

**Afsluttende rapport for projekt Min Livsbog
- et værkstedsprojekt for yngre og nydiagnosticerede
personer med demens i Demenscaféen i Århus**



”Når vi nu gransker, som vi jo gør, ikke, kommer der nogle ting frem hvor jeg tænker; hvorfor i alverden kommer jeg til at tænke på det? Er det mon de frimærker der gør det? Det er mærkeligt, pludselig af et eller anden grund husker man noget, og det kom helt tilfældigt. Den der (deltageren peger på hovedet) den må jo køre rundt der oppe, der er nogle enkelte stykker, den griber fat i. Jo ældre man er, jo mindre griber man.”

**Rapporten er udarbejdet af:
Projektmedarbejder – ergoterapeut Jana Due Nielsen,
april 2006**

Indhold

Forord	3
Baggrund	3
Formål med projektet	5
Medarbejdere	5
Deltagere	6
Antal møder – varighed for samtaler	7
Metoder for samtaler med deltagere	7
Gruppe- og individuelt arbejde	7
Metoden for samtaler i individuelle forløb	8
Den frie fortælling	8
Fortælling ud fra et foreslået tema	9
Fortælling der var fremkaldt ved hjælp af forskellige mindegenstande – brug af reminiscens	11
Fortælling med støtte fra familiemedlemmer eller venner	13
Yderligere hjælp fra familier	14
Livsbogen – udformning	15
Formidling	16
Samarbejde med frivillige	17
Refleksioner over projektføreløbet	17
Tilfredshed	17
Tillid	18
Tid	18
Etik	19
Hvordan kommer vi videre i arbejdet med Livsbøger	19
Hvad betød arbejde med Livsbøger for os medarbejdere	20
Vision	20
Bilag	21 - 28

Forord

” At være et menneske er ensbetydende med at have en historie at fortælle”, sagde Karen Blixen. Nogle mennesker er ikke i stand til at fortælle denne historie. Dette er dog ikke ensbetydende med, at de er historieløse. Personer med demens kan også have problemer med at fortælle deres livshistorie. Det kan for eksempel være på grund af nedsat hukommelse, sproglige vanskeligheder eller manglende initiativ. For disse personer er det alt afgørende, at der er en, der hjælper dem med at fremkalde, samle og nedfælde erindringerne, så disse bliver bevaret for fremtiden. Ved at se tilbage på sit liv og fortælle sin livshistorie til andre genopfriskes livets oplevelser, samtidig med at sproget og hukommelsen vedligeholdes og styrkes.

Denne rapport samler de erfaringer, der er gjort henover 1 år i et værkstedsprojekt på Demenscaféen i Århus, hvor deltagerne har fået støtte og hjælp til udarbejdelse af deres personlige livsberetninger – ”Livsbøger”.

Baggrund

Århus kommune har i 2003 besluttet at etablere et tilbud til yngre og nydiagnosticerede personer med demens og deres netværk: ”Demenscafé/ Demensskole/ Pårørende forum” – en såkaldt Demenscafé. Tilbudet er en del af indsatsen i forhold til personer med demens i Afdelingen for Sundhed og Omsorg i Århus Kommune. Demenscaféen åbnede den 5. januar 2004 som projekt og blev den 21.4. 2005 permanentgjort. Et af formålene med oprettelsen af Demenscaféen er at give personer med demens og deres pårørende støtte til at leve et liv med demens og derved øget livskvalitet og livsindhold, ressourcer og begrænsninger taget i betragtning. Alle caféens gæster er sikret anonymitet da der i caféen ikke bruges nogen form for visitation og registrering.

Personer med demens, som vi møder i demenscaféen, oplever at deres livskvalitet er forringet, når de, i takt med svigt i korttidshukommelsen, sprogvanskeligheder og tab af praktiske færdigheder, mister en del af tidligere, vanlige roller. Det kan blive svært at varetage sin rolle, som f.eks. den, der altid har været ansvarlig for familiens økonomi,

eller den der har hjulpet børnene med skoleopgaver. Man har mistet arbejde, måtte gå på pension og tabt kontakt til sine tidligere kolleger. Andre fra omgangskredsen har trukket sig, måske på grund af usikkerhed eller manglende forståelse for demenssygdommen. Kultursociolog Christine E. Swane¹ sammenligner demenssygdommen med en skygge: ”Skyggen vokser med tiden. Den demenslidende forandrer sig og kan - måske blot af og til – være svært at genkende og at blive genkendt af. På samme tid sig selv og dog forandret. Det bliver vanskeligere for andre at se personen klart. Hukommelsestab, sprogsvigt og de ændrede handlinger gør at personen i egne og andres øjne ikke længere slår til som menneske. Herved kommer skyggen til at fylde endnu mere, i den subjektive oplevelse.”

Sammen med tab af roller har man også mistet en del muligheder for at møde andre mennesker, samtale med dem og derigennem blive bekræftet i hvem man er. Ifølge ergoterapeuten Mette Søndergård² har mennesker med demens, ligesom raske mennesker, behov for at opleve overensstemmelse mellem den indre identitetsoplevelse (hvem er jeg) og den andre har af én.

Sygeplejerske Rita Nielsen³ mener, at det ikke kun er situation lige nu, som har betydning for personens identitet, men også ens fortid og den holdning man har til sin fortid. Dette er også gældende hos personer med demens. ”Arbejde med erindringer giver mulighed for at øge livskvaliteten for den enkelte borger med demens og bekræfte dennes identitet. Når jeg erindrer, husker jeg ting og begivenheder, jeg har oplevet i fortiden. Derved bekræfter jeg, at denne fortid er min, d.v.s. at jeg har eksisteret over tid – og at jeg har en ganske bestemt eksistens, en identitet. Erindring er nødvendig for at fastslår hvem jeg er”, skriver Steen Folke Larsen.⁴

Denne baggrundsviden og en udtalelse fra en yngre borger med demens, som har to mindreårige børn og som sagde i en samtale: ”*Mine børn – hvordan skal de vide hvem jeg var?*” mandede ud i en projektbeskrivelse og en ansøgning til Socialministeriet.

¹ Christine E. Swane, ”Skyggen af en hverdag”, Munksgaard, 1998 s. 12

² Mette Søndergård, ”Demens og aktiviteter i et livshistorisk perspektiv”, Systime Academic, 2004, s. 23

³ Rita Nielsen, ”At være sig selv – at blive sig selv”, Unitas Forlag, 2005, s. 28. Bogen er beskrivelsen af undersøgelsen af den åndelige dimension hos døende mennesker, som forfatteren udførte på et hospice.

⁴ Steen Folke Larsen, ”Erindringens natur og historie”, Psyke & Logos 4, 277-30

Demenscaféen har fået bevilget midler fra Socialministeriets pulje ”Aktiviteter for yngre personer med demens” til gennemførelse af værkstedesprojektet ”Min Livsbog”, hvor deltagerne fik mulighed for at samle deres personlig livsfortælling.

