



Oslo

Møte Med Minner



Håndbok

Slik forbereder
du et kulturbesøk
for personer med
demens

Foto: Annar Bjørgli, Nasjonalmuseet



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester

Redaksjon andre utgave, 2024

Ellen Wasserfall og Sigrid Aketun fra Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester, Helseetaten, Oslo kommune. Merete Øyberg fra Sykehjemsetaten, Oslo kommune. Kjersti Lind fra Norsk Teknisk Museum, Eva Gran fra Den Norske Opera & Ballett og Helene Huljev fra Oslo Museum.

Redaksjonen første utgave, 2011

Solfrid Rosenvold Lyngroth, Ellen Wasserfall og Kjerstin Winge, alle fra GERIA-Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri, Anne Moseby fra Manglerudhjemmet i Oslo, Lena Nordby fra Norsk Teknisk Museum, Torhild Skåtun fra Telemuseet og Linken Apall-Olsen fra Oslo Museum. Redaktør var Lottelise Folge.

I referansegruppen deltok representanter fra Helsedirektoratet, Rådet for demens i Nasjonalforeningen, Norsk kulturråd, KS og Nasjonalforeningen Oslo fylkesstyre. Helsedirektoratet, Norsk Kulturråd og Stiftelsen Dam via Nasjonalforeningen for folkehelsen bidro med økonomisk støtte.

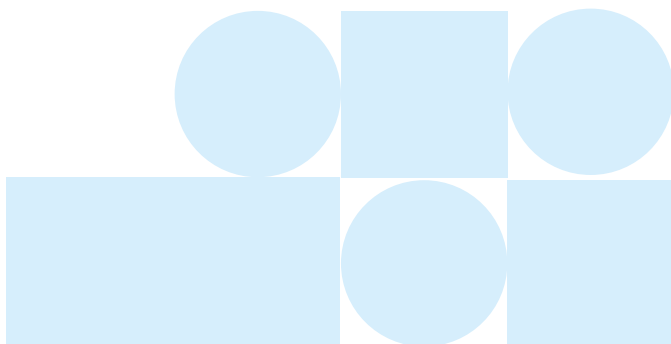
ISBN 978-82-7944-229-5 (utgave papir)

ISBN 978-82-7944-230-1 (utgave elektronisk)



Møte Med Minner

Slik forbereder du et kulturbesøk
for personer med demens





Forord

Møte Med Minner er kulturtilbud for personer med demens som gjennomføres av kulturinstitusjoner. Målet er at mennesker med demenssykdom skal oppleve identitetsbekreftelse som kan gi ny selvtillit og energi når man ellers strever med å håndtere hverdagen. Håndboken er ment å inspirere og kan være en lærebok for deg som vil tilby Møte Med Minner. Boken viser hvordan Møte Med Minner-tilbud etableres og brukes. Arbeider du på en kulturinstitusjon og er omviser eller leder og ser en ny mulighet, ta kontakt med helsetjenesten eller frivillige organisasjoner i din kommune. Jobber du med personer med demens, er pårørende eller frivillig, ta kontakt med museet, biblioteket, historielaget eller annen kulturarena i ditt nærmiljø.

Bakgrunn for håndboken og Møte Med Minner

Møte Med Minner-metoden er resultat av et tett samarbeid mellom museumspedagoger, historikere og kulturarbeidere i Oslo og fagfolk med demenskompetanse i Helseetaten. Det startet med et prosjekt i 2009 i regi av Norsk Teknisk Museum, Oslo Museum, daværende Telemuseet, GERIA-Oslo

kommunes ressurscenter for demens/ alderspsykiatri og Nasjonalforeningens lokale demensforeninger i Oslo. Møte Med Minner finnes fortsatt. Mange av byens kulturinstitusjoner har varierte besøkstilbud for personer med demens.

Gjennom årene har kulturformidlere og ledsagere opplevd at deltakere som vanligvis strever med å ordlegge seg, deklamerer dikt og synger sanger, navngir eplesortene i byens hager og demonstrerer gammelt verktøy. Slike opplevelser forutsetter tilrettelegging og kompetanse.

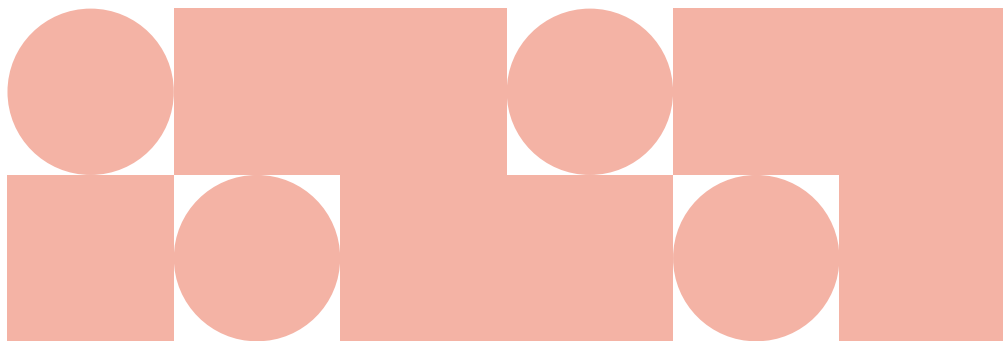
Møte Med Minner-metoden er basert på aktiv bruk av museumssamlingene kombinert med kunnskap om hvordan demenssykdommen påvirker hjernen. I Oslo arrangerer Helseetaten kurs for museumsansatte, helsepersonell, pårørende og frivillige. Formidlerne i kulturinstitusjonene lærer hvordan et besøk bør legges opp. Helsepersonell og frivillige lærer om hvordan et besøk på en kulturinstitusjon som byr på møter med kunst, gjenstander, musikk eller planter kan spille en positiv rolle i hverdagen til personer med demens.



