



Livsberättargrupp

Leanlink



Linköping
Där idéer blir verklighet

Innehåll

Förord 3

Information samtalsledare 4

Arbetsblad teman

Barndom 1940-talet.....7

Tonår 1950-talet.....9

Vuxenliv 1960-talet.....11

Yrkesliv 1970-talet.....13

Hembygd 1940-1970-talet.....15

Traditioner 1940-1970-talet.....17

Gruppens val19

Affisch Livsberättargrupp.....20

Folder.....21

Inbjudan Livsberättargrupp.....23

Förord

"Vad trevligt att träffas på det här sättet" eller som en kund sa "Så här ska det vara".

Detta häfte är ett resultat av flera års arbete med metoden reminiscens. Orsaken till att det blev just livsberättargrupp var det resultat som framkom av enkäten "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen" 2018. Där var det tydligt att våra kunder, hos oss och i hela Sverige, besvärades av ensamhet. Reminiscens går ut på att återskapa minnen från det förflutna och är det något våra kunder har gott om så är det just minnen.

Det material som tagits fram ska hjälpa våra medarbetare, oavsett förkunskaper, att genomföra livsberättargrupp. Det har blivit sju teman: barndom (40-talet), tonår (50-talet), vuxenliv (60-talet), yrkesliv (70-talet), hembygd (40–70-talet), traditioner (40–70-talet) och en avslutande träff med önskat tema.

De olika temana har var sitt arbetsblad där det framkommer hur varje enskild träff ska genomföras. För att få igång samtal finns en text att läsa upp med efterföljande frågor samt förslag på vilket tidstypiskt fika det kan bjudas på. Därtill finns också information till samtalsledaren, affisch att hänga upp, folder och inbjudan att lämna ut samt förslag på bilder att visa inom temat liksom musik och filmer. Tanken är att ju fler sinnen som triggas desto bättre.

Materialet har testats på demensboendet Sandrinoparken. Skälet till att välja ett demensboende var att på så sätt kunna göra materialet så enkelt som möjligt. Tanken är dock att livsberättargrupp ska användas av alla våra kunder, även för dem som inte har minnesproblematik. De två undersköterskor/samtalsledare som varit ansvariga är lyriska. Det är som att trycka på en knapp. Upplevelsen är att deras kunder uppskattar dessa träffar och själva bidrar med kunskaper, erfarenheter och färdigheter. Innan de ens hade fått tillgång till allt material hade de med sin entusiasm anmält sig till Omsorgskontorets kulturtävling som de vann (191204).

Det är positivt att materialet nu kan spridas till övriga verksamheter inom Äldreomsorg och komma våra kunder till nytta och glädje.

Anna Sundfeldt, verksamhetsutvecklare/handledare
Leanlink Äldreomsorg

Livsberättargrupp

Samtalsledare

Livsberättargruppen utgår från metoden reminiscens. Det är en metod som går ut på att medvetet återskapa minnen från det förflutna. Reminiscens definieras i Nationalencyklopedin som "svag minnesbild av något. Man kommer plötsligt ihåg sådant som tidigare var glömt."

Det innebär att samtalsledaren bör ha en viss kunskap om metoden men också kunskaper om de decennier som minnena kommer att handla om. Därtill är det bra om samtalsledaren har kunskaper om hur reminiscens kan användas i aktivitet och samtal. Viktigast av allt är känslan av ett stort engagemang i mötet med kunderna.

Material som hör till livsberättargrupp

- Informationsfolder, A5 (kunder/närstående/medarbetare)
- Anslag till anslagstavla, A3 (kunder/närstående/medarbetare)
- Inbjudan, A4 (kunder)
Inför den första träffen "Barndom" ska det redan i inbjudan framgå att det vore roligt om kunderna tar med sig ett föremål som väcker minnen från deras barndom.
- Inbjudan x 7, ett för varje tema, A4 (kunder med minnesproblematik)
- Arbetsblad, ett för varje tema, A4 (samtalsledare)
- Bilder efter tema, A3 (kunder)
- Musik efter tema (kunder)
- Filmer efter tema (kunder)

Allt material som hör till livsberättargrupp finns att hitta på Linweb.

Teman

- 1 Barndom
- 2 Tonår
- 3 Vuxenliv
- 4 Arbete
- 5 Hembygd
- 6 Traditioner
Obs! Beroende på var kunderna har sin kultur och generationstillhörighet kan det bjudas in till olika traditioner som visar på den mångfald som finns.
- 7 Gruppens eget val av tema

Livsberättargrupp innehåller sju teman där den avslutande träffen är upplagd efter deltagarnas önskemål. Rekommendationen är att träffarna sker en gång per vecka.

