

KULTUR FÖR SENIORER • KULTUR OCH HÄLSA

Umeåmodellen

Copyright © 2005 Umeå kultur

Text: Jenny Eklund, Eleanor Bodel, Ingunn Grande

Utformning: PS Pondus

Repro:xxxxxx. Tryckeri: xxxx

Papper: Munken xxxxx.

Typsnitt: Adobe Garamond och xxxxx

ISBN: xxxxxxxx

Citera gärna – men ange källan.

INNEHÅLL:

DEL I: BRYTA ENSAMHETEN

Förord

Bakgrund

Ger kultur bättre hälsa?

Umeåmodellen

Finansiering

Tips på aktiviteter

Rafflande finalmatch i boule

Skapande kurs ger livsglädje

DEL II: BYGGA NÄTVERK

Uppbyggnadsskedet

Vikten av kontakter

Nätverkets konstruktion

Studieförbunden

Äldreomsorgen

Volontärer

Generationer i samverkan

Pensionärsorganisationer

Svenska Kyrkan

DEL III: BLICKA UTÅT

Att synas och höras

Nordiska kontakter

Projektledarens reflektioner

Framtidsvisioner

Litteraturtips

FÖRORD

”I HUVUDET PÅ EN PROJEKTLEDARE”

Den här boken är en berättelse om den slingriga vägen fram till dagens resultat. Förhoppningsvis kommer den att inspirera till liknande verksamhet i andra kommuner.

Vi har lagt in tomma sidor efter varje kapitel för att Ni skall kunna använda boken som ett arbetsmaterial utifrån er kommuns förutsättningar.

Jag var upprörd över det sätt på vilket vi behandlade den generation som byggt upp vårt samhälle. När jag fick frågan om jag ville arbeta med att utveckla ”Kultur för äldre” inom kommunen såg jag det som en utmaning. Visst kunde jag ha börjat med de nyblivna pensionärerna och följt dem uppåt i åldrarna. Men det tyckte jag var moraliskt förkastligt. Därför började jag med de äldsta på boendeenheterna och det har ju visat sig att många blir piggare och gladare med hjälp av olika former av kulturell stimulering.

Jag är som person rätt entusiasmerande, är inte speciellt blyg och använder ofta humor när jag talar. Jag försöker också vara ödmjuk, vill inte göra mig själv nödvändig. Man måste förstå att det här är nytt för många, det tar tid att övertyga folk. Det gäller att nyttja sina gamla kontakter, ta nya kontakter och ha färdriktningen spikad.

Man får inte glömma att synliggöra de som jobbar för verksamheten. Bekräfta i alla lägen. Eftersom det inte är jag som ska driva arbetet i framtiden är det viktigt att andra sprider budskapet vidare.

Jag fick kämpa för att få till stånd de goda exemplen i uppbyggnadsskedet. Man får bemöta en negativ person i taget, inte alla på en gång. Jag har fått energi av dem som är positiva och engagerade. På varje möte träffade jag någon som var för idén, det stärkte mig. Jag har också fått bra stöd från mina närmaste chefer.

Den största energigivaren har ändå varit att få lära känna Seniorerna.

Jag är emot uttrycket eldsjäl, det låter inte seriöst. Det jag gör är en seriös arbetsinsats. Jag brinner inte för detta, men just nu är det här min uppgift. Brinna kan jag göra när jag blir pensionär. Jag tycker det här är ett viktigt och roligt arbete. De viktigaste fyra råd jag kan ge är:

Tips!

- * Se till att idéerna är förankrade från politiskt nivå och nedåt
- * Gör goda exempel så att du har något att visa upp när du skall entusiasmera fler
- * Tappa inte sugen, se det som en utmaning
- * Lyssna inte på det-går-inte-människor, allt går bara man **vill**

DEL I: BRYTA ENSAMHETEN

BAKGRUND

”Man blir glad av att få aktivera sig.”

Fredrik Johansson, 70 år.

Se mig.

Hör mig.

Rör mig.

Bekräfta mig.

De fyra uppmaningarna beskriver några av de grundläggande behov vi människor har. Vi behöver bli sedda som individer, bli berörda och bekräftade för att må bra och känna att vi är delaktiga i samhället. Tyvärr är det alltför många äldre människor som aldrig får uppleva gemenskap och delaktighet.

Orden här ovan har kommit att bli ledord för verksamheten KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA som pågått i Umeå kommun sedan 2000. Målet är att erbjuda seniorer meningsfulla kulturaktiviteter – för att de förhoppningsvis ska må bättre. Målgruppen är alla pensionärer.

Många är ensamma

”Vårt mål är att skapa förutsättningar för att förlänga den friska delen av livet”, säger projektledaren Eleanor Bodel och pekar på ensamhet som ett av de största samhällsproblemen idag. Många människor har ofta arbetat intensivt under hela sitt yrkesverksamma liv. Vid pensioneringen blir man plötsligt lämnad utanför arbetsgemenskapen, man vet inte riktigt vad man ska ta sig för. När allt är sorterat i garderober och förråd, och de där projekten som blivit liggande är slutförda, vad händer då? Eleanor Bodel har sett hur många pensionärer bli sysslolösa, ensamma, deprimerade och sjuka.

Slutsatsen blir därför att om samhället, det vill säga vi alla, kan ordna aktiviteter riktade till seniorer och hjälpas åt att hitta meningsfulla verksamheter, kan vi uppnå många vinster. Då skapas möjligheter för en stor grupp äldre personer att känna sig tillfreds med livet, hålla sig friskare och därmed påverka andra positivt.

”Det är roligt att komma sig ut på kulturarrangemang, det blir lite avbrott i tillvaron. Man blir ju äldre och då finns det inte så mycket att se fram emot.”

Marianne Lybäck, 76 år, ensamboende.

En explosionsartad utveckling

I Umeå har utbudet av kulturella evenemang, speciellt riktat till pensionärer, ökat explosionsartat. År 2000 arrangerades 48 program. Den siffran har ökat med ca 1000 arrangemang per år. 2005 var arrangemangsantalet 5500.

Resultatet av denna satsning är givetvis svårt att redovisa i siffror och diagram. Hur mäter man lycka och hälsa? Talar vi med representanter för äldreboenden, pensionärsorganisationer, studieförbund samt de som själva är seniorer eller träffar äldre människor i sin vardag, är bilden samstämmig. Seniorerna i Umeå trivs bättre nu än tidigare och många känner sig piggare, gladare och mer rörliga. Några av dessa röster kommer till tals i den här boken.

De positiva erfarenheterna är på god väg att sprida sig till andra kommuner i landet. Intresset är stort och projektledaren får ofta inbjudningar för att berätta om Umeåmodellen.

Ett nytt sätt att arbeta

KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA innebär ett nytt sätt att samarbeta. Verksamheten strävar efter en helhetssyn på samhällets aktörer. Under arbetets gång har det skapats fler och nya samarbetsformer mellan olika grupper i kommunen; Några exempel är studieförbund, äldreomsorg, volontärer, skolor och pensionärsorganisationer.

Genom delprojektet *Generationer i samverkan* har unga och gamla fått nya arenor att mötas på. Seniorfrågorna har synliggjorts i högre grad, såväl medialt som på den politiska dagordningen. Volontärverksamheten har uppmärksammats och fått ökad status.

Det har inte alltid varit enkelt. Att förändra, inte bara invanda arbetssätt utan också invanda tankemönster, tar tid – och kräver både envishet och tålamod.

GER KULTUR BÄTTRE HÄLSA?

”Det är viktigt att hålla sig aktiv, röra på sig och prata med andra. Då blir man pigg och håller demensen borta.”

Eva Rinzén, 65 år och Britta-Stina Nordenstedt, 70 år, Öbacka äldrecentrum.

Kulturupplevelser och eget skapande påverkar vårt mentala tillstånd. Vi får känna glädje, lust och meningsfullhet. Medicinska forskningsresultat visar på en mätbar förbättring av den fysiska hälsan vid kulturella aktiviteter.

Resultat från den svenska forskningen visar att vi lever längre, får lägre blodtryck, ökad tankeskärpa, bättre ämnesomsättning och mer energi vid regelbundna kulturupplevelser. Professor Lars-Olov Bygrens forskning visar att dödligheten, oavsett allmäntillstånd och tidigare kulturvanor, minskar i åldrarna upp till 70 år. Av studien framgår att vissa former av kulturellt utbud ger större effekt på levnadslängden. Exempel på detta är museibesök, konserter, bio och konstutställningar.

Hälsoeffekten vid deltagande i kulturella aktiviteter blir, på samma sätt som vid idrottsutövande, mest påtaglig i ett längre perspektiv. ”Det går inte att bunkra upp upplevelser, utan det är viktigt med regelbundenhet. De positiva effekterna avklingar om deltagandet upphör, men återgår till samma nivå om aktiviteten återupptas” säger Töres Theorell, professor och föreståndare för institutet för psykosocial medicin i Stockholm.

Konst ger oanade effekter

Töres Theorell har deltagit i flera forskningsprojekt kring kultur och hälsa. En avhandling av docent Britt-May Wikström tar upp konstens påverkan på hälsotillståndet. Där tittade man på och diskuterade konstnärliga bilder tillsammans med en grupp äldre damer på ett pensionärshotell under en fyramånadersperiod. En kontrollgrupp fick lika mycket samtalstid, i huvudsak om dagsaktuella händelser, men fick inte se några bilder. Resultatet visade att bildgruppen hade utvecklats mer. Deltagarna i gruppen upplevde större välmåga och lycka och hade blivit mer utåtriktade. Lägre blodtryck och minskad konsumtion av lugnande, smärtstillande, sömn- och laxermedel var andra mätbara effekter.

”Studien gav ett mycket spännande resultat och delvis ganska oväntat. Det förefaller som om konstbilden är ett effektivt medel att få igång meningsfulla samtal som bland annat leder till att man kan se på sitt liv på ett annat sätt”, säger Töres Theorell, som handledde projektet.

Dans och musik påverkar

Dans är betydelsefullt, speciellt för dementa. Forskaren Liisa Palo-Bengtsson har konstaterat att man genom dansen återupplever gamla minnen, kommer ihåg sociala mönster och händelser, och börjar kommunicera med ”meddansare” och vårdpersonal.

Musik framkallar minnen, känslor och sinnesstämningar och gör att vi mår bättre i största allmänhet. Professor Töres Theorell har gjort mätningar som visar att man blir mer avspänd och energisk efter sång. Hormonet oxytocin ökar i kroppen, något som underlättar prägling av minnesbilder och ger en lugnande smärtstillande effekt. ”Det händer saker i kroppen när man musicerar. Det gör det även när man lyssnar på musik. Det är kraftiga effekter det handlar om”, förklarar professor Töres Theorell.

