

Läsa tillsammans

Ett studiematerial för läsombud och högläsare



En fokusgrupp med representanter från de olika delarna av läsombudsverksamheten har varit en ovärderlig hjälp i arbetet med det här studiematerialet.

Stort tack till Anna Anteryd, verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Vuxenskolan, Marie Jönsson Schelander, läsombudsinspiratör, Cecilia Larsson, bibliotekarie och Kristina Lundwall, bibliotekarie.

Du som håller i läsombudsutbildningar hittar en studievägledning på mtm.se/lasombud

© Myndigheten för tillgängliga medier, 2016

Text: Elisabeth Krogh

Redaktör: Lovisa Karlsson Kjellin

Foto: Terése Andersson/Heart and Soul (omslag, s. 5, 8, 10, 12, 19, 21, 22, 23, 24, 32, 35, 38);

Sara Mac Key (s. 16, 28); Apelöga (s. 25, 26, 30)

Layout: Carina Gerdin

Tryck: Lenanders Grafiska, 2016

ISBN 978-91-983136-1-1

Innehåll

Välkommen till din nya roll som läsombud eller högläsare	5
Skapa läslust för alla: Därför är det viktigt!	6
Läsombud och högläsare: Vem gör vad?	7
Demokrati och delaktighet: Lagen ger alla rätt till läsning	10
Inspiration för läsombud: "Visst har vi tid att läsa"	12
Inspiration för högläsare: "Som att öppna en dammlucka"	14
Så ordnar du en bra lässtund: Steg för steg	17
Bemötande: Att träffas på individens villkor	20
Läsning på LSS-verksamheten: Alla ser fram emot nyheterna	21
Anita berättar: "Jag ser Rapport och lyssnar på radio"	24
Olika vägar till läsning: Alla sätt är bra utom de dåliga	25
Lättläst: Så funkar det	29
Lättläst samhällsinformation: Redaktören berättar	31
Så väljer du vad ni ska läsa	32
Bibliotekarien - din hjälp och vägledare	36
Praktik och organisation: Frågor och svar	39
Sammanfattning och länkar	42



Välkommen till din nya roll som läsombud eller högläsare

De flesta som är läsombud eller högläsare älskar läs-stunderna. Många säger att det ger mening åt livet – att glädja lyssnarna, vidga deras värld och hjälpa dem att minnas.

Studiematerialet *Läsa tillsammans* är gjort för alla nya läsombud och högläsare. Det är en grund för utbildning, till exempel i studiecirkel eller kurser. Studiematerialet passar även som kunskapsbank för dig som redan jobbar med läsning inom LSS- och äldreomsorg eller är kontaktperson, personal, anhörig eller volontär.

Det finns mycket att tänka på och ta hänsyn till som läsombud och högläsare. *Läsa tillsammans* ger dig kunskap om att välja läsning, olika hjälpmedel och att hålla i högläsningstunder. Du får också veta mer om fördelarna med läsning, rättigheter och bibliotekets roll.

Studiematerialet ger dig tipslistor, fakta, reportage och sammanfattningar. Det är utformat för att läsas från pärm till pärm eller snabbt hitta det du vill veta mer om. Förhoppningsvis har du användning av materialet länge!

Myndigheten för tillgängliga medier

Myndigheten för tillgängliga medier, MTM, har i uppdrag att vara ett svenskt kunskapscentrum för tillgängliga medier. MTM arbetar för att litteratur och samhällsinformation ska vara till för alla, oavsett läsförmåga eller funktionsnedsättning. Därför har vi tagit fram det här studiematerialet.

Vi hoppas att du kommer att trivas med ditt uppdrag som läsombud eller högläsare.

Skapa läslust för alla: Därför är det viktigt!

De flesta läser många gånger varje dag. Tidningar, räkningar, recept, tidtabeller – vardagen är fylld av olika slags information. Läsning gör oss delaktiga i samhället.

Men det finns många som inte kan eller orkar läsa. Vardagslivet blir svårare och det finns risk för utanförskap. Då är läsombud och högläsare viktiga personer! Alla som vill läsa och ta del av information men inte kan av olika skäl, ska få den hjälp som passar dem. Läsombud och högläsare ordnar och ger det stödet.

Det finns många argument för hjälp till läsning

Tillgång och hjälp till information och läsning handlar inte bara om livskvalitet. Det är även en demokratisk rättighet som finns formulerad i flera lagar och förordningar.

Alla svenska medborgare som har fyllt 18 år har rösträtt. Därmed ska de som behöver lässtöd få

information om val, politik och samhällsförändringar på ett sätt som passar dem. Många vill ha koll på nyheter, aktuella ämnen och omvärlden. De behöver vara uppdaterade på sina egna villkor. För vissa är läsning en väg till ett mer självständigt vuxenliv.

Andra vill lära sig mer om sina fritidsintressen eller minnas hur det var förr tillsammans med personer i sin egen ålder.

Läsning skapar delaktighet och välmående i vardagen. Det bidrar till språkutveckling, fler kunskaper om samhället och ökad gemenskap. Läsning ger även minnesträning, uppmuntrar till nya sätt att se på situationer och skänker gemenskap, harmoni och glädje. Läsning vidgar världen och bryter isolering. Därför är läsombud och högläsare viktiga personer!

Läsombud och högläsare: Vem gör vad?

Läsombud och högläsare har olika uppgifter. Här kan du läsa om deras respektive ansvarsområden och vad uppdragen innebär. Det finns ofta lokala arbetsgrupper som hjälp och stöd. Vi berättar också om vad de har för uppgifter.

Läsombud inspirerar och samordnar

Läsombud är ordinarie personal inom LSS- och äldreomsorg som arbetar med lässtöd.

Läsombudet är en del i pusslet med att ge alla tillgång till läsning och information. Det är en viktig person för att lässtöd och lässtunder ska bli en naturlig del av vardagen på arbetsplatsen. Läsombudet är ambassadör för läsningens goda effekter. Hen inspirerar och informerar övrig personal, anhöriga och andra som ger lässtöd. Att stärka motivationen och ge argument till chefer och kollegor är en viktig uppgift.

Det är inte bara läsombudet som ska arbeta med läsning. Ju fler i personalen som är engagerade, desto bättre.

Uppgifterna för läsombudet och övrig personal anpassas utifrån målgruppens behov och förutsättningar. Läsombudet kan till exempel ordna lättlästa böcker eller tidningar och prenumeration på taltidning eller talboksspelare. Schemaläggning av regelbundna lässtunder och kontakt med bibliotek är andra uppgifter. Personalen kan gemensamt ansvara för läsdagböcker, biblioteksbesök och högläsning vissa dagar i veckan.

Läsombudet kan anmäla sig till läsombudsregistret hos MTM för att få stöd i sitt uppdrag. Se

separat ruta på sidan 8. På läsombudswebben (mtm.se/lasombud) finns också mycket användbar information och hjälp.

Läsombudet kan bidra med att

- hitta rätt läsning.
- planera för högläsning på sin arbetsplats.
- inspirera och informera om läsning till övrig personal.
- beställa och hjälpa till med olika läshjälpmiddel.
- fungera som kontaktperson för frivilliga högläsare.
- fungera som bibliotekets kontaktperson och ordna biblioteksbesök.
- läsa högt på arbetsplatsen.

Högläsare gör besök för lässtunder

Högläsare är frivilliga som besöker äldreboenden, dagverksamheter och privatpersoner för en stunds läsning tillsammans. Högläsaren väljer böcker, material och olika teman för att ge sin läsgrupp stöd till aktivitet.

För att lyckas fullt ut som högläsare, behövs en engagerad kontaktperson eller läsombud på stället där man läser. Det är viktigt för kontinuiteten och deltagandet.

Ju mer intresse och engagemang läsombud, kontaktperson och högläsare har, desto mer givande kommer uppdraget att bli. Läsgrupperna gynnas förstås också av att högläsningen ger kontinuitet,

sammanhang och inte behöver avbrytas på olika sätt.