Projekt perioden strakte sig fra 1.12. 2004 – 1.12. 2005

Formål med projektet

Det overordnede mål for projektet, som den er beskrevet i projektbeskrivelsen, var at etablere et værksted, hvor borgere med demens i det tidlige stadie fik mulighed for at udarbejde deres personlige Livsbog.

De følgende delmål fra projektbeskrivelsen er blevet til fokusområder under værkstedesprojektet.

- At få fremkaldt og samlet mange af personens erindringer og tanker om fortid, nutid og fremtid inden demenssygdommen sætter begrænsninger. Dette eventuelt ved hjælp af mindearbejde – reminiscens.
- At give deltagerne anledning til - og mulighed for at få formidlet essentielle tanker om livet og fremtiden videre til eksempelvis pårørende, og eventuelt kommende plejepersonale.
- At styrke identitetsfølelsen og forstærke følelsen af selvværd.
- At støtte og vedligeholde hukommelsen.
- At tilbyde målgruppen en meningsfyldt aktivitet der vil glæde og engagere den enkelte borger med demens.

Medarbejdere

Projektets leder var lederen af demenscaféen. En projektmedarbejder (ergoterapeut), som skulle igangsætte, vedligeholde og fremtidssikre projektet, blev ansat til 18,5 timer ugentlig fra 1.12. 04 – 1.12. 05.

I marts 2005 blev et forskningsprojekt ”Livshistoriens betydning for yngre personer med Alzheimers demens” knyttet til Demenscaféen og forskningsmedarbejderen dannede sammen med lederen og projektmedarbejderen for værkstedesprojektet en gruppe, hvor

refleksioner, erfaringer, ideer og metoder blev udvekslet. Disse tre medarbejdere var sparringspartnere under hele projektet.

Allerede midtvejs i projektet var det klart, at arbejdet med livsberetninger var en aktivitet, som havde en stor betydning for deltagerne og som de var meget tilfredse med. Derfor besluttede cafeens leder, at Livsbog skulle blive et aktivitetstilbud knyttet til Demenscaféen også efter projektets afslutning. Til at fremtidssikre denne opgave blev en ny medarbejder ansat til 12 timer om ugen fra september 2005 samtidig med, at Demenscaféen søgte efter frivillige⁵(se afsnit Frivillige).

Deltagere

Målgruppen for projektet var yngre og nydiagnosticerede personer med demens som er hjemmeboende eller bor i en plejebolig. Et opslag⁶ om muligheden for arbejde med Livsbogen blev udarbejdet og sendt til samarbejdspartnere i Århus Kommune, annonceret på Demenscaféens hjemmeside og ophængt i Demenscaféen.

Sideløbende med læsning af relevant litteratur, anskaffelse af de nødvendige tekniske hjælpemidler og reminiscens genstande, begyndte projektmedarbejderen at tage kontakt til de første interesserede deltagere. Det drejede sig både om de borgere med demens der jævnligt besøgte Demenscaféen og borgere med demens, som caféens medarbejdere havde kendskab til, men som ikke på daværende tidspunkt besøgte caféen. I midten af december 2005 mødtes projektmedarbejderen med den første deltager til første samtale om Livsbogen.

Demenscaféen havde i projektets periode haft kontakt til 13 personer der på forskellig vis var interesseret i udarbejdelse af sin livsberetning. Konkret blev der påbegyndt arbejde med 7 personer. De resterende 6 havde, og har stadig, mange overvejelser omkring dette arbejde.

Ud af de 7 deltagere - 4 mænd og 3 kvinder, som begyndte arbejdet med Livsbogen, var 4 helt færdige med deres Livsbøger ved projektets afslutning og en var stadig i gang. En var blevet syg og ønskede ikke at fortsætte med arbejdet. En flyttede på plejehjem og ægtefællen overtog det videre arbejde med Livsbogen.

⁵ Bilag nr.1: Teksten til annoncen i Århus Onsdag, september 2005 hvor Demenscaféen søgte efter frivillige til bl. a. arbejde med Livsbøger

⁶ Bilag nr.2: opsalg om Livsbogsarbejde

Alle deltagere i værkstedsprojekt var over 65 år, alle forholdsvis tidlig diagnosticerede. Der var dog en deltager, som har haft svære sproglige vanskeligheder og det var nødvendigt, at ægtefællen deltog under hele forløbet, var med under alle møder og var en slags talerør for sin syge partner og derved en værdigfuld samarbejdspartner til projektmedarbejderen.

Vi stillede os selv spørgsmål: Hvorfor var der ikke flere yngre personer med demens knyttet til værkstedsprojektet? I forskningsprojektet deltog 3 yngre personer og disse var derfor ikke inkluderet i værkstedsprojektet. En yngre kvinde udtrykte, at hun ikke var parat at se tilbage på sit liv, der var fuld af smertefulde minder. En anden sagde, at hun var bange for at se tilbage på et aktivt liv nu, hvor hun dagligt blev mindet om store tab pga. sin demens sygdom. En havde fornemmelsen af, at det at fortælle og skrive om sit liv nu, virkede som om, han skulle sætte et punktum for sit liv og det var han ikke parat til.

Antal møder – varighed for samtaler

Der blev ikke på forhånd afgrænset antal møder eller tid, der skulle bruges på den enkeltes Livsbog. Deltagerne skulle have den fornødne tid, de havde brug for, dog var der afgrænsning på selve projektperioden der strakte sig fra 1.12. 04 – 1.12. 05.

Antal af arbejds møder varierede fra 8 til 13 møder af varighed på 1 time til 2½ time.

Arbejde strakte sig over perioder fra 4 til 8 måneder.

Samtalerne fandt sted et uforstyrret lokale i Demenscaféen eller i deltagernes hjem.

Metoder for samtaler med deltagere

Gruppe- og individuelt arbejde

Værkstedsprojektet blev tænkt, enten som en gruppe- eller individuelt arbejde. Via et forløb tilrettelagt i gruppe, kunne deltagerne få mulighed for at skabe nye kontakter og skabe netværk og derved mindske følelsen af isolation. Det viste sig dog hurtigt, at deltagerne foretrak den individuelle model. Dels var der nogle, som vil gå i gang hurtigst muligt, dernæst var der nogle som ikke var interesseret i at dele deres livshistorie med andre end projektmedarbejderen og familien. I hele projektperioden var der således kun etableret en gruppe, som kun mødtes 4 gange, hvorefter en af deltagerne blev længerevarende syg og den anden fortsatte så alene med at arbejde på sin Livsbog.

Metoden for samtaler i individuelle forløb

Der er i de sidste år en stigende interesse i den danske befolkning for skrivning af erindringer. Aftensskoler og forskellige organisationer, som f.eks. Ældresagen, tilbyder kurser i livshistorieskrivning. Der findes også en del litteratur⁷ der beskriver forskellige måder, der kan støtte folk i fortælling og nedskrivning af deres livsberetninger.

