



# Å LESE FOR ANDRE

## EN HÅNDBOK I FORMIDLING



Skrevet av Veronica Salinas for Leser søker bok

Illustrert av Nina Barnes

Oslo 2018

© Leser søker bok 2018  
[www.lesersokerbok.no](http://www.lesersokerbok.no)

DESIGN: Johanne Hjorthol  
SKRIFT: Garamond Premier Pro og DIN  
TRYKKERI: Mono  
Trykket i Oslo

HÅNDBOKA ER STØTTET AV KULTURDEPARTEMENTET



# INNHold

- 6 Forord
- 8 Å formidle litteratur

## 10 **DEL 1 • HVORDAN BLI EN BEDRE FORMIDLER**

### 12 **Forberedelser og planlegging av lesestunden**

- 13 Hvem skal du lese for?
- 15 Hva skal du lese?
- 15 Hvordan strukturere lesingen?
- 17 Introduksjon
- 18 Rekkefølge på delene
- 21 Spenningsoppbygging
- 26 Bruk av sang og konkrete
- 28 *Reisen* og interaktiv lesing
- 30 Avslutning av lesestunden

### 31 **Mentale og fysiske forberedelser**

- 32 Mental bevisstgjøring av lesesituasjonen
- 33 Fysisk bevisstgjøring av lesesituasjonen
- 34 Pust
- 36 Stemme
- 38 Kroppen i rommet
- 41 Evaluering av eget arbeid
- 43 Øvelse gjør mester

## 45 **DEL 2 · Å LESE FOR ANDRE – EGNE ERFARINGER**

46 Fengselsbesøk med *OG*: Jeg tenkte det var feil å være der

49 Skolebesøk med *OG*: Klarer jeg dette?

52 Språkkafe med *Skyggen*: «Jeg er redd krigen»

## 57 **DEL 3 · LESEGRUPPER OG BØKER**

58 En stolt leser – og en glad lytter!

### 61 **Hvem leser jeg for?**

61 Voksne

61 Ungdom

62 Barn

62 Ny i Norge

63 Eldre

63 Eldre uten kognitive utfordringer

63 Eldre med kognitive utfordringer

63 Demens

64 Afasi

66 Mennesker med psykiske utfordringer

66 Mennesker med utviklingshemming

67 Svaksynte

### 69 **Hvor leser jeg?**

69 Eldresenter

69 Omsorgsboliger

70 Sykehjem

70 Skjermede enheter på sykehjem

70 Dagsenter på sykehjem

- 70 Språkkafe
- 71 Bibliotek
- 71 Åpen barnehage
- 71 Fengsel

## **74 Hva skal jeg lese?**

- 74 Bibliotek
- 75 Boksøk.no
- 75 Litt å lese
- 76 Enkelt innhold
- 76 Storskrift
- 76 Punktskrift og følebilder
- 77 Alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK)
- 77 Tegnspråk og Norsk med tegnstøtte
- 79 Vil du bli leseombud?

# ET STORT PROBLEM – EN VIDUNDERLIG LØSNING

I 2018 feirer Leser søker bok 15 år.

I den anledninga hadde vi lyst til å gi noe fint til Norge.

Det blei denne boka.

En av tre voksne sliter med å lese en vanlig tekst og hver femte elev i den norske skolen sliter med å lese. Dette er et stort problem for den det gjelder. I tillegg er det et stort samfunnsproblem. Men det finnes en løsning. Vi kaller løsninga demokratisering av litteraturen.

I femten år har Leser søker bok jobbet for at alle skal ha mulighet til å glede seg (eller irritere seg) over en god bok. Klarer du ikke å lese boka sjøl, så skal det finnes noen som kan lese boka høyt for deg.

Disse leserne, som leser høyt for andre, kaller vi leseombud.

I 2018 er det over 1300 leseombud, som hver uke leser høyt for andre. De leser på sykehjem, på eldresenter og på institusjoner. Noen kommer hjem til folk og leser der. Andre leser for store eller små grupper barn, ungdom eller voksne på biblioteket som har språkkafe.

I vårt samarbeid med Leseombudene har vi høstet uvurderlige erfaringer. Disse er samlet her gjennom tips, eksempler og historier. Vi tror du vil få god bruk dem, enten du har lest lenge eller lurer på om du skal begynne å lese for andre.

Dette er en håndbok i å forandre verden litte grann, så flere mennesker får sjansen til å møte litteratur. Inni denne boka finnes den enkle og vidunderlige løsninga – å lese for andre!

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Liv Gulbrandsen'. The script is fluid and cursive, with a large initial 'L'.

LIV GULBRANDSEN

DAGLIG LEDER I LESER SØKER BOK

OSLO APRIL 2018

# Å FORMIDLE LITTERATUR

Å formidle handler ikke bare om hva vi formidler, men også hvordan. Vi formidler med hele kroppen – med stemme, språk, pust, blikk, vår kroppsholdning og vår tilstedeværelse!

Det finnes alltid et «jeg» og en «annen» i alle formidlingssituasjoner. Et «jeg» møter en «annen» med litteratur. Vi kan si at formidleren er en budbringer.

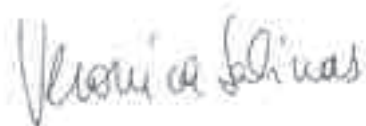
Denne håndboken handler om å møtes i litteraturen. Her finner du tips om alt fra forberedelser og planlegging av lesesituasjonen, til valg av litteratur, oppvarming av kropp og stemme, og mentale forberedelser.

Jeg henter mine erfaringer fra over 17 års arbeid som skuespiller, forfatter og formidler. I regi av Leser søker bok har jeg holdt kurs i formidling for leseombud og bibliotekarer over hele landet. Jeg besøker også biblioteker og skoler med bøkene mine. Disse erfaringene har jeg forsøkt å samle i denne håndboka. Hvordan kan tilhørerne mine få en god opplevelse? Hva kan jeg gjøre for å løfte formidlingen min? Hva er viktig å vite om de jeg formidler for? Hvordan møte tilhørernes ulike behov? Hva trenger jeg for å føle meg trygg når jeg leser for andre?



Jeg håper håndboka kan gi deg en deilig stolthet over det komplekse og viktige arbeidet du gjør når du leser for andre. Du trenger ikke å lese denne håndboka fra A til Å – les på din måte. Jeg håper du blir inspirert til å lese for andre, eller fortsette med det om du er i gang allerede. Det har vært spennende å sitte her og skrive og se for meg møtet med deg. Det er alltid mer å strekke seg etter, du blir aldri utlært og slutter aldri å øve. Skritt for skritt kommer du lenger på din egen formidlingsreise. Kanskje treffes vi en gang et sted i landet og du kan fortelle meg en historie om å møte en annen gjennom litteraturen?

Det gleder jeg meg til!

A handwritten signature in dark ink, reading "Veronica Salinas". The script is cursive and fluid, with the first name "Veronica" written in a larger, more prominent hand than the last name "Salinas".

VERONICA SALINAS



# **DEL 1**

**HVORDAN BLI EN  
BEDRE FORMIDLER**



# FORBEREDELSE OG PLANLEGGING AV LESESTUNDEN

## Hvem leser du for?

For å velge riktig tekst, må du vite noe om de du skal lese for:  
Hva er deres livssituasjon? Hva slags bakgrunn har de?  
Hva er de interessert i? Er det barn, ungdom eller voksne?  
Skal du lese for en person, eller skal du lese for en gruppe?  
Hva slags utfordringer finnes i gruppen? Hva ønsker du  
å formidle? Og, ikke minst: Hva har du lyst til å lese?

Bruk tid til å bli kjent med den eller de du leser for. Tilhørerne dine kan ha sammensatte liv som påvirker lesesituasjonen. Noen bruker kanskje medisiner, andre har kanskje angst, er slitne eller urolige av andre grunner. Hvis du leser for en bestemt gruppe, kommer du til å bli bedre kjent med gruppen etter hvert, både med enkeltindividene og gruppen som helhet. Når du forstår gruppedynamikken, blir formidlingen din mer presis, og du blir også flinkere til å velge riktig litteratur for gruppen. Hvis du leser for en ukjent gruppe som du kanskje bare skal møte en gang, vil du også bli flinkere med tiden. Når du får erfaring som formidler, vil du raskere forstå gruppa du skal lese for, uavhengig av hva slags gruppe det er.

Et leseombud likte å lese skumle historier og krim. Det hun ikke visste var at noen i lesegruppen ble litt engstelige av historiene hun leste for dem. Da de ble ordentlig kjent, ba de om andre historier. Hun fant fram til litteratur som egnet seg bedre for alle i gruppen.

Et annet leseombud leste for en sengeliggende kvinne, som var lam i halve kroppen. Hun levde mesteparten av livet sitt i denne sengen. En gang sa kvinnen: «Du leser så fint. Jeg har det godt når jeg hører stemmen din. Men kan du finne historier som ender litt mer optimistisk? Triste historier har jeg nok av selv.»

