

Vanlig syn: Damer i Fri Flyt (DIFF) bader hver lørdag kl. og på båtbygga i Holmestrand. Er du i nærheten, er det bare å hive seg med!

– Får jeg også være med ...?



Nei, de er ikke gærne ...

... dette er ukas høydepunkt! Vennskap, ritualer og den styggeste badedrakta er det som skal til for en dose godfølelse.

TEKST: HILDE TOBRO FOTO: GRY B. TRAAEN





Stående fra venstre: Kine Haugom, Hanne Merete Undrum, Kristin Simonsen Landmark, Anette Green, Anne Tryti, Linda Småvik Andersen, Siri Slethei Rustad, Stine Haugom, Janne Eilertsen, Liv Bekkeseth, Birgit Sandin Vildalen og Anne Ma Western sittende nederst i trappa. **Sittende foran:** Lisoneide Maria Martinussen, Kjersti Rambjør Gurrich, Mette Halvorsen og Ruth Johanna Contreras.



Nydelig stygg: Badedraktene er viktige, jo gyseligere de er, jo større anerkjennelse får eieren.

”Etter snart ti år vet vi at det som sies her på bryggekannten, det forblir her.”



Naken: Skal noen bade nakne? Jeg fikk beskjed om å kle på meg i dag jeg! sier en av damene til stor latter.



Badenymfer: Lørdag kl. 09: Svømme i sjøen

Vinterkalde regndråper sildrer nedover vinduene i Holmestrand. Pipene skyter opp varm røyk, og der inne gjesper lørdagssalige mennesker over avisa og rykende kaffekopper.

Nede på båthavna står 17 damer og kler av seg. Ei politikvinne, en lege, en satellittingeniør, en lærer ... Klokka er rundt 09.20, og de har allerede gått en tur langs sjøen. Hadde vi skrudd på lyden nå, hadde 17 varme latterbølger strømmet mot oss.

En etter én går de på høye tåbaler over betongbrygga og stiger ned i sjøen. 3,5 små grader klamrer seg fast til føttene deres, leggene, lårene, magen, brystet. Alt blodet i dem forsvinner ut i fingrene og føttene, før det strømmer langsomt tilbake til hjertet. Og der skrur vi på lyden. Når de er vel på land igjen, og slurper kakao på brygga i gode varmedresser.

Vi har det så utrolig gøy sammen, og fjaser mye, sier to av de tre som startet det hele, Siri Slethei Rustad og Birgit Sandin Vildalen.

– Men det viktigste er kjernen av omsorg som hele tiden ligger i bunnen her. De fleste av oss kjenner ikke hverandre fra før, men etter snart ti år kan vi betro oss til hverandre, og vite at det som sies her på bryggekannten, det forblir her. Og selve badet? Det skal visstnok gi fire timer med endorfindans i kroppen.

Årlingsregel:
Minst tre svømmetak.

Opptakskrav:
Fem bad, hvorav tre om vinteren.

Bad i juni, juli,
august teller ikke.

” Det skal visstnok gi fire timer med endorfindans i kroppen. ”



Se flere damer og deres faste holdpunkt og høydepunkt i hverdagen.



Hestedamer: Fredag kl. 17: Ri med tantene

Hver fredag ettermiddag er det en litt annerledes stemning i den røde stallen på Svartedal, utenfor Vestby. Ritualet er det samme: Stryke hender og børster over myke hestehår, ta et par kaffeslurker, la stallpraten gå, finne utstyr og sale på.

Men rideturen som venter er forbeholdt en eksklusiv damegjeng mellom 25 og 50 år.

– Vi kaller det tantetur, for de unge jentene får ikke være med. På fredagene er det bare oss, sier stalleier Anita Aam. Anita, Eva, Anne, Camilla, June, Rita i dag. Så legger de i vei, ut på traktorveier, smale stier og under mørkegrønne grantrær, er stille sammen i nysnø eller betror seg under solskinn, gjerne med en liten vinpose i veska. De ser naturen med andre øyne der oppe på hesteryggen, perspektivet utvider seg, det gir en annen ro i kroppen. ’

– Det kan pøse ned, men vi er like glade når vi kommer tilbake. Det at det er en forpliktelse til flere enn deg selv er det en stor motivasjon i. Det blir noe av, selv om det er møkkavær, sier Anne Lesteberg, og tenker seg litt om.