Foto: Haakon Harriss, Stiftelsen Norsk Folkemuseum

Innhold

Møte Med Minner	8
En omvisning på Teknisk museum – møtet, menneskene og minnene	10
Hva er demens?	13
Hvordan tilrettelegge for et godt besøk?	15
Læringsevne og hukommelse	16
Oppmerksomhet og konsentrasjon	16
Språk	17
Sanseintrykk	17
Motoriske symptomer	18
Intellektuelle evner	18
Kontakt og samvær	19
Forvirring om tid	20
Når omviser og ledsager samarbeider om besøket	21
Hvordan komme i gang med Møte Med Minner	22
Mangfoldig kulturtilbud	26
En omvisning på Oslo museum – slik gjør vi det hos oss	27
Møte Med Minner i Oslo	29
Sjekkliste for et vellykket kulturbesøk	32



Møte Med Minner

Personen, samfunnet og kulturinstitusjonen

Møte Med Minner-tilbudene kan sees i sammenheng med endringen i synet på hva det vil si å leve med en demenssykdom. I dag legges det i mye større grad til rette for at personer med demens kan delta, medvirke og mene, ikke bare om egen situasjon, men også om andre samfunnsforhold. Kulturinstitusjonene på sin side har endret måten de jobber på. I stadig større grad gjøres tilbud og samlinger tilgjengelig for grupper som av ulike grunner står utenfor kulturlivet.

Kulturinstitusjonene som tilbyr Møte Med Minner, bidrar til å synliggjøre en

sykdom det fortsatt er knyttet negative holdninger til og til å synliggjøre en gruppe personer som fortsatt opplever stigma og sosial isolasjon.

Under Møte Med Minner-besøket, om det er på museet, i Operaen eller et foredrag på biblioteket, kan personer med demens være aktive og delta-kende. De kan mene, undres og minnes, og på den måten ta del i den kulturelle opplevelsen og det sosiale fellesskapet. Studier viser at et museumsbesøk virker positivt på flere måter. Det kan stimulere personens kognisjon, bedre humøret og styrke selvfølelsen og personstatusen.



Foto: Stiftelsen Norsk Folkemuseum

Erindre, mene, reflektere

På kulturinstitusjonene møter personene bilder, gjenstander, lydspor og tema som representerer fortellinger de har interesse for eller referanse til. Aller best virker tilbudet når flere sanser stimuleres samtidig. Deltagerne bør være tett på og utforske selv slik at syn, hørsel, lukt, smak og berøring virker sammen. Gjensynet med ting og fortellinger framkaller ofte personlige minner og åpner for refleksjoner. For noen personer med demens kan det være vanskelig å uttrykke seg. En formidler med kulturhistorisk innsikt har likevel gode muligheter til å gjenkjenne og forstå hva det dreier seg om, og bruke det som blir uttrykt i den videre dialogen.

Mennesker med demens beskriver en opplevelse av gradvis å bli fremmede for, eller miste seg selv. Å se, høre, og ta på tingene, kan fremkalle minner og være en del av et erindringsarbeid. Erindring eller reminisens er et kjent begrep i demensomsorgen, og kan defineres som å tenke på, hente fram og snakke om hendelser fra livet.

Tilgang til livshistoriske minner kan støtte personer med demens sin identitet, og samlet sett kan vi si at selve besøket kan bidra til å styrke personens egenverd og opplevelse av å være seg selv. I løpet av besøket inviteres deltakerne til å reflektere, mene og delta i samtalen. Det kan styrke opplevelsen av fortsatt å være del av samfunnet.

En omvisning på Teknisk museum – møtet, menneskene og minnene

Grunnlaget for en vellykket omvisning blir lagt i det første møtet med gruppen.

Ved inngangen ønskes alle varmt velkommen og vi tar oss tid til å håndhilse på hver enkelt. I dette treffpunktet vil omviser forsøke å lære noen navn, og får samtidig noe innsikt i deltakernes fungering, alder og interesser.

Alltid på en mandag

Omvisningene blir holdt på en dag når museet er stengt for andre besøkende, slik at gruppen skjermes for støy og andre forstyrrelser. To personer fra museet følger hver gruppe. Ved behov kan omviser bruke teleslynge eller stemmeforsterker. Vi velger korteste vei fram til startpunktet, da har gruppen energi og overskudd til å delta på omvisningen. Stødige og komfortable stoler er satt fram foran de utvalgte gjenstandene. Når alle har satt seg, skaper situasjonen forventninger: Noe skal skjelle

Fokus og inkludering

Bruken av lyd kan være en god innledning til et gitt tema. Lyd fanger oppmerksomheten og inkluderer personer som ikke ser så godt. Lyden av sykkelbjellen er velkjent for alle. Den kan fungere som en direkte kobling tilbake til tiden da sykkelene var i bruk. Mange kommer spontant på egne historier knyttet til det man ser og hører; 'den første sykkel jeg fikk som var helt ny, var en rød DBS. Forbindelsen mellom museets gjenstander og ens egne historier er opprettet. Omviserens oppgave er å knytte forbindelser mellom museets historiefremstilling og den enkeltes personlige fortellinger og minner. Vi ønsker at deltakerne selv skal uttrykke egne erfaringer og stiller gjerne åpne spørsmål.

Valg av tema

Sykkel er et godt omdreiningspunkt for mange samtaler. Det kan handle

◀◀ ...omvisningen var utrolig inspirerende og lærerik, for oss personale, for videre arbeid.

om transport og framkomstmidler, den første jobben som bud, eller sykkel-turer i helg og ferie. Den har vært allemannseie og brukt i arbeid og på fritiden, både av kvinner og menn, og for mange hele livsløpet igjennom. Den har vært like viktig i byen som på landet, både i Norge og andre land.

Museene har mye å by på, også personer med demens kan gjøre nye oppdagelser bare informasjonen er knyttet til en kjent kontekst og forankret i konkrete gjenstander. Damesykkelen Diana (1897) med sin lave ramme og nett over bakhjulet gjør det mulig å fortelle om hvordan det nye framkomstmidlet ga kvinner økt aksjonsradius og ble hyllet av stemmerettsforkjemperne som «en frihetsmaskin for kvinner».

