

MÖTEN MED LITTERATUR

- För hemmaboende personer med demenssjukdom och deras anhöriga



Regionbibliotek
Stockholm



FÖRORDET

Det mellanmännskliga mötet



Foto: Tora Hansson

Vår bibliotekslag är tydlig med att biblioteken vänder sig till alla. Mitt i detta ska vi ägna särskild uppmärksamhet åt barn och unga, prioritera nationella minoriteter, personer med annat modersmål än svenska och personer med funktionsnedsättning. Det förpliktigar. Inte minst för att vi inte ska behandla människor som grupp

utan som individer. Det är särskilt viktigt med dem som har en funktionsnedsättning eller sjukdom av något slag. Här har du som biblioteksmedarbetare en viktig uppgift. Det krävs kunskap om olika diagnoser och funktionsnedsättningar och samtidigt kompetens att möta varje människa inte utifrån eventuell sjukdom, utan som den komplexa individ som hen är.

Genom kunskap och beredskap kan biblioteket ge till exempel en person med demenssjukdom en positiv upplevelse som höjer livskänslan. Det personliga mötet är avgörande för att biblioteksbesöket ska bli lyckat. Det syns inte utanpå att det är en person med demenssjukdom som söker hjälp i biblioteket så därför är förförståelsen hos bibliotekarien av största vikt. Att möta alla besökarna med samma öppna sinne ger den bästa upplevelsen för alla.

Projektet Möten med litteraturen har gett ett antal bibliotek möjligheten att få bättre kunskap om demenssjukdomar och fundera över hur biblioteket kan förbättra sitt bemötande och sin verk-

samhet gentemot personer med demenssjukdom. Projektet har också handlat om hur man bygger upp nätverk i bibliotekets närområde och på så sätt kan ge den allra bästa servicen utifrån behov och möjligheter.

Det är min förhoppning att fler bibliotekarier i vårt land får samma möjligheter och att vi drar nytta av erfarenheterna från detta projekt för att få mer kunskap och förståelse för andra sjukdomar eller funktionsnedsättningar. Mer kunskap och större förståelse för olikheter stärker biblioteket och kommer alla besökare till del, även dem som inte har någon funktionsnedsättning.

Samarbetet med Svenskt Demenscentrum och Demensförbundet har varit helt avgörande för att genomföra projektet. Från Regionbibliotek Stockholm vill vi tacka för all kunskap och alla insikter som vi och de medverkande biblioteken har fått tack vare vårt gemensamma arbete.

Krister Hansson
Regionbibliotek Stockholm

Mötesplats för livskvalitet



Foto: Yanan Li

Vid demenssjukdom påverkas olika kognitiva funktioner. Det handlar bland annat om att det blir svårare att minnas det som nyligen har hänt. Gamla minnen från det som upplevts tidigare i livet blir ofta lättare att nå. Därför används

ofta det som vi kallar reminiscens, att till exempel tala om, titta på saker eller lyssna till texter från förr. Det hjälper ofta personen med demenssjukdom att lättare känna igen sig. Då kan tidigare upplevelser vakna till och intressanta samtal uppstå. Det i sig kan stärka självkänslan hos den som är demenssjuk.

När det är svårt att klara av sådant som man tidigare kunde som till exempel att hitta rätt ord i ett samtal, komma ihåg namn eller utföra en vardaglig syssla blir självkänslan påverkad. Det i sin tur leder till att man inte utsätter sig för situationer som man inte längre klarar.

Kognitiv sjukdom syns inte utanpå och det kan därför uppstå förargliga situationer om omgivningen saknar kunskap eller förståelse. Många anhöriga väljer därför bort att delta i aktiviteter

man tidigare haft glädje av.

Men att isolera sig innebär i sig en risk för ökad sjuklighet. Därför är det dubbelt så värdefullt att det utbud som finns i samhället också görs möjligt och tillgängligt för både den som är sjuk och för anhöriga. Många är berörda då det handlar om en av våra största folksjukdomar.

Projektet Möten med litteratur som engagerat ett antal bibliotek i landet är ett föredömligt exempel på hur olika grupper kan mötas för att möjliggöra och underlätta aktiviteter för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. En möjlighet för ökad livskvalitet och ett steg i riktning mot ett mer demensvänligt samhälle.

Wilhelmina Hoffman
Svenskt Demenscentrum

Att träffa andra i samma situation



Foto: Rosie Alm

När man själv eller en närstående får en demensdiagnos vänds hela livet upp och ner. Många känner oro inför framtiden och olika frågor kring sjukdomen dyker upp. Det är ofta värdefullt att träffa andra i samma situation och att känna att man inte är ensam. Projektet Möten med litteratur skapar sådana mötesplatser och personal på biblioteket som har kunskap kring demens och bemötande kan vara till stor hjälp för att få svar på sina frågor. Det är också viktigt att trots funktionsnedsättning kunna fortsätta att tillgodogöra sig kultur och litteratur i gemenskap med andra och glömma sjukdomen för en stund. Projektet har visat att kunskap och samverkan mellan olika yrkesgrupper är nyckeln för att få kontakt med hemmaboende personer med demenssjukdom och deras anhöriga samt att ge en ökad förståelse för demenssjukdomens konsekvenser.

Pär Rahmström
Demensförbundet

I redaktionen:

Cecilia Bengtsson, Regionbibliotek Stockholm
Lotta Olofsson, Demensförbundet
Sara Hjulström, Svenskt Demenscentrum

Grafisk form:

Maria Rodrick Nordström

Omslagsfoton:

Hjälp oss med våra frågetecken *Annika Lissenko*

Alfapet *Cecilia Bengtsson*

Möten med litteratur Umeå *Anna Sahlén*

Möten med Arkivfilm *Annika Lissenko*

Hjälp oss med våra frågetecken *Annika Lissenko*

Möten med litteratur Oxelösund *Annika Lissenko*

EO grafiska, utgiven februari 2016

Loggan, Möten med litteratur: Johanna Klefbeck

Innehåll

Möten med litteratur-vad är det?	4
Hjälp oss med våra frågetecken	5
Se personen inte diagnosen	6
Det är inte alltid man har lust att berätta varför man inte kan	7
Tips och råd för aktiviteter	8
Litteraturtips	9
Glädjeverkstans clowner besöker demensboenden	10
Kultur för ett värdigt liv	11
Möten med litteratur • Oxelösund	12
Ju mer kunskap, desto bättre förståelse och bemötande	13
Möten med litteratur • Hagfors	14
Poesicaféer i Hagfors	15
Möte med litteratur • Vallentuna	16
Möte med litteratur • Tullinge	17
Möten med litteratur • Umeå	18
Möten med litteratur • Varberg	19
Möten med litteratur • Norrköping	20
Möten med litteratur • Vetlanda	21
Alla kan surfa	22
PlaymÅkers	22
Arkivfilm	23
Avslutningsord	23

Möten med litteratur – vad är det?



Delar av team Möten med litteratur Foto: Annika Lissenko

I december 2014 fick Regionbibliotek Stockholm tillsammans med Demensförbundet och Svenskt Demenscentrum medel av Kulturrådet för att genomföra Möten med litteratur – för hemmaboende personer med demenssjukdom och deras anhöriga.

Tack vare att vi hade haft en inspirationsdag i början av december 2014 var Möten med litteratur lätt att starta upp och så här i efterhand kan inspirationsdagen beskrivas som en kickoff. I början av 2015 formulerade och finslipade vi syften, mål och ramar för Möten med litteratur. Syftet är att inspirera och stödja bibliotek att ytterligare öppna upp sina verksamheter och bidra till ett demensvänligt samhälle.

Projektets mål:

- Att öka bibliotekens kunskap och förståelse kring demens
- Att lokalt skapa nätverk med olika aktörer kring demens
- Att testa och genomföra olika aktiviteter med och för målgruppen

Vi hade som mål att sex bibliotek skulle vara med men från början var det trögt att få med intressenter. Genom ihärdigt arbete fick vi dock

napp från nio bibliotek som ville vara med. Dessa kom från Varberg, Hagfors, Umeå, Vetlanda, Valentuna, Botkyrka, Tierp, Oxelösund och Norrköping. Biblioteken hade olika erfarenheter av att arbeta mot Möten med litteratur målgrupp. Vissa hade redan kontakter och verksamheter riktade till hemmaboende personer med demenssjukdom medan det för andra bibliotek delvis var en ny målgrupp, och nya kontakter behövde knytas. Lokala kontakter kan vara anhörigkonsulenter, silviasystrar, dagverksamheter, minnesmottagningar, pensionärsföreningar och aktörer inom studieförbund. Bibliotekens första uppdrag blev att ta kontakt med aktörer i deras kontext och fundera över lokala mål och syften med projektet. Samtliga deltagande bibliotek tilldelades medel som kunde användas till aktiviteter, medier, att anlita externa kulturaktörer med mera. Biblioteken fick möjlighet att ansöka om ytterligare medel när halva projektiden gått.

I februari 2015 genomfördes referensgrupp-

samtal av projektledningen. Dels med personer med demenssjukdom och dels med anhöriga för att höra dessa personers tankar om bibliotek, litteratur och läsning med mera. Läs mer om referenssamtalen här intill.

Den 28 april anordnades en studiedag kring bemötande, kommunikation, digital teknik och bibliotek. Vi berättar om konferensen på nästa uppslag.

Den 11 september träffades projektdeltagarna för att utbyta erfarenheter och få ytterligare kunskap och tips inför de aktiviteter som biblioteken skulle genomföra under hösten 2015. Inslag från projekträffen finns på sidorna 8-9.

De deltagande biblioteken delar med sig av sina erfarenheter och berättelser genom varsin artikel. Möten med litteratur avrundades 1 december 2015.

Vår förhoppning är att andra bibliotek får inspiration och tips för att göra något liknande på hemmaplan. Tveka inte att höra av er till oss om ni behöver inspiration eller hjälp!

Cecilia Bengtsson

Regionbibliotek Stockholm

cecilia.m.bengtsson@stockholm.se
(www.regionbiblioteket.se)

Lotta Olofsson

Demensförbundet

lotta.olofsson@stockholm.se
(www.demensforbundet.se)

Sara Hjulström

Svenskt Demenscentrum

sara.hjulstrom@demenscentrum.se
(www.demenscentrum.se)

**MÖTEN MED
LITTERATUR**

Bild: Johanna Klefbeck

”Hjälp oss med våra frågetecken”

Samtal med personer med demenssjukdom om bibliotek och läsning



Foto: Annika Lissenko

Genom tre referensgruppssamtal med cirka 30 personer med demenssjukdom och ett samtal med yngre anhöriga som genomförts under våren har vi fått ett rikt material kring vad personer med demenssjukdom tänker om bibliotek, läsning och litteratur med mera. Vi träffade grupperna via Demensförbundet som regelbundet har träffar för personer med demenssjukdom från hela Stockholms län. I samtalen framkommer att ett flertal tidigare varit flitiga biblioteksbesökare medan andra har läst mycket men inte varit biblioteksanvändare i så hög grad. Några har inte läst så mycket men har många andra intressen. Man är intresserad av fakta, dagsaktuella händelser, historia, biografier och skönlitteratur. De flesta uppskattar att få ta del av lokal historia och nyheter. I och med sjukdomen har man svårigheter att läsa och ta till sig text.

”Har alltid läst innan jag gått och lagt mig, läst massor. Men har inte fått ro att läsa nu, kan inte koncentrera mig nu. Det får bara in och ut och bort. Det kanske går att komma igång igen.” Några berättar att de ibland läser noveller och kåserier, ett par läser e-medier och pratar om fördelar med att boken stannar där man är, återlämnar

sig själv och att det är bra att kunna förstora texten. Några vill läsa om demenssjukdomar medan andra undviker det och hellre vill ha förströelse. Vissa tycker att det är besvärligt att inte minnas vad man läst medan andra anser att läsningen har ett värde trots det.