Deltagare

Det är inte nödvändigt att kunderna har samma intressen för att ingå i gruppen. Tvärtom kan det vara en fördel om de inte har det då det kan bli en annan bredd i samtalen. Bäst är en grupp på 6-8 kunder. Våga pröva olika sammansättningar.

Inbjudan

Affisch kan med fördel sitta uppsatt i verksamheten för allmän kännedom. Folder lämnas till den som vill veta mer.

Inbjudan skickas/lämnas separat till varje kund med samtliga datum innan gruppen startar.

För kunder med kognitiv svikt finns en inbjudan per tillfälle och tema. Tänk dock på att det för vissa kunder kan vara en nackdel att få en inbjudan i förväg då det kan medföra oro och stress.

Inför träffen

Förbered träffen genom att ta fram bilder och föremål som kan engagera och väcka minnen, ca 5-6 stycken av vardera. Det är viktigt att bilder och föremål håller sig inom temat. Är temat exempelvis "Barndom 1940-talet" så ska bilderna visa på barn från

denna tidsperiod och föremålen ska vara sådana som barnen använde sig av, exempelvis barnböcker, barnkläder och leksaker.

Ett tips är att plasta in bilderna för längre varaktighet. Ett annat tips är att verksamheten samlar på sig föremål från secondhandaffärer eller varför inte från de egna garagen. Det går också att låna material från Kultur och Fritid. Det är heller inte fel att fråga kunderna om de har föremål som kan tillhöra temat. Ofta kan detta ge upphov till många överraskningar och glada skratt.

Försök också att använda annat material som är tidstypiskt för temat, exempelvis blommor, dukar, porslin, servetter och tevekannor.

Sätt på utvald musik innan kunderna kommer så att de direkt får en känsla av den tidsperiod som temat ska handla om.

Under träffen

Följ de arbetsblad som finns till varje tema. Var noga med att träffarna håller samma koncept varje gång, exempelvis att det är samma tid, samma rum, samma deltagare och samma samtalsledare.

Samtalsledaren har ansvaret för att kunderna under träffens gång känner sig sedda och bekräftade. Uppgiften är att fånga upp olika samtalsämnen, hålla dem kvar och se till att de engagerar så många som möjligt. Ingen kund ska behöva känna att de lämnar ut något som de inte vill dela med sig av. Ingen ska heller behöva känna att de inte kan svara för att de inte förstår frågan. Samtalsledaren ska därför anstränga sig för att hålla korta frågor och formulera om dem vid behov. För att hjälpa minnet igång används så många sinnen som möjligt.

Upplägget av träffarna är på två timmar

- Välkomna kunderna till träffen
- Inled:
 - Presentera kunderna, de som eventuellt inte är med nämns med namn
 - Presentera temat
- Läs faktatexten och välj ut frågor att ställa
En del frågor kan upplevas vara känsliga. Samtalsledaren bör därför vara lyhörd för detta. Ibland kan det vara bra att ha en viss kännedom om kundernas bakgrund.
- Använd alla sinnen för att trigga minnen:
 - hörsel (musik, ljud)
 - känsla (beröring, föremål)
 - lukt (dofter)
 - smak (fika)
 - syn (bild/fotografi, film)
- Bjud på fika (efter valt decennium och om möjligt på tidstypiskt porslin)
Ordet fika har använts sedan 1910 och anses ha kommit från kringvandrande gårdfarihandlare som en förvrängning av slangordet "kaffi".
- Avrunda träffen
 - Sammanfatta dagens tema och samtal
 - Informera om nästa träff, efterfråga om någon kund eventuellt kan ta med sig något föremål som tillhör nästa träffs tema

Efter träffen

Var förberedd på att minnen väcker känslor. Detta medför att kunderna efter träffen kan vara i behov av ett avrundande samtal kring det som hänt runt träffen. Medarbetare som arbetar med kunderna bör därför ha fått information om livsberättargruppens innehåll så att de kan möta upp kunderna på ett professionellt sätt.

Sista träffen – Gruppens eget val av tema

Näst sista träffen ställs frågan vilket tema kunderna önskar. Ibland kanske det räcker med en återblick av ett tema som varit på tidigare träffar. Ibland kanske det är något helt nytt. Beroende på svar kan denna avslutande träff behöva förberedas med innehåll. Efterfråga gärna kundernas tips och idéer. Kanske har de egen kunskap och erfarenhet de vill delge.

