



**HØYTLESNING
SOM GLEDER.**



DETTE HEFTET:

Dette heftet er laget av besøkstjenesten i Trondheim Røde Kors i samarbeid med Kari Hortman ved Trøndelag fylkesbibliotek. Heftet er tenkt som en inspirasjon for besøkvenner som ønsker å lese høyt for sin besøksvert.

Takk til Bibbi Børresen for bruken av diktet til Inger Hagerup.

Design og grafisk arbeid: Marit Høyland

Utgivelsen er støtte av stiftelsen Dam.



Trøndelag fylkeskommune
Trøndelagen fylhkentjelte



Røde Kors
Besøkstjeneste

HØYTLESNINGENS BETYDNING



*Kari Hortman
Kursholder i Shared Reading
Trøndelag fylkesbibliotek 2023*

Hva gjør det med oss å bli lest for?

Når man opplever en tekst sammen, ved at én leser og én hører på, oppstår det en fin fellesskapsfølelse. Litteraturen kan la deg dykke inn i en annen virkelighet, ta deg med på reise, la deg glemme deg selv og koble ut tankesurret for en stund.

Litteraturen kan sette i gang nye tanker. Den kan vekke følelser i oss som vi kanskje ikke slipper til ellers. Gjennom litteraturen kan man bli bedre kjent med seg selv på en trygg måte.

Å bli lest for kan oppleves beroligende og omsorgsfullt. Det kan være selve lyden av stemmen som virker beroligende, rytmen i et dikt, og det at man opplever noe sammen.

Litteratur kan vekke minner, og vi kan gjenkjenne noe vesentlig i oss selv. Vi kan huske på noe vi ikke har tenkt på - på lenge. På den måten kan litteratur være et godt utgangspunkt for gode samtaler.

Hva kan du lese?

- Ta utgangspunkt i noe du liker selv, noe du har lyst til å lese. Når det du formidler betyr noe for deg, vil det smitte over på den som lytter.
- Prøv deg fram, bruk kunnskapen du har om den du besøker og hva dere liker sammen.
- Skal du lese noe som går over flere besøk, eller noe som avsluttes der og da? Kanskje et dikt? Eller en liten historie?
- Vil du lese noe som gir en god følelse, noe som vekker minner, noe å undre seg over eller noe som det er interessant å snakke om? Eller bare gå på oppdagelsesferd i det ukjente – sammen?
- Det er fint å bare prøve seg fram, så finner dere sammen ut hva dere liker å lese. Kanskje bare mye forskjellig? Det går an å ha med flere ting å velge mellom i starten.
- Gjennom litteraturen oppdager man også nye ting ved hverandre, nye ting dere har felles, nye ting å snakke om. Man kan dele minner, tanker og drømmer.
- Du kan spørre om tips på biblioteket om tekster som passer til å lese høyt, og du kan få tips i "Leser søker bok" sin bokbase:

Boksøk - Bøker til alle! (boksok.no)

Snakke sammen om det man leser

Hvordan opplever vi det vi leser? Hva slags tanker får vi, følelser, minner. Hva dukker opp?

Ha gjerne med to kopier, slik at begge kan følge med på teksten. Det gjør det lettere for tilhøreren hvis hen hører dårlig eller har vanskelig for å konsentrere seg. Det gjør det også lettere å snakke om teksten og å se på detaljer.

Hvis du leser for folk med kognitive utfordringer, som demens, kan det være bedre å lese kortere tekster, for eksempel et dikt, i stedet for en historie som krever at man greier å følge et forløp over tid. Det kan være dikt som man kjenner igjen fra tidligere i livet, eller det kan være et dikt man ikke har hørt før. Hva dukker opp av tanker og følelser når dere leser diktet? Dere kan ta fram enkelte ord og setninger og smake litt på dem.

Les gjerne hele diktet om igjen, eller finn et annet ord eller en setning å smake på sammen.

Opplevelsene som vekkes trenger ikke å være basert på en forståelse av diktet. Det kan være å huske noe fint som har skjedd.

I diktet (på neste side) er det mye å oppleve: minner, erfaringer, sanseopplevelser og fabuleringer om lykke.

