

# PILOTPROSJEKT

## *Litterære pusterom - shared reading for større livskvalitet*

Leseleder Marte Ekrem har i dette pilotprosjektet gjennomført 9 Litterære pusterom i helsesektoren i Steinkjer kommune for å kartlegge opplevelsene til de som har deltatt. Alle navn i rapporten er fiktive.



5 lesestunder på Bystranda aktivitetscafé

Dagtilbud for mennesker med hukommelsesproblemer og pårørende. Drives av kommunen i samarbeid med Steinkjer sanitetsforening.



1 lesestund på Tyristua aktivitetssenter

Kommunalt dagtilbud for mennesker med demens.



3 lesestunder på Solstua, enhet Haugen i Malm

Et lavterskeltilbud for mennesker med psykiske problemer og rus.

Marte Ekrem

31.01.2023

## SAMMENDRAG:

Når litteratur møter menneske med metoden Shared Reading oppstår det øyeblikk jeg vil kalle hverdagsmagi. De heldige som har fått oppleve disse øyeblikkene i dette pilotprosjektet har vært mennesker som enten har demens, er pårørende til noen med demens, er psykisk syk eller har utfordringer med rus. Hver og én har de åpnet seg for teksten slik at den kunne la seg berøre.

Felles for de alle sammen som har deltatt er at de har opplevd lesestundene som rolige, behagelige med følelsen av å være sammen om noe – sammen.

Her er noen sitater fra de 9 lesestundene fra de som har deltatt:

- *«Lesestunden dempet den sosiale angsten»*
- *«Jeg føler vi kommer nærmere hverandre enn om vi sitter og snakker sammen.»*
- *«Disse stundene gir ro»*
- *«Jeg føler jeg ble mer våken av å være med på dette»*
- *«Jeg bruker så mange vanskelige ord når jeg er med på dette. Ord jeg ellers ikke bruker i hverdagen»*
- *«Det var godt at vi stoppet og snakket litt»*
- *«Jeg ønsker flere lesestunder»*

## HVEM SKULLE JEG LESE FOR?

Dette pilotprosjektet startet med en åpenhet om hvor og hvem jeg skulle lese for innenfor helsesektoren i Steinkjer kommune. Jeg bestemte meg for å sende ut en epost til alle enhetsledere og flere andre sentrale ansatte innenfor helse i kommunen med informasjon om prosjektet. Jeg følte jeg hadde en gave jeg ville gi videre med å tilby disse Litterære pusterommene og jeg trengte 2-3 arenaer i sektoren for å få det til. Premissene for denne gaven var å stille med et egnet sted jeg kunne lese på, en gruppe deltagere som ønsket å være med og enkel servering av kaffe/te med litt å bite i.

23 mottagere sto på adresselisten og forventningene mine var store til responsen. Jeg fikk 1 svar tilbake på eposten! Min erfaring er at epost som kommunikasjonskanal ikke var riktig måte å formidle denne gaven på. Dette ble bekreftet av flere av epostmottagerne når jeg i ettertid fikk snakket med dem på telefon. Det er lett at en epost går forbi i en ellers travel hverdag.

Jeg endte opp med Bystranda aktivitetshus og Solstua som arenaer for gjennomføringen av prosjektet. Tyristua er på samme sted og med samme målgruppe som Bystranda, men uten pårørende. Her åpnet de dørene og la til rette for å ta imot meg takket være ansatte som selv har erfaring med hva lesing og litteratur gjør for mennesker.

## BYSTRANDA AKTIVITETSKAFÉ

Et lavterskeltilbud for personer med lette hukommelsesproblemer og deres familier, og det er kommunen som driver kaféen i samarbeid med sanitetsforeningen og andre frivillige.

Åpent hver torsdag fra kl 9.30 og 14.30. Her kan man komme innom for en kaffeprat eller for å delta på en av gruppeaktivitetene som trening med fysioterapeut, baking, lesing, turer etc.