Barndom 1940-talet

Arbetsblad

Inledning av träffen

- Spela barnmusik från 1940-talet.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.

Berättelse om hur det var att vara barn under 1940-talet

Visa bilder på hur det kunde se ut när man var barn.

Att vara barn under 1940-talet innebar att man skulle vara snäll och lydig. Man gjorde som de vuxna sa. Kläderna såg ut som de vuxnas kläder och ofta var de både om-syddade och ärvda. Barnen skulle sköta skolan och hjälpa till med hemmets sysslor. Däremellan var det hopp och lek, ofta utomhus.

På radion kunde man höra "Swing it magistern" med jazzsångerskan Alice Babs. För den som kunde gå på bio kunde man se den tecknade filmen om rådjuret Bambi (Disney). Snart därpå hade "Lassie på äventyr" premiär. För den som gillade att lyssna på sagor släpptes den första boken om den rödhåriga flickan Pippi (Astrid Lindgren).

Text att läsa högt

Frågor att samtala kring

Familj:

- Vad kan du berätta om din mamma och pappa?
- Hade du några syskon?
- Fanns det några husdjur?
- Vilka uppgifter skötte du i hemmet?
- Vad fanns det för regler som du skulle följa (ex. äta upp maten, tacka för maten, göra som man blev tillsagd)?

Uppväxtmiljö:

- Hur bodde du som barn (ex. hus/lägenhet, staden/landet, trångboddhet, sova skavfötters)?
- Hur höll du dig ren (ex. tvagning, tvätt av kläder)?
- Vad hade du för kläder (ex. sommar/vinter, vardag/fest, skor, frisyrrer)?
- Vad åt du för mat (ex. handla, odla, laga)?
- Har du några minnen från kriget?

Skola

- Hur var din lärare/lärlarinna?
- Hur var din skolväg?
- Hade du något favoritämne?
- Förekomm skolaga (bestraffning)?
- Vad åt du när du var i skolan?
- Fick du mycket hemuppgifter?
- Förekomm det några slagsmål?

Ledig tid:

- Vad gjorde du när du var ledig?
- Vad lekte du för lekar (ex. ute/inne, leksaker)?
- Hade du lekkamrater/bästa vän?

Berättelse om hur det var att fika som barn under 1940-talet

Förslag: Bjud på hemmagjord bärsaft eller varför inte på Pommac. Om "barnen" vill dricka kaffe ska det vara kokkaffe med pastöriserad grädde och socker, gärna från en sockertopp. Servera till det sju sorters kakor.

I samband med andra världskriget (1940-1951) rådde det i Sverige kafferansoning. Det innebar att man fick köpa högst ett halvt kilo kaffe per person och kvartal. Därför blev det populärt med kaffesurrogat. Surrogatet var ofta en blandning av rostad råg och örten cikoria.

Under 1940-talet var det fortfarande populärt med "kafferep". Till kaffet åt man sju sorters kakor. Sju sorter ansågs vara den undre gränsen för vad som var lämpligt att servera. Bröden skulle ätas enligt följande ordning:

1. Vetebröd (bulle eller längd)
 2. Ljus sockerkaka
 3. Mörk sockerkaka
 4. Ljus, torr småkaka
 5. Mörk, torr småkaka
 6. Fylld småkaka
 7. Bakelse (ofta något med mandelmassa eller en toscakaka)
- Först därefter kom tårtan fram, om någon orkade äta mera.

1945 publicerades "Sju sorters kakor" som kom att bli Sveriges mest sålda bakbok.

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens tema och samtal.
- Informera om nästa träff. Fråga om någon kund eventuellt kan ta med sig något föremål som tillhör nästa träffs tema, Tonår 1950-talet.

Text att läsa högt

Tonår 1950-talet

Arbetsblad

Inledning av träffen

- Spela tonårsmusik från 1950-talet.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.

Berättelse om hur det var att vara tonåring under 1950-talet

Visa bilder på hur det kunde se ut när man var tonåring.

1950-talet var en tid av ökat välbästand och en stor framtidstro där allt verkade gå till det bättre. Det var under denna tid som tonåringen blev till. Tidigare var man barn och sedan i samband med konfirmationen vuxen. Detta syntes även i kläderna som fick ett mer ungdomligt mode. Idealerna för kvinnorna var en smal midja, kurvig kropp och långa ben. Som frisyr skulle tonårstjejer ha hästsvans och pannlugg. Tonårskillar skulle ha en hög bakåtkammad lugg som formades med brylkräm.