Varför ger kultur bättre hälsa?

Det tycks klart att kultur förbättrar hälsan. Exakt hur detta går till vet forskarna inte. Enligt Töres Theorell finns det några tänkbara förklaringar:

*** Hormoneffekter.**

De hormoner som utsöndras vid aktiviteter bidrar till att förlänga livet, förhindra åderförkalkning, och gör att musklerna fungerar bättre.

*** Estetiska effekter.**

Kulturupplevelser kan få oss att tänka i nya banor och att hitta nya sätt att lösa problem.

*** Sociala effekter.**

Känslan av att tillhöra en grupp får oss att må bättre och känna oss mer tillfreds med livet.

Även om forskningen visar att kultur har en viktig påverkan på fysiskt som psykiskt välbefinnande, är det inte sagt att all slags kultur är bra för alla.

”Det är viktigt att det finns tillgång till ett brett och varierande utbud som tillgodoser allas intressen och väcker nyfikenhet att prova någonting nytt”, säger professor Töres Theorell.

”Min man dog för tre år sedan. Jag skulle inte klara mig om jag inte engagerade mig i olika seniorverksamheter, då skulle jag inte ha något att se fram emot. Jag tror att det är väldigt viktigt när man är ensam. Annars är det lätt att tycka att livet är pest.”

Annette Sandgren, 67 år.

UMEÅMODELLEN

"Det är jättekul med särskilda arrangemang för äldre. Det blir lite liv och rörelse och man får se bekanta ansikten som man nästan aldrig annars får se."

Mary Levin, 80 år, ensamboende.

KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA i Umeå har sedan starten år 2000 bedrivit en såväl banbrytande som framgångsrik, uppskattad och medialt uppmärksammas verksamhet. Hur har det gått till? Vilka är framgångsfaktorerna? Vad är det som gör Umeåmodellen så speciell? Sättet att arbeta kan sammanfattas i sju punkter.

1. **Samverkan/nätverk** mellan så många aktörer som möjligt. Kommunala förvaltningar, kulturinstitutioner, kyrkor, studieförbund, föreningsliv och enskilda. (Varje kommun har givetvis olika förutsättningar för detta.)
2. **Förståelse** - för att en verksamhet, som denna, ska kunna växa bör den vara väl förankrad hos politiker och chefer.
3. **Nytänkande** hos både personal och arrangörer. Det bör vara en självklarhet att förlägga arrangemang och aktiviteter på platser och tider som är attraktiva för samhällets seniorer.
4. En **gemensam syn** på de ekonomiska förutsättningarna. Ju fler som är med och betalar, desto billigare blir det för var och en och desto större blir utbudet.
5. **Volontära insatser** av olika slag.
6. **Ett informellt sätt att arbeta.** Många kreativa möten, annorlunda arenor, vilda idéer och okonventionella lösningar.
7. **En drivande projektledare**

"Det var nödvändigt att den här verksamheten startade och fick finnas kvar. Vi skulle aldrig klara alla dessa aktiviteter inom ramen för vårt eget arbete."

Ewa Klingefors, socialdirektör i Umeå Kommun.

Nätverket

Projektet KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA övergick till permanent verksamhet 2004. Målsättningen innebär ett förvaltningsövergripande ansvar. Hittills är kultur-, social-, fritids- och skolförvaltningen engagerade i projektet. Bland övriga, som är aktiva i projektet, märks studieförbund, pensionärsorganisationer, för- och grundskolor, frivilligorganisationer, invandrarföreningar, övrigt föreningsliv, privatpersoner, kulturarrangörer och kyrkornas församlingar.

För att engagera nätverket har det bildats arbetsgrupper som var för sig träffas en gång i kvartalet. Exempel på sådana grupper är **sociala arbetsgruppen** bestående av personal på boendeenheter och från hemtjänsten. **Kyrkogruppen** bestående utav diakoner, studieförbund och andra aktiva inom kyrkan. **Seniorgruppen** bestående av representanter från Umeås alla pensionärsföreningar samt invandrarföreningar. **Generationer i samverkan** involverar skolförvaltning,

fritidsförvaltning, socialförvaltning, pensionärsföreningar, kulturrepresentanter, kyrkor, invandrarföreningar och ungdomsföreningar. Studieförbundsgruppen bestående av de olika studieförbunden.

”Det är viktigt att många olika parter finns med i verksamheten. Alla har sina erfarenheter och kunskaper att bidra med”, säger Erik Bergkvist (s), ordförande i kulturnämnden i Umeå.

”Vi har allt att vinna på att arbeta tillsammans. Tillsammans kan vi göra mycket mer, mycket bättre”, instämmer Margareta Rönngren (s), ordförande i för- och grundskolenämnden.

”Det viktiga är att projektet blivit en del av kommunens ordinarie verksamheter. Det skapar stabilitet, inger mod, trygghet och lyfter statusen för dem som arbetar inom vårddyrket.”

Eva Andersson (s), socialnämndens ordförande.

Ringar på vattnet

Begreppet *kultur* används på många olika sätt, men i seniorverksamheten kan kultur betyda allt från operaföreställningar till inomhusboule. Kultur betyder odling och här odlar vi livskraft. Med några goda exempel kommer man långt. Med flera hundra goda exempel kommer man ännu längre. Den erfarenheten har projektledaren Eleanor Bodel gjort.

Hon har till en början testat varje aktivitet i liten skala, för att få fram verksamheter som fungerar bra. På så vis undviks stora misstag och de goda idéerna har spridits vidare.

Inomhusboul är ett exempel på en aktivitet som snabbt blivit populär och som nu spelas på de flesta av Umeås boendeenheter.

”Det är förjåkligt skojigt att spela boule. Det blir ju väldigt mycket känslor, både glädje och sorgetrynningar ibland. Men det är skitbra att vi får spela, vi har ju ingenting annat att göra.”

Rune Jonsson, 68 år, Öbacka äldrecenter.

Projektledarens roll

Det slitna uttrycket ”spindeln i nätet” har onekligen sitt berättigande i det här sammanhanget. KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA har haft en enda person anställd. Verksamheten består av ett nätverk med hundratals personer engagerade på ett eller annat sätt. Projektledarens uppgift är att skapa och hålla ihop nätverket, peppa alla inblandade och se till att aktiviteterna fortsätter att utvecklas och spridas.

Det har inte alltid varit lätt att få ingång seniorverksamheten, men Umeås projektledare Eleanor Bodel tror att det varit svårare om hon själv hade varit yngre. ”I de här kretsarna är det en fördel om man kommit upp en bit i ålder och livserfarenhet. Annars hade jag nog inte blivit lika betrodd.”

Ett stort mått av envishet kan också vara bra att ha. ”Nyckelordet är att aldrig ge sig, att ligga i och hitta alternativa vägar. Går det inte att fortsätta rakt fram, stångar jag inte pannan blodig utan försöker hitta andra lösningar”, säger Eleanor Bodel.

Men trots projektledarens viktiga roll är hennes egen långsiktiga målsättning att göra sig själv onödig. ”Jag tror att den här verksamheten kan bli självgående. Jag hoppas att det ska bli en självklarhet att utbudet blir tillgängligt för seniorer – och då behövs inte jag.”

Tips!

* Bilda nätverksgrupper för ökad förståelse och samordning

- * Bredda kulturbegreppet
- * Ordna pilotfall, goda exempel som kan sprida sig
- * Samarbeta med alla som berörs av verksamheten
- * Projektledarens roll är viktig

FINANSIERING

”Det finns så mycket arrangemang att man nästan inte hinner med allt, man får sortera. Men det är så roligt!”

Birgitta Johansson, 66 år.

KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA finansieras genom ett samarbete mellan kulturförvaltningen och socialförvaltningen i Umeå kommun. Initialt erhöll projektet ett bidrag från Stiftelsen Framtidens Kultur. Idag är projektet ständigt på jakt efter nya finansiärer. Arrangemangsbudgeten uppgick 2005 till 250 000 kr. Utan nätverkets insatser skulle verksamheten aldrig kunnat nå en omfattning på 5500 genomförda arrangemang på ett år. ”Så mycket som möjligt för så lite som möjligt”, är verksamhetens målsättning. Goda exempel är när Norrlandsoperan bjuder på gratisföreläsning för seniorer eller när ett yrkesgymnasium bygger blomlådor till Sinnenas trädgårdar på äldreboendena.

Många gånger kan en okonventionell lösning få lyckade bonuseffekter. Ett exempel är när sex av Umeås körer repeterar ute på boendeenheterna. Körerna får gratislokal, och en entusiastisk publik. Målsättningen är att göra äldreboendena till en naturlig samlingsplats, ett ”innehåll” för alla seniorer som bor i området. Många äldre orkar inte förflytta sig och för att de ska kunna delta måste kulturen komma till dem.

Nätverket skapar oanade möjligheter. Endast fantasin sätter gränser.

Exempel på kostnadsfördelning

Den vanligaste verksamheten är så kallade fricirklar på äldreboenden; studiecirklar där ledaren är volontär. Detta innebär att pensionärer eller sjukskrivna frivilligt målar eller sjunger med de äldre. KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA betalar viss reseersättning, studieförbunden står för materialkostnad och det är kostnadsfritt för de boende. En del äldreboenden har en obligatorisk trivselkassa, som går till olika slags aktiviteter.

Andra kulturarrangemang kan finansieras i flera delar. Exempelvis kan seniorprojektet stå för reseersättning till de medverkande, ett studieförbund betalar en del av arvodet, boendeenheten en annan del och pensionärerna får själva betala ungefär 15 kronor vid deltagande.

Tips!

- * Sök pengar från så många håll som möjligt
- * Om fler delar på utgifterna räcker pengarna till fler aktiviteter
- * Samordna lokaler, försök att lägga aktiviteter ute på äldreboenden

TIPS PÅ AKTIVITETER

Inom ramen för KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA har det hänt mycket. Här följer några exempel:

JÄTTEPICKNICK

I juni varje år anordnas en stor picknick för alla seniorer i Umeåregionen. Arrangemanget brukar samla ett tusental personer. Programmet omfattar allt från musik och allsång till guidade turer i omgivningen. Man träffas, trivs, spelar boule och äter medhavd picknick i det gröna.

SÅNG & MUSIK

Musikskolans elever och Umeås körer har blivit allt vanligare gäster på boendeenheterna. Musikcirklar, allsångstunder och sånggudstjänster är uppskattade inslag. Ibland besöks något boende av turnerande och kända artister.

