

Å bygge håp og livsmestring sammen

Et alternativt tidligfase-tilbud for personer med Alzheimers sykdom og pårørende

Bjørn Hauger, Trine Hauger og Per Gunnar Opheim.

Når Alzheimers sykdom diagnostiseres i tidlig fase, står både den som får diagnosen og deres nærmeste overfor en krevende livsomstilling. Mange beskriver en hverdag preget av usikkerhet, sorg og spørsmål om hvordan livet nå skal leves videre. Samtidig er kommunale tilbud ofte rettet mot senere faser i sykdomsforløpet, og er i stor grad organisert slik at personer med demens og pårørende tilbys separate tiltak. Selv om slike tilbud kan være viktige, gir de begrenset rom for felles refleksjon, felles læring og felles mestring tidlig i forløpet

Denne artikkelen bygger på et utviklingsarbeid gjennomført høsten 2025, der det ble utviklet og prøvd ut et ABC-basert samtaletilbud for livsmestring, med felles deltakelse for personer med Alzheimers sykdom i tidlig fase og deres pårørende. I alt seks par var med som deltakere. I hvert par hadde én person Alzheimers sykdom i tidlig fase. Samlingene ble gjennomført fysisk og hadde en varighet som ga rom for både strukturert arbeid og uformelle samtaler.

Arbeidet er inspirert av aksjonsforskning og aksjonslæring, og tar utgangspunkt i en forståelse av at kunnskap om håp og livsmestring utvikles best i samarbeid med dem det gjelder. Artikkelen retter seg særlig mot ansatte i kommuner og andre som arbeider med tjenesteutvikling, demensomsorg og helsefremmende arbeid.

Det nyskapende ved dette utviklingsarbeidet ligger særlig i tre forhold. For det første er tiltaket rettet mot personer med Alzheimers sykdom i tidlig fase, på et tidspunkt der kommunale tilbud ofte er begrensede eller fraværende. For det andre deltar personer med sykdom og pårørende sammen i samme samtalegruppe, noe som bryter med vanlig praksis der disse gruppene ofte skilles. For det tredje er ABC brukt som et aktivt metodisk grep i samtalerne, både for å styrke relasjoner, utforske deltakelse i hverdags- og samfunnsliv og støtte deltakerne i å lage meningsfulle planer for eget liv. Samlet representerer dette ikke bare en ny variant av eksisterende tilbud, men et alternativ til etablerte kommunale demenstilbud, både når det gjelder målgruppe, organisering og forståelsen av livsmestring tidlig i et Alzheimerforløp.

Aksjonsforskningsinspirert tilnærming og samarbeid

Utviklingsarbeidet er gjennomført som et deltakende, aksjonsforskningsinspirert samarbeid mellom personer med Alzheimers sykdom i tidlig fase, pårørende og forsker i en fasiliterende og medreflekterende rolle. Personer med egenerfaring har hatt aktive roller som medutviklere og medledere av samtaletilbudet. Samarbeidet har vært preget av likeverdighet og rollekomplementaritet, der ulike former for kunnskap – erfaringskunnskap, praksiskunnskap og forskningsbasert kunnskap – har hatt samme verdi.

Arbeidsformen har fulgt en aksjonsforskningslogikk med kontinuerlig veksling mellom handling og refleksjon. Etter hver samling ble erfaringer systematisk reflektert over og brukt til justering av tempo, struktur og arbeidsformer underveis. På denne måten ble tilbudet gradvis tilpasset deltakernes behov, og kunnskapen som ble utviklet, var tett knyttet til praksis og situerte erfaringer.

ABC som helsefremmende og metodisk grep i utviklingsarbeidet

ABC for god psykisk helse – Act, Belong, Commit – ble i dette utviklingsarbeidet brukt både som en helsefremmende ramme og som et konkret metodisk grep i samtaler. ABC-rammeverket ble utviklet ved Curtin University i Australia. I norsk sammenheng er ABC videreutviklet som et folkehelseverktøy gjennom Helsedirektoratets arbeid. ABC ga struktur til hvordan vi snakket om hverdagsliv, relasjoner og framtid, og fungerte som et felles språk for å utforske livsmestring i møte med Alzheimers sykdom.