I værkstedsprojektet blev følgende metoder fundet egnede:

- Den frie fortælling
- Fortælling ud fra et foreslået tema⁸, støttet af supplerende spørgsmål fra projektmedarbejderen
- Fortælling der fremkaldes ved hjælp af forskellige mindegenstande – brug af reminiscens
- Fortælling med støtte fra familiemedlemmer eller venner

Den frie fortælling

Projektmedarbejderen antog, at denne metode kunne være egnet til de deltagere, der kunne tage initiativ til en selvstændig fortælling, som havde et intakt sprogforbrug og hvor hukommelsen ikke er særlig svækket. Samtalen begyndte med, at projektmedarbejderen satte deltageren i gang med sætninger som: ”Hvad vil du gerne fortælle om dit liv”, ”Begynd hvor du vil med din livsfortælling” eller ”Hvor har du lyst til at begynde din fortælling”. Inspiration til denne metode var læsning af bogen om livshistoriefortællinger i arbejde med sindslidende personer.⁹ Det viste sig dog, at denne metode kun var egnet til en af deltagerne, som selv kunne vælge og strukturere temaer og gennemføre fortællingen uden hjælp fra familien eller genstande der fremkalder minder. Der var dage, hvor han var lidt nedtrykt og mente, at han ikke kunne huske mere, men med en enkelt støttebemærkning eller et foto gik han i gang, dog med enkelte gentagelser. Han gav også en helt klar melding når han mente han var færdig og vi skulle stoppe arbejdet med Livsbogen.

⁷ Bilag nr.3:Litteraturliste – eksempler på bøger og materialer der kan støtte og give inspiration ved udarbejdelsen af en Livsbog, både baggrundslitteratur og bøger om erindringskrivning, som blev benyttet under værkstedsprojektet Min Livsbog i Demenscaféen

⁸ Bilag nr.4: Livsbog - Forslag til indhold

⁹ ”Livshistorien – en vej til det menneskelige” – beskrivelse af praksisudviklingsprojekt LIFO 2000 - Liv i Fokus, en samarbejdsmodel fra socialpsykiatrien. Redigeret af Jónas Gústafsson og Knud Ramian.

En anden deltager tog initiativet før det første møde og forberedte sig på samtalen med projektmedarbejderen. Han var tidligere en meget sprogstærk person og var vant til at holde taler og skrive større rapporter, som en del af sit arbejde. Det viste sig allerede ved 2. møde, at han brugte uforholdsmæssigt meget energi på forberedelsen og det resulterede i, at han under selve samtalen var meget træt, mistede ofte tråden og sprang fra tema til tema uden at kunne afslutte en eneste historie helt. Det var derfor nødvendigt, at aftale en anden metode med ham. Han skulle ikke bruge tid til forberedelsen.

Projektmedarbejderen har udarbejdet et forslag til indhold¹⁰ i Livsbogen hvor forskellige temaer fra ens liv var ridset op. Under hver samtale blev et eller flere temaer taget op og deltageren har spontant fortalt udefra disse overskrifter understøttet af spørgsmål fra projektmedarbejderen. Det viste sig at være egnet metode til denne deltager. Hans hukommelse var stadig meget intakt, han kunne uden stort besvær svare på spørgsmålene og samtidig var han sparret for at bruge uforholdsmæssigt mange kræfter på forberedelsen.

Fortælling ud fra et foreslået tema

Projektmedarbejderen forberedte forslag til indhold af temaer i Livsbogen.¹¹ Inspiration blev hentet i den rige litteratur, som findes om erindringskrivning, bl.a. fra Bente Schwartz bog ”Livshistorien – en erindringsbog”.¹² Når fortællingen gik i stå, foreslog medarbejderen et tema deltageren kunne fortælle om. Denne metode, kombineret med inddragelse af mindegenstande (reminiscens), viste sig at være mest brugbar til værkstedsprojektets deltagere.

Det var forskelligt, hvilke temaer deltagerne brugte mest tid på. Fælles for 3 mandlige deltagere var, at fortællingen om deres arbejdsliv fyldte mest i Livsbogen. De vendte mange gange tilbage til temaet. For en var det meget vigtigt, at kronologisk fremstilling af hans ansættelser, var korrekt. En anden besluttede, at kopier af hans ansættelsesbreve skulle være en del af hans Livsbog.

¹⁰ Bilag nr.4: Livsbog – Forslag til indhold

¹¹ Bilag nr.4: Livsbog - Forslag til indhold

¹² Bilag nr.3: Litteraturliste – eksempler på bøger og materialer der kan støtte og give inspiration ved udarbejdelsen af en Livsbog, både baggrundslitteratur og bøger om erindringskrivning, som blev benyttet under værkstedsprojektet Min Livsbog i Demenscaféen.

Følgende gives et par eksempler på fortællinger, der afslører, hvilken vigtig rolle arbejdet spillede i deltagernes liv.

”Jeg har rejst meget i kraft af mine jobs, men jeg er ikke nogen ”oplevertype”. Jeg var ansat til at udføre et stykke arbejde, det har jeg koncentreret mig om. Mens jeg var på forretningsrejser, brugte jeg også mine fristunder til arbejde, f.eks. skulle der skrives rapporter. Jeg var en rigtig arbejdshest og de mange lande som jeg besøgte har jeg ikke rigtig oplevet som turist....”

En anden deltager:

” Det var lige før afrejsen, næsten med kufferten i hånden, telefonen ringede og jeg fik at vide, at jeg var blevet udnævnt til den nye postmester fra den 1.april. Jeg søgte stillingen, men troede ikke rigtig på at få den. Jeg blev der til jeg skulle pensioneres. Ja, det var rigtig mange år ved postvæsenet og jeg synes selv, jeg var god til mit arbejde. ... mere end 60 år var jeg ved postvæsenet og på den tid har jeg kun haft 125 sygedage.”

Med stor entusiasme, sans for detaljer og med glimt i øjnene fortalte disse deltagere om deres arbejde. Det var meget tydeligt, at det at beskæftige sig med fortællinger fra et ofte spændende og succesfuldt arbejdsliv, var særdeles betydningsfuld for disse deltagere.

Et andet tema, som alle deltagere dvælede længe ved og som fylder en del sider i deres Livsbøger, var barndommen. Som en af dem selv udtrykte det:

”Ja, det er meget fra ungdommen man husker, men der er også noget om, at man husker baglæns, ikke?”

De fortalte mange historier om deres barndomshjem, søskende og forældre.

Et eksempel på en fortælling, som deltageren vendte tilbage til mange gange:

” Det er nok den første ting jeg husker fra min barndom. Jeg husker, at jeg kom i hønsehuset, lukkede døren efter mig og kunne ikke komme ud. Så kom mor og åbnede døren for mig. Jeg kan ikke se hendes ansigt for mig, men jeg ved, at hun var der. Hun døde da jeg var ganske lille.”

