. Den endelige udsendelse bliver sendt på TVÅrhus.

Efterfølgende blev målsætningerne for fysisk aktivitet gennemgået. Rigtig mange af deltagerne var i forvejen fysisk aktive. Flere havde oplevet større eller mindre vægttab, som tydede på, at alle har gjort en stor indsats med at bevæge sig og samtidig tænke over, hvad de spiser. Der blev snakket om motivation for at udføre sin målsætning i en af grupperne. Her fortalte en deltager, at hans mål var at passe sin smokingjakke, som var blevet lidt for stram. Efter en god indsats var det lykkedes og han havde for nylig haft jakken på til et bryllup. Han var meget motiveret for at fortsætte vægttabet, for der hænger endnu tre smokingjakker i hans skab, som stadig er for stramme.

Flere af deltagerne oplevede dog også, at det kan være svært at motivere sig selv. Der blev talt om, at vi alle sammen kan være "dovne" en gang i mellem. Her var konklusionen, at det hjælper utrolig meget, hvis der er et fællesskab forbundet med den fysiske aktivitet. Det er hjemmetræningen, der er svær at få vedligeholdt.

På den 5. livscafe holdt Anne Dorthe Prisak oplæg om betydningen af sociale relationer. Anne Dorthe er forebyggelseskonsulent ved Aarhus Kommune, så hun møder dagligt ældre, og ved hvor betydningsfuldt det er at have et godt socialt netværk. I hendes arbejde besøger hun ældre, og får en snak med dem om, hvordan livet går. Her er det muligt at snakke om alt mellem himmel og jord – og den ældre får en



direkte kontakt til kommunen, hvis det på et tidspunkt bliver nødvendigt.

Nogle deltagere havde haft besøg af forebyggelseskonsulenter, andre havde takket nej til en samtale, da de var blevet tilbudt det. Der kom en rigtig god snak om, hvad forebyggelseskonsulenterne kan bruges til. Efter fælles frokost, skulle deltagerne lave netværkskort og sætte målsætninger inden for temaet socialt netværk. Her fik grupperne rigtig gode samtaler om, hvad deres sociale netværk betyder for dem. Nogle havde genfundet gamle relationer og kunne mærke, at det var på tide at få dem tæt på igen, andre skulle være bedre til at sige nej til at deltage i alt for mange aktiviteter, fordi det kunne blive for overvældende.

Grupperne talte godt med hinanden. Det var tydeligt at se, at sammenholdet var blevet styrket for hver livscafe, der var blevet afholdt.

6. livscafe – ældre og medicin, samt afslutning

Sjette livscafe var denne gang tilbage til udgangspunktet i det smukke pakhus i Odder, hvor der var pyntet fint op til jul. Dette var det sidste træf.

Deltagerne havde nu mødtes seks gange og været igennem de fire temaer, som verdenssundhedsorganisationen WHO har fundet frem til er vigtige for ældres trivsel og livsglæde. Temaerne har været: sikkerhed, mad og drikke, fysisk aktivitet og socialt netværk.

Efter velkomst og fællessang blev der fulgt op på temaet fra sidste gang, som var socialt netværk. Deltagerne havde arbejdet med mål inden for dette tema siden sidste træf. Nogle havde haft mål om at genoptage eller øge kontakten til en eller flere tidligere bekendtskaber, andre havde arbejdet med mål om at begrænse antallet af forpligtigelser.



Som et nyt tema om ældre og medicin, var der oplæg af Else Marie Damsgaard, Professor og ledende overlæge på den ældre medicinske afdeling på Aarhus Universitetshospital. Else Marie fortalte engageret og vedkommende om ældre og medicin. Hun præsenterede to cases, der begge var eksempler på, hvordan den forkerte medicin kan have voldsomme konsekvenser for den ældres sundhed og velbefindende.

En af hendes pointer var, at ældre også skal måle deres blodtryk stående. Hos ældre kan blodtrykket falde kraftigt, når man rejser sig op. Det giver svimmelhed, utilpashed og risiko for fald – og dermed risiko for knoglebrud, specielt hoftebrud. For at finde et sådant blodtryksfald,

bør blodtrykket måles både siddende (eller liggende) og stående. Derudover påpegede hun, at der var flere typer af medicin, der slet ikke var egnet til ældre og hun udstyrede derfor deltagerne med en række opklarende spørgsmål, der var gode at stille til egen læge eller til den læge, der udskrev ny medicin til en.

Hun kalder dem de fem f'er:

- For – hvad?
- For – meget?
- For – lidt?
- For – kert?
- For – ever?

Den 6. livscafe blev afsluttet med fælles opsamling, hvor deltagerne fortalte, hvad de havde syntes om Lev Livet-forløbet: Hvad de syntes havde været godt og hvad de syntes, der kunne gøres bedre. Alle deltagerne udtrykte sig positivt om forløbet og de havde generelt været rigtig glade for de grupper, de havde siddet i.

Der var enighed blandt deltagerne om, at der var mange andre emner end de fire temaer, det kunne være interessant at arbejde med. Det blev forslået, at man fremover ved opstart af nye forløb kunne åbne op for, at der også kunne arbejdes med andre temaer, som gruppen blev enige om i fællesskab.

Dette forslag ligger helt i tråd med hele tanken bag Lev Livet, at det er deltagerne selv der bestemmer, hvilke emner der er relevante og i hvor stort omfang. Dog vil de fire temaer om sikkerhed og tryghed, mad og drikke, fysisk aktivitet og sociale netværk altid være relevante at tage fat på.

Opsamling på det første Lev Livet-forløb og etablering af nye forløb

I det første Lev Livet-forløb var succeskriteriet, at mindst 15 ældre deltog og at 10 ældre efterfølgende etablerede en forløb med 5-10 deltagere. Målet var desuden, at kønsfordelingen var 60 % kvinder og 40 % mænd.

Dette kom ikke helt til at holde stik. 15 deltog i det første Lev Livet-forløb, 12 kvinder og 4 mænd. Det lykkedes ikke at rekruttere deltagere fra pilotforløbet til at være værter ved kommende Lev Livet-forløb. Det til trods for at deltagerne var ressourcestærke personer.

Til gengæld var der stor aktivitet på alle livscafeer, og alle temaerne indgik, ligesom livshjulet blev anvendt som den metodiske tilgang til at ændre vaner og livsstil.

Selvom det ikke lykkedes at rekruttere deltagere fra pilotforløbet til at være værter, var målet stadig, at der skulle etableres nye forløb af pensionister selv.

På et værtsforløb var det muligt for pensionister at uddanne sig til værter og selv iværksætte Lev Livet-forløb. Værtskurset blev afholdt i Aarhus den 22. og 31. januar 2018.

Værtskursus og etablering af nye Lev livet-forløb

Som en del af Lev Livet-pilotforløbet, var det målet, at deltagerne på det første forløb, selv ønskede at blive værter for et nyt forløb. Ideen var, at spredningen af Lev Livet skulle ske ved, at pensionister, der deltog i et forløb, selv etablerede nye forløb.

