

A photograph of a forest stream. The water is dark and flows over several large, smooth, brownish rocks. The surrounding vegetation is dense and green, with various trees and bushes visible. The overall scene is peaceful and natural.

LÄSGLÄDJE FÖR ÄLDRE

PENSIONÄRER LÄSER HÖGT, BERÄTTAR, LYSSNAR OCH
SAMTALAR MED ÄLDRE PÅ SERVICE- OCH ÄLDREBOENDEN

Läsglädje för äldre

Utgiven av Region Värmland, 2013

Text

Ulla Wentzel

Omslagsbild

Foto: Gert Olsson

Bilder/foto i broschyr

Lars Owesson, sidan 4

Ulla Wentzel, sidan 9

Josefine Engström, sidan 14

Steve Debenport, sidan 17

Grafisk form

Camilla Källgren, Region Värmland

Tryck

Strokirk-Knappen

Rapporten är nedladdningsbar

från Länsbiblioteket, Region

Värmands webbplats.

Mer material och dokumentation

om projektet finns på

Länsbiblioteket i Värmlands

webbplats:

www.lansbiblioteket.se

INNEHÅLL

Projektet	5
Varför högläsning?	6
"En intimitet som väcker själen"	
- Citat från högläsare och lyssnare	7
Hur startar man?	8
Kontaktgrupp	8
Biblioteket	8
Äldreomsorgen	8
Studieförbund/Pensionärsorganisationer	9
Informationsmöte	9
Introduktion av nya högläsare	10
Första träffen	10
Andra träffen	12
Tredje träffen	16
Introduktion av enskild högläsare	17
Återträffar	18
Regionala konferenser	19
Information & Marknadsföring	21
Litteratur	22
Material	22
Kontakter	23

Läsglädje för äldre

Det här häftet beskriver hur vi i Värmland byggde upp Läsglädje för äldre - en organisation kring pensionärer som, på frivillig basis, högläser på service- och äldreboenden.

Det är tänkt som hjälp och stöd för de kommuner som redan arbetar med Läsglädje och för dem som vill starta något liknande i sin kommun eller sitt län.

Tack

Jag vill passa på att rikta ett tack till alla högläsare som anmälde sig till Läsglädje och som under de gångna åren regelbundet besökt så många äldre runt om i Värmland och spridit så mycket glädje!

Själv har jag fått nöjet att möta ett fantastiskt gäng frivilligarbetare med sinne för poesin, livet och litteraturen. Och viljan att möta andra människor. Ni har generöst delat med er av erfarenheter, klokskap och humor.

Tack för alla era högläsningssatsningar för äldre medsystrar och -bröder! Projektet lever vidare genom er.

Jag vill också tacka alla som varit med i uppbyggnaden av projektet Läsglädje: projektledningen och kontaktgrupperna ute i kommunerna. Läsglädje går vidare i er regi nu.

Ett tack till dem som finansierat projektet: Region Värmland, Statens Kulturråd, Landstinget i Värmland, Studieförbundet Vuxenskolan, ABF, PRO och SPF.

Ulla Wentzel, projektsamordnare



PROJEKTET

Läsglädje för äldre var ett regionalt projekt som pågick i Värmland under 2010-2012. Det är en långsiktig verksamhet som har påbörjats och som från och med 2013 fortsätter ute i kommunerna. En regional samverkan finns kvar genom de regionala konferenserna som anordnas två gånger per år i Karlstad.

Projektet startade för att vi ville uppmuntra till högläsning för äldre. Tidigare har biblioteken, ibland tillsammans med landstinget, kunnat tillhandahålla en sådan service. Men krympande resurser inom offentliga sektorn har gjort att detta har upphört. I viss mån förekommer högläsning via studieförbunden och andra ideella organisationer. De har då erbjudits att delta i Läsglädje. Innan vi startade, ringde vi runt till äldreomsorgen och fann att intresset var mycket stort.

Läsglädje är ett samarbete mellan Länsbiblioteket/Region Värmland, pensionärsorganisationerna PRO och SPF, Studieförbundet Vuxenskolan och ABF. På länsnivå har vi haft en projektledningsgrupp med representanter för de olika organisationerna och en projektsamordnare har varit anställd på halvtid under två år. Läsglädje har finansierats med pengar från Region Värmland, Statens kulturråd, Landstinget och deltagande organisationer.

Vi var inspirerade av projektet "Allas barnbarn" när vi byggde upp organisationen i Läsglädje. Det är ett projekt som går ut på att frivilliga pensionärer går ut och högläser för barn.

I varje kommun skulle finnas en "ram" kring högläsarna, en grupp där man kunde stötta varandra, byta erfarenheter och inspirera varandra.

Förutom högläsarna skulle där finnas representanter för biblioteken, äldreomsorgen, studieförbunden och eventuella andra intresserade organisationer. Ett nätverk mellan inblandade förvaltningar skulle skapas. Högläsarna har erbjudits introduktion i form av kursdagar, regelbundna återträffar två gånger per år, samt två regionala konferenser per år. På de regionala träffarna får man möjlighet att möta deltagare i övriga kommuner samt lyssna till föreläsningar, författarbesök och liknande.

Projektsamordnaren har funnits som en länk mellan kommunerna och deltagit i samtliga återträffar och konferenser. Diskussionerna med högläsare och kontaktpersoner har varit mycket värdefulla. Erfarenheter har kunnat dokumenteras, spridas och användas i projektet. Projektsamordnaren har själv högläst på ett äldreboende under projekttiden för att praktiskt kunna dela högläsarnas verklighet.