Skoletemaet blev ligeledes hyppigt taget op under samtalerne.

”Jeg sloges altid i skolen, så sagde lærer Jensen, at jeg skulle flække brænde til kakkelovnen. Jensen han var flink, han var ikke skrap. Fru Mikkelsen, hun var skrap. Nogle af mine kammerater fik nogle hundepropper og spurgte mig om jeg turde kaste dem i brændeovnen i klassen. Det gav ordentlig knald, sikken et spektakel. Så blev jeg spurgt, om jeg viste hvem det var, men da jeg ikke sagde noget, blev jeg igen sat til at hugge brænde – det ville jeg også hellere end at sidde i klassen.”

Af andre temaer kan nævnes: Hvem er jeg, uddannelse, værnepligt, min ægtefælle, fritidsinteresser, mine biler, ferierejser, hvordan har jeg det lige nu, fremtid.

Under de mange samtaler var der lagt fokus på det gode i livet, på positive oplevelser, men når svære temaer som skilsmisse eller sygdom kom frem blev de ikke nedtonet. Dog var der deltagere, som ved gennemlæsning af deres fortælling, har bedt om, at disse passager blev slettet fra Livsbogen og dette blev selvfølgelig respekteret.

Fortælling der var fremkaldt ved hjælp af forskellige mindegenstande – brug af reminiscens

”Ting som relaterer sig til oplevelser, møder med andre mennesker eller opgaver som er klaret gennem livet, kan vække et menneskes erindring. Ting som kan sætte et menneskes fortælling i gang, behøver ikke at have tilhørt personen selv, men blot tilhørt personens samtid”, skriver Mette Søndergaard i sin bog om demens og aktiviteter.¹³

Af projektbeskrivelsen fremstår det, at der i den første etape af projektet skulle etableres et værksted med erindringskasser, som indeholdt genstande til stimulering af erindringer. Målgruppen var tænkt som et stort aktiv ved etablering af disse kasser.

Denne tanke blev ikke realiseret. Hurtigt efter annoncering af projektet Min Livsbog har de første deltagere meldt sig. De var motiverede til at begynde med det samme og projektmedarbejderen har så prioriteret at begynde med samtalerne, frem for etablering af erindringskasser. Under projektet blev der også erfaret, at deltagerne selv havde mange

¹³ Søndergaard, Mette: Demens og aktiviteter i et livshistorisk perspektiv, System Academic, 2004, side 141

egne genstande, som de, enten på opfordring og ved hjælp af familiemedlemmerne eller selvstændigt, tog med til samtalerne og som blev brugt til at sætte gang i fortællingerne. Projektmedarbejderen samlede et lille lager af reminiscensgenstande, der var relevante for deltagergruppen.

Yderligere har projektmedarbejderen under projektet haft i tankerne, at Nørrebro Erindringscenter¹⁴ har erindringskasser med mange forskellige temaer til udlån og at disse kunne bruges i værkstedsprojektet på Demenscaféen. Kvindemuseet i Århus¹⁵ råder således også over nogle få erindringskasser til udlån, dog er disse fortrinsvis egnede til kvinder.

I et tilfælde foregik samtalerne i deltagerens hjem og derved var erindringsgenstanderne i de rette omgivelser omkring deltageren og blev også meget flittigt brugt.

De mindegenstande, som blev brugt af deltagerne under projektet, var alt fra fotos, personlige dokumenter, fugleatlas, skolehæfter, avisudklip, uniformer, frimærkealbum, samling af rav, smykker, til gamle postkort og breve. En deltager valgte selv at bruge en tegning af stamtræ af sin familie og scrapbøger over sit arbejdsliv til at samtale ud fra. Et spil ”Husker du”¹⁶, som vi i Demenscaféen købte hos Nørrebro Erindringscenter, har også været brugt under samtalerne. Spillet består af kort med stikord fra forskellige temaer som barndom, de kongelige, musik osv. og disse kan anvendes til at sætte en fortælling i gang. Men minderne blev ikke kun vækket ved hjælp af fysiske genstande. Også lyde, som f.eks. musik fra en CD eller bånd blev brugt.

Sådan udtrykte sig en af deltagerne, da han sad med ravsmykker, som hans hustru gav ham med til samtalen i Demenscaféen:

”... det er mærkeligt, at man falder over noget som man egentlig ikke husker, når man sidder her og ser på de her ting. Det er nok naturligt at sådan noget forekommer, at man husker noget, men at man alligevel skal have et lille puf en gang...”

¹⁴ På Nørrebro Erindringscenter – Dansk Center for Reminiscens, har man samlet historiske genstande i erindringskasser. Kasserne, der hver indeholder 20-40 genstande, er opdelt efter 50 forskellige temaer. Udlån af kasse sker efter den 1.1.2006 fra Samvirkende Menighedsplejer, Lisesminde 3B, 5230 Odense M, tlf.: 66 12 13 12.

¹⁵ Kvindemuseet i Århus, Domkirkepladsen 5, 8000 Århus C, tlf.:86 18 64 70.

¹⁶ Nørrebro Erindringscenter forhandler spil, der støtter hukommelse og sætter skub i erindringer. Tlf: 35289670, www.reminiscens.dk

Under samtalen viste det sig, at denne deltager tidligere har været meget beskæftiget med at samle rav og havde fremstillet smykker af det. Men denne fortælling kom ikke under tidligere samtaler om hans fritid, men først da han så og berørte disse ravsmykker:

En anden deltager sagde:

”Når vi nu gransker, som vi jo gør, ikke, kommer der nogle ting frem hvor jeg tænker, hvorfor i alverden kommer jeg til at tænke på det? Er det mon de frimærker der gør det? Det er mærkeligt, pludselig af et eller anden grund husker man noget, og det kom helt tilfældigt. Den der (deltageren peger på hovedet) den må jo køre rundt der oppe, der er nogle enkelte stykker den griber fat i. Jo ældre man er, jo mindre griber man.”

Fortælling med støtte fra familiemedlemmer eller venner

Det var på forskellig vis at deltagernes familier involverede sig i udarbejdelsen af Livsbog. I fem tilfælde var ægtefællen med til den indledende samtale om arbejdet med Livsbogen. Hos to af deltagerne mødte ægtefællen en gang mere og hjalp med nogle data over begivenheder, som deltageren ikke kunne huske men gerne ville have præsenteret i sin Livsbog. En bror havde sendt deltageren en kort slægtshistorie over deres familie og denne blev brugt til igangsætning af fortællinger. På en deltagers opfordring har Demenscaféen haft kontakt til vedkommendes søster, som indvilgede i at støtte arbejdet med Livsbogen med oplysninger fra deltagerens barndom og ungdom. Det drejede sig for det meste om nogle data og kronologi i fortællingen, som deltageren fandt vigtige. En deltager var blevet fysisk dårlig og han ønskede, at arbejdet med Livsbogen foregik i hans hjem. Han ønskede også, at hans hustru var til stede i huset under samtalen, men ikke nødvendigvis at deltage i selve samtalen. Det gav ham meget ro, at han havde mulighed for eventuelt at støtte sig til sin kone under fortællingen. Hustruen hjalp også med at finde de forskellige genstande, han gerne ville vise og bruge under arbejdet.