Er temaet «arbeidslivet», hadde kanskje sykkelen en rolle her også.

Enten som middel til å komme seg til og fra jobben, eller en tidlig arbeids-erfaring. Det å suse av gårde etter skolen med sidevesker full av aviser som skulle deles ut til abonnentene. De historiske linjene kan også trekkes fram til dagens sykkelbud, som bringer restaurant-mat hjem til folk.

Etter to til tre stopp i utstillingene knyttet til eksempelvis arbeidslivet eller helgens aktiviteter, går vi sammen og drikker kaffe.

Prat rundt bordet

Når vi sitter rundt kaffebordet med en kaffekopp, er det flere som kommer til orde. Da bruker vi gjerne fornavn på deltakere, og trekker fram temaer som har vært oppe i omvisningen. Gjenstander og laminerte bilder sendes rundt, mens samtalen fortsetter rundt bordet.



Foto: Paul Andreas Røstad

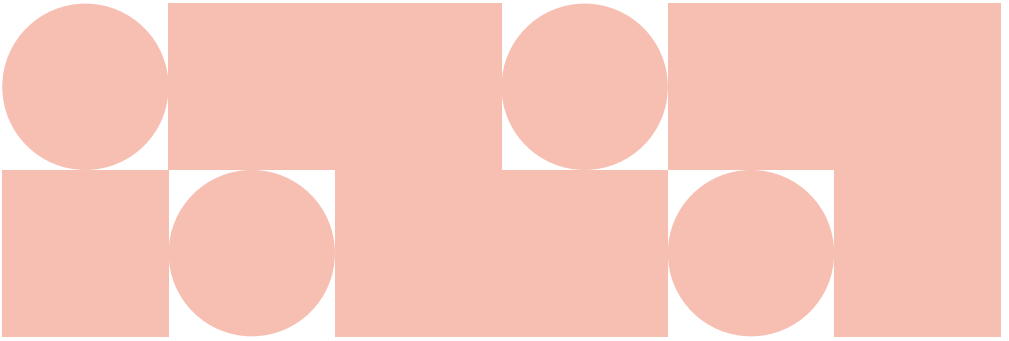
Det kan være fint å bruke gjenstander som inviterer til berøring og lukt. Sykkelen har brakt folk ut i skog og mark. Dette blir naturlige gjentakelser som bygger opp temaer vi har vært innom på omvisningen. Mange kan huske turer med foreldrene, steder man tok en rast og fyrte opp et bål. Tobakken og fiskestanga bygger opp om disse minnene. En fiskestang ligger godt i hånda, lukten fra esken med «Petterøes Karva Blad» bringer minnene tilbake.

Ungdomstid og sykkel hører sammen. Sykkelen ga mobilitet og frihet, man kunne komme sammen, møte venner. Det var kanskje slik den første for-

elskelse oppstod. Noen har kanskje opplevd å «ha kjæreste på stanga», andre å ha vært ute med venninner for å se om det var noen kjekke gutter i nabolaget. En spøk og litt humor er verdifulle ingredienser

Å bryte opp omvisningen med å lese et dikt kan ofte være vellykket. Snakker vi om sykkel og forelskelse, faller for eksempel Nordahl Griegs «Sykkelstyret» naturlig inn i sammenhengen.

Når dette diktet leses høyt for personer med demens blir museet den møteplassen det var ment å være, man deler og opplever noe sammen, noe også ledsagerne gir tilbakemelding på.



Hva er demens?

Demens er en fellesbetegnelse på en rekke sykdommer i hjernen hvor nerveceller ødelegges og dør.

Demens får konsekvenser for alle deler av livet, både for personen selv og for pårørende, venner, hverdag, fritid og arbeid. Sykdommene gir intellektuell svikt, redusert emosjonell kontroll og evnen til å utføre dagliglivets aktiviteter. Demenssykdom utvikler seg over tid og personen blir gradvis dårligere.

I Norge er det omtrent 100 000 personer som har demens. Med økende antall eldre i befolkningen vil antallet stige de kommende årene. Forekomsten stiger med økende levealder, for jo eldre vi blir, dess mer

utsatt er kroppen for sykdommer, slik som demens. Men demens rammer også yngre personer, de fleste mellom 50 og 65 år.

For noen demenssykdommer vet vi ganske mye om hva som skjer i hjernen og hvilke områder i hjernen som er skadet. Men vi vet ikke sikkert hva som setter i gang prosessene som ødelegger nervevevet.

En stor omveltning i livet

Å få en demenssykdom er en omveltning i livet til personen det gjelder. Endringene skjer gradvis, og mange

forteller at de opplever å miste kontrollen over livet sitt. Dagligdagse gjøremål, aktiviteter og kommunikasjon med andre blir vanskeligere. Mange demenssyke forstår selv at de er syke, og at de bare blir sykere etter som tiden og årene går. De har problemer med selv å styre sitt liv, planlegge sin hverdag, opprettholde sine interesser og kontakter, og de sliter med sorg, depresjon og ensomhet. Alt dette virker inn på selvfølelse og identitet. Demenssykdommer er fortsatt forbundet med stigma. Mange opplever at venner trekker seg unna fordi de ikke vet hvordan de skal forholde seg til den nye situasjonen.

De fleste personer med demens ønsker å bo hjemme lengst mulig. For å klare dette må vi ha et demensvennlig samfunn som møter personer med demens med respekt og forståelse. Da kan de oppleve trygghet, frihet og verdighet og kan klare seg selv og være aktive lengst mulig.

Demensvennlige kulturtilbud gjør at personer med demens kan fortsette å være aktive og del av samfunnet. Kontakt med minner fra livet man har levd, alt man har erfart, mestret og opplevd, kan være en viktig identitetsstyrkende faktor. Men personer med demens trenger hjelp fra omgivelsene for å kunne delta.

Les om demens

på nettsidene til
Nasjonalforeningen
for folkehelsen og
Nasjonalt senter for
aldring og helse.

