

Ungdomssamling på Geilo

v/ungdomslederne

Morten Elsebutangen og Caroline Aarvik

Årets første ungdomssamling ble avholdt på Geilo andre helgen i januar. 33 ungdommer i aldersgruppen 18-33 år, fra Bodø i nord til Neslandet i sør var med. 7 stykker var "førstereisgutter" på LMFs ungdomssamling.

Torsdag kveld kjørte bussen fra Oslo via Gardemoen og hentet de som kom med fly, før ferden gikk videre opp til Geilo. 3,5 timer senere hadde vi innlosjert oss i hytten. Deretter ble det en kort presentasjon av lederne mens vi spiste kveldsmat. Mange var slitne etter lang reisevei. Derfor la de fleste seg tidlig for å lade batteriene til fredag.

Fredag hadde vi faglig opplegg med foredrag og kurs. Tema for turen var dietten Lav-FODMAP, mindfulness og muskelterapi. Vi var så heldige å få med oss Tone Cecilie Høgestøl til å fortelle om dietten. Mange av ungdommene sliter med sensitive mager og trenger derfor en diett for å få hverdagen til å gå opp og rundt. Tone hadde laget et foredrag for oss om dietten og hennes hverdag med IBS. Tone har også egen blogg hvor hun har lagt ut oppskrifter og informasjon. Hun fortalte i sitt foredrag at målet med å ta i bruk lavfodmap-dietten er å få bedre kontroll på IBS-symptomer. Mange med IBD erfarer også bedring av denne dietten.

I tillegg snakket Tone også litt om mindfulness, eller oppmerksomt nærvær. Enkelt fortalt skal man være



der man er, men i dag er dette blitt noe mange må trene på for å få til.

Mindfulness har positive følger for personlig velvære og mestringsevne for mennesker i alle aldre. Systematisk trening i oppmerksomt nærvær kan føre til redusert stress og økt livskvalitet både for mennesker med kroniske sykdommer og psykiske plager og for folk flest. Vi gjorde en mindfulnessøvelse sammen, og deltagerne så nesten litt for avslappet ut etter dette.

Mange av ungdommene med IBD/IBS har smerter i nakke og skuldre. Terapeuten Christian Rem fra Akershus Muskelterapi lærte ungdommene avspenningsøvelser og massasjeteknikker. Christian tok seg god tid til å undersøke de ungdommene som hadde behov for det. Alle foredragene var svært interessante og lærerike for deltakerne.

På lørdagen hadde vi fridag. Flere av ungdommene dro på Dr.Holm Spa på Geilo. Noen valgte å dra i skibakken, mens andre ville tilbringe tid sammen med andre på hytten. På kvelden var det fremlegg av Camilla Lyngen om unge funksjonshemmede. Kvelden besto av gruppeoppgave og fremlegg av denne. Her skulle gruppene komme med forslag til hvordan vi kan feire IBD-dagen, samt komme med innspill til retningslinjer på ungdomsturene. Her var det mange forslag og innspill så dette tok sin tid. Resten av kvelden var det fri med brettspill og bading.

Helgen var ellers fylt med mye latter, god mat og ny kunnskap. Det er alltid godt å treffe andre som er i samme båt. Søndag var det avskjed og retur til Oslo. Vi ledere ønsker å takke alle som bidro til at denne turen ble mulig, samt alle som deltok på turen. Vi takker spesielt alle som har sponset oss på denne turen. Vi håper å se både gamle og nye fjes på neste ungdomssamling, høsten 2015. Denne blir annonsert i neste utgave av Fordøyelsen, samt LMFs nett- og facebooksider.

