

Eit rom for pause

Ungdomsgruppa på Pårørendesenteret handlar om livet – og er ein god pust i livet.



| Marianne Røst Reilstad (t.v) og Gry Anette Øvstegård. Foto: Kristin Lyse

Pizzaen står klar på bordet. Det er nok med éin denne dagen. «Jenny» og «Andrea» er dei einaste som har tatt turen.

– Me har vore opp mot ti deltakarar, men det varierer litt. Det er opp til den enkelte om dei vil koma eller ikkje frå gong til gong, seier Gry Anette Øvstegård, fagkonsulent ved Pårørendesenteret.

Saman med Ingvild, som er tidlegare gruppedeltakar og nå frivillig leiar, har ho hatt ansvaret for ungdomsgruppa dei siste åra. Denne hausten har også kollega Marianne Røst Reilstad blitt med for å halda i trådane.

Travel pause

Annakvar veke møtes dei til to timar med pizza, livsdrøs og samtale. Eit pusterom i kvardagen for ungdommane – for dei som kan den dagen.

– Det at det er frivillig frå gong til gong er nok litt annleis enn det er på andre gruppesamlingar, men for oss er det heilt naturleg. Alle ungdommane som er med, har travle ungdomsliv kombinert med dels tunge pårørande roller i kvardagen. Me veit kva det kan kosta av både tid og krefter å stå i dette over tid. Difor er det heilt greitt dersom kvardagen nokre gonger ikkje går i hop, seier Gry Anette.

“ Tankane om livet og korleis eg har det, kan fort ta mykje plass. Å vera i gruppa er litt «meg-tid» der eg får litt pause

Dette var ein slik dag der fleire enn vanleg måtte takka nei då sms-en med påminning om gruppa kom. Jenny og Andrea var og innom tanken.

– Mamma meinte eg hadde nok på programmet i dag, seier Jenny med eit smil, og innrømmer at mora hadde eit poeng. Rett frå skule, lang bussreis og vidare som leiar på barneklubb etterpå. Det blir seine kvelden før dagen er slutt.

– Men det er godt å vera her, særleg dei gongene eg har hatt ein litt dårleg dag. Då gjer det godt å koma saman med andre som forstår korleis eg kan ha det utan at eg treng seia så mykje, seier ho.

Fellesskap og prat

Og nettopp fellesskapet er noko av basisen i ungdomsgruppa. Ein pizzabit saman medan praten går om livet, skule, prøvar, sjukdom, idrett eller bussruter gjer godt for å kvila hovudet.

– Fyrste delen av gruppa er me berre i lag for det har stor verdi å ha eit fellesskap i seg sjølv. Ungdommane våre har eit litt anna ungdomsliv enn andre. Då er det godt å koma saman med andre som også har erfaringar og kan forstå og kjenna seg igjen. Gruppa er ein plass der dei kan dela frå livet, eller berre ta pause frå livet, seier Gry Anette.

Pause eller dela, lyd eller stille. Både Jenny og Andrea kjenner igjen dette.

– Av og til er det godt å berre vera her, andre gonger treng eg dele litt korleis det går heime, seier Jenny.

Venner som venner

Andrea nikkar. Ho gjer ofte det.

– Eg er ikkje den som seier mest, men det gjer godt å vera her likevel, seier ho.

Ho deler heller ikkje så mykje til vennene sine.

– Det er godt å ha venner som venner og ikkje som hjelparar. Det er litt stress dersom dei alltid skal trø til og vera til hjelp, liksom, seier Andrea.

Denne gong er det Jenny som nikkar. Hennar venner veit det meste, men ho kjenner seg igjen likevel.

– Eg forstår jo at venner vil hjelpe, men dei kan eigentleg ikkje forstå korleis kvardagen vår er. Difor vil me heller ha dei som venner enn som støttepersonar.

Difor gjer gruppa så godt. Det er enklare å dela frå livet her. Eller berre sitja stille fordi dei andre forstår og veit. Erfaringane gir gjenklang hos Gry Anette. Det stemmer med korleis ho har opplevd tida som leiar.

– Me kan prata om livet, alt som skjer, seier ho.

Livsrunden

Pizzabrettet er snart tomt, snopeskåla har tatt over interessa. Nå er det snart tid for del to av gruppa. For det er ikkje berre laust snakk, det er og målretta samtale.

– Me har alltid ein runde der ungdommane deler litt meir konkret frå livet sitt etter tur. Det treng ikkje handla om livet som pårørande, det kan også handla om andre ting som pregar kvardagen.

Det viktige er at dei får setja ord på korleis det er å vera seg. Det er ungdommane sine erfaringar, tankar og refleksjon som skal ha plassen, seier Gry Anette.

“ Av og til er det godt å berre vera her, andre gonger treng eg dele litt korleis det går heime

Ungdommane har vore med og laga ei liste over tema som det kan vere godt å få snakka om i gruppa. Dersom det er tema som går igjen i runden, kan det bli samtale om dette. Andre gonger vert FuelBox-en for unge pårørande med forslag til tema, tatt fram.

– Dette er ikkje ein stad der me som vaksne skal læra dei så mykje. Dette er deira rom der dei kan læra av andre sine erfaringar og der livet der ute kan få ein pause, seier Gry Anette.

Delt liv gjer godt

Andrea kjenner seg igjen i dette.

– Tankane om livet og korleis eg har det, kan fort ta mykje plass. Å vera i gruppa er litt «meg-tid» der eg får litt pause, seier Andrea.

Jenny nikkar.

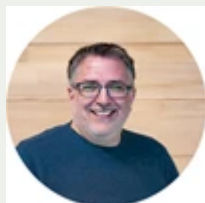
– Ja, det gir hjelp til å forstå meg sjølv og så lærer eg mykje av å sjå korleis andre taklar vanskelege ting. Det gjer livet litt betre.

Det er noko av målet med gruppa; å vera i lag for at kvardagen skal bli meir leveleg.

– Me er jo i ein litt rar bransje på Pårørendesenteret, for målet er på ein måte at det ikkje skal vera bruk for oss, seier Gry Anette.

På vegen dit, er det derimot stor bruk for både senter og ungdomsgruppe. Å lytta til andre gir både hjelp til å forstå seg sjølv og gir litt pause i kvardagen.

– Å vera saman med andre, er stor hjelp, seier både Jenny og Andrea.



Tekst:

Vilhelm Viksøy

Journalist og mediaansvarlig