

Bibblan

– där jag hittar, förstår och känner mig trygg

funkar

En handledning för att göra biblioteket
mer kognitivt tillgängligt för **alla**.

Hej!

I din hand håller du en folder med tips och förslag på hur biblioteket och bibliotekets verksamhet kan bli mer kognitivt tillgängligt. Med kognitiv tillgänglighet menas här att besökare hittar, förstår och känner sig trygga under biblioteksbesöket.

Informationen riktar sig till dig som jobbar på bibliotek och är tänkt att fungera som ett hjälpmedel i ditt dagliga arbete. Förhoppningen är att folderns innehåll ger dig en grundläggande kunskap och motivation i arbetet för att öka den kognitiva tillgängligheten på biblioteket.

Foldern är en del av ett större metodmaterial som tagits fram inom det kulturrådsfinansierade projektet Bibblan Funkar för Stockholms stadsbibliotek. Materialet består därutöver av två wordmallar som kan anpassas och användas på varje bibliotek.

Denna skrift är uppdelad i de tre avsnitten; **Rummet, Information och Mötet**. Först följer en presentation av projektet Bibblan Funkar och en introduktion till begreppet NPF. Foldern avslutas med källhänvisningar och länkar till vidare läsning och fördjupning.

Kom ihåg!

Alla tips gäller inte alla personer. Vi är alla unika individer. Om du känner en person med NPF-diagnos, då känner du *en* person med NPF-diagnos. En annan person med exakt samma diagnos kan ha det helt annorlunda och vara helt olik. Behandla därför alla du möter olika, efter var och ens förutsättningar.

Om du håller i en aktivitet för en skolklass är det mycket troligt att två till tre elever har någon typ av NPF-diagnos. De saker du gör för att underlätta för dem, underlättar för alla barn.

Dessa tips är en vägledning – ingen universell sanning. Vi får prova oss fram, det är inte farligt att göra fel. Vi gör om och gör det bättre.

Ingen människa vill känna sig besvärlig. I mötet med andra människor får vi utgå från att alla vill att det ska bli bra. Vi har olika strategier för att möta problem och svårigheter. I mötet ska den som kan vara flexibel vara det.

NPF-vänligt bibliotek – Vad är det?

BAKGRUND

Inspiration från Storbritannien

En undersökning gjord av organisationen Dimensions visade att 90% av de tillfrågade medlemmarna med autism skulle använda biblioteket mer om vissa förändringar gjordes.

ASCEL (the Association of Senior Children's and Education Librarians) har tillsammans med Dimensions tagit fram tips, utbildning och material utifrån de föreslagna förändringarna i projektet Autism Friendly Libraries. Stockholms stadsbiblioteks kulturrådsfinansierade projekt **Bibblan Funkar** (2019-2020) har inspirerats av det materialet.

Rapporten *Kognitiv Tillgänglighet på bibliotek* av **Föreningen Begripsam** som utfördes på uppdrag av Kulturrådet har också bidragit med värdefullt innehåll. Likaså material av Habilitering och Hälsa på **Region Stockholm**, Pia Borrmann från **Regionbibliotek Stockholm** och av Anna Thalén från **Forum för Brukarinflytande, Studieförbundet Vuxenskolan**.

BEGREPP

Vad är NPF?

NPF är en förkortning av Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. De vanligaste NPF diagnoserna är ADHD, ADD, Tourettes syndrom, asperger/autismspektrumtillstånd samt språkstörning.¹

NPF och kognition

Det som främst är annorlunda för en person med NPF jämfört med en person som inte har en sådan diagnos är kognitionen. Kognition är de processer som sker i hjärnan när vi tar emot, bearbetar och förmedlar information. Vår förmåga att tänka, känna och lära. Denna process skapar ordning och begriplighet i hjärnan och består av olika delar. **Dessa delar är viktiga att ta hänsyn till i utformningen av ett mer NPF-vänligt bibliotek.**

1. Korttidsminnet och långtidsminnet

Korttidsminnet, eller arbetsminnet, hos en person med NPF kan ofta vara nedsatt. En person med NPF kan därför vara i behov av minneshjälp. Långtidsminnet kan däremot vara mycket starkt och välfungerande.

2. Exekutiva funktioner

Här ingår motivation, initiativ, uppmärksamhet, impulskontroll, flexibilitet, tidsuppfattning och planering. En person med NPF kan behöva struktur, strategier, text- och bildstöd för att stötta denna funktion.

