

# MØTE MED MINNER



## HÅNDBOK

Slik forbereder du  
et museumsbesøk for  
personer med demens



# MØTE MED MINNER

## HÅNDBOK

Slik forbereder du  
et museumsbesøk for  
personer med demens



# MØTE MED MINNER

I redaksjonen



GERIA – Oslo kommunes ressurscenter for demens/  
alderspsykiatri  
Solfrid Rosenvold Lyngroth, leder  
Ellen Wasserfall, nestleder og informasjonsansvarlig  
Kjerstin Winge, konsulent og opplæringssykepleier  
Anne Moseby, ergoterapeut på Manglerudhjemmet i Oslo



Norsk Teknisk Museum  
Lena Nordby, prosjektmedarbeider



Telemuseet  
Torhild Skåtun, undervisningsleder



Oslo Museum  
Linken Apall-Olsen, avdelingsleder by -  
og teaterhistorie

Redaktør Lottelise Folge

ISBN: 978-82-7944-202-8 (papirutgave)  
ISBN: 978-82-7944-203-5 (elektronisk utgave)

# Innhold

<b>I redaksjonen &amp; innhold</b> .....	<b>4</b>
<b>Forord</b> .....	<b>6</b>
<b>Museet</b>	
– et sted for erindring og gygne øyeblikk.....	<b>8</b>
<b>En omvisning på Teknisk museum</b>	
– møtet, menneskene og minnene.....	<b>10</b>
<b>Hva er demens?</b> .....	<b>12</b>
<b>Tilrettelegging av museumsbesøk for personer med demens</b> .....	<b>14</b>
<b>Når omviser og ledsager samarbeider</b> .....	<b>21</b>
<b>Møte Med Minner - opplæringsprogram</b>	
– hvordan komme i gang .....	<b>22</b>
<b>Da Mahmood kom på besøk</b>	
– et øyeblikksbilde .....	<b>25</b>
<b>En omvisning på Oslo Museum</b>	
– slik har vi gjort det hos oss .....	<b>26</b>
<b>Bak lukkede øyne</b>	
– en kunstmusning på Oslo Museum .....	<b>27</b>
<b>Sjekkliste for helsepersonell, pårørende og frivillige</b> .....	<b>28</b>
<b>Sjekkliste for museumsansatte/formidlere</b> .....	<b>29</b>
<b>Informasjon på nettet</b> .....	<b>30</b>
<b>Bildehenvisninger og krediteringer</b> .....	<b>32</b>



# Forord

Denne håndboken er ment som en inspirasjon og et verktøy for deg som vil være med og skape et museums-tilbud for personer med demens.

Jobber du med personer med demens, er pårørende, eller frivillig, ta kontakt med ditt lokale museum. Er du formidler eller omviser på museum og ser en ny mulighet, ta kontakt med helsepersonell i din kommune. Og for dere som ikke har et museum i nærmiljøet, kan eksempelvis historielaget være en mulig samarbeidspartner.

Møte Med Minner er et eksempel på hvordan personer med demens kan oppleve meningsfulle stunder på museene. Håndboken viser hvordan vi sammen kan gjøre dette mulig.

## **Bakgrunn for prosjektet og håndboken**

Personer med demens trenger tilrettelagte kulturtilbud. Demensplan 2015 *Den gode dagen* understreker at man ønsker en "sterkere satsning på kultur, aktivitet og trivselstiltak". Planen framhever også at "kommunene har plikt til å bidra til at mennesker som er helt avhengig av praktisk eller personlig hjelp, får muligheten til en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre".

I stortingsmeldingen Kultur, inkludering og deltaking nr.10 2011-2012 står det utvetydig at "kultursektoren i større grad enn tidlegare skal gå aktivt ut for å trekkje med nye deltakarar og nå personar og grupper som står utanfor kulturlivet." Gennom Møte Med Minner-prosjektet og denne håndboken ønsker initiativtagerne å bidra til å nå disse målene.

I 2008 tok GERIA-Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri initiativ til et samarbeid med Oslo Museum, Telemuseet, Norsk Teknisk Museum, og Nasjonalforeningens to demensforeninger i Oslo: Nordstrand/Østensjø og Oslo. Målet var å utvikle

tilrettelagte omvisninger på de tre museene. Sentralt i det nye tilbudet var et helsefaglig opplæringsprogram for museumsansatte. Programmet besto av undervisning om demens og kommunikasjon med personer med demens, befaring på museene sammen med helsepersonell samt utprøving og erfaringsutveksling.

Pilotprosjektet ble en suksess. Demensrammede ga selv uttrykk for at de opplevde gode øyeblikk, og ledsagerne fortalte om fine erindringsstunder i en trygg sosial ramme. Prosjektet resulterte i en ny og annerledes type formidling, erindringsdialog, som tok utgangspunkt i kunnskapen de hadde fått om demensrammedes særlige behov. Møte Med Minner-tilbudet ble derfor fast etablert i Oslo.

På bakgrunn av de gode tilbakemeldingene ønsker prosjektdeltakerne nå å videreutvikle og spre sine erfaringer. Med denne håndboken og et tilbud om faglig veiledning håper vi at Møte Med Minner skal komme interesserte i hele landet til gode.

**En stor takk** til Helsedirektoratet, Norsk Kulturråd og Extrastiftelsen Helse og rehabilitering via Nasjonalforeningen for folkehelsen, for økonomisk støtte.