– Livet er ikke bare enkelt. Men her klarer jeg å legge tankene igjen i bilen, og være til stede i øyeblikket.

” Jeg gleder meg til å møte damene og fortelle det som trenger seg på. Sånn tror jeg ikke menn har det! ”

Hest er best ...



... men samholdet er minst like bra!



Stall Svartedal: Hver fredag møtes en gjeng på fem-åtte damer for en ridetur. De kjente ikke hverandre fra før, men nå er de ridevenninner! Og ungjentene får passe stallen så lenge ...



Treningsduo: Mandag og onsdag: Trene sammen

Og en siste! Kom igjen!

Tunge kettlebells svinger mellom beina på Annette Julie Qvist (48) og Anne Marie Henie Jacobsen (30). Så snart siste sving er utført, drar Annette pusten inn og sier.

– Jeg må bare fortelle åpningsscenen på filmen jeg så i går! Herregud! Det var dynamitt og en katt ...

– Nå skal vi opp å henge! Personlig trener Axel smiler og gjør klar for neste øvelse, mens skravlingen går mellom de to kollegaene og gode venninnene.

– Har du sett hun som lever av rumpa si i USA, sier Anne Marie og ler.

– Hva? Annette sperrer opp øyene.

– Hun har *den* sprettrumpa!

På 45 svette minutter svinger dame-nes samtale fra lett til tungt, fra arbeid til fritid, fra felles ferieplaner til hva de skal ha til middag. Ordene blir færre og færre ettersom pusten overtar, men iveren er den samme. Aldersforskjellen mellom de to gode venninnene og kollegaene er 18 år. Og de elsker det.

– Vi holder oss inspirert og informert sammen. Alderen er alt annet enn en hindring.

Annette lærer Anne Marie å leve i nuet, bare kjøre på. Og Anne Marie gir Annette motivasjon, inspirasjon og takhøyde for lek og uendelig masse latter. Mandag og onsdag er fast post i livet. Det ville rett og slett vært mindre morsomt uten.



E-POST: KAMILLE@EGMONTHM.NO



Personlig trener: Annette Julie og Anne Marie er kollegaer hos Baker Hansen i Oslo. De trener sammen to ganger i uka, med personlig trener og yogalærer Axel Haugland.



To generasjoner: Det er 18 års aldersforskjell mellom dem, men det er bare en fordel, mener Anne Marie og Annette.

”I stedet for å treffes på kafé, så trener vi sammen.”

Gir livet en forankring

– Faste holddepunkter gir livet en viktig forankring, sier psykolog Sondre Risholm Liverød. I tillegg til arbeid i psykisk helsevern ved Sørlandet Sykehus, driver han og Janne R. Liverød webpsykologen.no, som er et tidsskrift for psykologi og selvutvikling på nett.

– For å opprettholde psykisk sunnhet, er vi avhengig av noen pauser hvor vi kan vende blikket innover. Rett og slett stoppe opp og lytte til vårt

indre liv. Jeg tror at grupper som møtes jevnlig for en felles aktivitet, langsomt utvikler den fortroligheten som skal til for å snakke sammen om det som foregår på innsiden. Ofte får våre prosjekter en større dybde og mening, når vi kan dele det med likesinnede. Denne drivkraften eller livskraften som ligger i fellesskapet, tror jeg slike grupper opplever. Så vil selve innholdet i de faste holddepunktene variere, her er det bare fantasien som setter grenser.

Dette kan dere gjøre sammen:

- Bake
- Synge
- Leser
- Fotografere
- Blogge
- Male
- Fiske
- Bowle
- Hagearbeid
- Gå på teater
- Vinsmaking
- Være mentor