”Det är inte så att jag kommer ihåg, jag kan inte berätta för någon sedan, men det är njutning för stunden.”

Många uttrycker att de vill få hjälp att låna, ladda ned e-böcker och ta del av bibliotekens skatter. Genom samtalet får vi kännedom om bra saker att tänka på kring bemötande och miljön i biblioteket till exempel att det behöver vara lugnt och tyst eftersom ljud och andra störningsmoment kan vara mycket besvärande för personer med demenssjukdom. Tid och tålmod är också viktigt. Trots att de flesta inte besökt ett bibliotek på länge visar flertalet intresse för att besöka bibliotek och gärna tillsammans med andra i grupp. Vi frågar vilka aktiviteter de skulle vilja delta i på ett bibliotek om sådant arrangerades och många olika förslag kom upp såsom; diskussionsklubbar, bokcirkel, högläsning, författarträff, teknikstöd, arkivfilm/fotovisning, lokalhistoria/

hembygd, visningar av biblioteket och aktuell forskning som presenteras. Några tycker att det räcker med att kunna gå till biblioteket och läsa en bok eller en tidning. Det blir tydligt att man önskar vuxenaktiviteter och sådant som handlar om delaktighet, gemenskap och möjlighet att vara del i samhället snarare än aktiviteter som handlar om upplevelser och kultur.

”Man blir så snäv i sitt tänkande på något sätt när man inte hänger med. Det är det värsta, att man inte kan vara med och det vill man ju. Man vill känna sig delaktig i samhället.”

I ett samtal uttryckte en person - Hjälp oss med våra frågetecken! Uttalandet går att tolka på flera olika sätt men kanske är det inte bibliotekets medier, rum eller aktiviteter som är det allra viktigaste i mötena med dessa målgrupper utan biblioteksmedarbetarens kompetens att bidra till sammanhang och förståelse? Att målgruppen får vara med och planera en aktivitet är också viktigt, så att deras önskemål och behov får styra. Erfarenheterna från referensgruppssamtalen kan förhoppningsvis vara intressanta för de medverkande biblioteken i projektet.

Lotta Olofsson

Demensförbundet

Sara Hjulström

Svenskt Demenscentrum

Cecilia Bengtsson

Regionbibliotek Stockholm



Foto: Annika Lissenko

Se personen- inte diagnosen



Foto: Cecilia Bengtsson

”Det handlar om att se personen bakom demenssjukdomen. Det gäller att hitta det som intresserar just henne. Litteraturen ger stora möjligheter till möten.” Det säger Eva Jönsson, undersköterska och Silviasyster som sedan länge är verksam vid Silviahemmet.

Demenssjukdomar är vår tredje största folksjukdom efter hjärt - kärlsjukdomar och cancer. Demens är ett samlingsnamn på många olika sjukdomar, precis som cancer är ett samlingsnamn. Hög ålder är den största riskfaktorn, men detta är inte ett normalt åldrande. Alla demenssjukdomar beror på att nervceller dör onormalt fort. Alzheimers sjukdom är den vanligaste demenssjukdomen, följd av vaskulär demens. Här är några exempel på symptom vid demenssjukdom.

Kognitiva symptom:

Minne, inlärningsförmåga. De flesta demenssjukdomar börjar med sämre minne. Det kan börja med små saker som att glömma var jag parkerade bilen. Det blir också svårt att lära sig nya saker. *Orienteringsförmåga.* Det kan handla om att stå med matkassar utanför affären utan att ha en aning om hur jag ska gå för att komma hem. Det kan bli svårt att veta vilken dag det är, om det är dag eller natt eller hur lång tiden är.

Exekutiv förmåga. Det kan tidigt bli svårt att tänka, planera och utföra en handling. Sådant som att gå upp, göra frukost, välja kläder eller gå till jobbet. Det behövs ofta någon som pushar på

för att personen ska komma sig för.

Språk, räkneförmåga. Det kan vara svårt att hitta rätt ord. Istället för penna kan det bli ”en sån som man skriver med”. Många kan länge räkna baklänges och rabbla gångertabeller, men inte förstå innebörden logiskt. Hur många hundralappar är 175 kronor?

Tankeförmåga, uppmärksamhet. Allt tar längre tid, hjärnan arbetar långsammare. Det går att koncentrera sig, men bara kortare stunder.

Omdöme, insikt. Kanske sätter man på sig sommarsandalerna mitt i vintern eller pälsen på sommaren. Kanske tappar man spärrarna och säger precis vad man tänker även om det är elakt.

Apraxi. Det blir svårt att göra sådant som vi tidigare gjort utan att tänka. Som att fixa kaffet, borsta tänder, klä sig.

Agnosi. Handlar om att kunna tolka sinnesintryck. Man kanske ser toan men förstår inte vad det är.

Psykiska och beteendemässiga symptom

Depression, oro och ångest, vanföreställningar, hallucinationer är exempel på psykiska symptom. *Vandring, plockighet, upprepade beteenden, rop eller skrik* är exempel på beteendemässiga symptom.

Många får något eller några av de här symptomen.

Minnet

Tänk på minnet som en ryggpåse, där det som hände för länge sen ligger längst ner. Det som sker idag får inte plats.

Det *episodiska* minnet handlar om händelser vi är med om. Det brukar delas in i korttids- respektive långtidsminne. Vid de flesta demenssjukdomar är det korttidsminnet som påverkas först. Det som hände för länge sedan kan jag minnas mycket längre än det som jag just varit med om. Det *semantiska* minnet har med kunskapsminnet att göra – att jag vet att Stockholm är Sveriges huvudstad till exempel. Det minne som brukar finnas kvar längst är *procedur* minnet. Det kan handla om sådant som att cykla och simma.

Bemötande

Ingen person är den andra lik även om hon har en demenssjukdom. Det handlar inte främst om vilken sjukdom man har utan om vilka problem. Det gäller att försöka leva sig in i den demenssjukes värld. Jag ska inte fråga om nutid eller prata om saker som personen inte hänger med på. Istället ska jag hitta just det som intresserar den här personen.

Genom litteraturen har vi alla möjligheter till detta, till att hitta ner i minnessäcken från förr. De bästa mötena är när den demenssjuke själv kan berätta och personen växer. Det är ingen idé att säga emot eller tillrättvisa en person som är demenssjuk. Påpeka inte fel utan uppmuntra istället. Bekräfta känslan eller problemet. Om en person funderar över om hennes mamma lever så säger man ju inte att mamman är död. Prata om mamman istället, försök att avleda.

Kroppsspråket

Förtydliga vad du menar och visa och prata inte för mycket. Det finns däremot ingen anledning att skrika bara för att person har demenssjukdom. Om jag frågar en person på dagverksamheten om han vill skala potatis svarar han antagligen nej. Men om jag tar en potatis och en skalare och börjar, då väcker jag hans minne. Jag behöver inte alltid säga så mycket. Men det här handlar också om var personen är i sin sjukdom.

Man lär sig också att avläsa den sjukes kroppsspråk och han avläser direkt om du är stressad eller irriterad.

Det är inte alltid man har lust att berätta varför man inte kan

Kommunikation

Att ha ögonkontakt är en självklarhet för många av oss när vi talar med varandra. Men våga ha kvar blicken lite längre, det tar längre tid att känna igen och förstå. Var också på samma nivå, stå inte över någon. Prata inte för mycket på en gång och säg en sak i taget. Använd korta och enkla meningar. Vänta in och ge tid för att svara. Och undvik att ställa frågor som personen kanske inte kan svara på. Säg inte ”hej, kommer du ihåg vad jag heter?”.

Om en person frågar samma sak om och om igen beror det på att hon inte minns att hon har frågat. Svara som om det vore första gången.

Undvik valsituationer. Fråga inte, vill du gå till biblioteket idag? Säg istället jag vill ha sällskap av dig till biblioteket eller något liknande.

Musik, kanske med lurar, kan gå bra på biblioteket. Men kanske klarar inte personen så länge i taget.

Att tänka på

Att det man gör inte ska pågå för länge. Koncentrationen varar kort tid.

Att miljön är så stressfri som möjligt.

Håll med, säg inte emot. Nutid och verklighet kanske inte är så viktigt.

Använd humor. Tänk på att positiva känslor finns kvar länge.

Vitsen är att ha kvar sin identitet t ex som en som läser, även om jag inte kommer ihåg vad jag just har läst. Jag kan ha kvar känslan väldigt länge. Dessutom stärker man självkänslan och självförtroendet – något som de flesta demenssjuka har mycket lite av.

De anhöriga är också viktiga. Det är viktigt att kunna göra något tillsammans med sin närstående och hitta en mening med livet.

Artikeln är en sammanfattning av ett föredrag som Eva Jönsson höll vid en konferens som ”Möten med litteratur” höll våren 2015. Den som vill veta mer om demenssjukdomar och symptom kan läsa mer på www.demenscentrum.se

Kari Molin

Svenskt Demenscentrum



Illustration: Demensförbundet

”På biblioteken borde det alltid finnas någon som kan följa med och hjälpa till. Och det utan att man ska behöva berätta varför det är svårt att lära sig nya saker.”

Det säger Agneta Ingberg, som själv har en demenssjukdom. I ett samtal med Lotta Olofsson, Demensförbundet, berättar hon om sitt förhållande till litteratur och till bibliotek. Agneta Ingberg var med och startade samtalsgrupper för personer som är tidigt i sin demenssjukdom. Hon har också skrivit böckerna ”I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva” och ”Så länge jag kan vill jag berätta”.

Lotta: Varför var det viktigt att skriva böckerna?
Agneta: Jag tror det är viktigt att vi som har den här sjukdomen också gör våra röster hörda, så länge vi kan. Jag var väldigt frustrerad de första åren när alla sa att jag hade de anhörigas sjukdom. Så småningom kom jag i kontakt med Demensförbundet. Det ledde också till att vi startade Lundagårdsgrupperna.

Lotta: Vad betyder litteraturen för dig?

Agneta: Ända sen jag lärde mig läsa har jag läst och varit väldigt intresserad. Även idag lånar jag väldigt mycket på biblioteket hemma, där känner

de igen mig. Jag är också med i bokcirklar. Jag läser gärna biografier och romaner och är beroende av att ha böcker omkring mig. I år har jag köpt och läst en av de bästa på länge, Tove Janssons brevsamling. Den går också att läsa även om man har demens eftersom det är korta brev. Det gör också noveller, kåserier, krönikor som är kortare.

Lotta: Du är ju dubbelkompetent, du har sjukdomen själv och har dessutom varit anhängig.

Agneta: Från början läste jag och min man samma böcker. Sen blev det enklare och lättare böcker, en del ungdomsböcker gick bra också och att läsa om böcker. Vi läste väldigt mycket konstböcker, då kunde man läsa små stycken och så titta på bilder.

Lotta: Det märks inte att du har svårigheter. Men berätta hur du påverkas.

Agneta: När de slutade ha personal som skulle sköta in- och utlåning på biblioteket var det nära att jag slutade där. De som känner mig vet ju och det är alltid någon som tar hand om mig och böckerna. Men ibland är det annan personal och de säger – jag följer så gärna med och visar, det är så lätt förstår du... Det är inte alltid man har lust att berätta varför man inte kan, det känns ibland utlämnande. Jag kan inte lära mig nya saker. Det vore bra om det alltid fanns någon person som hjälper till utan att man behöver berätta sitt livs historia. Det är omöjligt för mig att leta i register eller slå på en dator.