Takk også til referansegruppen ved Mari Anne Lundberg, seniorrådgiver i Helsedirektoratet, Wenche Frogn Sellæg, geriater og leder av Rådet for demens i Nasjonalforeningen, Åshild Andrea Brekke, seniorrådgiver i Norsk kulturråd, Anne Gamme, myndighetskontakt i Kommunenes sentralforbund og Kristin Borg, pårørende og demenskontakt i Oslo fylkesstyre av Nasjonalforeningen for folkehelsen.



Helsedirektoratet



NORSK KULTURRÅD  
Arts Council Norway



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



# Museet

## – et sted for erindring og gyldne øyeblikk

Et museum er et egnet sted for erindring for personer med demens og kan bidra til at både felleskulturelle og personlige minner kommer fram. I vandringen på museet, kan den demensrammede kanskje huske seg selv som passasjer på trikken, i arbeid på det gamle kjøkkenet, eller slik Telemuseet erfarte da en mann fikk se et større sentralbord, og plutselig selv var eksperten.

### **ERINDRING – VIKTIG DEL AV ALDERDOMMEN**

Det å se, høre og ta på tingene i et museum 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 – alene eller sammen med andre. Erindring fra fortiden er et naturlig fenomen som gjerne blir sterkere mot slutten av livet, og handler både om felleskulturelle minner slik man finner i museene, og om personlige minner. Gode minner hentes fram og blir gjenstand for samtale og refleksjon.

### **TILGANG TIL EGEN LIVSHISTORIE**

Mennesker med demens beskriver en opplevelse av gradvis å bli fremmede for, eller miste seg selv. De taper kognitiv kapasitet, orienteringsevne for tid og gradvis sin livshistoriske hukommelse. Slik mister de erindringen om hvem de har vært, og dermed også hvem de er. Tilgang til livshistoriske minner kan støtte demensrammedes opplevelse av å være seg selv.





Vi som er friske har ofte naturlige støttespillere i vårt erindringsarbeid blant tidligere arbeidskolleger, venner og familie. Her kan demensrammede ha en utfordring, fordi nettverket ikke lenger fungerer. Man mister kanskje noen, andre trekker seg unna eller forholder seg annerledes til den som rammes av demens, og de blir ikke støttespillere på samme måte.

Det å få tilgang til minner fra livet sitt, gir også personer med demens en mulighet til å søke tilbake til en tid da de selv var aktive og friske. Dette er viktig, fordi nåtiden kan være vanskelig å forholde seg til. Hukommelsesproblemer og tapsopplevelse kan gjøre det vanskelig å opprettholde et positivt selvbilde. Følelser av nederlag kan fort bli dominerende, men med tilgang til gode minner kan gleden over livet og alt man har opplevd og utrettet, hentes fram og verdsettes.

### **ØKT VELVÆRE OG SELVRESPEKT**

Erfaring viser at erindring kan bidra til økt velvære, altså en subjektiv opplevelse av å ha det bra i øyeblikket. Ofte huskes en slik erindringsdialog etterpå eller sitter igjen som en god følelse i kroppen.

Forskning på effekt av erindring viser at mange former for livshistorisk minnearbeid gir selvrespekt og styrker identiteten. For pårørende og andre ledsagere kan felles opplevelser på museet styrke relasjonen. Og samværet kan nesten bli slik det var før sykdommen rammet, om så bare i korte glimt.





# En omvisning på Teknisk museum

## – møtet, menneskene og minnene

**Mottakelse og velkomst** Grunnlaget for en vellykket omvisning blir lagt allerede i det første møtet med en ny gruppe. Man ønsker alle varmt velkommen og tar seg tid til å håndhilse på hver enkelt.

**”Vi føler ventet og viktige.”**

**Alltid på en mandag** Omvisningene blir holdt på en dag når museet er stengt for annet publikum, da skjermes gruppen for støy og andre forstyrrelser. To personer fra museet følger hver gruppe, en omviser og en assistent. Vi velger korteste vei fram til startpunktet, da har gruppen energi og overskudd til å fokusere på formidlingen.

**Så er alle på plass** Stødige og komfortable stoler er satt fram foran de utvalgte gjenstandene, alle setter seg, og det blir ro. Dette er en situasjon som skaper assosiasjoner og forventninger: Noe skal skje!

**Bygge bro** Omviserens utfordring blir å bygge broer mellom museets historiefremstilling og den enkeltes personlige historier og minner.

**Valg av tema** Sykkel er et godt utgangspunkt når omvisningen handler om transport og framkomstmidler. Den har vært allemannseie til bruk i arbeid og fritid, av menn og kvinner ofte livsløpet igjennom.

**Fokus og inkludering** Bruken av lydinnslag tilknyttet temaet kan være en god innledning. Lyd fanger oppmerksomheten og inkluderer også personer med synshemming. Lyden av sykkelbjellen er velkjent for alle. Den kan fungere som en direkte kobling tilbake til tiden

**”Vi ble ledet rolig og trygt til omvisningslokalene hvor alt stod klart – det var flott!”**



**”Alle lærer noe nytt og noen kjenner seg igjen.”**

da sykkelen var i bruk. Mange kommer spontant på hvilket sykkelmerke som var favoritten, det være seg DBS, Diamant eller kanskje Svithun. Forbindelsen mellom museets gjenstander og den egne historien er opprettet, dialogen har fått starthjelp, omvisningen er i gang.