Ideen var, at værtens rolle skulle være, at stå for den praktiske planlægning af hvert træf og hjælpe deltagere med at arbejde systematisk med forbedringscirklen. Til at hjælpe værterne med nye forløb, skulle de kommunale koordinatore have en understøttende opgave, fx at hjælpe med at sprede information om Lev Livet og hjælpe med at finde lokaler og oplægsholdere.

For at blive klædt på til rollen som vært, blev der afholdt værtskursus i Aarhus i januar 2018. Værtskurset forløb over to dage, den 22. og 31. januar.

Det var gratis at deltage i værtskurset og man var ikke forpligtet til at starte en gruppe, hvis det ikke var noget for deltagerne alligevel.

Indhold i værtsundervisningen var:

- Hvad vil det sige at være vært i Lev Livet?
- Introduktion til metoden og dens historie
- Værterne afprøver metoden med at sætte mål og følge op til næste undervisning
- Hvordan faciliterer man en gruppeproces
- Introduktion til de fire temaer + materiale
- Praktiske tips

Undervisere på de to dage var Inge Juul, vært på det første livscafe forløb, og Trulte Konsmo, projektleder på Lyst på Livet fra Norge.



36 deltog på værtskurset, både kommunale koordinatore og interesserede pensionister.

De to dage bød på gode oplæg og diskussioner. Deltagerne var optaget af, at man skal huske at anerkende, at nogen måske ikke bidrager åbenlyst i en gruppe, men at de

tager noget med hjem alligevel. Desuden var de optaget af, at man ikke skal presse folk til at deltage aktivt, eller til at lave målsætninger, hvis de ikke har lyst, hvilket er helt i tråd med, at det er deltagerne selv der sætter rammen for, hvilke mål de ønsker at formulere.

Andre mente, at der var god ide at være to værter. Det blev foreslået, at man kunne starte med en lille gruppe og én vært, og senere overveje, om man skulle slå sig sammen med en anden gruppe.

En udfordring mange deltagere lagde vægt på var, hvordan man rekrutterede deltagere til et Lev Livet-forløb, hvordan økonomien så ud for et forløb, samt hvad man kunne forvente af den kommunale opbakning. Det var væsentlige elementer at få svar på for kommende værter.

Den praktiske hjælp til at komme i gang som vært var, at der var udarbejdet et værtshæfte, med en gennemgang af forløbet og værtens opgaver. Hæftet blev delt ud på værtskureset og gennemgået. Dertil blev deltagerne introduceret til procesredskaber, hvis man skulle blive enige om noget i gruppen, et tema for eksempel. Hvem skulle man henvende sig til ift. opstart, hvis man fik brug for hjælp?

Der blev ligeledes introduceret til evaluering, dels den evaluering der skulle foretages ift. evaluering af deltagernes udbytte af kurserne, og dels at de kommende værter ville blive interviewet som en del af projektet.



Som afslutning på værtskurset fik deltagerne mulighed for at fortælle hinanden, hvordan de ville gå til opgaven som vært, og hvilken type gruppe de gerne ville have,

samt hvordan de ville have hjælp fra kommunens side til at finde deltagere til et livscafe forløb.

Efter værtskurset meldte flere pensionister sig som værter, og der blev startet nye livscafe-forløb i Favrskov, Aarhus, Syddjurs og Odder kommuner.

Nye Lev Livet efter pilotforløbet

Som tidligere beskrevet var det et mål, at pilotprojektet skulle omfatte ca. 100 ældre. Målet var desuden, at kønsfordelingen var 60 % kvinder og 40 % mænd.

Efter værtskurset, blev der startet syv nye Lev Livet-grupper: en i Syddjurs Kommune, en i Odder Kommune, en i Favrskov Kommune og fire i Aarhus Kommune.

Alle Lev Livet grupperne oplevede undervejs i forløbet tab af deltagere. Aarhus Kommune havde eksempelvis ved forløbets start oprettet fire grupper, men pga. manglende fremmøde blev to grupper slået sammen, hvorfor de endte på tre Lev Livet-grupper. Lev Livet-gruppen i Odder Kommune startede ud med fem deltagere og endte grundet frafald på to.

I alt deltog ca. 70 ældre de etablerede Lev Livet forløb i projektperioden. Deltagerne var overvejende kvinder.

Af de nye værter var der flere, der ikke ønskede at fortsætte, mens andre stadig var interesserede i at være vært. Dog er der pr. august 2019 ikke etableret nye Lev Livet-grupper.

I de følgende kapitler evalueres Lev Livet-forløbene. Resultater af deltagernes vurdering præsenteres og efterfølgende er der sammenfatninger af interviews med værter og kommunale koordinører.

Effekt af et Lev Livet-forløb

For at evaluere hvorvidt Lev Livet har haft en effekt på deltagernes sundhed, både mentalt og fysisk, har alle deltagere på alle forløbene haft mulighed for at besvare Short Form 12 Health Survey version 1 (SF-12) (1) før og efter deres deltagelse i et Lev Livet-forløb. Herudover har deltagere besvaret et evalueringsskema for at undersøge deltagernes egen vurdering af udbyttet af forløbet.

I det følgende præsenteres resultaterne fra både SF 12 og deltagernes egen vurdering af deres udbytte. Dog er det kun 19 personer i alt der indgår i undersøgelsen pga. manglende udfyldelse af spørgeskemaer m.v.

Måling af livskvalitet med SF-12

SF-12 består af 12 helbredsrelaterede spørgsmål, der kan sammenfattes i otte skalaer, som har betydning for livskvaliteten. SF-12 beskriver henholdsvis de fysiske og mentale aspekter af helbredsrelateret livskvalitet. SF-12 består af selvrapporterede data baseret på de sidste 4 uger, hvormed det er deltagernes egen vurdering af deres helbredstilstand, der bliver målt.