Lotta: Vad tror du man ska tänka på om man har en gemensam aktivitet för personer med demensdiagnos?
Agneta: Att det ska vara för dem som fortfarande kan tala, man blir så ledsen annars om man inte kan. Annars måste alla veta att det får ta ganska lång tid medan man letar ord. Och att man inte fyller i utan låter tiden gå. Då tappar man ofta bort hela mening. Det ska vara en liten grupp där man känner trygghet och vågar prata. Kanske tala om en bok med bilder som hör ihop med litteratur eller konst. En tanke är att samla böcker om demens på biblioteket på ett ställe.

Lotta: Vad betyder litteraturen för dig?
Agneta: Ända sen jag lärde mig läsa har jag läst och varit väldigt intresserad. Även idag lånar jag väldigt mycket på biblioteket hemma, där känner

Lotta: Vad betyder litteraturen för dig?
Agneta: Ända sen jag lärde mig läsa har jag läst och varit väldigt intresserad. Även idag lånar jag väldigt mycket på biblioteket hemma, där känner

Kari Molin

Svenskt Demenscentrum

Tips och råd för aktiviteter



Foto: Cecilia Bengtsson

Små grupper, lugn miljö och gärna ett tema för träffen. Och tänk på att ha ett vuxet bemötande. Det är några tips som Lotta Olofsson, Demensförbundet, gav när "Möten med litteratur" hade sitt höstseminarium. De kan användas av alla som vill ordna något på biblioteket för personer med demenssjukdom.

"Vad skulle locka er till biblioteket? Vilka slags aktiviteter vill ni ha?" Det var några av de frågor vi har ställt till personer som själva är demenssjuka och till anhöriga, berättar Lotta Olofsson. De som svarade är tidigt i sin sjukdom. Många ville lära sig de nya medierna. De ville ha lånestöd och slippa sådant som att knappa in koder själva. Flera hade slutat gå till biblioteket för att det blivit för svårt att låna.

När det gällde gruppaktiviteter fanns det önskemål om alla möjliga ämnen. Det som var allra viktigast var att känna delaktighet och gemenskap. Små grupper så det kan bli en dialog och ett möte var också viktigt. Miljön ska vara lugn och det ska inte vara så mycket ljud.

Att de kanske inte minns så mycket efteråt spe-

lar ingen roll, det räcker med glädjestunden. Den glada känslan sitter kvar även om minnet sviker.

Skriftlig kallelse och kort program

Det är bra med en skriftlig kallelse med tid och plats, eftersom personer med demenssjukdom inte alltid minns muntlig information. Ofta är det svårt att komma iväg tidigt på morgonen. Runt halv elva kan vara en bra tid.

"Det är ganska viktigt hur man bygger upp rutiner kring varje träff. I samtalsgrupper som jag leder börjar vi alltid med kaffet. Det tar lite av tiden att börja med fikaten, men det är lite taktiskt eftersom många har svårt att passa tiden" säger Lotta Olofsson.

Undvik att blanda gäster från äldreboende med

de som bor hemma. Det kan bli skrämmande för de som är tidigt i sjukdomen att vara tillsammans med de som kommit längre in i sjukdomen.

Kommunikation och bemötande

Prata inte för fort. Vänta in svar. Det är några råd från Lotta Olofsson. Här är några till:

- Om ni ställer en fråga kan det ta en halv minut innan ni får svaret. Det får vara lite tyst också. Men pressa inte någon att svara, då kan det bli en stresssituation. Och försök att inte själv bli stressad över att det tar väldigt lång tid för en del att hitta det rätta ordet.
- Ha ögonkontakt med den som pratar och visa med ditt kroppsspråk vem du vänder dig till.
- Undvik kunskapsfrågor. Det är bättre att locka fram tidigare erfarenheter och känslor. På frågan "hur gammal var du när du gifte dig" kan de nästan aldrig svara. Säg istället till exempel "var du nervös den dagen du skulle gifta dig?" Svaret kan bli "Ja, jag var så nervös, jag var bara tjugo år..." Känslominnen sitter kvar länge.
- Ställ öppna frågor. Om du visar en bild på en skola och frågar Kalle var han gick i skolan kanske han inte minns. Men om du frågar "är det någon som minns sin första skoldag?" kan diskussionen komma igång.
- Bekräfta och summera själv. Diskussionerna kanske inte blir som man tänkt utan något helt annat och det gör inget.
- Det är viktigt att se till att alla kommer till tals. Var beredd på upprepningar, för den som säger det är det nytt varje gång. Men det är också viktigt att alla hinner prata.

Korttidsminnet, närminnet, brukar försvinna först – jag vet inte vad jag åt till frukost i morse? Däremot minns många faktakunskaper som namn på kungar, gamla psalmsverser och liknande. Likaså minns många sådant som vad de gjorde när Palme blev skjuten. Den typ av minne som

Litteraturtips

finns kvar allra längst är procedurminnet, rörelseminnet. Man kan kanske vispa fast man inte minns att det ska bli en kaka.

Ju fler sinnen som är inblandade desto större chans att minnet väcks. Att både lukta, smaka och känna till exempel.

Undvik också att ge för mycket instruktioner.

Ställ inte för höga krav

Det kan vara svårt med praktiska aktiviteter i grupp. Att knyta en knut kan exempelvis vara svårt, ögat kan inte bedöma vad som är över och under. Det kan bli ett misslyckande för personen. Det är också svårt för den som har en demenssjukdom att hålla tråden och koncentrationen mer än en kort stund. När aktiviteten blir för svår eller upplevs som kränkande går personen därifrån. Då är kraven för höga eller miljön för stökig. Det kan också hända att just den personen inte passade för att vara med aktiviteten ifråga. Bilder och föremål kan stimulera minnet. Man behöver inte göra så mycket rent fysiskt. Det kan räcka med att prata om hur duktig man har varit förr.

Ha ett vuxet bemötande

Det stämmer inte att de demenssjuka "blir som barn". Det får inte vara barnsligt, då blir det kränkande. Det är däremot inte fel att säga: "ska vi läsa, det fanns ju så fina sagor när ni var barn." Det viktiga är att det är ett vuxet bemötande. Om man vill vara kreativ och göra saker praktiskt är det bra att dela in det hela i delmoment. Och var beredd på att bara prata. Var förberedd men flexibel.

Vilken aktivitet ni än planerar kan ni vara säkra på att det blir lite annorlunda än ni tänkt er. Men det gör ingenting, bara det blir en trevlig stund. Och vilket ämne man väljer är inte alltid så viktigt, engagemang och kunskap smittar alltid.

Kari Molin

Svenskt Demenscentrum



Foto: Cecilia Bengtsson

Listan är en sammanställning gjord av Agneta Ingberg, som själv har en demenssjukdom, och Lotta Olofsson, Demensförbundet.

Personer med demenssjukdom berättar själva:

- I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva, Agneta Ingberg, Demensförbundet, 2005
- Så länge jag kan vill jag berätta, Agneta Ingberg, Demensförbundet, 2010
- Jag och min alzheimer, Yvonne Kingbrandt, Gothia, 2013

Anhörigas berättelser:

- Den längsta rondan, Edna Alsterlund, Forum, 2010
- Route 66 går till Trollhättan, Bodil Sjöström, Massolit, 2011
- Ett långsamt farväl – om en relation i nöd och lust med Alzheimer, av Ulla Assarsson, Idus 2015

Skönlitteratur:

- Fortfarande Alice, Lisa Genova, Wahlström & Widstrand, 2010
- Ellen – en roman om livet, kärleken och demens, Christina Kellberg, Bookmark 2015

För barn och ungdomar:

- Morfar som är helt borta: barns syn på äld-

rande, Nyköpings Demensförening, 2006

- Du är inte ensam en bok för barn och unga med en demenssjuk förälder, Jenny Eriksson, Demensförbundet, 2014
- Farmors alla pengar, Ulf Nilsson & Eva Eriksson, Bonnier Carlsen, 2008

Faktaböcker:

- Leva livet med demens praktiska råd och berättelser från Hattstugans äldreboende, Gun Aremyr & Jane Lindell Ljunggren, Gothia, 2012
- Som får ditt hjärta att sjunga, Jannike Häggström, Vulkan 2015
- Om demenssjukdom för anhöriga. En handbok från Svenskt Demenscentrum 2014

Denna lista är levande och finns även för utskrift via www.demenscentrum.se/motenmedlitteratur

Glädjeverkstans clowner besöker demensboenden



Foto: Joacim Österstam

Lyhördhet och respekt är en röd tråd när Glädjeverkstans clowner besöker demensboenden. Det handlar om att locka fram det friska som ännu finns kvar hos de boende.

– Vi möter de boende som de vuxna personer de är. Vi har fantastiska möten där allt kan hända. Det säger Anne-Marie Möller, verksamhetsledare och konstnärlig ledare.

Sedan hösten 2012 har clownerna besökt fyra demensboenden regelbundet, varannan vecka, och dessutom många fler boenden med längre mellanrum. Personalen kan vara avvaktande först. – Kanske tror man att vi ska vara kränkande eller att någon ska bli rädd. Men vi har inte haft några sådana problem när det gäller de boende,

säger Ann-Marie Möller.

När clownerna gör regelbundna besök vet de vad de boende heter och lite om vad hon eller han tycker om.

– Vi jobbar alltid i par. När vi kommer hälsar vi på var och en och vi möter dem där de är, där de brukar sitta. Ibland blir det enskilda möten inne på personens rum. Vi improviserar alltid. Det kan ta tid att få ett svar eller en reaktion. Då är det bara att vänta, det är något som artisterna har tränat sig i.

– Det kan bli ett lugnt, fint poetiskt möte, en stund att klappa och krama eller ett samtal eller en sång. Vi bejakar det som kommer. Om det så är att prata skånska om mina skosnören eller någon filosofisk tanke.

Det handlar också om tillit och förtroende. Clownerna frågar alltid om det är okej att de hälsar på. Det är det så gott som alltid.

– Men jag vill inte ha något trams, kan de säga. Vi kommer ju hem till dem och det måste vi respektera. Vi försöker också att inte ställa knepiga frågor.

Clownernas kostymer väcker alltid en rad kommentarer. Anne-Marie Möllers clown har trasseligt hår och hon brukar be om råd och hjälp om hur hon ska fixa frisyren. Samarbete med och hjälp av personalen är en bas för att clownbesöken ska fungera.

– Varför clown, kan man undra. Vår status är låg. För det mesta är de vi möter mycket smartare och kan hjälpa oss. Det kan stärka deras självkänsla, säger Anne-Marie Möller.

Kari Molin

Svenskt Demenscentrum

Glädjeverkstan

Clowner har funnits i vården i många år, vanligast är de på barnsjukhus runtom i världen. Glädjeverkstans clowner har besökt Astrid Lindgrens barnsjukhus i sjutton år. Numera finns de på fler sjukhus, inom hemsjukvård och på hospice.

Projektet Clown i demensvården startade för fyra år sedan med stöd av Allmänna arvsfonden och Postkodlotteriet. I projektet har en metod för det arbetet tagits fram. Syftet med besöken är att höja livskvaliteten och med hjälp av humor och glädje få de äldre att känna sig sedda. Läs mer på www.gladjeverkstan.se

Kultur för ett värdigt liv



Foto: Sara Hultström

Gustav Nygren rapporterar från Kulturen lyfter äldreomsorgen, en heldag om kultur för äldre den 22 oktober 2015 i Hässleholms kulturhus.