**Daisy og Diana** 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".

Man kan velge å la sang inngå som en del av omvisningen. Refrenget fra "Daisy Bell" på temaet sykkel (opprinnelig skrevet for 1890-tallets varietéscene) kjenner de fleste. Gleden er ikke til å ta feil av når den som har problemer med å uttrykke seg verbalt, kan synge teksten til "Daisy" feilfritt på engelsk.

**Flere sanser tas i bruk** Det kan være fint å bruke rekvisitter som involverer berøring og lukt. Sykkelen har brakt folk ut i skog og mark. For mange menn har fisketuren med bålet, kaffekjelen og tobakken representert en fristund i hverdagen. En fiskestang ligger godt i hånda, esken med "Petterøes Karva Blad" bringer minnene tilbake.

"Åh, det lukter av faren min!"

**Sykkel og kjærlighet** Ungdomstid og sykkel hører sammen. Sykkelen ga mobilitet og frihet, man kunne komme sammen, møte venner. Det var kanskje slik den første forelskelsen oppstod. Herrene har kanskje opplevd å "ha kjæreste på stanga", damene 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.



**Diktlesning** Å bryte opp omvisningen med å lese et dikt tilknyttet temaet kan ofte være vellykket. Innleder man med å snakke om sykkel og forelskelse faller for eksempel Nordahl Griegs "Sykkelstyret" naturlig inn i sammenheng.

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

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

# Hva er demens?

Begrepet demens er en fellesbetegnelse på en rekke sykdommer i hjernen hvor nerveceller ødelegges og dør. Det får konsekvenser for alle deler av livet, både for personen selv og for pårørende, venner, arbeidsplass med mer. Det viser seg som ervervet intellektuell svikt, svikt av emosjonell kontroll og sviktende evner til å utføre dagliglivets funksjoner.

I Norge er det ca. 70.000 personer over 65 år som har demens. Med økende antall eldre i befolkningen vil antallet stige de nærmeste årene. Forekomsten stiger også med økende levealder, for jo eldre vi blir, dess mer utsatt er kroppen for sykdommer. Men demens rammer også yngre personer, (ca 1700), 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 de prosessene som ødelegger nervevevet. Det gjelder for eksempel demens av Alzheimers type, Parkinson demens, demens med Lewylegemer, eller demens hvor skadene hovedsakelig sitter i fremre del av hjernen, såkalt frontallapssdemens.

I andre tilfeller vet vi noe om årsakssammenheng. Demens kan oppstå ved at celler i hjernen ødelegges på grunn av mangel på surstoff, som ved blødninger eller tilstopping av årene i hjernen. Langvarig og høyt forbruk av alkohol kan gi demens. Demens kan også oppstå på grunn av for eksempel hodeskader, hjernesvulst, eller infeksjoner i hjernen.

" Begrepet demens er en fellesbetegnelse på en rekke sykdommer i hjernen når nerveceller ødelegges og dør"

## En stor omveltning

Å få en demenssykdom innebærer en stor omveltning i den demenssyke personens liv. Det oppleves vondt ikke lenger å mestre selv enkle dagligdagse gjøremål. Kommunikasjon med andre blir stadig vanskeligere, og man blir mer og mer isolert i sin egen verden. Mange opplever at venner trekker seg fordi de ikke vet hvordan de skal forholde seg til den nye situasjonen. 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.

Å få kontakt med minner fra livet man har levd, alt man har erfart, mestret og opplevd, kan bli en viktig identitetsstyrkende faktor. Men demensrammede trenger hjelp fra omgivelsene for å hente fram disse minnene. Her kan museene bli viktige "hjelpere", uavhengig av om den syke tidligere har likt å besøke museer eller ikke.

"Det oppleves vondt ikke lenger å mestre selv enkle dagligdagse gjøremål"

**"Jeg lever opp igjen  
Ting og tider  
Og bøyer meg for  
At alt var til låns"**

(Refleksjoner funnet i en gammel dames nattbordsskuff).



# Tilrettelegging av museumsbesøk for personer med demens

Å tilrettelegge et museumsbesøk for denne gruppen byr på en del utfordringer og andre måter å tenke på enn ved besøk av friske personer. Kunsten blir å lokke fram den besøkendes eget initiativ til spørsmål, minneformidling og undring, og legge mindre vekt på kunnskaps- og faktaformidling. Målet med besøket er ikke å lære noe nytt eller intellektuelt å forstå det man ser på. Hensikten med besøket er gode opplevelser, kontakt med egne minner og styrket selvfølelse. Følgende gjennomgang av de vanligste symptomene ved demens og deres konsekvenser for tilrettelegging vil kunne være en hjelp i planleggingen og gjennomføringen av museumstilbudet og selve besøket.

## REDUSERT LÆRINGSEVNE OG HUKOMMELSE

Mange har problemer med å lære nye ting og å huske informasjon som gis. Spesielt gjelder det faktakunnskap. Et museumsbesøk skal derfor ikke ha som primært mål å formidle kunnskap, men å skape gode situasjoner for å kunne hente opp egne minner og erfaringer. Når korttidshukommelsen svikter, kan det som sies være glemt i løpet av 30 - 60 sekunder.