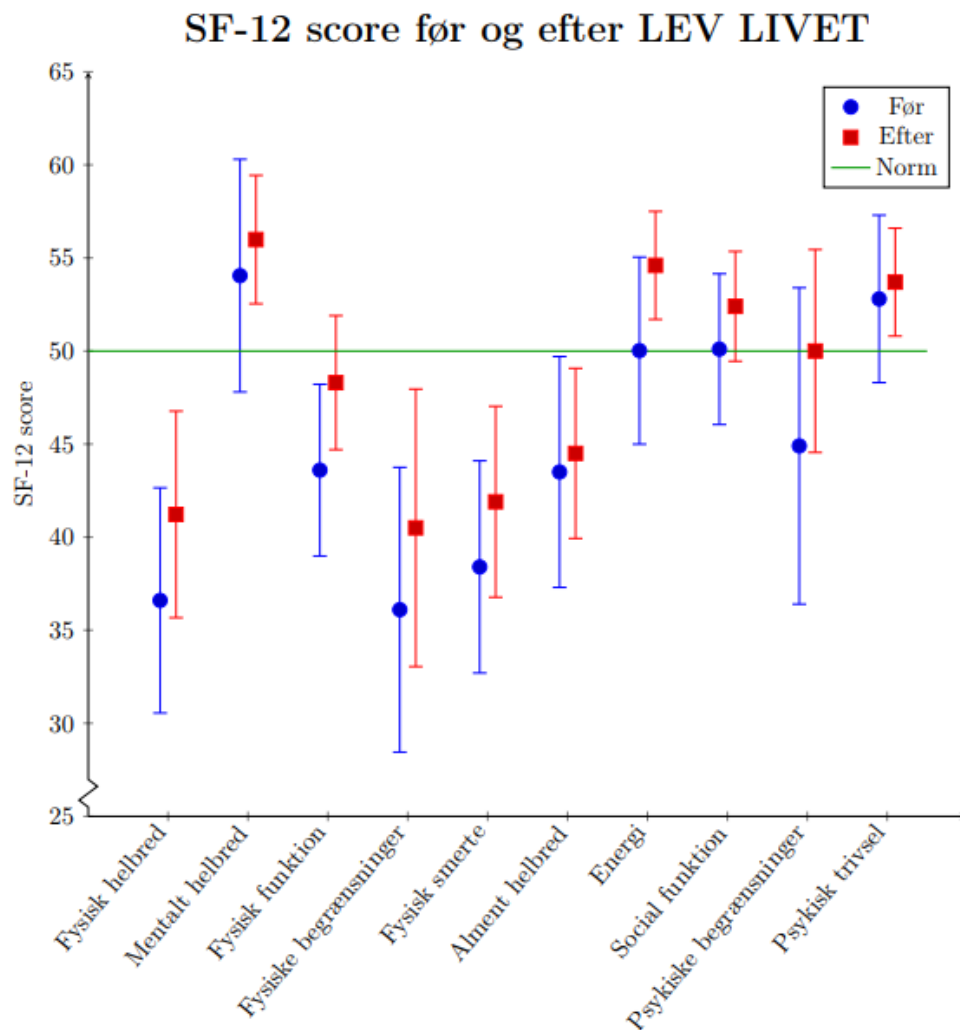
De otte skalaer måler på:

- *Fysisk funktion*: beskriver, om helbredsmæssige problemer begrænser udførelsen af almindelig fysisk aktivitet
- *Fysiske begrænsninger*: beskriver, om det fysiske helbred begrænser udførelsen af arbejde eller andre daglige aktiviteter
- *Fysisk smerte*: beskriver, om smerte vanskeliggør udførelsen af dagligdagsaktiviteter.
- *Alment helbred*: beskriver personens selv vurderede helbred.
- *Energi*: beskriver, om personen har meget eller lidt energi
- *Social funktion*: beskriver, om det fysiske eller psykiske helbred vanskeliggør sociale aktiviteter.
- *Psykiske begrænsninger*: beskriver, om følelsesmæssige problemer begrænser udførelsen af arbejde eller andre daglige aktiviteter.
- *Psykisk trivsel*: beskriver graden af psykisk velbefindende.
- *Fysisk helbred og mentalt helbred*: de to generelle skalaer er en sammenfatning af de otte ovenstående skalaer. Alle otte skalaer indgår i beregningen af de samlede skalaer, men de vægtes forskelligt i forhold til fysisk og mentalt helbred.

Til at beregne en udvikling er der lavet parret t-test for at se, om der er sket en udvikling i helbredsrelateret livskvalitet efter deltagelse i en Lev Livet-gruppe. Testen er lavet på dem, der har svaret på SF-12 både før og efter et Lev Livet-forløb.

Nedenfor præsenteres resultaterne af deltagernes SF-12 score før og efter Lev Livet.

Figur 1: SF-12 score før og efter Lev Livet



Figur 1: SF-12 score med spredning fordelt på skalaer før og efter LEV LIVET-gruppe samt normen.

Figuren viser, at på alle skalaer, er der sket en forbedring fra før forløbet til efter forløbet. En statistisk beregning viser, at der er sket markante forbedringer på flere elementer i SF-12, hvilket betyder, at der er en statistisk signifikant forbedring på 3 elementer.

Tabel 2: Analyse af SF-12

SF-12 skala	Før	Efter	Forskel
Fysisk helbred	36,6(30,6;42,7)	41,22(35,7;46,8)	4,6*(1,03;8,1)
Mentalt helbred	54,05(47,8;60,3)	55,99(52,6;59,4)	1,9(-4,3;8,1)
Fysisk funktion	43,6(38,97;48,2)	48,3(44,7;51,9)	4,7*(1,2;8,3)
Fysiske begrænsninger	36,1(28,5;43,8)	40,5(33,05;47,96)	4,4(-2,6;11,4)
Fysisk smerte	38,4(32,7;44,1)	41,9(36,8;47,06)	3,5(-0,98;8,07)
Alment helbred	43,5(37,3;49,7)	44,5(39,96;49,1)	1,03(-3,4;5,4)
Energi	50,02(45;55,05)	54,6(51,7;57,5)	4,6*(0,8;8,3)
Social funktion	50,1(46,1;54,2)	52,4(49,5;55,4)	2,3(-0,44;5,03)
Psyriske begrænsninger	44,9(36,4;53,4)	50(44,5;55,4)	5,08(-5,5;15,7)
Psykisk trivsel	52,8(48,3;57,3)	53,7(50,8;56,6)	0,9(5,1;-3,4)

Tabel 2: SF-12 score på skalaer før og efter Lev Livet samt forskellen mellem disse. Tal med* har en p-værdi under 5 %. Tallene i parentes angiver et 95 % konfidensinterval omkring estimatet. I sidste kolonne vises et estimat på forskellen mellem før og efter scoren. Man kan se, at forskellen er signifikant ved, at konfidensintervallet i parentes ikke indeholder 0.

I ovenstående tabel kan man se en statistisk signifikant forbedring blandt deltagerne på deres fysiske helbred, fysiske funktion og energi (markeret med lyserød baggrundsfarve). Resultaterne indikerer, som det ses på figur 1, at der er forbedringer på de andre skalaer, men dette er ikke statistisk signifikant.

Viser data de rigtige resultater

Der er et stort bortfald i undersøgelsen, dvs. der var mange, som fik spørgeskemaet, men ikke udfyldte det. En del af bortfaldet skete, da flere deltagere ikke fuldførte hele Lev Livet-forløbet. Til et fokusgruppeinterview sagde værterne, at deltagerne var faldet fra, fordi de fx ikke kunne overskue det, eller havde livsomstændigheder, der gjorde, at de havde for store problemer til at kunne deltage. Bortfaldet (manglende svar) i Lev Livet har resulteret i en lille studiepopulation på 19 svarpersoner. Trods det, er der en positiv statistisk signifikant forskel på deltagernes egne vurderinger af at deltage i Lev Livet på deres fysiske helbred, fysiske funktion og energi

Evalueringsskema ift. deltagernes egen vurdering af udbytte af forløbet

Alle deltagere har fået et evalueringsskema ved afslutningen af et Lev Livet-forløb. Spørgeskemaet består af flere områder som deltagerne har forholdt sig til.