Högläsare kan anmäla sig till läsombudsregistret för stöd i sitt uppdrag. På läsombudswebben finns också mycket matnyttig information och hjälp.

Högläsaren kan bidra med att

- hålla regelbundna högläsningstunder i grupp eller enskilt.
- stämma av med sin kontaktperson om tid, lokal och annat praktiskt.
- hitta lämplig läsning till högläsningen.



Anmäl dig till läsombudsregistret

Då får du tidningarna Läsombudet och Lästiv, boktips, inbjudningar till utbildningsdagar och mycket annat.

Gå in på mtm.se/lasombud och fyll i formuläret. Registret är öppet för alla som arbetar med läsombudsverksamhet och högläsning, oavsett roll.



Arbetsgrupper till stöd och hjälp

I de flesta kommuner med läsombuds- och högläsarverksamhet finns en lokal arbetsgrupp till stöd för läsombud och högläsare. Arbetsgruppen håller i utbildning, läsombudsträffar med inspiration och information, olika läsfrämjande aktiviteter samt ansvarar för registeruppdateringar.

Arbetsgruppen kan till exempel bestå av en bibliotekarie, en representant från ett studieförbund, en volontärsamordnare, ett läsombud från en LSS-verksamhet och ett läsombud från äldreomsorgen. Arbetsgruppens medlemmar fördelar ansvarsområdena mellan sig och har en person som sammankallar till de möten som de brukar hålla några gånger om året.

Ofta finns även regionala arbetsgrupper som ger stöd till de lokala grupperna och ordnar inspirationsdagar.

Att diskutera

- När läser jag i min egen vardag?
- Varför vill jag arbeta som högläsare respektive läsombud?
- Vilka positiva effekter har läsning?

Läsning som väcker frågor om livet

En högläsare hittade en diktbok i en mans bokhylla vid ett hembesök.

”Den här har jag också”, sade högläsaren till mannen som då började att deklamera dikter ur boken. Han berättade sedan om en flicka han höll kär i många år. Men han var tvungen att välja bort henne och frågade högläsaren:

”Gjorde jag rätt?”

”Du gjorde så gott du kunde utifrån vad du visste då”, svarade högläsaren.

Många äldre summerar och sorterar sina liv. Det finns ofta händelser och livsfrågor att prata om. Genom lässtunderna kan man associera, sortera och diskutera tillsammans.

Demokrati och delaktighet: Lagen ger alla rätt till läsning



Att få information och säga sin åsikt är en mänsklig rättighet. Det gäller alla, oavsett exempelvis funktionsnedsättning, sjukdom eller ursprungsland. Därför måste samhället ge alla chansen att säga och tycka vad de vill. Alla ska kunna erbjudas, hitta eller få information på ett sätt som passar dem själva.

Du som är läsombud eller högläsare kan hjälpa människor att följa med i samhället på den nivå som känns rätt för dem. Genom att läsa högt ur nyheter och lättläst samhällsinformation hjälper du dem att utöva sina rättigheter.

Lagen ger dig rätt!

Här är några utdrag ur olika lagar och andra styrdokument som är bra att känna till för dig som är läsombud eller högläsare.

Ur FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, artikel 21

Konventionsstaterna ska vidta alla ändamålsenliga åtgärder för att säkerställa att personer med funktionsnedsättning kan utöva yttrandefriheten och åsiktsfriheten, inklusive friheten att söka, ta emot och sprida uppgifter och idéer på samma villkor som andra ...

Ur Diskrimineringslagen 2008:567

1 kap. 4 § I denna lag avses med diskriminering:

3. bristande tillgänglighet: att en person med en funktionsnedsättning missgynnas genom att sådana åtgärder för tillgänglighet inte har vidtagits för att

den personen ska komma i en jämförbar situation med personer utan denna funktionsnedsättning ...

Ur Sveriges bibliotekslag 2013:801

2 § ... Biblioteksverksamhet ska finnas tillgänglig för alla.

4 § Biblioteken i det allmänna biblioteksväsendet ska ägna särskild uppmärksamhet åt personer med funktionsnedsättning, bland annat genom att utifrån deras olika behov och förutsättningar erbjuda litteratur och tekniska hjälpmedel för att kunna ta del av information.

Ur Förordning med instruktion för MTM 2010:769

1 § ... alla ska ha tillgång till litteratur och samhällsinformation utifrån vars och ens förutsättningar oavsett läsförmåga eller funktionsnedsättning.

Ur propositionen Lättare att läsa 2013/14:134

En läsombudsverksamhet har därför under åren byggts upp över hela landet som bibliotek, studieförbund och FUB:s lokalföreningar m.fl. har varit mycket aktiva i. Verksamheten är viktig för tillgängligheten och bör därför fortsatt utvecklas.

Ur Lag om stöd och service för vissa funktionshindrade (LSS) 1993:387

I insatserna ... ingår också fritidsverksamhet och kulturella aktiviteter.

Ur Socialstyrelsens handbok för rättstillämpning i bostad med särskild service enligt LSS

Personalens uppgift kan då vara att förmedla lättlästa böcker och tidningar eller litteratur ... Genom

läsestunder med högläsning kan de som inte själva kan eller orkar läsa få tillgång till böcker, tidningar och samhällsinformation.

Att diskutera

- I vilka situationer är det bra att veta vad lag och rätt säger?

Lag och rätt i sammanfattning

- Var och en har rätt till åsiktsfrihet och yttrandefrihet.
- Personer med funktionsnedsättning får inte missgynnas.
- Bibliotek ska ägna särskild uppmärksamhet åt personer med funktionsnedsättning.
- Alla ska ha tillgång till litteratur och samhällsinformation, oavsett läsförmåga eller funktionsnedsättning.
- Läsombudsverksamheten ska fortsätta att utvecklas.
- LSS omfattar fritidsverksamhet och kulturella aktiviteter, till exempel läsestunder.

Inspiration för läsombud: "Visst har vi tid att läsa"

- Lässtunderna skapar sammanhållning och bra stämning hos både deltagare och personal. Alla brukar bli på gott humör!

Marie Jönsson Schelander, läsombud inom hemtjänsten, säger att fler borde argumentera mer för tid till lässtunder.

- Det stärker brukarna och är ett viktigt inslag i verksamheten. Läsning skapar trygghet, engagemang och uppmuntrar till diskussioner.

Marie håller även i utbildningar till läsombud för hemtjänst- och demenspersonal inom äldreomsorg.

Då poängterar hon att högläsning är ett bra sätt att lära känna de äldre och förstå deras bakgrund. Läsning hjälper de äldre att summera och sortera sina liv. De får chans till aktivitet och diskussion. Övrig personal kan gärna delta i arbetet med lässtunderna för att bli ännu mer engagerade. De är även ett bra stöd för högläsaren och deltagarna om något händer.

Regelbundet, spontant eller planerat

Att lässtunderna återkommer regelbundet är en stor fördel. Man lär känna varandra ordentligt. Det blir



lättare att välja vad som ska läsas och på vilken nivå.

- Deltagarna kan delas in i grupper utifrån personernas grad av funktionsnedsättning, säger Susanne Sandberg, som är läsombud på en daglig verksamhet inom LSS.

Det är även bra att låta lässtunderna vara både planerade och spontana. Att fånga stunden är befriande och viktigt för bemötandet. Det är dessutom en fördel om det finns möjlighet att läsa både i grupp och individuellt. Vissa ämnen, till exempel sexualitet, passar ofta bättre att läsa om enskilt eller för två personer som känner varandra väl.

På Susannes jobb har personalen arbetat länge med en studiecirkel som ett friskvårdsprojekt, där bland annat en lättläst bokserie som handlar om olika goda frukter ingått. Böckerna har hjälpt till att göra projektet tydligt för deltagarna, som kan använda sina nya kunskaper i vardagslivet hemma.