Når du velger tekst, må du finne en god balanse mellom det du selv liker og hva andre liker. Nøkkelen til et godt samspill er trygghet og åpen dialog mellom den som leser og de som hører på.

Dersom du skal lese for en gruppe mennesker med kognitive utfordringer, som for eksempel utviklingshemming eller demens, bør tematikk og handling være lett å forstå, og kobling mellom tekst og bilder må være tydelig. Dette betyr selvfølgelig ikke at tekstene ikke kan handle om dype og eksistensielle problemer, bøkene skal bare ha en form som gjør det lettere for tilhørerne å følge med. Snakk med gruppa om hva de vil lytte til, og bruk dette som inspirasjon når du søker etter tekster og boktitler. Regn med at du vil bruke litt tid på å prøve og feile i valg av tekster. Ta gjerne med flere bøker i starten, og legg bort tekster om du merker at tilhørerne ikke henger med.

## **Hva skal du lese?**

Du kan lese noveller, dikt, romaner, bildebøker, eventyr, tegneserier, sakprosa og aviser. Du kan forteller egne og andres historier – du kan synge! Bruk biblioteket eller søk på internett for å finne informasjon som kan utvikle, stimulere, problematisere og belyse materialet du har valgt. Du kan finne et bilde som passer til en novelle, eller en sang du kan synge før et eventyr. Du kan lese om forfatteren og lage en introduksjon før du leser selve teksten. Slik får du mer kunnskap og kan lage en god presentasjon som beriker leseopplevelsen både for deg og de du leser for.

## **Hvordan strukturerer du lesingen?**

Noen ganger vet du umiddelbart hvordan du vil formidle teksten du har valgt. Du plukker ut materialet noen timer før du skal lese og er klar. Andre ganger har du ikke tid til å øve deg på forhånd. Men noen ganger har du bedre tid og kan forberede formidlingen grundigere.

Tenk på forberedelsene som en oppskrift du følger. Det gjelder å finne fram alle ingrediensene du trenger og lære deg en god framgangsmåte. Jo mer erfaring du får, jo flere muligheter vil du oppdage gjennom bruk av pauser, kontrastering og historieoppbygging. Noen ganger lager du et kjapt litteraturmåltid, andre ganger forbereder du deg i timevis. Det handler om å finne en god struktur for hvordan du vil arbeide med formidlingen din.



A large number of universities in the United States are now offering a dissertation, the work which usually marks the end of a student's education. In the United States, the dissertation is a work of original research, usually in the form of a book, which is written by the student and is usually defended before a committee of faculty members. The dissertation is a work of original research, usually in the form of a book, which is written by the student and is usually defended before a committee of faculty members.

[illegible]

© 1999 Blackwell Science Ltd  
Journal of Internal Medicine 245: 105–112

[illegible]



Du kan starte med å tenke på formidlingssituasjonen i tre hoveddeler:

1. Introduksjon
2. Rekkefølge på delene og spenningsoppbygging
3. Avslutning

Gjennom håndboka går vi steg for steg for å bygge både kompetanse og trygghet i det komplekse arbeidet formidling kan være.

## **Introduksjon**

Hvordan tenker du å starte lesestunden? Vil du starte med å fortelle litt om forfatteren, eller er det viktigere å si litt om samfunnsforholdene da teksten ble skrevet? Vil du starte med å fortelle kort hvorfor du valgte akkurat denne boka? Skal du synge en sang? Nynne en sang og så begynne med første setning i boka? Eller skal du bare si hei, lese tittelen på boka og sette i gang lesingen?

Disse valgene kan virke opplagte. Men det er nyttig å være bevisst hvordan du møter gruppen du skal lese for og hva som er det første som kan skje. Bruk litt tid på å tenke over hvilken ramme du velger for formidlingen. Det kan gjøre leseopplevelsen rikere for både deg og de du leser for. Når du har en ide om hvordan du tenker å starte, er det lettere å få til en god dialog med gruppen.

## REKKEFØLGE PÅ DELENE

Struktur handler om hvordan vi velger å formidle teksten. Hva snakker du om når? Skal du lese teksten tvers igjennom, eller stoppe opp og diskutere momenter underveis?

Om gruppen har konsentrasjonsvansker, er det lurt å lese i korte strekk. Stopp opp, still spørsmål, start samtaler og engasjer leserne i stoffet underveis. Hva er deres egne tanker og erfaringer om tematikken boka tar opp? Hva tenker de om hovedpersonens valg? Ville de gjort det samme? Dette kalles interaktiv lesing, og er et godt grep om du merker uro og mangel på konsentrasjon.

I noen grupper bør du fortelle tydelig hva som skal skje: «Jeg leser et kapittel først, det vil ta omtrent femten minutter. Så kan vi snakke sammen og diskutere kapittelet». Da slipper tilhørerne å bli usikre. Det blir lettere å følge med og å bli engasjert.

Har du en gruppe som er glad i å diskutere, kan du stoppe underveis og stille spørsmål. Noen er veldig glade i å diskutere historien og karakterene, andre vil snakke om språk og ordvalg. Still åpne spørsmål som innbyr til samtale, for eksempel:

- Hva tror dere skjer nå?
- Er historien troverdig?
- Hvorfor handler karakterene som de gjør?
- Hvorfor skriver forfatteren på denne måten, tror dere?
- Hvordan utvikler karakterene seg?
- Vet vi som lesere mer enn karakterene vet?

Still et spørsmål om gangen og gi tilhørerne tid til å tenke seg om og svare. Ved hjelp av spørsmål som disse åpner vi teksten og hjelper lytterne til å få en ordentlig reise inn i historien.

#### **NOEN EKSEMPLER:**

Et leseombud besøkte en gruppe som likte å diskutere forfatternes liv. Han leste om forfatteren på forhånd, skrev ned hvilket år romanen kom ut og fant ut litt om den politiske og sosiale situasjonen i landet. Han plukket ut morsomme detaljer som gjorde lesingen enda mer spennende. I perioder viste lytterne større entusiasme for livene til forfattere enn selve romanene. Da begynte han å lese biografier for denne gruppen.

Et annet leseombud som besøker en gruppe mennesker med funksjonshemming, har en fast plan før møtet: Først hilser hun på alle sammen og passer på at alle finner seg kaffe eller te. Når alle har satt seg i en sirkel, forteller hun tittelen på boka og forteller litt om hva boka handler om. Så leser hun boka. Til slutt diskuterer de boka sammen.

Et annet leseombud skulle lese for en gruppe eldre med demens for første gang. Leseombudet hadde forberedt seg godt til lesingen. Hun skulle lese en bok med lokall historier og vise fotografier. Hun hadde planlagt å vise minimum to bilder og lese og snakke rundt disse. Hun presenterte seg selv og boka hun skulle lese. Med en gang hun begynte å lese, spurte en av lytterne hva hun het.



Leseombudet forsøkte å overse spørsmålet og holde seg til planen. Hun fortsatte å vise bilder og å lese, men ble stadig avbrutt av den samme damen. Leseombudet vurderte å avslutte lesestunden. Men er ikke det dumt for de som følger med? tenkte hun. Kan jeg lage en pause midt i lesingen? Kanskje deltakeren spør bare fordi hun har lyst til å spørre? Kommer hun til å fortsette å spørre om det samme om og om igjen? Til slutt svarte leseombudet hva hun het. Lytteren fikk endelig ro og stilte ikke flere spørsmål. Leseombudet angret på at hun ikke hadde svart med én gang.

Møtet med publikum og de vi skal lese for har en stor kraft i seg selv, og kan plutselig kreve at vi stopper og tar pauser. Vær forberedt på at uventede ting kan skje og se på det som en mulighet istedenfor et problem. Lag avtaler med personalet på forhånd, sånn at de følger opp deltakere som trenger hjelp.

## **SPENNINGSOPPBYGNING**

Spenning er et vidt begrep som rommer tekstens ytre dramatik, intensitet og tilspissing av indre konflikter. Men spenning handler også om hvordan vi formidler teksten vi leser. Hvordan kan vi krydre formidlingen og skape mer variasjon i framføringen?

Mange tekster er skrevet med en spenningskurve i seg. I starten av boka blir gjerne de sentrale karakterene presentert. Ganske raskt får leseren vite hva som er konflikten i teksten, og teksten går over i hoveddelen der det skjer en konfliktopptrapping. Spenningen stiger fram mot et høydepunkt før den blir utløst.