Vid årsskiftet 2012-2013 är nio kommuner aktiva i projektet; Eda, Årjäng, Hammarö, Karlstad, Filipstad, Kil, Sunne, Torsby och Hagfors. Mellan 60-70 högläsare läser var- och varannan vecka på äldreboenden runtom i länet. Många, många får alltså regelbundet mötas och dela texter, erfarenheter och minnen. Skratta, prata och kanske fälla en tår inemellan. I samtliga kommuner finns kontaktgrupper med representanter från bibliotek, äldreomsorg, studieförbund, pensionärsförbund, Svenska kyrkan och ibland andra organisationer.

På länsnivå fortsätter samarbetet mellan Studieförbundet Vuxenskolan, ABF, PRO, SPF och Länsbiblioteket i Värmland, Region Värmland.

VARFÖR HÖGLÄSNING?

Det är något befriande enkelt att mötas och tillsammans dela en text. Orden får en speciell kvalitet när vi släpper ut dem i luften emellan oss; där skapas en stämning. Det är mycket annorlunda mot att läsa en text tyst för sig själv.

”

Högläsa, det är en resa att göra tillsammans”

(sagt av illustratören och författaren Kitty Crowther i TV-programmet Babel, 2012)

Känslor, tankar och minnen väcks och där bildas rum för ett möte.

Kanske uppstår samtal och berättelser, och de flesta av oss tycker om att dela berättelser med varandra. Men där finns också valet att sitta tyst och bara lyssna.

Där finns en ömsesidighet i högläsningssituationen. Den som läser färgar texten med sin personlighet, ger av sin tid och närvaro. Samma med dem som lyssnar, de ger av sin uppmärksamhet och sitt sätt att svara tillbaka. I dessa ögonblick skapas ibland en stillhet och en skärpt närvarokänsla som väcker livsandarna och gör en glad.

När utvecklingen går mot det högteknologiska och snabba, kanske det är bra att göra tvärtom; att göra något stilla och långsamt.

”

När det gäller att läsa är vi alla lika bra – förutsatt att vi läser det vi gillar”

(Björn Söderbäck, skådespelare, berättare, teaterpedagog)

Rolf Ekman, professor emeritus i neurokemi vid Göteborgs universitet, besökte en av våra regionträffar och pratade på temat ”Hur du håller din hjärna i trim.” Han sa bland annat att modern hjärnforskning visar att vi hela tiden bildar nya hjärnceller och vi kan stimulera detta på olika sätt.

Hjärnan utvecklas hela livet men den måste tränas. För att få upp aktiviteten i synapserna behöver vi sömn och vila, fysisk aktivitet och rätt kost. Men också tänkande, lust, lek mänskliga möten och kulturella aktiviteter. Högläsning är en optimal träningsmetod – den ger effekt både på högläsare och åhörare.



Foto: Göteborgs universitet

”EN INTIMITET SOM VÄCKER SJÄLEN.” CITAT FRÅN HÖGLÄSARE OCH LYSSNARE

Man kan få vara med om det extraordinära i det enkla. En av högläsarna, som går till en demensavdelning, hade läst under en hel höst.

En man hade deltagit hela hösten men inte visat någon reaktion på hur han upplevde det hela. Så läste hon Fröding-dikter. Plötsligt rätade han på ryggen och deklamerade själv en hel Frödingdikt.

En kvinna, som var i stort sett helt döv, ville ändå sitta med runt bordet varje gång. Hon hade dock bra syn, och jag började kopiera de dikter jag brukade inleda med. Då kunde hon följa med i texten. En gång tog hon själv ordet och läste ”Nu löser solen sitt blonda hår...” av Pär Lagerkvist, för oss allihop med sin spröda stämman. Det var otroligt fint. Men, som sagt, hon hörde själv i stort sett ingenting. Trots det ville hon delta i alla högläsningstunderna. Antagligen tyckte hon om själva situationen.

En gång när jag var på väg ut och befann mig i hallen, hörde jag henne säga:

”Så bra det här är. Synd bara att jag inte hör.”

”Du kan knuffa till mig om jag somnar.”
(*Lyssnare*)

”Å, jag kommer ihåg dig.”

En av högläsarna som läste Viveca Lärns ”Saltön”.

”Ja, här kommer ju en del svärord och de kan jag ju inte säga”
”Svär på du bara.”

En av våra högläsare beskrev att det är ett mycket speciellt åhörarskap.
”Man vet inte vad de tar in men jag har en väldigt stark känsla av att alla får något med sig”.

”Vill ni att vi ska komma nästa vecka?”

”Ni kan komma i morgon.”

”Jag satt kvar under hela showen.”

”Det är väldigt roligt. Man blir glad av det.”
(*Högläsare*)

”Det finns inget som heter misslyckat när vi ger näring till själen”.
(*Marie Schelander, undersköterska och läsombud.*)

Man kan få del av små filosofiska funderingar.

”Jag vill ha kaffe” (en äldre man på demensavdelningen).
”Men du drack kaffe alldeles nyss.”
”Om man har glömt att man har druckit kaffe – *har man druckit kaffe då?*”

”Det blir en fin stillhet runt högläsningen. Allting får sakta ner när man är med gamla människor och det blir rofyllt.”

”Det ger en intimitet som väcker själen.”
(*Högläsare*)

”Det är det bästa som har hänt med mina fredagar, det här med högläsningen. Jag blir på så gott humör.”

”Det är inte svårt att göra det som är roligt.”
(*Högläsare*)

”Träffade NN:s dotter på gatan. Hon gav mig en kram och sa att pappan tyckte det var så bra med de här stunderna och att det var tur att jag hade kommit. Lite feed-back.”