En annan lättläst bokserie beskriver känslor där en av titlarna är *Jag känner mig arg*.

- Böckerna får gärna sätta ord på känslor och dessutom tillföra något nytt, säger Susanne.

Inspiration till diskussion

Lässtunder inspirerar ofta till diskussioner. Var och en får förstås tycka vad den vill och ibland behöver man säga att alla måste respektera varandras åsikter.

Lässtunder är ett enkelt instrument att förgylla tillvaron. Det kräver inte särskilt mycket tid eller pengar.

- Som läsombud får du enormt mycket tillbaks. Så visst har vi tid att läsa! Det anser både Marie och Susanne.

Läsombudens bästa tips

- Ta upp vikten av lässtunder på arbetsplats-träffarna.
- Se till att det finns litteratur och information av ALLA slag!
- Det är viktigt med en väl fungerande arbetsgrupp, där representanter finns från alla berörda verksamheter.
- Gå på läsombudsträffar för tips och inspiration.
- Registrera dig i läsombudsregistret hos MTM. Gå in på mtm.se/lasombud.
- Avsätt tid och personal för högläsarna.
- Välj gärna läsning som knyter an till aktuella händelser.

”

Vi inom vård och omsorg jobbar ju för att göra skillnad. Därför är det klart att vi har tid att erbjuda högläsning till våra brukare! Det brukar bli jätteroliga upplevelser för alla, riktiga guldkorn i tillvaron.

Marie Jönsson Schelander, läsombud.

Inspiration för högläsare: ”Som att öppna en dammlucka”

Varannan måndag går Sol-Britt Sundberg till ett demensboende i Gamleby utanför Västervik. Här är hon högläsare sedan flera år. Sol-Britt nappade på en introduktionskurs som anordnades av Läskraft, ett nationellt högläsningssprojekt. Efter första högläsningstillfället gick hon som på moln!

Så här säger hon om sin premiär som högläsare:

– Personalen smyglyssnade och sa att det här var precis vad de ville ha, men inte hann med alla gånger. Jag hade med mig en bok från 1900-talets början och det var som att öppna en dammlucka. De äldre pratade i munnen på varandra och var ivriga att få berätta. På slutet sjöng vi något. Vilken bra introduktion det blev!

Bra början är viktigt

Början på läspasset är viktig, menar Sol-Britt. Alla deltagare ska sitta så att de ser och hör. Hjälpmedel måste vara på och fungera. Högläsaren behöver hälsa på var och en så att de känner sig välkomna. Det är bra att möta alla med ett leende.

– Jag är så glad över att träffa lyssnarna eller ”vännerna” som jag hellre säger. Glädjen smittar av sig, säger Sol-Britt.

– Jag ger gärna komplimanger och säger sådant som att ”å vad du strålar idag”. Den tjurigaste av tanter blir glad. Jag uppmärksammar halsband och nya kläder. Det uppmuntrar till en positiv och berikande stämning.

Välj böcker som passar deltagarna och dig

Böckerna ska förstås passa deltagarna. Men det är viktigt att högläsaren också tycker om urvalet, säger Sol-Britt. Då blir det ännu roligare att läsa!

– Just nu väntar vi på Vilhelm Mobergs *Invandrarna* i lättläst version. ”Hur går det för dem i Amerika?” undrar flera. *Utvandrarna* på lätt svenska blev succé. Böckerna är aktuella eftersom många invandrar till Sverige just nu.

Sol-Britt arbetar med två läsgrupper. Deltagarna har mer demens i den ena av grupperna. De måste ha enklare och kortare berättelser.

Ett gott skratt förlänger livet

Lyssnarna kommer kanske inte ihåg så mycket efteråt, men högläsningen lämnar kvar en positiv känsla.

– Lässtunden ska alltid kännas lättsam. Jag väljer bort alltför sorgliga böcker och läser aldrig om döden.

Namn: Sol-Britt Sundberg

Jobb: Pensionerad grundskolelärare och speciallärare inom syn och hörsel. Frivillig högläsare.

Läsa: ”Jag läser gärna högt. Det får människor att känna att de fortfarande betyder något”.



När Sol-Britts läsgrupp klappar händerna eller kramas vet hon att stämningen är god. "Tack för att du kommer hit, du kommer väl igen" kan de säga.

"Det är roligt att vara kreativ"

Sol-Britt funderar ofta över vad hon ska hitta på till nästa lässtund. Ibland tar hon med något som passar bokens tema. Det kan vara sådant som påminner om när lyssnarna var mitt i livet. Skogen är en bra inspirationskälla, till exempel svampar, blåbärsris, vackra mossor, kottar och fröer.

- En gång tog jag med mig hallon. De tyckte att det var så gott! Det är bra att tilltala alla sinnen vid högläsningstillfällena. Då aktiveras minnena och samtalsämnen blir mer levande.

Ibland spelar Sol-Britt musik för lyssnarna. När hon tog med en klassisk skiva var det en kvinna vars pappa var vän med en dirigent. Det blev upptakten till bra samtal.

Sol-Britt kommer att läsa högt så länge hon orkar. Hon blir nöjd när hon ser resultat och tycker mycket om att göra något bra för andra.

Högläsarens bästa tips

- Knyt läsombud, personal och bibliotekarie till dig för hjälp.
- Ha regelbundna lässtunder.
- Fem deltagare i läsgruppen räcker. Då får alla en chans att säga något om de vill.
- De som inte ser eller hör så bra ska vara nära dig.
- Du behöver inte kunna allt från början. Kreativiteten växer fram.
- Var positiv och glad. Det smittar av sig!



Så ordnar du en bra lässtund: Steg för steg

Hur väcker du intresse på bästa sätt? Och om du aldrig har läst högt tidigare – hur gör du? Här får du steg-för-steg-tips för att ordna en lässtund som fungerar bra för alla.

Steg 1: Våga läsa

Att höra sin röst förmedla en text kan kännas lite främmande om du är ovan. Öva dig på att läsa högt för dig själv. Den bok du själv gillar brukar vara den lättaste att läsa. Du känner till texten och har förståelse för den. Känsloerna för boken finns redan innan mötet med deltagarna.

Steg 2: Öva lästeknik

Det tar längre tid att läsa högt än tyst. Träna på att läsa i ett lugnt tempo, tala tydligt och betona viktiga ord. Det finns knep för att fånga lyssnarnas uppmärksamhet. Du kan dramatisera texten med rösten. Lyft blicken ur boken ibland och ta ögonkontakt med de som lyssnar. Träna på att ta till dig innehållet i en text och återberätta det. Vissa texter som nyheter eller folksagor fungerar ofta bättre att återberätta än att läsa högt. Ställ frågor om materialet. Då aktiverar du lyssnarna och försäkrar dig om att de hänger med.

Steg 3: Kom igång

Bestäm lämplig dag och tid för lässtunden och se till att den blir schemalagd. Är du frivillig högläsare tar du hjälp av din kontaktperson. Ibland behöver man dela in deltagarna i olika grupper utifrån vilka texter de kan ta till sig och är intresserade av. Bekanta dig med boende eller

verksamhet innan du börjar läsa första gången. Fråga om behov av hjälpmedel. Personalen kan ge tips och råd.

Steg 4: Hitta rätt lokal

Lokalen är viktig. Den behöver vara ostörd, belysningen måste fungera och deltagarna ska ha lätt att ta sig dit. Om de har rullstolar och rollatorer så måste lokalen vara anpassad för det. Dessutom ska den vara ledig de dagar lässtunden äger rum.

Steg 5: Bjud in till läsning

En del kan vara oroliga inför något nytt och främmande om de aldrig besökt en lässtund förut. Många säger nej som en reflex på en direkt fråga: "Vill du följa med på högläsning?" Säg i stället "Kom, så ska vi göra något roligt tillsammans." Bjud in och locka med fika, frukt eller en skål med bär. Det är svårt att motstå något som doftar och ser gott ut!

