

Sammanfattning från samverkan kulturombud 30 november 2017

Lärkbacken i Gimo

Kl. 13.00–16.00

Deltagande:

Monika Eriksson, biträdande enhetschef Lärkbacken Gimo

Agneta Örneholm, Parkvägen Österbybruk

Pernilla Carlsson, Parkvägen Österbybruk

Bodil A Lindholm, Dannemora gruppbostad Österbybruk

Ylva Holpers, Dannemora gruppbostad Österbybruk

Catharina Jacobsson, Edsvägen 14 gruppbostad Östhammar

Johanna Lindqvist, Lärkbacken hus 4 Gimo

Josefine Pettersson, Lärkbacken (demensavdelning) Gimo

Sandra Karlsson, Lärkbacken hus 4 Gimo

Inger Sjökvist, Lärkbacken hus 4 Gimo

Anna-Lena Hamnestrand, Olandsgården Alunda

Maria Ek, SAS

Att komma igång- hur gör man?

Dagen inleds med en kort presentation, följt av en samarbetsövning. Deltagarna får dela upp sig i par och ska försöka hålla en penna mellan sin egen och kollegans pekfingertopp. Den ena personen styr och den andra följer. Man ska hela tiden vara i rörelse. Sedan byts rollerna och vi utökar med att man ska presentera sig för varandra med namn samtidigt som man rör sig med pennan emellan fingertopparna.

Syfte med övningen: En övning som konkret demonstrerar vikten av gott samarbete, uppmärksamhet och lyhördhet. Den sätter igång kropp och hjärna genom rörelse och verkar isbrytande. Att starta med en övning som överraskar både fysiskt och mentalt, gör hjärnan redo för kreativitet och nya intryck. Varför inte starta nästa möte med denna penn-övning?

Efter det är det samling i konferensen och vi pratar om vad vi har gjort sedan vi sågs sist. Deltagarna berättar om olika aktiviteter som de har genomfört och vad som har fungerat bra för deras boende/brukare. Alla får chans att ställa frågor till varandra. Vi pratar om aktivitetsväskor från kultur

och fritidsförvaltningen (ca åtta stycken) och att man önskar att dessa kunde skickas runt i kommunen. Frågan har tagits med kultur och fritidsförvaltningen som ska undersöka vem som kan köra runt dem.

Att äta en citron

Inför nästa övning ska alla sätta sig bekvämt och avslappnat. Alla får instruktionen att blunda, lyssna och leva sig in i den kommande berättelsen så mycket som möjligt med bilder och känsla. Maria läser sedan en text som ingående beskriver hur någon skär och äter en citron (deltagarna ska föreställa sig att de är de som äter). När citronen är uppäten (☺) får alla öppna ögonen och berätta om sin upplevelse. Någon börjar med att säga att de har hela munnen full av saliv. Någon annan säger att det drar i kinderna. Maria frågar hur många som kände ökad salivutsöndring och majoriteten räcker upp handen.

Syfte med övningen: Övningen visar hur våra tankar och känslor påverkar oss fysiskt. Vi kan genom att visualisera få kroppsliga upplevelser kopplat till våra tankar. Hur och vad vi tänker, påverkar oss på flera plan. Det kan vara negativt eller positivt. Exempel är när ångest blir en magåkomma, när stress sätter sig i kroppen som ett ryggsrott, när ensamhet och oro blir till smärta i en svag höft. Vi kan också få positiva effekter, som gåshud av glädjefyllda tankar eller favoritmusiken. Att förstå och använda sig av detta i sin vardag och i sitt arbete, kan ge många fördelar. Våra tankar och förhållningssätt styr hur vi känner och hur vi upplever världen runt oss. Vi kan grubbla oss sjuka och tänka oss friska, finns det flera forskare som hävdar. Det är heller aldrig försent att ändra tankesätt och lära nytt.

Aktuell forskning

God hjärnhälsa. Vår hjärna är *plastisk* vilket innebär att den kan förändras genom hela livet, den kan tränas och bli mer smidig i sin struktur. Det finns ett uttryck ”han var fast i gamla mönster”. Hjärnan kan faktiskt låsa fast i gamla strukturer. För att aktivera processerna som styr hjärnans plastisitet kan man till exempel ägna sig åt fysisk aktivitet och genom att stimulera sina sinnen.

Några hjärnfakta:

- Hjärnan är formbar och förändras hela tiden.
- Hjärnan slits och reparerar sig.
- Hjärnan anpassar sin struktur efter den miljö vi lever i och de uppgifter vi ställs inför.
- Oavsett om hjärnan är sjuk eller frisk strävar den hela tiden efter att lära nytt och förbättra sina funktioner.
- När vi gör nya saker eller tänker nya tankar (eller gör gamla saker på ett nytt sätt) uppstår nya nervkopplingar i hjärnan.
- Tänka nya tankar triggar hjärnans belöningssystem.
- En smidig hjärna med många nervkopplingar löser problem bättre, klarar hinder bättre och kan enklare hantera nya situationer.
- Även en riktigt gammal och/eller sjuk hjärna kan tränas och bli bättre. Livet ut!