År 2011 delade Statens kulturråd ut 70 miljoner kronor till kultur i vården runt om i landet. Av dessa gick drygt 4 miljoner till Region Skåne. Under tre år har man i flera mindre projekt prövat nya metoder samt breddat och fördjupat sina kulturverksamheter för äldre. Till exempel i Osby kommun där projektet ”Liten och stor, drömmer och tror” skapat musikaliska möten mellan äldre och förskolebarn. I Kristianstad pågår projektet ”För och med alla sinnen – äldres rätt till kultur”. Här spelar bibliotekets uppsökande verksamhet stor roll och man satsar mycket på kulturombud bland omsorgspersonalen. Projektledaren Anne-Christine Albinsson poängterar att personalens kompetensutveckling är nyckeln för att projektet ska bli långsiktigt. Tua Stenström, handläggare på Kulturrådet, betonar vikten av att kultur i vården förbättrar relationen mellan de äldre och personalen. Gemensamma kulturupplevelser förenklar arbetsmoment och jobbet blir roligare. Dessutom ger det kulturarbetarna nya metoder och arbetsfält.

Kultur för ett värdigt liv.

Wilhemina Hoffman VD för svenskt Demenscentrum (SDC), är en av talarna. SDC driver egna projekt och är delaktiga i många samarbetsprojekt. Några av dem är ”Fotbollsminnen” tillsammans med föreningen Svenska Fans, ”Möten med minnen” tillsammans med Alzheimerfonden

och ”Möten med litteratur”. Wilhemina Hoffman, som själv är läkare, anser att kulturella upplevelser i många fall kan minska behovet av medicin i vården.

Biblioteket - själens apotek

- Sjukvården lägger år till livet, kulturen lägger liv till åren. Det säger Peter Thybo, dansk författare och fysioterapeut, som talar på konferensen under rubriken ”Konsten att leva”. Thybo utgår från stressforskaren Aaron Antonovsky och hans begrepp KASAM (Känsla Av SAManhang) och ett salutogent förhållningssätt. Att alltså fokusera på det friska och utvecklande i livet. Peter Thybo sätter sambandet mellan kultur och hälsa i historisk kontext och går till den grekiska mytologin: Apollo, musikens och diktens gud, var far till läkekonstens gud Asklepios, i sin tur far till Hygieia, hälsans och renhetens gudinna. Redan ”de gamla grekerna” var alltså medvetna om att kultur och hälsa hänger ihop! Vidare berättar Thybo om ett besök på stiftsbiblioteket i Sankt Gallen, Schweiz. Vid entrén finns den grekiska inskriptionen ”Psyches iatreion”, ”själens apotek”, ett 3000 år gammalt uttryck som härstammar från farao Ramses grav, fylld med hans böcker!

Kultur en rättighet oavsett dess effekt!

Dagen avslutades med ett panelsamtal under ledning av Anne Lundberg, journalist och programledare på SVT samt dagens konferencier. De

medverkande i panelen var Anne-Christine Albinsson, vård och omsorgsförvaltningen i Kristianstad, Kristina Gustafsson, docent i etnologi och lektor i socialt arbete vid Linneuniversitetet, Torbjörn Lövendahl, ordförande i Region Skånes kulturnämnd, Annika Román från Kommunförbundet Skånes styrelse samt Tua Stenström från Kulturrådet.

Alla i panelen är överens om att kultur är livsnödvändigt, tillgång till kulturupplevelser en rättighet för alla medborgare. När detta är politiskt förankrat kan vi diskutera hur, inte om eller varför vi ska ha kultur i vård och omsorg. Forskning visar att kultur påverkar hälsan positivt. Dock finns det en fara i att enbart hävda nyttoaspekten med kultur: ska man satsa pengar inom vården behövs en mätbar effekt. Detta skapar en paradoxal situation och en ängslighet i debatten, med frågor som ”vad är nyttan med kultur?” och ”vad är kultur?”. Därför är forskningsprojekt viktiga inom området för att skapa evidens och goda exempel.

Hur skapas en långsiktig och hållbar samverkan för kultur i äldreomsorgen?

Socialstyrelsen har ett ansvar på nationell nivå. Pengar bör öronmärkas till kultur i omsorgsbudgeten. Ett förslag är att ha kultur som inslag i samtliga vårdutbildningar och prioritera upp kultur i vården till nödvändighet istället för lyx. Personal inom vård och omsorg behöver en större frihet att testa kulturella aktiviteter. En diskussion utbryter om det är omsorgspersonalen själva som ska stå för det kulturella utbudet, eller professionella kulturutövare? Både och behövs. Gemensamma upplevelser väcker samtal och skapar möten i vardagen, men kompetensen hos professionella kulturaktörer behövs som komplement. – Kulturen är ryggraden i samhällsstrukturen och nödvändig för ett stabilt samhällsbygge, säger Annika Roman.

Gustav Nygren

Bibliotekarie vid Stockholms stadsbibliotek och projektledare för SALUT - äldreomsorg och bibliotek i samverkan på Södermalm

Möten med litteratur • Oxelösund



Foto: Annika Lissenko

Oxelösunds kommun gick under våren 2015 med i projektet "Möten med litteratur". En av anledningarna till att vi valde att vara med i projektet är att biblioteket inte hade någon verksamhet mot målgruppen för projektet men ett bra samarbete med anhörigcentrum i Oxelösund.

Vi som deltagit i projektet är: Monica Pettersson, bibliotekarie, Anna-Lena Nerén, anhörigkonsulent och Ingrid Åkerman, demensföreningen Nyköping/Oxelösund.

Efter studiedagen den 28 april bestämde vi oss för att försöka få igång ett berättarcafé på biblioteket. Vi tänkte oss att ha caféet ungefär var 3:e måndag kl 10. Tiden valde vi med hänsyn till att det är mycket lugnare på biblioteket på förmiddagarna innan skolbarnen kommer dit.

Nu gällde det att nå den tiltänkta målgruppen. Vi gjorde en inbjudan i A5-format som vi tillsammans med ett förklarande följebrev skickade ut till demensteamet på vårdcentralerna i Oxelösund

och Nyköping. Vi lämnade också personligen ut inbjudningar till demenshemtjänstpersonalen i Oxelösund, på Oxelösunds vårdcentral och på kommunens dagverksamhet för demenssjuka.

Till första träffen den 31 augusti hade Anna-Lena på anhörigcentrum träffat ett par där mannen har en demenssjukdom och bjudit in dem. Denna gång samtalade vi mest om vardagliga saker för att lära känna varandra. Ingrid, som har stor erfarenhet av att jobba med demenssjuka, var ett jättebra stöd. Monica informerade om talböcker och visade en daisyspelare. Denna gång hade vi fikar sist.

Till den 5/10 hade Anna-Lena bjudit in ytter-

ligare två personer med demenssjukdom och deras anhöriga, så nu började vi bli en liten grupp. Även denna gång blev det mest samtal och Ingrid läste lite ur dagstidningen. Den här gången började vi med att hämta fika då vi tyckte det blev bättre än att ha det i slutet. Det verkade inte påverka koncentrationen tyckte vi.

Den 26/10 var vår lilla grupp samlad igen. Monica på biblioteket hade denna gång med böckerna "Tjuvlyssnat" och "1001 skäl att stanna hemma på semestern". Båda böckerna innehåller korta berättelser, den ena handlar om samtal som snappats upp på tunnelbanan eller bussen t.ex., den andra om reseproblem som hamnat hos Allmänna reklamationsnämnden. Berättelserna fungerade bra. Vi samtalade också om resor som deltagarna gjort. Böckerna lånades sedan hem av en av deltagarna som ville prova att ha högläsning hemma. Deltagarna ville sedan att vi skulle visa Oxelösundsfilmer.

De personer som kommit på caféet har samtliga rekryterats genom personlig kontakt med Anna-Lena på Anhörigcentrum. Inbjudningarna som vi förmedlat via vårdcentraler, hemtjänst och dagverksamhet har inte fungerat. Ingrid har personligen varit på vårdcentralen i Oxelösund och på dagverksamheten för att ge information om berättarcaféet. Ett nytt försök skulle behöva göras inför våren. Den här gruppen består av äldre personer med demenssjukdom som fortfarande bor hemma. Men det skulle också vara bra om vi kunde nå yngre personer med demenssjukdom. Det är dock ett problem att vi inte kan nå dem direkt utan måste gå via vårdcentralerna t.ex.

Tiden för berättarcaféet, kl 10 på förmiddagen, har fungerat bra för deltagarna. Ingen har tyckt det varit för tidigt.

På biblioteket hade vi under några veckor i samband med Alzheimerdagen en skylthylla med böcker om demenssjukdomar. Den uppmärksammades av en del besökare så hyllan kommer att lyftas fram igen då och då.

Monica Pettersson
Oxelösunds bibliotek

”Ju mer kunskap, desto bättre förståelse och bemötande”



Foto: Cecilia Bengtsson

”Biblioteket är fantastiskt och det ska ju vara tillgängligt för alla. Genom att samarbeta kan vi göra så mycket mer än annars.” Det säger Anna-Lena Nerén, anhängkonsulent i Oxelösund.

Hon har tillsammans med Monica Pettersson, bibliotekarie, och Ingrid Åkerman, demensföreningen Nyköping/Oxelösund arbetat med Möten med litteratur på Oxelösunds bibliotek.

Just samarbete mellan kommunernas anhängstöd och biblioteken är något hon vill flagga för. – Glöm inte biblioteket vill jag säga till enhetschefer och andra inom kommunen.

Och bibliotekspersonalen kan via anhängstödet i sin tur nå personer som annars är svåra att få kontakt med.

Alla kommuner ska erbjuda stöd till anhäng som vårdar en närstående som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning. Hur anhängstödet utformas varierar mellan de olika kommunerna. Enskilda samtal och anhänggrupper brukar erbjudas liksom aktiviteter av olika slag.

– Många av de vi har kontakt med är anhäng till personer med demenssjukdom, säger Anna-Lena Nerén.

Det finns sedan länge ett samarbete mellan anhängstödet och biblioteket i form av ett senior- och anhängcafé som är populärt och välbesökt. Högläsare på äldreboenden är ett annat exempel på samarbete.

Därför behövde inte Anna-Lena Nerén fundera länge när bibliotekarien Monica Pettersson föreslog att de skulle samarbeta i projektet Möten med litteratur.

Efter lite gemensamt bollande av idéer bestämde de sig för att ordna ett berättarcafé för personer med demenssjukdom och deras anhäng. Information spreds via vårdcentraler, minnesmottagning och demensförening – men det gav inget

resultat. Det gjorde däremot Anna-Lenas egna direktkontakter med anhäng.

– Ett råd är att ge det tid, säger hon. Ge inte upp, det tar tid att få ihop en grupp. Det handlar också om att de ska ha förtroende för oss.

Under hösten kom tre personer med demenssjukdom och deras anhäng till berättarcaféet som ordnades ungefär var tredje vecka på biblioteket.

– Det var inte så många, men det var betydelsefullt för de som kom. Vi började med fika och prat. De som kom fick berätta lite om sina intressen, bland annat resor, bandy och fotboll. Sedan utgick vi från det. Monica läste högt, kortare berättelser och historier, och visade också film om gamla Oxelösund.

Vad har de som har en demenssjukdom respektive deras anhäng fått ut av caféet, tror du?

– Att de fått träffas, tillsammans, där alla kan känna sig trygga och bekväma. Och att de träffat andra i liknande situation. De anhäng har kunnat få tips av både Monica och av varandra. Det är inte så lätt att gå på olika evenemang tillsammans med en demenssjuk närstående, därför är det så bra att det finns platser dit man kan komma.

Viktigt med projektet är också att bibliotekspersonalen fått mer kunskap om demenssjukdomar, tycker hon.

– Ju mer kunskap, desto bättre förståelse och bemötande.

