



*Livsgledepedagogikk i
videregående opplæring*

Livsglede
for Eldre



Ta bølgen

Kontaktinformasjon

Livsglede for Eldre

Markensgate 35, 4612 Kristiansand

Telefon: 934 98 500
Mandag-fredag fra kl. 08.00-16.00

E-post: post@livsgledeforeldre.no
Hjemmeside: www.livsgledeforeldre.no
Facebook: www.facebook.com/livsgledeforeldre
Instagram: [@livsgledeforeldre](https://www.instagram.com/livsgledeforeldre)
Twitter: [@livsglede](https://twitter.com/livsglede)

Takk til

GjensidigeStiftelsen





med oss!

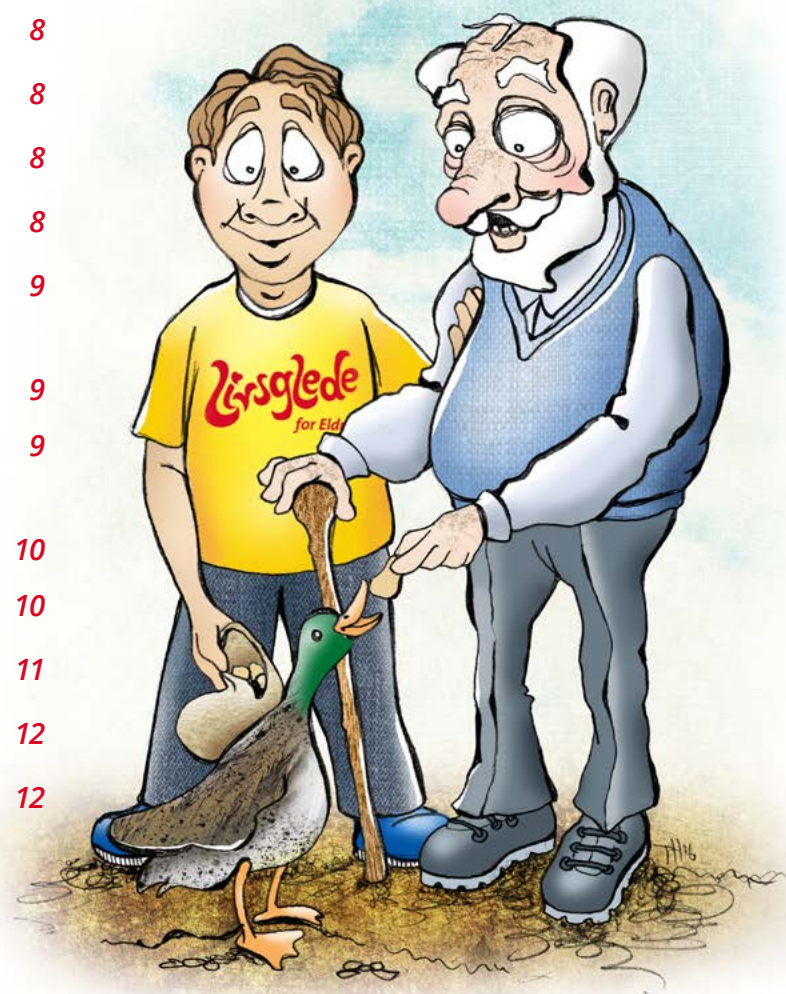
Lirsglede
for Eldre

Fagansvarlig: Kari Sofie Iversen
Foto: Kristin Sigmond, Lena Knutli,
Håvard Schei og Kari Sofie Iversen
Illustrasjoner: Therese Holt - www.drodle.biz



Innhold

<i>Hva er livsgledepedagogikk?</i>	5
<i>Hvorfor livsgledepedagogikk?</i>	5
<i>Hvordan komme i gang?</i>	6
<i>Eksempel helse- og oppvekstfag vg1</i>	6
<i>Eksempel helsearbeiderfaget vg2</i>	7
<i>Eksempel helseservicefag vg2</i>	7
<i>Eksempel apotekertekniker vg3</i>	8
<i>Eksempel tannhelsesekretær vg3</i>	8
<i>Eksempel helsesekretær vg3</i>	8
<i>Eksempel ambulansefag vg2</i>	8
<i>Eksempel aktivitørfag vg2</i>	9
<i>Eksempel hudpleierfaget og fotterapifaget vg2 og vg3</i>	9
<i>Eksempel barne- og ungdomsarbeiderfaget</i>	9
<i>Et verktøy for satsingen fellesfag, yrkesretting og relevans</i>	10
<i>Eksempel kroppsøving, samfunnsfag og norsk</i>	10
<i>Den store sammenhengen</i>	11
<i>Livsgledekriteriene</i>	12
<i>Framtidens livsglede</i>	12