***Informasjon må gis i korte setninger og trinnvis etter hvert som vi beveger oss til nye gjenstander eller nye situasjoner. Spørsmål bør stilles ett om gangen.***

Langtidshukommelsen er ganske godt bevart langt ut i demenssykdommen. Kunnskap, erfaringer, innlærte rutiner, gode og vonde opplevelser ligger lagret i hjernen. Problemet er å få hentet det opp og formidlet det til andre. Det kan være vanskelig å hente det opp spontant (gjenkalling), som reaksjon på spørsmål som stilles.



***Ved bruk av sansene (se gjenstander, høre musikk eller andre lyder, lukte, ta på, smake) stimuleres evnen til gjenkjenning, og mye interessant kan dukke opp i hukommelsen. Enkelte kan bli sittende lenge fordypet i minner, for eksempel fundere over en gjenstand de holder i hånden. La deltakerne få sitte slik uten avbrytelse mens du snakker videre med resten av gruppen. Samarbeid eventuelt med ledsagerne.***

### **REDUSERT EVNE TIL KONSENTRASJON OG OPPMERKSOMHET**

Skal demensrammede ha utbytte av et museumsbesøk bør de kunne konsentrere seg og holde fokus på det som sies eller som skjer akkurat nå. Demenssyke personer blir lett avledet av lyder, bevegelser, ubehagelige lysforhold og mye annet. De trenger ro og færrest mulig ekstra impulser for å klare og følge med i programmet. I tillegg er syke hjerner veldig sårbare for stress, og mange impulser på en gang eller over tid blir slitsomt og kan føre til rastløshet, uro eller utagerende atferd hos dem som ikke kan verbalisere plagene sine.

***Sørg for at det skapes ro og trygghet i starten av besøket, og legg eventuelt inn pauser underveis. Ha små grupper, ikke mer enn 8-10 personer (inklusive ledsagere). Sørg også for å ha deres oppmerksomhet før informasjon gis. Her kan øyekontakt være avgjørende, og forsterkes ved at dere er på samme øyenivå. Så når gruppen sitter bør kanskje også formidleren sitte.***





## **SPRÅKVANSKER**

Personer med demens kan ha vansker med å forstå innhold i ord vi bruker, også når det er helt vanlige norske ord. Eldre trenger lengre tid til å oppfatte, noe som forsterkes ytterligere hos demenssyke.

***Gi gruppen tid til å ta imot og respondere på det som sies.  
Vent også tålmodig på svar.***

Mange har vansker med å finne de riktige ordene når de skal svare eller fortelle. Noen bruker helt gale ord eller lager ord som egentlig ikke finnes i noe språk.

***Vær varsom med å avbryte eller overta fordi du tror du vet hva den andre vil si, prøv deg forsiktig fram.***

***Det kan være sårt for mange at mangelfullt språk blir synliggjort i en gruppe, så vær oppmerksom på nonverbale signaler, både hos deg selv og resten av gruppen. Forsterk gjerne budskapet med bevegelser, men husk at for mange bevegelser også kan virke avledende eller forstyrrende.***





***Følg personens tankegang eller tema, selv om det er på siden av hva du har tenkt å formidle. Personen kan ha fått kontakt med noe som er viktig for vedkommende, og trenger kanskje både hjelp og tid til å synke ned i eget minne. Samarbeid med din kollega eller en som følger de besøkende.***

### **REDUSERT ROMFORSTÅELSE**

Å se og gjenkjenne en ting fra ulike vinkler, eller å se tredimensjonalt inn i et rom kan bli 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, eller en trygg arm å holde i når man skal forflytte seg.***

### **MOTORISKE SYMPTOMER**

Sykdommen kan ødelegge nerveceller som styrer bevegelse av ledd og muskler, slik at personen får muskelstivhet og dårlig balanse. Det kan også ramme muskler som kontrollerer tømning av urin og avføring, man får inkontinens.



***Viktige momenter i tilretteleggingen kan være gode og stødige stoler å sitte på, lett tilgang til toaletter, og at man ikke beveger seg fortere enn dem som trenger mest tid.***

### **SVEKKEDE INTELLEKTUELLE EVNER**

Vårt intellekt rommer mange aspekter. Hukommelse, læring og oppmerksomhet er grunnleggende for hele tankeprosessen. Også på andre områder svikter den intellektuelle kapasiteten og gjør det sårbart å få en demenssykdom. Redusert evne til logisk refleksjon gjør det vanskelig å se konsekvenser, se alternative løsninger, ta valg, eller forholde seg til komplisert tankestoff eller mange ulike gjenstander som vises samtidig.

Redusert evne til abstraksjon gjør det vanskelig å forholde seg til alt som ikke er "her og nå".

***Vent med å formidle noe til du har gjenstanden eller det du skal snakke om, konkret tilstede. Vis helst gjenstanden før du snakker om den, la den besøkende selv få et forhold til det som skal presenteres og eventuelt hente opp noe fra egen minnebank.***

Tid er et abstrakt begrep og ikke lett å forholde seg til. Demenssyke beveger seg i en tidsflyt 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 som var tenkt av tilretteleggeren. Det kan gi mange fine innspill som bare skal tas imot! Dessuten kan man oppleve hos personer med demens at tiden fra en informasjon når hjernen til hjernen responderer på den kan bli svært lang (økt latenstid). Det hender at det som man stanset ved på en "stasjon" kan dukke fram hos den besøkende 10 minutter senere, når man egentlig er i gang med noe helt annet.