I stedet for å presentere ABC som teori, ble prinsippene brukt aktivt i samtale- og refleksjonsarbeidet. Gjennom øvelser, spørsmål og strukturerte samtaler ble deltakerne invitert til å utforske hvordan de kan leve gode liv innenfor rammene av sykdommen, med særlig vekt på relasjoner, deltakelse og mening.

Prinsippet *Belong* ble brukt metodisk for å styrke relasjoner, særlig i parforholdet. Prinsippet *Act* ble brukt som inngang til samtaler om deltakelse i hverdags- og samfunnsliv. Prinsippet *Commit* ble brukt som støtte for å lage realistiske og meningsfulle planer for eget liv. Samlet sett fungerte ABC som et integrert metodisk grep som bandt sammen relasjoner, deltakelse og mening i samtalegruppen.

I det følgende vises hvordan ABC-prinsippene ble operasjonalisert i praksis gjennom de fire samlingene. Kursmodellen henter inspirasjon fra Helsedirektoratets ABC-rammeverk for god psykisk helse, samt fra recovery-orientert og styrkebasert arbeid.

Første samling – verdier som konkret praksis gjennom kortbasert samtale

Den første samlingen hadde som hovedmål å etablere trygghet i gruppen og skape et felles samtalegrunnlag. Vi var opptatt av at deltakerne tidlig skulle erfare at dette var et rom der de kunne delta på egne premisser, og at samtalene skulle ta utgangspunkt i hvem de er og hva som er viktig i livene deres – ikke bare i sykdommen. I et ABC-perspektiv handlet denne samlingen særlig om *Commit*, forstått som å identifisere det som gir mening og retning i hverdagen, og *Belong*, gjennom å etablere trygge relasjonelle rammer.

Etter en innledende presentasjonsrunde ble deltakerne introdusert for øvelsen «Dette betyr noe for meg». På bordet lå det utlagt kort med ord som representerer ulike verdier og aktiviteter, som for eksempel trygghet, glede, fellesskap, humor, natur, kjærlighet, mestring, ro, rutiner og håp. Det var også blanke kort tilgjengelig, slik at deltakerne kunne legge til egne ord dersom de ønsket det. Øvelsen ga deltakerne et konkret utgangspunkt for å sette ord på hva som oppleves meningsfullt i eget liv.

Deltakerne fikk god tid til å se gjennom kortene og velge ut noen få som representerte det som var aller viktigst for dem akkurat nå. Valgene ble deretter delt i parsamtaler. Denne arbeidsformen bidro både til å tydeliggjøre personlig mening (*Commit*) og til å styrke relasjonen i parene gjennom felles refleksjon (*Belong*). Vi erfarte at kortene fungerte som en viktig støtte for samtalen, særlig for deltakere som strevde med å finne ord.

Andre samling – å løfte fram styrker og «dysglimt» i hverdagen

Den andre samlingen bygget videre på tryggheten som var etablert i gruppen, og hadde som hovedfokus å rette oppmerksomheten mot styrker og positive erfaringer i hverdagen. I et ABC-perspektiv var denne samlingen særlig knyttet til *Act*, gjennom å identifisere handlinger og situasjoner som gir energi og mestring, og *Belong*, gjennom deling og gjenkjennelse i gruppen.

Samlingen startet med at deltakerne delte ett «lysglimt» fra tiden siden forrige samling. Med lysglimt mente vi små eller større øyeblikk som hadde gitt glede, ro eller en følelse av mestring. Ved å rette oppmerksomheten mot konkrete erfaringer fra hverdagen, ble aktivitet forstått bredt – som deltakelse i livets små og store sammenhenger.