BOULE

Boulespel har blivit en populär sport bland Umeås seniorer. På sjukhem och äldreboenden spelar man inomhusboule, ibland med turneringar mellan de olika boendeenheterna. Inomhusboule spelas sittande med en mjuk tygball, fylld med kattsand, så att alla ska orka kasta iväg klotet.

HUNDAR I VÅRDEN

Vera, Buster och Betty heter tre fyrbenta volontärer. De tjänstgör som terapihundar på varsitt äldreboende. Hundarna runt och hälsar på seniorerna tillsammans med personalen. Personal på äldreboenden och inom hemtjänsten i Umeå har visat intresse för att få ut fler djur i vården.

PÅSKKÄRRINGAR OCH LUCIATÅG

Sedan 2001 har ett stort antal barn från förskolor och skolor i Umeå vid olika högtider besökt äldreboenden. Barnen sjunger sommarsånger, är lucior och påskkärringar..

SAGOR FÖR GENERATIONER

På några av Umeås förskolor läser seniorer för barnen sagor från förr, en gång i veckan. En gång i månaden samlas man på ett närliggande seniorboende så att även de äldre, som inte kan läsa själva, får minnas och lyssna till sagorna.

RENAR PÅ BESÖK

Under *Samiska veckan*, ett årligen återkommande arrangemang i Umeå, får seniorerna på boendeenheterna besök av både renar och renskötare.

RULLSTOLSDANS

Rullstolsdans arrangeras kontinuerligt med hjälp av volontära insatser.

KONSTKUNSKAP

Konstvandringar och konstföreläsningar om befintlig konst på boendeenheterna är uppskattade aktiviteter. Hösten 2002 arrangerades en bussresa för dem som orkade från boendeenheterna, för att titta på konstinstallationerna längs Konstvägen sju älvar. Konstvetare från Umeå Universitet anlätades vid arrangemangen.

EGNA KONSTUTSTÄLLNINGAR

Målerikurser för seniorer på boendeenheter genomförs. Vid tre tillfällen har detta resulterat i konstutställningar; som visats på boendeenheter, på stadsbiblioteket och i stadshuset. Konstnärerna fanns med i ”vernissage minglet”.

SENIORSURF

Eleverna på tre högstadieskolor undervisar seniorer i datorkunskap och Internet. Fler skolor planerar att delta i verksamheten.

FIN I HÅRET

Elever från gymnasieskolans frisörprogram besöker årligen två boendeenheter för att klippa och frisera de boende.

VÄRLDENS ÄLDSTA LUCIATÅG

100-åriga Emmy Granberg blev världens äldsta lucia när hon för första gången i livet tog på sig den vita klänningen och ljuskronan, ställde bort rullatorn och skred längst fram i luciataget tillsammans med sina väninnor tillika tärnor på äldreboendet Hemgården.

OPERABESÖK

Vid flera tillfällen har Norrlandsoperan erbjudit seniorerna i Umeå en operaföreställning eller konsert med Umeå symfoniorkester till kraftigt rabatterat pris, i vissa fall gratis. Man har också delat upp sig i ensembler och givit konserter på Umeås boendeenheter.

HÄR HAR DU MITT LIV

Hans-Ola Stenlund, skådespelare, besökte under vårterminen 2005 tio av Umeås äldreboenden, tio gånger per boende, och höll i berättarträffar. Berättelserna låg sedan till grund för en teaterföreställning, ”Livskraften – en tidsresa genom 1900-talet” som uppfördes i samarbete med Västerbottensteatern, AMA, KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA och ABF. Föreställningen visades för Umeåelever i årskurs åtta och nio. De såg den tillsammans med pensionärer i Umeå. Allt för att överbrygga generationsklyftan. Nu utbildar Hans-Ola fler berättarledare för att verksamheten på boendeenheterna skall kunna fortsätta.

SINNENAS TRÄDGÅRD

2004 startades trädgårdsverksamhet, i mindre skala, på en del av Umeås äldreboenden. Grannarna i området skänker växter och trädgårdsredskap. Yrkesgymnasiet har snickrat ihop redskapsskjul, bänkar och blomlådor på fot till seniorerna, så att även de som sitter i rullstol kan påta i jorden. Trädgårdsarbetet har sysselsatt pensionärerna en stor del av året, man har pratat trädgård, blommor och man sår frön. Förhoppningen är att trädgårdarna ska växa från år till år.

SKRIV FÖR LIVET

Hösten 2005 startade *Skriv för livet*, ett ettårigt projekt där en skribent handleder ett 60-tal seniorer i att skriva sina egna livsberättelser. Elever från högstadiet hjälper till med datatekniken och skanning av foton. Verksamheten finansieras av EU:s Mål 1 *Stad och Land - Hand i hand*. En del av berättelserna sparas i Folkminnesarkivet och ska kunna användas i skolornas undervisning. Kurserna kommer att följas upp med studiecirklar i bland annat bokbinderi. Detta är ett pilotprojekt som fortsättningsvis kommer att drivas i Studieförbundens regi.



Henrik Lindgren, tv, väntar på att hans lagkamrat Arnold Gustavsson ska få iväg bollen

Rafflande finalmatch i boule

Stämningen är tät under finalen i inomhusbouleturneringen. Båda lagen har tränat varje vecka under året som gått, och båda har siktet inställt på att vinna.

– Vi vill behålla prispokalen vi vann förra året, säger Henrik Lindgren, 91 år, från Sofieborgs äldreboende.

Matchen hålls på grusgången som löper genom en av stadens parker. I vanliga fall spelas inomhusboule förstås inomhus, men finalen spelas alltid vid den årliga jättepicknicken för seniorer. Matchen står mellan Sofieborgs äldreboende och Öbacka servicehus. Stämningen är tät. Förra årets turnering vann Sofieborg överlägset, men nu har Öbackafolket legat i hårdträning och siktar på revansch. Sofieborgarna är minst lika sugna på vinst. – Det handlar både om tur och skicklighet, förklarar Henrik Lindgren när spelet ska börja.

Hejarop och applåder

De tävlande lagen är placerade i en halvcirkel på varsin sida om en liten boll, som läggs i centrum. Några seniorer sitter i sina rullstolar, andra på rullatorn eller i en stol. Sex personer ur varje lag turas om att kasta sin tygboll, de bollar som kommer närmast mitten får poäng. Efter de tre inledande omgångarna leder Sofieborg. Det går bra för Henrik, hans bollar har säkrat de första poängen och dragit hem flera applåder. Stämningen är lättsam. Det hejas och ojas – beroende på hur bra eller dåliga utkasterna blir.

– Bra kast!, ropar någon.
– Äsch! Otur, muttrar en annan och får en tröstande klapp på axeln av sin lagkamrat.
– Nu är det nerverna som gäller, säger Henrik innan han koncentrerat kastar iväg bollen igen.
Men den här gången går det inte lika bra.
– Oj då. Nu tog nog motståndarna poäng, kommenterar han besviket. Nu måste vi skärpa oss!

Fortsätter så länge hon får

Varje måndag, året runt, har gänget tränat inomhusboule på Sofieborg. En som alltid är närvarande är 78-åriga Enny Emmoth. Hon är en av fyra volontärer från den lokala PRO-föreningen som vill hjälpa till med spelet. Volontärerna brukar föra närvarolista, dela ut bollar och räkna poäng.
– Jag kommer att fortsätta så länge man vill ha oss med. Det är så trevligt att få träffas, alla blir så glada när vi kommer, säger Enny, som är med idag för att peppa och assistera laget i turneringen. Just nu är hon lite missnöjd med domaren, som enligt hennes åsikt lagt mittenbollen närmare motståndarlaget.
Henrik Lindgren har spelat inomhusboule i fyra år och tycker att det är roligt att aktivera sig.

– Det känns viktigt att få umgås med de andra, säger han.

Jämn match

Plötsligt blir en dam på motståndarsidan ivrig, hon kastar iväg bollen trots att det inte är hennes tur.
– Du får hålla dig lugn, säger lagkamraterna förmanande.
Själv skrattar hon gott när hon får tillbaka sin boll.
Matchen blir jämn. När spelet pågått en timme är ställningen elva lika. Först till 13 poäng vinner. Henrik Lindgren litar inte riktigt på domarens mätningar och stegar fram till mitten för att kolla att det verkligen stämmer. Nöjt konstaterar han att Sofieborgs tygboll låg närmast mittenbollen den här gången.
Matchen slutar 13-11 till Sofieborgs fördel, och deltagarna i laget jublar. Några minuter senare får de nöjt ta emot guldmedaljer från tävlingsarrangören och Henrik får äran att bära den stora vandringspokalen.
– Egentligen borde de ha två bucklor, en till varje lag, säger han generöst innan det är dags för segerfika. Kaffe, bullar och kakor. Och saft till Henrik Lindgren, som aldrig varit någon kaffedrickare.

Skapande kurs ger livsglädje

I två år har damer på Haga äldrecenter deltagit i en skapande kurs. Livsglädje, har aktiviteterna döpts till.

– Att få träffas och måla tillsammans gör mig väldigt glad, säger 87-åriga Ulla Sjöholm, en av deltagarna.



Ulla Sjöholm granskar dagens projekt: sin stentrollsfamilj. Th: Maud Lindgren.

Den skapande kursen är nu inne på sin tredje omgång. Pensionärgruppen har arbetat med varierande teman. Det har varit allt ifrån målning till att klippa och klistra, jobba med modeller, sjunga, prata och se på film. Allt som gör livet lite roligare.

– Jag anpassar mig efter vad seniorerna vill göra. Vi har oerhört roligt på träffarna, berättar Barbro Rosendahl, som leder studiecirkeln tillsammans med sin väninna Inka Mattfolk.

Just idag är långbordet i matsalen fullt av stenar i olika storlekar, färggranna färgtuber

och paletter, penslar, lim och låtsashår. Deltagarna tillverkar stentroll.

– Fast vi är ju nästan troll själva, säger 66-åriga Maud Lindgren och skrattar.

Uppmärksammade alster

Livsglädjegruppen, som består av sex till åtta damer, har träffats två timmar varannan onsdag. Förra terminen avslutades med en uppmärksammas konstutställning på stadshuset. Under invigningen festades det på cider och chips och damerna fick uppmärksamhet från både besökare och medier. Utställningen gick sedan på turné runt stadens äldreboenden. Men ingen av damerna är direkt skrytsamma när de blir tillfrågade om händelsen.

– Äsch, det var väl inte så märkvärdigt, säger 94-åriga Magnhild Oskarsson, skrattar och plirar med ögonen.

– Det roligaste är ändå att vi får träffas och vara tillsammans.

