

**Navn:** Innsendere må oppgi navn, adresse og telefonnummer.  
**Bilder:** Vi ønsker helst digitale bilder, men tar også imot papirbilder.  
**Minneord og nekrologer:** Maks 400 ord.  
 Redigering: Vi forbeholder oss rett til å redigere tilsendt materiale.

**Adresse:**  
 Stavanger Aftenblad,  
 postboks 229,  
 4001 Stavanger



Signe Hansen · Anders L. Andersen · Torhild F. Jacobsen

## Intervjuet Livsglede

➤ – Hva vil du? Hva må du gjøre for å oppnå dette? Disse spørsmålene er sentrale i «Løft»-tanken, verktøyet Anne Marie Joa med hell har benyttet gjennom ti års arbeid med personlighetsutvikling.

# Løfter for et bedre liv

Den som leter, finner. Anne Marie Joa, bondedatter fra Sola (og stolt av det), trekker det gamle ordtaket videre, og våger påstanden at den som leter etter noe godt, finner noe godt. Og omvendt.

De siste ti årene har hun jobbet med «Løft» og hjulpet folk til å pakke ut drømmer og livsglede. Jo mer hun lærer og praktiserer, jo mer overbevist blir hun om at vi finner det vi leter etter og fokuserer på, på godt og vondt. Erfaringene sine har hun delt med andre i engasjerte foredrag, og nå tar hun sine første kurselever med seg til Hellas for å lære andre tankegangen hun selv er blitt så begeistret for.

– Hva er «Løft», Anne Marie Joa?

### Fokuser på løsningene, ikke problemene

– Begrepet er en forkortelse for «løsningsfokuset tilnærming», og innebærer enkelt sagt at man fokuserer på løsninger i stedet for problemer - i alle sammenhenger, forklarer Anne Marie Joa, og utdyper:

– Det man gir oppmerksomhet, har en tendens til å vokse. Innen psykologien har man hatt tradisjon for å analysere fortiden og behandlingen kan gjerne oppleves problemfokuset. I «Løft» ser vi på mulighetene, ikke begrensningene. Visst er det viktig å erkjenne at problemer oppstår, men vi kommer ingen vei ved å dvele ved dem.

Jeg traff for eksempel en mann, en pasient på psykiatrisk avdeling. Jeg kom til å spørre ham om han hadde noen drømmer, og lys ble tent i øynene hans. «Jeg drømmer om å få meg en liten båt til å fiske i», svarte han. Et lite øyeblikk etter så han på meg og sa: «Vet du, i alle de årene jeg har vært inn og ut av psykiatrien, er det aldri noen som har spurt meg om drømmene mine.» Tenk det!

Tankegangen i «Løft» har vært praktisert i USA i over 20 år. Den passer på det personlige planet, og der mennesker er i samspill, for eksempel i bedriftssammenheng. Den er glimrende å bruke i arbeid med barn og unge, innen barnevern, ledelse, i frivillige organisasjoner og innen strategiutvikling, ivrer hun.

### Respekt et nøkkelord

Selv møtte hun «Løft» som omsorgssjef i Sandnes kommune. Hun jobbet med strategiarbeid, og en av kollegene hadde vært borti begrepet.

### Dagens navn

➤ **ANNE MARIE JOA**

➤ **FØDT:**

29. oktober 1958.

➤ **BOSTED:** Sola.

➤ **SIVILSTAND:**

Enestående, to barn som jeg er veldig stolt av

➤ **YRKE:** Medeier og daglig leder i Troja Consulting AS

➤ **ANLEDNING:** Har jobbet med Løft (løsningsfokuset tilnærming) i 10 år, og starter nå kurs i Hellas.

➤ **BESKRIV DEG SELV MED TRE**

**ORD:** Optimistisk, ærlig og ...leken kanskje?

➤ **HAR DU NOEN LASTER DU VIL**

**BLIR KVITT?** Jeg danser for lite, det må jeg snu på.

➤ **HVA PROVO-SERER DEG?** Uærlighet og mangel på respekt. Kortsiktig tenkning.



Anne Marie Joa vil gjerne at flest mulig skal lære seg å bruke «Løft», en metode hun kan anbefale etter ti års gode erfaringer. FOTO: ANNE SNEISEN

– Jeg merket allerede da at både møter og samarbeid ga utrolig fruktbare resultater. Senere var jeg organisasjons- og utviklingsleder innen blant annet HMS, og vi hadde helsetjenesten i et selskap offshore, der «Løft» ble brukt bevisst og målrettet. Jeg ble interessert for alvor og meldte meg på kurs. Ett kurs ble til flere og jeg ble bare mer og mer fascinert.

Nå hentes Anne Marie inn i bedrifter, og tilbakemeldingene er utelukkende positive. Selv var hun ferdig utdannet sykepleier i 1981, og jobbet blant annet på barneavdelingen på sykehuset i flere år før hun fikk verv i Norsk Sykepleierforbund. Hun var fylkesleder i seks år.

– Det var der jeg møtte, og ble interessert i, organisasjonsutvikling. Jeg har jobbet mye med forhandlinger, det har gitt styrke. Jeg oppdaget at jeg stortrivdes med å få skape, bygge og utvikle, jobbe i prosesser. Nå bruker jeg sykepleierutdanningen inn i jobbene jeg gjør, og merker at det gir tillit.

### Trening skaper glede

– Det var nok ikke tilfeldig at jeg selv havnet i «Løft». Jeg har tenkt mange bekymrings- og problem-tanker i livet. Hadde det nærmest for vane. Å endre gammelt tanke-mønster har forandret livet mitt totalt. Vi må ha tro og håp om at ting løser seg – uansett, sier hun. Anne

Marie elsker å danse, og stortrivdes i mange år som aerobicinstruktør i Sola Turn.

– Få med at jeg også sitter i styret i Arboretet, selv om jeg bare er siste vara, smiler hun. Hun er opp-tatt av respekt i et vidt perspektiv, ikke minst for miljø, natur, matjord – og i alle mellommenneskelige forhold. Det er når respekten forsvinner, problemene oppstår, er hennes overbevisning.

Når dette leses, er Anne Marie på plass på den greske øya Lesvos, der hun skal inspirere andre til å danse, leke og lære å bruke «Løft» i egne liv.

TORHILD F. JACOBSEN  
 torhild.jacobsen@aftenbladet.no