

Anne Gerd vil ego-samfunnet til livs

Vi krever stadig mer plass for oss selv. Vi vil være frie, kjempe oss ut av tidsklemmen og leve det gode livet. Men Anne Gerd Samuelsen har et litt annet fokus: Hva byr du på selv?

Tekst: **Lisbeth Pettersen**
Foto: **Linda Bourmane Engelberth**

♦ En stillferdig kvinne som stiller flere spørsmål enn hun gir svar har, uten mye oppstyr rundt sin egen person, blitt en av de mest populære kursholdere for norske bedrifter.

Almanakken er full langt inn i neste år, og det handler om noe så enkelt og så vanskelig som å lære oss å bli mer oppmerksomme på hvor uoppmerksomme vi er i forhold til oss selv og til våre medmennesker. Næringslivet og offentlige arbeidsplasser rundt i landet inviterer Anne Gerd Samuelsen. Enten som foredragsholder eller som rådgiver for enkeltmedarbeidere. Målet er at de kan erkjenne hvor viktig det er at vi legger merke til andre menneskers ønske om å bli sett, hørt og forstått. Om hvordan vi kan unngå å traske ubevisst gjennom livets relasjoner med store slagstøvler og hørselsvern på, mest opptatte av å få sagt det vi mener selv, og å skaffe oss det vi trenger. Som om fireårsalderen, da egoet for alvor ble oppdaget, aldri har tatt slutt.

Anne Gerd bor i Tønsberg.

Tidligere arbeidet hun som sykehjemsbestyrer og pleie- og omsorgssjef. I dag driver hun kurs- og konferansefirmaet "Arbeidsglede", og hun kom nylig ut med fagboken "Kunsten i samspill – fra ord til handling". Boken beskriver kunsten å forholde seg

slik til en annen at han eller hun faktisk opplever velvære. Den fordyper seg i temaene menneskelighet, tilstedeværelse og kommunikasjon, og bruker eldreomsorgen som scene. Prinsippene kan overføres på ethvert mellommenneskelig samspill, privat og på jobben.

Anne Gerd var styrer ved Træleborg bo- og behandlingssenter i Tønsberg på nittitallet, et sykehjem som ble flaggskip i norsk eldreomsorg.

– Vi fikk en million kroner fra den berømte "eldremilliarden"

som Gro delte ut, forteller Anne Gerd Samuelsen enkelt. – Det ga oss muligheten til å eksperimentere litt. Jeg hadde en kommunaldirektør i Tønsberg kommune som viste oss tillit og ga oss mye frihet. Pengene ble brukt til å gjøre om to store avdelinger til åtte mindre enheter. Deretter startet vi en omorganiseringsprosess som hadde som mål å skape det beste sykehjemmet i Norge.

– Vi stilte oss selv noen viktige spørsmål: Hva betyr det å sette pasienten i fokus? Hvordan må vi endre våre arbeidsrutiner, og hva

kan vi gjøre for å sikre beboerne høyest mulig kvalitet på hverdagslivet? Hvem er til for hvem og for hva?

– **For å forbedre kvaliteten** på et arbeidssted, er det viktig å synliggjøre talentene de forskjellige medarbeiderne har, og å sette pris på dem, mener Anne Gerd. Dette er viktig for å høyne bevisstheten rundt hva som skjer i samspillet mellom mennesker. Eller hva som ikke skjer.

– Det er ikke slik at vi bevisst unngår å gi andre mennesker føl-

Nærvær er gratis!

Anne Gerd Samuelsen

Alder: 47 **Bor:** I Tønsberg
Yrke: Kommunikasjonsveileder og foredragsholder **Aktuell med:** Boken "Kunsten i samspill – fra ord til handling" (Kommuneforlaget)



Anne Gerd Samuelsen er en av landets mest populære foredragsholdere, selv om hun er en person som ikke har ønsket mye fokus på seg selv. Hennes filosofi handler om å være til stede og møte andre mennesker med nærvær.

elsen av å bli sett og hørt. Det er heller at vi er ubevisste og ikke vet hva vi faktisk signaliserer. Heldigvis kan bevissthet trenes opp. Det eneste det koster er litt ekstra innsats fra hver enkelt. Økt bevissthet handler om å gjenkjenne, identifisere og sortere hva som er hva.

– Vi er ofte ikke klar over hvor sterkt vår væremåte påvirker de som er rundt oss. Ved å sette fokus på vår egen rolle i samspillet, kan vi øke kvaliteten på alle våre relasjoner, bli bedre ledere, kjærester og medmennesker, sier Samuelsen.