Cirkelledaren Barbro Rosendahl var tidigare kurator men är numera sjukpensionär efter en wiplash-skada. Målarkursen är en volontärensats, men Barbro har själv stort nöje av träffarna.

– Det är en sådan oerhörd glädje att få göra det här. Det är enormt. Det går nästan inte att förklara, man måste prova på själv för att förstå hur mycket positivt det ger, säger Barbro.

Hon beskriver glädjen som dubbel. Dels märker hon att de äldre blir glada av träffarna, dels påverkas hon själv positivt.

– Det är så fantastiskt. Visst kan det vara jobbigt att ge sig iväg hemifrån ibland, men det ger ju så mycket efteråt. Jag blir så glad. Det är underbart att träffa dessa damer och lyssna till deras berättelser om livet.

Lek och skratt

Det märks att utbytet är ömsesidigt.

Damerna i gruppen skrattar och skojar ofta, både med ledarna och med varandra. Flera beskriver träffarna som ett viktigt avbrott i den rätt monotona vardagen på äldreboendet.

– Jag är ganska ensam, men jag har fått många nya kamrater nu. När det är aktiviteter går tiden fortare här, säger Ulla Sjöholm. Dessutom är det jätteroligt att få måla och skapa själv, även om fantasin inte alltid är så blomstrande.

Måleriet har varit ett sätt för pensionärerna att få leka lite. Släppa på alla duktighetsspärrar och prova sig fram.

– Jag minns när vi började, då hade några i pensionärsgruppen jättedåligt självförtroende. Några av deltagarna var slutna och det var väldigt mycket av ”jag kan inte, jag törs inte, det blir så fult”. De behövde uppmuntran och tid, precis som alla människor. Nu har alla utvecklats och öppnat sig, blivit mycket gladare. Det är jätteroligt att se, berättar Barbro Rosendahl.



Barbro Rosendahl är själv sjukskriven men leder Livsglädje-cirklarna som volontär. Medborgarskolan står för arbetsmaterialet i kursen.

Alla borde prova på

Barbro Rosendahl har erfarenhet av volontärarbete utomlands. När maken en period hade tjänst i Indianapolis i USA, tjänstgjorde hon själv som volontär för hemlösa en dag i veckan. Arbetet arrangerades av traktens kyrka.

– Där var det plikt att göra volontärarbete, fyra timmar i månaden. Det gällde alla människor, ur alla samhällskategorier. Många här i Sverige tycker att det låter konstigt, men jag anser att det var oerhört bra. Alla behöver komma ut och se andra verkligheter än sitt eget liv. Man blir mer ödmjuk av sådana upplevelser, tror Barbro. Hon tycker att volontärarbetet i Umeå kan växa mycket mer, men understryker att det inte behöver handla om märkvärdiga saker.

– Det räcker med att hälsa på, fika och småprata lite. Många äldre är fruktansvärt ensamma, det märker jag på de samtal vi haft i vår grupp, säger Barbro.

I Livsglädjekursen är det nu dags att plocka ihop. På bordet finns nu ett antal söta, fula, fantasifulla stentroll i olika storlekar, som ställs undan för att torka tills nästa träff.

– Oj, är det redan slut, säger flera deltagare förvånat.

Om två veckor träffas de igen.

Livsviktiga berättelser tar form

EU-satsningen *Skriv för livet* har förändrat tillvaron för flertalet av de seniorer som tog sig an utmaningen att teckna ned sin egen livsberättelse.

-Den här kursen har betytt mer för mig än jag någonsin kunde ana, säger Agnes Lindgren, nybliven pensionär.

”Det här är det bästa jag någonsin gjort.” ”Jag trodde aldrig jag skulle klara av att skriva, men det här har förändrat mitt liv.” ” Det väcker så mycket minnen, både jobbiga och roliga.” Det här är några av de utvärderingar som kurserna i pilotprojektet ”Skriv för livet” fått. Under ett år får ett 60-tal seniorer i Umeå hjälp att skriva ner sina egna livsberättelser. Arbetet sker i studiecirkelform. En erfaren journalist handleder deltagarna vad gäller innehåll och upplägg av texter. Själva träffarna handlar dock oftast om att prata, minnas och diskutera tillsammans.

– Vi har så trevligt på kursen, och det är så utvecklande - nästan som terapi. Jag längtar efter att åka till varje träff, och min sambo säger att jag blir på så bra humör efteråt, berättar Agnes Lindgren.

Stort intresse

Tanken bakom satsningen är att varje människa bär på en unik historia. Många av dessa livshistorier är på väg att glömmas bort, i vardagens stress och jäkt. Därför föddes idén om en stor satsning för att hjälpa seniorer att bevara sina minnen inför framtiden, främst till barn och barnbarn, men även till övriga samhället.

Intresset var enormt. Kurserna blev snabbt fulltecknade av skrivsugna seniorer.

– Jag är glad att jag kom med i det här. Jag har gått många skrivarkurser förut, och försökt skriva hemma på egen hand. Men det är svårt utan vägledning, och jag tror att det var meningen att jag skulle få gå den här kursen. Det har betytt väldigt mycket för mig, säger Sigrid Nilsson.

En del av deltagarna är vana skribenter, medan andra inte har skrivit en rad sedan grundskolan. Klas Johansson har till exempel jobbat som bonde i hela sitt yrkesverksamma liv och var till en början orolig hur han skulle klara av att växla om till författare.

– Det var min dotter som peppade mig att gå. Och jag märker att när man väl börjar skriva, kommer man ihåg hur många episoder som helst. Det bara rullar på, säger han.

Klas får medhåll av Sylvia Karlsson.

– När kursen startade mindes jag ingenting från min skoltid. Sen, när vi börjat prata och diskutera, så blev jag förvånad hur mycket jag ändå kom ihåg!

Samarbetsprojekt

För många av deltagarna har det varit konstigt att utgå från sig själv i sina berättelser.

– Det är ovant att fokusera på sig själv. När vi var små fick vi aldrig börja en mening med ”jag”, berättar Doris Zingmark.

Skriv för livet är ett samarbetsprojekt mellan flera olika studieförbund, pensionärsförbund, Umeå kommun, folkminnesarkivet och forskare. Förutom tio skrivarträffar får seniorerna fem datalektioner. Elever från årskurs nio hjälper de äldre att hantera en dator och skanna in bilder.

– De flesta är väldigt duktiga. Några har aldrig rört en dator. Jag tycket de jätteduktiga ändå. De lär sig fort och minns, säger Rasmus Stenmark-Persson på Hagaskolan, en av de elever som nu är datalärare.

När terminen är slut ska alla deltagare ha en liten skrift om sitt liv. Hur mycket de fyllt sin bok med kommer att variera.

– Jag är nog en av dem som skriver mest, säger Agnes Lindgren och skrattar. Det bara kommer hur mycket minnen som helst. Jag tänker på det jämt, och till och med drömmer om olika episoder jag ska skriva om.

DEL II: BYGGA NÄTVERK

UPPBYGGNADSSKEDET

”Vi behöver komma oss ut. Det är bra för både kropp och själ.”

Marianne Niréus, 67 år.

Våren 2000 bestämde politikerna i kulturnämnden att göra en särskild satsning riktad till seniorer i Umeå. ”Vi vet att kultur ger hälsa. I Umeå fanns det, på den tiden, en negativ diskussion om att bli gammal i Umeå. Genom att metodiskt ge utrymme för kultur i vardagen till alla våra äldre såg jag framför mig gladare, friskare och mindre ensamma medborgare. Därför beslutade vi att satsa på KULTUR FÖR SENIORER • KULTUR OCH HÄLSA ” säger Marie-Louise Rönmark (s), kommunalråd och vid denna tidpunkt kulturnämndens ordförande.

Detta utgjorde starten för KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA. Första året genomfördes en förstudie, som låg till grund för det fortsatta arbetet. Studien visade att behovet av kulturell stimulans var störst på boendeenheterna och inom hemtjänsten. Aktiviteterna riktades därför initialt till dessa för att senare utökas till att gälla alla pensionärer.

Arbetet med att dra igång verksamheten var inte helt enkelt. Det är viktigt att ha en god förankring hos politiker och chefer. Finns inte den är en verksamhet som den här i det närmaste omöjligt att genomföra.

I detta fall var politikerna i socialnämnden och kulturnämnden genomgående positiva till verksamhetsidén. ”Vi måste våga tro på nya idéer. Det politiska modet måste man ha”, säger socialnämndens ordförande Eva Andersson (s), en av dem som ända från början backat upp projektet.

Vad vill seniorerna?

Projektledaren började med att göra en undersökning bland hyresgästerna på boendeenheter i Umeå kommun. Detta skedde samtidigt som den kommunala verksamheten hade genomgått stora nedskärningar och omorganisationer. Enligt en tidigare studie kände sig 90 % av de boende understimulerade. Utbudet bestod huvudsakligen av bingo och gudstjänster.

Vilket utbud ville seniorerna egentligen ha?

Den nya undersökningen visade att förestandare på äldreboenden och representanter för pensionärsorganisationer svarade ungefär likadant, nämligen att de trodde att seniorer på boendeenheterna helst ville spela bingo, lyssna på dragspel, sång, musik och se lite teater. Efter ett 20-tal intervjuer med de boende själva blev bilden en helt annan:

Svar från seniorer boende på äldreboenden:

1. Gör så att något händer så att vi börjar prata med varandra.
2. Jag bryr mig inte.
3. Jag vill möta den riktiga kyrkan.
4. Jag vill ha fler diskussioner.

Några hade gett upp hoppet om att få något meningsfullt att göra, men bilden var tydlig: de flesta boende vill vara aktiva och ha någonting intressant att diskutera runt. Detta blev viktigt för det fortsatta arbetet och en påminnelse om hur betydelsefullt det är att ha en dialog med dem som verkligen berörs av verksamheten. Idag finns en regelbunden kommunikation genom det nätverk som byggts upp kring seniorverksamheten, inte minst för att fånga upp synpunkter och tankar.

”Det är viktigt att få träffa de andra som bor här och få byta tankar och åsikter. Människor är det bästa man har.”

Eva Rinzén, 65, Sofieborgs äldreboende.

Samordning och utåtriktad verksamhet

I ett uppbyggnadsskede är det nödvändigt att ägna mycket tid åt utåtriktad verksamhet. Projektledaren har sökt upp boendeenheter, församlingar, studieförbund, pensionärsorganisationer, frivilligorganisationer, närliggande kommuner och kulturinstitutioner. Hon har också talat med personal, träffat arrangörer och medverkande och kartlagt lokaler på och utanför boendeenheterna. Hon har tagit kontakt med och förmedlat kontakter mellan alla olika parter i verksamheten, samordnat ekonomin genom att söka pengar och försöka hitta de billigaste lösningarna för alla aktiviteter. Forskningen inom Kultur och hälsa utgör en viktig plattform för det fortsatta arbetet. Påvisade forskningsresultat ger verksamheten legitimitet.