Kanskje er det et kjent dikt for mange. Uansett er det fint å oppdage og oppleve det på nytt, sammen. Les diktet i rolig tempo. Les diktet høyt flere ganger.

Kanskje vil den du besøker også lese høyt? Det kan være en god opplevelse å høre sin egen stemme lese diktet. Det gjør noe med opplevelsen det også, å høre hvordan diktet blir litt forskjellig med ulike stemmer. Noe av personen blir med inn i diktet.

LYKKE

Hva lykke er?

*Gå på en gressgrodd setervei
i tynne, tynne sommerklær,
klø sine ferske myggestikk
med doven ettertenksomhet
og være ung og meget rik
på uopplevet kjærlighet.
Å få et florlett spindellev
som kjærtegn over munn og kinn
og tenke litt på vær og vind.*

*Kan hende vente på et brev.
Be prestekravene om råd
og kanskje ja – og kanskje nei –
han elsker – elsker ikke meg.*

Men ennå ikke kjenne deg.

INGER HAGERUP

Still åpne, undrende spørsmål, og se litt ekstra på enkelte ord

- *Hvordan er det å:*
 - *gå på en gressgrodd setervei?*
 - *klø sine ferske myggestikk?*
 - *be prestekravene om råd?*
- *Hva er lykke?*

Å holde språket levende

For folk som holder på å miste språket er det verdifullt å fokusere på ord på denne måten, ord som beskriver noe vesentlig, noe nært. Slik at det språket som omgir en ikke bare blir et informasjonsspråk som beskriver det faktiske og praktiske: Vær, klær, mat, medisin. Men et saftig og sanselig språk, som vekker følelser i oss. Å holde språket levende gjør at man ikke mister seg selv. Dikt kan hjelpe oss å holde språket sanselig og levende. Litteratur kan hjelpe oss å opprettholde et språk som kan uttrykke følelser.

Å lese sakte – med pauser

Når vi leser sakte, tar pauser, leser om igjen og dveler ved teksten, får vi tid til å oppleve teksten. Vi blir med inn i teksten. Vi rekker å kjenne etter hva som skjer i oss. Og vi er til stede sammen – her og nå. Vi har lett for å lese for fort, og det kan være noe å tenke litt ekstra over. Tenk at sakte er en kvalitet i seg selv. Du åpner opp teksten ved å lese sakte. Og du trenger ikke å tenke at du skal formidle veldig dramatisk, med stor innlevelse, for å lese høyt for andre. Det holder å oppleve teksten sammen med den andre.

Hva gjør det med oss å oppleve litteratur sammen?

Denne måten å oppleve litteratur sammen på, gir mange ro og avspenning. Tempoet senkes og konsentrasjonen blir bedre. Det at man leser og opplever sammen gir en god fellesskapsfølelse, og det oppleves meningsfullt. Det kan også hjelpe oss til å komme oss ut av noe vi sitter fast i, kanskje en oppfattelse av oss selv, en oppfattelse av situasjonen vi befinner oss i. Litteraturen kan hjelpe oss å se ting på en ny måte.

Litteraturen kan også hjelpe oss å finne ord på noe som er viktig for oss. Gjennom litteraturen kan vi få bearbeidet noe i oss selv, uten at vi behøver å snakke om vår egen historie. Fordi vi snakker om det som skjer i teksten.

Vi styrker det friske i mennesket ved å bringe inn noe normalt, noe nytt, gjøre noe som kjennes meningsfylt og noe som skjer her og nå i fellesskap.

VIL DU VITE MER?

Metoden Shared Reading dreier seg om å lese en tekst sammen med andre og å ha en samtale om det man leser. Du kan lære metoden gjennom et tre-dagers leselederkurs. Ta kontakt med Kari Hortman ved Trøndelag fylkesbibliotek, eller søk på «Leselederkurs i Shared Reading-metoden» hvis du vil vite mer.

Du kan finne mer om det å lese høyt for andre hos "Leser søker bok", under fanen leseombud (lesersokerbok.no). Du kan også melde deg som leseombud til Trøndelag fylkesbibliotek ved Mette Vaag for å få invitasjon til inspirasjonssamlinger for leseombud. Leseombud er alle som leser høyt for andre.

***Kontakt Kari og Mette:
postmottak.fylkesbiblioteket@trondelagfylke.no***