Det var en tid då ekonomin gick som på räls och välfärdssamhället växte fram. Det var nu som teven, transistorradiation och den bärbara grammfonen gjorde entré, liksom nylonstrumporna. Det kom filmer och musik som vände sig direkt till tonåringarna. Nya idoler som slog igenom var exempelvis Elvis Presley, James Dean, Marlon Brando, Marilyn Monroe och Audrey Hepburn. Bilar och motorcyklar blev statussymboler för raggare, knuttor och spättor.

Text att läsa högt

Frågor att samtala kring

Musik:

- Vad lyssnade du på för musik?
- Vilka artister/band var populära?
- Vilka radiokanaler var populära?
- Hur såg transistorradiation ut?

Dans:

- Besökte du folkparkerna?
- Hur tog du dig dit?
- Vilka danser dansade du?
- Vad åt och drack du?

Mode:

- Vad bar du för kläder?
- Vad hade du för frisyra?
- Vilka idoler hade du?
- Vad hade du för accessoarer, (ex. skor, väskor, hattar, smycken)?
- Fick du sminka dig (tonårstjej)?

Kärlek:

- Minns du din första kärlek? Första kyssen?
- Minns du vad din omgivning tyckte om det?
- Hur träffades ni?
- Hur flirtade du?
- Skrev du kärleksbrev?
- Hur reagerade omgivningen/familjen?

Idrott:

- Var du intresserad av idrott?
- Utövade du någon idrott själv?
- Minns du världsmästerskapet i fotboll 1958? Turneringen spelades i Sverige, Brasilien besegrade Sverige med 5–2 i finalmatchen.

Berättelse om hur det var att fika som tonåring under 1950-talet

Förslag: Bjud på kokkaffe med grädde och socker. Servera till det en radiokaka.

Under 1950-talet var det inte längre kakornas antal som var viktigt. Nu var det istället kakornas utseende och kvalitet som spelade roll. Radiokakan (också kallad tigerkaka) var populär och sägs ha fått sitt namn i samband med att receptet omtalades i radioprogrammet "Karusellen" med Lennart Hyland. Kakan såg ut som en radio när man skar upp den. Annars fikade ungdomarna ofta på olika caféer där det också spelades på jukebox.

Kaffet kunde fortfarande drickas på fat även om det blev allt ovanligare. En orsak till att man gjorde så sägs vara att det heta kokkaffet snabbare svalnade på fat. Med en sockerbit i munnen sörplade man kaffet från fatet och kaffet silades på så sätt genom sockerbiten.

Text att läsa högt

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens tema och samtal.
- Informera om nästa träff. Fråga om någon kund eventuellt kan ta med sig något föremål som tillhör nästa träffs tema, Vuxenliv 1960-talet.

Vuxenliv 1960-talet

Arbetsblad

Inledning av träffen

- Spela musik som var populär på 1960-talet.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.

Berättelse om hur det var att vara vuxen under 1960-talet

Visa bilder på hur det kunde se ut när man var på väg in i vuxenlivet.

Under 1960-talet genomfördes omfattande stadssaneringsprojekt, gamla hus revs och ersattes av nya mer moderna bostäder. Tekniken utvecklades på alla fronter. Satte man bo kunde man få tag i en riktigt fin och praktisk lägenhet. I vardagsrummet stod ofta stora bokhyllor med tillhörande barskåp, snurrfåtöljer och svart lädersoffa. På den nya teve-apparaten kunde man titta på Hylands hörna. Textilierna var i klara färger som gult, orange, rött och grönt eller vitt med stora enkla mönster. Det var vid den här tiden som Ikea öppnade sitt första varuhus i Småland.

Frigörelse var ordet för dagen. Det blev allt mer vanligt att kvinnorna skulle jobba och många barn blev därför så kallade "nyckelbarn", dvs. de hade hemmets nyckel om halsen så att de kunde gå hem efter skolan i väntan på att föräldrarna kom hem från jobben. Kärnfamiljen kritiserades och debatten om fri sex och kvinnlig frigörelse tog fart. För dem som inte ville bilda familj fanns p-piller att tillgå.