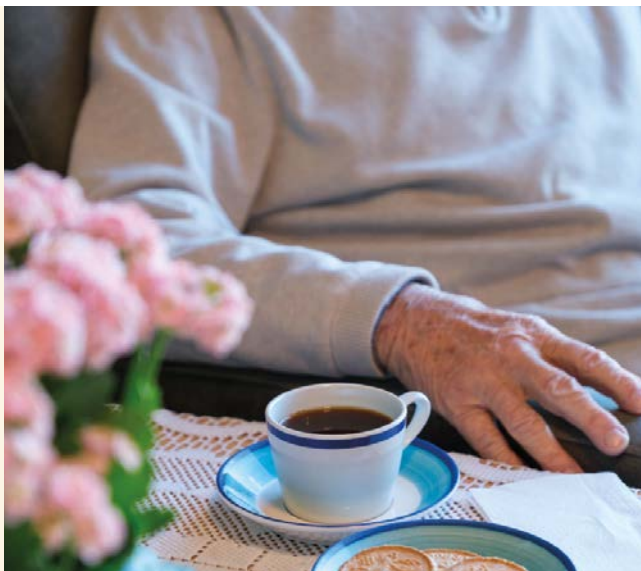


Foto: Nikolai Kobets Freund, Oslo kommune

Hvordan tilrettelegge for et godt besøk?

Hva skal vi ta hensyn til?

Det er nødvendig å kjenne de vanligste symptomene ved demens. Da kan du tilrettelegge omvisningen, eller aller best, hele besøket, slik at konsekvensene av sykdommen ikke står i veien for deltakernes opplevelse og mulig-

heten til å delta. Museumsbesøket skal skape gode opplevelser gjennom sansebasert formidling av kunnskap som inviterer til deltakelse, engasjement og gjenkjenning som åpner for å undres, reflektere og dele egne minner.



Foto: Rune Thorstein, Oslo Museum

Læringsevne og hukommelse

Mange har problemer med å huske det som blir sagt. Når korttidshukommelsen svikter, kan det som sies være glemt i løpet av 30 - 60 sekunder.

Langtidshukommelsen er ganske godt bevart langt ut i demenssykdommen. For noen kan det være spesielt vanskelig å hente opp og formidle kunnskap, erfaringer, rutiner og gode og vonde opplevelser som er lagret i hjernen. Det kan være vanskelig å hente det opp spontant (gjenkalling), som reaksjon på spørsmål som stilles. Når sansene (se gjenstander, høre musikk eller andre lyder, lukte, ta på, smake) stimuleres evnen til gjenkjenning, og mye kan dukke opp i hukommelsen.

- Informasjon gis i korte og enkle setninger.
- Spørsmål bør stilles ett om gangen.
- Informasjonen knyttes til og nevnes i den aktuelle situasjonen, ved kunstverket, gjenstanden eller musikkstykket.

Oppmerksomhet og konsentrasjon

Personer med demens har best utbytte av opplevelsen når de kan konsentrere seg om det som skjer akkurat nå. De trenger rolige omgivelser for å klare og følge med. Personer med demens blir lett avledet av lyder, bevegelser, ubehagelige lysforhold og annet. I tillegg er den demenssyke hjernen sårbar for stress. Mange impulser på en gang eller i løpet av besøket blir slit-somt. Personen kan bli rastløs, urolig eller oppføre seg annerledes fordi de ikke kan sette ord på ønskene sine.

- Sørg for ro og trygg atmosfære særlig i starten av besøket.
- Ha små grupper, ikke mer enn 8-10 personer, inklusive ledsagere.
- Omvisningen bør være kort, mellom 30 til 40 minutter. Hele besøket kan vare opptil halvannen time, ikke noe særlig lengre.
- Sørg for å ha gruppens oppmerksomhet før informasjon gis.
- Øyekontakt skaper god kontakt og relasjon.
- Relasjonen kan forsterkes ved at dere er på samme øyenivå.

Språk

Personer med demens kan ha vansker med å forstå hva ordene betyr. Mange har vansker med å finne de riktige ordene når de skal svare eller fortelle. Noen bruker feil ord eller lager ord som egentlig ikke finnes i noe språk. Det kan være sårt for noen at mangelfullt språk blir synliggjort i en gruppe. Eldre trenger lengre tid til å oppfatte, noe som forsterkes ytterligere hos demenssyke.

Vær oppmerksom på nonverbale signaler, både hos deg selv og resten av gruppen. Huske at dine bevegelser kan avlede og forstyrre. Følg personens tankegang eller tema, selv om det er på siden av hva du har tenkt å formidle.

- Gi gruppen tid til å oppfatte det som sies.
- Gi personen tid til å svare, vær tålmodig
- Personen kan ha behov for å si noe som er viktig for vedkommende, og trenger kanskje både hjelp og tid til å formidle det.
- Vær varsom med å avbryte eller overta, det er ikke sikkert du vet hva den andre vil si.

Sanseinntrykk

Å se og gjenkjenne en ting fra ulike vinkler, eller å ha romforståelse er en utfordring for noen. Det kan føre til feiltolkninger, at man eksempelvis beveger seg feil i forhold til gjenstander og møbler eller blir utrygg ved inngangen til et nytt rom.

- Det er godt å få tilpasset hjelp til å forstå hva en gjenstand er.
- Et universelt utformet rom med vekt på hva som er godt for personer med kognitive utfordringer gjør personen tryggere.
- Vær behjelpelig med trygg arm å holde i når man skal forflytte seg
- Godt med lys og fargekontraster i det fysiske miljøet gjør at folk oppfatter det de ser.

Motoriske symptomer

Sykdommen kan ødelegge nerveceller som styrer bevegelse av ledd og muskler, slik at personen får problemer med å styre musklene, koordinere bevegelser og kan få dårlig balanse. Etter hvert som sykdommen utvikler kan personen trenge å gå på toalettet ofte.