”

Gå igenom ditt bokval i god tid innan lässtunden. Blir det ändå fel när du läser högt: Dra dig inte för att avbryta. 'Den här boken känner jag inte att jag vill läsa, vi tar en annan!'

Tips från läsombud

Steg 6: Väck deltagarnas intresse i början

Berätta om lässtillundens innehåll. Inled med vardagligt prat eller ställ en fråga. Ta fram böcker, skivor eller tidningar. Prata om aktuella ämnen, teman eller annat som kan väcka intresse hos deltagarna. Att visa bilder eller spela upp musik kan också vara en bra inledning.

Steg 7: Erbjud en starkare upplevelse

Förstärk gärna läsoplevelsen med material kring textens innehåll: spela musik, sjung, ta med doftande äpplen, mjuka pälsar, en spetsduk. Lägg ett enkelt pussel och prata om motivet. Fånga upp lyssnarnas reaktioner och berättelser.

Steg 8: Gör ett bra avslut

Ställ en fråga som rundar av läsningen. Sjung en sång eller läs en ramsa. Berätta att du kommer tillbaka och att ni ses igen. Avsluta med att tacka för idag.

När högläsningen inte fungerar

- Vissa ämnen kan väcka svåra minnen. Säg att ni kan prata om det efter lässtillunden.
- Ta en kort paus.
- Byt material.
- Byt samtalsämne. Ställ en fråga eller visa en bild.
- Sjung en sång eller läs en ramsa.
- Säg att du kom på något du vill berätta.
- Medla om det är två som bråkar med varandra.
- Ta hjälp av personal.
- Avrunda och bryt lässtillunden tidigare än planerat.

Läsdagbok eller läslogg

Om ni är flera som läser högt, är det bra med en läsdagbok. Ibland kallas det läslogg. Första sidan i dagboken kan visa information om vad ni läser, vilka som är med och eventuella rutiner och hjälpmedel. Anteckna gärna vem som måste sitta nära för att höra, om någon vill vara på en särskild plats eller om några vill sitta bredvid varandra. Skriv lite efter varje kapitel om ni läser en kapitelbok. Börja med att läsa igenom vad som skrevs förra gången. Då ser du vad den förra högläsaren läste senast och kan friska upp minnet på gruppen eller återberätta för den som inte medverkade förra gången. På slutet summerar du vad ni läst idag.

Förslag på rubriker i läsdagboken

- Boken heter ...
- Författare ...
- Vi som läste boken ...
- Datum ...
- Anmärkningar ...

Bilder som berättar

Ibland säger en bild mer än tusen ord. Foton, teckningar och målningar förstärker berättandet och stödjer innehållet i en text. Bilder är också bra som underlag för diskussion. Bruks- och pryd- nadsföremål med olika strukturer och material kan också ses som en form av taktila bilder. Taktill betyder beröring. En del kallar det "hudsinnen".

Tips! Ordna en högläsningstund

- Förbered läsningen. Välj tema, bok, taktila hjälpmedel, dofter, musik.
- Låna böcker till de som vill följa med i texten.
- Träna högläsning hemma och gå igenom innehållet.
- Avsätt samma tid, varje eller varannan vecka.
- Förbered lokalen. Kontrollera att belysning och hörselslingor fungerar.
- Bjud in till lästund. Locka med att ni ska göra något roligt tillsammans!
- Se till att deltagarna sitter så att de ser och hör högläsaren.
- Kolla att alla hjälpmedel fungerar och att deltagarna har allt de behöver.
- Se till att det finns personal som kan hjälpa till om något händer.
- Inled lässtunden med en fråga eller vardagsprat.
- Betona viktiga ord och gör små pauser när du läser högt.
- Varva med att berätta och ställa frågor.
- Öppna för diskussioner, nya intryck och reflektioner.
- Avrunda på ett tydligt sätt. Avsluta med att tacka för lässtunden.



”

En människa med funktionsnedsättning har egentligen inte särskilda behov. Det är en människa med alldeles vanliga behov som måste tillgodoses med särskilda insatser.

Anonym

Bemötande: Att träffas på individens villkor

Människor har olika behov, tycke och smak. Därför är det viktigt att möta alla som individer. Det gäller både i grupp och enskilt. Du är en viktig person i alla lässammanhang. Därför är det bra att träffas regelbundet.

Vid en högläsningstund är det viktigt att alla blir sedda och känner att du bryr dig om dem. Säg gärna deltagarnas namn och ställ samma fråga till var och en. Upprepa frågan om det behövs. Ibland kan svaret dröja. Då väntar du in personen så att hen hinner tänka efter.

Det kan behövas ett par små pauser ibland. Tystnad och vila är skönt för hjärnan som jobbar mycket under en läsningstund.

Bemöta individer inom LSS-omsorgen

Inom LSS-omsorgen möter du personer med olika slags kognitiva och intellektuella funktionsnedsättningar. Åldern varierar, och det är viktigt att bemöta myndiga personer som just vuxna. Sätt dig in i deras situation här och nu. Har personen just flyttat hemifrån, vad är viktigt i livet just nu?

Var lyhörd och fråga personal om du inte själv arbetar med eller känner personen. Ta reda på intressen, hur deras liv ser ut eller glädjeämnen. Har de kommit tillbaka från semestern? Köpt julklappar? Vill skaffa en hund?

Vissa personer undviker ögonkontakt, medan andra behöver det som hjälp för att fokusera. Tänk på hur du talar och använd ett rakt uttrycks sätt och berättande. Undvik ironi och dubbetydigheter.

Bemöta individer inom äldre- och demensvård

Demens är en diagnos för en rad symptom som orsakas av hjärnskador. Personer med demens har problem med minnet och språket. Att vara lyhörd för infall eller stämning är viktigt. Känslolivet kan fungera utmärkt även om minnet börjar svikta. Undvik att prata om personens brister eller påpeka dem inför andra. Underlätta genom att säga "vi kan hjälpas åt med att minnas".

Om en person med demens råkar bete sig olämpligt så påpeka det inte. Förmodligen kommer personen inte ihåg händelsen efteråt och påpekandet kan skapa olustkänslor.

Bemöt andra som du själv vill bli bemött

Alla har behov av att bli bemötta på ett trevligt och värdigt sätt. Alla vill känna sig behövda och omtänkta. Att visa sin medmänsklighet är en bra regel för att bemöta olika personer på ett bra sätt. Glada skratt, leenden, komplimanger och ögonkontakt är fint att ge som en gåva. Pröva och se vad du får tillbaka!

Allmänna råd

- Tänk positivt och uttryck dig därefter.
- Ha tålmod och välkomna pauser.
- Uppmuntra berättelser, frågor och samtal.
- Använd din fantasi och fingertoppskänsla.
- Med vanlig medmänsklighet kommer du långt.

Läsning på LSS-verksamheten: Alla ser fram emot nyheterna

Det doftar nytvättat och förväntan på en av LSS dagliga verksamheter* i Skövde.

En liten grupp besökare njuter av kaffe tillsammans innan lästunden börjar. De väntar på en timme av nyheter, sport och horoskop. Susanne Sandberg är läsombud och ska snart läsa tillsammans med sina deltagare.

Gillar att lyssna på högläsning

Susanne sätter sig i den gröna soffan och deltagarna tar plats runt om. Någon behöver rullstol medan andra har rullatorn till hands. De har olika behov, men en sak är gemensam: De gillar lästunderna!

Susanne läser inte bara en artikel från början till slut, utan berättar nästan lika mycket som hon läser.

Läsa, berätta och förklara

Flera gånger frågar hon deltagarna om de förstår betydelsen av vissa ord.

- Vet ni vad som menas med vegetarian?

När ingen svarar, gör Susanne ingen affär av det. I stället svarar hon själv på frågan:

- Vegetarian betyder att man inte äter kött. Vissa äter inte ägg, säger hon.

Vad står det i tidningen idag?