Tips!

- * Tydliga politiska beslut är nödvändiga
- * Börja uppifrån, förankra alla idéer hos chefer och ansvariga
- * Ta reda på vad de som berörs av verksamheten vill ha
- * Tala med så många berörda som möjligt
- * Information om hur nätverket och personalen reagerar är viktig

VIKTEN AV KONTAKTER

KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA är helt beroende av det nätverk som är knutet till verksamheten. Man kan konstatera att ju större kontaktnätet är, desto större är chansen att lyckas. Under tidigt 90-tal fanns det så kallade kulturombud på flera av boendeenheterna i Umeå. Med hjälp av dessa ordnade kulturförvaltningen ett arrangemang i månaden riktat till seniorer. Projektledaren insåg att hon inte skulle bli någon ny evenemangsarrangör. I stället skulle uppgiften delas upp på befintliga arrangörer i kommunen. Här började nätverket byggas.

”Ketchupeffekten”

I början gick det trögt. Första året var fyllt av ändlösa informationsmöten, ihärdiga telefonsamtal och intensivt kontaktskapande. Resultatet blev 48 arrangemang ute på boendeenheterna. Men trägen vinner, och så småningom lossnade det. Efter två års seg uppförsbacke vände allting, och verksamheten började ta ordentlig fart. Antalet arrangemang för seniorer ökade avsevärt, med ungefär 1000 aktiviteter per år. Idag, 2006, ligger initiativet till aktiviteter i lika stor utsträckning på nätverkets arrangörer som på projektledaren. Kultur för seniorer har blivit ett välkänt begrepp - även om det är en bit kvar innan verksamheten är självgående.

Hur byggs nätverk?

Olika nätverk byggs på olika sätt. Erfarenheten visar att man ofta måste börja uppfifrån och ner när det finns en hierarki i organisationen. Vissa nätverk måste förankras hos politiker, andra ska ha ledningens tillstånd för att få starta. Arrangemangen på boendeenheter är beroende av personalens tjänstvillighet då aktiviteterna oftast inte ingår i ordinarie verksamhet.

”Om man inte går de rätta vägarna tappar man tid. Man måste vara försiktig så att man inte trampar på någons tår eller ”stjäl” någons personal”, menar projektledaren.

Nätverksgrupper, eller referensgrupper, behövs för att lära sig den särskilda logistik som gäller för olika ämnesområden. Genom dessa lär man sig vilka rutiner som gäller för respektive verksamhet. Nätverkets referensgrupper har bildats på olika sätt. Några är naturliga grupperingar av personer inom samma yrkes- eller organisationsområde. Som exempel kan nämnas *sociala referensgruppen* vilken består av vårdpersonal från boendeenheter och hemtjänstpersonal i Umeå. Referensgruppen *Generationer i samverkan* i sin tur består av personer från pensionärsorganisationer, tjänstemän från fritidsförvaltningen, studieförbund, lärare, rektorer, ungdomar och representanter från äldreomsorgen.

Referensgrupperna är nödvändiga för att få nätverket att samarbeta, likväl för att synliggöra personal.

Praktiska exempel

Här märks vikten av att ha god förankring hos chefer och arbetsledare. ”Det är klart att vi chefer har betydelse, både för planeringen och för hur man pratar i arbetsgruppen om verksamheten”, säger Caisa Lindström, enhetschef på Haga Äldrecenter. Hon tar den årliga jättepicknicken som exempel. Utan många ledsagare i form av anställda och volontärer, skulle deras pensionärer aldrig kunna åka iväg till picknicken. Därför schemalägger Caisa Lindström verksamheten så att boendet har mycket mer personal än vanligt den dagen.

Liknande utgångspunkter finns på Hagaskolan, där Magdalena Sävenstedt arbetar som rektor och skolområdeschef. För att skolan ska kunna samverka med pensionärer i undervisningen, måste hon som chef ha en aktiv roll. ”Det gäller att få lärarna att delta i samarbetet. Jag som chef kan skapa mötesplatser och förutsättningar för det. ”Jag kan hjälpa dem att hitta idéer som passar, och avsätta tid för planering”, säger Magdalena Sävenstedt.

Information och uppföljning

För att bygga nätverk krävs att man ger kontinuerlig och välunderbyggd information. Genom detta ökar man intresset och sprider kunskap om verksamheten.

Regelbunden statistik över verksamheten är nödvändiga arbetsredskap. Listor och diagram används för att följa upp arbetet. Dessa visar vilka aktiviteter som genomförts. Lättöverskådligt ser man var och vilka som genomfört arrangemanget. Vad fungerar bra? Var är intresset lågt och vad kan det bero på? Det finns många förklaringar till att en aktivitet inte fungerat. Oftast beror det på bristande kunskap och intresse hos personalen eller aktörerna i nätverket. På boendeenheter kan det även bero på hård vårdtyngd.

Eleanor Bodel har fört dagbok under arbetets gång. Hon har antecknat alla steg hon tagit och alla personer hon kontaktat. Dagboken har använts som ett instrument i uppföljningen. Efter ett år tar hon på nytt kontakt med personer i nätverket. Detta för att följa upp verksamheten och för att se att hon inte missat någon eller något.

Effekten av detta blir att fler ville ansluta sig till nätverket, enligt devisen ”kan dom så kan vi”.

Envishet rör upp känslor

Projektledaren Eleanor Bodel beskriver sig själv som tjugig men effektiv och systematisk. ”Många jag mött säger att ”det här blir nog bra, det får vi prata om sen” och så tror de att man ska glömma bort det. För mig är ”sen” efter två dagar. Då ringer jag upp igen. Man måste vara väldigt enveten och ligga i. Det finns alldeles för gott om ”det-går-inte-människor” som känner motstånd till förändringar. Men – det går!”

I början uppstod frågor kring de nya verksamhetsidéerna. Socialnämndens ordförande Eva Andersson (s), berättar att det hänt att hon fått rycka in som en medlande part för att reda ut konflikter och missförstånd. ”Det tar tid att förändra i organisationer”, menar Eva Andersson, men tror samtidigt att projektet aldrig hade blivit så framgångsrikt om projektledaren inte varit så envis.

Tips!

- * Skaffa så många kontakter som möjligt
- * Inse att det tar tid
- * Samarbeta med ledningen för att få ut budskapet
- * Dokumentera verksamheten regelbundet
- * Var envis, ge inte upp

NÄTVERKETS KONSTRUKTION

Nätverket för KULTUR FÖR SENIORER – KULTUR OCH HÄLSA omfattar hösten 2005 flera hundra aktörer. En förutsättning för att nätverket ska ge resultat är att alla som deltar gör det utifrån sin egen ideologi, kompetens och finansiella förmåga. Nedan följer några exempel på hur arbetet kan se ut:

Här kommer spindelbilden

STUDIEFÖRBUNDEN

”Om man inte kommer sig ut bland folk så blir man ju folkskygg.”

Arnold Gustavsson, 86 år.

Studieförbunden utgör stommen i arbetet med KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA. Förbunden har lång erfarenhet, och en väl fungerande organisationsapparat, att luta sig tillbaka mot. Genom samarbetet bygger man grunden för en så småningom självgående verksamhet.

Idag står studieförbunden bakom en stor del av aktiviteterna. Så var det definitivt inte när verksamheten startade.

I början var det endast två av tio förbund som nappade på projektledarens idéer. Eleanor Bodel föreslog studieförbunden att förlägga fler studiecirklar och arrangemang ute på boendeenheter. Socialförvaltningen erbjöd lokalerna kostnadsfritt. Många av de boende har svårt att ta sig ut och på detta sätt får de en möjlighet att delta i aktiviteter. Målsättningen är även att nå hemmaboende i närområdet. **Kan inte människan komma till kulturen får kulturen komma till människan.** Efter ett antal goda exempel med lyckade arrangemang lossnade det.. Fler och fler studieförbund anslöt sig. De upptäckte att alla kunde vinna på ett samarbete – resultatet blev ett större utbud av arrangemang och lägre egna kostnader.

Syftet var gott, men missförstods

”Från början fanns det en viss tröghet. Man såg inte möjligheterna, utan enbart problemen.

Kanske gick det lite för fort”, säger Inga Sikström, som arbetat på ABF i 35 år. Hon var en av de första som ville samarbeta med seniorprojektet. Hon förstår varför det tagit tid att arbeta in verksamheten. ”Syftet var gott, men jag tror att det missförstods. Många såg projektledarens arbete som konkurrens, i stället för en samordningsmöjlighet”. Hon berättar att samarbetet försvårades av det regelverk som styr studieförbundens arbete. Det säger bland annat att endast ett förbund får rapportera in en viss verksamhet för att få statsbidrag, oavsett hur många som samarbetat.

Inga Sikström har själv bara positiva erfarenheter av KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA. ”Jag tycker att det är ett viktigt komplement till vår verksamhet. Vi får ut vårt utbud på ett helt annat sätt än tidigare, vi skulle aldrig ha tid att själv samla alla samhällsinstitutioner på det här sättet. Nu har vi fått mer bredd på vår egen verksamhet, vi har kunnat göra fler cirklar och fler kulturarrangemang”.

”Jag är ganska ensam, men har fått många nya kamrater nu. När det är mycket aktiviteter går tiden fortare här. Jag tycker särskilt mycket om att teckna och måla. Det ger mig livsglädje!”

Ulla Sjöholm, 87 år, Haga äldrecenter.

Förmedlar kontakt

Projektledaren fungerar som en länk mellan studieförbunden och seniorerna. I början träffade projektledaren studieförbunden en gång i kvartalet. Nu har e-postlistor och telefonsamtal ersatt träffarna, verksamheten flyter på ändå.

Förbunden lämnar in listor på utbud och dess kostnader. Projektledaren sammanställer och förmedlar sen informationen vidare till kontaktpersoner inom pensionärsföreningar och boendeenheter.

Seniorerna/boendeenheterna tar sedan själva kontakt med respektive studieförbund för att anmäla intresse. När något inte fungerar eller om intresset är svalt från något håll, undersöker projektledaren vari problematiken ligger.

Detta möjliggör en ständig dialog mellan de olika grupperna.

Tips!