Bruk pauser, blikk og stemme for å bygge spenning. Finn vendingene i teksten, og bruk dem til å skape variasjon i lesingen for tilhørerne. Finn leseteknikker som passer til handlingen og varier intensiteten underveis: Noen ganger dvelende, noen ganger raskt, noen ganger med dempet stemme, andre ganger med høyere volum, noen ganger undrende og spørrende, andre ganger bastant. Noen ganger lekende og lett, nesten ertende, andre ganger sorgmodig og tungt. Noen ganger med underliggende sinne, andre ganger tørt og rett fram. Prøv deg fram og lek med teksten! Det kan selvfølgelig bli for mye av det gode. Det kan fort brikke over dersom selve formidlingen av teksten tar så stor plass at tilhørerne ikke får med seg teksten. Lytt til teksten og finn en naturlig variasjon som passer din måte å lese på. Hvordan du bruker stemme, kropp og mimikk kommer an på gruppen du leser for. Ta deg god tid, slik at tilhørerne rekker å leve seg inn i det du formidler.

På et kurs ba jeg deltakerne lese det samme diktet med forskjellige følelser. En skulle lese diktet trist, en annen veldig glad, en tredje veldig bestemt, en fjerde skeptisk, en femte sjenert. De leste alle sammen det samme diktet, men siden følelsen var annerledes hver gang, forandret diktet seg for hver nye formidler. Høytlesingen ble et godt eksempel på at vi kan tillate oss å leke med stemmene våre, og at vi påvirker tolkningen av teksten vi leser med ulike stemmer. Oppgaven forteller oss også hva slags makt vi har som formidlere. Mange har stor nytte av å bli bevisste på hvordan de bruker stemmen. Når du nærmer seg et spenningsmoment i teksten: Bruk god tid og finn en stemme som gir formidlingen variasjon.



## Oppgave

Les et dikt høyt for deg selv, for eksempel et fra diktsamlingen *God morgen og god natt* (2012) av Nils-Øyvind Haagenes:

*jeg skal holde deg til du sovner  
hva om jeg ikke sovner  
jeg skal holde deg*

Les setningen i både første og tredje linje med myk stemme og i andre linje med nøytral stemme.

Les en gang til, denne gangen første og tredje linje med bestemt stemme, og linje nummer to med engstelig stemme.

Les de to første linjene. Ta en pause, kjenn hvordan en liten spenning bygges opp. Les siste linje.

Hører du hvordan diktet forandrer seg med stemmen din? Hvordan endring i framføring åpner for andre tolkninger? Det å tørre å ta pauser kan gi en fantastisk effekt! Eller bruk stemmen din på en annen måte, for eksempel ved å gå en tone ned, stoppe lesingen og se på lytterne, for så å fortsette å lese.





## **Bruk av sang og konkrete**

Nesten alle er glad i sang! Sang skaper felleskap gjennom minner, fører til intimitet og nærhet. Lytterne blir fylte av gode assosiasjoner og slapper mer av i kroppen. Det er ikke alltid lett å fange oppmerksomheten til barn, folk med psykiske utfordringer eller mennesker med demens. En god begynnelse på lesestunder kan være å synge noen kjente sanger, som skolesanger eller barnesanger.

Du kan også bruke konkrete objekter som gir assosiasjoner til teksten du skal formidle. Gamle redskaper, postkort, bilder, leker eller elementer fra naturen kan aktivisere sanser, følelser og minner.

Et eksempel:

Et leseombud brukte appelsiner som inngang til et dikt. Lytterne måtte først sende en appelsin rundt bordet. Etterpå fikk alle en appelsin hver. De luktet på den. Hun spurte hva appelsinen minnet om. Noen snakket om påsketurer. Andre om sommerferie. Til slutt leste hun diktet.

Når du leser for demente, fungerer sanger, regler og rim og bruk av konkrete ting utrolig bra som åpninger til lesingen. Noen har barndommen veldig nær. Demente kan ofte huske ting som skjedde for lenge siden, bedre enn det som nettopp har skjedd. Undersøkelser viser at musikk kan hjelpe mennesker med demens til å føle seg mindre rastløse og urolige.

## Oppgave

Tenk på en sang. Syng den, og les deretter en tekst. Du vil oppleve at sangen påvirker teksten: Den overfører en musikalitet du tar med deg over i lesingen og er stemningsskapende.



## REISEN OG INTERAKTIV LESING

Når jeg er ute og leser bøkene mine for barnehagebarn, har jeg en interaktiv lesing av boka. Når jeg leser *Reisen*, for eksempel, hilser jeg på barna, og sier at jeg elsker å lese for andre. Jeg spør om de liker å høre på historier, om de liker å tegne historier, og om de liker å lage historier. Etter at de som regel svarer ja på alle spørsmålene, eller i hvert fall ja på minst ett av dem, sier jeg: Så flott! Vi elsker historier alle sammen! Så spør jeg: Hva tenker dere når jeg sier «reisen»? Barna kan for eksempel svare: «Reise på tur, dra til Syden, dra til Pakistan, besøke mormor. Reise på påskeferie.» De fleste forbinder «å reise» med ferie. Jeg vet at boken jeg skal lese, *Reisen*, ikke handler om å reise på ferie. Men å reise fordi man *må* reise. Hvordan skal jeg forvandle deres tanker til det jeg har lyst at de skal tenke? Da sier jeg: «Ja! Noen reiser på ferie. Så klart! Og andre reiser for de må jobbe et annet sted, og noen reiser fordi de må reise, ikke sant?» De første sekundene i møte med lytterne eller publikum bruker jeg til på å etablere en slags kommunikasjonslek. Jeg prøver å si: Her er jeg og der er dere. Vi skal gjøre dette sammen. Jeg kommer til å spørre om ting og du får lov til å svare.

Jeg bruker også disse spørsmålene for å samle barna som gruppe. Så begynner jeg med boka. Jeg leser teksten og snakker med dem om bildene i boka. Jeg passer på at alle barna er med, og prøver å høre på alle forslag de har. Jeg har hele tiden i bakhodet at jeg må åpne for innspill, men også begrense innspillene. Jeg må kunne regulere hva de svarer, så vi ikke blir dratt i alle retninger. Som regel er både barna og

jeg så engasjerte at vi sammen klarer å opprettholde denne balansen. Men om det ikke skjer, og noen blir inspirert til å fortelle andre ting eller en lang historie, avbryter jeg forsiktig og sier: «Nydelig! Takk for det! Men for å komme tilbake der vi var ...»

En gang jeg leste *Reisen* i en barnehage, rakk en liten jente hånda i været og sa «Veronica, vet du hva? Jeg har ikke bleie på meg i dag!» Da svarte jeg «Så flott! Ikke jeg heller!» og jeg klarte å fortsette å lese. Jeg måtte le etterpå. Barna har ofte mye på hjertet som de vil dele, og det har voksne også!

Selv om det virker som om jeg improviserer mye, har jeg en linje jeg følger, og jeg vet omtrent tiden jeg bruker per side i boka. Hvis jeg ikke har denne strukturen kan lesestunden bli kaotisk.

#### AVSLUTNING AV LESESTUNDEN

Når du nærmer deg slutten på boka, kan du puste dypt, lese de siste setningene litt saktere og la hvert eneste ord lande. Så kaster du et blikk over forsamlingen og lukker boka. De fleste historier gir rom for å snakke sammen og diskutere reaksjoner på det som ble lest. Kanskje kan du lage noen spørsmål til de som hører på, og prøve å trekke paralleller til deres egne livshistorier? Kanskje snakker dere litt om teksten du skal lese neste gang? Eller lar du boka få siste ordet? Det finnes mange måter å avslutte på. Tenk gjennom hvordan du liker å avslutte din lesing og hva som passer for dem du leser for.





# MENTALE OG FYSISKE FORBEREDELSE

Å forberede strukturen på lesingen er en viktig del av formidlingen. Men vi må også forberede kroppen. Når vi er barn er kroppen med oss på alle plan. Sønnen min på et og halvt år danser alltid når han hører på musikk. Han veiver med armene og hopper. Når han er glad tramper han med føttene i gulvet, smiler og løper fram og tilbake i rommet. Når han er lei seg, gråter han mens han bøyer hodet ned. Når han er trøtt legger han seg ned på sofaen med armer og bein rett ut. Kroppen er med ham i hver følelse han har.

De fleste av oss var en gang sånn. Men når vi vokser opp og går gjennom skolesystemet og inn i voksenlivet, kontrollerer vi kroppene våre mer og mer. Vi uttrykker ikke lenger følelsene våre spontant. Vi blir på en måte «mennesker med hoder uten kropper».

Hvordan skal vi da få kroppen i sentrum av formidlingen?

Kroppen og stemmen er formidlerens instrumenter, og et instrument kan som kjent både finstemmes og øves på. Gjør du det, får du etter hvert et stort repertoar av virkemidler å spille på.

Hvordan kan vi øve oss på å være til stede i vår egen kropp?

Dette krever mental og fysisk bevisstgjøring.

Mentalt: Bevisstgjøring av lesesituasjonen.

Fysisk: Bevisstgjøring av pust, stemme og kropp.

## **Mental bevisstgjøring av lesesituasjonen**

Det jeg kaller mental bevisstgjøring av lesesituasjonen, kommer fra skuespilleryrket. Som skuespiller vil jeg helst se rommet jeg skal spille i før forestillingen. Hvor stort er rommet? Hvor høyt er det under taket? Hvor mange det er plass til? Hvor skal jeg stå eller sitte? Er vi skjermet fra bråk og andre aktiviteter rundt?