En deltagers sproglige formuleringer var så uklare, at det var nødvendigt, at hans hustru deltog i alle samtalerne og fungerede som talerør i de tilfælde, hvor han havde svært ved at formulere sig eller gik i stå. Det var overvejende hustruen, der indledte fortællingen,

hvor deltageren nogle gange spontant, andre gange på opfordring tilsluttede sig fortællingen. Fotos blev brugt til at fremkalde erindringer. Hustruen fandt fotos frem og sammen med sin mand sorterede de disse, hvorefter deltageren udvalgte fotos, han ville have med i Livsbogen. Ægtefællen berettede, at dette var en periode som gav dem begge mange gode stunder. Ifølge hustruen tog hendes syge mand ejerskab af den langsomt voksende Livsbog. Hver gang de har fået tilsendt en udskrift af teksten med billeder, bladede han ofte i den. Når deltageren fik overdraget den helt færdige udgave af sin bog, kunne man på hans kropssprog se, hvor fornøjet han var med resultatet. Da hans kone udtrykte en stor tilfredshed med hele forløbet og selve bogens udformning tilføjede han et par kommentarer: *"Den er flot, synes du ikke det? Det synes jeg."* På projektmedarbejderens kommentar, at han også har lagt et stort stykke arbejde i det, svarede han: *"Ja, det er kun dumme mennesker der keder sig"*. Denne sætning sagde deltageren mange gange under arbejdet med Livsbogen. Oftest når han ivrigt knyttede kommentarer til fortællinger om sit arbejdsliv eller sit meget spændende fritidsliv, hvor han vil understrege, at han altid var i gang med noget. Selvom det mest var hans kone, der førte ordet, hvor han kun havde korte, supplerende bemærkninger, fastslog han, at han tidligere var et aktivt menneske og der ærgrede ham, at han ikke længere kunne lave de ting, som han tidligere kunne.

Yderligere hjælp fra familier

Familierne havde også andre roller under projektet. Nogle deltagere havde nedsat initiativ og der havde ægtefællen det motiverende arbejde, således at deltagerne kom til aftalt tid i Demenscaféen. Kun 4 af deltagerne kunne selv benytte offentlige transportmidler og kunne selv komme til og fra Demenscaféen. Det var ægtefæller eller børn, som har sørget for kørsel af de 3 projektdeltagere, der ikke selv var i stand til at møde til Livsbogsarbejdet.

Familiemedlemmerne var også behjælpelige med gennemlæsning af teksterne i Livsbogen. Alle deltagerne har givet tilladelse til, at familien måtte læse i selve bogen, men kun en gav tilladelse til, at familien eller andre, udover projektmedarbejderen, måtte høre optagelserne fra samtalerne.

Livsbogen – udformning

Som det fremgik af opslaget var der forskellige forslag på hvordan Livsbogen kunne udformes:

- livsfortælling på skrift, hvor skriftlig beretning kombineres med fotos og kopier af ansættelses- eller svendebreve ol., samlet f.eks. som hæfte eller bog
- livsfortælling gemt som lydfil – på bånd, CD eller CD-ROM, hvor fortællingen suppleres med fotos, korte filmklip og deltagerens foretrukne musikstykker
- i form af dagbog fra kalendernotater
- som scrapbog – bestående af mange fotos med korte tekster, kopier af ansættelses- eller svendebreve ol.
- som fotoalbum
- som erindringskasse- hvor deltageren kunne samle betydningsfulde småting fra sit liv

I begyndelsen af arbejdet med Livsbogen, blev den enkelte deltager spurgt, hvordan han ønskede at Livsbogen skulle udformes. Om der i den nedskrevne Livsbog, som alle jo valgte, skulle være kronologi i fortællingerne, om der var nogle bestemte temaer fortællingerne skulle sorteres under, eller om historierne skulle stå i bogen i den rækkefølge de blev fortalt.

Det var ikke alle, som havde en klar forestilling om, hvordan udformningen og indholdet i Livsbogen skulle være og ville gerne vente med at tage stilling til det efter flere samtaler. Efter hver samtale, som for 6 deltagere tilfælde blev optaget på en MP3 og hos den sidste deltager lavedes noter under samtalen, har projektmedarbejderen lavet en udskrift af samtalen. Dette var et tidskrævende arbejde, da nogle samtaler havde varighed på op til 2 timer. Derefter blev eventuelle gentagelser sorteret fra og dagens fortællinger blev, efter aftale med deltageren, sorteret efter emner. Efter hver samtale blev udskriften – et kapitel af Livsbogen - sendt til deltageren, som, ofte sammen med ægtefællen, har rettet og kommenteret teksten.

Der var ingen af deltagerne som var i stand til selv, at skrive sin Livsbog.

Alle 7 deltagere ville gerne have deres livsfortælling på skrift kombineret med kopier af fotos og forskellige dokumenter. Fotos blev scannet og sat ind i teksten, og de originale fotos blev igen lagt tilbage i fotoalbummet, som deltagerne ønskede at bevare i sin oprindelige stand. To af deltagerne har valgt at tilføje kopier af forskellige dokumenter, som de fandt værdifulde i deres liv, at have i sin bog. Der er bl.a. tale om kopier af: De første svende - og ansættelsesbreve, teaterbilletter, billetter til offentlig transport i udlandet, flybilletter, koncertprogrammer, menuer fra restauranter. En deltager ville gerne have sin Livsbog både på skrift og samtalerne brændt på en CD, sammen med optagelse hvor han spiller på sin harmonika. En har vedlagt CDer med sin yndlingsmusik. Det varierede fra deltager til deltager, hvor omfattende bogen blev. En valgte mange fotos med korte supplerende tekster og bogen fyldte 30 sider i alt, mens de andres bøger bestod af meget tekst (op til 25 sider), kombineret med kopier af fotos, således at den færdige bog fyldte op til 50 sider.

For at Livsbogen havde en bedre holdbarhed, har 3 af deltagerne valgt at få siderne lamineret i mat lamineringsplastik. Siderne blev samlet i en mappe. Tomme sider blev vedlagt bogen til nye fortællinger.

Formidling

Allerede under projektet har Demenscaféen formidlet tanker og erfaringer med Livsbogsarbejdet. Først og fremmest for at give indblik i det konkrete arbejde med Livsbøger, men også for at synliggøre Demenscaféens tilbud.

