

## Åre Gott exempel



### Skapande hälsa

**I projektet Skapande hälsa, som tack vare bidrag från Kulturrådet kunde ta sin början 2011, genomförde Åre kommun kulturella aktiviteter som riktade sig till äldre människor inom vård och omsorg, samt till deras personal.**

**Anslagsansökan och projektledning gjordes i nära samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Vad hände egentligen? Jo, en massa bra saker: Plötsligt glimtar det till en den gamle mannens frånvarande ögon ...**

Nyfikenheten blir allt starkare och för ett ögonblick bryter han genom glömskan, höjer sin hand, mycket sakta och prövande, och tar runt kedjan med pekfingeret och tummen.

På bordet i äldreboendet står en oljig motorsåg. Mannen lyfter vant på kedjan, kontrollerar kedjespänningen. Han säger något ohörbart, det är nog ”starta”. Sedan ett litet leende. Han är tillbaka till vedskogen eller på vedbacken. Han ser nöjd ut. Personalen ser andlöst på. De andra gamla runt bordet likaså.

Det som händer är så ovanligt. Han brukar ju aldrig säga något eller ta initiativ.

Mannen provar sedan att dra igång motorsågen. Kraften finns inte där. Men han gör ett bra försök. Sedan lägger han ner sina händer i knät. Blicken grumlas återigen. Han blir trött. Fast leendet finns kvar en bra stund.

Händelsen utspelade sig under en berättandestund på ett äldreboende i Åre kommun. Den är ett av många exempel på hur aktiviteterna i Skapande hälsa lyckats bryta det invanda så att brukarnas egentliga jag skymtar fram genom demensen och glömskan.

Aktiviteterna har lockat fram minnen och deras lust att skapa. För en stund har de känt hur härligt det är att vara med i livet och samvaron som förr, då de var friska, pigga och starka.

I projektet har pedagogerna besökt både enskilda brukare som bor ensamma hemma och på äldreboenden. I flera fall har de som bor själva lyckats locka med vänner och bekanta som

inte har hemtjänst. Det har blivit härliga stunder med musik, sång, berättande, cirkus och dans.

### **Skapande hälsa i korthet, samt rapporter**



### **Skapande hälsa i korthet, samt rapporter**

**Bakgrund:** Åre hade sedan 2009 tagit beslut om **Kultur är hälsa – en långsiktig strategi att både externt och intern i kommunen jobba med kultur i hälsofrämjande syfte.**

**Projektperiod:** 2011–2014

**Ekonomi:** projektet har omsatt 1, 2 miljoner kronor:

**Huvudfinansiär:** Kulturrådet.

**Huvudmän:** Åre kommun projektägare, SV Jämtland/Åre Projektledning

**Antal pedagoger:** 6 personer: Jörgen Vikström, Undersåker, Sara och Daniel Oja/Nordcirkus, Åre, ElinMaria Andersson, Umeå, Lena Sjöberg, Undersåker, Ulrika Karlsson, Östersund , samt ett stort antal kulturutövare för de kulturarrangemang som ingått i projektet.

**Antal gamla som var delaktiga:** Cirka 500 inom vård och omsorg, samt publik på Mötesplatser.

### **Skapande hälsa står för de här aktiviteterna**

**Berättande:** Saker används ibland för att locka fram berättelserna. Rivjärn, motorsågar och andra ”farliga” saker sätter igång sinnet. Även mjuka stenar och vackra tyger. De lockar fram berättelser.

De får gott om tid att minnas och pedagogen utmanar dem och hjälper dem att få fatt på sina historier.

**Musik:** Pedagogen sjunger för och med de gamla, inte bara deras favoritlåtar, utan även egenskrivna låtar som betyder mycket för pedagogen. De gamla får höra båda Harry Brandelius och helt nyskrivet. Det blir en stund med allsång och även reflektion inför helt nya sånger de aldrig hört. Ibland spelar de gamla med, som den gamle mannen i Duved som

spelade på sitt dragspel för första gången på väldigt länge. Han blev en musikanter igen. Som han var en gång i tiden.