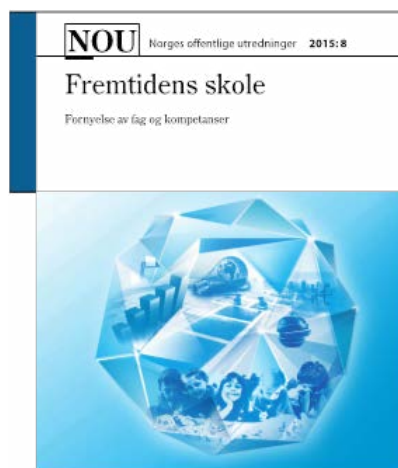
Hva er livsgledepedagogikk?

Livsgledepedagogikk er praksisnær opplæring i direkte møte med eldre mennesker i trivselskappende aktiviteter. Fokus er læring i tråd med læreplanens mål. Livsgledepedagogikk fungerer godt i så vel programfag, som i yrkesfaglig fordypning (YFF). Dette skaper livsglede hos både elever, lærere og de eldre.

“

"Jeg har lært så mye; om hvordan kommunisere med eldre, hvordan fremme trivsel og livsglede. Jeg har lært å fokusere på brukeren, å være en leder, gi veiledning og jeg har lært mye av de eldre."

vg1-elev helse- og oppvekstfag



Hvorfor livsgledepedagogikk?

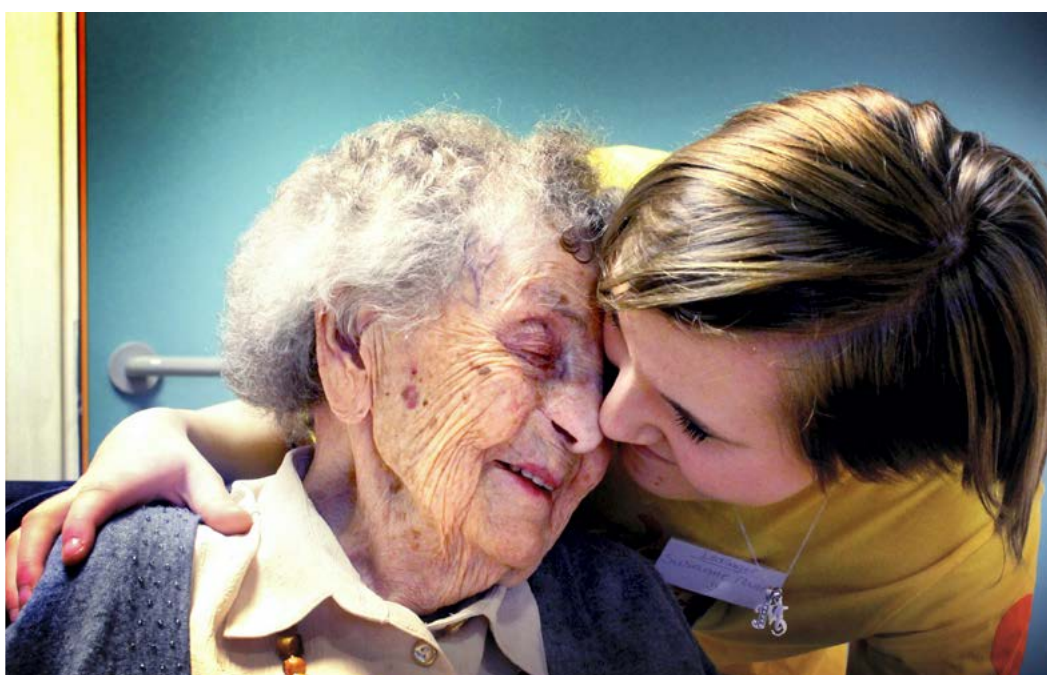
Livsgledepedagogikk er et verktøy som brukes for å skape god læring, i tråd med kravene i:

- ♥ Formålsbeskrivelsene i alle læreplaner på helse- og oppvekstfag
- ♥ Stortingsmelding 20: På rett veg
- ♥ Generell del av læreplanen
- ♥ NOU 2015: 8 Fremtidens skole

Kilder: www.udir.no / www.regjeringen.no

Her står det blant annet at man ønsker å oppnå:

- ♥ Mer praksisnær opplæring og kompetanse for framtiden
- ♥ Tettere samarbeid med næringslivet
- ♥ Samfunnsengasjement og samfunnsansvar
- ♥ Innovativ tenkning og praksis
- ♥ Utvikling av sosial og emosjonell kompetanse



Hvordan komme i gang?