Følgende succeskriterier blev opstillet for evaluering af et Lev Livet-forløb:

1. at 80 % af deltagerne angiver, at der er sket en forbedring af deres sociale relationer.
2. at 80 % af deltagerne angiver at have haft et højt udbytte af forløbet
3. at 80 % af deltagerne vurderer, at forløbet har medført en forbedring i forhold til mindst et af temaerne i forløbet
4. at mindst 80 % vil anbefale det til andre

Nedenfor præsenteres resultaterne fra evalueringsskemaet for de deltagere, der er medtaget i SF-12 analyserne, jvf. ovenstående. Dermed skal det understreges, at data ikke angår alle deltagere i et Lev Livet-forløb, men kun de deltagere, der har besvaret SF 12 før og efter et Lev Livet-forløb.

Tabel 3: Udbytte af Lev Livet

Spørgsmål	Slet ikke	I mindre grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad	Ved ikke
Har du fået et bedre helbred? (N=18)	5 (28%)	0 (0%)	11 (61%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (11%)
Har du fået en bedre trivsel? (N=17)	3 (18%)	0 (0%)	7 (41%)	4 (24%)	1 (6%)	2 (12%)
Har du fået bedre sociale relationer? (N=16)	4 (25%)	0 (0%)	6 (38%)	5 (31%)	1 (6%)	0 (0%)
Har du alt i alt haft et højt udbytte af at deltage i LEV LIVET? (N=19)	1 (5%)	0 (0%)	6 (32%)	7 (37%)	4 (21%)	1 (5%)

Tabel 3: Udbytte af Lev Livet. N varierer, da ikke lige mange har svaret på spørgsmålene.

I ovenstående tabel ses det, at 61 % mener, at deres helbred i nogen grad er forbedret, mens 28 % ikke mener, deres helbred er blevet bedre. Som forklaringer til, at de ikke havde fået bedre helbred skrev to af deltagerne, at de havde fået nyt knæ og to skrev, at de havde et godt helbred i forvejen. Flere mener, at de har fået bedre trivsel, hvor 29 % har svaret i høj grad eller i meget høj grad. 38 % har svaret i høj grad eller i meget i høj grad til, at de har fået bedre sociale relationer og 58 % af deltagerne har svaret, at de i høj grad eller i meget høj grad har fået et udbytte af at

deltage i Lev Livet. Flere skrev, at de havde mødt nogle dejlige mennesker igennem Lev Livet, og at de fik nogle gode samtaler, hvorfor de havde fået bedre sociale relationer.

Dem, der havde et højt udbytte af Lev Livet skrev, at der havde været interessante og væsentlige temaer, og at de havde været i nogle gode og positive grupper. Disse resultater stemmer ikke helt overens med ovenstående SF-12 analyser, hvor deltagene viste signifikante forbedringer på deres fysiske helbred, men ikke signifikante forbedringer på deres psykiske helbred. Dog skal det understreges, at udsagn fra deltagere kan have en anden mening og betydning, end at sætte et kryds i et skema.

I forhold til succeskriteriet om, at 80 % af deltagerne angiver, at der er sket en forbedring af deres sociale relationer, er det næsten opfyldt, da 75 % har svaret i nogen grad, i høj grad eller i meget høj grad til, om de har fået bedre sociale relationer. Det andet succeskriterium, at 80 % af deltagerne angiver at have haft et højt udbytte af forløbet, er opfyldt, da 89 % har svaret i nogen grad, i høj grad eller i meget høj grad til, om de alt i alt har haft et højt udbytte af at deltage i Lev Livet.

Tabel 4: Vaner efter Lev Livet

Har din deltagelse i Lev Livet- forløbet betydet, at du har ændret vaner inden for følgende temaer (N=19)	Slet ikke	I mindre grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad	Ved ikke
Fysisk aktivitet	3 (16%)	3 (16%)	8 (42%)	3 (16%)	2 (11%)	0 (0%)
Mad og drikke	4 (21%)	9 (47%)	3 (16%)	3 (16%)	0 (0%)	0 (0%)
Sikkerhed i hjemmet	6 (32%)	8 (42%)	3 (16%)	1 (5%)	1 (5%)	0 (0%)
Socialt netværk	4 (21%)	5 (26%)	7 (37%)	2 (11%)	1 (5%)	0 (0%)

De fleste deltagere mener, på tværs af alle fire spørgsmål, at de har ændret deres vaner efter Lev Livet. 68 % har svaret i nogen grad, i høj grad eller i meget høj grad i forhold til fysisk aktivitet. Ved mad og drikke er det 32 %, ved sikkerhed i hjemmet 26 % og ved socialt netværk er det 53 %. 79 % har svaret i nogen grad, i høj grad eller i meget høj grad i mindst et af temaerne, hvorfor succeskriteriet 3, at 80 % af deltagerne vurderer, at forløbet har medført en forbedring i forhold til mindst et af temaerne i forløbet, må anses at være tilnærmelsesvis opfyldt.

Tabel 5: Anbefaling af Lev Livet

Spørgsmål (N=19)	Slet ikke	I mindre grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad	Ved ikke
Vil du anbefale Lev Livet til andre?	0 (0%)	0 (0%)	3 (16%)	8 (42%)	6 (32%)	2 (11%)

Tabel 6: Uddannelse af nye værter

Spørgsmål (N=16)	Slet ikke	I mindre grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad	Ved ikke
Vil du uddanne dig til vært?	9 (56%)	1 (6%)	1 (6%)	1 (6%)	0 (0%)	4 (25%)

Ved tabel 5 ses det, at næsten alle deltagerne vil anbefale Lev Livet til andre. 73 % af deltagerne har svaret i høj grad eller i meget høj grad og 16 % har svaret i nogen grad, hvilket i alt svarer til 89 %. Hermed er succeskriteriet 4, at mindst 80 % vil anbefale det til andre, opfyldt. Her skrev en deltager blandt andet, at det var "godt at stoppe op og vurdere situationen og sætte mål for fremtiden, så man handler velovervejede". En anden skrev "Meningsfyldt samvær om væsentlige temaer i seniorlivet".

I tabel 6 ses det, at kun få deltagere vil uddanne sig til vært. Her har 81 % svaret slet ikke, eller ved ikke til spørgsmål om, hvorvidt de vil uddanne sig til vært. Af begrundelser for, hvorfor de ikke vil være vært, skrev deltagerne, at de ikke har tid, ikke er egnet, ikke ønsker det eller ikke har kræfterne.

Opsamling

Generelt viser evalueringsskemaet, at deltagerne havde et højt udbytte af at deltage i Lev Livet-grupperne, og at de ville anbefale det til andre. Som det kan ses på SF-12 analyserne, havde deltagerne en statistisk signifikant forbedring på deres fysiske helbred, fysiske funktion og energi. Derudover indikerede resultaterne, at der kunne være forbedringer på de andre skalaer, dette var dog ikke statistisk signifikant. Det anbefales, at der laves yderligere undersøgelser med større studiepopulation, for at undersøge resultaterne på de resterende skalaer nærmere. Herudover skal det undersøges, om der ses samme resultater med flere mænd og ældre seniorer i grupperne.