”Det är ju lite störande när de ska iväg och fixa slättern men man får ta det som det är.”
(*Högläsare på demensavdelning*)

Det kom en ny kvinna till en grupp. Efter en stund frågade högläsaren:
”Kan du höra när jag läser?”
”JAG kan höra en fluga fisa!” blev svaret.

”Tack, det här är något som bryter av dagen.”

HUR STARTAR MAN?

Man behöver hitta högläsare, man behöver hitta dem som vill lyssna och man behöver en kontaktgrupp för att få samarbetet att fungera.

KONTAKTGRUPP

Kontaktgruppen kan bestå av någon från biblioteket, från äldreomsorgen, från studieförbunden och pensionärsorganisationerna. Andra samarbetsorganisationer kan vara Svenska kyrkan, Väntjänsten, Röda Korset. I Läsglädje har kontaktgrupperna växt fram utifrån varje kommuns specifika organisation.

Nedan är förslag till kommunalt samarbete som har växt fram under projektets gång och under genomförda gruppdiskussioner.

BIBLIOTEKET

Sammanställande

Biblioteket är en naturlig samlingsplats, öppet och kan nås av alla. Det kanske ligger närmast till hands att biblioteket är sammankallande till återträffar med högläsarna och eventuella möten med kontaktgruppen.

Biblioteket ansvarar för en lokal kontaktlista över deltagare i Läsglädje.

Återträffar

Man bör ha återträffar för högläsare och kontaktgruppen två gånger per år. De ger inspiration och erfarenhetsutbyte. På återträffarna kan man

ha fortbildning, bjuda in kommunens demenssköterska, annan personal från äldreomsorgen, ordna visning av biblioteket, ha bokprat och annat som kan tillföra saker till högläsargruppen. Det går ju att lägga återträffen i anslutning till annat lämpligt arrangemang på biblioteket.

Introducera nya högläsare

Enstaka, nya högläsare, som behöver introduceras, kan få hjälp av biblioteket.

Värva nya högläsare

Biblioteket ser till att det informeras om Läsglädje på kommunens hemsida samt på den gemensamma hemsidan "Bibliotek Värmland".

Sprida kommunens broschyr om Läsglädje.

Samordna studiebesök

Förlängd lånetid för högläsarna

Andra arrangemang

Skicka personliga inbjudningar till högläsarna till evenemang som kan locka dem.

Boktips

Biblioteket kan ordna bokprat och sammanställa boktips.

ÄLDREOMSORGEN

Kontaktpersoner

Det ska finnas kontaktpersoner

som ordnar högläsningplatser på äldreboendena i samråd med avdelningarnas personal. Nya högläsare behöver få hjälp att introduceras på äldreboendena.

Det ska finnas någon att kontakta ifall det uppstår problem kring högläsningen (om man har några funderingar, vill byta avdelning eller sitta på en annan plats till exempel). Omsorgscheferna ska hållas informerade så de kan informera sin personal om Läsglädje. Kommunens informationsbroshyr om Läsglädje ska kunna distribueras så att äldreomsorgen kan sprida den på sina boenden.

Kontaktpersonen kan också tipsa om andra ställen än äldreboenden, som kan efterfråga högläsning, till exempel caféverksamhet på servicehus och liknande.

Personal på avdelningarna

Personalen ska hjälpa till att samla ihop dem som ska lyssna. Personalen kan eventuellt hjälpa högläsarna att ställa samman deltagarlistor om man ska rapportera till ett studieförbund. Personalen kan hjälpa till med att informera om speciella behov hos lyssnarna.



STUDIEFÖRBUND/ PENSIONÄRSORGANISATIONER

Studieförbunden ansvarar för att högläsare informeras om hur man kan samarbeta via studiecirklar/kulturarrangemang. Högläsarna kan få ersättning för utlägg och resor.

Man försöker underlätta rapporteringen så att det blir minsta möjliga administration för högläsarna. Studieförbunden bör delta på återträffarna om det är möjligt.

De kan informera om Läsglädje på sina hemsidor och sprida broschyren.

Studieförbunden står för kostnader för kursdagarna när nya högläsare ska introduceras.

Pensionärsorganisationernas uppgift är främst att hjälpa till att rekrytera nya högläsare.

De kan delta på informationsmöten, distribuera Läsglädjebroschyren och prata om Läsglädje på sina sammankomster.

INFORMATIONSMÖTE

Om man vill starta med Läsglädje i en ”ny” kommun, eller behöver hitta flera nya högläsare, är det lämpligt att ordna ett informationsmöte. Kontaktgruppen kan tillsammans planera och hålla i detta möte.

Bestäm tid och plats, gör i ordning en liten affisch – gärna med Läsglädjes logga – och sätt upp på strategiska ställen.

Utforma kommunens version av Läsglädjes broschyr * (Det finns en länk längst bak i detta häfte) som kan delas ut. Be pensionärsorganisationerna att distribuera foldern till sina medlemmar.

Annonsera i lokaltidning eller annonsblad. Kontakta alla ni tror kan vara intresserade. Biblioteket brukar vara en bra plats för dessa möten.

Det är bra om så många som möjligt från kontaktgruppen kan delta i informationsmötet, det vill säga representanter från biblioteket, äldreomsorgen, studieförbunden ABF och Vuxenskolan, pensionärsorganisationerna SPF och PRO och eventuella andra organisationer ni ska samarbeta med.