***Det gjelder å ta seg tid til å stanse også ved den enkelte personens opplevelse.***

### **PSYKOSOSIALE FORHOLD**

Det at det er vanskelig å huske, orientere seg eller forstå hva som skjer eller skal skje, kan føre til forvirring, uro og angst hos personer med demens. Å skape trygge og tillitsfulle relasjoner allerede ved ankomsten kan få betydning for hele omvisningen.

***Ønsk hver enkelt velkommen og bruk vedkommendes navn, bruk tid til å bli kjent slik at den besøkende får mulighet til å falle til ro i dette som i øyeblikket er helt nytt og fremmed. Det er også viktig å markere når omvisningen er slutt, roe seg ned, og ta farvel med hver enkelt. På de fleste museer er det mulighet for å runde av med en kaffestund.***



**Demenssyke beveger seg i en tidsflyt mellom nåtid og ulike perioder i sitt levde liv samtidig...**



Personer med demens kan lettere huske det som er knyttet til gode følelsesmessige opplevelser.



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 trygghetsskapende, 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.

Omvisningen går ikke alltid etter planen. Tretthet, uro eller forvirring hos de besøkende kan forstyrre eller forsinke omvisningen.

***Man må ta høyde for at en omvisning kan bli både endret og forkortet, avhengig av de besøkendes behov. Det forutsetter evnen til både fleksibilitet og ledelse hos omviser.***

***God gjennomføring forutsetter dessuten godt forarbeide, at personene i gruppen er noenlunde like i sykdomsutvikling og alder, at omviser og ledsager har snakket om hverandres roller under besøket, og at man har tilgjengelige alternative løsninger hvis noe bør endres.***

Hvis noen vil fotografere under en omvisning, må en forsikre seg om at det ikke forstyrrer gruppen.

## Når omviser og ledsager samarbeider

Når Møte Med Minner-omvisningen berører og alt det praktiske fungerer, da kan den enkelte demensrammede oppleve gyldne øyeblikk. Selv om omvisningen bare varer i 30-40 minutter.

En sansning eller en stemning kan bidra til at et viktig minne fra livet kommer til overflaten. Et minne som kan skape glede, ro og trygghet i den demensrammedes hverdag.

Så stort skal vi tenke om det arbeidet som omvisere og ledsagere kan gjøre i fellesskap i løpet av et kort besøk.

Omviser og ledsagere, dvs pårørende, helsepersonell eller frivillige, kan samarbeide konkret om museumsbesøket. Når ledsagerne følger personer med demens til museet, møter de dyktige og kunnskapsrike formidlere. Deres felles mål er at museumsbesøket 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.

Ledsagerne kan også forsterke det som kommer fram under omvisningen eller bidra til å tone ned det som kan være vanskelig: "Ja, dette har jo du vært opptatt av"... eller gi et signal til omviser om at "dette behøver du ikke gå videre på". Samarbeidet mellom ledsager og omviser kan på denne måten bidra til at et museumsbesøk vil bety noe mer personlig for den enkelte og forsterke personens utbytte av besøket.



# Møte Med Minner - opplæringsprogram

## – hvordan komme i gang

Det etableres kontakt mellom museums- og demensfaglig miljø. Pårørende, frivillige, helsepersonell eller museumsformildere kan ta initiativ til å etablere tilbudet som et fellesprosjekt. Det anbefales at tilbudet innføres slik metoden presenteres her. Felles dagssamlinger, befaringer og oppgaver er sentrale tiltak. Etableringsperioden tar erfaringsmessig cirka trekvart år.

## SAMLING 1

Håndbokens kapitler om demens og tilrettelegging av museumsbesøk for personer med demens er et grunnlag for hva som bør med i undervisningen.

### TEMAENE FOR DENNE DAGSSAMLINGEN ER:

- Demens
- Demenssymptomer- konsekvenser for tilrettelegging av museumstilbudet
- Kommunikasjon med demensrammede
- Formidlingsrollen i museumstilbudet
- Praktisk tilrettelegging av museumstilbudet: Informasjonsformidling, bestilling, mottakelse, omvisning

Forelesere: Museumsformildere og helsepersonell med demensfaglig kompetanse.

**Demensfaglige miljøer** er helsepersonell knyttet til pårørendeskoler, kommunale ressursentre, utviklings- sentre for hjemmetjeneste og sykehjem og demensteam/ demenskoordinator.

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

**Museumsfaglige miljøer** er museumsformidlere, representanter fra lokalhistoriske miljøer og eventuelt frivillige knyttet til institusjonene.



## SAMLING 2:

Håndbokens kapittel om tilrettelegging av museumsbesøk anbefales som utgangspunkt for befaringen.

### BEFARING PÅ MUSEET

Denne samlingen foregår på det aktuelle museet og tar cirka to timer. Formidlere på museet, representanter fra demensfaglig miljø og noen av prosjektdeltakerne går gjennom utstillingene for å finne relevante temaer for omvisningen. Tilgjengelighet, belysning og bestillingsrutiner vurderes også.

### OPPGAVE FØR SAMLING 3

#### a. Museet utarbeider en plan for museumstilbudet

- Presentere Møte Med Minner-tilbudet på nett og papir med informasjon om dag, tid, tema, pris og bestilling. Her skal det opplyses om at tilbudet er tilrettelagt i samarbeid med lokalt demensfaglig miljø (navn).
- Lage bestillingsrutiner som legger til rette for besøkende med rullator, rullestol og andre hjelpebehov samt orientering til ledsagere (pårørende, helsepersonell, frivillige).
- Lage mottagelsesrutiner som gir besøket en god start: En varm velkomst, tilbud om garderobe, toalett etc.
- Utforme omvisningen slik at den er avgrenset, enkel, konkret, skjermet for lyd og gjennomgangstrafikk.