Övrig forskning:

- Biblioterapi.
- VR (virtual reality) för äldre, funktionshindrade och sjuka.
- Musik för att lättare kunna uttrycka känslor vid sjukdom, smärta och trauma.
- Körsång mot magproblem.
- Miljö och omgivningens betydelse för hälsa.

- Improvisationsteater för bättre ledarskap och bättre samarbete i arbetsgrupper. Ökar kreativitet med 30% enligt studier.

Vi ser på film

Kultur på recept

Filmen går att se via denna sida: <https://www.skane.se/Halsa-och-varld/Halsa/Kultur-pa-recept/>

Länkar till rapporter finns här:

http://plus.rjl.se/info_files/infosida41530/RAPPORT_KULTUR_PA_RECEPT_160607.pdf

https://www.skane.se/siteassets/kultur/dokument/15-0220_kultur-pa-recept.pdf

Praktisk övning och diskussion

Övningen går ut på att alla ska få skriva sitt eget recept. Utgångspunkten är två personbeskrivningar Stefan Söderblom 25 år och Lilly Karlsson 85 år. Alla får varsitt receptblad där de ska fylla i vilken person de valt, en bedömning av tillstånd, ordination (enligt modellen kultur på recept) samt om de rekommenderar insatser från andra i teamet (läkare, sjukgymnast osv).

Syfte med övningen: Att öva sig i att tänka helheten kring personen. Att tänka hur man kan använda kulturen och aktiviteter som verktyg för att stärka individen.

Vi delar med oss av våra ordinationer i hela gruppen. Många bra och kreativa tankar, bra helhetstänk.

FIKAPÅUS

Efter fikat går vi och tittar i Lärkbackens aktivitetsrum där de har inrett en ”skönhets-hörna”. Man kan klippa sig, raka sig eller få naglarna målade. Drivs av befintlig personal.

Bemötande- övning

Deltagarna får instruktion om att sitta två och två, mittemot varandra på stolar. En fristående person agerar observatör för alla grupper.

1. Alla ska tänka ut ett ämne/en historia som de lätt kan prata om. Ämnet får väljas helt fritt, ett fritidsintresse, husdjur, något som hände igår osv.
2. En person i paret skall nu berätta sin historia under två minuter för sin samtalspartner. Den andra personen skall då lyssna men får i uppdrag att vara totalt ointresserad av den man har framför sig samt vara helt tyst. Lyssnaren skall utstråla nonchalans och ointresse. Koppla därefter tillbaka – hur kändes det att få det här bemötandet när de skulle berätta sin historia?
3. Den andra personen ska nu berätta sin historia i två minuter. Den som lyssnar får i uppdrag att genom kroppsspråk och tal säga emot den person de har framför sig, att i varje stund ifrågasätta personen de har framför sig. Koppla tillbaka – hur kändes det att få det här bemötandet?
4. Nu byter man igen. Den andra personen får i uppgift att lyssna intresserat, men inte tala. Genom sitt kroppsspråk skall de visa stort intresse för den andres historia. Koppla tillbaka igen – hur kändes det att få det här bemötandet?
5. Turen går över igen, den som inledde får nu återuppta sitt berättande i två minuter, den som lyssnar får genom öppna frågor visa ett stort intresse för ämnet. Koppla tillbaka och låt de som berättade få tala om hur det kändes.

Syfte med övningen: Denna övning handlar om kommunikation, beteende och bemötande. Övningen gestaltar olika situationer vilket innebär att deltagarna får uppleva hur bemötande påverkar oss. Övningen förkroppsligar värderingar och attityder och är ett bra alternativ till att endast diskutera beteenden och bemötande.

Feedback från deltagarna efter övningen: Det blev många skratt under övningen. Det fanns en viss svårighet att låta bli att prata, övningen sätter stor press på deltagarna att vara i sin karaktär. Sammanfattningsvis upplevde majoriteten att det var väldigt jobbigt att bli ignorerad och ifrågasatt och väldigt skönt att bli lyssnad på och förstådd.

Utvärdering på post-it (ett urval):

Bra blandning av praktiska övningar och teori/samtal.

Intressant och bra att få ta del av aktuell forskning.

Stor lust att göra mer aktiviteter, bra att få koppling och förståelse till hur det påverkar hälsan.

Roliga övningar, bra med positiva tankesätt.

Bra med utbyte från andra orter och tips på aktiviteter.

Bra att träffas över gränserna, LSS och särskilt boende.

Tack för denna gång!

SAVE THE DATE! Nästa samverkan sker den 12 april. Mer information kommer.