### Hva er hukommelsessvikt?

- Hukommelsen er det som binder sammen tanker, inntrykk og erfaringer
- Hukommelsessvikt er som oftest en tilstand som utvikler seg over tid. Det er en tilstand som reduserer evnen til å bruke erfaringer eller gjenkalle tidligere opplevelser i en slik grad at det går utover normal funksjonsevne
- Hukommelse er en forutsetning for å forstå verden omkring oss, og gjenkjennelse er en grunnleggende forutsetning for trygghetsfølelsen
- Den hyppigste årsaken til hukommelsessvikt er demens. I tillegg foreligger da svikt i minst én annen kognitiv funksjon, som språk, evnen til å oppfatte gjennom synet, evnen til problemløsning



### LITTERÆRT PUSTEROM 1

**Dato:** 19.05.2022

**Varighet:** 1,5 t

**Antall deltagere:** 4 med hukommelsesproblemer og 3 pårørende

**Litteratur:** Eventyret «Speilet» hentet fra boken «Lese eller fiske», Hilde Eskild og Benedicte Hambro. Passelig lang tekst til stunden. Ingen dikt denne gang.

**Samtalen handlet om:** Ærlighet, det å våge å vise hvem man er.

### Erfaringer fra lesestunden:

- Foregikk på et eget rom i kaféen slik at vi ikke ble forstyrret av de andre besøkende.
- Generelt ikke så mye prat fra de med hukommelsessvikt. Det kan skyldes at deltagerne i gruppen er mer ukjente for hverandre. (Opplysning fra aktivtør).
- Stor begeistring fra en kvinnelig pårørende. Dette var en fin stund som ga mening og hun ønsket seg et fast tilbud av Litterære pusterom.

### Sitat:

- Even (hukommelesproblemer): *«Jeg husker at mor og far leste eventyr for oss om kveldene da vi var små»*



### LITTERÆRT PUSTEROM 2

Dato: 16.06.2022

Varighet: 1,5 t

Antall deltagere: 3 med hukommelsesproblemer, 3 pårørende og én fra sanitetsforeningen.

Litteratur: Eventyret «Tornerose, Brødrene Grimm + diktet «Noen dager og andre dager» av Gro Dahle.

Tema vi snakket om: Parallell til dagsaktuelle Prinsesse Mártha Louise og Durek.

### Erfaringer fra lesestunden:

- Foregikk på et eget rom i kaféen slik at vi ikke ble forstyrret av de andre besøkende.
- Generelt ikke så mye prat fra de med hukommelsessvikt. Det kan skyldes at deltagerne i gruppen er mer ukjente for hverandre. (Opplysning fra aktivtør).
- Enkelte av de 'friske' deltagerne tok litt for mye plass i forhold til de som har hukommelsessvikten. Det kan være fint noen ganger at de begynner å snakke først slik at rommet fylles av fler stemmer enn min egen. Andre ganger kom de på banen før de med hukommelsessvikt ble oppmuntret til å snakke.
- Vigdis fortalte at hun ikke husker dette eventyret fra barn. De leste mer norske eventyr (Asbjørnsen og Moe?).

### Sitater:

- Vigdis (hukommelesproblemer): *«Dette var idyll»*

Jeg snakket med datteren til Vigdis etter lesestunden. Hun fortalte at det var vanskelig å få moren til å komme på caféen den dagen. Hun måtte ringe og etterlyse hvor hun ble av. Hun kom sent til caféen, men rakk hele lesestunden. Datteren opplevde moren som tung da hun kom, men etter lesestunden mer åpen, utadvendt og glad.



### LITTERÆRT PUSTEROM 3

**Dato:** 08.11.2022

**Varighet:** 1 t og 15 min

**Antall deltagere:** 6 med hukommelsesproblemer og 7 pårørende.

**Litteratur:** «Du biter ikke» av Hilde Hagerup og diktet «November» av Hans Børli.

**Erfaringer fra lesestunden:** En del stillhet i starten. Ble det for mange deltagere og de følte seg utrygge? Etter hvert tar 2 pårørende initiativ til å snakke og da kommer praten i gang i store deler av gruppen. Teksten i boken var noe enkel. Lite som skjer, men rom for å gå noen lag dypere i teksten. De pårørende fanget denne muligheten og så sammenhenger under det helt konkrete planet. Jeg hadde planlagt å lese lengre fra boken, men vi fikk en god prat i hele gruppen om ordet «hatt» som en av mennene i boken hadde på seg. Det dukket opp mange minner om at flere fikk hatt som en del av konfirmasjonsantrekket. Når sluttet vi å bruke hatt? Hva symboliserer en hatt? Det ble en interessant erfaring om at ord i teksten kan åpne for samtaler. Helt konkrete gjenstander som man kan snakke om. Jeg fikk ikke lest mer av boken, men brukte heller tiden på å holde samtalen og flyten i gang.