Samarbetet ska fortsätta nästa år, bland annat med föreläsningar om demenssjukdomar för anhäng respektive bibliotekspersonal.

– Vi bjuder också in Monica från biblioteket till oss på anhängstödet för att hon ska informera och ge tips om till exempel sådant som anhäng kan läsa högt hemma tillsammans med sin närstående.

– Det är fantastiskt med ett samarbete mellan olika verksamheter. Det här är något som är viktigt att förmedla till fler, att det går att få ihop väldigt bra saker tillsammans. Biblioteken har kultur och aktiviteter och de ska vara till för alla, det borde vara självklart att vi ska samarbeta.

Kari Molin

Svenskt Demenscentrum

Möten med litteratur • Hagfors



Foto: Annika Lissenko

I två artiklar presenteras Hagfors insatser i projektet Möten med litteratur. De som jobbat med i Hagfors är, Fredrik Röö på Hagfors bibliotek, demenssjuksköterska Karin Fischer och poeten Ismael Ataria som även heter Anders Brokvist.

I början av projektet spenderade vi på biblioteket ett APT-möte till att diskutera demens och vad vi kan göra i vår dagliga verksamhet för att personer med demenssjukdom ska känna sig välkomna. Vi har även under projektets gång pratat om detta när vi berättat om de aktiviteter vi planerat.

Projektet har även bidragit till att vi startat ett samarbete med aktivitetssamordnaren på enheten för "Hälsa, vård- och omsorg", som själv inspirerats mycket av Kultur 365 i Södertälje. I personalgruppen pratade vi om aktiviteter som rör ny teknik, animering, boksamtal, boklådor och musik. Vi har också påbörjat att skapa minneslådor som är tänkta att användas av privatpersoner och i äldreomsorgen.

Filmcafé

Under hösten ordnade vi tre filmcaféer vid olika tillfällen där tanken var att visa filmer som handlar om Hagfors. Tyvärr har det inte varit

så många deltagare och främsta orsaken som vi fått höra från tilltänkta deltagare är att det har varit för sent och de inte velat vara ute när det är så mörkt. Själva idén med båda caféerna är att få folk att minnas och öppna upp sig, skapa en trevlig stund och få möta folk som en kan känna sig bekväm att prata om vad som helst med, vilket har lyckats. Även om det inte har kommit särskilt många människor, som vid våra poesicaféer, så har det varit lyckat för de som har kommit. De har fått njuta till film om gamla Hagfors där Monica Zetterlund talar och så har det även visats andra filmer. Vi kommer även att fortsätta erbjuda liknande tillfällen för målgruppen då det har varit efterfrågat, fast istället i en annan lokal och på en annan tid! Vad som har varit lyckat med annonseringen och med tillfällena är att de som deltagit har tyckt det varit kul det ordnats något för "just dem".

Poesicafé

Under hösten ordnades sju poesicaféer för en grupp demenssjuka och anhöriga. Poeten Ismael Atari läste dikter och så samtalade man. Vid andra träffen kom önskemålet om att själva få skriva och i artikeln här intill kan ni läsa mer om det. Resultatet blev så småningom en dikt som finns att ta del av via Svenskt Demenscentrums webbsidor om projektet. www.demenscentrum.se/motenmedlitteratur

Framöver

-Det är otroligt roligt att vi som bibliotek har fått möjlighet att vara med i det här projektet, säger Birgitta Sparre, enhetschef för bibliotek, barn- och ungdomskultur. När Fredrik första gången berättade om projektet tyckte jag att det var spännande och en möjlighet för oss att nå även dessa människor. Det har varit mycket roligt att se deltagarna komma och med hjälp av personalen leta sig ner på nedre plan, att se deras förväntan och även höra om det positiva att få träffa andra i samma situationer som de själva. Min ambition är att vi på något sätt skall fortsätta med verksamheten, biblioteket har blivit en mötesplats och det är precis det som vårt bibliotek skall vara.

Fredrik Röö

Hagfors bibliotek



Bild: Hagfors kommun

Poesicaféer i Hagfors



Foto: Annika Lisenko

Människor som nyligen fått en demensdiagnos kan ofta direkt sätta ord på hur det känns. Trasig hjärna är en sådan beskrivning. Emellanåt låter deras ord som poesi, tycker demenssjuksköterskan Karin Fischer som möter patienterna i ett tidigt skede av sjukdomen.

Hon arbetar i Hagfors, en av nio kommuner som deltagit projektet Möten med litteratur under 2015. Ibland skriver Karin ner vad patienterna säger i de där tidiga mötena och hon har ofta tänkt att det borde föras ut på något sätt. Det var tankar hon tog med sig när projektet planerades i Hagfors. Där kom poesin att ta stor plats i den grupp av demenssjuka och anhöriga som bildades och träffades på biblioteket under projektiden. Bibliotekarien Fredrik Röö, som var projektledare i Hagfors, och Karin höll i planeringen tillsammans. De bestämde sig för att också kontakta och engagera poeten Anders Brokvist (Ismael Atari), som bor i Hagfors.

Anders såg det som en utmaning att vara med. Hur kan man använda skrivandet i en grupp människor som kanske har svårt med just det? Hur kan man skriva utan att skriva? var frågor han ställde sig. Svaret blev att man kan prata fram orden och låta poesin bli ett sätt att strukturera dem. Deltagarna fick både lyssna till poesi som han läste och skapa en egen dikt gemensamt.

– Jag tog med mig många böcker till träffarna och läste en del poesi i gruppen. Jag lät samtalet styra och valde snabbt dikter med anknytning till vad vi pratade om. Det kom ofta in på

livet i stort. För dem som var med handlar det inte om att sluta leva. Tvärtom. De vill ju leva mer än någonsin. Men för varje gång vi träffades vågade vi ta in mer och mer av tankar kring sjukdomen, berättar Anders.

Projektet mötte ett behov Karin känt länge – att kunna erbjuda något till dem som befinner sig tidigt i sjukdomen och fortfarande klarar sig bra hemma.

En människa förändras inte från en dag till en annan i och med en demensdiagnos. Med dagens mediciner och hjälpmedel kan de leva ett relativt självständigt liv flera år efter det.

– Vi har inte haft så mycket att erbjuda den gruppen tidigare. Anhöriggrupper har vi haft, men inte samtalsgrupper för de sjuka, där de kunnat träffa varandra, säger Karin.

Att gruppens möten var förlagda till biblioteket tycker hon var viktigt av flera skäl. Deltagarna kunde känna att något ordnades också för dem i en allmän och öppen lokal. De fick tillfälle att lära sig mer om hur de kan använda biblioteket. Och de som arbetar där har fått större kunskap i att bemöta människor som har kognitiva svårigheter.

Göran Sahlin är en av dem som deltagit i grup-

pen. Han fick en demensdiagnos för ungefär ett halvår sedan. För tre år sedan råkade han ut för en stroke, föll hemma och slog i huvudet. Eftersom han var ensam när det hände blev han liggande i ett par dygn innan han fick hjälp. Hur mycket av hans problem som beror på det och hur mycket som beror på demenssjukdomen är oklart, men han har framför allt svårt med närminnet.

– Jag kan resa mig för att gå och hämta något, men efter bara några steg har jag glömt vad det var, berättar han. Det gäller att hålla sig sysselsatt och hålla igång huvudet. Sätter jag mig stilla tror jag att det försämras, säger han.

Det som sysselsätter honom till vardags är arbete på hästgården där han bor med sin sambo. Han hugger ved, tar hand om hästarna och jobbar med allt som hör till gården. Tidigare har han arbetat i skogen i större delen av sitt liv.

När Karin Fischer ringde och frågade om han var intresserad av att vara med nappade han på det, främst för att han var intresserad av att möta andra i samma situation.

– Jag går här på gården och umgås till 99 procent med min sambo. Vi är aldrig osams. Vi är som två gamla katter som går här och stryker oss mot varandra. Det är ganska skönt i den här åldern. Men det var också intressant att träffa andra och byta erfarenheter. En av de andra hade mycket svårt att hitta ord när han pratade och det har jag börjat få också. Jag såg hur han kämpade och i den här gruppen fick han prata till punkt. Det uppskattade han. Jag hade definitivt bättre förståelse för honom nu än jag kanske skulle haft tidigare, berättar Göran.

Det var också intressant med dikten de skrev gemensamt, tycker Göran. Han hade nog inte kommit på tanken att skriva poesi på egen hand.

– Vi skrev bara ned på papper det vi kände och sedan gjorde Anders en sammanställning. Det blev riktigt fint, säger han.

Ta del av dikten via Svenskt Demenscentrums webbsidor om projektet.

Yvonne Buskas

Nättidningen Seniorhälsa

En längre artikel från projektet finns publicerat på: www.seniorhalsa.se

Möten med litteratur • Vallentuna



Affisch: Anna Bergström

Hanna Hellsten, bibliotekarie på Vallentuna bibliotek berättar om Möten med litteratur i Vallentuna.

Förutsättningar

Eftersom det inte finns någon demensförening i Vallentuna har jag inte haft någon naturlig ingång till målgruppen (personer med demenssjukdom som bor hemma och inte är delaktig i kommunens dagliga verksamhet). Jag har presenterat projektet och framfört önskemål om samarbete för anhörigkonsulent och de Silviasystrar som finns i kommunen och man har uppskattat att projektet finns och erbjudit sig att sätta upp affischer och lägga ut handaffischer i träfflokaler. Däremot har det inte riktigt funnits någon vilja att vara aktivt delaktig i projektet. Den Silviasystem som jag talat med förklarade att de Silviasystrar som finns i kommunen inte är anställda som just Silviasystrar, det vill säga, det finns inget nätverk av Silviasystrar som har till uppgift att arbeta aktivt kring demens.

Planering och marknadsföring

Inledningsvis informerade jag om projektet för personalen på biblioteket och delade med mig av det jag har lärt mig och upplevt på de gemensamma projekträffarna. Framst lyfte jag nog fram mina möten med personer med demens som varit med på träffarna och berättat om hur de lever med sin sjukdom, vilka svårigheter de stöter

på men också om allt som fortfarande är möjligt att göra och uppleva. Jag deltog även på ett av kultur- och fritidsförvaltningens nämndsammanträden och berättade om projektet och mina tankar kring det.

Då det inte finns någon redan aktiv grupp eller inarbetad mötesplats för personer med demenssjukdom som bor hemma och inte är delaktiga i kommunens dagliga verksamhet bestämde jag mig för att anordna några öppna tematräffar i biblioteket för personer med demenssjukdom och anhöriga.

Upptakten till tematräffarna blev en föreläsning med författaren och föreläsaren Agneta Ingberg som själv har en demensdiagnos. Föreläsningen var öppen för alla och hölls i Vallentuna kulturhus och bibliotek.

Jag planerade in tre träffar under hösten med följande teman:

- Lästips! Om lättlästa böcker och bra böcker om demens.
- Bilder vi minns! Bild- och filmarkiv.
- Upptäck ditt bibliotek!

Träffarna marknadsfördes med affischer och flyer fanns med i Vallentunas kulturkalender som skickas hem till alla hushåll samt information i lokalpressen.

Utförande

Föreläsningen med Agneta Ingberg var mycket intressant och informativ, kanske främst för per-

sonal inom bibliotek. Det blev en lite samling åhörare bestående av några kollegor från biblioteket, kommunens anhörigkonsulent, en Silviasyster och några övriga personer.

I föreläsningen talade Agneta om vikten av en lugn och tyst miljö vilket gjorde mig lite osäker på det sista temat för mina träffar Upptäck ditt bibliotek! där jag tänkte mig en liten visning av biblioteket för att visa placeringen av till exempel lättlästa böcker.