Videre arbeidet deltakerne med styrketreet. Øvelsen gjorde det mulig å knytte styrker til konkrete handlinger og erfaringer, og dermed synliggjøre sammenhengen mellom personlige ressurser og faktisk deltakelse i hverdagslivet (*Act*). Parsamtalene bidro samtidig til at styrker ble speilet og anerkjent i relasjonen (*Belong*). Vi erfarte at denne kombinasjonen styrket både selvforståelse og fellesskap i gruppen.

Tredje samling – styrker, samspill og ABC i hverdagslivet

Den tredje samlingen hadde fokus på hvordan styrker og ressurser kan tas i bruk aktivt i hverdagen, både individuelt og i par. Her ble ABC-rammeverket tydeligere integrert som et eksplisitt språk for å utforske sammenhengen mellom aktivitet, fellesskap og mening i livet slik det nå er.

Med utgangspunkt i styrker som allerede var identifisert, reflekterte deltakerne over hvordan disse kommer til uttrykk i hverdagen, og hvordan de kan brukes mer bevisst framover. Parsamtalene ga rom for å utforske samspill i parforholdet (*Belong*), og hvordan handlinger og valg i hverdagen kan støtte både egen og felles livsmestring (*Act*).

Videre arbeidet deltakerne med en enkel, ABC-inspirert refleksjon rundt hverdagsliv, der de ble invitert til å se på hvordan de gjør noe som gir energi (*Act*), gjør noe sammen med andre (*Belong*), og gjør noe som oppleves meningsfullt (*Commit*). Vi erfarte at denne strukturen gjorde det lettere å snakke konkret om hverdagsvalg og livsretning, uten at det ble for omfattende eller framtidsrettet.

Fjerde samling – håp som hverdagspraksis og felles avslutning

Den fjerde og siste samlingen hadde håp som overordnet tema. I et ABC-perspektiv var denne samlingen særlig knyttet til *Commit*, forstått som å forplikte seg til det som gir mening, og *Belong*, gjennom å forankre håp i relasjoner og fellesskap.

Gjennom arbeidet med håpskart utforsket deltakerne hva som gir håp i hverdagen, hvem eller hva som støtter håpet, og hvordan det kan ivaretas gjennom konkrete handlinger. Håp ble ikke forstått som noe abstrakt eller framtidsrettet, men som noe som kan leves og praktiseres i hverdagen, i samspill med andre.

Avslutningen av samlingen ble brukt til felles oppsummering og refleksjon. Når deltakerne beskrev kurset med ord som engasjement, positivitet, respekt og et nytt blikk på hverdagen, kan dette forstås som uttrykk for at samspillet mellom *Act*, *Belong* og *Commit* hadde bidratt til økt livsmestring og håp

Deltakernes egne oppsummeringer av kurset

På siste samling ble deltakerne invitert til å oppsummere sin erfaring med samtalegruppen ved å skrive ned tre ord eller korte formuleringer som beskrev hvordan de hadde opplevd kurset. Ordene ble først delt muntlig i gruppen, før lappene ble hengt opp ved utgangen som en felles avslutning. Denne enkle oppsummeringsøvelsen ga et konsentrert innblikk i hva deltakerne selv løftet fram som betydningsfullt.

Ordene og formuleringene som ble skrevet på lappene var: *engasjement, positivitet, respekt, trivsel, raushet, gitt håp en større plass, endret tenkesett i forhold til sykdom og styrket ting som gir mening*. Samlet peker disse utsagnene mot at deltakerne opplevde samtalegruppen som et rom preget av aktiv deltakelse, positive samspillserfaringer og en annerledes måte å forholde seg til sykdommen på enn de var vant til fra før.

Flere av formuleringene peker direkte mot endring i perspektiv, slik som «endret tenkesett i forhold til sykdom» og «gitt håp en større plass». Dette kan forstås som uttrykk for at deltakerne ikke bare opplevde støtte og fellesskap, men også at kurset bidro til å flytte oppmerksomheten mot det som fortsatt er mulig å gjøre, det som gir mening, og hvordan livet kan leves videre med sykdommen. Utsagnet «styrket ting som gir mening» kan leses i sammenheng med arbeidet med verdier, styrker og håp gjennom kursdagene.