Text att läsa högt

Frågor att samtala kring

Relation/giftermål:

- Hade du ett förhållande?
- Hur var ditt bröllop?
- Hade du någon svensex/möhippa?
- Fick du/ni bo ihop innan giftermålet?

Familjebildning:

- Bildade du egen familj?
- Hur var rollfördelningen i hemmet (hemmafru, kvinnlig frigörelse)?
- Har du egna barn? Hur var det att bli förälder?
- Hur var dina barns uppväxt (nyckelbarn, lekskola)?
- Hur länge var mammor/pappor hemma vid ett barns födsel?

Bostad:

- Hur såg din första bostad ut?
- Hur var standarden på din bostad?
- Hur var din bostad möblerad?
- Hur såg köket ut (utrustning)?

Teknik

- Hade du teve?
- Hade du bil?

Fritid

- Vilka fritidsintressen hade du?
- Vad gjorde du på semestern (camping)?
- Var bilsemester vanligt? Vart åkte du då?

Berättelse om hur det var att fika som vuxen under 1960-talet

Förslag: Bjud på bryggkaffe i en tv-kanna tillsammans med grädde och socker. Servera till det mandelkubb eller om ni vill festa till det lite, chokladpudding med gräddmjölk.

Text att läsa högt

- På 1960-talet skulle det gå snabbt. Affärerna blev fulla av färdigmat och halvfabrikat.
- Skaferierna fylldes med allt som gick snabbt att tillaga, exempelvis snabbis, minutvisp och kakmix. Det innebar att det hembakade fiket fick konkurrens av "köpebröd".
- Kokkaffet fick ge vika för bryggkaffet, en utveckling som började i landets södra delar och som långsamt spred sig norrut. Kaffebryggaren "Don Pedro" blev populär, både för smakens skull men också för sin underhållande bryggningsteknik.

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens tema och samtal.
- Informera om nästa träff. Fråga om någon kund eventuellt kan ta med sig något föremål som tillhör nästa träffs tema, Yrkesliv 1970-talet.

Yrkesliv 1970-talet

Arbetsblad

Inledning av träffen

- Spela musik som var populär 1970-talet.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.

Berättelse om hur det var att arbeta under 1970-talet

Visa bilder på hur det kunde se ut när man var mitt uppe i yrkeslivet.

På 1970-talet skulle både män och kvinnor arbeta. Daghemmen ansågs i jämförelse med hemmet kunna erbjuda barnet en mer stimulerande miljö med pedagogiska lekar och träning i att umgås med andra.

Det kom flera politiska beslut som gav stora förändringar:

- 1970 beslutades om 40 timmars arbetsvecka
- 1971 kom särbeskattningsreformen, familjerna kunde inte längre göra avdrag på skatten för hemmafru
- 1973 kom lagen om anställningsskydd (LAS) vilket innebar att arbetsgivaren inte längre fritt kunde avskeda arbetstagare
- 1974 infördes 90 % sjuklön
- 1975 infördes pension vid 65 års ålder
- 1978 bestämdes om fem veckors semester

Det som kanske var mest utmärkande för 1970-talets yrkesliv var att Sverige då och då stod stilla. Oavsett var man jobbade drogs teven fram så att alla kunde bänka sig för att se Ingmar Stenmark köra sina slalomlopp.

Frågor att samtala kring

Arbete

- Hur gammal var du när du började jobba?
- Vilket var ditt första jobb?
- Vilka andra arbeten har du haft?
- Hur var det att vara hemmafru på 1970-talet?

Arbetsmiljö

- Trivdes du med ditt arbete?
- Hur såg din arbetsplats ut?
- Använde du några redskap/verktyg i ditt arbete?
- Hade du långa arbetsdagar?

Text att läsa högt

Arbetskläder

- Hur var du klädd på jobbet (arbetskläder)?

Arbetskamrater

- Hade du några arbetskamrater?
- Trivdes du med dina arbetskamrater?
- Hur var din chef?

Fika/lunch

- Hur gick fikat till på ditt jobb?
- Vad åt du till lunch (matlåda, lunchrestaurang)?
- Var satt ni och fikade/åt lunch?

Ledighet

- Fick du ledigt från ditt arbete när du önskade?
- Fick du titta på Ingmar Stenmark på arbetstid?

Berättelse om hur det var att fika på arbetsplatser under 1970-talet

Förslag: Bjud på bryggkaffe tillsammans med grädde och socker och en Snoddaskaka (kärleksmums), eller varför inte efterrätten Glace au four (glass i ugn)?