3. Mentaliseringsförmåga

En uppfattning om vad som försiggår i någon annans hjärna. Att vi känner, tänker och tycker olika. En process som hjälper oss förstå varför människor gör som de gör och förstå till känsloreglering hos oss själva. Generellt sett har personer med NPF svårare än genomsnittet med denna funktion. Mycket kan handla om dagsform och humör, men tydlighet underlättar.

4. Central koherens

För den som har NPF kan det ibland vara svårt att se helhet och större sammanhang, istället ligger styrkan i att se detaljer.

5. Perception

Hur sinnesintryck som syn, lukt, smak, hörsel och känsel upplevs. En person med NPF är ofta mycket känslig för intryck eftersom det inte går att sälla bort det som låter, luktar eller syns.

Att ta sig till biblioteket och att vara där kan innebära en stor utmaning för personer med en kognitiv nedsättning. Samtidigt är biblioteket en plats som har mycket att erbjuda, men för att personer med NPF kunna ta del av dessa erbjudanden behövs det att biblioteken blir mer kognitivt tillgängliga. Alla personer gynnas av att det.

Neurotypiker

Neurotypiker kallas en person som inte har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det är ett normkritiskt begrepp som används istället för exempelvis "normalfungerande" för att belysa att alla människor har olika och ibland varierande kognitiva förutsättningar.

Vad är kognitiv tillgänglighet?

Kognitiv tillgänglighet är när de personer som kommer till biblioteket **hittar, förstår och känner sig trygga**.²

Ofta när vi pratar om tillgänglighet talas det om att avhjälpa fysiska hinder med exempelvis ramper och breda dörrar med automatiska öppnare.

Tillgänglighet på bibliotek för personer med NPF-diagnos handlar mer om mötet och samspelet med personal och andra besökare, vilken information som finns (hur den är formulerad och var den är placerad) eller belysning och ljudnivå i lokalen. Genom att ta hänsyn till vissa kognitiva aspekter kan vi bjuda in till ett mer tillgängligt bibliotek.

¹ Specialpedagogiska skolmyndigheten och Riksförbundet Attention

² Forum för Brukarinflytande



Rummet

Tänk på dessa saker för att biblioteksrummet ska bli så NPF-vänligt som möjligt. För att det ska bli lätt att hitta, förstå och känna sig trygg i rummet.

Översiktskarta och entré

Att ha en bibliotekskarta över biblioteksrummet på bibliotekets webbsida och fysiskt uppsatt vid ingången underlättar för besökarna att hitta och förstå hur biblioteket är utformat.

Använd färger och visuella tecken som till exempel bildstöd för att visa de olika sektionerna och platserna i biblioteket istället för att bara använda ord. Se till att toalett, eventuella fikaplatser och lugna platser är markerade på samma sätt.

Stockholms stadsbibliotek har licens till bildprogrammet Widgitonline. Bilder att skriva ut och använda i skyltning och affischer. Det finns en medarbetare med inlogg på varje bibliotek inom SSB.

Ett dokument som vägleder besökaren i hur det går till på biblioteket, exempelvis hur man skaffar ett lånekort och lånar en bok, kan ligga vid informationsdisken eller finnas i närheten av ingången. Samma information ska kunna läsas på webbsidan.

För Stockholms stadsbiblioteks medarbetare finns det en wordmall på Marknadsbiblioteket att använda för att göra ett sådant, som passar det egna biblioteket.

Tänk på att entrén är det första mötet med det fysiska biblioteket och därför är det extra viktigt att just denna plats är kognitivt tillgänglig, välkomnande och ger en trygg känsla. En alltför stor och öppen plats kan vara förvirrande. Det är bra om det finns avgränsningar och en tydlig väg in i biblioteket. Använd gärna fotsteg på golvet i olika färger, skyltar som visar var informationsdisken börjar, om det är könummer eller hur man gör för att komma i kontakt med personalen.

En lugn plats

Om det finns möjlighet, försök att skapa ett utrymme i biblioteksrummet där det är så avskalat som möjligt på väggarna och lugna enhetliga färger i miljön omkring. Om det går att ha dimmer eller dämpad belysning där är det också till stor hjälp.

En enkel sak som att ha en lugnare vrå med några saccosäckar eller fåtöljer att krypa upp i med avskärmande sidor betyder mycket.

Genom att använda flyttbara ljuddämpande arbetsskärmar går det lätt att göra en avskild lugn arbetsplats. Det går också att använda draperier för att skärma av och göra rum i rummet.

