

## Fotbollsgrupp för personer med demens

# Tips till samtalsledare

### Fotboll kan väcka minnen

Att den som har en demenssjukdom lättare kommer ihåg händelser från unga år känner du säkert redan till. Kanske vet du också att det går att väcka tidiga minnen med hjälp av gamla foton, föremål och musik eller med dofter och smaker.

Fotboll kan vara ett sätt att väcka minnen och inbjuda till samtal och gemenskap. Spänningen, atmosfären, hejramsorna, de hyllade stjärnorna och de avgörande målen – det finns många starka upplevelser som kan etsa sig fast i minnet. De flesta av oss har också sparkat boll när vi var små, på gården eller i skolan.

Vid tre äldreboenden i Malmö har man goda erfarenheter av fotboll som tema för samtalsgrupper med demenssjuka personer. Det har varit ett bra sätt att aktivera de äldre männen men även kvinnor har deltagit med stort engagemang.

### Gör din egen minneslåda

Börja med att skaffa en låda eller väska i lämplig storlek där ni kan samla olika "minnesväckare" (verksamheter i Malmö kan låna väskor med minnesväckare från Malmö Idrottsmuseum). På Svenskt Demenscentrums webb kan du beställa ett bildpaket med åtta stora fotografier på fotbollsstjärnor från 1940-talet och framåt. Du kan även ladda ned hejramsor och fotbollstermer som en del deltagare kanske känner igen.

Fyll på väskan med egna minnesväckare. Har någon ett par gamla fotbollskor liggande i källaren? Kanske ni kan köpa in en fotboll. Varför inte kontakta den lokala fotbollsklubben och fråga efter halsdukar, vimplar och kepsar. Spåna idéer och använd er fantasi.

### Bör samtalsledaren vara fotbollsfantast?

Som samtalsledare behöver du varken vara kunnig eller särskilt intresserad av fotboll. Erfarenheterna från Malmö visar att det snarare kan vara en fördel om deltagarna i gruppen har mer kunskaper än samtalsledaren. Låt deltagarna få vara experterna. Låt dem berätta, visa och känna på sakerna i minneslådan. Viktigast är att alla får en chans att vara delaktiga utifrån sina egna förutsättningar.

## Hur startar man en samtalsgrupp?

- 🏆 Börja med att gå igenom innehållet i er fotbollslåda, gärna tillsammans med dina kollegor. Känn på sakerna, läs igenom texterna och titta på bilderna. Väcker de något hos dig? Saknas något?
- 🏆 Bestäm hur stor grupp du ska arbeta med. Vi rekommenderar 4-6 deltagare, men det går också bra att arbeta med bara en person åt gången.
- 🏆 Samla gruppen och börja med att presentera er.
- 🏆 Tala om vad som ska hända under er träff och hur länge ni ska hålla på.
- 🏆 Hitta på ett namn på gruppen. Kanske något med fotbollsanknytning?
- 🏆 Plocka fram sakerna ur lådan tillsammans med deltagarna eller också gör du det själv. Det finns inga rätt eller fel. Känn efter vad som passar bäst för gruppen.
- 🏆 Försök att få igång samtalet genom att säga: "När jag var liten ..." eller "Jag känner igen ...".
- 🏆 Ställ frågor även om du redan vet svaret själv, men på ett sådant sätt att det inte låter som ett förhör. Låt deltagarna få berätta, bjuda på sina minnen och känna sig betydelsefulla.
- 🏆 Låt alla få vara delaktiga. Turas om att hålla i sakerna och ge alla chansen att komma till tals.
- 🏆 Gör ett tydligt avslut och tacka var och en för att de har varit med och berättat.
- 🏆 Fika gärna tillsammans efteråt, eller så fikar ni i "halvlek".

## Att tänka på

Var beredd på att även obehagliga minnen kan dyka upp under träffarna. Kanske minns någon plötsligt hur det var att alltid bli vald sist, eller något annat som känns olustigt. Det är viktigt att bemöta dessa känslor. Lyssna på personen och bekräfta känslan, för att sedan gå vidare i samtalet.

## Om samtalet far iväg...

Som samtalsledare får du även vara beredd på att diskussionen far iväg. Kanske någon kommenterar spelarnas tröjor och samtalet övergår till att handla om hur man var klädd förr i tiden. Vad gör man då? Ta det som det kommer. Fotbollsminnen väcker självfallet andra slags minnen. Hur tog man sig till matchen? Vad åt man i pausen? Hur såg staden och trafiken ut? Allt behöver inte handla om fotboll. Det viktiga är att ni får igång ett samtal, skapar gemenskap och har en trevlig stund tillsammans.

## Hur fungerar "minnesväckarna"?

Fundera över innehållet i din fotbollslåda. Vad fungerade som "minnesväckare"? Vad fungerade inte? Prova att komplettera eller byta ut saker. Och tänk på att om fler sinnen berörs är det bara bra.

## Berätta gärna hur det går

Mejla gärna till oss och berätta om erfarenheter från fotbollsträffarna. E-post: [ann-christin.karrman@demenscentrum.se](mailto:ann-christin.karrman@demenscentrum.se). Dela gärna med er av tips och idéer så lägger vi ut dem på Svenskt Demenscentrums webbplats: [www.demenscentrum.se/Fotbollsminnen](http://www.demenscentrum.se/Fotbollsminnen)