Ordene *respekt, raushet* og *trivsel* peker mot hvordan deltakerne erfarte samhandlingen i gruppen. Disse utsagnene gir støtte til beskrivelsene av en møtekultur preget av trygghet, likeverd og anerkjennelse, der både personer med Alzheimers sykdom og pårørende kunne

bidra på egne premisser. Samlet gir lappene et konsentrert, deltakerforankret bilde av hva som ble erfart som verdifullt i samtalegruppen, uten at dette reduseres til ferdige mål eller standardiserte utfallsmål.

Deltakernes refleksjoner peker på økt engasjement, større opplevelse av mening og et mer håpefullt perspektiv på hverdagen. For personer med Alzheimers sykdom handlet nytten særlig om å bli møtt som aktive deltakere og bidragsytere. For pårørende handlet nytten om mindre opplevelse av å stå alene og økt trygghet i relasjonen.

I et aksjonslæringsperspektiv viser erfaringene hvordan handling, refleksjon og justering underveis bidro til læring både for deltakerne og for utviklingsgruppen.

Implikasjoner for kommunal praksis og avsluttende refleksjon

Erfaringene fra dette utviklingsarbeidet viser at det er mulig å etablere lavterskel, helsefremmende tilbud tidlig i et Alzheimerforløp. Ved å bruke ABC som en praksisveiledende ramme og et metodisk grep, og ved å utvikle tilbudet i samarbeid med personer med Alzheimers sykdom og pårørende, viser arbeidet hvordan kommuner kan skape rom for aktivitet, fellesskap og mening innenfor eksisterende rammer.

Erfaringene utfordrer samtidig etablerte måter å organisere kommunale tilbud på. Når personer med Alzheimers sykdom og pårørende systematisk tilbys separate tiltak, kan det begrense muligheten for felles refleksjon og felles mestring i parforholdet. Videre viser arbeidet at livsmestring og håp kan styrkes også tidlig i sykdomsforløpet, noe som peker på behovet for å revurdere en praksis der innsats ofte først settes inn når funksjonssvikten er betydelig. Dette utviklingsarbeidet viser at alternative organiseringer er mulig innenfor eksisterende kommunale rammer.

Referanser

1. Donovan RJ, Anwar-McHenry J. Act-Belong-Commit: Lifestyle Medicine for Keeping Mentally Healthy. *Am J Lifestyle Med.* 2014 Jun 2;10(3):193-199. doi: 10.1177/1559827614536846. PMID: 30202274; PMCID: PMC6124955.
2. Donovan RJ, Koushede VJ, Drane CF, Hinrichsen C, Anwar-McHenry J, Nielsen L, Nicholas A, Meilstrup C, Santini ZI. Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit-'ABCs of Mental Health' Campaign. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Oct 21;18(21):11095. doi: 10.3390/ijerph182111095. PMID: 34769615; PMCID: PMC8583649..
3. Hauger, B. (2018). Styrkebasert tilnærming i lokalt folkehelsearbeid: Innbyggerinvolvering, myndiggjøring og deltakelse. Helsedirektoratet
4. Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2011). *Recovery in mental health: A conceptual framework.* British Journal of Psychiatry.
5. Opheim, P. G., Hauger, T. & Hauger, B. (2025). *Samtalegruppe for livsmestring – inspirert av ABC.* Kurshefte.
6. Opheim, P. G., Hauger, T. & Hauger, B. (2025). *Arbeidsnotat: Erfaringer fra aksjonsforskningsinspirert samtalegruppe for livsmestring ved Alzheimers sykdom.* Upublisert arbeidsnotat.
7. Prilleltensky, I. (2020). *Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and social justice.* American Journal of Community Psychology.
8. Reason, P. & Bradbury, H. (2008). *The SAGE Handbook of Action Research.* SAGE.