- Sørg for gode og stødige stoler med armlene å sitte på underveis i omvisningen.
- Sørg for at gruppen ikke beveger seg fortere enn dem som trenger mest tid.
- Ha lett tilgang til toaletter er lurt, gjerne minne om toalettet før omvisningen starter.

Intellegktuelle evner

Vårt intellekt rommer mange aspekter. Hukommelse, læring og oppmerksomhet er grunnleggende for hele tankeprosessen. Personer med demens kan ha redusert evne til logisk refleksjon. Da blir det vanskelig å se konsekvenser, alternative løsninger og ta valg. Komplisert tankestoff eller mange ulike gjenstander som vises samtidig kan være vanskelig å forholde seg til. Redusert evne til abstraksjon gjør det vanskelig å forholde seg til det som ikke skjer her og nå.

- Snakk om gjenstanden eller kunstverket når gruppen faktisk ser det.
- Gi gruppen tid til å se og ta på slik at sanseopplevelsen kan stimulere reaksjon og engasjement, før du selv begynner å snakke.

Kontakt og samvær

Når det er vanskelig å huske, orientere seg eller forstå hva som skjer eller skal skje, kan personen med demens bli forvirret, urolig og bli engstelig. Å skape trygge og tillitsfulle relasjoner allerede ved ankomsten kan få betydning for hele besøket.

Personer med demens kan lettere huske det som er knyttet til gode følelsesmessige opplevelser. En god omvisning sammen med hyggelige mennesker, kontakten med egne minner og en omviser som tydelig koser seg, og er blid og trygghets-skapende, kan skape gode følelser som blir værende i mange timer etter besøket. Hvis noen spør etterpå hvor de har vært eller hva som skjedde, kan de kanskje ikke svare på det. Men kroppsspråket kan fortelle at noe godt har skjedd.

- Ønsk hver enkelt velkommen og bruk personens navn.
- Bruk tid til å bli kjent slik at den besøkende får mulighet til å falle til ro i øyeblikket som er nytt og fremmed.
- Marker at omvisningen er slutt, og ta farvel med hver enkelt. På de fleste steder er det mulighet for å runde av med en kaffestund.
- Vær fleksibel og ta ledelsen når det er nødvendig.
- Ta høyde for at en omvisning må endres underveis; avhengig av de besøkendes behov.
- Forkort omvisningen ved behov, eller legg til et stopp om gruppen ønsker det og situasjonen gjør det mulig.

Forvirring om tid

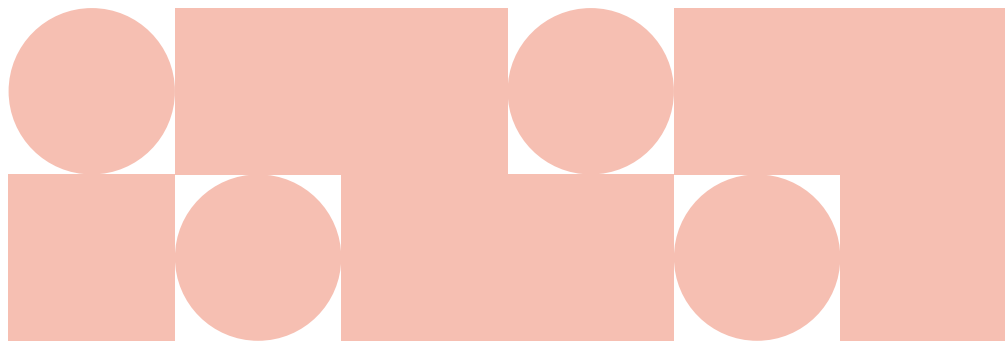
Tid er ikke lett å forholde seg til. Et stykke ut i demenssykdommen kan personen bevege seg mellom nåtid og ulike perioder i sitt levde liv samtidig. Det gjør at det vi andre kaller minner, for dem kan være reell nåtid. Slik kan deres opplevelse av det som skjer under en omvisning, bli noe helt annet enn det omviseren hadde i tankene. Det kan gi mange fine innspill som bare skal tas imot! Dessuten kan det ta lang tid (latens) fra en informasjon

når hjernen til personen med demens responderer. Det gruppen opplevde på et sted i omvisningen kan dukke fram hos den besøkende 10 minutter senere, når omviseren og gruppen er i gang med noe helt annet.

- Ta deg tid til å respondere ved den enkeltes opplevelse selv om personen ikke er i takt med resten av gruppen.



Foto: Eva Gran

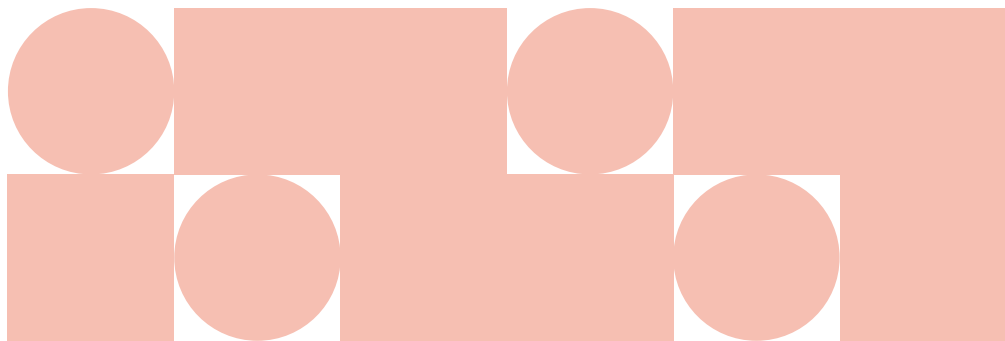


Når omviser og ledsager samarbeider om besøket

Omviser og ledsagere, det vil si pårørende, helsepersonell eller frivillige, kan samarbeide konkret om kulturbesøket. Når ledsagerne følger personer med demens til kulturinstitusjonen, møter de dyktige og kunnskapsrike formidlere. Deres felles mål er at besøket skal bety noe for den som kommer, og at den som har demens får mulighet til å møte noen av sine minner og sin egen livshistorie. Samarbeidet mellom ledsager og omviser kan på denne måten bidra til at besøket vil bety noe mer

personlig for den enkelte og forsterke personens utbytte.