Projektet blev præsenteret under åbent hus arrangementet på plejehjemmet Caritas i Århus i sensommer 2005. I Demenscaféen var Livsbog et tema ved aftenarrangementet – oplysningsaften i september 2005¹⁷. Projektmedarbejderen blev inviteret til Dagshjemmet Dybdal i Resenbro ved Silkeborg for at fortælle om erfaringer med Livsbogen til en gruppe familiemedlemmer til hjemmeboende personer med demens. Demenscaféens leder har haft Livsbogen som tema i sin forelæsning på Diplomuddannelsen på Den Sociale Højskole i Odense i efterår 2005. Som en del af undervisningsprogrammet til familier og venner til personer med demens, som afholdes i Demenscaféen i foråret 2006, er der planlagt foredrag om både værkstedprojektet og forskningsprojektet. Der er

¹⁷ Bilag nr. 5: Opslag om informationsaftener i Demenscaféen, september 2005

udarbejdet materiale til en poster om begge projekter til præsentation på Demensdagene 2006 i København. Denne rapport vil være tilgængelig på Demenscaféens hjemmeside www.aarhuskommune.dk/demenscafe.

Samarbejde med frivillige

I projektperioden, hvor det gang på gang viste sig, at projektets deltagere var meget optaget og tilfredse med arbejdet på Livsbogen, har medarbejderne diskuteret hvordan man kunne forankre denne aktivitet i Demenscaféens faste tilbud. Det blev hurtigt klart, at arbejdet med Livsbøger var tidskrævende og det ville derfor være vigtigt, at arbejdet blev delt mellem flere personer. En idé om at tilknytte frivillige til arbejdet blev født. Demenscaféen søgte efter personer, som var interesseret i at hjælpe med udarbejdelsen af Livsbøger. 12 personer meldte sig til arbejdet og deltog i et orienteringsmøde. Fra november 2005 blev to frivillig knyttet til projektarbejdet. Ved projektets afslutning var yderligere to frivillige interesseret i at indgå i Livsbogsarbejde. Frivillige blev søgt via annonce i dagspressen¹⁸ og igennem www.frivilligob.dk.

Refleksioner over projektførelsen

Tilfredshed

Alle deltagere har mange gange under forløbet givet udtryk for tilfredshed med Livsbogsarbejdet, både direkte til projektmedarbejderen, til ægtefællen eller andet familiemedlem. Dette skete ved at sige det, ved usædvanligt initiativ og opmærksomhed og ved ”lys i øjnene.” En deltager fortalte i slutning af en arbejdsformiddag, at han var nedtrykt, der han stod op om morgenen og havde slet ikke lyst til at komme ud af huset, men efter formiddagens arbejde med sin Livsbog, var han muntret op og glad for, at han kom i caféen den dag. En anden deltager spurgte, når vi var færdige med hans Livsbog, om det, at arbejdet var afsluttet, var ensbetydende med, at han ikke må længere måtte komme i Demenscaféen? Dette var klart udtryk for hans engagement og tilfredshed med forløbet.

¹⁸ Bilag nr.1 – annonceteksten, hvor der bl.a. søges frivillige til Livsbogsarbejdet. Indrykket i Århus – Onsdag i september 2005

Ægtefællerne har også tilkendegivet, at de havde glæden ved at assistere under udarbejdelsen af Livsbogen. Gennemlæsning af udskrifter og når de skulle hjælpe deltageren finde relevante fotos og genstande til samtalerne i Demenscaféen, var en god stund, som gav dem mange fælles glæder.

Det var også helt klart, at deltagerne var meget tilfredse med at have indflydelse. Det var dem, der var eksperter, når de fortalte om deres liv. Der var flere, der havde en klar holdning til, hvad der skulle, eller ikke skulle skrives i deres Livsbog og hvilke fotos skulle, eller skulle ikke være med i bogen.

Tillid

Tillid mellem deltagerne og medarbejderne var en forudsætning for et vellykket samarbejde omkring Livsbog. Fortællingerne handlede ikke kun om faktiske oplysninger som f. eks. hvor og hvornår er man født og opvokset, hvilket arbejde man havde, om man var gift, hvor mange børn man havde osv. Men med mange små historier berettede deltagerne om, hvem de er, hvad der er det vigtigste i deres liv og hvilke ønsker de har for fremtiden. Under de fortrolige samtaler blev deltagerne ofte følelsesmæssigt berørte. Projektmedarbejderens rolle var, at være til stede, være nærværende og lyttende med dyb opmærksomhed rettet mod fortælleren. At give plads og tid til beretninger betød, at deltagerne genoplevede deres liv og fortalte om det med stort engagement.

Projektmedarbejderen var ny i caféen og havde derfor ikke mødt deltagerne før de meldte sig til Livsbogsarbejde. Dette hindrede dog ikke samarbejdet, da der var afsat god tid til samtalerne.

Tid

Et menneske med demens er ofte følsom overfor stress og uro og det kan påvirke dennes præstationer. Derfor var det vigtigt, at der blev signaleret, at der var god tid til samtalerne og udarbejdelsen af Livsbogen. I verden som vores, hvor alle har travlt, er det vigtigt at give tid til hinanden. ”Tiden er blevet en mangelvare. Måske er det derfor, at tiden er noget af det bedste, vi kan give et andet menneske – især et medmenneske, der har det

svært” skriver Rita Nielsen i sin nye bog.¹⁹ Under arbejdet med Livsbogen har vi brugt meget tid sammen med deltagerne og deres familiemedlemmer. Disse stunder var på det meste brugt til samtaler og gennemlæsning af Livsbogen, men vi har også brugt tiden på at høre musik sammen eller være stille sammen. Der var stunder, hvor deltageren havde brug for en pause ovenpå en følelsesladet fortælling og hvor nærvær i stilhed var det bedste vi kunne tilbyde. Efter en ikke så ”effektiv” arbejdsformiddag, som var præget af mange gentagelser, mange pauser og hvor deltageren var tydelig forvirret, sagde en deltager:

”.... jeg havde ikke foretaget mig meget i dag, men tiden her i caféen forekommer mig ikke tabt, men som en gave, jeg føler mig godt tilpas.”

Etik

Vi har prøvet at ikke være styrende i processen. Deltageren skulle så vidt som muligt selv bestemme, hvad der skulle tales om, i hvilke omfang, hvad der skulle renskrives i Livsbogen, hvilke fotos og dokumenter der skulle være med i bogen. Derudover mener vi, at det er vigtigt, at der fuldt ud respekteres hvem der må læse i bogen. Livsbog er en meget personlig ting og tilhører først og fremmest fortælleren. Det er op til fortælleren selv, hvem han eller hun vil vise bogen.