– På Træleborg bo- og behandlingssenter staket vi ut en ny kurs med enkle midler. Menneskene var i fokus, både de ansatte og pasientene. De ansatte fikk konsentrere seg om de oppgavene de hadde mest talent for. Nye pasienter som kom, ble møtt av avdelingsleder og ønsket velkommen med en rød rose og en omvisning i lokalene. Uansett hvor mye dement du er, oppfatter du vennlighet gitt ved hjelp av et smil, rolige omgivelser, tilstedeværelse og en vakker blomst.

Sykehjemmet Anne Gerd og teamet hennes drev, ble etter hvert et senter både for gamle og unge. Det kom hvite duker på bordene, og vin i stettglass i helgene. Det ble innført syv måltider per dag, fordi det er sosialt og en fin måte å treffes på. Det ble arrangert danskekvalder og svingkurs for å få inn mer penger. Det flyttet inn husdyr, som katten Sofie, to kaniner, fire høner og en hane, fisker og fugler. Lokale barnehager kom innom for å leke med dyrene. De snakket med de gamle og

Hvordan bli mer bevisst?

Her er Anne Gerds fire beste tips for å bli mer bevisst deg selv og de du lever sammen med.

1 Skill mellom fortid, nåtid og fremtid. Det er kun her og nå du kan oppleve med sansene dine. Det er her og nå livet leves! Ønsker du å være en god mor, en god partner, leder eller medmenneske, så vis det i synlige handlinger nå. I morgen kan du være borte. Vi lever livet som om det er en generalprøve på vårt neste liv, og glemmer å være her og nå. Det er i de små hverdagsøyeblikk vi opplever lykke, ikke i tankene om fremtiden.

2 Jobb med ditt absolutte nærvær. Velg gjerne en aktivitet som det å vaske hendene dine. Vær bevisst tilstede når du såper inn hendene, kjenner vannet renne nedover hver enkelt finger, håndflaten, håndbaken. Pust og legg merke til hvordan du tørker fingrene dine. Tren deg på å være tilstede også når du pusser tennene, ikke vær på vei videre alltid. Et tips her er å bruke motsatt arm av hva du pleier å bruke og se om du opplever noe nytt.

3 Berøm deg selv. Når tankene flyr av gårde til noe helt annet enn det du holder på med, er det lett å kritisere deg selv fordi du ikke husker å være til stede. Si heller til deg selv: "Takk, så flott at du gjorde meg oppmerksom på at jeg er uoppmerksom." Slik kan du ta tilbake den bevisste tilstedeværelse her og nå.

4 Du kan ikke kontrollere bølgene, men du kan lære å surfe.

Livet byr på både gleder og sorger. Ved å starte eller fortsette med å jobbe med egen tilstedeværelse, og akseptere det som til enhver tid er, kan du lettere lære deg å surfe på livets bølger i stedet for å kave imot dem. Dette er en stor meningsfull utfordring.

Anne Gerd var styrer ved et bo- og behandlingssenter og skapte en kultur der de ansatte fikk bruke sine talenter og ble sett. Sykefraværet gikk ned 80 prosent.

kikket på urtekassene personalet og beboerne hadde laget.

– Sykehjem har tradisjonelt vært ansett som lavstatus, og sliter ofte med høyt sykefravær blant de ansatte. Av den grunn var det viktig at vi startet en bearbeiding av holdningene. Vi satte fokus på hvor viktig hver enkelt handling var for hver pasient, sier Anne Gerd.

– Vi lot som om vi drev en privat business, og måtte kapre nye kunder og ta vare på dem vi hadde. Slik klarte vi gradvis å endre holdninger. Personalet ble mer synlige og mer tilstede.

I 1993 ble Træleborg bo- og behandlingssenter nominert til "Kjerringa mot strømmen"-prisen.

Eksperimentet var en suksess, også økonomisk. Omsetningen i kantinen økte til det tidobbelte, fordi folk i nabolaget hyppigere stakk innom. Det gjorde det lettere for pasientene å opprettholde kontakten med sine tidligere venner og bekjente i nærmiljøet. Sykefraværet blant de ansatte gikk drastisk ned, med hele 80 prosent. Og det var ikke et blaff – sykefraværet holdt seg lavt.

– Vi hadde 4-500 besøkende hvert år som kom for å se hvordan vi hadde det. Og det eneste vi hadde gjort var å erkjenne at omsorgen ligger i hendene på den enkelte medarbeider, forteller Anne Gerd.

– Hva gjør oss gode til å kommunisere og skape kontakt med andre?