Når du skal lese, er det lurt å gjøre noe liknende. Gjør deg kjent med situasjonen du skal inn i. Hvor mange skal du lese for? Det er ikke det samme å lese for én person, som for fem eller ti. Gjør deg kjent med rommet og hvor du skal sitte eller stå. Da slapper du mer av når du møter gruppen din. Hvis du skal sitte, kan du sjekke hvordan stolen er å sitte på. Er den komfortabel? Skal tilhørerne sitte i sirkel, rundt et bord? Eller skal de sitte på gulvet? Hvor stor avstand har du til lytterne dine? Hvordan sitter lytterne? Kan alle se deg? Hører alle deg? Hvor kraftig stemme trenger du å bruke? Har de du leser for spesielle behov? Hører de dårlig? Har noen dårlig syn?



Et leseombud delte en historie med meg. Hver gang hun leste, gruet hun seg til å sitte på stolen hun ble tildelt. Den var stor og ryggen strakk seg bakover. Hun følte at stolen spiste henne opp, at hun forsvant i den. Det tok lang tid før hun spurte om en annen stol. Hun ville ikke forstyrre folk på jobb. Etter noen måneder klarte hun endelig å spørre om å få en annen stol. Da sa en assistent: «Åh! Er den vond å sitte på? Vi syntes den var så fin, derfor ga vi den til deg! Beklaget! Så klart du kan få en annen stol!»

Det kan høres banalt ut å ikke ville ha en stol. Men vi må passe på at vi har det bra i lesesituasjonen, hvis ikke blir det ikke så lett å formilde.

## **Fysisk bevisstgjøring av lesesituasjonen:**

### **Pust, stemme og kropp**

Hvordan har du det før lesesituasjonen? Har det vært en hektisk morgen? Blir det en travel dag? Er du trøtt? Har du mye å tenke på? Vi er i en konstant strøm av situasjoner og omgivelser som påvirker vår adferd, våre tanker og følelser og dermed også kroppen, psyken og pusten vår.

## PUST

Pusten er en av få kroppsfunksjoner som både er viljestyrt og ikke viljestyrt. Pusten skjer automatisk, vi tenker som regel ikke på den. En yogalærer sa til meg: «Vis meg hvordan du puster og jeg skal fortelle hvordan du lever livet ditt».

Spedbarn puster riktig. De puster med hele seg, helt ned i magen og ut igjen. Ser vi på et spedbarn som sover, kan vi se hvordan hele magen går ut og inn. Når vi vokser opp, puster mange overfladisk ved bare å heve og senke brystet, eller ved å bevege kragebeinet. Hvorfor puster vi feil som voksne? Er det slik at vi forter oss så mye at vi glemmer å puste helt ned i magen? Er det på grunn av det stressende livet vi har? At vi ikke blir trent til å tenke på å puste riktig?

Som skuespiller og forteller har jeg lært meg å jobbe bevisst med pusten. Det har hjulpet meg i mange utfordrende situasjoner. Ved å lære deg å puste kan du oppnå den riktige tilstedeværelsen i lesingen. Du blir rolig og trygg på deg selv. Du får mer kontroll på stemmen og kroppen din, og du vil utstråle trygghet. Det ligger et stort potensiale i å videreutvikle og trene opp pusten vår!

## Fire pustoppgaver

1. Ta et dypt innpust ned i magen slik at den blåses opp. Hold pusten inne et par sekunder før du puster helt ut igjen. Gjør dette i fem minutter. Denne øvelsen er enkel, og du kan gjøre den hver gang du skal lese for andre. Du merker raskt at det påvirker deg. Du kan kjenne en form for tilstedeværelse, som om kroppen gjennom pusten får lande og komme på plass.
2. Pust sakte inn og tell til fire. Hold pusten litt nede i magen før du puster rolig ut igjen mens du teller til fire. Gjenta dette fem til åtte ganger etter hverandre. Denne pusten hjelper hodet å være tilstede her og nå. Når du teller pusten holder du tankene borte fra andre ting.
3. Plasser en hånd på brystet og en hånd på magen. Pust rolig inn gjennom nesa og slapp av i magen. Kjenn at magen hever seg når du puster inn. Pust ut mens du lager en «ssss»-lyd. Alt skal gjøres rolig. Gjenta dette 6-8 ganger. Denne pusteøvelsen er perfekt mot nervøsitet! «s»-pusten er veldig kjent i yogapraksis, og får deg til å slappe av.
4. Stå rett, pust sakte inn. Hold pusten nede i magen. Hev armene opp og pust raskt ut og inn ved hjelp av armene som går opp og ned. Denne pusteøvelsen gir deg energi! Jeg bruker den når jeg er sliten, eller merker at energien er nede.

## STEMME

Pusteøvelsene hjelper deg å øke konsentrasjonen, volumet og kontrollen på stemmen. Øvelsene hjelper deg å komme i kontakt med «kjernen» din, nemlig kroppen og stemmen.

Stemmen forteller hvordan du har det, om du er trygg, om du er redd eller kanskje litt nervøs. Stemmen bærer språket ditt. Stemmen er et finstemt instrument, som varierer fra det vare og følsomme, til det kraftfulle og livsbejaende. Den påvirker både kroppen vår, energien og følelsene våre.

Når du formilder, er stemmen et av det viktigste verktøyene du har. Det er krevende å snakke i en hel time, og det er ikke det samme å snakke med bare en person som med mange i en gruppe. Måten du bruker stemmen på påvirker deg resten av dagen. Anstrenger du deg, kan du få vondt i halsen i flere timer. Stemmen er en finstemt motor som må settes forsiktig i gang.

## Oppgaver for å varme opp stemmen

### 1. Varm opp musklene i ansiktet

- Masser ansiktet ved å bevege fingertuppene i små sirkler. Kjenn at kjeven er så slapp at tungespissen får plass mellom øvre og nedre tanngard.
- Beveg tunga rundt i munnen. Til slutt strekker du tunga ut og ned så langt du klarer. Når du gjør det, vil du kjenne at du er litt stiv og «støl» langt bak på tunga. Strekk ut en gang innimellom for å løsne opp i spenninger bakerst i tunga. Lag grimaser!

### 2. Varm opp stemmebåndet

- Pust inn godt med luft, og pust ut på en lang «f, s, sh»
- Pust inn godt med luft, og pust ut med «rrrrr» og deretter «brbrbrbrb»
- Pust inn godt med luft, og spytt ut konsonanter: «f, p, t, k»

### 3. Syng vokaler

- Gjør skalaøvelser som går i høyden og dybden. Prøv deg fram!

### 5. Bruk stemme og mimikk

- Snakk på en overdreven og deklamerende måte, si for eksempel: «Nei og nei, jaaa, hæ, hvaaa?»
- La stemmen din klinge godt i rommet.
- Skli gjerne litt mellom de ulike tonene som ligger naturlig i språket.

## KROPPEN I ROMMET

Hvordan vi beveger oss i et rom, varierer fra menneske til menneske. Noen er ekstroverte, andre litt mer forsiktige. Noen trenger litt tid før de tar plass i en ny sammenheng, andre kan ta plass når som helst og hvor som helst. Vi lever i et samfunn hvor vi er vant til å oppleve verden gjennom tankene våre. Sansene får ofte ikke være med. Det er nyttig å ha noen metoder for å komme tilbake til kroppen. Når vi sitter på trikken, bussen eller i bilen, er mange av oss ute av kroppen i lange tankebaner uten å kjenne på hva som foregår i oss. Hvor er pusten? Hvordan er føttene mine i kontakt med underlaget? Skuldrene mine, er de for spente? Burde jeg trekke inn litt mer pust og få skuldrene ned? Å varme opp kroppen gir oss mulighet til «å komme tilbake til kroppen».

Å være til stede i kroppen er å lytte. Ikke bare ved å bruke hørselen, men ved å åpne alle sanser for inntrykk!

Dyr og barn er mer til stede i kroppen. Det gir dem en utstråling som er tiltrekkende.

Skuespillerne og andre scenearbeidere jobber mye med å være til stede i kroppene. Det gir en utstråling som kan erobre en hel sal!

## Tips til oppvarming av kroppen

1. Stå stødig med begge beina litt fra hverandre. Pass på at hodet, skuldrene og hoftene lager en linje. Strekk armene opp mot taket. Len deg til høyre og så til venstre. Kjenn at du får strukket ut til begge sider før du fører armene ut til hver side i en jevn bevegelse. Slipp til slutt armene rolig ned langs siden.
2. Klapp deg selv med flate hender på brystet, magen, beina, nakken, armene og hele kroppen. Dette setter i gang blodsirkulasjonen og virker avspennende på musklene.
3. Stå stødig med beina litt fra hverandre og armene ned langs sidene. Beveg hoftene fra side til side. Kjenn at du slipper magen og er avspent i ryggen. Slik blir hoftevirkingen løs og ledig i stedet for en stram og kontrollert bevegelse.
4. Vri overkroppen fra side til side slik at armene slenges rundt. Pass på at du er avslappet i skulder- og albueleddene. Vri deg så fort at armene slenges behagelig hardt mot ryggen og magen din. Når du har holdt på slik en liten stund, beveger du overkroppen saktere og saktere slik at armene dine slår svakere og avtar. Tilslutt står du rolig i utgangsposisjonen.