Belysning

Många med en NPF-diagnos har en förhöjd känslighet mot ljud och ljus. Därför kan **ett blinkande lysrör eller takbelysning som träffar rakt i ögonen vara något som omöjliggör ett biblioteksbesök.**

Ta hjälp från experter, till exempel Föreningen Begripsam för att ta reda på hur belysningen kan bli bättre för personer inom autismspektrat.

Ljud

Ofta har biblioteken en bra ljudmiljö, men det blir allt vanligare att det är hög ljudvolym på vissa platser och vid vissa tider på dagen. Genom att ha hörselskydd tillgängliga vid infodisken som kan erbjudas vid behov kan vi underlätta vistelsen. Skyltning eller förklaring kan behövas för att visa att man får låna, men att det förstås är frivilligt.

Kanske vissa barn redan har hörselskydd på sig när de kommer till biblioteket, just för att det ibland är hög ljudvolym.

Det kan också finnas dova bakgrundsljud i bibliotekskalen som skapas av ventilationssystem och annat som är väldigt tröttsamt i längden. Ofta kan de vara svåra att göra något åt, men det kanske finns platser i biblioteksrummet där det låter mindre.

Om det finns tickande klockor i informationsdisken kan de ersättas av ljudlösa. Om kassaapparaten låter mycket kan den flyttas till en annan plats än där besökare förväntas stå, när de ställer sina frågor.

Stäng av handtorkar om det finns sådana på toaletten och ta dit pappershanddukar istället.

Övrigt

Se till att det finns papper och penna tillgängligt om besökaren vill ställa en fråga, men inte kan eller vill säga det verbalt.

En klocka att pingla på eller annat sätt att visa att man behöver hjälp vid informationsdisken, om den för tillfället är obemannad.

Om det finns utrymme är det bra att det finns en plats avsedd för mer rörelse och stimulans i biblioteksrummet.



Information

Tänk på dessa saker när du exempelvis skickar en inbjudan och informerar om bibliotekets verksamheter och aktiviteter.

Besöket börjar på webben

Det är viktigt för personer med NPF att få eller kunna hitta information i förväg och förbereda sig ordentligt inför besöket. Tydlig information som berättar vad som förväntas, hur lång tid det tar eller varför något ska göras kan vara avgörande för att sänka stress och istället få besökaren att känna sig trygg och lugn.

En översiktskarta och en film eller ett vägledande introduktionsblad som i bild och text beskriver hur biblioteket ser ut, vilka som jobbar där och vad besökare kan göra på biblioteket är till stor hjälp för många och särskilt för personer med NPF.

Detta är förslag på frågor som filmen eller bildserien kan ge svar på: Hur ser bibliotekets entré ut? Vart går jag först? Var hänger jag av mig ytterkläderna? Var kan jag ställa frågor? Var är toaletten? Vilka kommer jag att träffa? Hur går det till att låna?

Ett sådant dokument kan också finnas tillgängligt på bibliotekets informations- och lånedisk. Tipsa förskolans och skolans personal om att detta dokument finns så att de kan förbereda barnen innan biblioteksbesöket.

För personal på Stockholms stadsbibliotek finns en word-mall som ligger på Marknadsbiblioteket att använda och anpassa efter det egna bibliotekets lokaler och verksamheter.

Den fysiska informationsmiljön

Tänk över hur det skyltas i biblioteket. En luftig, tydlig skyltning som skiljer åt på regler, information, tips om aktiviteter, boktips och reklam för andra verksamheters aktiviteter.

Klartext och den viktigaste informationen först med eventuell möjlighet att välja mer information vid behov är att föredra. Komplettera gärna text med visuellt stöd som färgmarkering, bilder eller bildstöd. Tänk på att skyltningen ska vara tydlig. **Tänk klartext och lättläst.**

Föreningen **Begripsams** kunskapsöversikt *Kognitiv tillgänglighet på bibliotek* visar att information kan delas in i dessa kategorier:

- Orienterande information
- Regelskapande information
- Instruerande information
- Entusiasmerande information
- Information om något som ska hända i framtiden

I översikten framkommer det att de olika typerna av information blandas på biblioteken på ett sätt som gör

den svåröverskådlig, dels på grund av platsbrist och dels på grund av att de olika typerna av information ofta är utformade på samma sätt.

"De sju frågorna"

För att det ska vara möjligt att delta i en verksamhet och förstå vad det innebär att vara med och vad som förväntas av en, kan det vara hjälpsamt att få svar på dessa sju frågor innan.