I Sverige har gemensamma fikaraster på jobbet länge varit ett sätt att umgås. Under fikat får medarbetare regelbundet chansen att mötas och prata med varandra, från praktikanten till vd:n. Däremot började de ursprungliga svenska bak- och fikatraditionerna under 1970-talet sakta att försvinna.

Kaffet skulle inte längre drickas med kopp och fat. Den moderna människan drack kaffet ur en mugg.

Text att läsa högt

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens tema och samtal.
- Informera om nästa träff. Fråga om någon kund eventuellt kan ta med sig något föremål som tillhör nästa träffs tema, Hembygd 1940-1970-tal.

Hembygd 1940-1970-talet

Arbetsblad

Inledning av träffen

- Spela folkmusik som var populär under 1940-1970-talet.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.

Berättelse om Östergötland och Linköping under 1940-1970-talet

Visa bilder från hembygden, Östergötland och Linköping.

Östergötland är ett av Sveriges 25 landskap. Landskapsdjuret är knölsvan och landskapsblomman är blåklint.

I Östergötland kan man exempelvis besöka Kolmårdens djurpark, äta glass på Smultronstället i Söderköping, bada i Varamobadet i Motala, spökvandra på Löfstad slott eller åka spårvagn i Norrköping.

Största staden i Östergötland är Linköping. Genom staden rinner Stångån som har sitt utlopp i Roxen. Kända byggnader är Linköpings domkyrka och Vreta Kloster som byggdes redan under 1100-talet. Vreta Kloster räknas idag som Sveriges äldsta kloster. Ett annat känt byggnadsverk är Göta kanal och Bergs slussar, en 19 mil lång kanal som går tvärs över Sverige och som byggdes i början av 1800-talet.

Idag är det framför allt Cloetta chokladfabrik, Gamla Linköping, Universitetet, försvarsindustrin med Saab AB, Flygvapenmuseet och Universitetssjukhuset som är utmärkande för staden.

De som är uppvuxna i Linköping pratar östgötska. Östgötagatan uttalas Öchötagatan och Linköping uttalas Linn-köping. Titta på honom förkortas till titta på'n och titta på henne till titta på'na. Östgöte gu'ske löv!

Text att läsa högt

Frågor att samtala kring

Hembygd

- Vilken är din hembygd (född/växt upp)?
- Var kommer dina föräldrar ifrån – samma hembygd?
- Vad har du för minnen förknippade med din hembygd?
- Kallas människorna som bodde i din hembygd något, ex. dalmas, värmlänning?

Dialekt

- Hur låter den dialekt som pratades i din hembygd?
- Har du själv någon favoritdialekt?
- Är det några ord som östgötarna använder som du tycker om/inte tycker om?
- Brukar du skene gate upp å gate ner å bare glane å glo i skyltfönstera?

Mat

- Finns det någon mat/fika som är speciell just för din hembygd?
- Hur tillagar man den?
- Giller du att äta choklad från Cloetta?

Sevärdheter

- Finns det i din hembygd några utmärkande platser/byggnader?
- Finns det i din hembygd några särskilt viktiga platser/byggnader?
- Vad har du för minnen när det gäller sevärdheter som domkyrkan, Ekenäs slott, Folkets Park, Gamla Linköping, Vreta Kloster, Göta kanal, Roxen och Stångån?

Berättelse om hur det var att fika i hembygden

Förslag: Bjud på kaffe med grädde och socker tillsammans med kanelbullar.

Olika orter kan ha olika specialiteter. Exempelvis är klengås ett typiskt fika för dem som hör hemma i de värmländska skogarna (hembakad smörgås där den smörade sidan är doppad i torkad riven mesost) och saffranspannkaka med vispad grädde och sylt för dem som hör hemma på Gotland.

När det gäller Linköping och Östergötland finns det ingen direkt specialitet att servera till fiket. Det är delade meningar om vad som är Östergötlands landskapsrätt, men den populäraste rätten är raggmunk med lingon. Exempel på andra östgötska specialiteter är Kinda gurka och Östgötasenap.

En vanlig svensk specialitet är däremot kanelbullen som blev vanligt förekommande under 1950-talet. Bullen började dock tillverkas redan på 1920-talet.

Text att läsa högt

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens tema och samtal.
- Informera om nästa träff. Fråga om någon kund eventuellt kan ta med sig något föremål som tillhör nästa träffs tema, Traditioner 1940-1970-talet.