Diktet skapte mange refleksjoner og «fanget» oppmerksomheten hos de fleste.

### Sitater:

- Per (pårørende): *»Det var ei fin stund!«*
- Tommy (pårørende): *» Jeg føler vi kommer nærmere hverandre enn om vi sitter og snakker sammen.»*



#### LITTERÆRT PUSTEROM 4

**Dato:** 22.12.2022

**Varighet:** 1 t og 15 min

**Antall deltagere:** 5 med hukommelsesproblemer, 5 pårørende, 2 eldre, 1 aktivtør og 1 fra sanitetforeningen.

**Litteratur:** «Jul i gamle dager» av Kristofer Visted og diktet «Fattig jul» av Inger Refling Hagen.

#### **Erfaringer fra lesestunden:**

Boken «Jul i gamle dager» inneholder ulike tema omkring jul. Jeg valgte ut 5 korte avsnitt; julens lengde, julelys, julebord og jul i stua, som en innledning til å snakke sammen. Det var lett å få praten i gang og mange rundt bordet delte egne opplevelser.

Diktet åpnet for flere minner. En husket å ligge på halmmadrass og det var stor stas når den ble ristet og formet på nytt. En annen mintes at de søskenflokkene ble badet i stamp julaften og de fikk nytt undertøy i gave til jul.

#### **Sitater:**

- Anna (pårørende): *«Disse stundene gir ro»*



#### LITTERÆRT PUSTEROM 5

**Dato:** 02.02.2023

**Varighet:** 1 t og 5 min

**Antall deltagere:** 6 med hukommelsesproblemer og 6 pårørende.

**Litteratur:** «Jenta som lette etter stillhet» Klaus Hagerup. Jeg leste tom s 10 og fra s 93 og ut boken. Diktet leste (uten tittel) er skrevet av meg, Marte Ekrem og er mitt første dikt.)

#### **Erfaringer fra lesestunden:**

Fin tekst som er beskrivende og levende og åpner for refleksjon rundt temaet stillhet, støy, impulser, ro og tilstedeværelse. Hva er stillhet? Det er det ikke så lett å svare på fant vi ut. Det er så individuelt.

Sitater:

- Grete (pårørende): *»Dette var behagelig å være med på. Jeg slapper av!«*

## TYRISTUA:

Hit kommer hjemmeboende med hukommelsessvikt for å være sammen med aktivtører. Ingen pårørende er med her. Aktivtørene vet da hvem som kommer og er godt kjente med deltagerne. Som gruppe er de trygge på hverandre fordi det blir en mer stabil gjeng enn de som møtes på Bystranda Aktivitetscafé.

### LITTERÆRT PUSTEROM 6

Dato: 21.09.2022

Varighet: 1,5 t

Antall deltagere: 8 med hukommelsesproblemer og 2 aktivtører fra kommunen.

Litteratur: «Presten på Inderøy» fra boken «Eventyr fra trøndelag» (Birger Sivertsen) + 4 første versene av Terje Vigen (Henrik Ibsen) + 2 sider av boken «Småmort, barn i nord for hundre år siden» (John Roald Pettersen).

Tema vi snakket om: Kråketing, intuisjon for at dyr kan fortelle oss noe viktig, sildefiske, vidda, hungersnød, Putin, barndommens minner om fiskesorter, garnfiske under isen, ro oter.