Susanne tar tid på sig när hon läser. Hon håller ett jämnt tempo och byter mellan olika innehåll i tidningen. Många gillar sportnyheterna och alla vill veta vad som står på familjesidorna. Horoskopet får många att skratta.

- Ibland blir det lite tokiga spådomar som är roliga, säger Susanne. Jag brukar fråga var och en vilket stjärntecken de har. Är någon osäker så kollar jag upp det.

Blanda lättstamt med tyngre innehåll

Susannes läsgrupp hänger med i vad som händer i världen. Krig, flyktingar, dödsfall och kriser går dem inte spårlöst förbi.

- Eftersom många redan har oro och ångest behöver nyheterna blandas med lättare innehåll. Sport, tv-tablå och annonser är också viktigt i en tidning.

När en deltagare oroar sig extra mycket över något, brukar Susanne säga att det finns sånt i livet som är bra också.

- I Sverige kan vi äta oss mätta. Vi har tak över huvudet och kläder på kroppen. Och allt brukar ju faktiskt ordna sig till slut!

Namn: Susanne Sandberg

Jobb: Arbetshandledare och läsombud på en daglig verksamhet inom LSS.

Läsa: "Det är väldigt härligt att se när människor utvecklas av högläsningen."



* Verksamheten är en resurs för personer som beviljats daglig verksamhet enligt LSS, men som på grund av normalt eller tidigt åldrande inte har arbete som mål.



Eftermiddagsläsning om Vasaloppet

Efter lunchen är det dags för Susannes nästa läs-stund. Hon tänder ett ljus och sätter sig tillrätta i fåtöljen.

- Idag ska jag läsa en bok som heter *Vägen till Vasaloppet ...*, börjar hon.

Boken handlar om en ung tjej som älskar att åka längdskidor. Vasaloppet är hennes höjdpunkt på året. Roliga fakta om Gustav Vasa och blåbärssoppa är invävd i texten.

Susanne ställer flera frågor till sin läspublik. "Har du åkt skidor?" "Har du fått medalj någon gång?" Var och en får samma fråga. Nästan alla kan svara.

- Men om de fått medalj eller inte, eller om svaret är ja fast sanningen är nej spelar absolut ingen roll, kommenterar Susanne senare. Man kanske har önskat sig en medalj i hela sitt liv. Här finns chansen att säga ja.

Att visa bilderna från Vasaloppsstarten eller hur huvudpersonen tränar rullskidor är viktigt.

När Susanne visar en bild på skidor från tre olika tidsepoker känner flera igen råttfälebindningarna från 1950-talet. Foton och illustrationer väcker minnen till liv och gör texten lättare att förstå.

"Vilken bra bok"

När Susanne lämnar rummet efter lässtunden sitter deltagarna kvar. "Vilken bra bok", hörs från många håll medan en lyssnare applåderar.

Susanne kommer tillbaka. Hon får flera kramar. Deltagarna ser glada ut - och lite trötta också.

Det har blivit dags att åka hem. Nästa dag är de välkomna tillbaka!





Anita berättar: "Jag ser Rapport och lyssnar på radio"*

Anita gillar att lyssna när någon läser högt ur tidningen. Hon tittar på tv och lyssnar på radio varje dag. Anita tycker om nyheter.

Hon besöker ofta en dagverksamhet. Här får hon motionscykla, baka ibland och träffa kompisar. Och hon är alltid med när det är högläsning.

- Jag tycker om att lyssna. Men jag undrar hur det ska bli med allt som händer i utlandet, säger Anita.

Det är många krig i hela världen nu. Som tur är finns sånt som är roligt att tänka på också. Ibland tänker Anita på hur det var när hon var ung.

- Jag bodde på landet då. Med min familj och kossor och katter. Katterna var busiga! Jag spelade mycket fotboll med pappa. Vår gård var från 1891.

Anita har en sjukdom i ögonen. Den gör att hon inte ser så bra. Synen har blivit lite sämre nu, säger hon. Då är det skönt att kunna lyssna på högläsning.

- Jag gillar familjesidorna bäst. Lässtunderna gör så att jag kommer ihåg bättre!

Namn: Anita

Ålder: 70 år

Gillar: Talböcker, gärna om 1800-talet. Gymnastik och fina kläder. Dansa till skivor med en musikgrupp som heter Sven-Ingvars.

Lyssnar gärna på: Bingolotto och nyheter.

Olika vägar till läsning: Alla sätt är bra utom de dåliga

Det finns många sätt att göra text och information tillgängliga utifrån både individens och gruppens behov och intressen. Ta reda på vad personerna behöver för att förstå och gilla innehållet. Någon kanske vill läsa en lättläst bok. En annan behöver en talbok eller få hjälp med att hitta nyheter på nätet. Någon vill titta på bilderna i en tidning medan du berättar innehållet.

Alla sätt är förstås bra - utom de dåliga. De mindre bra sätten är när läsning och information inte är på individens villkor.

Olika slags böcker och medier

Här går vi igenom flera sorters anpassade texter och medier. Syftet är att hitta vad som passar bäst utifrån olika personer och situationer.

Ljudböcker

En ljudbok är en inläst bok som man lyssnar på. De finns att låna på biblioteket och är tillgängliga för alla. Ljudböcker går även att köpa i handeln och på nätet. De finns som cd-skivor, i mp3-format eller som prenumerationstjänst i mobilappar.

Talböcker

En talbok är en inläst bok för personer med läsnedsättning. Det kan till exempel gälla personer med dyslexi, utvecklingsstörning, synnedsättning, rörelsehinder eller adhd.

Många fler böcker finns som talböcker än som ljudböcker.

Talböcker görs enligt §17 i upphovsrättslagen och är inte en kommersiell produkt. Tillstånd att låna talböcker får man av biblioteket.

Legimus: Bibliotek för talböcker

Det finns ett helt bibliotek för talböcker: Legimus. Talböckerna finns både på nätet (legimus.se) och på biblioteket. För att låna talböcker från legimus.se behövs ett nedladdningskonto från biblioteket. Bibliotekarien registrerar läsaren och hjälper till med att komma igång.

Talböcker kan läsas i dator, mobil, surfplatta, mp3-spelare och talboksspelare.

För läsning i mobil eller surfplatta kan man ladda ner den kostnadsfria appen Legimus från App Store eller Google Play.



Taltidningar

Taltidningar finns som oavkortade versioner av de vanliga dagstidningarna. De kommer ut samtidigt som papperstidningen och går att prenumerera på. Taltidningen skickas direkt till taltidningsspelare, mobiltelefon, surfplatta eller dator. Alla som har en läsnedsättning kan prenumerera. Det finns taltidningsinstruktörer som hjälper prenumeranterna att komma igång med läsningen.

Läs mer på taltidningarna.se

Stor stil

Böcker och tidningar med stor stil i varierande grad finns att låna eller beställa på biblioteket. De som vill läsa samma bok som högläsaren vid en lässtund kan ha hjälp av större stil.

Punktskriftsböcker

Punktskriftsböcker finns att låna på biblioteket. Det går också bra att låna eller köpa punktskriftsböcker från MTM. Kontakta MTM:s punktskrifts- och prenumerationservice.

Lättläst

Lättläst är texter där meningar, ord och innehåll är formulerade för att bli lättare att läsa och förstå. Det finns lättlästa böcker, tidningar, hemsidor och lättläst samhällsinformation. Innehåll och grad av enkelhet varierar.

Lättläst finns att låna på bibliotek och köpa i butik och på nätet. Mer information finns på sidan 29.



E-böcker

E-böcker är digitala utgåvor av pappersböcker. De går att ladda ner från nätet till surfplatta eller mobiltelefon. Man kan låna e-böcker från sitt lokala bibliotek.

Anpassade bilderböcker för vuxna

Bilder stödjer textens innehåll. De hjälper deltagarna att förstå och komma ihåg innehållet. Bilderna gör det lättare att associera och följa berättelsen.