Hvordan kommer vi videre i arbejdet med Livsbøger

Tilbud om støtte og hjælp til udarbejdelse af de personlige Livsbøger fortsætter i Demenscaféen efter projektets afslutning under Demensskolen. Arbejdet blev fremtidssikret således, at caféens leder og den tidligere projektmedarbejder, som nu er en af de 3 ansatte i Demenscaféen, hver vil prioritere en dag om ugen til dette arbejde, samtidig med, at den tredje kollega blev ansat til 12 timer om ugen udelukkende til Livsbogsarbejde. Dertil kommer der den uvurderlige hjælp fra frivillige.

¹⁹ Rita Nielsen, ”At være sig selv – at blive sig selv”, Unitas Forlag, 2005, s. 116. Bogen er beskrivelsen af undersøgelsen af den åndelige dimension hos dødende mennesker, som forfatteren udførte på et hospice.

Hvad betød arbejde med Livsbøger for os medarbejdere

I projektets begyndelse havde vores lille erfaringsgruppe (projektmedarbejderen, projektlederen og forskningsmedarbejderen) selv afprøvet livshistoriefortælling på hinanden. Vi har oplevet både glæde og stærke følelser, der kom frem under samtalerne. Det har rustet os til det videre arbejde med projektdeltagerne.

Vi har erfaret, at vi i projektet har lavet et stykke fagligt arbejde som, ikke kun har glædet deltagerne, men hvor vi selv blev beriget og hvor der blev vist tillid til os. Ja, vi følte os privilegerede over, at andre personer har åbent sig for os og indviet os i deres liv.

Men vi blev også udfordret på vores rumlighed og respekt - erfaring som vi kan udnytte i vores daglige arbejde i Demenscaféen.

Vision

Vi har alle en vigtig historie og vi skal selv have mulighed for at fortælle den. Hvis vores livshistorie fortælles af andre mennesker, f. eks. af vores nærmeste – ægtefællen eller børn - bliver den ikke vores, der kommer en anden fortælling, et andet billede af os.

Derfor er Demenscaféens vision er, at personer med demens selv laver deres Livsbog eller at de tidligt i sygdomsforløbet opfordres og støttes til at fortælle deres livshistorier.

Teksten til annoncen i Århus Onsdag, september 2005

Styrket livskvalitet

Kunne du tænke dig at være frivillig i DemensCaféen – et fristed for borgere med demens i tidligt stadie – og deres nærmeste? Det kunne give både borgerne og dig selv en styrket livskvalitet. Er du pensionist, efterlønner, studerende – eller hvad som helst; vi kan bruge din hjælp. Blot et par timer om ugen ville være fint.

Læsning: Mange borgere med demens har behov for at vedligeholde deres læse-færdigheder. Har du erfaring på det område, f.eks. som lærer/pædagog inden for voksenundervisning, så har vi brug for dig.

Livshistorie: Er du god til at lytte, snakke og skrive (gerne på PC)? Så kan du få en spændende udfordring: Være med til at lave de såkaldte "Livsbøger", hvor borgere med demens fortæller deres livs historie.

Socialt arbejde: Har du lyst til socialt arbejde i det hele taget, så er DemensCaféen stedet, hvor man gør det, man er god til. Det kan være foredrag, gymnastik, håndarbejde, spil, praktisk hjælp eller bare hyggesnak. Alt, hvad der har betydning for dig – og os.

Kontakt os på tlf. 86 11 00 26 / 51 57 60 56 eller kig forbi:

DemensCaféen, MarselisborgCentret (Bygning 20)

P.P. Ørumsgade 11, 8000 Århus C

www.aarhuskommune.dk/demenscafe

Livsbogen

I DemensCaféen har du mulighed for at lave din livsbog. Den er en god støtte for hukommelsen og hjælper dig med at holde styr på fortiden.

Hvad er livsbogen?

I livsbogen kan du fortælle om din fortid på alle tænkelige måder, f.eks. som:

- egentlig livs-beretning på skrift eller bånd
- dagbog fra kalender-notater
- scrapbog
- collage
- fotoalbum
- "erindringsæske" med betydningsfulde småting fra ens liv
- musik-minder

Hvordan laves livsbogen?

I DemensCaféen kan du lave din livsbog i løbet af nogle uger eller måneder, hvor nye minder og historier kan føjes til, efterhånden som de dukker op.

Du kan eventuelt lave dele af livsbogen i Caféen, mens du sammen med dine nærmeste kan lave noget af den derhjemme.

I Caféen kan du få hjælp til at lave livsbogen, f.eks. med nedskrivning.

Du kan lave din livsbog i samarbejde med andre, men du kan også vælge at lave den alene.

Det er dog altid interessant at udveksle erindringer og erfaringer med andre.

LITTERATURLISTE til udlevering - eksempler på bøger og materialer der kan støtte og give inspiration ved udarbejdelsen af en Livsbog

- Schwartz, Bente **Livshistorien - en erindringshåndbog**
Inspiration og konkrete ideer til hvordan du kan fortælle din livshistorie. Med redskaber til at lukke fortiden op og gode råd om hvordan du kan sætte gang i erindringsprocessen, (Aschehoug, 2001)
- Løvendahl, Britta **Det levede liv**
En håndbog om minders betydning i arbejde med ældre, (Dafolo, 1996)
- Horsdal, Marianne **Livets fortællinger**
En bog om livshistorier og identitet, (Borgen, 2005)
- Horsdal, Marianne **Danmark mit fædreland**
Fortællinger fra hverdagslivet i det 20. århundrede, (Borgen, 1991)
- Horsdal, Marianne **Halvfemserfortællinger**
Nye hverdagshistorier fra Danmark. 27 danskere mellem 89 og 20 år fra alle egne af landet beretter om deres liv i 1900-tallet. (Borgen, 1998)
- Jensen, Harry **Skriv om dit liv**
Vejledning til hvordan man selv kommer i gang med at skrive om sit liv. (Borgen, 1999) UDSOLGT fra forlaget, kan lånes på biblioteket.
- Folke Harrits K. +
Schaberg, Ditte **Vi er selv historie – en rapport om ældre som fortællere**
Erfaringer fra projektet "Vi er selv historie" som havde til formål at give ældre mulighed for at overlevere deres livserfaringer ved at fortælle eller skrive deres erindringer i en kollektiv sammenhæng. (Husets Forlag, 1999)
- Ramian, Knud og
Gustafssón, Jónas **Livshistorien – en vej til det menneskelige – Metodeudvikling**
Om hvordan man kan anvende livshistoriefortællingen som metode inden for socialpsykiatrien med udgangspunkt i praksisforskningsprojektet LIFO 2000 (Liv i Fokus). Med konkrete eksempler på skizofrene menneskers livshistorie (Systeme, 2003)

