



Lag gode hverdager, for de er det flest av



«Vent ikke på det perfekte øyeblikk. Ta øyeblikket og gjør det perfekt.» Spesielt på en hverdag!

Når man er liten drømmer man om hva man skal bli når man blir stor; brannmann, sykepleier, frisør, rik, mamma, profesjonell fotball- eller håndballspiller. Hva drømte du om da du var liten? Ble det slik?

Så kommer livet; start i barnehage, turning, skolestart, skitrening, venner som flytter, uvennskap, foreldre som skilles, skoleavslutninger, usikkerhet i forbindelse med utdanning, forelskelser, kjærlighetsorg, dødsfall, samboerskap, barn eller barnløs – frivillig eller ikke. Skaffe seg jobb. Trives/mistrives på jobben, bytter jobb, mister jobb. Skader, sykdom. Blir gammel hvis man er heldig? Hvert eneste liv er unikt og ingen andres likt.

Vi utfører alle hverdagsaktiviteter vi tar som en selvfølge daglig: stå opp, kle på oss, spise frokost, gå på skolen, gjøre lekser, handle, hente barn på sfo, lage mat, trene, lese en bok, vaske huset, gå tur i skogen, lede en 4H klubb, osv. For hverdagene består av aktiviteter vi må, bør og kan utføre. Og de utføres mer eller mindre som en rutine eller vane, og med varierende glede. Det er først hvis du en dag ikke kan utføre disse daglige aktivitetene du blir oppmerksom på at de er viktige likevel. Det er jo best å være selvstendig og uavhengig av andre. Å utføre aktivitetene på din måte, når du vil, i ditt tempo. Med f eks beinet i gips er det utrolig hvor motivert man blir for å trene eller vaske hus, når man ikke kan det? Men når man er frisk igjen så ble det ikke mer trening eller husvask likevel. Kjent?

Oppfordrer hver og en til å ta et styremøte med seg selv, og tenke gjennom hva som er viktige meningsfulle aktiviteter for nettopp deg. Og så gjøre valg ut fra hva du kommer fram til at er viktig. Husk at og ikke å velge, også er et valg. Når motbakkene i livet kommer, blir dette enda viktigere.



Når hverdagsaktivitetene ikke er så selvfølgelige likevel. For det skjer sannsynligvis. Enten med deg, noen du er glad i eller kjenner til.

Lag gode vaner, rutiner og forutsigbarhet for barn, for det eneste konstante i barns liv er forandring. Men jammen er det blitt slik for oss voksne også i dagens arbeidsliv og samfunn. Finn noen og noe som gir deg tilhørighet til en flokk, som Per Fuggeli ville sagt - lag og foreningslivet i Nes er mangfoldig. Her finnes noen for deg, hvis du tør. Det er viktig å kjenne at man betyr noe for andre. Samtidig som man skal klare å være seg selv. Du trenger ikke si ja til alt, eller være enig med sist talende. «Den som ikke står for noe, faller for alt.» Det inngir respekt å sette noen grenser.

Helse påvirkes og skapes i samspill mellom person, aktivitet og omgivelser. Gjør derfor dine bevisste valg av hverdagsaktiviteter og omgivelser. Reflekter sammen med mennesker rundt deg og få innspill til det du tenker på. Men gjør dine valg.

Håper du har hatt en herlig ferie og sommer, og ladet batteriene om det var nødvendig. Men lag deg gode hverdager, for de er det fortsatt flest av.

Om livet ikke ble som vi drømte om som barn. Gjorde det noe?

Skrevet av
Marit Holtung
Ergoterapeut kartlegging universell utforming
Nes kommune