Der skal dog tages det forbehold, at det kun er en mindre del af deltagerne der indgår i undersøgelsen.

Interview med nye værter

Efter værtskurset blev der etableret syv nye Lev Livet-forløb. Et i Odder, et i Favrskov, et i Syddjurs og fire i Aarhus. Efter forløbene blev der afholdt to gruppeinterview med værterne.

I det følgende præsenteres værternes samlede vurdering og erfaring med at afholde et Lev Livet-forløb.

Værternes vurdering af deltagerens udbytte af forløbet

Generelt var det værternes vurdering, at deltagerne fik et udbytte af forløbene. Værterne selv havde også været glade for forløbet og havde mærket forbedringer. En sagde: "Nu er jeg i gang med noget, der er meningsfuldt", en anden sagde: "Jeg synes det gør noget ved en at gå ind og kigge på sig selv fra den vinkel og have nogle at dele det med". En tredje sagde: "Der er sket meget på alle fronter" og en fjerde sagde: "En værdi at kunne mødes med andre mennesker i en tilsvarende situation og på ens egen alder og snakke om livets problemer".

En vært nævnte, at de samtaler, som de havde haft i gruppen, ikke ville være opstået naturligt, og at de gav anledning til at stikke dybere, end man ellers normalt gør. En vært synes, at hun kunne se flere forbedringer ved deltagerne, end de selv kunne. Flere var efter temaet "Sikkerhed og tryghed" begyndt at overveje deres boligsituation. En havde solgt sit hus og snakket med sine børn om hendes boligsituation, selvom hun i starten slet ikke kunne se, at hun kunne bo andre steder. Dette tema havde flere værter dog ændret på. En anden deltager havde snakket med sine børn om, hvorvidt hun kunne få sig en kæreste, efter de i gruppen havde haft en snak om det, og gruppen var herefter kommet med forslag til hvilke aktiviteter, hun kunne gå til for at møde flere mænd. En tredje var begyndt at komme mere ud at gå, og en fjerde havde sagt, at hun ikke havde været så glad i lang tid.

Gruppensammensætning er vigtig for succes

Blandt de interviewede værter var der bred enighed om, at der i gruppen ikke skulle være for meget diversitet i forhold til, hvor deltagerne er i livet og hvilke problemer, de har. Flere værter havde god erfaring med, at deltagerne havde nogenlunde samme alder. En af værterne havde afvist nogle, der var ældre end de andre i gruppen, da hun tænkte over, hvad deltagerne kunne give til hinanden, og hvad de kunne få ud af det. Ud fra de samtaler,



de havde haft i værtsfællesskabet, vurderede hun, at det var grundet for bred sammensætning i grupperne, at nogle værter havde haft det svært, og at der var flere, der faldt fra i disse grupper. Dette mente flere af de andre værter også godt kunne være grunden til frafald i gruppen.

En anden vært havde haft en gruppe, hvor deltagerne havde meget forskellige behov og problemer, hvilket havde været meget svært. Værten følte, at hendes rolle blev mere terapeutisk, end det var hensigten. Det var hendes vurdering, at nogle af deltagerne havde behov for mere hjælp, end de kunne få i denne slags gruppe.

Herudover mente værten, at deltagere, der er socialt udsatte, har sværere ved at dele i gruppen, da dette kræver et vist overskud. Dette blev bakket op i spørgeskemaet, hvor det også fremgik, at det ikke var godt, hvis man kendte hinanden for godt, især i temaet om socialt netværk. En vært nævnte, at der gerne skulle være mere end fem i gruppen, da der skulle indregnes mulighed for frafald, og at for små grupper ikke fungerede. Herudover nævnte flere værter, at de gerne ville have mulighed for at vælge gruppen selv, fremfor at de blev tildelt dem fra kommunen. De kunne blandt andet blive rekrutteret gennem Facebook eller netværk. Dette ville gøre, at deltagerne kom mere på eget initiativ, og derved var mere motiveret.

Temaerne hænger godt sammen

De fleste synes, at temaerne hang godt sammen og var bygget godt op, da de kom tættere på svære emner, jo længere frem i forløbet de kom. En af værterne gav et eksempel på, at temaet "Sikkerhed og tryghed" hang godt sammen med de andre temaer i den forstand, at det kræver gode benmuskler at komme op i en lejlighed, men at det også hang sammen med kosten. En deltager havde nævnt, at hun følte sig tryk i sit hjem, fordi hun kendte dem, der bor i opgangen, hvorfor temaet om sikkerhed og tryghed og temaet om socialt netværk hænger godt sammen.

Generelt var det værternes vurdering, at deltagerne ikke følte, at de havde så stort et behov for adfærdsændringer, hvorfor deres motivation herfor ikke var stor. Blandt andet følte deltagerne, at de allerede var meget bevidste om kost og motion i forvejen.



Dette blev tydeligt, da en af grupperne havde et oplæg med en forebyggelseskonsulent, hvor deltagerne synes, at det var spændende, men ikke kunne se sig selv i det. I samme gruppe havde de snakket om, hvorvidt forløbet ikke var for ældre, der havde det dårligere end dem. Dette var værten ikke enig i, da alle uanset niveau kan sætte sig mål og lave forbedringer. En vært sagde dog, at selvom hun ikke synes, at hun havde problemer, blev hun alligevel klar over, hvad hun gjorde og hun havde brugt forløbet til selvrefleksion.

Næsten alle oplevede frafald

Flere i grupperne faldt fra grundet manglende overskud til at deltage eller grundet livsomstændigheder, der gjorde, at de havde for store problemer til at kunne deltage. En vært havde haft så meget frafald, at han havde lagt sin gruppe sammen med en anden, for at få nok deltagere de sidste mødegange. En vært havde ikke nogen, der faldt fra. Denne havde dog en i starten, der var ved at droppe ud grundet hendes barnebarn. Værten tog da en samtale med deltageren og fortalte, hvad de havde lavet i gruppen sidste gang, hvorefter deltageren kom med i gruppen igen. Det var en af værternes vurdering, at mange ikke helt vidste, hvad de havde meldt sig til, hvorfor flere faldt fra, og en anden gav som begrundelse, at der havde været for megen diversitet i grupperne.

At være vært

Det var generelt værternes anbefaling, at der burde være to værter på et forløb. At være to værter gav mere energi til at være understøttende og tid til at sætte sig med dem, der havde de største problemer, sådan de ikke kommer til at fylde så meget i gruppen. Mange var glade for værtsfællesskabet, der havde gjort det nemmere at være vært. Nogle nævnte gruppen som uundværlig. Værterne brugte gruppen til at udveksle tanker, ideer, erfaringer og til at søge råd ved andre værter. En vært havde brugt gruppen i starten og særligt Facebook gruppen. Her fandt værten selvtillid og sagde, at den var god til de usikkerheder, man havde, som fx, om man gjorde det rigtigt, og om hvorvidt forløbet var noget ved.