Gjennom samarbeid med eldre, enten hjemmeboende eller sykehjemsbeboere, velger elever og lærer aktiviteter som skaper livsglede.

La dere gjerne inspirere av kriteriene fra sertifiseringsordningen Livsgledeasykehjem (se side 12).

Praktiske tips:

1. Kontakt en enhetsleder i eldreomsorgen og fortell om planen, hensikten og ønsket effekt. Finn evt. en allerede organisert gruppe med eldre, og del ideen med dem.
2. Lag en periodeplan.
3. Ha en idémyldring om livsgledeaktiviteter sammen med elevene, og velg en aktivitet.
4. Øv på aktiviteten.
5. Gjennomfør teoriundervisning i henhold til kompetansemål.
6. Gjennomfør livsgledeaktiviteten med fokus på ukens kompetansemål.
7. Rydd opp etterpå hvis nødvendig.
8. Oppsummering av teori/praksis, refleksjon.

Velg en aktivitet elevene har lyst til å gjøre, og øv for å bli trygg i aktiviteten før de eldre involveres. Gjenta gjerne samme aktivitet flere ganger.

Her følger noen eksempler med forslag til aktiviteter i flere fag, og hvilke kompetansemål som kan være i fokus. Dette er ment som en hjelp til å komme i gang. Livsgledeaktiviteter kan være et pedagogisk virkemiddel i alle helse- og oppvekstfag. Elevene får utviklet kompetanse i å kommunisere og å gi helhetlig omsorg; de får utviklet klinisk blikk og observasjonsevne i tillegg til lederegneskaper og arrangementskompetanse.



Bilde: Her har elevene allsang hver fredag. Refleksjonslogg skrives etter aktivitet hvor elevene bruker dagens erfaring for å reflektere over periodens/ukens utvalgte kompetansemål. Her kan det være kompetansemål fra ett eller flere fag.

Eksempel helse- og oppvekstfag vg1

"Opplæringa i felles programfag skal medverke til å dekkje kompetansebehovet i samfunnet innanfor oppvekst-, helse- og sosialtenestene. For å fremje helse både for den enkelte og for samfunnet som heilskap skal helse- og oppvekstfaga gi kunnskap om helsefremjande arbeid."

Aktivitet:

Formiddagstrim én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål i programfaget yrkesutøving

- ♥ **Uke 1 - 2:**
Kulepunkt 3 og 4: Profesjonalitet, service, etikk og omsorg.
- ♥ **Uke 3 - 5:**
Kulepunkt 6 og 8: Helhetlig omsorg og tverrfaglig samarbeid (avtal med fysio-/ergoterapeut eller aktivtør), gi eksempler på hvordan en bruker kan stimuleres til opplevelser og læring.



Eksempel helsearbeiderfaget vg2

"Gjennom helsefremmende arbeid skal helsefagarbeideren forebygge isolasjon og legge til rette for et mer aktivt liv. Opplæringen skal bidra til å utvikle profesjonelle yrkesutøvere med empati og evne til samspill med mennesker med ulike hjelpebehov. Programfagene utgjør en helhet, og opplæringen skal være tverrfaglig og praksisnær. I opplæringen skal det legges til rette for varierte arbeidsoppgaver som kan bidra til å fremme kreativitet og helhetlig kompetanse som er anvendelig i helse- og sosialsektoren."

Aktivitet:

Gå tur i 20 minutter med en eldre én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål i programfaget helsefremmende arbeid:

- ♥ **Uke 1:**
Kulepunkt 1 og 2: Aktivitet, livskvalitet, forebygging
- ♥ **Uke 2:**
Kulepunkt 5 og 6: Observasjon av hud og respirasjon, hjelpe til med påkledning
- ♥ **Uke 3:**
Kulepunkt 5 og 6: Observasjon av almenntilstand, bevegelse og balanse, forebygging av inaktivitet.
- ♥ **Uke 4:**
Kulepunkt 9: Gjennom samtale finne ut om levekår.
- ♥ **Uke 5:**
Kulepunkt 10: Reflektere over begrepene rehabilitering og helsefremming, og hvordan aktiviteten virker med tanke på rehabilitering og helsefremming.



Eksempel helseservicefag vg2

"Opplæringa skal vere praksisnær, tverrfagleg og gi heilskapleg kompetanse. (...) Vidare skal opplæringa medverke til å utvikle etisk medvit, respekt for andre og evne til å kommunisere med menneske i ulike livssituasjonar og med ulik kulturbakgrunn."

Aktivitet:

SPA – ansikt, hender og/eller føtter; én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål fra programfaget kommunikasjon og samhandling:

- ♥ **Uke 1:**
Kulepunkt 1: God kommunikasjon.
- ♥ **Uke 2:**
Kulepunkt 2: Tilpass kommunikasjon og samhandling til ulike brukere.
- ♥ **Uke 3:**
Kulepunkt 3: Respekt, toleranse og omsorg.
- ♥ **Uke 4:**
Kulepunkt 8: Informasjons- og rettledningsrollen.
- ♥ **Uke 5:**
Kulepunkt 6: Tegn på psykisk reaksjon, profesjonalitet.



Eksempel apotekertekniker vg3

"Formålet med faget er blant annet at opplæringen skal være praksisnær og tverrfaglig, og skal utvikle evne til selvstendig arbeid innenfor eget ansvarsområde og til kommunikasjon."

Aktiviteter:

Tur, lesing eller spill én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål fra programfagene kommunikasjon og samhandling og yrkesutøving.

Uke 1 og 2:

- ♥ Kulepunkt 2: Kommunisere og samhandle med kunder.

Uke 3 - 5:

- ♥ Kulepunkt 6: Yte service til kunder. Kulepunkt 2: Drøfte hva profesjonell yrkesutøvelse innebærer for apotekerteknikeren.

Eksempel tannhelsesekretær vg3

"Formålet med faget er bl.a. at opplæringen skal legge vekt på service og kommunikasjon og samhandling med pasienter."

Aktiviteter:

Tur, lesing eller spill én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål fra programfagene kommunikasjon og samhandling:

Uke 1 og 2:

- ♥ Kulepunkt 1: Drøfte kjennetegn på god pasientservice og yte service til pasienter.

Uke 3 - 5:

- ♥ Kulepunkt 3: Kommunisere med pasienter i ulike livssituasjoner.



Eksempel helsesekretær vg3

"Formålet med faget er blant annet at opplæringa skal leggje vekt på service, kommunikasjon og samhandling med pasientar."

Aktiviteter:

Tur, lesing eller spill én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål fra programfaget helsefremmende arbeid:

Uke 1 og 2:

- ♥ Kulepunkt 9: Utføre tiltak som fremmar helse, service og trivsel

Uke 3 - 5:

- ♥ Kulepunkt 2: Gjere greie for kjenneteikn på god allmenntilstand, registrere avvik.

Yrkesutøvelse:

- ♥ Utføre arbeidet i tråd med yrkesetiske retningslinjer og gjeldende regelverk om kvalitet i helse- og sosialtjenesten.



Eksempel ambulansesfag vg2

"Opplæringa skal bidra til å utvikle evne til samhandling og til å kommunisere og gi omsorg til alle brukere. Den skal være praksisnær, tverrfaglig og gi helhetlig kompetanse."

Aktiviteter:

Tur, lesing eller spill én dag i uka i 5 uker.

Eksempel på kompetansemål fra programfagene grunnleggende helsefag:

Uke 1 og 2:

- ♥ Kulepunkt 2: Drøfte hvordan en kan ivareta omsorgen for pasienter.

Uke 3 - 5:

- ♥ Kulepunkt 10: Drøfte hva profesjonell yrkesutøvelse innebærer for ambulansearbeideren.

Eksempel aktivitørfag vg2

"Aktivitørfaget bygger på det friske og reparerbare i mennesket. Det skal medverke til å tilrettelegge tilbud for ulike brukarar slik at dei kan oppnå meistring, mening med og innhald i livet.

Opplæringa skal leggje grunnlag for kompetanse til å arbeide i institusjonar og organisasjonar som driv ulike former for aktivitet for alle aldersgrupper."

Aktivitet:

Sangstund én gang i uka i 5 uker.

Eksempel på læreplanmål fra programfaget administrasjonsfag:

- ♥ Kulepunkt 1: Definere mål for aktiviseringsarbeidet
- ♥ Kulepunkt 4: Gjøre greie for effekter av aktiviteter på den fysiske og mentale helsen til brukerne, og dokumentere endringer på bakgrunn av gjennomført aktivitet.



Eksempel hudpleierfaget og fotterapifaget vg2 og vg3

"Hudpleie skal fremme velvære og god helse. Opplæringen skal medvirke til at hudpleieren utvikler evne til å yte service, kundeveiledning og kommunisere og samhandle med ulike brukere. Opplæringen skal fremme estetisk sans, kreativitet, sosiale ferdigheter og yrkesetisk forståelse."

"Fotterapi skal arbeide for en sunn fothelse og forebygging av belastningsskader og være med på å stimulere til fysisk aktivitet og fremme fothelse. Det er behov for yrkesutøvere med evne og vilje til å fremme helse, fysisk aktivitet og livsglede. Gjennom opplæringen skal evnen til å kommunisere og samhandle med andre i forskjellig alder, livssituasjon og med annen kulturtilhørighet utvikles.

- ♥ Gjennomføre hudpleie/fotterapi til eldre.
- ♥ Informasjonsforedrag om hvordan man best tar vare på hud og føtter.
- ♥ Tilby å være ledsager på apotekbesøk.
- ♥ Ledsage på tur ut, eller ta med på kafé.

Eksempel barn og ungdomsarbeiderfaget

Utdrag fra barnehagens rammeplan for innhold og oppgaver:

"Barnehagen bør ta del i kulturen i nærmiljøet gjennom møte med institusjoner, organisasjoner og enkeltpersoner. Eldre generasjoner kan dele viktig kunnskap med barn og personalet i barnehagen."

Mange barnehager velger å bli livsgledebarnehage gjennom vår organisasjon. Dette innebærer å inngå en besøksavtale med et sykehjem eller omsorgssenter for regelmessige besøk. Besøkene skal preges av samhandling mellom barn og eldre, slik at det bygges relasjoner og vennskap, og det oppstår gjensidig glede. Vi tror framtidens barne- og ungdomsarbeidere kommer til å jobbe i livsgledebarnehager, og vi håper elever/lærlinger også vil være pådrivere til slike møter slik rammeplanen beskriver det.

- ♥ Samarbeid med en barnehage.
- ♥ Avtal med et sykehjem om når, hvor og hva.
- ♥ Forberede besøket med barna.
- ♥ Gjennomfør et besøk med en aktivitet der barn og eldre gjør noe sammen. For eksempel Memory, Ludo eller baking.



"Tenk at jeg betyr noe for de eldre, at de savner meg!"
vg1-elev helse- og oppvekstfag



Et verktøy for satsingen fellesfag, yrkesretting og relevans

Livsgledeaktiviteter kan være et praktisk verktøy for å yrkesrette fellesfag.

Noen eksempler

Kroppsøving

Ta med en eller flere eldre i gymtimen. Inngå gjerne et samarbeid med for eksempel Landsforeningen for hjerte- og lungesyke eller en omsorgsbolig/sykehjem.

- ♥ Ta med eldre på treningscenter eller gymsal og lag et treningsprogram.
- ♥ Friluftsliv: finn eldre på et sykehjem eller i nabolaget med interesse for friluftsliv, og inviter dem med.
- ♥ O-løp: lag gate-o-løp med rullestolbrukere.
- ♥ Friidrett: inviter oldboys og -ladies med på friidrettsbanen.
- ♥ Ergonomi: gå på sykehjemmet og ta forflytningsøvelser, og finn ut hvordan man forebygger belastningsskader. Samarbeid gjerne med ergoterapeuter, fysioterapeuter eller ryggombud på sykehjem.
- ♥ Hva med gamle leker?

Samfunnsfag

1. Individ, samfunn og kultur
2. Arbeids- og næringsliv
3. Politikk og demokrati
4. Internasjonale forhold

Hvordan?

Inviter en eller flere eldre fra nabolaget (omsorgsboliger, sykehjem, nabo) eller avtal å få komme på besøk.

Livsgledeaktiviteter legger til rette for samtale med eldre, her kan det åpne seg muligheter for å samtale både om sosialisering, forbrukerrettigheter, husholdningsbudsjett, kjønnsroller, krig og fred, arbeidsledighet etc. som kan være bakteppe for videre arbeid i klasserommet.