Förslag på vad informationsmötet kan innehålla:

- Allmän information om Läsglädjeprojektet.
- Berätta om vad högläsarna erbjuds i form av
 - Kursdagar – introduktion
 - Återträffar
 - Regional fortbildning
- Representanterna från kontaktgruppen presenterar sig och vad de bidrar med i projektet.
- Prata allmänt om varför ni valt att satsa på högläsning för äldre, ta gärna exempel och citat ur det här häftet, som illustrerar hur högläsare och lyssnare har upplevt det hela.
- Berätta om hur ni har tänkt lägga upp kursdagarna.
- Högläs gärna något för att liva upp känslan av att gemensamt lyssna till en text.
- Bjud in en högläsare som redan har erfarenhet. Kanske har ni någon i den egna kommunen – annars kan ni bjuda in någon av länets övriga högläsare.
- Låt deltagarna fylla i en intresseanmälan så att ni kan skicka ut inbjudan till kursdagar.
- Avsluta med kaffe och frågestund.

INTRODUKTION AV NYA HÖGLÄSARE

Om ni har en grupp av högläsare som ska börja samtidigt, är det bra att erbjuda tre kurstillfällen.

Här kommer ett förslag på kursupplägg som vi har provat oss fram till i Läsglädje. Vi har haft tre halvdagar, klockan 13.00 – 16.00 med någon veckas mellanrum.

Förslagsvis kan bibliotekets personal ansvara för innehållet men kursdagarna hålls i studieförbundens regi och de ansvarar för anteckningsmaterial och kaffe.

FÖRSTA TRÄFFEN

13.00 – 16.00

- Om projektet
- Deltagarna presenterar sig
- Högläsning
KAFFE
- Boktips
- Material delas ut

OM PROJEKTET

- Börja med att berätta om vad Läsglädje innebär. Det kan ha kommit till nya deltagare efter informationsträffen.
- Informera om kommunens kontaktgrupp
 - Biblioteket
 - Äldreomsorgen
 - Studieförbunden
 - Pensionärsorganisationer
 - Eventuella andra samarbetspartners
- Vad erbjuds man som högläsare?
 - Kursdagar som innehåller
 - tips på vad man kan läsa
 - guidning i kommunens bibliotek
 - bemötande inom äldreomsorgen
 - högläsningssituationen
 - förmedling av högläsningsplatser
 - Loggböcker
 - Återträffar två gånger per år
 - Regionala träffar med fortbildning
 - Samarbete med studieförbunden

DELTAGARNA PRESENTERAR SIG

Gör en runda där alla får presentera sig och berätta om vad som fört dem hit.



Vi kommer att bli som Sheherazade. Vi läser långa serier, de gamla kan inte dö – de måste veta hur det går! Vi blir en nagel i ögat på kommunen om alla ska bli 110 år.”

(citat från en högläsare)

HÖGLÄSNING

Prata allmänt om högläsning.
Berätta gärna om erfarenheter från projekt Läsglädje, välj ut några citat.
Säkert har kursdeltagarna själva erfarenheter av högläsning.

Högläs något

KAFFEPAUS

BOKTIPS

Bibliotekets representant bokpratar och ger lite personliga boktips.
* Längst bak finns länkar till boktips vi har använt oss av i Läsglädje.

Ni som ska läsa bestämmer vad – i samråd med lyssnarna.

Ni kan läsa dikter, ordspråk, korta historier, tjocka romaner som räcker en hel vinter, fackböcker, tidningsartiklar, tidskrifter...
Och barnböcker, som ofta är anpassade för högläsning, kan vara underbara. Gillar ni dem själva, som vuxna, behöver man inte oroa sig för att andra tycker de är barnsliga.
Tove Jansson, Maria Gripe, Astrid och Barbro Lindgren – visst talar deras texter till alla åldrar!
Ett bra tips är att gå på er egen lust; den förmedlar ni till åhörarna.

Läs alltid igenom den text ni ska högläsa om ni inte är mycket bekanta med den!

Inled och/eller avsluta gärna med kortare texter.
Kanske en dikt, ordspråk eller liknande.
Det är bra att ha några olika alternativ med sig, så kan ni välja beroende på dagsformen hos lyssnarna.

MATERIAL DELAS UT TILL DELTAGARNA

- Läsglädjebroschyr med information om projektet samt kommunens kontaktpersoner. * (Länk längst bak)
- Läsglädje för äldre – metodhäfte
- Plan för kursdagarna
- Kontaktlista – högläsare
- Boktipslista över presenterade böcker under kursen
- Bengt Åkerbloms ”Värmländsk högläsningsslitteratur” * (Länk längst bak)
- Högläsarnas litteraturtips * (Länk längst bak)
- Adress till Centrum för lättläst: www.lattlast.se
- Loggbok
- Namnskylt
- Anteckningsmaterial för kursdagarna

ANDRA TRÄFFEN

13.00 – 16.00

- Högläsningssituationen
- Önskemål
KAFFE
- Om bemötande
i äldreomsorgen

HÖGLÄSNINGSSITUATIONEN

Högläsning

Att mötas och dela en text är så enkelt och ganska oslagbart. Det är en speciell kvalitet att samlas och lyssna till en text. Skönlitterära texter har en förmåga att väcka tankar, känslor och minnen.

Samtal uppstår och oväntade möten kommer till stånd. Och vill man inte prata, går det ju bra att bara sitta med.

Även om man är glömsk och inte minns mycket efteråt, så ger det glädje för stunden. Det är bra nog.

Att sitta tillsammans och lyssna på en levande människa som läser, skänker närvaro

och lugn. Det skapar gemenskap. I samtalen kan man, som högläsare, ibland behöva styra lite så att inte en enda person kommer att dominera. Även de mer försiktiga kanske vill komma till tals.