- * Genomför studiecirkel i så hög grad som möjligt
- * Ta tillvara på de resurser som studieförbunden har
- * Försök samordna studieförbundens aktiviteter

ÄLDREOMSORGEN

”Jag tror inte att någon i vår verksamhet hade kunnat drömma om vilka proportioner det här skulle få”

Ewa Klingefors, socialdirektör i Umeå Kommun.

Inledningsvis var det svårt att få gehör för nya aktiviteter på boendeenheterna. Många gånger trodde personalen att de boende var för gamla eller för dementa för att uppskatta studiecirklar och arrangemang – något de sedan omvärderade.

”Arbetar man inom ett område kan man lätt bli hemmablind, man ser inte alltid de okonventionella lösningarna. Det är nog lättare för någon utifrån att vara innovativ, tänka nytt och våga prova nya idéer”, säger Ewa Klingefors, socialdirektör i Umeå, som tycker att verksamheten blivit både större och fått mer dignitet än vad man trodde var möjligt.

Idag är de flesta av Umeås 23 boendeenheter positiva till seniorsatsningen. Alla är inte med på allt, men majoriteten har någon slags kulturverksamhet.

Personalens engagemang

När seniorprojektet startade var det viktigt att engagera personalen inom äldreomsorgen. För att informera och sprida kunskap om bakgrunden till begreppet Kultur och Hälsa har kontinuerligt arrangerats kurser för personal i hela Umeåregionen.

”Det gäller att stötta de som kommit till insikt om betydelsen av stimulerande aktiviteter inom äldreomsorgen. Personalen behöver uppmuntran”, säger projektledaren Eleanor Bodel. Hon försöker fånga upp vad de anställda tycker är intressant och roligt att arbeta med, och har sett hur många blir inspirerade av kulturverksamheten.

Mona Steimert är rehabassistent på äldreboendet Sofieborg. Hon tycker att aktiviteterna tillsammans med pensionärerna ger henne, personligen, någonting positivt. ”Det kan vara stressigt att jobba ensam. När folk omkring mig blir glada och pigga känner jag tillfredsställelse. Jag önskar bara att jag hann mer.”. Monas arbetsplats har deltagit i kulturprojektet i tre år, med inomhusboule, musikterapi, handarbetsgrupper, målar- och berättarcirklar samt ett trädgårdsprojekt. Bingo har också varit en populär sysselsättning.

Kulturaktiviteterna är mycket värdefulla, enligt Mona Steimert. ”Alla kan aktiveras på något sätt, även de som är riktigt senila. Sång och musik är bra, många äldre sitter och slumrar till i sin egen lilla värld. När de hör någon välkänd strof eller sång reagerar de flesta med ett igenkännande leende.”

”Det här var andra gången i livet jag var lucia. Jag gör gärna om det igen nästa år.. Då får vi ta i lite mer på sångerna.”

Emmy Granberg, 100 år, Hemgården

Ensam kan inte ordna allt

Rehabassistenten Ann-Britt Stedt Lund arbetar på Haga äldrecenter och uppskattar den draghjälp som funnits från KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA.

”Jag hade inte haft skuggan av en chans att ordna så mycket olika aktiviteter på egen hand. Det finns varken tid eller pengar till sådant. Ensam kan man inte göra så mycket”, tycker Ann-Britt. Hon medger dock att hon var tveksam i början när projektledaren Eleanor Bodel kom in som en virvelvind och hade massor av idéer om vad man skulle kunna arrangera. ”Jag har jobbat inom äldreomsorgen i 30 år och tänkte, ”herregud, hon fattar ju ingenting”. Det var nyttigt att få dras med av hela den här verksamheten. Jag har fått lära mig att allting går, bara man vill. Det behöver inte vara så pretentiöst som man först tror. Alla seniorer behöver inte vara med. Man gläder sig åt dem som ansluter sig och ser fram emot och arbetar för att det kommer fler nästa gång.”

Grupputveckling

På varje äldreboende i Umeå finns en kontaktperson till KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA. I referensgruppen deltar en person från varje distrikt. Gruppen träffas en gång per kvartal. Referensgruppens sammansättning ändras allteftersom.

”Grupper ska utvecklas, tycker jag. Nya personer bidrar med nya idéer. Annars finns risken att man börjar tänka ”så här har vi alltid gjort”, säger Eleanor Bodel.

Den sociala referensgruppen möjliggör en dialog mellan kulturverksamheten om arbetssituationen ute på boendeenheterna och i hemtjänsten. Från start fungerade gruppen i huvudsak som informationskälla för projektledaren. Hon behövde lära sig mer om boendeenheterna och deras arbetsrutiner. Idag har referensgruppen utvecklats till ett forum där man utvärderar det som varit samt diskuterar nya idéer och önskemål om aktiviteter.

I referensgruppen finns också kontaktpersoner från hemtjänsten. Den personalgruppen är viktiga personer i arbetet med att nå de seniorer som bor hemma med hjälpinsatser. ”Det dolda folket”, kan ofta känna sig ensam och isolerad.

Mår de gamla bättre?

”Det finns inga klara forskningsbelägg för att de äldre i Umeå skulle må bättre än andra. Till det behövs en grundläggande studie. Men det jag vet är att vi sällan får kritik idag från äldre och anhöriga för brist på arrangemang,” säger socialdirektör Ewa Klingefors. Den positiva utvecklingen har varit stor. Ewa Klingefors är glad att perspektivet vidgats på frågorna om vård och vårdens innehåll, och uppskattar att man numera ser att det sociala livet också har stor betydelse för hälsan.

Tips!

- * Uppmuntra och engagera personalen
- * Ta reda på behov och önskemål
- * Skaffa kunskap om arbetsrutiner på boendeenheterna

VOLONTÄRER

”Det är en sådan oerhörd glädje att få finnas till för någon. Det är enormt. Det går nästan inte att förklara, man måste prova på själv för att förstå hur mycket positivt det ger.”

Barbro Rosendahl, volontär.

”Det är kommunens uppgift att tillhandahålla den lagstiftade samhällsservicen till dem som så behöver. Vem ska ansvara för det övriga? Det som behövs för att en människa ska må bra. Seniorprojektets medarbetare kallar det för ”guldkanten i tillvaron”, det lilla extra som alla vill ha men som ingen har ansvar för. Många kallar det även för ”jästen i degen”, det som gör att livet får ett innehåll och en mening. Att få komma ut på en promenad, att få en pratstund med någon som inte har ett pressat tidsschema, spela spel, besöka en gudstjänst eller en konsert. Förr i tiden hade vi ett gemensamt ansvar. Grannar och släktingar höll koll på varandra och såg till att det fanns ett socialt kitt i samhället. Idag har detta av olika skäl försvunnit. Här finns det utrymme för volontära insatser”, säger Eva Andersson (s) socialnämndens ordförande, som en motivering till Umeå kommuns avsiktsförklaring om volontärismen.

Finnas till för varandra

Volontärer utgör en av byggstenarna i KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA. Volontärismen är ett fenomen som är vanligt förekommande i många länder, i Sverige står vi i startgropen.

”Vi svenskar är bortskämda, vi är vana att bli serverade. Vi fordrar att det offentliga ska ta hand allting, men så fungerar det inte. Vi kan inte få allting utifrån. Vi måste hjälpa varandra!”, säger Barbro Rosendahl, volontär på Haga Äldrecenter i Umeå.

Barbro är en av de volontärer som är knuten till KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA.

Volontärerna besöker regelbundet boendeenheterna för att hjälpa till med olika aktiviteter, några hjälper också seniorer som bor hemma.

För att volontärerna ska känna sig som en del i arbetslaget krävs att varje enhet har en speciell handledare. Många av volontärerna är själva sjukskrivna, arbetslösa eller ensamma och behöver stöd för att ge sig ut i samhället. Målsättningen är att volontärer själva ska bli stimulerade och få ett värdefullt utbyte av aktiviteterna. Eleanor Bodel är själv handledare. ”De första gångerna brukar jag följa med som ett stöd. Man märker ganska fort att ansvaret ger individen självförtroende. Att vara volontär är att vara behövd. Är vi människor behövda mår vi bra.

”Vi behöver varandra allihop. Det är ingen som inte behöver någon annan.”

Gunvor Holmqvist, volontär.

Ett besök kan betyda mycket

Volontärerna väljer aktivitet utifrån sina egna önskemål.

67-åriga Gunvor Holmqvist har valt att hälsa på ensamma människor. ”Jag går dit för att jag vill det själv, inte för att det är något som ska göras. Det är otroligt stimulerande för mig”, säger Gunvor, som tidigare jobbat inom psykiatri och som SYO-konsulent. ”Att träffa olika människor ger mig så mycket. Det gör att jag möter nya tankar och insikter, även från dem som mår dåligt. Jag blir helt enkelt bredare i min egen tankeverksamhet, mer tolerant och får mer kunskap om världen”, förklarar hon.

Fika och sällskap

Gunvor Holmqvist besöker en äldre kvinna minst var fjortonde dag. Oftast dricker de kaffe och pratar. Ibland går de en kort promenad, någon gång har de bakat. ”Jag tror att vi människor många gånger är rädda för att besöka äldre. Vi tror inte att vi ska klara av det – men det gör vi! Det behövs inget märkvärdigt, alla kan hälsa på någon och bara vara sällskap.” Gunvor tycker att fler borde prova på att vara volontär. Dels för att glädja någon ensam person, men framför allt för att det ger så mycket till en själv. ”Vi behöver varandra allihop. Det är ingen som inte behöver någon annan.”

”Vi gör självklart detta för att förbättra vårt samhälle, vårt företag, våra liv!”

Åsa Hammarberg, GE Commercial Finance

Frivilligarbete på arbetstid

Volontärbetet i Umeå växer ständigt. Sommaren 2005 engagerade sig det första företaget i verksamheten. Den amerikanska koncernen GE, General Electrics, har som företagspolicy att de anställda får göra volontärsatser under betald arbetstid. En grupp besöker Haga äldrecenter en fredagseftermiddag i månaden. Det finns också långt framskridna planer på att volontärskap ska ingå i schemat för studerande på socionomprogrammet vid Umeå universitet.

Ett komplement

Idag finns det en avsiktsförklaring för volontärverksamheten i Umeå, ett styrdokument har arbetats fram av representanter från kultur-, fritid-, skol- och socialförvaltningarna samt Umeå frivilligcentral. Dokumentet beskriver förhållandet mellan anställda och frivilliga.