- Vad ska jag göra?
- Varför ska jag göra det?
- Var ska jag vara?
- Vem ska jag vara med?
- Hur länge ska det hålla på?
- Vad behöver jag?
- Vad ska hända sen?

När du skriver inbjudan eller gör en affisch om en aktivitet, använd varje fråga och skriv därefter svaren i din text. Då ökar chansen att personer med NPF deltar, dessutom blir informationen tydligare för alla.

När du tar emot en grupp på bibliotek inled gärna med att besvara dessa frågor – mer om det i nästa del under rubriken Att ha aktiviteter på biblioteket.

Dyslexi

Det är inte ovanligt att personer med NPF-diagnos också har dyslexi. Det behöver inte vara så, men det är mer förekommande hos personer med NPF jämfört med neurotypiker.³ För den som har dyslexi kan följande saker underlätta läsning av tryckt text, men kom ihåg att det är individuellt hur behoven ser ut:

- Sans-Serif typsnitt (som Stockholm type, Arial och Verdana eller särskilt utformat typsnitt: opendyslexic.org/about)
- 1.5 mellan raderna eller dubbelt radavstånd
- Vitt eller gulvitt papper
- Bryt ner texten i mindre block. Använd rubriker och underrubriker
- Använd fetstil för att förtydliga istället för kursiv stil eller understruket
- Sätt in texten i rutor för att lyfta innehållet
- Använd korta rader och meningar.⁴

³ Attention.se samt Dyslexi.org

⁴ IFLAs riktlinjer för Bibliotekstjänster för personer med dyslexi, 2016



Eftersom NPF inte syns utanpå personen är det lätt hänt att känna sig missförstådd i en värld som inte är designad efter ens hjärna. Där det finns en norm som de flesta följer automatiskt.

Detta beror på det som tidigare beskrevs om kognition och olika sätt att bearbeta information, som skiljer sig från neurotypikernas och gör att det kan vara svårt att socialisera enkelt med andra människor.

ATT HA AKTIVTETER PÅ BIBLIOTEKET

När du har ett bokprat för en klass eller bjuder in en förskolegrupp till biblioteket på en sagostund, så är det statistiskt sett två till tre elever som har en NPF-diagnos. Vi möter redan dessa barn. De saker vi gör för att underlätta för dem, kommer alla barn till godo.

Mötet

Tänk på dessa saker i mötet med besökare, för att underlätta kommunikationen.

Var snäll

Det bästa sättet att vara behjälplig som biblioteksmedarbetare är att vara vänlig och lugn. **Att fråga och erbjuda sin hjälp vid behov kan göra stor skillnad. Säg - "Ska jag hjälpa dig?" istället för "Vill du ha hjälp med något?"** Det första leder till ett direkt ja-svar som kan byggas på med en till fråga: - "Är det en speciell bok du söker?"

Kom ihåg att personer med NPF är vana att bemöta neotyper och brukar ha stor förståelse och tålamod med dem, så oroa dig inte så mycket för att göra fel.

Oskrivna regler

I biblioteksrummet finns förväntningar på uppförande som inte är utskrivna. Några personer känner av dem, andra inte. För en del kan det skapa oro över att göra fel. Genom att själv vara lugn och tydlig kan biblioteksmedarbetaren underlätta och avhjälpa oron.

I översikten *Kognitiv Tillgänglighet på bibliotek* finns resultatet av en workshop om osynliga regler med deltagare med olika kognitiva svårigheter. Följande frågor framkom i den:

- Hur ska jag vara?
- Vad får jag vara?
- Var får jag vara och var får jag göra det?
- Om jag är en sån där som låter mycket...
- Om jag är en sån där som lätt bruser upp...
- Om jag är en sån där som är tyst men hoppas att personalen förstår att jag behöver hjälp...
- Det sitter en massa saker i biblioteksväggarna

Var exakt i din kommunikation

Försök vara så precis som möjligt i din kommunikation, undvik metaforer och generella breda frågeställningar. Snäva ner frågeställningarna och precisera istället. Använd korta bokstavliga meningar.

Var lugn

Autism påverkar alla olika, men för många innebär det större risk för överstimulering. Det finns olika strategier att hantera en överstimulerande miljö. En del får utbrott av olika slag. Det är helt normalt och inget att bry sig om. Finns det en lugn avskalad vrå på biblioteket kan du tipsa om den.

Kom i håg att ögonkontakt kan vara svårt för vissa med autism eftersom det blir omöjligt att både hålla ögonkontakt och samtidigt höra vad du säger. Att personen inte tittar på dig behöver inte betyda att hen inte lyssnar utan kan tvärtom vara en nödvändighet för att ta in information som sägs.