Ömsesidigheten

Vi upplever att bägge parter har fått ut mycket av högläsningen. Högläsarna hjälper till att sätta guldkant på tillvaron för många äldre runtom i Värmland. Det är ett fantastiskt gäng frivilligarbetare – mest kvinnor – som är intresserade av litteratur och möten med människor.

Högläsarna själva har berättat om hur mycket högläsningen kommit att betyda för dem.



Högläsningen släpper jag inte.”

Efter hand lär man känna varandra, det blir ett utbyte och man upplever gemenskap.

Att läsa för äldre

Syftet med högläsningen är att berika vardagen för äldre på service- och äldreboenden. Oavsett om man själv fortfarande läser, eller har fått ge upp denna syssla, kan en högläsningstund bli ett välkommet avbrott. Det kan finnas många olika skäl till att



Bildtext:
Vi har skapat ett ordmoln av högläsarnas svar på frågan "Vad ger högläsningen dig?".
Ett ord i molnet blir större ju fler gånger det har upprepats.

läsande upphör. Sinnerna kan svikta, framför allt synen. Men det kan också vara svårt att bara hålla och bläddra i en bok. Man får lämna så mycket när man åldras. Att få lyssna till högläsning kan vara ett sätt att uppehålla sin identitet och hålla liv i ett intresse.

Biblioteken har ofta en bra service för äldre, talböcker och ”Boken kommer” till exempel. Ibland kan tekniska hjälpmedel dock vara svåra att hantera och högläsningen blir ett bra komplement.

Demens

Vårt projekt Läsglädje har haft ett visst samarbete med projekt ”Läskraft”, ett nationellt projekt som arbetar med högläsning. Läskraft är ett samarbete mellan Centrum för lättläst, Demensförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan och landets bibliotek.

Målet för Läskraft är att förbättra demensvården och man riktar in sig på att läsa för dementa och man använder sig framför allt av lättläst litteratur. Vi anordnade en gemensam regionkonferens, där projektledaren för Läskraft informerade om demens och högläsning och deras erfarenheter. ”Våra” högläsare erbjöds också att få kontinuerlig information från Centrum för lättläst.

I Läsglädje har vi inte speciellt riktat in oss på demensvården. På de flesta äldreboenden finns människor med skiftande problem

med hälsan; många är ganska skröpliga när de väl flyttar ifrån sitt tidigare hem.

Många gånger sviktar minnet men för högläsningstunden spelar det inte så stor roll.

Vi har läst för dem som vill lyssna!



*Jag går som på moln
när jag har varit på
högläsningen.”*

Högläsarna träffar ofta på dem som redan har en demensdiagnos eller är på väg in i en demens. En del läser också på speciella demensavdelningar. Högläsarna bör få fortbildning om demens. Det är bra med kunskap om vissa mönster och reaktioner, så att man kan vara förberedd på situationer som kan uppstå och bättre förstå olika beteenden.

Forskning har visat att dementa blir både lugnare och gladare av positiva möten. Känslorna betyder mycket och en stunds närvaro i en grupp där en levande människa läser och sprider lugn och närhet, kan ge långvarig effekt. Högläsning gör också texten tydligare. Med röst och betoning och med gester levandegör man texten. Man kan stanna

På våra återträffar har vi pratat mycket om det här med förväntningar. Högläsarna får vara förberedda på att många på våra äldreboenden är, som tidigare sagts, ganska skröpliga och att responsen kan vara ytterligt lågmäld, ja ibland obefintlig. Ändå kan högläsningen vara så uppskattad!

Det tar tid att lära känna varandra!

En av våra högläsare berättade hur förvånad hon blivit när hon gick tillbaka och tittade på sina anteckningar i loggboken som hon gjort ett år tidigare. Där funderade hon på om högläsningen över huvud taget var meningsfull för dem som lyssnade. Nu var hennes uppfattning helt annorlunda! ”Det tar tid att lära känna varandra. Ibland rör det sig om väldigt små tecken på ”svar” och uppskattning.

En dam, som har mycket svårt att prata, sa ”Det var trevligt!” och jag blev så glad.”



upp, förklara och svara på frågor.

Däremot bör man inte ”förhöra” sina åhörare. För en del kan det helt enkelt vara skönt att kravlöst få sitta i en grupp en stund.

Några ord om humorn, kan vara på sin plats här. Humorn har lyst igenom högläsarnas muntliga och skriftliga rapporter från läsestunderna. Här har säkert utväxlats många skratt! Det kan vara texterna som lockar till skratt men säkert lika ofta i kommentarer och samtal som uppstår.

Både de som läser och de som lyssnar är ju människor som har levt ett långt liv och är det inte så: att humorn är en av livets viktigaste ingredienser – inte minst på ålderns höst.

Var och hur

Ni kan väl låta fantasin få fritt spelrum när det gäller var man kan ordna högläsning i er kommun. På service- och äldreboenden, caféverksamhet på samlingsställen, soppluncher och för enskilda i hemmet (samarbeta med hemtjänsten).

Inom Läsglädje har högläsningen hittills ägt rum mest på äldreboenden och i vissa

fall i samlingsrum på serviceboenden.

- **Grupp – enskilt**
Det här bestäms av högläsare-lyssnare tillsammans. Någon kanske vill läsa för en och en, någon föredrar en grupp. Om de som lyssnar är pigga, kanske bor i egna boenden och själva tar sig till en samlingspunkt, går det ju bra att vara en större grupp. På äldreboenden brukar det falla sig lämpligare med mindre grupper, kanske 2 – 5 personer. Då kan man sitta tätt ihop så att alla hör och ser bra. Om det är personer med demens, är det lämpligt med mindre grupper. Ibland har det visat sig att det finns personer på en avdelning som är intresserade av högläsningen men som helst håller sig för sig själv. Då kan man läsa för denne inne i den egna lägenheten.
- **Var sitta?**
Det är oftast bäst att befinna sig på själva avdelningen. Personalen behöver inte hjälpa iväg någon längre sträckor och kan vara tillgängliga om något uppstår under högläsningstunden (någon blir orolig,

behöver gå på toaletten eller dylikt).