**Cirkus:** Bollar och andra hjälpmedel lockar fram lusten att röra sig och utmana sin kropp och sitt sinne, göra oväntade saker, prova det som verkar omöjligt. Vikten av att träna sin hjärna är väl dokumenterad och cirkusövningar stimulerar båda hjärnhalvor. Cirkus är mångfasetterad, alla hittar något de gillar att röra sig och lekfullt träna med.

**Dans:** Man kan stå eller sitta, spelar ingen roll. Men dansa kan alla, även om det bara blir med händerna och ibland bara med glada ögon. I dans finns även beröringen med, att sitta mitt emot och se varandra i ett helt annat sammanhang än det vardagliga. I spegeldansen sitter de två och två mittemot varandra och turas om att härma den andres rörelser, turas om att hitta på, försiktigt och väl medvetna om varandras förutsättningar. Efter dansstunden pratar de äldre mer, de blir människor inför varandra.

**Barnen knackar på:** Kulturskapare med barngrupp från förskolor hälsade på i äldreboenden och det blev dans, sång, samtal och bildskapande med de äldre. Kontakter över generationsgränserna knyts.



### **Barnen knackar på**

#### **Reflektioner "Barn & Gamla" med dementa av kulturpedagogen Lena Sjöberg, Åre kommun**

*Målet för träffarna har varit mötet mellan barnen och de gamla. Barnen har varit mellan 3 och 5 år. Vi sitter i en öppen ring. De gamla i fåtöljer och soffor eller i rullstolar och barnen på golvet.*

*I början sjunger vi en namnsång om allihop, både barn, gamla och personal. Anledningen är att alla behöver bli sedda och ens namn är viktigt och personligt. På så sätt blir vi personer för varann och inte barn "barn" och "gamla".*

*Jag märker ofta att barnen kommer ihåg de gamlas namn och att de gamla blir berörda av det. Sedan försöker jag varva mellan nya och gamla sånger. Det är viktigt att de gamla*

känner igen några av sångerna. T.ex. har vi sjungit "Bonden och kråkan" som de gamla känner igen och barnen kan lära sig "Hejom fejom fallerrallera" på.

Jag försöker fråga både barnen och de gamla saker under musikstunden för att knyta ihop och engagera. Det brukar fungera väldigt bra. En gång uppstod en diskussion mellan ett barn och en tant om skator. Flera av de gamla är dementa men vi har upptäckt att mötet med barnen och barnsångar gör dem aktiva. Personalen förundras ofta.

I en "tåg-sång" får barnen välja vart de vill åka. Flera gånger har det hänt att någon eller några av de gamla också "åker med" i tåget sitter och väntar med barnen på en station de valt. Det blir ett samspel och en samhörighet mellan personerna.

Så spelar vi även rytminstrument och då får förstås också de gamla instrument om de vill. De allra flesta spelar för fullt och hänger med på låtarna. Sedan får barnen samla ihop instrumenten.

Mot slutet får alla, var sin själ i glada färger och så får alla "dansa" med sjalarna. Kasta upp och fånga, blåsa på dem. Och allra sist gör vi en ramsa som vi förstärker med armarna. Då brukar alla vara med. Varma och glada går sen alla till sitt!

**Kommentarer som hörts från de gamla:**

"Det här var så trevligt sist, så det vill vi inte missa"

"Ska vi sitta som en ring nu å?" (Ja, barnen kommer snart!) "Så bra, då ordnar sig allt!"  
(Efter en musikstund) "Vart för dom, barnen?" "De kommer väl tillbaka, så här tyst kan vi ju inte ha det!"

"Tänk att de är så duktiga på att hoppa!"

"Så roligt att ni kom! Välkomna tillbaka!"

**Kulturen knackar på:** Bestod av hembesök i form av kulturstunder hos gamla som hade svårt att ta sig till mötesplatser och sammankomster. Grannar och andra gäster bjöds in till sång och berättande.