Flere værter nævnte, at de havde svært ved at finde ud af hvilken rolle, de skulle påtage sig som vært såsom fx leder, coach eller tilrettelægger, samt hvor meget deltager kontra leder, de skulle være i gruppen. Første møde var for flere lidt tungt, da samtalen var begrænset. Her hjalp en agenda dog. En sagde, at man på første møde har en facade på, og man er usikker. Andet møde var bedre, og her var der mere energi, åbenhed og fortrolighed.

Flere værter ville gerne være blevet klædt bedre på og brugte meget tid på det i starten. Dette ville dog have været bedre, hvis de selv havde deltaget på et hold før, sådan som det egentlig er tiltænkt. Flere var usikre på, om de ville være vært igen. Dette handlede bl.a. om prioritering af deres fritid, da mange af dem var meget travle og aktive udover dette forløb.

En vært havde spurgt ud i gruppen, om der var nogen, der kunne tænke sig at være vært. Ingen meldte sig, og værten vurderede, at det var for tidligt, at han havde spurgt. En anden vært reflekterede over, hvorfor der ikke var så mange, der havde meldt sig til at være værter. Hun overvejede, om det kunne være fordi deltagerne ikke synes, at de havde fået nok ud af det, at de havde gang i for mange ting i forvejen eller fordi de ikke havde kræfter til det.

I mange grupper blev forløbet justeret

Der blev undervejs lavet visse justeringer af forløbet i de forskellige grupper. En gruppe var gået udenfor koncept og var mødtes omkring det at være alene, fx efter tabet af en ægtefælle, og havde fået meget ud af det. En vært nævnte, at de havde brugt materiale af Knud Ramian til temaet "Sikkerhed og tryghed", hvilket havde været godt, samt brugt ham som oplægsholder til et oplæg om vaner. Samme gruppe havde et par gange gjort det, at en af deltagerne skulle forberede et oplæg til næste gang om dette tema.

En anden vært havde skrevet en mail ud til deltagerne mellem mødegangene for at minde dem om hjemmearbejde, og hvad de havde snakket om sidst. Det var værtens vurdering, at det havde højnet mødedeltagelsen. Mange af værterne havde ikke brugt forbedringscirklen eller havde haft svært ved det (se afsnit om forbedringscirklen).

Udfordringer med at bruge forbedringscirklen

Det var generelt svært for værterne at motivere deltagerne til at bruge forbedringscirklen, selvom flere havde gjort forsøget og brugt sig selv som inspiration. En vært havde brugt den, men som forløbet skred frem, var den blevet faset mere ud. Denne vært havde fået mere mod til at presse på i forhold til at bruge cirklen, efter at havde snakket med en fra værtsfællesskabet.

En vært vurderede, at deltagere ikke var motiveret for at bruge cirklen, da de ikke selv oplevede, at de havde nogle særlige problemer eller behov. Var de forhold, der skulle forbedres for små, var deltagerne altså ikke motiveret for at bruge cirklen. Herudover kunne cirklen ifølge en vært føles som en løftet pegefinger, da den var et symbol på, at der var noget man gjorde, som ikke var godt nok. En anden sagde, at deltagerne i dennes gruppe ikke havde behov for at lave statistik på deres forbedringer. Flere havde løst snakket med de mål, som de satte sig sidst, og hvad de havde gjort siden sidst, for at opnå dem. Dette var en vært kritisk overfor, da det kunne ende ud i for løs en snak. Herudover var der flere, der ikke brød sig om navnet. En vært sagde om navnet "Jeg skal ikke forbedre mig. Jeg er OK med mit liv og gør det så godt jeg kan".

Værtens opgave er også at finde lokaler

Det var svært for nogle af værterne at finde gratis lokaler. Flere havde brugt aktivitetscentrene og plejehjem til deres møder. En gruppe ville dog ikke holde det på et plejehjem, da de ikke ville associeres med det; der var de ikke i livet endnu. Generelt havde det at ende på plejehjem fyldt meget for denne gruppe.



Vigtigt med fokus på kompetenceudvikling af værter

Et væsentligt omdrejningspunkt for en bæredygtig Lev Livet-gruppe er, at værterne føler sig kompetente til at lede et forløb. Nogen gav udtryk for, at værtsuddannelsen burde vare en halv eller en dag mere. Flere mener, at det er en fordel, at man er to værter på et forløb. Alle giver udtryk for, at det er vigtigt at have en værtsgruppe at spare med.

Selvom der er mange gode erfaringer med at være vært, så afhænger en spredning af Lev Livet af, at pensionister melder sig som værter. For at det kan ske, skal der være mere fokus på kompetenceudvikling af værter og et trygt fællesskab, hvor værter møder og deler erfaringer. Det må være den læring værterne giver videre.

I det næste kapitel præsenteres et gruppeinterview med de kommunale koordinatore.

Interview med koordinatore

I januar 2019 blev der holdt gruppeinterview med koordinatore i de fire kommuner, der har igangsat Lev Livet-grupper. Tre er kommunalt ansatte koordinatore, den fjerde er ansat i et frivillig Center.

Koordinatorerne har en central funktion for at understøtte Lev Livet-grupperne. Dels kan de støtte værterne og være sparringspartner, og dels medvirke til at finde lokaler og oplægsholdere, samt medvirke til at sprede invitation til og information om Lev Livet.

Temaet for interviewet var erfaring med at være koordinatore og få gode råd til, hvordan Lev Livet kan organiseres fremadrettet.

Vigtigt at fastholde konceptet Lev Livet

En af koordinatorene fortalte, at ikke alle var indstillet på at skulle forandre noget i deres liv. En foreslog, at man skulle have et formøde, hvor man forventningsafstemte, blandt andet, at det ikke blot er en "snakkegruppe", men en gruppe, hvor man forholder sig til sit liv og arbejder med sine vaner. Det ville gøre, at man forpligtede sig til det fra starten.

Ifølge koordinatorene var de bedste grupper dem, hvor deltagerne har noget til fælles; at de kan genkende noget i de andres livssituation, da samhørighed øger motivation for forandring. Det kunne fx være, at man er ny-diagnosticeret eller er pårørende.

Det er vigtigt at anerkende, at ikke alle er indstillet på at skulle forandre noget i deres liv. På den anden side gav koordinatorene udtryk for, at det er vigtigt at fastholde konceptet Lev Livet. For ikke at udvande Lev Livet kræver det, at man er tro mod konceptet; det at kigge på sine vaner og skabe forandringer samt bruge forbedringscirkelen. Der skal være en minimums ramme for at kunne kalde det Lev Livet. Hvis man mødes og snakker og hygger, skal man ikke kalde det Lev Livet. Det kan efterhånden gå over i socialt fællesskab, og det er helt ok.



Koordinatorernes ideer til værternes rolle fremover

For koordinatorerne var det uklart om nogle af værterne ville fortsætte. Hvis det skal blive til mere, skal der findes flere nye værter, hvilket kan betyde, at man skal starte forfra igen. Det vil være en fordel, hvis værterne selv har været med i et forløb, sådan at de havde afprøvet metoderne især forbedringscirklen.