Tilbakemelding fra aktivtørene: Veldig hyggelig stemning med ro og trygghet. Deltagerne kjenner hverandre godt fra før og det skaper trygghet. Sigurd har store utfordringer med å få ut ordene i riktig rekkefølge, men jeg så at han ble ivrig etter å snakke. Det er mange ganger vi ikke skjønner hva han vil formidle og vi må gripe fatt i et enkelt ord og hjelpe samtalen videre. Han er glad i litteratur og leser mye selv. Vi ser at han har gledet seg over å være her i dag.

Aina har vært med på et Litterært pusterom på Bystranda aktivitetscafé før og hun kjenner igjen konseptet.

Sitater:

- Oddleif, 93 år: *«Interessant stund»*
- Vera: *«Jeg føler jeg ble mer våken av å være med på dette»*

### Egne observasjoner og refleksjoner fra lesestunden:

Jeg ser at Sigurd er tydelig rørt når vi på slutten snakker om hva vi sammen har opplevd i lesestunden. Han kommer bort til meg før jeg skal gå og takker meg med et håndtrykk. Han formidler på sitt vis at han er tilfreds og at det er viktig at folk er sammen og deler med hverandre. Den ene aktivtøren hever øynene for hans gest for det er mer enn han vanligvis bruker å gjøre. Det virker som om stunden har gjort inntrykk på han.

Sitatet fra Vera om at hun føler seg mer våken av å være med på dette er viktig. Det forteller meg at lesingen og samtalene har vært åpne. Hun deltok aktivt i samtalene med egne assosiasjoner og tanker som utvidet temaene vi snakket om. Noen ganger sensurerte hun seg etter det han sa for hun trodde det ble for mye eller for langt unna selve temaet vi snakket om. Hun har i hvert fall evnen til å la seg stimulere og tenke åpne og nye tanker.



## Erfaringer og refleksjoner etter 6 Litterære pusterom for de som har hukommelsessvikt med pårørende:

Jeg sitter igjen med at denne målgruppen er takknemlige for muligheten til å delta på slike lesestunder. Det er en sammensatt gruppe med både de som har hukommelsesproblemer og ikke.

Tekstene har vært gode og fungert som et ankerpunkt i forsamlingen. 2 ganger leste jeg eventyr, 2 ganger sakprosa og 2 ganger skjønnlitteratur.

Deltagerne med hukommelsesproblemer er vitebegjærlige etter konkrete fakta og forståelse. Inntrykket mitt er at de bruker mye energi på å orientere seg i den fysiske/praktiske verden og det rent bokstavelige som blir lest.

Her er noen helt konkrete erfaringer:

- Det er viktig å ikke velge for lange tekster.
- Les enda litt saktere enn du bruker.
- Repeter innholdet og det vi snakker om flere ganger for å holde fokus på teksten og det vi snakker om. /
- Stopp oftere slik at det ikke blir så mye innhold en må huske på i samtalen. Dette er en gruppe mennesker som sliter med korttidshukommelse.
- Dikt er en veldig fint å bruke da dette gir alle en mulighet for å bli berørt på sitt vis.



# SOLSTUA

Er et lavterskeltilbud for mennesker med psykiske og fysiske utfordringer. Noen har tunge psykiske diagnoser og rusproblemer. De fleste har veldig dårlig økonomi. Åpent mandag/ onsdag/ fredag kl 10.30 til 14.00 og tirsdag/ torsdag kveld kl 17 til 19.

## LITTERÆRT PUSTEROM 1

**Dato:** 6.05.2022

**Varighet:** 1,5 t

**Antall deltagere:** 5 deltagere + leder for Solstua (aktivitør)

**Litteratur:** Novellen «Det store tomaten» (Dorte Nors) + diktet «Kunsten å somle» (Hans Sande)

**Tema vi snakket om:** Mye undring underveis på personene og historien i novellen.

**Sitater:**

- Rakel (ung kvinne): *«Jeg har ikke brukt så mye fantasi før»*
- Oddrun: *«Jeg var skeptisk før du kom for jeg trodde vi skulle lese leksikon. Nå er jeg glad!»*
- Oddrun: *«Jeg bruker så mange vanskelige ord når jeg er med på dette. Ord jeg ellers ikke bruker i hverdagen»*

Jeg har lyst til å kommentere dette sitatet for det kom spontant underveis i en tekst der hun skulle fortelle om hovedpersonen. Oddrun ble tydelig overrasket av seg selv over at hun brukte andre og vanskeligere ord enn det hun ellers gjør i hverdagen. Hun ser stolt og fornøyd ut når hun sier dette. Som om det har åpnet seg et ordforråd hun hadde glemt og nå får muligheten til å ta i bruk.