”Frivilligverksamheten ska vara ett komplement till det som vi har skyldighet att tillhandahålla – inte en ersättning för vårt ordinarie arbete. Alla volontärer får utbildning kring sina uppgifter, det får inte finnas någon risk att man plötsligt ska göra vårdjobb”, betonar socialdirektör Ewa Klingefors. Tydliga riktlinjer behövs, instämmer rehabassistent Ann-Britt Stedtund. ”Är inte programmet tydligt, så blir det fel. Det måste vara kristallklart vad personalen ska göra och vad volontärerna ska göra, annars rinner verksamheten ut i sanden”, säger Ann-Britt Stedtund. Hon är en av många som tror att volontärverksamheten kommer att växa. Speciellt bland ensamboende pensionärer, men understryker att det inte får gå för fort, idén måste hinna förankras hos alla.

”Vårt arbete är så uppskattat, även om vi själva inte tycker att vi gör så mycket”

Marianne B Jonsson, volontär och pensionär

Tips!

- * Volontärer kan utföra aktiviteter som ger det lilla extra
- * Välkomna daglediga in i verksamheten, alla människor måste få bli behövda
- * Aktiviteten ska uppskattas av alla parter.
- * Tydliga riktlinjer för volontärverksamheten behövs

GENERATIONER I SAMVERKAN

”Tanterna och farbröderna är så bra på att läsa sagor. Bättre än fröken!”

Felix Persson på Biskopens förskola, deltagare i *Sagor för generationer*.

Samtal med både yngre och äldre har visat att många seniorer är rädda för ungdomar. De tycker att ungdomarna ser farliga ut och vill helst inte gå ut efter mörkrets inbrott. En del ungdomar i sin tur vet knappt att det finns människor som bor på äldreboenden och ser ”gamlingarna” som annorlunda människor. ”Utan förståelse för varandra går det inte att bygga upp en trygg samhällsmiljö”, säger Eleanor Bodel. Idén föddes att sammanföra äldre och unga, helt enkelt att skapa mötesplatser. Vi kallar det *Generationer i samverkan*.

Skolan

Skolan kan öppna möjligheter för generationsöverbryggande möten. I seniorprojektet har det varit lättast att få igång verksamheter inom förskolan. Dagsbarn, utklädda till påskkärringar, på besök i ett närliggande äldreboende blev starten till det första arrangemanget. Aktiviteterna har vuxit sedan dess. Några förskolor har deltagit i satsningen *Sagor för generationer*. Tanken med *Sagor för generationer* är att seniorer kommer till förskolorna och läser sagor från förr, exempel Tant Brun, Tant Grön, Tant Gredelin. Seniorerna läser på förskolor en gång i veckan. En utav läsdagarna går både barn, förskolepersonal och de läsande seniorerna över till närmaste boendeenhet där man läser tillsammans med de boende. Idén är att de äldre som inte längre kan läsa får höra och minnas de sagor de själva läste för sina egna barn. Andra aktiviteter är att man målar, sjunger tillsammans barn och seniorer. Här är det bara fantasin som begränsar vad man kan hitta på.

Margareta Rönngren (s), ordförande i för- och grundskolenämnden stöder satsningarna. ”Det här är ett fantastiskt och jätteviktigt arbete, och uppskattat bland barnen. Jag har själv jobbat många år inom barnomsorgen och vet att det finns barn som inte har kontakt med äldre människor. Genom möten mellan generationerna överförs kunskap och förståelse i båda riktningarna”

”Ibland är barnen lite blyga, speciellt för de äldre som inte kan tala. När barnen får applåder och uppskattning för sina framträdanden ser man att de tycker det är jätteroligt”

Christine Jokijärvi, förskollärare på Sjöfruskolan.

”Det känns kul att kunna skola in de äldre lite grann. De behöver också lära sig om det nya i samhället”

Rasmus Johansson, elev på Hagaskolan och lärare i *Seniorsurf*.

Resurs i undervisningen

Projektledaren Eleanor Bodel ser många möjligheter att fördjupa samarbetet med skolan. Seniorer borde vara en resurs i undervisningen, inte bara som rastvakter. Den uppfattningen delas av Magdalena Sävenstedt, skolområdeschef och rektor för en av de skolor som deltar i projektet. *Seniorsurf* är ett exempel på hur ungdomars kunskaper förmedlas till de äldre. Eleverna lär seniorer hantera en dator och grunderna i Internet. Biologi, hemkunskap, gymnastik, historie- och syslöjdsundervisning är exempel på där seniorers kunskap och erfarenheter kommer eleverna till godo. Magdalena Sävenstedt ser gärna att skolan kan samarbeta med äldre i så gott som alla skolämnen.

”Det är viktigt att jobba ihop i en djupare mening. Seniorerna bör vara med redan i planeringen av lektionerna”, tycker Magdalena Sävenstedt. Hon medger att det inte alltid varit enkelt att få med alla lärare på idén, men tror att utbytet på sikt kan ge väldigt mycket - inte minst för eleverna. ”En del har en tuff attityd i början, men det märks att eleverna påverkas positivt”, berättar hon. ”Det enda som hindrar oss är våra egna föreställningar om hur det ska vara. Begränsningarna sitter ju i våra egna huvuden, inte i formalia.”

Tips!

- * Hitta enkla och naturliga vägar för generationerna att mötas
- * Uppmuntra skolan att inbjuda seniorer i sin verksamhet
- * Uppmuntra seniorer att erbjuda sin kunskap och livserfarenhet till skolornas elever

PENSIONÄRSORGANISATIONER

”Först och främst håller jag mig yngre i sinnet och i kroppen. Idag när jag är 74 år håller jag mig piggare än när jag var 59.”

Ulla Forssten, ordf SKPF.

Projektledaren har under åren gästade de lokala pensionärsorganisationerna för att lansera idén. ”Inledningsvis var det trögt. Man kände att jag lade mig i deras verksamhet och tanken att vara volontär var ovan.”

Det tog lång tid att komma ifrån ”vi” och ”dom” -tänkandet. Enligt Eleanor Bodel handlar det om mod. ”Det är många som tycker det är ”jobbigt” att gå in på ett äldreboende, det gäller att våga och att visa på goda exempel.”

Idag finns ett gott samarbete med flertalet av de 30-tal pensionärsföreningar som finns i Umeå. Graden av engagemang och sysslor varierar. Några föreningar har flyttat sina egna aktiviteter och studiecirkel ut till äldreboendenas lokaler. Andra spelar och sjunger tillsammans med de boende, åter andra finns till när inomhusboule spelas.

Samarbetet mellan pensionärsföreningarna och skolorna är som tidigare nämnts, under utveckling. Här gäller det att hitta lämpliga former för utbyte. Idéer finns om en kunskapsbank, där pensionärer kan anmäla sina kunskaper, intressen och vad de vill bidra med under lektionstid.

”Det känns härligt att veta att jag under en timme lyst upp tillvaron för någon annan.”

MarieAnne B. Jonsson, Umeå PRO.

Bild från rullstolsdanserna här!!

Uppskattad insats

En av de pensionärer som engagerat sig är MarieAnne B. Jonsson, ordförande i Umeå PRO. Hennes förening har förlagt aktiviteter som körsång och dansträning ute på ett sjukhem och ett äldreboende. I början såg de sällan till hyresgästerna men nu sitter det alltid en grupp personer finkladda för att vara med när PRO-arna dansar eller sjunger. ”Det är en högtidsstund, det är så roligt”, säger MarieAnne och skrattar.

Även körsången kan ge upphov till skratt. ”Ibland kan de äldre, som sitter och lyssnar säga, ”Ska ni inte sluta skrika snart?!” Det märks att det är uppskattat att vi kommer. Att liva upp tillvaron för någon annan kan ju aldrig vara fel. Det kostar ju inget och betyder så mycket”.

De så kallade sittande danserna ligger MarieAnne B. Jonsson närmast om hjärtat. Hon fick en idé om att starta dansstimulering på ett av Umeås sjukhem. Hon frågade personalen om hon fick komma en gång i veckan och dansa med de äldre. ”De tittade förvånat på mig och undrade om det kunde vara möjligt.”

Nu har verksamheten pågått i några år. Varje träff följer samma rutin. Efter MarieAnnes presentation går hon runt och hälsar på var en, tar alla i handen och stryker dem lite på kinden. ”Det är lika viktigt att ta på den person som sitter och dräglar som den som är pigg”, understryker hon. Ibland får hon ett roligt svar på frågan hur de mår idag, ibland inget alls. Under själva musikpasset sitter de äldre i rullstolar placerade i en ring. Ibland kommer musiken från en levande spelman, men oftast från CD-skivor. MarieAnne går omkring och rör vid de äldre, tar tag i en arm här och där och rör i takt till musiken. Alla får lika mycket tid och uppmärksamhet. Under pausen sjungs gamla sånger, barnsånger eller psalmer som de flesta känner igen. ”Det är så fantastiskt. Plötsligt sjunger någon med! När orden försvinner så finns musiken ändå kvar”, berättar MarieAnne entusiastiskt. Slutligen blir det mer rörelse, avslutning och en kaffestund.

”När jag har gått därifrån har de alldeles säkert glömt bort mig. Jag vet ju hur det är med demenssjukdomar. Men det känns ändå inte tröstlöst. Någonstans så betyder det något, musiken är helande på något vis”, menar MarieAnne. ”Det känns härligt att veta att jag under en timme lyst upp tillvaron för någon annan.”

Det är responsen från de äldre som gör att MarieAnne B. Jonsson, som tidigare jobbat som förskollärare, vill engagera sig. ”Jag tycker om människor, unga som gamla. Varje möte ger mig någonting. Ibland kan det kännas jobbigt att ge sig iväg hemifrån, men när jag ser glädjen i de äldres ansikten, när de lyfter en hand till hälsning eller sjunger med i sångerna, då är jag glad att jag tog mig dit. Det är en sådan belöning! Dessutom kommer jag mig ut och blir inte sittandes hemma på en stol”, förklarar hon.

”Det är viktigt att samarbeta. Vi blir starka tillsammans.”

PO Schöldström, ordf SPF Björken.

Informationsnätverk

Att samordna och informera om kulturutbudet är en viktig uppgift för KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA. Efter att ha provat olika sätt att nå ut har verksamheten nu arbetat fram ett väl fungerande kontaktnät.

Varje pensionärsförening har en kontaktperson till seniorprojektet, ett kulturombud. Större delen av informationen om aktiviteter riktad till seniorer går via ombuden genom utskick, e-post och information på kommunens hemsida. Eleanor Bodel samlar all information om kulturutbudet och vidarebefordrar detta till kulturombuden. De i sin tur underrättar sina medlemmar, sätter upp affischer och har egna nätverk med post- och telefonlistor. Alla skall känna sig medansvariga och behövda.