Till min första träff hade jag plockat ihop lättlästa böcker, novellsamlingar, poesi och minnesböcker och jag hade också valt ut några texter som jag tänkte läsa. Jag hade dukat fram kaffe, kakor och böcker i ett av våra mötesrum som ligger i anslutning till biblioteket. Jag placerade mig i foajén i god tid innan annonserat klockslag för att fånga upp de som kunde tänkas komma.

Till den första träffen kom dessvärre ingen. Vi passade på att ta en ny bild som kunde användas i marknadsföringen av de följande träffarna vilket kändes bra då inbjudan till träffarna inte kändes lika anonym. Jag tänker också att en av följdfejkterna, eller rent av ett resultat av projektet, är att uppmärksamma att vi driver verksamhet för målgruppen och att den nya bilden tydligt visar att det finns en nyckelperson som arbetar med dessa frågor. En annan vinst med bilden är att skapa trygghet och igenkänning.

Eftersom vi ändrade bilden på flyern passade jag även på att ändra tema för den sista träffen då jag känt mig osäker på den aktiviteten. Jag bestämde återigen att erbjuda lästips vid det sista tillfället.

Till träffen med tema bild- och filmarkiv kom två anhöriga och en person med demenssjukdom. Jag visade var man kunde hitta Vallentuna bildarkiv på webben och vi tittade på gamla fotografier från platser i Vallentuna där deltagarna hade bott. Efter det visade jag Filmarkivet.se och vi såg gamla reklamfilmer med Lill-Babs och Povel Ramel vilket uppskattades mycket av personen med demens.

I skrivande stund återstår den sista av träffarna.

Hanna Hellsten
Vallentuna bibliotek

Möten med litteratur • Tullinge



Foto: Annika Lissenko

Vad kan locka män som är tidigt i demenssjukdom till biblioteket? Valet föll på att sätta samman en filmvisning med bilen som tema. Öppna filmvisningar för seniorer och en synlig hylla med böcker om demens är några andra avtryck av projektet Möten med litteratur. Det berättar Pethra Öster, bibliotekarie i Tullinge.

Botkyrka kommun sydväst om Stockholm har en relativt ung befolkning. Av de cirka 90 000 invånarna har, uppskattningsvis, runt 1000 personer en demenssjukdom. Många bor kvar hemma. Hur når man dem och deras anhöriga?

Pethra Öster tog kontakt med Silviasjuksköterskan Janina Stenlund som även arbetar med anhörigstöd. Kontakt togs också med Läskraft, som är en organisation för volontärer som åker runt till äldre- och demensboenden och läser högt. Kommunens kultursamordnare kontaktades också och även demensföreningen har funnits med. Fyra filmvisningar med arkivfilm ordnades under hösten på biblioteket. De hade olika teman: Fogelströms Stockholm, gamla reklam-filmer, kungabröllop respektive bilder från gamla Tullinge och Tumba.

Visningarna blev möjliga tack vare ett samarbete med Film Stockholm och filmpedagogen Ani-

ta Hjelm och med Erik Fernström som länge visat film i vården. Visningarna drog mycket folk, till den första kom över fyrtio personer. De var öppna och riktade sig till seniorer överhuvudtaget. Tanken var att de i sin tur kan bli "ambasadörer". Kanske är de själva anhöriga eller känner någon i omgivningen med demenssjukdom.

Män som får demensdiagnos har, generellt sett, ett sämre nätverk än kvinnor. Därför diskuterade Janina Stenlund, Anita Hjelm och Pethra vad som skulle kunna intressera dem och hur en filmvisning kunde läggas upp. Resultatet blev "Bilen och människan". Bilen har ofta spelat en stor roll i männens liv och att det kan vara ett trauma att bli av med sitt körkort.

Filmen visar bilens historia från 50-talet och till idag. Tre hemmaboende män med demensdiagnos bjöds in och såg filmen. Det blev också spontana samtal under visningen, om vilken bilmodell som var bäst, hur mycket deras första bil kostade, vilka bilsestrar de varit med om med mera. Visningen pågick cirka 40 minuter och efteråt blev det fika och småprat. Tanken är att den här filmen ska kunna visas fler gånger och på fler ställen via Film Stockholm.

Minneslådor med fotbollsminnen håller på att ställas i ordning och ska kunna lånas hem från biblioteket. Här hjälper medlemmarna i Läskraft till med material. Pethra har också satt ihop en hylla på temat demens som står väl synlig. Där

finns biografier, skönlitteratur om att leva med demens eller som anhörig och även medicinsk litteratur.

På Botkyrka kommuns förvaltningsdag för kultur och fritid informerade hon om Möten med litteratur. Pethra var också med och arrangerade en dag på temat demens under Äldredagarna i Botkyrka. Detta tillsammans med Demensförbundet och Läskraft.

Här är några av tankar kring lärdomar och effekter av projektet från Pethra Öster:

Biblioteket måste bli bättre på att hitta strategier för att bäst bemöta hemmaboende demenssjuka personer. Det behövs förståelse för att digitaliseringen av biblioteket försvårar mötet.

Idag är inte bibliotekslokalerna utformade för att passa demenssjuka personer. Det behövs en lugn miljö, fri tillgång till toaletter, sköna stolar med mera.

Biblioteket bidrar till att ta bort skamstämpelein. När det gäller dyslexi har vi lyckats sätta bort den.

Aktiviteterna på biblioteket kan skapa mening och lust i vardagen. Kanske minns inte den som har demenssjukdom vad hon eller han varit med om efteråt. Men känslan lever kvar av något bra och tillfredsställande.

Vi kan bjuda in till träffar med boktips på högläsningböcker, se till att medier som handlar om demenssjukdomar exponeras och låna ut minneslådor. Liksom att ordna aktiviteter för seniorer överhuvudtaget så att de i sin tur kan sprida kunskap om vad biblioteket har att erbjuda demenssjuka och deras anhöriga. Genom att jag fått vara med i projektet har jag också kunnat fortbilda och inspirera mina kolleger.

Det är viktigt att se till att hemmaboende personer med demenssjukdom och deras anhöriga finns med på olika sätt och inte glöms bort. Det görs bäst genom att lyfta fram målgruppen i biblioteksplanen.

Pethra Öster

Tullinge bibliotek

Kari Molin

Svenskt Demens-centrum

Möten med litteratur • Umeå



Foto: Anna Sahlén

Umeå Stadsbibliotek har deltagit i Möten med litteratur. Vårt fokus har legat på att få till en aktivitet med kvalitet för målgruppen.

Vi anordnade en träff på Umeå stadsbibliotek via en kontakt på dagverksamheten. Vi fikade, hade högläsning, sångstund och delade ut bokgävor och visitkort. Nio hemmaboende personer med demenssjukdom plus personal deltog. Vi ville att de deltagande skulle känna sig välkomna till biblioteket, att det skulle vara en trevlig stund och att de skulle vilja komma tillbaka. Vi ville också få reda på om det var något på biblioteket vi kunde utveckla för målgruppen. Vi är tre personer som jobbat med projektet på vårt bibliotek: Jesper Salander, Åsa Konradsson och Johnny Magnusson. En lärdom vi dragit är att det med de rätta verktygen går att inspirera till läsning och biblioteksbesök.

Det första vi gjorde när vi bestämt oss vad vi skulle göra för typ av aktivitet, var att kolla av läget hos lokala aktörer. Vi hörde av oss till det lokala demensförbundet, men fick där inget direkt gensvar. Vi pratade då istället med en anhörigkonsulent inom kommunen som i sin tur hänvisade till chefen för förebyggande insatser inom socialtjänsten i Umeå. Hon tipsade i sin tur om dagverksamheten på Hemgården i Umeå.

Vi tog kontakt med ledaren som arbetar på Hemgården och det visade sig att de var intresserade av att komma. Hon trodde att de skulle bli 6-8 hemmaboende med demenssjukdom

på träffen, det visade sig sedan att det skulle bli 9. Vi frågade också ledaren om hon hade tips på vad vi skulle köpa in för böcker att ha som bokgävor, exempelvis om det fanns några som hade några särskilda intressen. Vi fick till svar att det gärna skulle vara böcker med historiska inslag, korta texter och mycket bilder. Vi besökte sedan den lokala bokhandeln för att hitta böcker som vi trodde skulle uppskattas bland deltagarna. Valet föll på "Med vingar längs Vindelälven" av Bertil Hagberg och "Umeå 1314-2014: 100 berättelser om 700 år" av Lars-Gunnar Olsson, Susanne Haugen, Lars-Erik Edlund och Lars-Göran Teublad. De är båda faktaböcker med korta texter, och den förstnämnda med många färgglada vackra bilder.

26 oktober samlades vi i Sagorummet i Umeå stadsbibliotek, det är en mysig mindre lokal med bra ljuddämpning centralt belägen i biblioteket. Vi presenterade oss själva, vad vi heter och arbetar med. Sedan presenterade sig deltagarna kortfattat. Vi började med fika och satt och småpratade och bekantade oss med varandra.

Efter fikaten hade vi högläsning med en inhyrd högläsare, Elsie-Mari Jämtning, som läste kortare stycken på ca 5-10 min ur "Röster i Västerbottnen: En antologi" av Åke Lundgren och "Far seglar och andra muntra historier" av Jan Håkansson. Vi fortsatte därefter med allsång, några gamla godingar som vi kopierat upp så att deltagarna skulle kunna sjunga med. Jesper spelade gitarr och höll i sången. Därefter upprepade vi samma procedur; Mer fika, högläsning och några sånger till.

Till sist avslutade vi dagen med att dela ut bokgävor och visitkort med våra namn och telefonnummer. De fick uppmaningen att höra av sig om de ville till biblioteket och få personlig hjälp. Stor uppskattning visade sig i deltagarnas kommentarer efter högläsningen och musiken, och de flesta sjöng med i de välbekanta sångerna. De sade att de var mycket nöjda och det syntes att de var på gott humör, de gick från träffen med ett leende på läpparna. Träffen varade i drygt en timme.

Vi ringde upp ledaren på dagverksamheten några veckor senare för att en gång till höra oss för hur de uppfattat besöket och om de varit på biblioteket igen. Hon sade att de var mycket nöjda och att de också gemensamt haft trevliga stunder när de tittat i gåvoböckerna. Visitkortet var också uppskattade. Några hade blivit inspirerade och varit och besökt biblioteket igen och skaffat sig lånekort. Något uttalat svar på hur vi kunde utveckla biblioteket för målgruppen fick vi inte, men det verkade som att det huvudsakliga varit att det varit en bra stund och att man tagit sig till biblioteket och upptäckt det.

Vi som jobbat med projektet berättade sedan om vårt arbete och vår träff med de demenssjuka på en arbetsplatsträff i november. Vi förmedlade vidare de kunskaper vi erhållit om personer med demenssjukdom och eventuella särskilda behov vid besök på biblioteket. Det blev en kort men intressant diskussion med arbetsgruppen, som består av ca 25 personer.

Hur vi går vidare med detta är än så länge en öppen fråga. En tanke är att göra samma koncept med en ny grupp. Det kan också vara en idé att ta kontakt med anhörigkonsulenter och sprida våra visitkort. Förhoppningen är att det ska sprida sig att det finns personal på biblioteket som kan vara behjälplig om man har en demenssjukdom, och att biblioteket är ett trevligt ställe att gå till.