- Ledsagerne kan forsterke det som kommer fram under omvisningen; «ja, dette har jo du vært opptatt av ...».
- De kan bidra til å tone ned det som kan være vanskelig ved å gi et signal til omviser om at dette behøver du ikke gå videre på.



Hvordan komme i gang med Møte Med Minner

Det etableres kontakt mellom kulturinstitusjon- og demensfaglig miljø. Pårørende, frivillige, helsepersonell og kultur eller museums-formidlere kan ta initiativ til å starte med Møte Med Minner. Tilbudet blir best når partene samarbeider om utformingen og gjennomføringen. Etableringsperioden tar erfaringsmessig omtrent trekvart år.

For å få på plass tilbudet anbefales å jobbe med disse aktivitetene:

Befaring – vurdere lokalene

Befaringen foregår på den aktuelle kulturinstitusjonen og tar cirka to timer. Formidlere på stedet går gjennom lokalene og utstillinger sammen med representanter fra demensfaglig miljø. Sammen finner de relevante temaer og stopp eller stasjoner for omvisningen.

Sammen med representanter for booking og resepsjon vurderes for- midling av tilbudet på nett og papir, bestillingsrutiner, tilgjengelighet til bygget og belysning i lokalene også. Det er hele besøket som skal tilrettelegges, altså mer enn selve omvisningen.

Kulturinstitusjonens videre arbeid med tilbudet

Presentere Møte Med Minner-tilbudet på nett og papir med informasjon om dag, tid, tema, pris og bestilling. Det anbefales å opplyse om at tilbudet er tilrettelagt i samarbeid med lokalt demensfaglig miljø

Lage bestillingsrutiner som legger til rette for besøkende med rullator, rulle- stol og andre hjelpebehov. Det lages informasjonsark for ledsagere som pårørende, helsepersonell, frivillige.



Foto: Rune Thorstein, Oslo Museum

Demensfaglige miljøer er helse- personell knyttet til pårørendeskoler, kommunale ressursentra, utviklings- sentre for hjemmetjeneste og syke- hjem og kommunens demensteam.

Andre ressursmiljøer kan være pårørende og frivillige for eksempel knyttet til lokale demensforeninger.

Kulturfaglige miljøer er formidlere fra ulike kulturinstitusjoner, repre- sentanter fra lokalhistoriske miljøer og eventuelt frivillige knyttet til institusjonene.

Lage mottagelsesrutiner som gir besøket en god start: En varm velkomst, tilbud om garderobe, toalett etc. Avklare hvem som faktisk tar imot gruppen først.

Omvisningen

Utforme omvisningen slik at den er avgrenset i tid (30-40 minutter), omfang (3-4 stopp) og 10 deltakere inkludert ledsagere. Sørge for at omvisningen er universelt utformet med gode lys og lydforhold (teleslynge, stemmeforsterker) og skjermet for lyd og gjennomgangstrafikk. Sørge for at omvisningen er enkel og konkret, legger opp til bruk av sansene og gir deltakerne mulighet for å være aktive underveis.

Utprøving og evaluering

Demensfaglig miljø/andre ressursmiljøer inviterer personer med demens som kan prøve ut Møte Med Minner-tilbudet. Innspill fra deltakerne selv sammen med observasjoner og innspill fra ledsager og omviser gir grunnlag for utvikling og forbedring.

Etablere kontakt med flere miljøer og spre informasjon

Demensfaglig miljø eller andre ressursmiljøer som deltar i etableringen, bidrar med å spre informasjon om tilbudet til personer med demens, pårørende, frivillige, helsepersonell som jobber med demensomsorg, samt eldresentre, dagaktivitetstilbud, sykehjem, Nasjonalforeningen for folkehelsen sine lokale demensforeninger og pårørendeskoler dersom dette finnes. Informasjon om tilbudet kan også formidles i lokalaviser, aktuelle sosiale medier og lignende.

Opplæring for formidlere, helsepersonell og frivillige

Kunnskap om personer med demens sine behov er nødvendig for å tilrettelegge tilbudet. Ansatte innen kultur, helse og frivillige kan kurses sammen om hvordan tilpasse og bruke kulturtilbudet. Håndbokens kapitler om demens og tilrettelegging av tilbudet for personer med demens er et utgangspunkt for hva samarbeidspartnere bør kunne.

◀◀ *Vi snakker om det som kommer opp, og formidleren bruker utvalgte objekter til å hekte deltakerne på.*

Kunnskap som partene i samarbeidet må kjenne til

Forelesere på kurset kan være ansatte fra kulturinstitusjoner med erfaring fra Møte Med Minner-tilbud og helsepersonell med demensfaglig kompetanse.

- Demens og de ulike sykdommene.
- Demenssymptomer-konsekvenser for tilrettelegging av tilbudet.
- Universell og demensvennlig utforming av de fysiske omgivelsene.
- Kommunikasjon med personer med demens.
- Formidlingsrollen i kulturtilbudet.
- Praktisk tilrettelegging av hele besøket; fra informasjonsformidling og bestilling, til mottakelsen og selve omvisningen.

Erfaringsutveksling og videreføring av tilbudet

Det har vist seg nyttig og effektivt når partene blir enige om videre samarbeid om tilbudet. Oppgaver kan fordeles og nye møter avtales slik at tilbudet holdes levende og i utvikling til beste for personer med demens.

- Årlig kursing sikrer nytt tilfang av kvalifiserte omvisere og ledsagere.
- Lag en samarbeidsgruppe som jobber med evaluering, justering og eventuelt nye tilbud.
- Samarbeidspartnerne deler erfaringer. Innspill fra personer med demens tas også med i vurderingen.
- Sjekk om det finnes økonomiske støtteordninger eller mulighet for samarbeid med Den Kulturelle Spaserstokken.