# EVALUERING AV EGET ARBEID

I formidlingen ligger alltid et ønske om å kommunisere med den eller de vi leser for. Vi må se og lytte oss inn i situasjonen. Vi kan lage planer for hvordan vi skal lese, men må ikke glemme å være tilstede og forandre planen dersom situasjonen krever det. Etter en leseøkt kan vi reflektere litt over hvordan det gikk. Det er alltid nyttig å evaluere arbeidet vi gjør. Da blir vi bevisste våre handlinger og får muligheten til å forbedre oss. Evalueringen kan deles i to: Gi deg selv en egenvurdering, og få en vurdering fra gruppa. Begge deler er lærerikt og viktig.

Snakk med gruppa om hva de liker best.

Du kan spørre gruppa: Hvordan var lesingen i dag?  
Kunne alle høre og se meg? Er det noe vi kunne gjort annerledes?

Du kan spørre deg selv: Hvordan var lesingen i dag?  
Hva skapte reaksjoner og engasjement? Når falt interessen?  
Kunne alle høre og se meg? Fikk vi sitte i fred? Er gruppen for stor? Trenger jeg hjelp fra personalet?

Prøv å svar så konkret som mulig, og ta gjerne notater av både dine egne tanker og gruppas tilbakemeldinger. De kan komme godt med i senere planlegging.

Men husk – vær generøs med deg selv! Du blir stadig flinkere til å formidle. Tenk også gjennom hva som gikk bra denne gangen, og bær det med deg til neste gang.

Og til slutt et viktig spørsmål: Gleder jeg meg til neste gang?  
Om du gleder deg betyr det at du har gjort mye riktig!



# ØVELSE GJØR MESTER

Hver gang jeg drar fra et kurs i formidling, etter å ha møtt enda en gruppe med flinke og dedikerte formidlere, får jeg gåsehud. Det er magisk å lese for andre! Det er alltid inspirerende å se hvor fort leseombudene blir bevisste det flotte instrumentet kroppene våre er!

Ved å bli bevisst bruk av kropp og stemme, kan du løfte formidlingen til et nytt nivå. Å arbeide med formidling av tekst kan bli et laboratorium hvor vi prøver stadig nye ting.

Formidling er å ta valg. Formidling er å dele, å lytte og å være tilstede. Å møte en annen person så åpent og så ærlig som mulig. Formidling betyr glede.

## **Husk dette:**

Bruk deg selv og dine egne erfaringer!

Ta vare på deg selv!

Pust, gjør valg, kos deg!



# DEL 2

Å LESE FOR ANDRE  
— EGNE ERFARINGER

Fengselsbesøk med OG:

# JEG TENKTE DET VAR FEIL Å VÆRE DER

Jeg skulle lese for en gruppe innsatte i fengsel. Dette var en avdeling med høyt sikkerhetsnivå og plass til få innsatte. Jeg var spent. Jeg satt med boka i hånda og ventet på at de skulle komme inn i rommet. De kom en og en. Jeg kunne se den elektroniske lenken ved ankelen på hver av dem. Noen virket tøffe, sinte, likegyldige. Noen få smilte. Jeg ble veldig nervøs. Jeg tenkte det var feil å være der. Feil at jeg sa ja, feil å komme dit med «OG». Feil kledd. Feil tidspunkt. Alt føltes feil.

Jeg pustet dypt inn i magen. De innsatte fikk kaffe. Jeg så på dem og prøvde å smile og ikke vise hvor nervøs jeg var. Jeg fortsatte å puste. Jeg fortsatte å tenke at alt var feil ved meg, men jeg måtte akseptere at jeg var der, jeg måtte akseptere uten å dømme meg selv, uten å føle at jeg feiler, uten å gi opp, men finne tilbake til pusten, roen. Tilstedeværelsen i øyeblikket. Her og nå. Så ønsket fengselsdirektøren velkommen. Jeg valgte en personlig historie som inngang til lesingen. Jeg fortalte om hvordan jeg ble mobbet som barn. Hvor usikker jeg var som barn.

Hvor vondt det var for meg, om hvordan det etter hvert ble en erfaring som ga meg masse rikdom, og om hvordan jeg valgte litteraturen. Mens jeg pratet observerte jeg både de innsatte og ansatte, jeg sanset omsorg og kontroll, nærhet og makt, åpenhet og grenser. Jeg begynte å lese. Jeg prøvde å lese sakte for at nervøsiteten ikke skulle ødelegge formidlingen. Etter hvert kunne jeg høre stillheten i rommet og hvordan pusten deres ble roligere. Hvordan vi i løpet av lesingen gikk sammen inn til en kommunikasjon. Kebabhistorien fra boka, der hvor hovedkarakteren blir kastet ut av bussen fordi hun spiser en kebab og det ikke er lov å spise på bussen, var det beste for dem. Da lo de godt. Historiene fra norskkurset gikk rett inn, blant annet der hvor «Nilufer sier at hun vil fortelle noe som er tragikomisk, at nordmenn tror mennesker kommer fra apene.» Da lo de høyt. Noen lo så mye at de slang skuldrene bakover, andre dekket ansiktet med hendene sine.

Da jeg var ferdig med å lese, kom avslutningen av besøket med en samtale rundt boka. De hadde så mange spørsmål. Så mange historier som de fikk lyst til å fortelle; om slanger noen av dem hadde møtt som barn og andre barndomshistorier. Jeg ble sittende mye lengre enn planlagt.

Da jeg skulle dra, kjente jeg at de hadde lyst til å gi meg en klem. Jeg fikk lyst til å gi dem en klem, jeg også. Vi gjorde ikke det. Men plutselig kom en og ga meg hånda. Han klemte hånda mi, jeg klemte tilbake. Plutselig stod de i kø for å håndhilse og si ha det. Jeg dro derfra og var rørt og berørt. Jeg kom med mitt, og de viste meg noe av sitt. Det ble ikke feil.







**Skolebesøk med OG:**

# KLARER JEG DETTE?

Jeg er klar til å lese. Jeg har en plan. Jeg står og ser på at ungdommene kommer inn. Jeg ser at de setter seg, de bytter plass. Noen ser ned. Noen ser slitne ut. Andre sitter to og to veldig tett sammen. Fire av dem er kjærester. En jente setter beina sine opp på beina til kjæresten. En sjekker sminken i et lite speil. En annen drar hettegenseren over hodet. Sitter og ser ned og det kan virke som om han skal sove. Nesten ingen ser på meg. Klarer jeg dette?

Jeg blir nervøs, usikker. Jeg ser på forsamlingen. En frivillig, en pensjonert rektor, presenterer meg. Hun sier til dem: «Jeg håper dere klarer å få noe ut av dette. Jeg håper dere slapper av og hører på nå.» Jeg tenker at nå mista jeg alle sammen her. Jeg tenker jeg må handle fort. Hvilken følelse kjenner jeg? Jeg kjenner usikkerhet. Hvor er usikkerheten min, tenker jeg. Hos meg? Hos dem? Hos begge? Jeg tenker: Husk, de er fortsatt små mennesker. Små i store kropp. Jeg tenker at jeg vil møte dem. Skape et rom for et fint møte. Jeg sier: «Hei». Jeg sier vi skal være sammen i 45 minutter. At 45 minutter kan virke mye for noen. At det er best om de sitter komfortabelt, at de kan ta seg av jakkene. En jente har fortsatt ryggsekken på seg. «Hvordan har du det?» spør jeg henne. «Er det ok med ryggsekken på ryggen. Er du sikker?» Hun tar den av.

Jeg sier at de kan kose seg eller kjede seg. At det er helt i orden. Men vi skal være sammen i 45 minutter. Om det hadde vært meg som satt der, hadde jeg valgt å kose meg. Noen ler. Noen smiler.

«Hvorfor skriver man?» spør jeg. «For å ha det gøy!» sier en. «For å bli berømt,» sier en annen.

«Kanskje noen skriver fordi de har det vondt, andre fordi de vil møte andre,» sier jeg. «Jeg vil møte dere,» sier jeg.

Jeg kjenner at de puster bedre. De er opptatt av hva jeg sier. De ser på meg.

«Jeg husker da jeg var 15–16 år gammel» sier jeg. «Jeg var så usikker. Jeg hadde det vondt. Livet føltes for mye,» sier jeg.

En jente på venstre side av meg får tårer i øynene. Hun ser ned. Resten ser på meg. «Er dere klare?» sier jeg. «Kan jeg begynne å lese?»