Det är bra om det är lugn och ro omkring er.

Be personalen stänga av TV och radio.

Om det är svårt att få stillhet, kan det vara en lösning att personalen frågar någon av åhörarna om de vill upplåta sin lägenhet att samlas i för högläsning.

Ett matbord är bra att samlas kring. Man kommer närmare varann där än i en soffgrupp. Det är också bra för dem som har rullstol.

Se till att ni har bra ljus när ni ska läsa.

- **När? Hur länge?**

Det är ni och personalen som får bestämma detta tillsammans. Det måste ju passa er själva men det ska också passa in i avdelningens rutiner.

Gör gärna en lapp med datum och tid när du har tänkt komma. Skriv upp namn och telefonnummer så att personalen kan nå dig vid behov.

Hur lång högläsningstunden ska vara avgör du själv. Vanligtvis blir besöken mellan 45 minuter till en timme. Kanske läser man i en halvtimme och resten blir samtal.

Om man läser på en demensavdelning, kan det kanske räcka med 20 minuter.

Om det ska serveras kaffe i anslutning till högläsningen, avgörs av personal och högläsare. Ta då gärna kaffet som avslutning. Oftast blir det bäst om man tar en sak i taget.

- **Hur ofta?**

Eftersom det är ett frivilligarbete avgör du själv detta. En del vill läsa en gång i veckan, andra var fjortonde dag och somliga en gång i månaden.

Man får anpassa sin läsning därefter. Går man mer sällan, får man nog läsa avslutade berättelser, dikter, artiklar och ordspråk.

- **Två och två**

En hel del av våra högläsare har valt att gå två och två. De gillar att göra detta tillsammans och kan täcka upp för

varandra om någon behöver vara borta.

- **När du börjar**
Ta gärna med information om Läsglädje till avdelningen. Använd en namnbricka så att alla lär känna vem du är (i början). Bestäm ett antal gånger som du ska komma. Då ger du dig själv en begränsad tid för att prova hur du trivs med det hela.
- **Loggbok**
Alla högläsare bör få en anteckningsbok. Där kan man skriva upp datum, vad man läste, antal åhörare och eventuella kommentarer. Då kan man dela sina erfarenheter med övriga högläsare vid återträffarna.
- **Tystnadslöfte**
Man är inte juridiskt bunden vid någon tystnadsplikt men man bör förstås iaktta diskretion kring vad man får veta om och av sina lyssnare vid högläsningen.

ÖNSKEMÅL

Gå igenom vilka äldreboenden och andra högläsningsplatser som finns i kommunen.

Vill ni läsa för enskilda eller i grupp?
Finns speciella önskemål, till exempel nära där du bor?

Kursledaren förmedlar detta till kontaktpersoner från äldreomsorgen.

KAFFEPAUS

OM BEMÖTANDE INOM ÄLDREOMSORGEN

Bjud in någon person från kommunen som kan tala allmänt om bemötande inom äldreomsorgen. Det kan vara en diakon eller någon från äldreomsorgen. Eventuellt en demenssköterska.

TREDJE TRÄFFEN

13.00 – 16.00

- Förmedla platser för högläsning
Deltagande från äldreomsorgen
- Studieförbunden presenterar sig
KAFFE
- Guidning i biblioteket
- Frågor och utvärdering

FÖRMEDLA PLATSER FÖR HÖGLÄSNING

Till denna träff är det bra om en kontaktperson från äldreomsorgen deltar.

Då kan ni tillsammans diskutera fram var högläsarna ska börja läsa.

Prata också om hur högläsarna ska introduceras på avdelningarna.

Antingen genom att kontaktpersonen från äldreomsorgen går med första gången, eller att man som högläsare får en personlig kontakt på den avdelning man ska besöka. Så att man kan avtala tid och bli hjälpt tillrätta.

Det tar ett tag att känna sig hemtam.

STUDIEFÖRBUNDEN PRESENTERAR SIG

Representanter för studieförbunden bör vara med, presentera sig och informera om hur man som högläsare kan samarbeta med dem.

KAFFEPAUS

GUIDNING I BIBLIOTEKET

En guidad tur i biblioteket brukar vara uppskattad, speciellt med inriktning på litteratur som är lämplig för högläsning. Biblioteket brukar kunna erbjuda förlängd lånetid för deltagare i Läsglädje.

FRÅGOR OCH UTVÄRDERING

Efter frågor och eventuell utvärdering (om studieförbunden önskar en sådan) kan det vara lämpligt att bestämma tid för första återträffen. Det är bra att ha en återträff när de flesta har kommit igång med läsningen, har hållit på ett tag och fått behov av att mötas. Kanske efter ett par månader?



Foto: Öyvind Lund

INTRODUKTION AV ENSKILD HÖGLÄSARE

Efterhand tillkommer nya, enstaka högläsare. Ofta rekryteras de av övriga högläsare. Förslagsvis bjuder ni in dem till ett möte på biblioteket. Där kan bibliotekets representant gå igenom det viktigaste som tas upp på kursdagarna.