Mangfoldig kulturtilbud

Møte Med Minner er et tilbud for alle som gir mulighet til å delta og bidra uavhengig av seksuell orientering, funksjonsevne, alder, etnisitet og kulturell og religiøs bakgrunn. Det kan gjenspeiles i hvordan og hva som formidles.

I tillegg til Møte Med Minner-tilbudene kan kulturinstitusjoner være nyttige ressurser for helsepersonell og frivillige som møter personer med demens i ulike livsfaser, med ulik bakgrunn og identitet. I Oslo finnes Jødisk museum som formidler kunnskap om jødisk liv og historie i Norge. Oslo Museum kan tilbyr byvandring i det gamle arbeiderstrøket på Grønland/Tøyen der museet trekker linjer både bakover og fremover i tid, med nyere innvandring,

arbeidsliv og kulturelle impulser. På Norsk Folkemuseum kan man besøke hjemmet til en norsk-pakistansk familie på 2000-tallet. Folkemuseet har også et gjenreisningshus fra Porsanger i Finnmark hvor man formidler om menneskene i Finnmark; om samer, kvener og nordmenn, og om krig, evakuering og tilværelsen som flyktning. Andre museer har utstillinger som tematiserer skeiv historie, kvinnekamp og miljøperspektiver.

En omvisning på Oslo museum – slik gjør vi det hos oss

Det første møte

Velkommen til erindringsstund!

På Oslo museum tilbyr vi tilrettelagte byvandring og omvisninger i museets utstillinger. Dialogen i forkant av besøket er vel så viktig som selve besøket, og vi møter gruppen godt forberedt. Vi står klare med godt synlig navnelapp og er i god tid når bussen ruller inn til avtalt møtested. Vi håndhilser og utveksler navn og identifiserer hvor vi er, og hva vi skal gjøre sammen.

Gjennom opplevelse og sansning til erindring

På museet inviterer vi grupper med på tilrettelagte omvisninger i skjermede rom og utstillinger. På besøk i bondekjøkkenet fra 1790-tallet får mange minner fra hytta, skolen eller familiegården. Noen legger merke til interiøret, peker og forteller, mens andre setter seg ned, observerer og lar inntrykkene sette seg.

Vi danner en tett liten gruppe, så alle kan se hverandre og omviserens medbrakte «skatter». Vi lar assosiasjoner

og innspill styre samtalen og forsøker å bringe inn allmenngyldige forhold som mange kan kjenne seg igjen i. Omviseren forsøker å trekke inn alle, men bestreber seg samtidig på å respektere de enkeltes signaler og lar være å presse noen til deltakelse.

Vi snakker om det som kommer opp, og formidleren bruker utvalgte objekter til å hekte deltakerne på, eller som supplement til ting deltakerne allerede har hentet frem fra minnet. Latteren sitter ofte løst, og småpratene går. Rammen er enkel, lun og stemningsfull. Det dreier seg om hverdagslige gjenstander som passer sammen utstillingsmiljøene. Dropsen kan vi dessuten smake på, kaffekverna sender deilige dufter ut i rommet og sixpencen og selbuvotten finner prøvende veien til både hode og hånd.

Kakefatet sendes generøst rundt bordet, og alle får en varm kopp med kaffe. Vi avslutter med en liten sangstund før alle får en personlig avskjed og følges ut.

◀◀ ...de ble revet med, de lo, fortalte, blomstret!

For de aller sprekeste: Rusletur med noe attåt

Samtidig som noen personer med demens har utfordringer med fysisk aktivitet, er andre spreke og glad i aktivitet og frisk luft. Gjennom tilrette-lagte byvandring, med korte etapper og flere sittemuligheter underveis vandrer vi mellom gamle hus og gater som byr på spennende historier og minner fra nær og fjern fortid.

I det gamle arbeiderstrøket langs Tøyengata stopper vi sammen og ser på sporene vi finner i bygninger og landskap. De mange butikkvinduene er små kikkhull til egne historier og minner. Oslo er en innflytter by og for mange var nettopp Grønland det stedet man først ble kjent med byen. Gjennom sanseintrykk, med-brakte gjenstander og bilder fra fortiden fletter vi områdets historie sammen med de besøkendes minner og opplevelser.

Byvandringen avsluttes med besøk i en arbeiderbolig fra 1900-tallet. Her

får alle hvile beina mens omviseren serverer kaffe og kake.

Hvordan legger vi til rette?

Vi velger alltid utstillinger med universelle temaer og som spiller på den nære historien. Godt med lys, stabile stoler og redusert støy er viktig for å tilrettelegge for den gode opplevelsen.

God og tydelig kommunikasjon, smil, latter og nysgjerrighet er egenskaper vi anser som verdifulle i møte med et hvert menneske som kommer på museet. Det er gjennom dialog, med ord og med kropp, de virkelig gode møtene skjer.

Samspeillet med ledsagere og på-rørende er svært viktig siden de kjenner alle i gruppen. Med sin nærhet til hver enkelt kan de gli inn i samtalene og forløse nye tema som interesserer alle. De bidrar også sterkt til å lage trygge rammer og er ofte best skikket til å forstå og tolke signaler fra deltakerne.



Foto: Jødisk Museum i Oslo

Møte Med Minner i Oslo

Møte Med Minner-tilbudene i Oslo er mange og favner et bredt spekter av temaer og tidsepoker. Det gir god mulighet for at vi kan møte den enkelte person sine preferanser og interesser.

Den Norske Opera & Ballett

Musikkstund med samtale, lydklipp og historier om livet i Operaen ledet av formidlere med sceneerfaring fra opera eller ballett.

Ibsen Museum & Teater var hjemmet til dramatikeren Henrik Ibsen. Her bodde Ibsen de siste 11 årene av sitt liv sammen med sin kone Suzannah. I løpet av besøket får deltakerne høre

om Ibsens liv og virke, og de får se den store 1800-tallsleiligheten med dikterens arbeidsrom og vakre stuer.

Jødisk Museum i Oslo inviterer til en reise tilbake til et Oslo preget av små og spesialiserte butikker, mange drevet av jødiske familier. Gruppen besøker en urmaker, en tobakksfabrikk, en klesbutikk og en frukt- og konfektforretning.