## LITTERÆRT PUSTEROM 2

Dato: 15.06.2022

Varighet: 1,5 t

Antall deltagere: 6 deltagere + leder for Solstua (aktivitør)

Litteratur: Eventyret «Dronningens nye klær» fra boken «Ut på eventyr: 13 + 1 eventyr som er snudd og vridd på» (Helen Uri er redaktør). Eventyret er en nymotens versjon av «keiserens nye klær»

Tittelen på eventyret holdt jeg hemmelig til slutt. Noen deltagere skjønnte hvilket originale eventyr dette var, andre ikke. Det ble i seg selv en spennende reise.

Sitater:

- Ole (Godt voksen mann): *«Jeg skulle ønske at du hadde lest eventyr for meg hver kveld før jeg skal sovnet»*
- Unisont fra hele gjengen: *«Dette var gøy!»*



## LITTERÆRT PUSTEROM 3

Dato: 23.09.2022

Varighet: 1,5 t

Antall deltagere: 5 deltagere + leder for Solstua (aktivitør)

Litteratur: Novellen «Gjennom skogen» av Cecilie Lønn. Fra boken «Om å elske – 15 fortellinger for voksne». Ingen dikt denne gang.

Sitater:

- Ukjent (fordi den kom etter at jeg dro): *"vi kan ikke ha bare eventyrstund" - livet er ikke slik".*



Leder av Solstua spør deltagerne i etterkant av lesestunden om hva de synes om Litterært pusterom:

- «Det er lærerikt, tenker, tankene vadrer, tenker på det som blir lest»
- «Veldig bra!»
- «Fascinerende!»
- «Rolig og godt. Du (leseleder) leste rolig og er en behagelig person.»
- «Det var godt at vi stoppet og snakket litt»
- «Ønsker flere lesestunder»
- «Jeg trivdes i atmosfæren som ble skapt – eksempel slik som musikk du liker som gir inspirasjon!»
- «Jeg følte meg bedre etterpå. Stresset tar pause»
- «Lesestunden demper den sosiale angsten»
- «Koselig og behagelig å bli lest for. Føler en god stemning!

## SLUTTNOTE:

Dørene har blitt åpnet og jeg har blitt godt tatt imot på Bystranda, Tyristua og Solstua. Alle de tre enhetene signaliserer at lesestundene har vært et kjærkomment tilbud til brukerne og ønsker seg gjerne flere slik stunder til faste tider. Solstua kan tenke seg et slikt Litterært Pusterom 1 gang pr mnd. Brukere av Bystranda aktivitetskafe ønsker også flere lesestunder.

Det er lagt ned en stor innsats i å finne steder i helsesektoren for å gjennomføre dette pilotprosjektet. Nå er samarbeidet opprettet på Bystranda Aktivitetskafe og Solstua. Jeg lener meg på erfaringene gjennom dette prosjektet og er overbevist om at Litterære pusterom hadde vært til glede for mange flere brukere i helsesektoren om det hadde vært et tilbud. Jeg håper virkelig at flere dører åpnes med tiden og at det finnes økonomiske rammer som er lett tilgjengelige slik at Litterære pusterom kan bli en fast aktivitet flere steder. Finnes det lyst, vilje og økonomiske midler som kan bidra til å få gjennomført dette tro?

Tusen takk for mulighet til å gjennomføre disse 9 Litterære pusterommene! Det har vært en berikelse for meg å gjennomføre dette prosjektet.

Vennlig hilsen Marte Ekrem,

Leseleder i Shared Reading

Referanser:

<https://www.steinkjer.kommune.no/bystranda-aktivitetskafe-er-offisielt-aapnet.6419858-58206.html>

<https://nhi.no/symptomer/eldre/hukommelsessvikt-veiviser/>