- Om högläsning och boktips. Guidning i biblioteket
- Om högläsningssituationen
- Om bemötande inom äldreomsorgen

Eventuellt kan ni också avtala tid med representanter från äldreomsorgen och studieförbunden.

I annat fall får ni informera om samarbetet med studieförbunden och ta reda på högläsarens eventuella egna önskemål om läsplats. Och sedan ta kontakt med äldreomsorgens representant som ordnar med läsplats och introduktion. Om den nya högläsaren önskar gå med och lyssna när någon av de mer erfarna har sina läsestunder, så försök att ordna detta. Berätta om nästa återträff och eventuell regionkonferens så att de nya kommer in i gruppen så snart som möjligt. Där träffar man både högläsare och kontaktpersoner.

Dela ut samma material som delas ut på kursdagarna.



ÅTERTRÄFFAR

Man bör ha återträffar två gånger per år. Här möts högläsare och kommunens kontaktgrupp, man kan inspirera varandra och utbyta erfarenheter. Det brukar bli livligt prat, man berättar om situationer från högläsningstunderna och ibland blir det högläsning och historier.

Att ses regelbundet och lära känna varandra, ger stadga åt verksamheten.

För högläsarna blir det ett gemensamt forum för att prata om sitt ideella arbete.

Det viktigaste med återträffarna är naturligtvis just att ses och att få dela erfarenheter, ta upp eventuella problem, tipsa varandra om litteratur och annat.

Det är också ett viktigt forum för nya högläsare att komma in i "gänget" och verksamheten.

Naturligtvis kan man utvidga återträffarna på olika sätt.

- Man kan ordna fortbildning av olika slag, bjuda in kommunens demenssköterska, annan person från äldreomsorgen, hålla bokprat, ordna visning av biblioteket och annat som kan tillföra saker till högläsargruppen.
- Det går att lägga återträffar i anslutning till annat lämpligt arrangemang på biblioteket, till exempel ett författarbesök.
- Högläsarna är en grupp som biblioteket kan bjuda in till olika evenemang som kan tänkas intressera dem.
- Man kan ordna studiebesök. I Karlstad har gruppen besökt Seniorernas hus och frivilligcentralen, i Sunne blev gruppen inbjuden till ett kooperativt äldreboende till exempel.
- Idéer och förslag växer säkert fram efterhand.

Biblioteket är ofta en naturlig samlingsplats för återträffar. Men i vissa fall är det kanske andra platser som passar bättre, till exempel ett äldreboende.

I varje kommun får man utse en sammankallande, oftast blir det någon från biblioteket.

REGIONALA KONFERENSER

Vid de regionala konferenserna ges tillfälle till fortbildning, inspiration och erfarenhetsutbyte över kommungränserna.

I Läsglädjeprojektet har vi hittills ordnat sex stycken regionträffar, de har besökts av 40-50 personer varje gång och blivit mycket uppskattade. Det har känts bra att kunna bjuda de ideellt arbetande högläsarna på inspirerande föreläsningar, mat och kaffe under en heldag.

Samåkning har uppmuntrats, de som kan åka i tjänsten har skjutsat högläsare. Studieförbunden har också kunna stötta med resebidrag till dem som bor avlägset.

Vi har sökt och fått pengar från Landstinget och pensionärsförbunden till dessa konferenser, vilket har gjort att vi även

kunnat välja mer långväga föreläsare.

Vid varje regionträff har vi också haft ett moment med gruppdiskussioner. Där möts kontaktpersoner och högläsare över kommungränserna.

Det här har gett projektledningen feed-back och stoff till att förändra och förbättra projektet.

Ambitionen är att fortsätta med de regionala konferenserna eftersom vi fått många önskemål om detta.

Här får alla inblandade möjlighet att träffas och känna att man ingår i ett större sammanhang och högläsningen uppmärksammas.



HÄR ÄR DE KONFERENSER SOM ANORDNADES 2010-2013:

HÖSTEN 2010

Information om demenssjukdomar

Eva Karlsson, demenssjuksköterska

Inspirerande högläsning på äldreboenden

Marie Schelander, inspiratör, läsombud och undersköterska från Hovås

”Strövtåg” musikprogram med Frödings poesi

Eva och Bert Deivert, Gunilla Lagneryd, Per-Arne Pettersson

VÅREN 2011

”Att göra sin röst hörd”.

Röst och tal i teori och praktik.
Ulrika Thelander, logoped.

”Kvinnor och humor”

Cecilia Torudd, författare, serietecknare och illustratör

HÖSTEN 2011

”Värmlandslitteratur att läsa högt”

Bengt Åkerblom, pensionerad bibliotekarie, med tidigare ansvar för värmlandslitteraturen på Karlstad stadsbibliotek. Ordförande i föreningen Värmlandslitteratur.

”Högläsning som högtidsstund”

Björn Söderbäck, skådespelare, berättare, teaterpedagog, sommarvärmlänning som deltar i berättarladan, Västanå teater.

VÅREN 2012

Högläsning för personer med demens

Catharina Kåberg från Centrum för lättläst leder projektet LÄSKRAFT.

”Våndan (och lusten) att sätta kniven i Strindberg – om konsten att skriva lätt”

Författaren Cecilia Davidsson pratar om att göra ingrepp i andras romaner. Just nu arbetar hon med en bearbetning av August Strindbergs Röda rummet.

HÖSTEN 2012

”Konsten att hålla hjärnan i trim”

Rolf Ekman, hjärnforskare.

”Om godhet i litteraturen”

Lena Kjersén Edman, litteraturvetare

MARS 2013

”Även en ihålig nöt vill bli knäckt.”

Författaren Barbro Lindgren.