Miniutstilling er et lite museumsbesøk på boks. De dekker mange tema som skole og arbeid og butikker og byliv. Miniutstillingene kan lånes av sykehjem, dagsenter og dagaktivitetstilbud og er utviklet for eldre og personer med demens. Tilbudet er gjort i samarbeid med Teknisk Museum, Oslo Museum, Jernbanemuseet, Jødisk Museum, Oslo Skolemuseum og Forsvarsmuseet.

Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design inviterer til møte med utvalgte ikoniske verk fra eldre norsk billedkunst. Vi ser på motiver som tar opp hverdagsscener og naturopplevelser og mer abstrakte

og non-figurative komposisjoner. I den eldre designhistorien er rikt utformede billedtepper, sølvgjenstander og møbler inngang for samtaler og refleksjoner.

Norsk Folkemuseum ønsker besøkende velkommen til tun, fjøs og kjøkken på bondegården tidlig på 1960-tallet. To omvisere i tidsriktige kostymer tar imot gjestene. Fjølslukt, traktoren Gråtass, koselig kjøkken, lukten av nykvernet kaffe, smaken av formkake og kaffeslabberas venter de som kommer.

Norsk Maritimt Museum inviterer til samtaler rundt maritime gjenstander i utstillingene. Besøkende får høre om



Foto: Norsk Teknisk Museum



Foto: Oslo Skolemuseum

reisen langs Norges kyst med seilbåt, robåt, rutebåt eller ferge og om reisen med «Amerikabåten».

Norsk Teknisk Museum

Omvisningen Et arbeidsliv viser arbeid innen industri, håndverk, transport, omsorg og kontor. Vi snakker om jobbene våre, lunsjpause, lønningspose, arbeidstøy og stemplingsur. I perioden 1950-80 var det behov for arbeidskraft, og Oslo gikk fra søvnig havneby til flerkulturell hovedstad.

Oldemors hage i Botanisk hage er et levede arkiv med prydplanter fra gamle hager på Østlandet. Her finner du tradisjonelle planter som aurikler, pioner,

dagliljer, iris, floks og roser. Hagen har benker, stakitt-gjerde og lysthus. Den er åpen hele året og spesielt flott om sommeren.

Oslo Museum inviterer til Bymuseet og Frogner hovedgårds fredelige omgivelser og avslutter med en hyggelig kaffeprat.

Oslo Skolemuseum inviterer til gjensyn med barndommens klasserom, skolebøker, plansjer, matbokser og andre skolegjensstander. Besøkende synger fra Mads Bergs skolesangbok og runder av med Oslofrokost; en kopp kaffe og skoner med brunost.

Sjekkliste for et vellykket kulturbesøk

For omviser i museum og kulturinstitusjon

Annonsering av tilbudet, gjerne på nett:

- Bestem dag og tid.
- Hele besøket tar omkring 1,5 timer, selve omvisningen eller forestillingen bør ikke være lenger enn 45 minutter.
- Grupper bør være på maks 10 personer, inkludert ledsagere.
- Oppgi navn og telefonnummer til eventuell kafévert for reservering av bord.
- Beskriv hvor og hvordan man lettest ankommer kulturinstitusjonen.

Motta bestilling av besøk:

- Oppgi pris og avtal betalingsform.
- Noter gruppens navn, antall personer og kontaktpersonens navn, epost og/eller telefonnummer.

- Avklar spesielle praktiske behov hos deltagerne.
- Avtal med gruppen hvor den skal vente, dersom den kommer tidligere.
- Tilbudet blir enda bedre hvis besøket er avklart og bekreftet direkte med gruppens kontaktperson.

Før besøket:

- Definer tema, eventuelt også spesielle innfallsvinkler.
- Husk å sette fram stoler. De må være stødige og ha god sittekomfort.
- Sjekk at ikke andre grupper er rett i nærheten under besøket.

Under besøket:

- Når gruppen kommer, sjekk om det er behov for å benytte garderobe, toalett eller rullestol.

For ledsagere som helsepersonell, pårørende eller frivillige

Planlegging av besøket:

- Tenk gjennom hvem som kan ha utbytte av besøket.
- Snakk med deltakerens primærkontakt og pårørende, eller bruk andre opplysninger du har.
- Ta hensyn til hørsel og syn, og evne til å bevege seg rundt.
- Vurder deltakerens evne til konsentrasjon og forståelse.
- Gruppen bør være på maks 10 personer, inkludert ledsagere.
- Planlegg transport, eventuelt ha et budsjett for slike aktiviteter.
- En god forberedelse bidrar til en positiv opplevelse og verdifulle øyeblikk for dem som er med.

Avtale om besøk med kulturinstitusjon:

- Avtal tid og sted med kulturinstitusjonen.
- Forbered, hvis mulig, formidler eller omviser på gruppens ressurser.

Før avreisen:

- Motiver og forbered gruppen før besøket. Gi påminnelser samme dag i forbindelse med morgenstell, frokost og/eller like før avreise.
- Husk at behovet for informasjon hos deltakerne kan være individuelt, og noen trenger lenger forberedelsestid enn andre.
- Sørg for nok ledsagere. Ledsagere kan være pårørende, helsepersonell eller frivillige. Ledsageren må kjenne deltakeren og være en reell støtte.

Under besøket:

- Gi gjerne omviseren tips underveis i besøket om hva som kan interessere den enkelte.

Etter besøket:

- Gi tilbakemelding til kulturinstitusjonen etter besøket, både om det som fungerer godt og det som kan forbedres.



Foto: Nikolai Kobets Freund, Oslo kommune



Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester

Helseetaten

Postboks 435 Sentrum

0103 Oslo

www.oslo.kommune.no/sff

www.utviklingssenter.no

www.facebook.com/sffoslo

ISBN andre utgave papir: 978-82-7944-229-5

ISBN andre utgave elektronisk: 978-82-7944-230-1