Så leser jeg og forteller fra boka i ca. 35 minutter, før jeg ser at de begynner å falle fra lesingen. Jeg avrunder og sier: «Vi skal leke en lek sammen.» «Yes,» roper en som sitter bak. «Dere kan ikke forlate rommet før dere har stilt meg minst fire spørsmål om boka, om historien, eller om dette møtet.» Mange rekker opp hånda. De spør. De spør masse. Når vi er ferdig, går de. To jenter kommer bort til meg. De takker. «Jeg vil skrive som deg,» sier en til meg før jeg går.





**Språkkafe med Skyggen:**

# «JEG ER REDD KRIGEN»

Det er en av mine første språkkafeer. Jeg skal møte mindreårige som bor i Oslo uten familie. Jeg har snakket med lærerne til ungdommene, og elevene gleder seg. Jeg forteller at vi skal starte møtet med å spise litt frukt og grønt sammen, og læreren synes det er en god ide.

Dagen kommer og jeg har pyntet meg. På vei dit tenker jeg at jeg er så naiv. Se på deg selv, Veronica, denne dumme barnslige kjolen! Og du har med deg en bildebok til ungdom som er mellom 13 og 16 år? Og skal servere fukt og grønnsaker? De vil synes alt er for barnslig, tenker jeg. Ærlig talt! Hva holder du på med, Veronica?

Mellom alle disse tankene ringer læreren. De er på vei. De sitter på t-banen. «Noen av ungdommene er veldig urolige i dag,» forteller hun. «Du vet, Veronica. Vi snakker om traumatiserte barn her. Uten foreldre, helt alene i Norge,» fortsatte læreren. «Hva skal vi gjøre?» spør hun.

«Vi lager en avtale,» sier jeg. «Jeg setter i gang, og hvis de blir helt umulige blunker jeg til deg for å be om hjelp. Om jeg prøver noe og det ikke hjelper, skal jeg prøve å avslutte så flott og diplomatisk som mulig.»

Å få en slik beskjed hjalp ikke på de tankene jeg hadde fra før: At jeg var naiv og hadde tatt feil valg.

På biblioteket hilser jeg på ungdommene og prøver å puste med magen. Prøver å kjenne på kjærligheten jeg har til andre ungdommer jeg kjenner. Prøver å få denne kjærligheten til å komme til meg. Det hjelper. Nå er ikke disse ungdommene ukjente i øynene mine. Og hjertet mitt blir roligere. De får grønnsaker og frukt. Te og vann med sitron. De spiser og snakker lavt med hverandre. Jeg smiler til dem. De smiler tilbake. Jeg må puste dypt flere ganger. La pusten gå ned i magen. Prøver å finne ro i nervene. Endelig skal jeg lese. Jeg leser sakte. Jeg lar teksten leve i rommet. De hørte på. De ser på bildene som prosjektoren viser på et lerret.

«Hva skjer i boka» spør jeg.

«Anda er redd,» sier en jente.

«Ja, anda er redd,» svarer jeg.

«Anda redd for skogen og flaggermusen,» sier en gutt.

«Anda er veldig, veldig redd,» sier en annen.

«Jeg var veldig redd i dag,» sier jeg, og forteller om alle de tingene jeg ble redd for. Redd å være barnslig, redd for dem. Redd jeg hadde gjort dårlige valg. Jeg var veldig, veldig redd.

«Er dere redde?» spør jeg. De får noen lapper de skriver på. De skriver og skriver. De skal ikke skrive navnet sitt på lappene. Alle legger lappene i en stor boks. Jeg spør om jeg kan lese høyt det de har skrevet. Jeg får lov. Jeg leser.

En er redd for å ikke se foreldrene sine igjen. Noen er redde for å leve, andre redde for å være alene. Andre redde for å ikke få venner i Norge. Redd for å ikke lære norsk på ordentlig. Redd for å ikke finne et sted å bli. Redd krigen. Redd edderkopper. Redd trafikken. Redd skogen og mørket.

Jeg leser høyt, og sakte forvandler redselen seg og blir til mindre redsler. Vi ler selv om vi snakker om alvorlige temaer. Jeg avslutter med å si at de kan gå og spise mer og drikke mer.

«Men om noen trenger å prate litt til, skal jeg sitte her».

Ingen rører på seg. Vi blir sittende en god stund. Vi snakker masse sammen. Jeg kan ikke fortelle om alt vi snakket om. Men det var utrolig flotte og tøffe ting som kom opp i denne siste samtalen.

Med dette vil jeg si at litteraturen har en kraft. En mulighet til å samle oss og gjøre oss gladere og sterkere. Læreren har gitt tilbakemeldingen om at dette møtet har blitt viktig for henne og klassen. Denne kollektive erfaringen har gjort noe med ungdommene. Noe som er positivt og håpefullt.







# DEL 3

## LESEGRUPPER OG BØKER

Av Hanna Bovim Bugge  
og Veronica Salinas

# EN STOLT LESER OG EN GLAD LYTTER!

Et leseombud er en person som leser høyt for andre. Men som leseombud er du også mye mer. Du er en historieforteller og gledesspreder, et lyspunkt i hverdagen og en som tar med tilhøreren ut i verden.

Rundt om i landet finnes det over tusen frivillige leseombud. Hvert leseombud leser for alt fra en person til grupper på 10–12 personer. Tenk så mange mennesker som blir lest for hver uke! Hvem er det som tropper opp på lesekafe uke etter uke for å høre en bok? Hva kjennetegner de ulike gruppene? Når du leser – hvem lytter? Og hva slags bøker lytter de til?

I denne delen får du vite mer om ulike grupper det går an å lese for, og hva som kjennetegner de ulike lesegruppene. Du får også vite mer om de vanligste stedene å lese på. Til slutt gir vi deg tips til steder der du kan finne bøker, og en oversikt over kategoriene til Leser søker bok.

Å lage grupper – av både lyttere og bøker som passer – hjelper oss å finne riktig bok og skape gode lesestunder for tilhørerne våre. Inndelingen i grupper og fargekoder er nødvendig for å skjønne mer om hvem vi har med å gjøre og hvilke bøker som kan fungere.

Men å dele mennesker – og bøker – inn i grupper krever alltid en åpenhet og ydmykhet fra oss. For ikke ett eneste menneske er bare gruppen de plasseres i. Ikke bøkene heller. Vi håper du har nytte av denne oversikten, men husk – den viktigste kunnskapen får du i møte med de menneskene du skal lese for.





# HVEM LESER JEG FOR?

Du kan lese for alle! Barn, ungdom, voksne og eldre; alle som ønsker å bli lest for er i målgruppen til et leseombud. Du kan lese for en person, for to personer eller for en gruppe. Hvis du leser for en gruppe, er det lurt at gruppen ikke er for stor, slik at alle kan høre deg, ellers er det ingen begrensninger. Under følger en oversikt over de vanligste lesegruppene og bøker som kan passe, men føl deg fri til å være leseombud på din måte. Det viktigste er å møtes i litteraturen, og som leseombud er du en viktig budbringer og samtalepartner for den eller de du leser for.

## **Voksne**

Mange voksne kan også ha stor glede av å bli lest for. Noen har kanskje leseutfordringer eller andre utfordringer, men det er ikke nødvendig for å ha glede av et leseombud. Under har vi samlet informasjon om vanlige grupper å lese for, men her må du gjerne bidra til å sprengre grensene! Vær lydhør til hva slags behov som finnes der du bor.

## **Ungdom**

Å lese for ungdommer kan være en fantastisk opplevelse! Mange har kanskje ikke oppdaget gleden av god litteratur enda.

Noen har negative erfaringer med bøker, eller tenker at bøker ikke er noe for dem. Å bidra til å oppleve gleden av å lese har mange kvaliteter som varer livet ut.

## **Barn**

Få lesere gir deg en så spontan respons som barna! At alle barn skal få muligheten til å oppleve hvor gøy, spennende og inspirerende det kan være å høre en god historie, er et av målene til Leser søker bok. Mange barn trenger leseombud. Eksempler kan være barn på sykehus, på mor/barn-språkkafeer, barn i åpen barnehage eller barn som besøker biblioteket.

## **Ny i Norge**

«Ny i Norge» er en samlebetegnelse for alle som har norsk som andrespråk. Det vil si mennesker i Norge som har et annet språk enn norsk som morsmål. Gruppen er stor og variert. Noen holder på å lære seg norsk, og kan bare noen få ord. Andre kan mye norsk, men ønsker et litterært fellesskap der bøkene står i sentrum. Noen har knapt lest en bok tidligere, mens andre har høyere utdanning. Noen er enslige asylsøkere som nettopp har kommet til et nytt og ukjent Norge, mens andre har både familie og venner rundt seg.