”Det märks att intresset är större sedan man på det här enkla sättet kan få fler människor aktiva än tidigare då det bara stod i tidningen”, säger MarieAnne B. Jonsson, Umeå PRO.

Tips!

- * Uppmuntra seniorer att aktivera sig själva och andra
- * Kulturombud i varje förening är ett måste
- * Synliggör det ideella engagemanget, visa på goda exempel
- * Bygg upp fungerande kanaler för information och utskick

SVENSKA KYRKAN

”Kyrkan har inte längre en naturlig kontakt med alla äldre. Vi måste göra en stor satsning på att nå ut till seniorerna, precis som man tidigare gjorde med ungdomsarbetet i kyrkan.”

Gunnar Lundqvist, pensionerad kyrkoherde.

Kyrkan är en av våra största kulturbärare och har många medlemmar. Många seniorer har ett växande behov av andliga frågor - något som känns viktigt att tillgodose.

Svenska kyrkan har länge haft verksamhet för seniorer; andakter och musikstunder på äldreboenden samt diakonbesök hos ensamboende. Projektledarens önskan var att kyrkan kunde göra fler insatser riktat till seniorer.

Samarbetet har tagit lång tid att få till stånd. Många möten och diskussioner pågick innan verksamheterna till slut kunde mötas. ”Kyrkan har en allmän tröghet. Den visar sig i inaktivitet och rädsla för att bli indragen i någonting man inte är bekant med”, förklarar Gunnar Lundqvist, pensionerad kyrkoherde och en av dem som sett till att samarbetet kom till stånd. Projektledaren Eleanor Bodels frispråkighet var inte heller alltid till fördel. ”Kyrkan har en annan tradition och vokabulär än det övriga samhället och då får man svårt att förstå varandra”, säger Gunnar Lundqvist.

Fler arrangemang på gång

Idag finns ett organiserat samarbete. Det vände när kyrkonämnden beslöt att avsätta en summa pengar till seniorsatsningar i samarbete med projektet och kyrkans studieförbund Sensus. Eleanor Bodel upplever att församlingarna blivit mer intresserade av att samarbeta. Det har bildats en referenskyrkogrupp med en representant från varje församling. I det forumet kläcker man nya idéer och diskuterar aktiviteter.

Verksamheten är ännu under uppbyggnad, gradvis uppstår nya former för kyrkans satsning. För att seniorer på boendeenheterna skall ha möjlighet att besöka kyrkorummet anordnar varje kyrka ett arrangemang. Detta innebär att seniorerna tillsammans med personal har möjlighet att besöka olika kyrkor en gång i månaden på dagtid. Särskilda sång- och musikgudstjänster för äldre arrangeras med bland annat *Psalmtoppen*. Detta kombineras med transporter till och från boendeenheterna. Sensus arrangerar studiecirkel där man bl.a. diskuterar bibeltexter. Kyrkan är också medarrangör på den årliga jättepicknicken som ordnas varje församling.

Fånga upp andligt intresse

Gunnar Lundqvist tror att kyrkan måste satsa stort på senioraktiviteter i framtiden. Han ser paralleller med de insatser som gjorts och görs i församlingarna beträffande ungdomsverksamheten. ”Även om det finns ett stort intresse för andliga frågor så är det inte längre självklart för äldre att gå i kyrkan. Kyrkan måste vara med och fånga upp det intresset, annars kommer vi att förlora kontakten med en stor samhällsgrupp. Vi kan inte leva på föreställningen om hur det var förr”, anser Gunnar Lundqvist.

Tips!

* Ett samarbete förutsätter kunskap om hur kyrkorna fungerar

DEL III: BLICKA UTÅT

ATT SYNAS OCH HÖRAS

”Västerbottens Folkblad gjorde en artikel på vår boendeenhet när vi tillsammans bakade kakor i köket. Alla tyckte det var roligt med uppmärksamheten och blev jätteglada av att se sig själva i tidningen.”

Mona Steimert, rehabassistent.

Mediebilderna av pensionärer, i synnerhet på äldreboenden, har ofta dominerats av offermentalitet och elände. Alla har vi väl läst reportage om äldre, i nedskärningstider, som vanvårdas på institutioner. Äldre med infekterade liggsår, hungriga, ensamma och hjälplösa. Dessa historier är viktiga att uppmärksamma – men det finns fler bilder av seniorers verklighet.

De positiva exemplen från projektet KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA har fått stort gensvar i medierna, främst de lokala, och några har även nått riksnivå. Verksamheten har satsat medvetet på att informera massmedia om arrangemangen.

Mediebevakningen positiv

Dagisbarnens besök på äldreboenden har resulterat i stora bildreportage. Det har funnits artiklar om rullstolsdans och inomhusbouletturneringar, TV-inslag från konstutställningar och direktsänd radio och TV från världens äldsta luciatåg. Äldreboendehundarna Vera, Buster och Betty blev rikskändisar efter att ha figurerat i en mängd olika medier.

”Vill man ha ut något positivt måste man tala om det” säger projektledaren som blivit van att skriva pressmeddelanden. ”En del arrangemang har fått stor uppmärksamhet. Annat jag trodde skulle bli förstasidesstoff blev ingenting alls. Det viktiga är dock att det goda budskapet sprider sig”, anser hon.

Mediebevakningen kan också bli en inspiration för de aktiva. Pensionärsföreningar och personal har ofta uppskattat uppmärksamheten i media.

”Det är jättebra att allmänheten får se reportage från äldreboenden. Jag tror att det finns många i samhället som aldrig varit inne i ett servicehus, eller som inte ens känner någon gammal person”, säger rehabassistent Ann-Britt Stedt Lund.

Hemsida och utskick

KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA har en särskild hemsida för seniorverksamheten på kommunens webbplats. Där läggs information om aktiviteter ut.

Det finns också en nära dialog mellan beslutsfattarna och projektledaren i form av regelbunden e-postkontakt, något som verkar uppskattat och tycks ha förstärkt den allmänna känslan för projektet.

”Vi har regelbundet informerats om allt som hänt och händer, en information som nämnden annars aldrig skulle ha tillgång till”, säger Eva Andersson (s) socialnämndens ordförande.

Tips!

* Informera politiker och chefer fortlöpande

* Håll massmedia informerad genom att regelbundet skicka ut pressmeddelanden

* Utskick via post, hemsidor och e-post är viktiga informationsvägar

FRAMTIDSVISIONER

”Det enda som hindrar oss är våra egna föreställningar om hur det ska vara.”

Magdalena Sävenstedt, rektor och skolområdeschef.

KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA fortsätter att utveckla sin verksamhet. Hittills har arrangemangen växt med 1000 aktiviteter varje år, och den takten har ännu inte saktats in. Någonstans måste det dock finnas ett tak, enligt projektledaren Eleanor Bodel. ”Men än så länge är det ingen fara. Vi fortsätter, förhoppningsvis, att växa ett bra tag till.”

Målet är att förbättra livskvalitén för så många seniorer som möjligt. Varje år träffar projektledaren nyblivna pensionärer i kommunen för att berätta om verksamheten och bjuda in de nya seniorerna. Ingen skall behöva känna sig icke-behövd mot sin vilja utan mottot

Se mig,

Hör mig,

Rör mig och

Bekräfta mig

måste få gälla för alla.

Det dolda folket och skolan

Nästa satsning gäller två områden.

Projektet vill satsa på ”det dolda folket”. Människor som bor hemma och känner sig ensamma och understimulerade. Hur når man dessa människor? Många som arbetar med ensamboende har tystnadsplikt. ”Det blir min nästa utmaning”, säger Eleanor Bodel beslutsamt.

Generationer i samverkan är ett annat utvecklingsbart område. Hösten 2005 togs ett nytt adressregister i bruk. För första gången kan nu uppgifter rörande äldreomsorg, skolor och pensionärsorganisationer samköras. ”Vi har upptäckt att det viktigaste för samarbete är personlig kontakt. Nu kan det lätt ordnas genom att ett äldreboende kan söka fram vilka skolor som finns i deras närhet, och en rektor kan snabbt se vilka äldreboenden eller seniorkontakter det finns inom samma område”, säger Lennart Jonsson, utvecklingsledare på för- och grundskoleförvaltningen. Margareta Rönngren, ordförande i för- och grundskolenämnden, tror också att samarbetet mellan skola och pensionärer kommer att utvecklas vidare; både vad gäller undervisning och social samvaro på rasterna. ”Vi behöver ännu fler utbyten mellan barn och äldre. Det är allas vårt gemensamma ansvar”, tycker hon.

Samarbete och volontärer

Övriga ansvariga politiker för KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA hoppas också på en expansion av seniorverksamheten. ”Verksamheten har mer än väl lyckats med sina föresatser och jag hoppas att samarbetet mellan olika parter vidgas ännu mer i framtiden. Inte minst med andra kommuner i landet”, säger Erik Bergkvist (s), kulturnämndens ordförande.

En ny volontärbyrå ska startas 2006, med inriktning på alla områden och åldrar. ”Umeå växer snabbt och det är både äldre och yngre som flyttar hit. Vi människor har ett stort behov av att både ge och ta och jag tror att frivilliginsatser kan expandera alldeles oerhört”, säger Eva Andersson (s) socialnämndens ordförande

Livsberättelser och ekonomisk forskning

Om projektledaren Eleanor Bodel får önska så hoppas hon att fler av Umeås 700 föreningar ska lägga ut sina studiecirkelar på boendeenheterna. ”Det kan gälla allt mellan himmel och jord. Även

om man blivit gammal och skröplig och inte kan röra sig så bra så har man fortfarande behov av att prata om sina intressen.”

Berättelseprojekten växer. De muntliga historier som samlats in från äldre på Umeås boendeenheter har resulterat i pjäsen *Livskraften*.

Skriv för livet, ett EU-projekt där 60 seniorer skriver sina egna livsberättelser, fortsätter att utvecklas med egen hemsida, samarbete med forskare, museet och skolan. Intresset för satsningen har varit mycket stort, både från kommunens egna seniorer och från studieförbund runt om i Sverige. Planer finns på att verksamheten även skall inspirera ungdomar att skriva om sina liv.

De ansvariga bakom KULTUR FÖR SENIORER * KULTUR OCH HÄLSA hoppas att det på en nationell nivå kommer att finnas pengar till ekonomisk forskning inom området. De är övertygade om att kultur inte bara är bra för hälsan i allmänhet, utan också leder till stora ekonomiska vinster i samhället.

LITTERATURTIPS

Sång till mormor

Anna-Lena Laurin, bokförlaget "Vakna min bulle"

All litteratur från studien??

[Här får du fylla på hur du vill!](#)