### **Reflexion kring Kulturen knackar på, författat av musik- och berättandepedagogen Jörgen Vikström oktober 2012**

*Sedan sommaren 2012 jag besökt ett trettiotal äldre med hemtjänst i Åre kommun. Jag spelar och sjunger för och med dem. Jag arbetar även med att stimulera deras berättande.*

*Det som sker är att jag besöker de äldre i deras hem. Jag slår mig ner vid deras köksbord och samtalar. Sedan sjunger jag ofta en sång eller två som de fått önska och sedan pratar vi om sången eller om nåt annat; allt är väldigt otvunget och spontant.*

*Ibland blir det extra intressant. Ett exempel: Jag har ofta spelat Eva Dahlgrens "En Ängel i Rummet", den är väldigt uppskattad och de känner igen den och tycker att den är mycket fin. Vid fem, sex tillfällen har det utmynnat i mycket intressanta och berikande samtal kring HBT-frågor.*

*De har berättat om egna erfarenheter, folk som de känt som bott ihop med någon av samma kön. Den bild som alla förmedlar är att det inte var så märkvärdigt. De var accepterade och fann sin plats i byarna. No big deal liksom.*

*Jag har i första hand besökt ensamma personer. I några fall har jag och hemtjänsten lyckats få till en grupp. Det kan vara lite svårt ibland att skapa grupper, för alla jag har besökt har inte riktigt känt att de orkat med sällskap.*

*När deltagarna är lite piggare kan det bli konstellationer som blir mer varaktiga – att de fortsätter träffas kring något efter mina besök.*

*Jag förstår även att det nog beror på att de tycker att det är bra att bara jag är där och har full fokus på dem. De har så mycket att berätta om från sina intressanta liv. De som först är lite fåordiga och blyga blir snart riktigt pratsamma och delar med sig fullt ut. En person har avlidit under tiden och det var mycket sorgligt. Hon hade så mycket att berätta om från sin hemby där hon bott i hela sitt liv. Jag skulle dit och nedteckna hennes historier på torsdagen, men hon dog helgen innan.*

*Plötsligt försvann hennes berättelse. Den finns inte kvar. Det blev så tydligt.*

*Jag har lagt rätt mycket energi på att lära mig deras favoritlåtar. Det har gått en hel del tid åt att öva, men det har verkligen burit frukt; de ser att jag tar deras önskemål på allvar och de njuter av att få höra sina älsklingslåtar live vid köksbordet eller i finsoffan.*

*Jag ska nu fokusera ännu mer på berättandet och kommer att hjälpa flera äldre att formulera och skriva ner sina livshistorier. Eller så kan det bli som för en av deltagarna som beskrev en dag i sitt liv när hon var 12 år på två handskrivna A 4- sidor.*

*Det är ett stycke 30-talshistoria ur en flickas perspektiv. Hon vill inte publicera texten på något offentligt ställe, en hemsida eller så, men jag har nog lyckats övertyga henne om att hon borde kopiera texten och skicka den till sina barn och barnbarn. Det låter som att hon ska göra det.*

*Jag vet inte vad det beror på, men de äldre som jag besöker berättar så himla frikostigt om sina liv. Det är mustiga berättelser om allt möjligt, både roliga och tragiska saker som hänt dem.*

*Berättandet kommer igång ordentligt när jag besökt dem, tre, fyra gånger. Då har jag spenderat runt åtta timmar med dem sammanlagt och jag tror att nå't händer då; de känner förtroende fullt ut och en sann trygghet att berätta och dela med dig av historier från djupet av sina själar.*

*De berättar om änglamöten och barn som tagit självmord, tappade kärlekar och kärlekar som de fått, ja, det är en stor blandning och det är väldigt starka berättelser som var och en skulle kunna bli storslagna filmer eller romaner.*

*Men nu blir de bara berättade vid ett köksbord, nedtecknade av mig och sprids kanske till släkt och genom projektet vidare till bybor och barnen i kommunen, till olika Berättande-tillfällen och till ett Skapande Skola projekt.*

*Vart den än tar sig, berättelsen, så har den ändå blivit berättad och sett dagens ljus.*