#### b. Utprøving og evaluering

- Demensfaglig miljø/andre ressursmiljøer inviterer grupper som kan prøve ut Møte Med Minner-tilbudet. Det bør gjennomføres omvisning for 3-4 grupper i utprøvsperioden.
- Evalueringsskjema utarbeides og deles ut til gruppene etter omvisningen. Noen ønsker å fylle ut evalueringsskjemaet i etterkant, husk derfor post/epostadresse slik at det kan ettersendes.



**Lag gode mottagelsesrutiner. Det gir besøket en god start!**





Det er viktig å komme raskt i gang med utprøving og evaluering slik at nødvendige justeringer kan foretas og gjøre Møte Med Minner-omvisningen best mulig for framtidige grupper.

### **c. Etablere kontakt med flere miljøer og spre informasjon**

- Det demensfaglige miljøet/andre ressursmiljøer som deltar i etableringen, bidrar med å spre informasjon om tilbudet til demensrammede, pårørende, frivillige, helsepersonell, samt sykehjem, hjemmetjeneste, eldresentre og pårørendeskole. Informasjon om tilbudet kan også spres på legekontor, i apotek, lokalavis og lignende.
- Museene kan være behjelpelig med å lage et informasjonskriv til utsendelse.



## **SAMLING 3**

### **TEMAENE FOR DENNE DAGSSAMLINGEN ER:**

- Demens og kommunikasjon  
Temaet ses i sammenheng med nyvunnet erfaring, om mulig, benytt samme foreleser som sist.
- Erfaringsutveksling
  - Representanter fra begge miljøer presenterer sine erfaringer
  - Representant for ledsagerne inviteres og presenterer sine erfaringer
  - Eventuell justering drøftes
- Veien videre  
Partene blir enige om videre samarbeid for å styrke Møte Med Minner-tilbudet. Oppgaver fordeles og nye møter avtales slik at tilbudet holdes levende og i utvikling til beste for personer med demens.





# Da Mahmood kom på besøk

## – et øyeblikksbilde

Mahmood har vært på omvisning i forbindelse med Møte Med Minner på Teknisk museum med en gruppe fra dagsenteret i nærheten av der han bor. Han er en kar i 60-årene, opprinnelig fra Pakistan, og kom til Norge tidlig på 1970-tallet.

Kari har jobbet på dagsenteret i mange år og kjenner Mahmood og hans historie godt. Mahmood var ganske stille under omvisningen, men han fulgte godt med, og Kari visste å komme med de riktige innspillene der det var samsvar mellom omvisningens tema og hans livserfaringer.

Mindre enn en måned senere er Mahmood tilbake på et nytt besøk. Da gruppen stopper foran den elektriske sporvognen og omviseren formidler anekdoter om konduktører og passasjerer, billettpriser og rushtid stråler Mahmoods ansikt. Han har vært T-banefører og

opplever nå at hans jobb og hans yrkesliv er en viktig del av historien og blir løftet fram i lyset. Nå kan han selv stolt fortelle om dette og om sønnen som også er T-banefører.

”Jeg vil gjerne komme tilbake hit, og da skal jeg ha med min kone”, sier Mahmood.

Vi som representerer Møte Med Minner føler oss like glade og stolte som han. For ja, museene kan være for alle.



# En omvisning på Oslo Museum

## – slik har vi gjort det hos oss

### **GJENNOM OPPLEVELSE OG SANSNING TIL ERINDRING**

Vi danner en tett liten gruppe, så alle kan se hverandre og omviserens medbrakte "skatter". Noen velger seg et besøk til kjøkkenet fra 1920-tallet med magasinkomfy, brodert pyntehåndkle på veggen og småguttens togsett strødd på gulvet. Andre foretrekker en lett gjenkjennelig stue fra Lambertseter, med radioapparatet omkranset av to gode stoler, en halvfull bokhylle, familiebilder på veggen sammen med en traust fisker i sydvest og en "negerdame".

Rammen er så enkel. Det dreier seg om hverdagslige gjenstander som passer sammen med de to utstillingsmiljøene, og som kan håndteres av oss alle. Mariekjeksene kan vi dessuten smake på, kaffekverna sender deilige dufter ut i rommet og sixpensen og selbuvotten finner prøvende veien til både hode og hånd. En liten pelsskrage klappes kjærlig av en, men danderes elegant rundt halsen av en annen. En sangstubb, noen toner fra et munnspill eller et lite vers kan mirakuløst stimulere gruppens deltagere. Vi lar assosiasjoner og innspill styre samtalen og forsøker å bringe inn allmenngyldige forhold som mange kan kjenne seg igjen i.

Vi skjærer arealet for andre besøkende mens vi er sammen. Omviseren forsøker å trekke inn alle, men bestreber seg samtidig på å respektere de enkeltes signaler og lar være å presse noen til deltakelse.

### **Samspill mellom ledsager og omviser:**

**"vi i personalet lærte mye vi kan bruke hjemme"**

Samspeillet med ledsagere og pårørende 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 deltagerne.