Å lese for denne gruppen krever at du blir kjent med dem du skal lese for. Hvor mye norsk kan gruppen? Hva er interesseområdene og de litterære preferansene? Felles for gruppen er at særnorske ord og uttrykk kan kreve en forklaring. For mennesker som kan lite norsk, kan bildebøker, poesi og bøker med korte tekster være et sted å begynne. Finn

gjørne fram til bøker fra kategorien **litt å lese**, men pass på at tekstene ikke blir for barnslige. Det er ofte bedre å måtte forklare noen vanskelige ord enn at lytterne skal kjenne seg undervurdert.

## **Eldre**

Mange leseombud leser for eldre. Vi skiller mellom eldre med og uten kognitive utfordringer.

### **ELDRE UTEN KOGNITIVE UTFORDRINGER**

I denne gruppen vil du finne mange vante lesere. For mange har bøker har vært en viktig del av livet, men nå strekker kanskje ikke kreftene eller synet til. Mange er glade for å være med i en bokgruppe der de blir lest høyt for. Det sosiale aspektet; å kunne delta i diskusjoner og bidra med innspill, er viktig. Denne gruppen tåler gjerne litt lengre bøker som ikke avsluttes hver gang. De fleste klarer å huske hva som skjedde sist, men start gjerne lesestunden med en kort oppsummering av historien så langt. Velg gjerne klassikere eller bøker som gruppen gjerne vil høre. Bli kjent med gruppen, og velg bøker som fører til gode samtaler dere imellom.

### **ELDRE MED KOGNITIVE UTFORDRINGER – DEMENS**

For mennesker med demens kan lesing være som en bro tilbake til minnene. Å huske kan gi en følelse av trygghet og ro. Men også de dagene lesingen ikke aktiverer minnene, kan roen det gir å lytte til noen som leser, være meningsfull i seg selv. Mennesker med demens er ofte sensitive for omgivelsene.

Det kan derfor være lurt å tenke litt ekstra på hvordan det ser ut der du skal lese. Hold lesestunden i rolige omgivelser uten forstyrrelser, helst på et fast sted, og ha gjerne med en ansatt som gruppen kjenner godt. Den ansatte kan hjelpe deg dersom deltakerne har praktiske behov underveis i lesingen.

For å fange oppmerksomheten til et menneske med demens, kan det være lurt å synge noen kjente sanger. Du kan også forsøke å bruke konkrete som gir assosiasjoner. Gamle redskaper, postkort og bilder kan aktivisere minner. Flere institusjoner har erindringsrom. Rommene brukes til å lokke fram minner hos brukerne, og er gjerne innredet med gamle møbler og gjenstander.

Velg gjerne historier som avsluttes hver gang, og som har en tråd som er lett å følge. Bøker i kategorien **enkelt innhold** passer ofte til disse gruppene, men prøv deg fram. Ta gjerne utgangspunkt i lokalhistorien der tilhørerne kommer fra; tekster om gårdsdrift, om håndverk som ikke finnes mer, billedkavalkader eller andre type bøker som kan framkalle gode minner hos tilhørerne.

#### **ELDRE MED KOGNITIVE UTFORDRINGER – AFASI**

Eldre med afasi har en annen type kognitive utfordringer enn mennesker med demens. Afasi oppstår oftest på grunn av et hjerneslag, men også sykdom eller andre skader i hjernen kan føre til afasi. Mennesker med afasi har problemer med å bruke ord, både til å snakke, oppfatte, lese og skrive. Å lese for mennesker med afasi er verdifullt på flere plan. Mange forstår mer enn de kan uttrykke med ord. Bruk derfor tid til å bli kjent, slik at møtet mellom dere kan finne en form som er god for alle parter. Les gjerne litt av gangen og ta pauser for å la ordene synke.





Bruk av sang og konkrete kan bidra til at tilhøreren eller tilhørerne oppfatter det du leser enda bedre. Velg gjerne bøker med **enkelt innhold**, men pass på at de ikke blir for barnslige. Bøker i kategorien **litt å lese** kan også passe. Velg korte tekster uten for mange krumspring, gjerne dikt eller tekster som er rikt illustrert.

#### MENNESKER MED PSYKISKE UTFORDRINGER

Også denne gruppen er svært sammensatt. Noen har vært syke lenge, andre er syke en kort periode. Mennesker med psykiske utfordringer er ofte i en prosess der formen kan svinge fra dag til dag. Som leseombud er det viktig å være forberedt på at ikke alle deltar hver gang, og at det er helt greit. Konsentrasjonen kan også svinge fra gang til gang. Vær fleksibel og ta dagen som den kommer. Aksept er viktig, at lytterne opplever at de kan komme som de er.

Velg gjerne bøker i dialog med gruppen. Mange kan ha ønsker og preferanser, både i forhold til hva de ønsker å lytte til, og hva slags type bøker de ikke ønsker at du skal lese. Bruk gjerne tid på å bli kjent. Det er ikke et mål i seg selv å lese mye hver gang. Bøker i kategorien **litt å lese** kan være et sted å begynne: Korte historier med et sterkt lesedriv og med gode litterære kvaliteter.

#### MENNESKER MED UTVIKLINGSCHEMNING

Mennesker med utviklingshemning er en vid gruppe der du vil møte mange ulike individer, både når det gjelder interesser, bakgrunnskunnskap, tidligere leseerfaringer og språk.

Felles for mennesker med utviklingshemming er at det ofte passer best å lese bøker som ikke blir for komplekse eller abstrakte. Mange har det vi kaller for «dobbel alder», og trenger bøker som har en enkel handling, men som ikke er for barnslige. Velg bøker for voksne hvis du leser for en voksen gruppe, ikke barnebøker. Allalderbøker har ofte et universelt tema og kan fungere godt. Velg handlingsdrevne fortellinger der noe skjer. Situasjonene bør være lette å se for seg, og de kan gjerne være humoristiske.

Et godt tips kan være å stoppe opp underveis og stille spørsmål for å se om gruppen henger med. Følg med på om det du leser skaper engasjement eller ikke. Faller noen i gruppen av, merker du det oftest fort. Bøker i kategorien **enkelt innhold** kan ofte passe, men du kan også finne bøker i kategorien litt å lese med en konkret og tydelig handling.

#### SVAKSYNTE

Svaksynte har ofte et bredt spekter av lydbøker å velge mellom, men det er noe helt eget å bli lest for. De fleste i denne gruppen er kompetente lesere som kan ha stor glede av å være med i en lesegruppe. Som for eldre uten kognitive utfordringer er det sosiale aspektet ofte viktig. Bøker i kategorien **litt å lese** kan ofte passe, men også andre bøker fra det ordinære bokmarkedet som ikke er tilrettelagt. Velg bøker som tilhørerne ønsker å høre og diskutere, bøker der både du og de du leser for opplever å møtes i litteraturen.





# HVOR LESER JEG?

Du kan lese overalt! Egentlig finnes det ingen krav til hvor du kan lese, annet enn at dere finner et sted der det er lett å høre hverandre. Noen leser på kafe, andre på institusjoner, andre i private hjem. Under har vi samlet noen steder det kan være lurt å ha kunnskap om.

## **Eldresenter**

Eldresenter eller seniorsenter er steder eldre kan besøke på dagtid. Menneskene her er ofte friske og ressurssterke, men kan for eksempel ha syns- og hørselsproblemer eller mild til moderat demens. På et eldresenter er de ansatte vant til å legge til rette for ulike former for aktiviteter. De har gjerne erfaring med å samarbeide med frivillige. På eldresenter kan du få en lyttende gruppe å lese for som vil delta aktivt og bidra med ideer til lesestoff.

## **Omsorgsboliger**

Disse boligene er en mellomting mellom privat bolig og sykehjem. Selv om beboerne eier omsorgsboligen selv, er de fleste avhengig av hjelp fra hjemmetjenestene. På noen omsorgsboliger finnes en egen aktivitetsansvarlig. Han eller hun kan hjelpe deg å etablere lesegrupper.

## **Sykehjem**

Sykehjem kan ha ulike institusjonsnavn, som for eksempel bo- og servicesenter, bo- og omsorgssenter eller bo- og rehabiliteringssenter. De fleste beboere på sykehjem er sterkt hjelpetrengende. Om lag 70–80 % av beboerne har en eller annen grad av demens.

## **Skjermede enheter på sykehjem**

På en skjermet enhet vil kapasiteten til å sitte ned og lytte og forstå en tekst være liten. Her kan det være enklere å snakke fritt, fortelle korte historier eller synge/høre på musikk.

## **Dagsenter på sykehjem**

Et dagsenter er et tilbud på sykehjemmet for hjemmeboende eldre som ønsker måltider og sosialt liv. Enkelte er på dagsenteret hver dag, mens andre er der et par dager i uken. Hvem som er på et dagsenter kan derfor variere fra dag til dag. Dagsenterbrukerne vil som regel være friskere enn de som bor på sykehjemmet.