– Det viktigste er å jobbe med sin egen evne til å være der og da, i møte med den andre. Det absolutte nærvær er gull verdt og dessuten gratis. Det fordrer imidlertid at du ikke ubevisst lar deg drive av gårde med tankene. Det kan alle lære seg. Når vi begynner å observerer oss selv, skjønner vi at det er oss selv det



kommer an på hvordan møtet med andre blir. Det er lett å peke på ulike årsaksforhold utenfor oss selv, men om vi i stedet observerer oss selv, får vi gratis egenutvikling og blir mer oppmerksomme. Gode tanker og ord hjelper ikke så mye. Det er hva du gjør i synlige handlinger, hvordan du opptrer og hvilke signaler du gir, som avgjør om andre føler seg avvist eller akseptert i ditt selskap.

Aristoteles sa at "klokskap kan ikke pugges. Visdom savner pensum."

Dette er Anne Gerd enig i.

– Vi må sette verdighet på dagsordenen og lære av både gode og mindre gode erfaringer.

Hun mener det er lett bare ubevisst å følge strømmen, og at det derfor er nød-

vendig å stoppe opp, slå av autopiloten, og spørre seg selv: "Hva er det egentlig jeg holder på med? Hva er det som er viktig for meg og som gir meg mening?"

– Jeg tror de fleste ønsker å vise det beste i seg selv, og å få det beste frem i andre. Det krever imidlertid at vi blir mer bevisste og at vi tør å ta en titt på hva som driver oss. Alle har potensiale for å bli mer nærværende og mindre fjerne. Økt bevissthet må på dagsordenen og bli et mål i hverdagen. Det er lett å glemme, og jeg er absolutt ikke noe unntak. Den eldste datteren min sa irritert til

meg for en tid tilbake: "Mamma! Du har oppmerksomhet som en gullfisk"! Ikke særlig flatterende, men samtidig en god påminner om at dette er noe jeg må jobbe med hver eneste dag. Det hjelper i alle fall ikke å bare snakke om det til andre på kurs.

– Et nyttig tips kan være å sjekke hvor du har fokus. Hva har du stort sett i tankene? Tanker fører til handlinger som igjen slår ut i oppførsel og holdninger. Ved å fokusere på å forbedre oss selv og ikke den andre kan vi vokse og modnes, sier Samuelsen.

"Mannen min hadde vært en drømmemann om han hadde endret seg slik jeg ville ha ham og som jeg fortalte ham daglig i 29 år." Men det er omtrent et umulig prosjekt å få andre mennesker til å endre seg. Det er heller ikke så lett å endre seg selv, men her har vi i hvert fall muligheten til å starte en prosess hvis vi vil. Ved å endre uhensiktsmessige mønstre og vaner hos seg selv, kan en i alle fall håpe på en ønsket respons.

I boken "Kunsten i Samspill, fra ord til handling" tar Anne Gerd utgangspunkt i mennesker med demens og deres kommunikasjon i ulike situasjoner.

– Dette er en svært sårbar gruppe som vi kan lære mye av, sier hun.

– På en sårbarhetsskala fra 0 til 10 vil jeg plassere mange av de pasientene jeg har møtt på nærmere 10. Vi andre er også sårbare, men vi forsøker gjerne å dekke det til gjennom ulike forsvarsmekanismer som vi har lært gjennom liv-

ets ulike sosialiseringprosesser. Når et menneske rammes av demens, mister det grep om disse prosessene som tidligere har vært en beskyttelse for egen sårbarhet. Enkelte blir sittende igjen ganske hudløse. Men uansett om et menneske ikke husker så godt lenger, vil opplevelsen av for eksempel å bli avvist være sterk og ofte angstfremkallende. De ser blikkene, hører stemmer, registrerer kroppsspråk og holdninger, og føler pusten. Derfor er det enda viktigere hvordan vi opptrer i samspill med en dement enn med friske mennesker som har alle forsvarsmekanismene på plass.

Cirka 200 000 mennesker gruer seg for å gå på jobb hver dag, og vi har ansvar for hverandre.

– Dette er mennesker som kan føle seg utenfor fellesskapet. De blir ikke sett, hørt eller akseptert av sine omgivelser. Det er viktig å bli sett i alle faser i livet, når det går mot slutten og tidligere, når vi begynner å lære mer om hvem vi er.

Uansett intensjonene så er ansvaret for dine handlinger ditt eget.

For mennesker som opplever å bli frosset ut, neglisjert eller usynliggjort, kan selv enkle uttrykk og uttalelser aktivisere traumatiske minner.

Vi kan velge om vi vil ta hensyn til andres følelser eller ikke. Men husk at det ikke står skrevet i pannen hva folk bærer på av smertefulle erfaringer. Å ignorere dette kaller jeg lavskalaondskap, sier Anne Gerd. ◆