Foto och konst

Ett foto på en bekant miljö, känd person, en pryl eller företeelse kan väcka intresse och associationer. Det samma gäller för konst. Leta på biblioteket, i din egen bokhylla, på nätet eller i tidningskorgen.

Filmarkivet.se

Svenska Filminstitutet har digitaliserat många dokumentär-, journal- och kortfilmer som speglar det senaste århundradet. Här finns till exempel husmorsfilmer från hela 1900-talet. Titta i dator eller på surfplatta.

Välj den teknik som passar läsaren

Böcker och tidningar på papper

Papper har en stor fördel: det är taktilt, det vill säga berör känselorganet. Ibland luktar det nytryckt eller gammalt arkiv. Och det prasslar skönt! Papper tilltalar många sinnen och väcker läslusten.

Surfplatta

Många lär sig enkel navigation på surfplatta. Den är lätt att bära, går att anpassa på flera sätt och hela nätet finns tillgängligt. Samtidigt går det att fotogra-

fera, rita och ladda ner appar. Att lyssna på musik, vanlig radio, taltidningar och talböcker är också smidigt.

Stationär eller bärbar dator

Det finns fördelar med en lite större skärm, som också kan anpassas till personer med synnedsättning. Man kan se film, lyssna på radio och leta upp olika slags bilder och information.

Mobiltelefon

Tänk att kunna lyssna på en talbok med hörlurar ur en så liten enhet! Bra ljud och smidigt att koppla hörlurar till. Appar, stor stil och nyheter är andra fördelar.

Daisyspelare

Daisyspelare är ett talbokshjälpmedel som går att låna på de flesta orter via hjälpmedelscentralen i landstinget. En del bibliotek lånar även ut Daisyspelare som hjälper läsaren att läsa och navigera i talboken.



Läs och lyssna samtidigt

Många vill gärna höra på bokens text samtidigt som de läser själva. En sådan kombination av bok och cd-skiva går att låna på biblioteket.

Vill lyssnaren vid högläsning titta i en egen bok, går det även att låna flera exemplar av samma bok.



Lättläst: Så funkar det

En lättläst text har ofta kortare meningar, enklare ord och tillhörande bilder som är lätta att förstå och tolka. Innehållet är konkret och följer en logisk tanke. Texterna har få eller inga bihandlingar, medan samspel mellan text och eventuella bilder ger stöd för handling och innehåll. Innehåll och grad av enkelhet varierar. Det finns lättlästa texter för både vuxna, barn och ungdomar.

Det finns lättlästa böcker, tidningar, hemsidor och lättläst samhällsinformation. Det mesta går att låna på bibliotek eller köpa i butik och på nätet.

Fördelarna med lättläst är många. Flera av texterna är så korta att man hinner läsa klart under en läs-stund. De är enkla att återberätta och förklara. Det är lätt att hålla den röda tråden, ta paus och återgå till handlingen. Lättläst ger ett tydligt sammanhang. Man hinner ställa frågor till var och en som lyssnar och det finns tid att vänta in svaren.

Finns det bilder kan man visa dem och prata kring dem. Lättläst har också fördelen att de deltagare som kan och vill, har möjlighet att följa berättelsen i sin egen bok eller tidning.

Lättläst på olika sätt

De mest lättlästa böckerna har bilder som bär berättelsen. Texten består av enkla meningar och korta rader. Handlingen beskriver vardagsmiljöer med få personer. Ordvalet är enkelt, meningarna korta.

För de som vill ha mer läsning finns böcker med korta meningar där ord och uttryck är välkända. Böckerna är ofta illustrerade.

Många gillar lättlästa, skönlitterära böcker som är lite mer avancerade med kapitel, längre meningar och ovanligare ord. Handlingen kan hoppa lite i tid och rum och ha ett något större persongalleri. Fackböckerna kräver ofta viss förförståelse men brukar vara illustrerade som stöd.

Lättläst ordlista

avlida	dö
allmänhet	folk, alla
avslå	säga nej
bifalla	säga ja
erhålla	få
erlägga avgift	betala
exploderat	smällt, sprängt
formulera	säga, uttrycka
metod	sätt att arbeta
motion	förslag
nyttja	använda
rehabilitering	träning

Tänk på vilka ord du själv använder när du läser högt! Hur kan du göra en text lättare?



Lättläst samhällsinformation: Redaktören berättar

Tidningen 8 Sidor innehåller lättlästa nyheter. Bengt Fredrikson jobbar på redaktionen och har arbetat som journalist i 35 år.

– Att skriva lättläst är jättesvårt, säger Bengt.

Redaktionen för 8 Sidor jobbar på samma sätt som alla andra tidningar. De skriver egna reportage och artiklar. Nyhetsbyrån TT skickar texter varje dag och journalisterna väljer ut de viktigaste. Journalisterna skriver nyheterna så att de blir lättlästa och sedan provläser de varandras texter. De läser också texterna högt för varandra. Då hör de om något är för svårt att förstå.

– När jag började jobba här, så trodde jag att det skulle vara enkelt att skriva lättläst, säger Bengt.

Måste förstå vad allt betyder

Han ändrade sig snabbt och märkte att det var en konst att formulera sig enkelt. Bengt menar att journalisterna inte kan gömma sig bakom svåra ord. Man måste förstå vad allt betyder och vara påläst.

– Ta ett ord som "budgetproposition". Själva ordet är krångligt, och innebörden är svår att förstå. Men redaktionen skriver aldrig "ordet betyder ..." i texterna. I stället väljer vi ett enklare ord eller förklarar ordet. Till exempel: "Budgeten är regeringens förslag på hur Sveriges pengar ska användas."

Enkel layout och blandade nyheter

För att det ska bli lättare att läsa, ser tidningen 8 Sidor ungefär likadan ut varje gång. Man ska inte behöva leta i den. Bilderna ska vara ett stöd för texternas innehåll.

– 8 Sidor har en bra blandning i innehållet. Det är nyheter från alla världsdelar och vi skriver om sådant som händer i Sverige. Redaktionen försöker att inte bara skriva om elände. Det måste finnas goda nyheter också!

Exempel på lättlästa samhällssajter

- riksdagen.se
- regeringen.se
- allavaljare.se
- kungahuset.se
- rfsu.se
- sverigesradio.se, Klartext
- svt.se, Nyheter på lätt svenska
- De flesta av Sveriges största politiska partier har information på lättläst svenska.



8 Sidor kommer ut en gång i veckan som papperstidning och taltidning. Den finns även på webben, 8sidor.se. Där uppdateras den varje dag. Redaktionen jobbar även med sajten allavaljare.se. Det är en lättläst sajt om politik och val.



Så väljer du vad ni ska läsa

Det finns ingen mall eller lag som bestämmer hur du ska välja böcker eller nyheter inför en lässtund. Du avgör själv vad som är roligt, lämpligt och på rätt nivå. Utgå från både deltagarnas och dina egna intressen, kunskaper och erfarenheter.

Bra att veta bakgrunden

Känner du inte gruppen är det bra att ta reda på mer. Som frivillig högläsare kan du besöka deltagarna en gång innan du läser. De själva, personal, läsombud, kontaktperson eller anhöriga kan berätta om intressen, upplevelser och erfarenheter.

Välj rätt nivå

En del högläsare inleder sitt första läspass på en enkel nivå av lättläst. Är den för låg, höj nästa gång ni ses. Lässtunden blir mer aktiv när flera kan följa med i handlingen.

Fånga stunden

Följ deltagarnas och din egen ingivelse. Fånga upp diskussionstrådar, samtala och fråga. Prata om det som är aktuellt för dagen. En spontan lässtund blir ofta givande.

Läsning för vuxna

Välj gärna lättlästa vuxenböcker om vardagsämnen som intresserar deltagarna. Många vill ta del av sådant de kan känna igen sig i, till exempel köksbestyr eller åka buss. Kroppens utveckling, kärlek och sex är också populära ämnen. Då kan du välja en lättläst bok för vuxna om till exempel relationer. När temat är av mer privat eller personlig karaktär kan du läsa enskilt för en eller två personer.