”Värmlandslitteratur”

Jimmy Jansson, bibliotekarie och ansvarig för värmlandslitteraturen på Karlstad stadsbibliotek.

Samt gruppdiskussioner kring olika frågeställningar varje gång

INFORMATION & MARKNADSFÖRING

När Läsglädje startade gjorde projektledningen en kommunikationsplan.

Strategin var i korthet:

- Informera om projektet till och genom pensionärsorganisationer
- Broschyr om projektet
- Inbjudan till informationsträffar
- Informera chefer och personal på biblioteken och serviceboenden
- Informera lokala studieförbund
- Informera andra aktörer som ansvariga och personal på serviceboenden, aktivitetssamordnare, anhängkonsulenter och frivilligsamordnare och frivilligorganisationer, Svenska Kyrkan med flera.
- Information på hemsidor
- Informera dagspressen

När det sedan gäller information till dem som kom att ingå i projektet, så har vi hela tiden fört mötesanteckningar vid återträffar och regionala konferenser. Dessa har skickats ut till samtliga deltagare så att alla har kunnat följa projektet. Högläsarna har fått papperspost och övriga kontaktpersoner e-post.

Under projekttiden har det skrivits artiklar i lokal- och regional press, P4 Värmland gjorde ett inslag – som också sändes i P1 Dagens Eko.

Vi deltog också i Värmlandsmontern på Bok & Bibliotek i Göteborg 2011, där vi berättade om Läsglädje.

I de kommuner där Läsglädje redan finns, arbetar man vidare med att informera om Läsglädje och att upprätthålla kommunikationen mellan högläsare, kontaktgrupper och länet.

Alla har fått underlag till en broschyr som ska kunna anpassas till lokala behov. Fram- och baksida är gemensam för hela länet (med logga och allmän information) medan man själva utformar insidan.

När det gäller att rekrytera nya personer som vill läsa, betyder högläsarna själva oerhört mycket.

De berättar och entusiasmerar andra.

Vill man starta Läsglädje i en ny kommun, kan ni säkert ha glädje av strategipunkterna ovan.

När det gäller samarbete på länsnivå, så finns i skrivande stund planer på att informera om Läsglädje på de värmländska bibliotekens gemensamma hemsida, "Bibliotek Värmland".

LITTERATUR

Läsning som redskap inom äldreomsorgen

- erfarenheter från projekt Andersson, Pettersson, Lundström och jag i Västmanland 2001-2003

Jenny Tunedal
Länsbibliotek Västmanland

Läsa tillsammans med äldre

Brita Olsson
Centrum för lättläst, 2004

Läskraft! – bli högläsare för personer med demens!

Studiecirkelmateriel
AnnMarie Lindman
Centrum för lättläst, 2010

Centrum för lättläst.

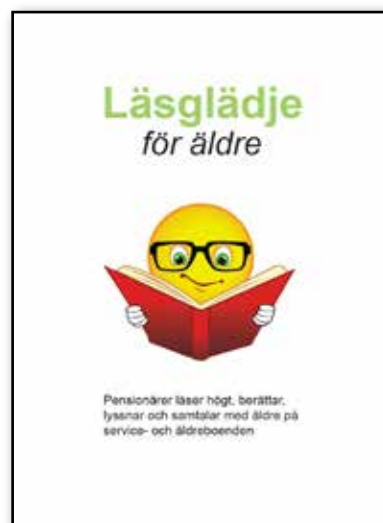
www.lattlast.se

Här finns information om "Läskrafts" arbete samt tips på lättläst litteratur.

MATERIAL OCH INFORMATION

På lansbiblioteket-i-varmland.regionvarmland.se/lasgladje finns information och material att ladda ner.

- Mall för broschyr, Läsglädje
- Mall för inbjudan, Läsglädje
- Logga, Läsglädje
- Värmländsk högläsninglitteratur. Några tips.
- Högläsarnas litteraturtips
- Detta metodhäfte som PDF-fil



KONTAKTER

Studieförbundet Vuxenskolan Värmland

www.svksampanj.se

Tel: 010-490 11 00

Epost: varmland@sv.se

ABF Värmland

www.varmland.abf.se

Tel: 010-709 97 50

Epost: info.varmland@abf.se

SPF Värmland

www.spf.se/varmlandsdistriktet

Tel: 054-21 68 77

Epost: spf.varmland@telia.com

PRO Värmland

www.pro.se/varmland

Tel: 054-18 47 90

Epost: pro.varmland@varmland.pro.se

MINA HÄNDER...

Mina händer börjar på att bli rynkiga, då jag lägger dem mot kinden, kännes inte skinnet så mjukt som förr i världen.

Var gång jag ser ner på dem, tycker jag mig höra dem säga, att de börja tröttna. Vi ha redan skrivit alltför många ord åt dig, säga de. Vi börja bli styva och stela.

Mina händer har blivit gamla. De börja längta efter stickstrumpan. De ha jämnt och nätt kraft nog för att blanda patienceleken. Tankarna spela som förr inne i mitt huvud, men mina händer äro för trötta att sätta dem på papperet.

O, mina händer, kvällen är mycket vacker. Luften är mild och ljuv, uppfylld av värme och fuktighet. Himlen välver sig blekröd över en lång räcka av vitblåa höjder. Gårdsplanen glimmar av dagg. Trädens grupper bilda murar omkring den, som här och där skjuta upp i jättelika torn. Mörkret sjunker och blir allt tätare. Snart är det endast en gul begonia, som lyser fram ur mörkret. O, mina händer, kvällens härlighet skall kanske kunna sätta er i rörelse.

Ur *Från skilda tider, 2* av Selma Lagerlöf