Man kan måske forestille sig en form for superværter, som kan hjælpe andre i gang med værtsrollen. Have et lokalt netværk, der kan støtte op om nye værter. Man behøver måske ikke komme på værtskursus hver gang, men man kan være med som føl hos en supervært og få erfaringer. På den måde kan det bliver nemmere at forankre det lokalt, ligesom værter bliver lært op hurtigere. Dette vil også gøre det billigere, mere fleksibelt og mindre bureaukratisk

I frivilligcentre uddannes fx værter til selvhjælpsgrupper. Hvis man først er uddannet til det og har kørt selvhjælpsgrupper, så kunne man ret hurtig træde ind som supervært her. Man ville være vant til at lede en gruppe. Måske kunne man indgå et samarbejde med frivilligcentrene, fx i form af at anvende de uddannede værter herfra til Lev Livet-grupper.

Kommunale ressourcer i forhold til Lev Livet

For koordinatorerne har det været en udfordring at formidle, hvad konceptet kan og få det bredt ud via de rette kanaler. Desuden har det været vanskeligt at rekruttere de deltagere, der kunne have glæde af projektet.

Der skal være fokus på, hvor selvkørende Lev Livet-grupperne kan være, og hvor mange kommunale personaleressourcer det kræver at holde det kørende i opstarten. En opstart varer fra to til tre år, og forløbet har været her for kort tid. Der skal være en organisation, der har tydeligt ejerskab på Lev Livet og som kan markedsføre det.

Der har været investeret for lidt koordinatortid til at understøtte opstart, hvilket gives som forklaring på, at man ikke er nået længere end man er med Lev Livet. Det skønnes, at hvis koordinatorerne havde ca. tre timer om ugen i en opstartsperiode på to til tre år ville det gøre en forskel. Herefter kunne der skæres ned på koordinatorens tid.

Der har manglet tid til at være synlig, når der har været større forsamlinger af ældre borgere. Det kunne fx være, når de forebyggende sygeplejersker har haft temadag eller oplæg. Det kunne også være at samle de gode historier og komme ud og fortælle om Lev Livet til familiemesser og hestemarkeder. I det hele taget være synlig, der hvor målgruppen kommer.

Koordinatorfunktionen er vigtig

Der bliver ved med at være behov for en koordinator funktion. En koordinator har samlet værter fra fire grupper en gang om måneden, og det har været alfa og omega for, at de kunne gennemføre det som værter. Værterne skal vide, hvor de kan henvende sig, hvis de har brug for hjælp fx til at finde oplægsholdere. Det er også vigtigt, at værterne kan mødes og udveksle erfaringer, dele spørgsmål og usikkerheder. Det er vigtigt, at det er den samme person over tid, der holder sparingsmøder med værter.

Arbejdet som koordinator har mest været at støtte op om eksisterende grupper, men man kunne have gjort meget mere. Fuam, som laver samtalecafeer, har gjort meget ud af og har gode erfaringer med at oplyse om deres cafeer på fx Facebook og annoncer. Dette kunne man tage ved lære af.

Den største udfordring har været tid, idet der har været behov for mere tid, end der har været afsat. Der har fx manglet tid til at synliggøre projektet, hvor man kunne have skrevet artikler om Lev Livet, som kan være en af vejene til at motivere andre til at gå i gang. Der har også manglet tid til at etablere netværk med kollegaer, som kunne være med til at spotte potentielle deltagere.

Rekruttering af deltagere

Deltagere er rekrutteret på forskellige måder. Ud fra DEFACTUMS opslag på Facebook kom der en del henvendelser, men det der gav mest i en kommune, var en artikel med to deltagere og deres oplevelse i forløbet. En anden måde at rekruttere har været, at koordinatoren har været med de forebyggende sygeplejersker ude, når de har haft temamøder for målgruppen.

En af værterne rekrutterede fra eget netværk i form af et bofællesskab. Det blev en helt anden start, da de kendte hinanden og der var tryghed og tillid. I de andre grupper var deltagerne rekrutteret fra Facebook-opslag og opslag rundt omkring i byen.

Koordinatorerne ser et behov for at række ud til nogen af de grupper, der starter i sundhedshuset, fordi de ønsker vægttab eller rygestop. Når sundhedshuset slipper borgerne, ved de ikke, hvor de hører til. Her kan man introducere Lev Livet for at få fat på løsgængerne og hjælpe dem med at komme videre.

Forslag til forbedring af Lev Livet

Flere værter giver udtryk for, at det ville være godt, hvis de selv havde deltaget på et Lev Livet-forløb. Men det kunne også have været godt med en dag mere på værtskurset. Så kunne kurset være tilrettelagt sådan, at man først havde to kursusdage, herefter kunne man arbejde med egne mål og forandringer via forbedringscirklen, hvorefter man så kunne mødes til en afsluttende undervisningsdag. På denne måde ville værterne være mere bekendt med metoden, idet de så havde prøvet det selv.

Der skal være mere frihed til de emner, man vælger at arbejde med. Det er godt at tage udgangspunkt i det, der er foreslået, men man skal ikke føle sig låst fast af noget, der ikke giver mening. Der er altid andre forslag til, hvad der kunne være godt at bruge forbedringscirklen til.

Man kunne udvide med 5-10 emneforslag, som kunne bruges som inspiration. En vært nævner, at vedkommendes gruppe måske kunne have fortsat, hvis de havde haft nogle inspirationsemner. Der er to forslag i hæftet, men det ene er medicin, og det var ikke relevant.

Det informationsmateriale der er lavet, inviterer ikke til nysgerrighed. Det skal der være mere fokus på, og man skal gøre folk nysgerrige lige fra første side. Desuden er det vigtigt at være tydelig med, hvad der bliver tilbudt, og hvad man inviterer til.

Materialer i Lev Livet

De vigtigste materialer til at gennemføre et Lev Livet-forløb er et arbejdshæfte som alle deltagere får og et værtshæfte til dem, som ønsker at være værter for et Lev Livet-forløb.

De to hæfter er især inspireret af materialer fra Norge, og er blevet bearbejdet til danske forhold.

Hæfterne er gratis og kan downloades fra Lev Livets hjemmeside:
<https://www.defactum.dk/om-DEFACTUM/projektsite/lev-livet/>

På hjemmesiden kan man også hente en plakat med forbedringscirklen, og downloade ekstra skemaer til at understøtte arbejdet med målsætninger.

I løbet af pilotprojektet, lavede Senior TV en kort film om forløbet og deltagerne. Filmen varer 12 minutter og kan ses på hjemmesiden.

Ved at etablere en hjemmeside med materiale, er det muligt for alle, at hente arbejdshæfterne og etablere lokale Lev Livet-forløb.

Arbejdshæftet

Arbejdshæftet er til alle deltagere i et Lev Livet-forløb. Her findes information om forbedringscirklen som metode og om de temaer, der arbejdes med i et forløb. Derudover indeholder arbejdshæftet skemaer til forbedringsarbejdet og små tekster og øvelser.