- Larsen, Lone **Det er så længe siden, at det er ved at være løgn**
Om hvordan systematisk arbejde med erindringer og livshistorie – reminiscensmetoden – kan anvendes i omsorgen for ældre demente, 1999
- Redigeret af Bente Skipper **Barndomserindringer** - fortællinger fra 20'erne og 30'erne - fra forskellige steder i landet, (Kroghs Forlag, 1995)
- Redigeret af Hanne D. Johansen med bidrag af Marianne Horsdal **Dit liv, mit liv, vores liv:** forskellige forfattere om brug af livshistorie
- Errollyn Bruce, Sarah Hodgson, Pam Schweitzer **At mindes sammen:** reminiscens, en idébog i omsorgen for mennesker med demens
- Annelise Boe **Her er mit liv** – en slags skabelon med fortrykte overskrifter med forskellige temaer fra livets forløb. Kan bestilles via internethjemmesiden: www.helelivet.dk, eller på tlf: ????
- Livshistoriemappen** – en skabelon til livshistoriefortælling, findes på hjemmesiden fra Rådgivning center i Odense: www.demensramt.dk
-
- McGowin, Diana Friel **Ind i labyrinten:** Forfatterens beretning om hvordan hendes tilværelse har formet sig, efter at hun som kun 45-årig fik stillet diagnosen Alzheimers sygdom (Vinten, 1995) UDSOLGT fra forlaget, kan lånes på biblioteket
- Ewaldsen, Kirsten Lautrop, Jonas **Kirstens dagbog: et liv med Alzheimers demens**
dagbogsform beskriver forfatteren (1927-1995) perioden fra 1984 og 10 år frem, hvordan hendes liv og hverdag former sig, når man lider af en demenssygdom (Socialministeriet, Institut for Pensions- og Ældrepolitik, 2002)
- Miller, Sue **Historien om min far** - Den amerikanske forfatter Sue Miller tegner et portræt af sin far, teologiprofessor James Nicols

Bilag nr.3

(1915-1991), i barndomshjemmet og senere i livet, mens han endnu var nærværende, og fortæller om hvordan hun tog sig af ham gennem de forskellige stadier af Alzheimers i de 5 år han levede, efter at sygdommen var erkendt. (Aschehoug, 2004)

Mejslov, Ove

De siger at mørket vil komme med tiden - Blade fra en alzheimerpatients dagbog . Forfatteren beskriver sit sygdomsforløb og kampen for at passe sit arbejde indtil han får diagnosen Alzheimers sygdom, og hvordan han prøver at holde sygdommen i skak ved dagligt at udfordre sin hjerne. (Lyng: Eget forlag, 2003).

Vestergaard, Anette

Børneopdragelse gennem 100 år

En tidsrejse der i årtier følger børnene gennem samfundsudviklingen i perioden 1900-2000 (Politiken, 2004)

Lokalhistoriske hæfter med erindringer fra lokalområde
(findes i lokalhistoriske samlinger/ danske lokalbibliografier)

Demenscaféen, 2005

Livsbog - Forslag til indhold DemensCaféen i Århus

Hvem er jeg

(F. eks: væremåde, hvor – og med hvem bor jeg, hvad laver jeg nu, hvordan opfatter jeg mig selv/ hvordan jeg opfattes af andre (af hustru f.eks.), mit forhold til politik og religion, kan jeg lide dyr, mine særlige interesser, ting som gør mig glad, hvad giver mig gode stunder...)

Mine – vaner og rutiner

(F. eks: hvad kan jeg lide at spise og drikke – favorit retter, frisør besøg, personlig hygiejne, påklædning/ tøjsmag, makeup – hvad er vigtigt for mig...)

Mit helbred

(F.eks.: hvordan har jeg det nu, hvilke muligheder har jeg i min hverdagen trods min sygdom, hvordan er min dag i dag...)

Barndom og ungdom

Fødested/barndomshjem

(F. eks: Fødselsdato, dåb data. Fortælle om byen/egnen. Hvordan var barndomshjemmet – indretning, rummets anvendelse, sovepladser, have...)

Familien

(F. eks: Familiens medlemmer, far og mor, søskende, bedsteforældre og deres erhverv og bopæl. Hvordan var forældrene som personer. Familiens økonomiske forhold, hvem bestod husstanden af, herunder tjenestefolk/hjælpere. Familiens holdninger til kirkegang, politik, til kongehuset...)

Barndom - dagligliv

(F.eks.: barndomsvenner, skolegang, lektielæsning, fritidsinteresser, traditioner, sommerferie/udflugter, kirkegang, fødselsdagstraditioner, jul, påklædning, biografbøger, leg, sengetid, børnesygdomme, pligter i hjemmet, badetid, at være uartig, traditioner – jul, påske. Hvem passede børnene, børnenes eventuelle bidrag til familiens indtægter)

Ungdomsårene

(F.eks.: uddannelse, ungdomsvenner, hvornår flyttede du hjemmefra, mit første arbejde, soldatertiden)

Voksenlivet

(F.eks.: giftermål, svigeforældre, bosteder, børn – herunder oplevelser fra deres opvækst, er de gift, har de børn – mine børnebørn, naboer, venner, traditioner, bosteder, ferier, arbejde. Erhvervs- og arbejdsliv, pensionering. Interesser, familieroller – hvem styrede økonomien, hvem var mest med børnene. Religion og politik. Hobby / interesser.)

- **Skriv gerne små fortællinger om begivenheder > ”Livshistorien i overskrifter kan være en slags gardinstang, man kan bruge til at hænge mange mindre fortællinger op på.”**

DemensCafé

Mød efteråret med ligestillede i DemensCaféen

Glemmer du...?

... så er du ikke glemt. I DemensCafé, MarselisborgCentret, finder du et fristed alle hverdage. Her kan borgere med demens og deres nærmeste få gode råd og oplevelser og blive en del af et uforpligtende samvær. Blandt DemensCaféens utallige tilbud kan vi fremhæve kommende mandags arrangementer.

Livsbogen

Caféens medarbejder Jana Due Nielsen fortæller om den gode støtte, der ligger i at lave sin egen livshistorie.

Tid: mandag 5. september, kl. 19.00 – 20.30

Koncert

Sygeplejerskernes sangkor "Piger i pink" underholder med en buket af danske sange.

Tid: mandag 12. september, kl. 19.00 – 20.30

Øjeblikke med dyr

Vi viser film "Øjeblikke – med dyr på plejehjem". Filmens tilrettelæger og caféens leder Hanna Frühstück vi være til stede og tale om sine erfaringer.

Tid: mandag 19. september, kl. 19.00 – 20.30

Historien om Kisser

En frivillig i DemensCaféen fortæller om sit arbejde i caféen.

Tid: mandag 26. september, kl. 19.00 – 20.30

Deltagelse i disse arrangementer er gratis og tilmelding ikke nødvendig. Alle er velkomne!

Kaffe / te og kage kan købes.

Kontakt os for yderligere oplysninger eller se vores udførlige hjemmeside:

www.aarhuskommune.dk/demenscafe

DemensCafé, MarselisborgCentret (bygning 20)

P.P. Ørumsgade 11, 8000 Århus C

Tlf: 86 11 00 26 eller 51 57 60 56