Där och då, här och nu

Många tycker om att återuppleva eller leva sig in i känslor och händelser. Första förälskelsen, händelser i barndomen, högtider eller resor brukar uppskattas. Lättlästa klassiker, rakt berättade romaner, sångböcker eller noveller kan vara ett bra val.

Vissa vill uppleva barndomens sagor på nytt. Andra vill ta del av nyheter och samtiden. Då är lokala eller kortfattade nyheter en tillgång.

Matsedlar och namnskyltar

Ibland passar korta, enskilda lässtunder bäst. Att läsa matsedeln kan vara lagom. Eller en vers, personalens namnskyltar, reklamblad eller dagens schema.

Frågor som aktiverar

Så småningom lär du känna dina deltagare bättre. Då vet du mer om vad som fungerar för just dem. Ställ gärna frågor som bygger på texterna och låt alla svara. Någon kanske ofta säger att hon längtar hem. Fråga vad "hem" betyder för just henne. Utifrån svaret kan du prova dig fram med texter om hus, landskap, städer eller familj.

Svenska, arabiska eller finska?

Många personer i Sverige har inte har svenska som sitt första språk. Några har på grund av ålder eller funktionsnedsättning aldrig lärt sig svenska. Andra glömmet mycket av den svenska de lärt sig när de blir gamla. Försök ändå att läsa med dem.

Använd gärna bilderböcker och enstaka ord vid läsningen. Kroppsspråk, gester, ljud och miner kan också fungera. Erbjud enkla talböcker eller tv-program på originalspråket. Ta gärna hjälp av någon från samma ursprungsland som personen kommer ifrån.

Temat för dagen

Årstider, traditioner, mat och dryck är exempel på teman. Vid midsommartid kan du ta med ängsblommor, bilder på sill och midsommarstång. Läs högt om den ljusaste årstiden eller sjung "Små grodorna". Om någon kommer från en annan kultur kan du fråga om man firar midsommar i det landet.

Förbered och anpassa

Att förbereda och anpassa lässtunderna gör dig säkrare i dina val. Du har tid på dig att tänka kreativt och exempelvis hitta korta filmer, taktila hjälpmedel, bilder och bruksföremål. Läs gärna texterna eller se filmen själv innan.

Tips på ämnen för temaläsning

- Livets högtider
- Olika hantverk
- Natur och odling
- Djur och husdjur
- Vardagssituationer
- Olika väder
- Visor och ordspråk
- Politisk information på lätt svenska
- Bilar och fordon
- Barnavård
- Kändisar från nu och då
- Kärlek och förälskelse
- Spänning
- Sagor och sägner
- Olika idrotter
- Nyheter och samhällskunskap

Eget material

Det är bra att ha reservmaterial om din planering inte fungerar. Många läsombud och högläsare har en egen pärm där de samlat artiklar, bilder, historier, ordspråk eller rim och ramsor. Du kan också göra egna böcker med enkla texter för enskilda deltagare. Klistra in foton på släktingar eller bilder på favoritmiljöer.

Avbryt inte i onödan

Bryt inte lästunden om det inträffar små störningsmoment. Välj att göra något annat, till exempel läsa ordspråk eller en vistext långsamt och tydligt. Lyssnarna kan då fylla i ordspråket själva eller sjunga med i texten.

Be om hjälp

Ta hjälp av bibliotekarier. Du kan också prata med andra läsombud och högläsare som har erfarenhet. De vet hur det känns att vara nybörjare och delar gärna med sig av sina kunskaper!

Lästips

Du hittar lästips på mtm.se/lasombud. Boktipsen uppdateras hela tiden. Är du med i läsombudsregistret får du även boktips i tidningen Läsombudet och via digitala nyhetsbrev.

Att diskutera

- Vad är svårt med att välja läsning? Vad är enkelt?
- Vilket/vilka ämnen tycker du är roligt att läsa om?
- Hur hittar du intressant material kring lästunden?
- Hur får du igång samtal och diskussioner utifrån dina läsval?
- Hur väljer du ut aktuella nyheter?
- Vilket material kan du göra själv?
- Hur gör du om det du valt inte passar?





Bibliotekarien - din hjälp och vägledare

Sveriges bibliotek ska erbjuda både anpassad litteratur och tekniska hjälpmedel för alla som behöver särskilt stöd.

Kristina Lundwall är bibliotekarie på Stadsbiblioteket i Linköping. En del av hennes tjänst är inriktad på att ge alla chans att läsa och ta del av information.

Här satsar biblioteket mycket på tillgänglighet och det är svårt att missa den stora skylten där det står "Läsa på olika sätt". Skylten märker ut avdelningen för lättläst och anpassade böcker och tidningar.

Namn: Kristina Lundwall

Jobb: Bibliotekarie på Stadsbiblioteket i Linköping.

Läsa: Kurserna för högläsare har blivit populära.

"Nu har folk börjat höra av sig själva och vi har en kö för blivande högläsare!"



Stöd till läsning

- Vi köper in lättläst litteratur, böcker med stor stil, talböcker och hjälpmedel som starka lampor och anpassade datorer, säger Kristina.

Det är inte alltid enkelt att välja bland utbudet. Om du berättar om "dina" högläsningsslagare och läsare, kan du och bibliotekarien tillsammans välja ut litteratur, nyheter och samhällsinformation.

En del äldre som kan läsa själva vill gärna ha stor stil på böckerna. Märker de att det blir för svårt, går de ofta över till talböcker.

- Min erfarenhet är att många äldre inte är så inriktade på framtiden. De summerar sina erfarenheter och vill gärna gå tillbaka till minnen, intressen och upplevelser som påverkat dem starkt. Folksagor kan vara populära att läsa högt och ge en bra grund för diskussioner, säger Kristina.

Flexibelt och inspirerande

Vissa deltagare på lässtunder vill gärna hänga med i en egen bok. Då finns möjlighet att beställa flera exemplar till samma boende eller verksamhet. Lånekortet gäller för både deltagare och hela avdelningar. Det ger stor flexibilitet vid utlåning och gör det möjligt att låna under en längre tidsperiod.

- Vi erbjuder även högläsningssvaskor, berättar Kristina. Det är vanliga shoppingvagnar på hjul där det går att välja mellan teman som till exempel "årstider" eller "högtider". Här finns både böcker och inspirationsmaterial som stöd vid lässtunderna.

Välkommen till biblioteket

- Biblioteken kan hjälpa till med en hel del som man kanske inte tänker på i första hand. Här i Linköping erbjuder vi till exempel ett grupprum för högläsare och läsgrupper som själva kan ta sig till biblioteket.

Du som är läsombud och högläsare kan få mycket hjälp och inspiration på biblioteket. Välkommen till oss, hälsar Kristina Lundwall och hennes kollegor.

Bibliotekariens bästa tips

- Tveka inte att ta kontakt med en bibliotekarie för goda råd.
- Det finns många moderna hjälpmedel. Fråga bibliotekarien om senaste nytt!
- Håll dig uppdaterad genom återträffar med andra högläsare och läsombud.
- Lägg gärna ut boktips i Facebookgrupper eller andra sociala nätverk på nätet.
- Börja så lättläst som möjligt när du läser högt för en ny grupp. Du kan höja nivån efter hand.



Praktik och organisation: Frågor och svar

Organisationen kring både läsombud och högläsare måste fungera. Det gäller allt från vem som ska ansvara för lokal, lånekort eller hjälpmedel till schemaläggning och arbetsgrupper. Här får du svar på några vanliga frågor.

För dig som är läsombud eller högläsare

Fråga: Personalen tycker att vården måste gå före högläsning. Vad gör jag?