Sansningens makt: "...de ble revet med, de lo, fortalte, blomstret!"

# Bak lukkede øyne

## – en kunstmvisning

Oslo Museum har erfaring med at også personer med demens kan bli engasjert av kunst, - ja faktisk inspirert!

Den første kunstneren vi samarbeidet med var Gro Mukta Holter med utstillingen "Everything That Was, Still Is".

I prosjektet "Bak lukkede øyne" arbeidet vi med noen utvalgte motiver og objekter og forsøkte å forfølge de følelser og fortellinger som oppsto i gruppen. Vi ønsket at møtet med kunsten skulle være åpent og inviterende. Målet var å fange opp all respons og kroppslige reaksjoner, og la ulike temaer og tanker få plass i dialogen. Dersom deltagerne ble opprørte eller urolige forsøkte vi å avgrense og snu samtalen.

Erfaringen var at det er viktig å konsentrere seg om noen få, utvalgte bilder. Verkene må være store nok til at alle får se, og assosiasjonsskapende nok til at de kan utløse respons hos betrakterne. I beste fall kan kunsten gi demensrammede et gjensyn med seg selv og med den rene kunstgleden.

Gro Mukta Holter har utforsket temaer knyttet til minner, hukommelse og identitet. Hun er selv sterkt opptatt av kunstens evne til å henvende seg til mennesker gjennom sanselige kanaler som vi ikke nødvendigvis kjenner, eller kan styre.

**"Kunstmvisninger har aldri noen fasit, og i møte med kunst kan åndsfriske og demensrammede stille like sterkt"**





# Sjekkliste for et vellykket museumsbesøk

- helsepersonell, pårørende og frivillige

- Avtal tid og sted med museet.
- Tenk gjennom hvem som kan ha utbytte av besøket
- Ta hensyn til hørsel og syn, og evne til å bevege seg rundt.
- Vurder deltakerens evne til mestring når det gjelder konsentrasjon og forståelse.
- Snakk med deltakerens primærkontakt og pårørende, eller ta utgangspunkt i andre opplysninger du har.
- Gruppen bør være på maks 10 personer (inkludert ledsagere).
- 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 at det er nok ledsagere som følger. Ledsagere kan være pårørende, helsepersonell eller frivillige. Ledsageren må kjenne deltakeren og være en reell støtte.
- Planlegg transport- TT og egenandel, eventuelt ha et budsjett for slike aktiviteter.
- Forbered, hvis mulig, formidler/omviser på gruppens ressurser. Gi gjerne tips underveis om hva som kan interessere den enkelte.
- Gi tilbakemelding til museene etter besøket, både om det som fungerer godt og det som kan forbedres.
- En god forberedelse kan gi en positiv opplevelse for alle deltakere, og verdifulle øyeblikk for dem som er med.



# Sjekkliste for et vellykket besøk

## - formidlere på museum

- Noter gruppens navn, antall personer og kontaktpersonens navn, epost og/eller telefonnummer.
- Bestem dag og tid, sjekk at ikke andre grupper er rett i nærheten under besøket.
- Oppgi pris og avtal betalingsform.
- Beskriv hvor og hvordan man lettest ankommer museet.
- Oppgi navn og telefonnummer til eventuell kafévert for reservering av bord.
- Avklar spesielle praktiske og menneskelige behov.
- Definer tema, eventuelt også spesielle innfallsvinkler.
- Gjør avtale med gruppen hvor den skal vente, hvis den kommer tidligere enn avtalt.
- Når gruppen kommer, sjekk om det er behov for å benytte garderobe, toalett eller rullestol.
- Husk å sette fram stoler – må være stødige og ha god sittekomfort.
- Besøket bør ikke vare lenger enn 45 minutter.
- Gruppen bør være på maks 10 personer (inkludert ledsagere).
- Husk: Tilbudet blir enda bedre hvis besøket er avklart og bekreftet direkte med gruppens kontaktperson.



# Informasjon på nettet

## Om demens

Demensinfo: [www.demensinfo.no](http://www.demensinfo.no)

Nasjonalforeningen for folkehelsen: [www.demensliv.no](http://www.demensliv.no)

Helsenorge: [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

Helsedirektoratet: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse: [www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

## Noen museer med tilbud til personer med demens

Oslo Museum: [www.oslomuseum.no](http://www.oslomuseum.no)

Telemuseet: [www.telemuseet.no](http://www.telemuseet.no)

Norsk Teknisk Museum: [www.tekniskmuseum.no](http://www.tekniskmuseum.no)

Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design: [www.nasjonalmuseet.no](http://www.nasjonalmuseet.no)

Norsk Folkemuseum: [www.norskfolkemuseum.no](http://www.norskfolkemuseum.no)

Gamle Hvam: [www.akersmus.no/gamlehvam/](http://www.akersmus.no/gamlehvam/)

Norsk Skogmuseum: [www.skogmus.no](http://www.skogmus.no)

Kvinnemuseet: [www.kvinnemuseet.no](http://www.kvinnemuseet.no)

Ringve Museum: [www.ringve.no](http://www.ringve.no)

Sunnmøre Museum: [www.sunnmore.museum.no](http://www.sunnmore.museum.no)

Hurtigrutemuseet: [www.hurtigrutemuseet.no](http://www.hurtigrutemuseet.no)