Traditioner 1940-1970-talet

Arbetsblad

Inledning av träffen

Det är viktigt att tänka på att det finns många andra traditioner än bara våra svenska traditioner.

- Spela musik som var populär vid firande av traditioner under 1940-1970-talet.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.
- Berätta om ämnet för dagens träff (ex. nyårsafton, trettondag jul, fettisdag, våffeldag, påsk, pingst, morsdag, nationaldagen, midsommar, kräftskiva, surströmmingspremiär, alla helgons dag, farsdag, Lucia, jul).

Berättelse om traditioner under 1940-1970-talet

Visa bilder på hur det kunde se ut när man firade traditioner.

Även om de flesta traditioner växlar mellan tid och plats ger de en gemensam samlingspunkt till de människor som är med och firar. Oftast firas traditioner en viss dag per år och rutar på så sätt in livet under ett år.

Flera av de svenska traditionerna har riktigt gamla rötter och kommer främst från tyska handelsmän och den protestantiska kyrkan. Många av traditionerna är knutna till det gamla bondesamhället och dess kopplingar till årstiderna.

Typiskt för traditioner är att de ska firas efter vissa förhållningsregler. Exempelvis ska påskägg målas på påskaftonen, sju sorters blommor ska plockas på midsommaraftonen för att läggas under kudden innan man går och lägger sig (så att man kan drömma om den tilltänkta), dörren ska öppnas för tomten när han kommer med barnens julkappar på julaftonen och snapsvisor ska sjungas på kräftskivan samtidigt som man har lustiga hattar på huvudet.

Vårt mångkulturella samhälle, där många invånare kommer från eller har anknytning till andra delar av världen, bidrar till att vi kan fira fler traditioner än de svenska.

Text att läsa högt

Frågor att samtala kring

Förberedelser

- Vad är det för förberedelser förknippade med temats tradition?

Dekorationer

- Hur brukade det dekoreras/pyntas?

Klädsel

- Hur var du klädd?

Mat

- Vad åt du för mat? Hur tillagades den?
- Vad drack du för dryck?
- Hur brukade det vara dukat?

Aktiviteter

- Var firade du denna tradition?
- Var det någon aktivitet som var förknippad med denna tradition?
Vad brukade du göra?
- Fanns det andra du brukade fira med?
- Fanns det platser du skulle besöka (ex. svärföräldrar, kyrkan)?
- Har du något speciellt minne runt denna tradition du vill dela med dig av?

Musik

- Vilken musik brukade du sjunga eller spela?
- Var det någon dans förknippad med traditionen?

Berättelse om hur det var att fika vid firande av traditioner

Förslag: Bjud på det fika som ligger närmast i anslutning till vald tradition.

Mat och fika är nära sammankopplat med traditioner. Kring mat och dryck skapas möten och upplevelser. Här finns många förhållningsregler att hålla sig till. Det ska ätas en viss rätt på en bestämd dag, exempelvis semla på fettisdagen och lussebulle på Lucia. Dukningen lämnas inte heller åt slumpen. Exempelvis ska det vara gula tillbehör under påsken och röda under julen.

Text att läsa högt

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens ämne, vad ni har pratat om.
- Berätta om nästa träff och när den träffen är.
- Fråga efter vad gruppen önskar ha för tema nästa träff som då är den sista. Behövs det några förberedelser? Är det någon deltagare som kan/vill hjälpa till?

Gruppens val

Arbetsblad

Inledning av träffen

- Spela musik från valt tema.
- Hälsa alla välkomna. Du är samtalsledare, berätta vem du är.
- Presentera kunderna, de som inte är där nämner du namnet på. Tala om att varje kund bara behöver berätta det den själv vill.
- Berätta om ämnet för dagens träff. Varje kund som har med sig ett föremål berättar om denna. Börja med dig själv och sedan de andra i tur och ordning.

Berättelse om...

Visa bilder som har anknytning till temat.

Sätt samman en ny text om fika eller återanvänd tidigare texter och läs upp den för kunderna.

Text att läsa högt

Frågor att samtala kring

Ställ frågor med anknytning till temat.

Berättelse om hur det var att fika vid valt tema

Förslag: Bjud på fika som har anknytning till temat.

Sätt samman en ny text om fika eller återanvänd tidigare texter och läs upp den för kunderna.

Text att läsa högt

Avrundning av träffen

- Sammanfatta dagens ämne, vad ni har pratat om.
- Avsluta livsberättargruppen och tacka för allas medverkan. Efterfråga om det finns möjlighet att gruppen kan fortsätta under egen ledning.

Livsberättargrupp

Fantastiska berättelser!

Vi på Leanlink tror att man med ganska enkla medel kan motverka den ensamhet som många av våra kunder säger sig besväras av.

Då våra kunder i regel hunnit leva ett ganska långt liv finns där många fängslande levnadshistorier. Dessa berättelser vill vi höra.

Därför har vi startat upp en livsberättargrupp som träffas vid sju olika tillfällen för att berätta minnen från det förflutna.

De minnen som återskapas är:

- 1 Barndom
- 2 Tonår
- 3 Vuxenliv
- 4 Arbete
- 5 Hembygd
- 6 Traditioner
- 7 Gruppens eget val av tema

Vill du vara med?

Finns det intresse av att veta mer om livsberättargrupp kan kontakt tas med verksamhetens personal.



Linköping
Där idéer blir verklighet

Folder A5 (Finns att skriva ut på Linweb)

Leanlink

Livsberättargrupp Informationsfolder



Leanlink

Livsberättargrupp är en grupp som träffas vid sju tillfällen för att samtala om minnen de fått under sin levnad. Varje träff har sitt utvalda tema.

Teman:

- 1 Barndom
- 2 Tonår
- 3 Vuxenliv
- 4 Arbete
- 5 Hembygd
- 6 Traditioner
- 7 Gruppens eget val av tema

Upplägget i träffarna utgår ifrån metoden Reminiscens. Det är en metod som innebär att man medvetet skapar minnen från det förflutna.

Varje deltagare berättar så mycket eller litet som de själva vill. Deltagandet är helt fritt från krav.

Utgångspunkten är att få träffa andra och tillsammans med dem minnas det liv som levts.

För att deltagarna ska få hjälp med att nå sina kanske mer slumrande minnen används verktygen kunskap, aktivitet och kommunikation.

Kunskap är ett verktyg och spänner över hela 1900-talets historia. Fokus ligger på de decennium där deltagarna har sina minnen. Detsamma gäller deras generationstillhörighet och kulturella bakgrund.

Aktivitet är ett oändligt verktyg där man ofta använder sig av minnesväckare för att på så sätt trigga igång minnena. Vanligt förekommande är föremål, fotografier, dofter, textilier, smaker, ljud och rörelser.

I livsberättargruppen kan det handla om att deltagarna själva tar med sig ett föremål från sin barndom under 1940-talet, att de lyssnar till tonårsmusik som var populär under 1950-talet och att de tittar på fotografier som visar på hur det var att starta upp ett eget hem under 1960-talet.

En given aktivitet som också triggar minnen är förstås fikat som i möjligaste mån serveras på det sätt som det gjordes när temat var aktuellt.

Kommunikation är viktigt som verktyg då det ger förutsättningar att finna rätt ingång till samtalen.

Livsberättargruppen har därför alltid med en samtalsledare som har till uppgift att hjälpa till med att fånga upp olika samtalsämnen, hålla dem kvar och om möjligt se till att de engagerar så många deltagare som möjligt.

Inbjudan A4 (Finns att skriva ut på Linweb)

Inbjudan till livsberättargrupp

Välkommen till Livsberättargrupp! Vi kommer att träffas vid sju tillfällen för att samtala om minnen du fått under din levnad. Utgångspunkten är att du ska få träffa andra och tillsammans med dem minnas det liv som levts.

Varje träff har sitt utvalda tema.

Teman:

- 1 Barndom
- 2 Tonår
- 3 Vuxenliv
- 4 Arbete
- 5 Hembygd
- 6 Traditioner
- 7 Gruppens eget val av tema

Datum för sju träffar:

.....						
TEMA	TEMA	TEMA	TEMA	TEMA	TEMA	TEMA
Barndom	Tonår	Vuxenliv	Arbete	Hembygd	Traditioner	Eget val

Tid: _____

Lokal: _____

Fikat serveras på det sätt som var vanligt vid perioden för temat.

Med vänliga hälsningar

Varje deltagare berättar så mycket eller litet som de själva vill.
Deltagandet är helt fritt från krav.



A group of children are playing on a wooden pier over a lake. One child is diving into the water, while others are standing on the pier, some holding balls. The scene is captured in a warm, orange-toned photograph.

Livsberättargrupp

Vi skapar bra dagar tillsammans

Leanlink



Linköping
Där idéer blir verklighet