Svar: Berätta om alla fördelarna med högläsning och att den är en del av vården och omsorgen. Argumentera! Lässtunder vidgar världen, är en demokratisk rättighet, utvecklar ordförråd och hjälper minnet. Lyssnarna får ett positivt avbrott i vardagen. Hela dagen brukar bli lugnare för alla!

Fråga: Vad gör jag om lässtunderna inte fungerar?

Svar: Du kan behöva arrangera om läsgrupperna. Välj läsning och tema som inte skrämmer eller upprör. Kanske en annan tidpunkt på dagen passar bättre. Använd reservmaterial eller ta en liten paus. För fler tips, se sidan 18.

Fråga: Jag är nervös för att läsa högt. Vad gör jag?

Svar: Förbered dig kring bok eller tema. Läs igenom texten en gång. Prova att läsa högt för dig själv. Efter några gånger har du vant dig vid lässtunderna. Fler tips får du på sidan 17.

Fråga: Något mer jag ska tänka på?

Svar: Att vara tydlig i allt som handlar om lässtunderna. Det gäller organisation, planering, läsning och kommunikation. Listor att pricka av och att samla kontaktuppgifter på samma ställe är bra. Läsdagböcker eller läsloggar är en hjälp. Läs mer om det på sidan 18.

För dig som är läsombud

Fråga: Kollegorna säger att vi inte har tid med läsning. Vad gör jag?

Svar: Betona att läsning är en del av omsorgen och gå igenom arbetsschemat. Föreslå: "På tisdagar finns det en timme över innan fikaten. Då blir det lässtund!" Fördela lässtödsuppgifterna mellan dig och kollegorna. Någon kan fixa lånekort, en annan hjälper till med talboksspelare eller taltidningsprenumeration och en tredje läser högt.

Fråga: Hur gör jag rent praktiskt för att få regelbundna lässtunder?

Svar: Planera tid för läsning. Se till att lässtunden är på samma tider varje vecka. Gör ett schema tillsammans med övrig personal. Hitta en ostörd plats. Se till att någon annan i personalen kan rycka in i fall något händer. Ställ in hjälpmedel och se till att belysning fungerar. Läs mer på sidan 17.

Fråga: Jag lyckas inte få in någon planerad lässtund i schemat. Vad gör jag?

Svar: Läsning kan vara en del av vardagen även utan inplanerade högläsningss dagar. Fånga stunden! Se till att ha läsmaterial i närheten och läs när tillfälle uppstår, till exempel när ni väntar på maten eller på försenad färdtjänst. Kanske blir det lättare att planera in läsning när alla ser vad mycket det ger.

För dig som är högläsare

Fråga: Vem kommer att hjälpa mig?

Svar: Det är viktigt att ha en kontakt på verksamheten där du ska läsa. Kontaktpersonen på verksamheten hjälper dig med allt praktiskt: schematider, personalstöd, avstämningar, påminnelser.

Du kan även ha en kontaktperson i din lokala arbetsgrupp som stöd. Bibliotekarien ger tips om både läsning och hjälpmedel.

Fråga: Kan jag läsa högt för en enskild person?

Svar: Många går hem till personer för högläsning. Det skapar möjlighet till tätare kontakter och flexibilitet. Tänk på att du är i ett privat hem och att du är där som gäst.

Fråga: Vad gör jag om det blir problem?

Svar: Tala med din kontaktperson eller annan personal. De ger dig råd om deltagarna, organisationen, lokalen, tider eller hjälpmedel. Se även checklistan på sidan 18. Vill du läsa på en annan verksamhet, kontakta din lokala arbetsgrupp.

Fråga: Hur gör jag för att få inspiration efter utbildningen?

Svar: På de flesta ställen finns det en lokal arbetsgrupp som ordnar läsombudsträffar eller en regional grupp som arrangerar regionala inspirationsdagar. Många har möjlighet att gå på båda delarna.

På mtm.se/lasombud finns boktips och inspiration från andra läsombud. Genom läsombudsregistret får du bland annat nyhetsbrev och tidningen Läsombudet.

Att diskutera

Läsombud

- Hur pratar jag om läsning på jobbet?
- Hur ska vi planera in lässtunder?
- Hur tar jag hjälp av mina kollegor?

Högläsare

- Vad gör jag om det inte fungerar med kontaktpersonen på verksamheten?
- Vad har jag för nytta av en arbetsgrupp?
- Vad gör jag om lässtunden inte fungerar?

Checklista för läsombud

- Förtydliga ansvarsområden och arbetsfördelning.
- Utse ansvarig för val och inköp av böcker och material.
- Utse ansvariga för läsdagbok, prenumerationer och hjälpmedel.
- Utse en kontaktperson för högläsare.
- Bestäm tidpunkt för lässtund, gärna utifrån mat- och fikatider.
- Skapa läsgrupper utifrån antal deltagare och behov.
- Gör ett arbetsschema för personalen.
- Gör en lista för viktiga telefonnummer, till exempel till bibliotek och högläsare.
- Ta kontakt med biblioteket och skaffa lånekort.
- Skriv namnskyltar för personal och vikarier, gärna med fotografi.
- Skapa eller håll kontakt med din lokala arbetsgrupp.
- Besök plattformar för lästips, till exempel grupper på Facebook.

Anpassa checklistan utifrån behov och arbetssituation!

Sammanfattning och länkar: Lycka till på färden!

Lycka till med din roliga och viktiga färd i läsningens värld.

Kom ihåg

- Prata med övrig personal om läsning och läs-stunder om du är läsombud.
- Prata med kontaktperson eller läsombud om du är frivillig högläsare.
- Avsätt och planera regelbundna tider för läs-stunder.
- Lär dig mer om olika sätt att läsa böcker, sam-hällsinformation och nyheter.
- Välj läsning utifrån deltagarnas intresse och villkor.
- Ta kontakt med biblioteket för hjälp och råd.
- Gå på läsombudsträffar och inspirationsdagar.
- Hitta lästips och inspiration på mtm.se/lasombud.
- Registrera dig i läsombudsregistret via mtm.se/lasombud.

Länkar

Läsombud och högläsare

- Läsombudsregistret, information och inspiration: mtm.se/lasombud
- Kontakt med MTM: info@mtm.se
- Studiehandledning för dig som håller i läs-ombudsutbildningar: mtm.se/lasombud. Klicka på "Stöd i arbetet".

Tillgängliga medier

- Låna talböcker: legimus.se
- Prenumerera på taltidningar: taltidningarna.se
- Myndigheten för tillgängliga medier: mtm.se

Lättlästa böcker

- LL-förlaget: ll-forlaget.se
- Viljaförlag: viljaforlag.se
- Hegas: hegas.se
- Argasso bokförlag: argasso.se

Bibliotek

Det finns lokala bibliotek över hela Sverige. Gå in på din kommuns hemsida eller ring kommunen. Du kan också söka via nätet på stad + bibliotek.

Mer om personer med funktionsnedsättningar

- Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar: attention-riks.se
- Personer med demens: demensforbundet.se
- Personer med utvecklingsstörning: fub.se

Lättläst samhällsinformation

- Lättlästa nyheter: 8sidor.se
- Lättläst om politik och val: allavaljare.se
- Samlade sfi-länkar (svenska för invandrare): kreativpedagogik.se

Läsa tillsammans

Ett studiematerial för läsombud och högläsare

Använd *Läsa tillsammans* till studiecirklar och utbildningar för läsombud och högläsare inom LSS- och äldreomsorgen. Häftet visar läsningens möjligheter, hur man kan arbeta med olika tillgängliga medier som lättläst och talböcker, hur man hittar rätt läsning och hur man ordnar en bra högläsningstund. *Läsa tillsammans* är en handbok med fakta, inspiration och praktiska tips.

MTM är en statlig myndighet med uppdrag att ge personer tillgång till de medier de behöver på det sätt som passar dem oavsett läsförmåga eller funktionsnedsättning. MTM:s vision är ett samhälle där alla medier är tillgängliga.



MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER