

Taras livsstilspatrulje

Coach Anne Gerd Samuelsen

Hovedfag i helsefag (Cand.san.), psykiatrisk sykepleier, helse-søster og off. godkj. konfliktmekler. **Anne Gerd alternerer med Astro-coach Sophia Lea Kielland i Livsstilspatruljen.**



Journalist Kathrine Johns
Følger Livsstilspatruljen med penn og papir.

Taras coach
Anne Gerd Samuelsen
brenner for verdighet:



– Du har verdi!

Taras coach Anne Gerd Samuelsen er opptatt av verdighet. Det er et begrep mange av oss i vellykketlandet Norge tar for gitt: – Alle møter mellom mennesker og hva som uttrykkes verbalt og nonverbalt, handler dypest sett om opplevelse av verdighet, mener den erfarne coachen.

Av **Kathrine Johns** Foto: **Espen Solli, Scanpix** Hår: **Trude/Theresesgate 35 Frisører** Makeup: **Anita Topnesvåg Wergeland-Jenssen** Styling: **Kathrine Johns** Takk til **Fab-Art** for lån av klær og til **Scandic Vulkan** for fotolocalation.

♦ Taras coach gjennom fire år nølte ikke et sekund en gang da hun ble spurt om å velge tema for dette intervjuet:

– Verdighet! Fordi det er det livet egentlig handler om. Å møte hverandre med respekt gir både deg selv og den du møter en opplevelse av verdighet. Verdighet er en sentral ting i definisjonen av menneskeverdet, sier Anne Gerd Samuelsen.

Hva er verdighet? Kan det defineres? Kronprins Haakon har satt dette begrepet på dagsordenen, og har til og med tatt det internasjonalt med Global Dignity Day.

Begrepet verdighet defineres ofte som en subjektiv opplevelse av verdsetting, en bekreftelse av egenverd, respektfull anerkjennelse av hvem vi er og hensikten med våre liv.

I syke- og omsorgspleie er verdighet et sentralt begrep, og den nye Helse- og omsorgsplanen som er på trappene vil sette mange ideologiske og etiske spørsmål på dagsordenen:

– Vi som jobber med mennesker, må fremstå som gode rollemodeller og være bevisst på hvordan vi inkluderer verdighet i vår sam-

handling. Det handler om måten du møter mennesker på, sier Anne Gerd Samuelsen.

Det siste halvåret har hun jobbet som institusjonssjef på et sykehjem i Oslo. I 15 år før det reiste Anne Gerd land og strand rundt som foredragsholder og lederutvikler. Nå har hun returnert til det hun brenner for: omsorg og verdighet vist i synlige handlinger. På sykehjemmet er det 160 døgnbeboere, i tillegg har dagsenteret 60 brukere. 49 nasjonaliteter er representert i arbeidsstokken på ca. 250 medarbeidere: – Det føles godt å være her. En ting er å teoretisere, noe annet er det å stå i de ulike utfordringene i hverdagen. Det er på en måte som om sirkelen er sluttet.

– Verdighet handler mye om grad av tilstedeværelse og det å se hverandre. Jeg prøver å være bevisst og å praktisere dette i min egen hverdag. For eksempel er jeg gjerne på jobb kl. 07 om morgenen for å møte nattevaktene før de går av jobb. Jeg har selv arbeidet som nattevakt, og jeg husker at det var få ledere å se i løpet av nattevakten. De som gjør disse “usynlige” jobbene, de trenger også å bli sett.

Jeg opplever at det å verdsette og bli verdsatt av den enkelte, er viktig. Det fører til gjensidig anerkjennelse, tenker jeg.

Den norske forfatteren og filosofen Tore Frost mener at verdighet er en naturgitt kvalitet som er iboende i mennesket; at vi har verdi kun i kraft av å være menneske. “Alle er bærere av iboende, ukrenkelig verdi, uavhengig av rase, nasjonalitet, kjønn, alder, hudfarge, seksuell legning og livssyn”, konkluderer Frost.

Immanuel Kant mener at verdighet ikke er noe man kan frata et annet menneske, men at vi kan krenke verdigheten, både for oss selv og andre. “Vi beveger oss med en annen verdighet når vårt verd bekreftes, og vi ser vel best hva verdighet egentlig handler om når det motsatte kommer til uttrykk ved kulde, avvising, krenkelser, tvang og umyndiggjøring”, reflekterer Kant.

Verdighet vises ikke bare i de store tingene, der store ord brukes, men i alt og alle. Anne Gerd forteller: – Da jeg var liten, gikk jeg, som veldig mange barn som vokste opp på

Dette kan Livsstilspatruljen hjelpe deg med:

- Egenutvikling ● Selvtillit ● Selvledelse ● Personlig økonomi ● Budsjett ● Kaoskontroll
- Relasjoner ● Trening ● Bevisstgjøring ● Interiør ● Ernæring ● Stil og egenart ● Makeup

1960-tallet, på søndagsskole. Der var alle på lik linje, uansett hvem du var og hva faren eller moren din jobbet med. Bare du møtte opp, fikk du i heftet ditt fisk i garnet, og etter x antall oppmøter en gullstjerne. Det er et eksempel på en måte å tilføre barn anerkjennelse og bekreftelse på, å være verdt noe i kraft av seg selv. Med andre ord: Barna ble vist verdighet.

VÅR KULTUR STILLER HØYE KRAV til det å være “flink”. Vi skal prestere. Vi skal ikke gjøre feil. Kravene til vellykkethet er tøffere enn noen gang, og det har sin pris. Nærmere en av tre som begynner på videregående skole, dropper ut. Psykiske problemer er hovedårsaken til frafallet. Dette gir grunn til bekymring. Vitnemålet fra videregående er vanligvis billett til et velfungerende voksenliv. Studier viser at ca. halvparten av dem som ikke fullfører, blir mottagere av langvarig offentlig støtte. Hva gjør det med deres egen opplevelse av verdighet?

Mange av dem kommer seg aldri videre. Det er få steder for dem som ikke passer inn. 20 prosent av arbeidsstokken er til enhver tid langtidssykmeldt. 80 prosent av dem sliter med kronisk smerteproblematikk. Anne Gerd mener at dette også kan relateres til verdighet:

– Jeg tror mye handler om opplevelse av egen verdighet eller ikke, mener hun.

Man føler seg uverdigg hvis man ikke er flink nok, disiplinert nok, eller ikke passer inn. Å anerkjenne noen har ikke med “flinkhet” å gjøre. Men selvfølelse og selvtillit henger sammen. Selvtillit får du fra andre. Selvfølelsen er du med på å skape selv. Du må oppleve å

se deg selv før du kan gi verdighet. Hvordan du anerkjenner deg selv, sier noe om din bevissthet og selvaktelse. Du har verdi. I deg selv. I det å bare være, uten å skulle, måtte, gjøre eller prestere noe spesielt. Det høres enkelt ut, men jeg øver meg hver dag, sier Anne Gerd.



– Alt begynner i deg selv, ifølge Anne Gerd Samuelsen.

Vi er alle bærere av våre mønstre, presiserer hun: – De slag som livet måtte ha påført deg, kan du ikke gjøre noe med. Det vil ubevisst påvirke ditt liv og din retning. Men du kan bruke det til egen søking på livsveien videre. Som en kilde til vekst, til ettertanke. Hva gir ditt liv mening?

For fire år siden var Anne Gerds sønn, den gang 25, alvorlig syk. Han hadde en sprukket

blindtarm, som ble oppdaget i siste liten. På grunn av blodforgiftning og organsvikt, ble han dårligere og dårligere, og det var i flere dager uvisst om han ville overleve: – Opplevelsen av avmakt, det er noe av det verste jeg har opplevd. Jeg ble godt kjent med min egen angst. Aldri har jeg vært mer takknemlig og glad for hverdagen som gradvis kom igjen. Livet er ingen selvfølge, jeg tror jeg forsto det først da. Ikke bare på liksom, men på ordentlig. Da ble det tydelig for meg hva som ga mitt liv mening: mine nærmeste.

Anne Gerd fortsetter: – Alt begynner i deg selv: Du må spørre deg selv: Hva er det jeg trenger? Jo, du trenger å bli sett og hørt, å bli behandlet med respekt og empati og medfølelse. Du må tillate deg å være stolt av deg selv! Du må tørre å være deg selv, øve deg på å være tolerant, åpen og vennlig – mot deg selv og andre. Da kan du også lettere ta imot, uten å føle deg liten.

For du må se deg selv og din egen verdighet før du kan gi andre verdighet. Hvordan du behandler deg selv, påvirker hvordan du behandler andre. Å bli bevisst, og å tørre å si nei, er en måte å ivareta egen verdighet på. Som coach møter jeg mange kvinner som har stort utbytte av å øve seg på dette.

Mindfulness er Anne Gerds, ja, vi kan vel nesten kalle det kjepphest, og et av de verktøyene hun bruker mest når hun coacher Taras lesere: – Fordi all kvalitet i alle relasjoner handler om mindfulness – oppmerksomt nærvær. Alt begynner der. Viser du din samtalepartner eller kollega respekt og verdighet når du sitter og fikler med mobiltelefonen?

– Nei, svarer hun på sitt eget spørsmål. ♦