Jesper Salander
Åsa Konradsson
Johnny Magnusson
 Umeå stadsbibliotek

Möten med litteratur • Varberg



Foto: Charlotte Olsson

Under 2015 har Varberg deltagit i Möten med litteratur. De har bland annat anordnat föreläsning av en demenssjuksköterska samt intervju med en man med demensdiagnos för bibliotekspersonalen. Inventerat och skapat lokala nätverk med demenssjuksköterska, frivilligsamordnare, aktivitetsamordnare, anhörigstödjare, dagverksamhet samt Demensföreningen. Arrangerat filmvisning på dagverksamheten Klubb Höjden och visning av Varbergs bibliotek. Därtill håller man på att skapa minnesväskor för utlån på biblioteket.

Arbetsplatsträff för bibliotekspersonalen den 8 oktober.

Susanne Lundin, demenssjuksköterska i Kungsbacka, föreläste för ett fyrtiotal medarbetare om kommunikation och bemötande av personer med demensdiagnos. Hon började med introduktion om olika demenssjukdomar. Sedan berättade hon livfullt om erfarenheter från sin vardag i arbetet med personer med demenssjukdom. Inlevelseförmåga, flexibilitet och tålmod är nödvändigt. Några ledord som vi bär med oss:

”Gå inte framför – gå inte bakom – gå bredvid!”
 ”Rätta inte demenssjuka – låt dem leva i sin tid”

Maria Grönberg, demenssjuksköterska i Varberg, samtalar med Kurt Andersson, som har en demenssjukdom, och hans hustru. Kurt berättar om sin bakgrund. Han är född i Kalix för 83 år sedan och har bl.a. arbetat på Skolöverstyrelsen. Han fick arbete på AMU och flyttade till Varberg 1978. Kurt har haft många fritidsintressen såsom dykning, segling och motorcyklar och är även konstnärlig. Det är en sorg för honom att inte längre kunna läsa på samma sätt som tidigare och upplever att ”alla böcker nuförtiden trycks med för tät och liten stil”.

På biblioteket önskar Kurt att någon frivilligt erbjuder sig att hjälpa till. Han behöver hjälp att hitta till exempel böcker med stor stil och gles sättning. Han tycker att biblioteket ser ”stort och tomt” ut och vill ha ögonkontakt med någon direkt när han kommer in.

Kurt avslutar med att läsa en lång egen dikt direkt ur minnet, med viss assistans av hustrun. Dikten ”Betraktelser över mitt liv” skrev han på 1980-talet och vi lyssnare blev alla mycket berörda av både text och framförande.

Lärdomar för oss för att skapa ett demensvänligt bibliotek:

Hur möter vi våra låntagare – både som personal och lokal? Får besökaren lust att gå längre in? Syns sittgrupperna eller tornar alla hyllorna upp sig? Finns det någon mysfaktor? Hjälper vi våra låntagare på rätt sätt?

Möte med demensvården i Varberg

För att få grepp om vilka som finns att tillgå när det gäller aktiviteter för personer med demensdiagnos kontaktade vi Inspirationslotsen. Inspirationslotsen är en samlingsplats för aktivitetsombud inom äldreomsorgen, rehabiliteringsassistenter inom dagverksamheten, frivilliga eller personer som vårdar en närstående i hemmet. På Inspirationslotsen kan man låna aktivitetsmaterial, hantverksmateriel, få råd om aktiviteter samt träffas för workshop och idéutbyte. Vi bjöds dit till möte med demenssjuksköterska, aktivitetsamordnare, samordnare för frivilligverksamheten, anhörig-samordnare samt föreståndare för dagverksamheten. Deras önskemål är att biblioteket kan erbjuda en lugn plats, miljö där man kan sitta och läsa eller titta i böcker, bläddra i tidskrifter eller bara ”vara”. De behöver tips på

korta och gärna roliga böcker för högläsning. Behov finns också av visning av vårt stadsbibliotek. Detta första möte är ett viktigt steg för samverkan mellan biblioteken (även lokalbiblioteken) och demensvården.

Filmvisning på Klubb Höjden den 2 november

Vår tanke var att visa film från Filmarkivet och Youtube med koppling till kaffedrickande främst Gevalia samt att bjuda in Klubb Höjdens besökare till en visning av biblioteket Komediante. Vi startade med att prata kring Varberg Museums minneslåda som kallas ”Kaffetåren den bästa är”. Vi gjorde en ”nostalgidukning” med äldre porslin, broderad kaffeduk och bjöd på hembakat kaffebröd. Arkivreklamen från 1950- och 1960-tal med Elof Ahrle och Lill-Babs uppskattades speciellt.

Vår inbjudan till Komediante fick positivt gensvar och bestämdes till veckan därpå. Det hela kändes som vi alla fick en trevlig stund med korta minnesberättelser.

Klubb Höjdens” besökare samlades 9 november för en visning av biblioteket. För att erbjuda en lugn miljö hade biblioteket stängt i början men öppnade senare under visningen. Vi valde ut avdelningarna för musik, film, tidskrifter samt avdelningen för lättlästa böcker för vuxna. I tidskriftsavdelningen pratade vi om deltagarnas olika intressen och kunde visa tidskrifter om dessa. Personalen fick tips om högläsningsböcker och några av deltagarna lånade med sig böcker hem. Vi tipsade om talböcker och storstilböcker.

Avslutning med fika i caféet. Lärdomar: att inte visa för många och stora avdelningar, att det får ta tid, att inte ha bråttom, att det inte blir som vi kanske hade planerat från början.

Minnesväskor – Nostalgiväskor

Till vår långsiktiga del av projektet hör att skapa temaväskor för att stimulera minnet. Vi har valt att kalla dem nostalgiväskor i stället för minnesväskor vilket skulle kunna få en negativ klang för den som har problem med minnet.

Lisbeth Fävremark

Annelie Skyggeson

Biblioteken i Varberg

Möten med litteratur • Norrköping



Foto: Cecilia Bengtsson

Vid ett runt bord sitter 7 stycken personer med demenssjukdom och deras anhöriga. De fikar med hembakta kakor och lyssnar på en berättelse ur Mark Levengoods bok "Rosor, min kära, bara rosor". Deltagarna roas av berättelsen och det blir en fin avslutning på terminens sista bokcafé på Norrköpings bibliotek.

Ingela Karlsson, bibliotekarie främst för social biblioteksverksamhet har under 2015 deltagit i projektet Möten med litteratur. Norrköpings stadsbibliotek har redan tidigare arbetat gemensamt mot personer med demenssjukdom och har kontakt och samarbeten med aktörer kring demens i Norrköping, bland annat med träffpunkter och Anhörig- och kunskapscenter, till exempel genom att biblioteket har bokdepositioner på träffpunkterna, man har utbyte och deltar på varandras möten och har tillfälliga samarbeten. Ett läsombud och en anhörigkonsulent bistod Ingela med tankar och idéer kring vad biblioteket skulle kunna göra för aktivitet inom projektet. Gemensamt kom man fram till att arrangera bokcaféer med olika teman under hösten 2015 och att anhörigkonsulenterna skulle delta varje gång.

Ett intensivt informationsarbete påbörjades med att rekrytera deltagare till bokcaféerna via webben, anhörigkonsulenterna, träffpunkterna och bibliotekets olika kanaler.

Innan semestern köpte Ingela in nya faktaböcker, biografier och skönlitteratur om demens. Höstens första bokträff ägde rum en sensommar i september. Fyra stycken deltagare dök upp. Träffen ägnades åt att presentera sig själv, prata om sådant som betytt mycket för var och en och Ingela berättade om biblioteket innan hon presenterade boktips och högläsning.

Inför de andra träffarna förberedde Ingela olika teman bland annat kring vintagebröllop, bilder från 50-70-talet, gamla skolplanscher och roliga namn på kläder såsom slamkryp & kalasbyxor. Temat landskap återkom på flera träffar

då deltagarna kom från olika delar av Sverige. Vid en träff hade Ingela med sig en bild på äggost som hon förväntade sig att en av deltagarna skulle känna igen, vilket hon inte gjorde. Situationen räddades dock upp med hjälp av anhörigkonsulenterna som på ett fint sätt bytte ämne. Deltagarantalet varierade mellan 4-8 stycken och mer än åtta ska man nog inte vara är Ingelas erfarenhet från höstens bokcaféer.

På den sista träffen pratade man även om livsberättelser som kan vara ett viktigt verktyg inför det som komma skall i och med sjukdomen. Att skriva medan man kan, till exempel dagbok. Ingela visade den fina boken "Här är ditt liv, Greta Pettersson!" av Bertha Ragnarsdóttir som handlar om hur man tillsammans kan skapa levnadsberättelser för personer med demenssjukdom.

Den 23/11 fick all bibliotekspersonal på biblioteket i Norrköping information om demens av en demenssjuksköterska på ett gemensamt APT. Att alla har viss kännedom är en viktig förutsättning för att vi ska kunna vara lyhörda inför våra användares olika behov och önskemål av biblioteket menar Ingela. Just nu funderar man på hur projektet ska implementeras och fortleva. Ett förslag är föreläsningar på kvällstid för anhöriga och andra intresserade om demenssjukdomar. Deltagarna på bokcaféerna vill gärna få fortsätta träffas. En av deltagarna uttryckte efter sista bokcaféet "äh, vad trevligt. Det här skulle jag vilja göra varje vecka." En annan uttryckte att det kändes skönt att prata med andra som har samma sjukdom.

Litteratur kan betyda mycket i mötet med andra och det är just mötena via bokcaféerna som har varit de som jag bär med mig från projektet avslutar Ingela med att berätta.

Ingela Karlsson
Norrköpings bibliotek
Cecilia Bengtsson
Regionbibliotek Stockholm

Möten med litteratur • Vetlanda



Foto: Martina Eriksson

Jag jobbar som uppsökande bibliotekarie på Vetlanda bibliotek sedan 2003. Innan dess har jag haft sådana tjänster på två andra bibliotek och bestämde mig redan under tiden på bibliotekshögskolan att jag ville jobba med äldre. Jag har alltid haft lätt att trivas och umgås med äldre och det tror jag är en förutsättning för att ha en sådan tjänst.

Vetlanda bibliotek har tidigare under många år jobbat med läsombud och ordnat många aktiviteter för dem. När de plötsligt ändrade förutsättningarna för läsombuden att de inte fick gå på dessa träffar på arbetstid gick det inte längre att få nya läsombud så verksamheten dog ut. Biblioteket har under många år köpt allt som ges ut från LL-förlaget och dessa böcker används mycket av studieförbundens högläsare och aktiveringspersonal på äldreboenden som vi har bra och kontinuerlig kontakt med. Vi har också uppskattad och fungerande Boken kommer- och bokbussverksamhet.

När vi fick möjligheten att vara med i projektet Möten med litteratur kändes det roligt och spännande att få göra något för den här målgruppen. Efter uppstartsträffen i Stockholm i april åkte jag hem full av iver att få börja jobba. Jag hade mycket tankar och idéer om vad vi kunde göra. Jag berättade för min chef som också var entusiastisk och vi pratade om hur vi skulle gå vidare. Det första jag började med var att inventera vad

vi hade för böcker om demens i biblioteket. Jag köpte även in lite nya böcker och fler exemplar av särskilda titlar och satte ihop en så kallad demenshylla. Den består av faktaböcker, biografier, romaner och även en avdelning med "nostalgiböcker".

Vi sammankallade Anhörigkonsulenterna och Demenssköterskan till ett möte då vi berättade om projektet. De gav oss information om anhöriggrupper, demensboenden mm och vi förstod att det var via dem som vi kunde nå ut till målgruppen. Vi hade också en träff med personal från Vetlanda Museum eftersom de har varit med i projektet Möten med minnen. Vi ska försöka hitta en lämplig utställning som vi kan samarbeta kring framöver.