"Jeg synes det var mest interessant å være på besøk hos de eldre, fordi da følte jeg selv jeg gjorde en innsats for noen andre. Jeg kunne jo hjelpe til med de minste ting som ga stor glede og takknemmelighet. Dette fikk meg til å smile og gjøre min dag bedre."

10.-klassing



Norsk

Muntlig kommunikasjon

Erfaringer fra livsgledeaktiviteter kan være tema for både diskusjoner, samtaler og presentasjoner. Her kan norsklærer og elever selv gjennomføre en aktivitet for eldre, eller elevene kan bruke sine erfaringer fra programfagene eller YFF.

Skriftlig kommunikasjon

Livsgledeaktiviteter kan være en erfaring elevene kan skrive om og bruke i ulike tekstsjangre. Dette kan være tekster hvor eleven skal bruke fagterminologi, skrive tekster fra samfunn og arbeidsliv, og tekster hvor elevene skal vurdere og revidere egne tekster ut fra faglige kriterier.



Den store sammenhengen

Livsglede for Eldre jobber på flere områder for å skape gode opplevelser og glade dager.

Livsgledegenerasjonen

Barn og unge i barnehager, grunnskole og videregående skole samhandler jevnlig med eldre. For at eldre og unge skal få være en ressurs for hverandre, må det legges til rette for felles aktiviteter. Det gode møtet mellom eldre og unge gir rom for å utvikle seg personlig, skape gode holdninger, lokal identitet og tilhørighet. Møtet mellom generasjoner skaper gode øyeblikk for alle.

♥ Livsgledebarnehage

I rammeplanen for barnehager står det at "barnehagen bør ta del i kulturen i nærmiljøet gjennom møte med institusjoner, organisasjoner og enkeltpersoner. Eldre generasjoner kan dele viktig kunnskap med barn og personale i barnehagen."

♥ Livsgledeskole

Kunnskapsløftet legger vekt på at elevene skal ha virkelighetsnær undervisning i samarbeid med lokalt næringsliv og med lokalsamfunnet. Vi ønsker at livsgledeaktiviteter kan være med å ivareta og gi innhold til flere fag og oppdrag i grunnskolen og den videregående skolen.

♥ Lokalforening

En lokalforening består av engasjerte mennesker i lokalsamfunnet, fastboende eller studenter. Dette er en selvstendig forening med eget styre og egen økonomi registrert i Brønnøysundregisteret. Ei lokalforening samarbeider ofte med andre frivillige når de arrangerer aktiviteter for eldre.

Livsgledesykehjem

Livsglede for Eldre jobber med sertifisering av sykehjem. Livsgledesykehjemmene jobber systematisk for å ivareta de eldres sosiale, kulturelle og åndelige behov. Dette skjer gjennom livshistoriekartlegging, gode interne rutiner med beboer i fokus og ved hjelp av frivillige samarbeidspartnere i lokalmiljøet som barnehager, skoler, lokalforeninger og andre frivillige.

For å bli sertifisert som et livsgledesykehjem må sykehjemmet oppfylle og dokumentere ni kriterier.



Livsgledekriteriene

Disse ni kriteriene ligger til grunn for å bli et sertifisert livgledesykehjem (se Veileder livgledesykehjem - www.livsgledeforeldre.no)

- ♥ Alle ansatte på sykehjemmet skal vite hva sertifiseringsordningen er, og hva den innebærer.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for samarbeid med skoler, barnehager eller andre organisasjoner.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for at beboeren får komme ut i frisk luft én gang per uke.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for kontakt med dyr.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for at beboerne får muligheter til å opprettholde sine hobbyer og fritidssysler.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for sang, musikk og kultur i hverdagen.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for å skape en hyggelig ramme rundt måltidet.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for god kommunikasjon med pårørende.
- ♥ Virksomheten skal legge til rette for å trekke årstidene inn som en naturlig del av sykehjemmets hverdag.



“

*“Jeg har lært at de gamle menneskene ser gamle ut og virker fjerne, men inni er de unge og kloke som oss”
ungdomsskoleelev*

Framtidens livsglede

Eldrebølgen er en gave for skolen. I møte mellom generasjoner ser vi mestring, bekreftelse, anerkjennelse og læring. Dette gir oss i skolen en unik mulighet til å lage meningsfull og praktisk opplæring. Samhandling med eldre er som et kinderegg – tre ting i ett; det gir kunnskaper, ferdigheter og holdninger i én og samme situasjon.

Med andre ord – vinn-vinn!

Livsglede
for Eldre