Den gamle by, Århus: [www.dengamleby.dk/erindringsformidling/](http://www.dengamleby.dk/erindringsformidling/)

Jamtli, Östersund samt flere svenske museer har lagt ut link til prosjektet "Kommer du ihåg?" på Nordiskt Centrum för Kulturarvspedagogik: [www.nckultur.org](http://www.nckultur.org)

Museum of Modern Art, NY: [www.moma.org/meetme/index](http://www.moma.org/meetme/index)

The Scottish Football Museum and The Scottish Football Reminiscence Project: [www.scottishfootballmuseum.org.uk](http://www.scottishfootballmuseum.org.uk)



## **Noen demensfaglige miljøer med erfaring i museumssamarbeid**

GERIA-Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri: [www.geria.no](http://www.geria.no)

Ressurscenter for demens Trondheim kommune: [www.trondheim.kommune.no/demens](http://www.trondheim.kommune.no/demens)

Demensforeningene på Hamar, Elverum og Kongsvinger: [www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)

Demensteamet, Nes kommune i Akershus: [www.nes-ak.kommune.no](http://www.nes-ak.kommune.no)

Utviklingscenter for hjemmetjenester Møre og Romsdal: [www.alesund.kommune.no/sub/utviklingscenter/alesund/demens-aktivisering-og-sysselsetting-unge-demente](http://www.alesund.kommune.no/sub/utviklingscenter/alesund/demens-aktivisering-og-sysselsetting-unge-demente)

Artists for Alzheimer's (ARTZ): [www.artistsforalzheimers.org](http://www.artistsforalzheimers.org)

Hearthstone Alzheimer Care: [www.thehearth.org](http://www.thehearth.org)

## **Økonomisk støtte eller praktisk hjelp**

Noen frivillige organisasjoner kan hjelpe til både praktisk og økonomisk i etablering av tilbudet og gjennomføring av museumsbesøket

Lions har lokallag over hele landet: [www.lions.no](http://www.lions.no)

Rotary: [www.rotary.no](http://www.rotary.no)

Kiwanis: [www.kiwanis.no](http://www.kiwanis.no)

Kirkens bymisjon: [www.kirkensbymisjon.no](http://www.kirkensbymisjon.no)

Norges Røde Kors: [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no)

Nasjonalforeningen for folkehelsen: [www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)

Norsk Folkehjelp: [www.norskfolkehjelp.no](http://www.norskfolkehjelp.no)

Frivillig Norge, frivillighetsentraler og tilskuddsordninger til frivillige organisasjoner: [www.frivillig.no](http://www.frivillig.no)

Frivillighet Norge, et samarbeidsforum for hele frivilligsektoren i Norge: [www.frivillighetnorge.no](http://www.frivillighetnorge.no)

Norske Kvinners Sanitetsforening: [www.sanitetskvinnene.no](http://www.sanitetskvinnene.no)

Gjensidigestiftelsen: [www.gjensidigestiftelsen.no](http://www.gjensidigestiftelsen.no)

Den kulturelle spaserstokken, kontakt din kommune.

Legatsiden: [www.legatsiden.no](http://www.legatsiden.no)

Søk også etter en legatside på nettsidene til din kommune.

# Bildehenvisninger og krediteringer


- Forside:** Foto: Svein Brimi
- Side 6-7:** Utsnitt fra DBS-reklame/Norsk Teknisk Museum
- Side 8:** Foto: Ukjent fotograf/Oslo Museum
- Side 9:** Foto: Dan Petter Neegaard
- Side 10:** Topp: Foto: Ellen Wasserfall, foto: Ukjent fotograf/Oslo Museum
- Side 11:** Foto: Finn Larsen/Norsk Teknisk Museum
- Side 13:** Foto: Shutterstock
- Side 14:** Foto: Finn Larsen/Norsk Teknisk Museum
- Side 15:** Foto: Dan Petter Neegaard
- Side 16:** F. v.: Foto: Langberg/Oslo Museum, foto: Rude/Oslo Museum, Elektrisk Bureau/Telemuseet
- Side 17:** Foto: Svein Brimi
- Side 18:** Foto: Ukjent fotograf/Telemuseet, foto: Elektrisk Bureau/Telemuseet, foto: Ukjent fotograf/Telemuseet
- Side 19:** Foto: Dan Petter Neegaard
- Side 20:** Topp: Foto: Langberg/Oslo Museum, foto: Ørnelund/Oslo Museum, foto: Ørnelund/Telemuseet
- Side 21:** Foto: Telemuseet
- Side 22:** Foto: Dan Petter Neegaard
- Side 23:** Foto: Langberg/Oslo Museum
- Side 24:** Topp: Foto: Ukjent fotograf/Oslo Museum, foto: Rude/Oslo Museum, foto: Ukjent fotograf/Oslo Museum, foto: Langberg/Oslo Museum
- Side 25:** Foto: Finn Larsen/Norsk Teknisk Museum
- Side 27:** Utsnitt fra Gro Mukta Holters bilde "Releasing the birds"
- Side 29:** Foto: Svein Brimi
- Side 30:** Foto: Elektrisk Bureau/Telemuseet











# MØTE MED MINNER

**ERINDRINGSDIALOG** er en fri, assosierende samtale der sanseopplevelser knyttet til historiske miljøer, gjenstander eller kunstverk, utløser dialogen og stimulerer deltagerne til å dele erfaringer og minner.

Prosjektgruppen 2011