

# MINNESLÅDOR OCH SAMTALSÄMNINGEN

Välkommen till  
en stund med många minnen..



Ett samarbete mellan Lerums bibliotek  
och äldreomsorgen i Lerums kommun

## Du som arbetar inom äldreomsorgen.

Låna gärna någon av våra trevliga TEMA- minneslådor och använd som inspiration i ett samtal. Vi vet att många minnen dyker upp när vi tillsammans tittar på föremål både från gamla tider och från det som finns omkring oss idag.

I lådan finns föremål som anknyter till det TEMA, som är huvudrubriken på lådan. Där finns även böcker att läsa högt ur och kanske musik eller film som också anknyter till TEMAT.



Sätt dig ner, öppna locket, ta ett föremål, börja fundera högt kring föremålet och följ med i det som händer... Det handlar om att fånga upp och ta till vara på de gamlas erfarenheter och minnen. Lådorna fungerar även bra för personer med demenssjukdom – Det kan vara just en av de gamla prylarna i lådan som blir nyckeln till minnet.

Berör lådan något ätbart ordna gärna lite smakprovning till exempel lite olika honung när man pratar bin, pratar man kaffe kan man ordna "kafferep" m.m.

Jättetrevligt om någon skriver några rader i den svarta skrivboken, om vad som diskuteras, som ett tips till andra låntagare. Skriv även ner dina tips på böcker mm.

## Samtal kring minneslådor

- Jag undrar just vad det här kan vara? Frågar Mia, som jobbar på äldreboendet. Det ser ut som en ram...

- Nej, det är ju en sybåge. Svarar Agnes, som bor på äldreboendet. En sådan använde jag när jag broderade monogrammen på linnet till min hemgift. Så här gör man...

Elsa, som sitter intill har svag syn och sviktande minne. Mia frågar henne om hon också har använt en sybåge men Elsa ser osäker ut. Mia räcker fram bågen och låter Elsa känna på den och frågar igen.

- Elsa, det här är sybågen. Är det något du känner till?

- Det vet jag väl att det är en sybåge! Men det är inte min båge, för den är större än den här. Svarar Elsa, nästan förnärmad. Mamma lärde mig och vi satt vid köksbordet och broderade när vi lyssnade på radion, på lördagarna. Men det var länge sedan nu..

- Åh, tänk vad jag avskydde att brodera! Jag lämnade bort allt mitt linne till en granne som broderade mot betalning! Å idag är det ingen som bryr sig om monogram, vilket jag tycker är förnuftigt som bara den! utbrister Kerstin, som suttit och lyssnat på samtalet.

- Men lämnade du bort det!? Å visst är de något speciellt med märkt linne! Jag var så stolt över mina lakan med rosor i plattsöm..



Samtalet visar ett exempel på hur reminiscensarbete kan utföras och leda till. - Det vill säga att, skapa möten mellan människor med minnena i centrum!

## Att fånga minnen - Reminiscensmetoden

Inom äldreomsorgen används idag begreppet "reminiscens", som betyder att man "drar sig till minnes" eller "tänker högt" om gamla tider. Reminiscens används som en metod som aktivt utforskar och stimulerar människors minnen och livsberättelser. Metoden grundar sig i tanken om att alla människor, oavsett ålder, bär på minnen som ibland gör sig påminda och att minnena vid högre ålder pockar på uppmärksamhet. (Gynnerstedt & Schartau 2007 )

Processen att minnas anses spela en betydelsefull roll i åldrandet och kan därför, menar många forskare, användas som ett nyttigt redskap i mötet med äldre. Med hjälp av reminiscensarbete får de äldre en möjlighet att berätta vem man är eller en gång har varit, vilket bland annat kan medföra ökad självkänsla. Samtidigt innebär det att det skapas en större förståelse hos personalen för den enskilde. Arbetet ger både vårdtagare och personal social stimulans och bidrar till "goda samtal".

Metoden som används inom reminiscensarbete är så kallade "triggers" eller minnesväckare. Det kan vara alltifrån föremål, fotografier och texter till smaker, fysiska miljöer, dofter, smaker och ljud (Isacs & Wallskär 2004)

*Texten om reminiscens är plockad ur sammanställningen från ett samarbetsprojekt i Klippans kommun 2006-2008, "Människor, möten, minnen" av Karin Sjöberg*

## Hur bokar jag en låda?

Via webbplats: [biblioteket.lerum.se](http://biblioteket.lerum.se)

- Du behöver ha verksamhetens lånekort och inloggningsuppgifter eller så lånar du med ditt eget.
- Skriv in i sökrutan: Minneslåda.
- Välj låda - Reservera och följ instruktioner

Via E-post: [biblioteket@lerum.se](mailto:biblioteket@lerum.se)

[Internposten kan leverera lådan till er arbetsplats!](#)



## Vill du fördjupa dig?...

*Låt minnena leva – En handbok i reminiscensmetoden*  
Isacs, Wallskär (2004) Gothia AB

*Sinnesstimulering i Demensvården*  
Kärrman, Olofsson (2008) Gothia AB

*Fånga stunden-Hur man bemöter och förhåller sig till personer med demenshandikapp.*  
Almberg, Jansson, Wallis (2004) Berlings Skogs

*Minnenas galleri: om minnesskåp och kulturarv*  
Gunnemark, Kerstin (2004) Carlssons Bokförlag

<http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/kanslor-behöver-inte-minnen> Artikel - Känslor behöver inte minnen

## Böcker att minnas kring..

*Bilar och broar, sportskor och stolar:design förr och nu*  
Lundahl, Björkegren (2005) Din Bok

*Bilar-semester, picknick och nostalgi*  
Haventon (2010) Din Bok

*Boken om Bildjournalen - 582 sidor!*  
Lundberg, Bohm (2011) Din Bok

*Lilla Nostalgiboken 50-talet*  
Triberg, Kallhed (2009) Bonnier Fakta

*Nostalgiboken om godis & glass*  
Triberg, Kallhed (2010) Grenadine



*Nostalgiboken om leksaker*  
Triberg, Kallhed (2007) Grenadine

*Typiskt svenskt. Din handbok i svannelivet*  
Westerberg, Anders. (2013) LL-Förlaget

*Kult: nostalgisk tillbakablick på en annan tid: om IIB-generationen som var både före och efter: en bok.*  
Sundling, Janne (2007) Stenberg-schentz Förlag

*Ung på 50-talet: Om förälskelser, mode och boende i brytningstid.*

Gunnemark, Kerstin (2006) Bilda Förlag

*Minnenas Journal* - Månadstidning,  
fullspäckad med minnen från förr.  
låna på biblioteket eller prenumerera  
via: [www.minnenasjournal.nu](http://www.minnenasjournal.nu)



## Kontaktuppgifter

Har du en idé om ett tema till en låda eller om du vill fylla på med något ur egna gömmor, tveka inte att höra av dig till någon av oss! Kontakta..

**Heidi Carlsson Asplund**  
**Bibliotekarie**  
**Lerums bibliotek**  
**0302-52 14 77**

**Barbro Ringhage**  
**Samordnare**  
**Äldreomsorgen**  
**0302-52 13 06**



---

SEKTOR STÖD OCH OMSORG