Arbejdshæftet er inspireret af det norske Lyst på Livet-arbejdshæfte, men er blevet grundigt revideret af flere omgange. Først af en gruppe med deltagere fra Lev Livets danske styregruppe og interesserede brugere. Hæftet blev efterfølgende justeret på baggrund af erfaringerne fra pilotprojektet, hvor det første Lev Livet blev afprøvet med en dansk målgruppe.

I arbejdshæftet er der inddraget små fortællinger om opmærksomt nærvær, som også inkluderer nogle enkle øvelser. Når vi er opmærksomme og nærværende i vores eget liv, kan vi lettere opfange små og store glæder. Samtidig kan vi opdage muligheder, vi ellers ville overse, når livet går sin vante gang med indgroede vaner og uvaner. Grundlaget for øvelserne er at acceptere sig selv – krop og sind – på en venlig måde. Du gør det, så godt som du kan, og det er godt nok. Når vi anerkender virkeligheden, som den er, åbner vi op for mulige ændringer.



Værtshæftet

I dette hæfte kan man læse mere om, hvad det vil sige, at være vært. Værtsrollen er både spændende og givende, og værten er en vigtig del af en Lev Livet-gruppe.

Værter er ofte tidligere deltagere, men det er også muligt at blive vært uden at have deltaget i et Lev Livet-forløb.

I værtshæftet findes information om, hvad det betyder at være vært, gode råd til værter, og forslag til, hvordan et forløb kan planlægges.

For at et Lev Livet-forløb kan gennemføres er der nogle praktiske opgaver, der skal varetages. Disse omhandler at planlægge og afholde livscafe-møderne. Helt overordnet, skal det besluttes på hvilke datoer livscafeerne skal afholdes, og det kan være godt at sørge for, at der er kaffe og te til deltagerne. Derudover har man ofte meget der skal nås på møderne, hvilket betyder, at man som vært skal sørge for, at deltagerne når igennem de planlagte emner, og at alle får taletid.

Som vært har man tre opgaver: man skal 1) holde styr på det praktiske, såsom at planlægge datoer og holde tiden på livscafe-møderne, 2) skabe en god og inkluderende stemning i gruppen, og 3) sørge for, at deltagerne arbejder med forbedringscirklen. Som vært er man selv en del af gruppen, og arbejder derfor også med at forbedre egen livskvalitet og sundhed ligesom de andre deltagere i gruppen.

Det er vigtigt, at der er en god og rummelig stemning på møderne, så deltagerne føler sig trygge ved hinanden. Som vært kan man hjælpe til at skabe denne stemning, ved selv at være rummelig og nysgerrig på andres liv, og ved eksempelvis at tage imod hver enkelt deltager, når de ankommer, så alle føler sig velkomne.

Man kan også vælge at være to værter, der deles om en gruppe. På denne måde bliver gruppen mere modstandsdygtig overfor sygdom. En anden fordel kan være, at man deler ansvaret med hinanden. Hvis man gerne vil være to værter, er det en god ide, at man på forhånd får afstemt forventninger til, hvordan værterne deler opgaverne imellem sig.



Hvordan komme i gang med et Lev Livet-forløb

Hvordan kommer man i gang med at etablere et Lev Livet-forløb? Der kan være flere svar på dette spørgsmål, og man må finde den måde der passer til den situation, man befinder sig i.

Man kan gøre det helt enkelt, eller lidt mere organiseret og i samarbejde med den kommune man bor i eller lokale forening.

Den helt enkle måde at begynde på

Ønsker man at være vært, kan man gøre det helt enkelt, ved at læse værtshæftet og invitere deltagere til et forløb. Man kan mødes på skift hos hinanden, eller låne gratis lokaler i kommunen. Det kræver i første omgang blot interesse og engagement at sætte et forløb i gang. Har man erfaring med at være tovholder for en gruppe eller undervisning, kan det være en fordel. Som vært deltager man på lige fod med deltagerne i gruppen, men er samtidig tovholder på planlægningen af forløbet, og sørger for, at gruppen arbejder med den rigtige metode. Her er nogle ideer til, hvor man kan rekruttere deltagere:

- Blandt familie, venner og bekendte
- Fra organisationer og foreninger
- Annoncer i lokalavisen
- Facebook opslag
- Opslag på lokalcentre, biblioteker, i boligforeninger eller lignende

Helt vejledende mødes gruppen som regel til seks træf, der hver har en varighed på ca. fire timer. Træffene ligger med cirka en måneds mellemrum, så deltagerne har tid til at afprøve forskellige ændringer i deres hverdag.

Men forløbet kan se anderledes ud. Hvis man har et eller flere spændende emner, hvor man gerne vil arbejde med forbedringer, kan gruppen beslutte at ændre på programmet eller forlænge det med flere træf. Ønsker man at bruge mere tid end de fire timer, er det helt ok.

Den lidt mere organiserede

Ønsker man støtte til starte et Lev Livet-forløb, kan man evt. henvende sig til sin kommune, et frivilligcenter eller en lokal forening.

Kommunen, et frivilligcenter eller en lokal forening kan være vigtige samarbejdspartnere i Lev Livet og hjælpe med:

- at finde lokaler til livscafe-møderne
- at rekruttere deltagere til gruppen
- at være en støtte, hvis der er behov for det under forløbet
- at etablere et netværk med andre interesserede i lokalområdet.

Hvis man har et ønske om at få en oplægsholder til at komme og fortælle om mad, fysisk aktivitet eller et andet emne, kan det være en god ide at søge et samarbejde med kommunen, et frivilligcenter eller en lokal forening. Hvis man har mod på det, kan man også forhøre sig i sit netværk eller lokalmiljø. I Aarhus har en vært eksempelvis spurgt Diætist og Sundhedshuset, om de ville komme og holde et oplæg om gode kostvaner for seniorer. Det ville de gerne og der kom en diætist og holdt et oplæg med efterfølgende mulighed for spørgsmål og diskussioner.

Lev Livet har en hjemmeside

På Lev Livet's hjemmeside kan man finde mere information om projektet, downloade materialer, finde en liste over de kommuner, der har lokale koordinatore tilknyttet og kontaktoplysninger på koordinatorene og meget mere:

www.defactum.dk/om-DEFACTUM/projektsite/lev-livet

Du kan kontakte René Buch Nielsen, DEFACTUM, Region Midtjylland, på mail rennie@rm.dk eller mobil: 20 46 32 42, hvis du har spørgsmål om Lev Livet og til at komme i gang.

Du kan også kontakte:

Inge Juul
Fællesskabsformidler
Direkte mobil: 42 70 25 30
inge@klostercafeen-aarhus.dk

Lone Ilsøe Nielsen
Aktivitetsafdelingen,
Favrskov Sundhedscenter, Hinnerup
Direkte: 8964 1272
Mobil 2910 5828

Birgitte Højlund Pedersen
Projektleder Sundhed og Omsorg
Syddjurs Kommune
Mobil 26168133
bhpe@syddjurs.dk