Förberedelsedokument

Prata med pedagogerna i förväg för att höra om det finns barn i gruppen som har ett extra stort behov av förberedelser och information före ett besök. Fråga om det är något särskilt som du behöver tänka på. Om du ska arrangera en aktivitet i biblioteket kan du ha en film eller ett dokument som i bild och text visar hur en sagostund eller bokprat går till. Berätta för pedagogerna om dokumentet och ge dem det i förväg.

Tipsa också om filmen eller dokumentet som ligger på webben om hur ett biblioteksbesök kan gå till. Då kan de vuxna förbereda barnen på biblioteksbesöket, och barnen kan titta på filmen eller bilderna hur många gånger som helst i förväg.

Tänk på "De sju frågorna" och se till att de besvaras i förberedelsedokumentet och om det är något annat som pedagogerna har tänkt på är viktigt att få förhandskunskap om.

Dagordning

Som komplement till förberedelsedokumentet kan du ha en tydlig dagordning uppsatt, om vad som kommer att hända under aktiviteten, gärna med text och bild.

Tänk på att besvara de sju frågorna även i denna dagordning.

Gå igenom dagordningen med de sju frågorna, det första du gör. Se också till att informera om var toaletten är och andra praktiska saker.

Visualisera tiden

Använd ett hjälpmedel för att visualisera tid, till exempel en time-time klocka, då kan barnen följa hur lång tid det är kvar, vilket underlättar att orka hålla koncentrationen.

Olika sätt att sitta

Att variera sittställning är bra för alla och särskilt för den som lätt blir rastlös. Sittkuddar med nabbar, saccosäckar, stol med svikt eller fåtölj med höga sidor kan vara bra att använda sig av.

Något för rastlösa fingrar

Ha en korg med lite olika **tangles** (stressbollar och liknande pillerisaker) tillgängligt för de som behöver ha händerna sysselsatta för att kunna koncentrera sig.

Bibblan Funkar har för Stockholms stadsbiblioteks räkning köpt in ett bas-kit till varje bibliotek med tangles, sittkuddar, hörselskydd och time-timer som visualiserar tiden.

Våga prova!

Blir det fel är det inte så farligt. Det är genom att försöka igen och testa sig fram tillsammans som kunskapen och möjligheten till att det blir riktigt bra ökar.

I rapporten *Kognitiv Tillgänglighet på bibliotek* framkommer det att personer med NPF vill besöka folkbiblioteken mer, använda våra tjänster och delta i våra aktiviteter oftare. De är väldigt överseende med att vi bibliotekarier inte har all kompetens, men önskar att vi gör mer för att förbättra vår verksamhet och våra biblioteksmiljöer. Vi lär oss genom att våga testa att förändra och framförallt lär vi oss i mötet med besökare som har NPF.

Jag hoppas att denna skrift kommer att underlätta för dig som är biblioteksmedarbetare att förbättra biblioteket och dess verksamheter och göra det mer kognitivt tillgängligt för **alla** besökare.

Lynn Alpberg, Bibliotekarie
Projektledare för **Bibblan Funkar**
Hösten 2020

Källor

Autism Friendly Libraries

<https://www.ascel.org.uk/news/autism-friendly-libraries>

Begripsam

<https://www.begripsam.se/>

Begripsam, Johansson, Stefan och Larsdotter, Mia, Kognitiv tillgänglighet på bibliotek – en kunskapsöversikt, Kulturrådet 2020

<https://www.kulturradet.se/publikationer/kognitiv-tillganglighet-pa-bibliotek/>

Dyslexiförbundet

<https://www.dyslexi.org/>

Forum för Brukarinflytande

<https://www.sv.se/avdelningar/sv-uppsala-lan/funktionsratt/brukarinflytande/>

Habiliteringens resurscentrum, Stockholms läns landsting

<https://www.habilitering.se/resurscenter>

IFLAS riktilnjer för Biblioteksjärster för personer med dyslexi, 2016

<https://www.biblioteksforeningen.se/rapporter/iflas-riktlinjer-for-personer-med-dyslexi/>

Regionbiblioteket Stockholm

<http://regionbiblioteket.se/>

Region Uppsala, Infoteket om funktionshinder

<https://regionuppsala.se/infoteket/>

Riksförbundet Attention

<https://attention.se/>

Specialpedagogiska skolmyndigheten SPSM

<https://www.spsm.se>