Vi bjöd in till en träff på biblioteket vid två olika tillfällen i september som riktade sig till de anhöriga. För säkerhetsskull erbjöd vi en förmiddagstid och en eftermiddagstid. Inbjudan skickade vi till demenssköterskan som vidarebefordrade det till alla berörda och det var ganska många

menade hon. Vi väntade men tyvärr var det bara en som hörde av sig. Anhörigkonsulenterna sa däremot att hon visste av erfarenhet att det är svårt att locka till sig denna målgrupp. Men man får inte misströsta.

Efter det så gjorde vi en informationsbroschyr om vad biblioteket har att erbjuda med bibliotekets och mina kontaktppgifter. Broschyren sprids via demenssköterskan. Jag deltog även på en Äldredag vilket var värdefullt då jag samtalar med många olika personer och organisationer. Demenssköterskan var och besökte bibliotekspersonalen på vårt APT i början av november. Hon berättade om olika typer av demenssjukdom och gav tips kring bemötande. Det var bra att all personal fick ta del av detta. Det gör att de också blir delaktiga i projektet.

Jag har informerat personalen på ett korttidsboende om Möten med litteratur och ställt dit en bokdeposition samt informationsmaterial om demenshyllan, talböcker och Boken kommer-verksamheten.

När jag var på en anhörigutbildningsträff och informerade ställde jag frågan vad de skulle vilja ha för någon aktivitet på biblioteket. Vi kom fram till att det skulle vara skoj att kunna komma och titta på någon film tillsammans och prata kring det, kanske läsa något också. Vi har många DVD-filmer som kan passa att visa till exempel journalfilmer. Vetlanda museum har också digitaliserat många av sina bilder. Vi håller på att göra i ordning ett rum i biblioteket där det ska bli möjligt att lyssna på musik eller talböcker i lugn och ro. Vi har även köpt in en projektor och filmduk så att vi kan visa bilder och film. Jag tror att vi kan ha mycket trevligt i det rummet framöver.

Tiden rullar snabbt på och det dagliga arbetet måste också skötas. Så är det för alla. Detta är ju inget projekt som har ett slutdatum utan vi ser det som en avstamp mot något som vi skall fortsätta att jobba med hela tiden. Att knyta kontakter, hitta sätt att nå ut och hitta lämpliga aktiviteter som vi kan jobba med långsiktigt tar tid. Jag är ändå positiv och vet att bibliotekets uppgift är att bidra till att ge livskvalité i vardagen för alla.

Beatrice Wide
Vetlanda bibliotek

Alla kan surfa



Foto: Catharina Montgomery

Det finns en rad goda exempel på hur digital teknik kan användas för den aktuella målgruppen. Intresset för att använda teknik för olika ändamål ökar. Många beskriver att det känns angeläget att kunna fortsätta att hålla kontakt med släkt och vänner genom att använda mail, Skype, Instagram eller Facebook.

För vissa personer med demenssjukdom fungerar det bra att läsa e-böcker. Läsningen underlättas genom att man kan förstora texten, boken stannar där man är och återlämnar sig själv. E-böcker går att låna via bibliotekens webbsidor och utbudet är relativt stort.

För att lära sig att använda till exempel en surfplatta kan man behöva stöd och handledning.

Lotta Olofsson, Demensförbundet, har varit med och tagit fram studiecirkelmaterialet "Alla kan surfa" tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Materialet finns att ladda hem via Demensförbundet och Studieförbundet Vuxenskolas webbsidor. Materialet ska ses som ett minnesstöd i studiecirkeln och innehåller grunderna för att komma igång med sin surfplatta. Gruppen ger motivation och många vågar att prova saker som de inte trodde att de klarade av "Det går ju att lära sig nya saker och ny teknik även om man har en demensdiagnos. Det viktiga är att träna mycket praktiskt och att inte börja för sent i sjukdomen" säger Lotta Olofsson.

Cecilia Bengtsson
Regionbibliotek Stockholm

PlaymÅkers – Möten över generationsgränserna genom digital kulturteknik



Foto: Kultur 365

Med surfplattan som redskap skapas möten mellan unga och äldre i Södertälje. PlaymÅkers är en grupp ungdomar som är ute på äldreboenden och dagverksamheter.

I Södertälje finns ett samarbete mellan kultur- och fritidskontoret och social- och omsorgskontoret som heter Kultur 365. Det handlar om aktiviteter för äldre och här finns en mängd projekt. Rockband med seniorer, samarbete med operaimprovisatörer, äldre som lär sig stand-up teknik och mycket annat.

PlaymÅkers är en del av Kultur 365 och handlar om generationsmöten. Teknik är ett hjälpmedel. Fem ungdomar arbetar med PlaymÅkers och en av dem är Gustav Gälsing. PlaymÅkers kan beskrivas följande: "unga möter äldre och genom ny teknik väcker vi minnen och aktiverar sinnen." Starten var 2007 och då var tevespel i fokus, idag jobbar PlaymÅkers med surfplatta.

– Vi har god kontakt med kommunens äldreboenden, dagverksamheter mm, säger Gustav Gälsing. PlaymÅkers kommer minst en gång per månad, oftast två och två. De har nära kontakt med aktivitetsutvecklarna som får ett schema med datum för besöken. En affisch skickas ut när det närmar sig liksom en checklista. Där står vad man vill att personalen ska vara förberedd på och vad kan de förvänta sig.

De brukar komma ut på förmiddagen och först hälsa på och prata med personalen.

– Sen går vi runt till olika personer med surfplattorna, vi tar reda på vad respektive person är intresserad av just denna dag och fångar stunden.

Allt går att hitta via surfplattan.

Som en man på en dagverksamhet som visade sig vara expert på hur Södertälje sett ut genom tiderna. Vi hittade en hemsida med gamla Södertäljebilder och han berättade sedan för alla de andra.

På eftermiddagen ordnas en gemensam aktivitet. – Då kopplar vi upp oss på en storskärm och samlas i ett rum och går igenom vad vi pratat om under dagen. Ibland har vi teman som OS, konst eller en kändis liv.

Det går att göra mycket med surfplattan, spela pussel, bowla, lyssna på musik med mera.

Google Maps fungerar som en bra trigger, får man en adress där någon har bott kan man sen koppla surfplattan till en TV eller projektor och sedan sitta ett gäng och titta. Eller besöka andra länder exempelvis. Andra användbara appar är till exempel Google Translate, i varje fall för enstaka ord, och katten Talking Tom som upprepar det man säger.

– Men vi ska inte gömma oss bakom surfplattan. Den är bara ett verktyg för att nå det personliga mötet och lära känna personerna, säger Gustav Gälsing.

Syftet med PlaymÅkers är att skapa generationsmöten men också att få ungdomar intresserade av äldreomsorgen. Och att göra kultur tillgängligt för äldre. Några av de som arbetar med PlaymÅkers anställs eller lånas från Telge Tillväxt som är ett företag som hjälper unga arbetslösa att komma ut i arbetslivet. Övriga PlaymÅkers har sin bakgrund som kulturarbetare.

PlaymÅkers har en hemsida och det finns även en YouTube-film som är en dokumentär om gruppen. Går att se via www.kultur365.se

Kari Molin
Svenskt Demenscentrum

Arkivfilm



Foto: Cecilia Bengtsson

I projektet har flera deltagande bibliotek haft arkivfilmsvisningar. Något som visat sig vara en bra och uppskattad aktivitet för målgruppen. Anita Hjelm som är filmkonsulent på Film Stockholm berättar följande om arkivfilmsvisningar i Stockholms län:

”Filmerna som visas i arkivfilmsprogrammen är en del av det kulturarv Svenska Filminstitutet förmedlar via www.filmarkivet.se. Filmerna streamas kostnadsfritt så vem som helst kan söka bland tusentals korta filmer, titta och minnas.

Arkivfilmsvisningar på bibliotek kan kompletteras med medier och samtal kring innehållet i filmerna.” Stockholms läns landsting inom Kultur i vården erbjuder arkivfilmsvisning.

Cecilia Bengtsson
Regionbibliotek Stockholm

Avslutningsord om Möten med litteratur



Foto: Cecilia Bengtsson

Utan samarbete hade Möten med litteratur inte varit möjligt. En del av detta är samarbetet mellan Regionbibliotek Stockholm, Demensförbundet och Svenskt Demenscentrum. En annan är de lokala samarbeten som blivit till eller fördjupats genom de deltagande biblioteken. På kort tid har biblioteken ökat sin kunskap om demens, sökt samt skapat kontakt med lokala aktörer och genomfört aktiviteter för och med målgruppen för Möten med litteratur. De flesta aktiviteterna har varit litteraturorienterade.

En fråga vi funderat på under projektets gång är om bibliotek behöver kunskap och förståelse om hur det är att leva med en demenssjukdom och hur det är att vara anhörig? Det enkla svaret är JA. Kunskap och förståelse hjälper biblioteken att utforma sina verksamheter för dessa personer. Därtill finns det föreställningar om demens som kanske inte stämmer. Man kan leva länge med sin sjukdom och vi har alla olika behov av aktiviteter och gemenskap. Det handlar om att få vara delaktigt och att få fortsätta vara den man är. Demens är också delvis omgärdad av skam vilket kan motverkas genom ökad kunskap.

För flertalet bibliotek har det inte varit helt enkelt att få tag på deltagare till aktiviteterna. Vårt råd är att inte ge upp. Bibliotekens uppgift är att nå alla, det ligger i uppdraget att på olika sätt arbeta med detta. Genom Möten med litteratur hoppas vi på att inspirera fler bibliotek att nå personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Redan nu har flera bibliotek än de som deltagit i projektet genomfört insatser för målgruppen, som till exempel arkivfilmsvisningar. Ett viktigt första steg är att ta kontakt med lokala demenssköterskor och anhörigkonsulenter och fundera kring hur man kan samarbeta. Vi tror också att

projektets mål går att tillämpa på bibliotekens andra prioriterade målgrupper.

Vi vill tacka Kulturrådet, Lundagårdsgrupperna och de deltagande biblioteken, utan er hade inte Möten med litteratur varit genomförbart!

Tack!

Hör av er om ni har frågor och funderingar.

Cecilia Bengtsson
Regionbibliotek Stockholm
cecilia.m.bengtsson@stockholm.se
(www.regionbiblioteket.se)

Lotta Olofsson
Demensförbundet
lotta.olofsson@stockholm.se
(www.demensforbundet.se)

Sara Hjulström
Svenskt Demenscentrum
sara.hjulstrom@demenscentrum.se
(www.demenscentrum.se)

MÖTEN MED LITTERATUR

I den här tidskriften berättar vi om projektet Möten med litteratur. Syftet med Möten med litteratur är att inspirera och stödja bibliotek att ytterligare öppna upp sina verksamheter och på det viset bidra till ett demensvänligt samhälle.

9 bibliotek har under 2015 arbetat med att:

- öka sin förståelse och kunskap om demenssjukdomar
- skapa lokala nätverk
- testa och genomföra olika aktiviteter för och med målgruppen

Under hösten 2015 skedde det en mängd olika aktiviteter runt om i landet via de deltagande biblioteken. Till exempel föreläsningar om demens, arkivfilmsvisningar, musik- och berättarstunder, bokcaféer, poesiscaféer och samtal.

Några lärdomar från de deltagande biblioteken är att det kan ta tid och vara svårt att nå hemmaboende personer med demenssjukdom och deras anhöriga.

Nyckeln är att hitta och samarbeta med demenssköterskor, anhörigkonsulenter eller andra som har kontakt med Möten med litteraturs målgrupp.

Möten med litteratur är ett samarbete mellan Regionbibliotek Stockholm, Demensförbundet och Svenskt Demenscentrum.

Mer information om Möten med litteratur finns via www.demenscentrum.se/motenmedlitteratur

MÖTEN MED
LITTERATUR