## **Språkkafe**

Språkkafeer arrangeres over hele landet, blant annet på flere av landets bibliotek. Det finnes også flere grupper på voksenopplæringen eller på asylmottak. Hit kommer både deltakere som er helt ferske i Norge, deltakere som snakker en god del norsk og deltakere som kan mye norsk, men ønsker å bli enda bedre. På språkkafeer er norsktrening i fokus. Deltakerne kommer for å snakke norsk med andre under

veiledning av et leseombud eller en språkkafearbeider. På språkkafeene er det ofte stor utskifting av deltakere fra gang til gang, og det varierer hvordan kafeene gjennomføres. Samtaler på norsk, trening på norske ord og økt ordforråd står oftest på agendaen, men flere ønsker også lesing fra bøker velkommen. Å lese en bok sammen kan være et godt utgangspunkt for samtaler på norsk. Tilhørerne får en ny vei inn i språket via litteraturen, en inngang som kan være både motiverende og inspirerende og åpner opp for en ny type samtale.

### **Biblioteket**

Biblioteket kan være et kjempefint sted å lese for enten en enkeltperson eller en gruppe. Der er du omgitt av bøker og hjelpsomme bibliotekarer. De aller fleste bibliotek har et lokale med steder som egner seg for høytlesing. Fordelen med bibliotekene er at det er rolig der, og mange har enkel servering av te og kaffe.

### **Åpen barnehage**

Åpen barnehage er et leketilbud for barn i barnehagealder. Barna har ikke fast plass, men kommer sammen med foreldrene eller en annen omsorgsperson. De fleste barnehagene har bøker for barn på stedet, men ta gjerne med deg noen nye bøker for å skape variasjon og inspirere barna som kommer dit ofte.

## **Fengsel**

Det er stort behov for lesing i fengsel. De innsatte har et svært begrenset litteraturtilbud til tross for at 30 % av alle innsatte i fengsel har lese- og skrivevansker.

På grunn av sikkerhetsnivået i fengsler i Norge, er det ikke alle fengsler der leseombud slipper inn. Noen fengsler tar bare imot visitorer fra Røde Kors. Leser søker bok samarbeider derfor med visitortjenesten i Røde Kors om litteraturformidling. For å bli visitor må du være over 25 år og få kurs i regi av Røde Kors. Visitorer som ønsker å formidle litteratur i fengsler blir med i nettverket til Leser søker bok. Når du leser i fengsel, foregår høytlesingen enten i grupper på biblioteket eller på cellen. Fengselsbibliotekarene hjelper gjerne til med å finne passende litteratur. Leser søker bok samarbeider med fengselsbibliotek over hele landet og mange har derfor et eget Bok til alle-tilbud med bøker som kan passe.





# HVA SKAL JEG LESE?

## **Bibliotek**

Biblioteket er et godt sted å begynne. Alle kommuner har et folkebibliotek som er gratis å bruke. Bibliotekene er åpne og har et inkluderende tilbud der alle kan delta på like vilkår. På biblioteket finner du et stille rom med tusenvis av bøker og dyktige bibliotekarer som kan hjelpe deg. Snakk gjerne med bibliotekaren om gruppen eller personen du leser for. Ved hjelp av bibliotekene kan du finne fram til både nyere og eldre kvalitetslitteratur det både kan være fint for tilhørerne å lytte til og gøy for deg å lese. Lån gjerne en liten bunke med bøker og gi gruppen din muligheten til å velge en bok. Liker de den, kan bibliotekaren hjelpe deg å finne mer av samme sort.

Leser søker bok samarbeider med nesten 400 bibliotek over hele landet. Disse bibliotekene kalles **Bok til alle-bibliotek** og får tilsendt alle bøkene Leser søker bok er med på å utvikle. Bok til alle-bibliotekene har egne hyller der disse bøkene presenteres. Bøkene i hyllene er sortert etter tilretteleggingsform, noe som gjør det enda lettere å finne en bok som kan passe. Alle Bok til alle-bibliotekene har en bok til alle-kontakt som får ekstra opplæring i hvilke typer bøker som kan passe for mennesker med leseutfordringer.

## Boksøk.no

Boksøk.no er en nettside utviklet av Leser søker bok der vi har samlet alt som finnes av lettleste og tilrettelagte bøker på bokmarkedet i dag. I Boksøk ligger over tusen bøker som egner seg for mennesker som har utfordringer med å lese. På Boksøk.no kan du søke etter sjanger, forfatter, emneord og tilretteleggingsform. Alle bøkene i basen er lest og vurdert av ansatte i Leser søker bok. Målet vårt er at Boksøk.no skal gjøre det enklere å finne bøker som både er lette og gode å lese, slik at veien inn i bøkens verden skal være åpen for alle.

Bøkene er delt inn i seks kategorier, med hver sin fargekode. De seks kategoriene beskriver ulike former for tilrettelegging:

### LITT Å LESE



### LITT Å LESE

Litt å lese er bøker uten vanskelig språk. Bøkene har en utforming som gjør dem mer tilgjengelige enn andre bøker. Bøkene er ofte tynne og har korte setninger. Det er flest kjente ord, og vanskelige ord blir forklart. Kapitlene er korte og sidene luftige. Bøkene vi velger ut har oftest en god dramaturgi og en tydelig fortellerstemme. Noen er illustrerte, andre har bare tekst. Vi har også samlet flere tegneserier som kan passe. Litt å lese passer for uvante lesere, mennesker med dysleksi, ADHD eller andre konsentrasjonsvansker og lesere med et annet morsmål enn norsk.

## ENKELT INNHOLD



### ENKELT INNHOLD

Bøker med enkelt innhold har en handling som er lett å følge. Språket er enkelt og bøkene er ofte illustrerte. Bøkene passer blant annet for mennesker med utviklingshemming og mennesker med demens eller afasi.

## STORSKRIFT



### STORSKRIFT

Bøkene med storskrift har stor skrifttype og linjeavstand som gjør det enklere å lese bokstavene. Storskriftbøker passer for svaksynte eller lesere som av andre grunner synes det er lettere å lese store bokstaver.

## PUNKTSKRIFT OG FØLEBILDER



### PUNKTSKRIFT, FØLEBILDER

Bøker med punktskrift og følebilder passer for blinde og svaksynte som kan se verden gjennom fingrene. Noen passer først og fremst for blinde, andre passer også for svaksynte som kan lese svartskrift og se bilder med sterk kontrast. I kategorien punktskrift og følebilder finner du bøker for blinde og bøker for svaksynte. Bøker med følebilder kan i noen tilfeller også passe godt til mennesker med sammensatte funksjonshemminger.

## ALTERNATIV OG SUPPLERENDE KOMMUNIKASJON (ASK)



### ALTERNATIV OG SUPPLERENDE KOMMUNIKASJON (ASK)

ASK er en samlebetegnelse for ulike symbolspråk. Noen lærer seg ikke å lese bokstaver, men leser symbolspråk godt. Da trengs det gode bøker med symbolspråk! Symbolspråk brukes som alternativ til skriftspråk eller som et supplement. Bliss og WLS er eksempler på ulike symbolspråk. Bøkene passer for mennesker med sammensatte språkvansker. Mennesker med autisme, multihandikap eller andre former for utviklingshemming, mennesker med afasi eller mennesker som holder på å lære seg norsk kan også ha glede av bøker med symbolspråk.

## TEGNSPRÅK OG NORSK MED TEGNSTØTTE (NMT)



### TEGNSPRÅK, TEGN TIL TALE

Tegnspråk er et visuelt språk som brukes av mange døve. Det har sin egen grammatikk og syntaks og regnes som et helt eget språk. Tegnspråk må sees, og bøker med video er derfor best egnet til å gjengi tegnspråk. Tegn til tale eller NMT (Norsk med tegnstøtte) baserer seg på norsk talespråk. De viktigste ordene visualiseres med tegn. NMT gjør språket lettere å oppfatte for mennesker med hørselshemming. Noen ganger brukes også NMT for å gjøre språket lettere å oppfatte for mennesker med utviklingshemming eller språkvansker.

Bøker med tegnspråk passer best for døve, bøker med NMT passer for mennesker med hørselshemming, utviklingshemming eller andre språkvansker.





# VIL DU BLI LESEOMBUD?

Vi trenger flere leseombud! Meld deg til tjeneste hos et av landets Bok til alle-bibliotek. På Bok til alle-biblioteket vil du få informasjon og hjelp til å finne et passende sted å lese. Oversikt over landets Bok til alle-bibliotek finner du på nettsiden til Leser søker bok: [www.lesersokerbok.no](http://www.lesersokerbok.no). Her finner du også utfyllende informasjon om ordningen. De fleste leseombudene er frivillige, men du som er ansatt på arbeidsplassen eller i boligen til en som trenger et leseombud, er selvsagt velkommen inn i ordningen. Kan du lese på et annet språk enn norsk, er det supert. Som leseombud blir du invitert til inspirasjonssamling en gang i halvåret av fylkeskontakten i fylket ditt. På inspirasjonssamlingene treffer du andre leseombud og får tips om lesing, formidling og bøker som kan passe. Velkommen som leseombud!

