

Nr 1. 2023

Läsombudet

Tidningen för läsombud och högläsare

MARIA STÅHL ANVÄNDER
YOGA I HÖGLÄSNINGEN:

”Jag inleder
med guidad
meditation”

TIPS!

Nya böcker
bearbetade
till lättläst

Nominera till Årets läsombud • Magisk föreställning av Moomsteatern
• Ny bok om fångars vardag • Seminarium om att lyssna på böcker

Anmäl dig till Läsombudsregistret!

Är du läsombud eller frivillig högläsare? Då kan du anmäla dig till Läsombudsregistret och få tidningarna Läsombudet och Läsliv, nyhetsbrev och inbjudningar till inspirations- och utbildningsdagar.

Anmäl dig till registret via e-post eller telefon:

E-post | register@mtm.se **Telefon** | 040-653 27 00



Är all läsning bra?

◆ Det finns många åsikter om vad läsning egentligen är och vilken typ av läsning som är bäst. Lättläst – är det kanske för enkelt? Utarmar det språket och utmanar det läsaren tillräckligt? Ljud- och talböcker – hur ska en person då lära sig stavning? Tänk om de konkurrerar ut den tryckta texten. Så kan man se det. Men man kan också titta på mångfalden och tänka – vad många alternativ! Alla kan läsa på det sätt som passar dem. På Bokmässan i år har vi valt att lyfta fram frågan om att lyssna på böcker. Vi vill slå ett extra slag för dem som av olika skäl behöver både tryckt text och tal, eller bara tal. Kanske har du som förmedlare eller läsare redan kommit i kontakt med Legimus, vårt digitala bibliotek för talböcker? Läs mer om vårt seminarium om talböcker på sidan 6 och hoppas vi ses i vimlet på Bokmässan!

Att läsning är viktigt redan i ung ålder håller nog de flesta med om. Hussein har dyslexi och ville visa sig tuff när det gick dåligt i skolan. Det slutade med fängelse. Nu berättar han sin historia i en lättläst bok och han hoppas att den ska nå personer med egen erfarenhet av att sitta inlåsta, att de ska känna sig sedda och förstådda.

En annan som hjälper personer att läsa på sitt sätt är Maria Ståhl som kombinerar högläsning och yoga. Ännu ett alternativ, kanske provar ni det nästa gång?!



Anette Säfström, Redaktör



INNEHÅLL

- 3 Nyheter
- 4 En före detta fånges berättelse
- 6 Magiskt på Moomsteatern
- 7 5 frågor till Maria Ståhl
- 8 Prisbelönta böcker



Kontakta oss!

Mejla oss om du har tips och förslag på innehåll i tidningen.
info@mtm.se

Läsombudet ges ut av Myndigheten för tillgängliga medier två-tre gånger per år.

Redaktion: Anette Säfström, Maria O'Donnell, Catarina Ek.

Ansvarig utgivare: Magnus Larsson **Tryck:** Östertalje tryckeri

ISSN: 2002-1674. **ISSN digital utgåva:** 2002-1682. **Webb:** mtm.se/lasombud

Nominera till Årets läsombud!

Ta chansen att uppmärksamma någon som gör extra fina insatser för att främja läsningen inom LSS eller äldreomsorg.

Varje år delar Myndigheten för tillgängliga medier ut priset Årets läsombud. Utmärkelsen går till ett läsombud eller en frivillig högläsare som engagerat sig särskilt för att alla ska kunna läsa. Prissumman är 10 000 kronor. Läs mer om priset och lämna din nominering senast 31 augusti på mtm.se/lasombud.



Foto: Terése Andersson

Nya lättlästa handböcker

Börja plugga och **Söka jobb** är två praktiska handböcker som kan fungera som stöd för den som vill börja studera eller ska ge sig ut i arbetslivet.

Det kan uppstå många frågor kring utbildningar och jobb. Till exempel: vem får söka en utbildning?, vad innebär behörighet?, hur skriver jag en jobbsökansökan och hur går en intervju till? Författaren Moa Candil svarar på alla dessa frågor och skriver pedagogiskt och på ett sätt som är lätt att förstå. I **Söka jobb** finns också ett avsnitt om saker att tänka på när du väl har fått ett jobb – som lön, skatt och andra viktiga lagar och regler. Böckerna finns att köpa i bokhandeln och på il-forlaget.se.



Moa Candil, varför är de här böckerna viktiga?

– Jag tycker det handlar om rättvisa. Alla ska ha möjlighet att studera, hitta ett jobb de gillar och leva ett bra liv. Och då måste alla få information om hur man tar sig dit. Vissa får den kunskapen hemifrån men verkligen inte alla.



Foto: Anna Svanberg

Prenumerera på 8 Sidor!

Du känner väl till den lättlästa nyhetstidningen 8 Sidor? Den har korta meningar, inga svåra ord och en enkel och tydlig layout. Den passar helt enkelt alla! 8 Sidor finns att läsa på sajten och i appen, där den är gratis och uppdateras varje vardag. Eller så kan du prenumerera på papperstidningen som kommer ut en gång i veckan. Till varje nummer finns också korsord och instuderingsfrågor om innehållet i tidningen – ett perfekt sätt att lära sig mer om samhället på ett roligt sätt. Läs mer på 8sidor.se.



Foto: Apelöga

”Vi vill förmedla hopp”

I Sverige sitter nästan sex tusen personer i fängelse. De flesta är män. En del sitter instängda i några veckor, andra i många år. Hur är det att vara inlåst och inte kunna bestämma över sitt eget liv? I boken **I fängelse** som släpps efter sommaren får du träffa Hussein, han vet.

Helene Lumholdt har skrivit många LL-böcker genom åren. Om kungliga slottet, hundar och katter och om hur det är att känna sig glad och ledsen. Till hösten är det dags för en ny bok och denna gång handlar den om hur det är att sitta i fängelse.

– Jag har alltid haft ett socialpolitiskt intresse. Som frilansjournalist har jag skrivit för många tidningar som har med de frågorna att göra. Det var när jag skrev om habilitering som jag första gången kom i kontakt med personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Det i sin tur fick mig intresserad av att skriva böcker på lättläst svenska. Men jag hade redan tidigare skrivit för den lättlästa nyhetstidningen 8 Sidor. Så lättläst var i sig inte nytt för mig, säger Helene Lumholdt.

Hittills har det blivit elva LL-böcker genom åren. När Läsoombudet ställer frågan om varför den tolfte boken handlar om hur det är att sitta i fängelse svarar hon:

– Jag har sedan 1970-talet varit engagerad i sådana frågor. Jag deltog bland annat i besöksgrupper på fängelser på den tiden. Jag har en annan bild av fängelselivet än vad gemene man kanske har. Medias bild av kriminella och kriminalvården är ju lite annorlunda än hur det är i verkligheten, säger hon.

Helene Lumholdt menar att det finns

många myter om hur kriminella är och hur fängelselivet är. Med sin bok vill hon ge en mer nyanserad och verklighetstrogn bild av hur livet innanför murarna kan vara.

Boken, som kommer ut på LL-förlaget i höst, heter I fängelse och handlar om Hussein och varför han hamnade i fängelse. Det är en sann historia. Hussein har dyslexi och lärde sig aldrig läsa och skriva i skolan. Han



Med sin berättelse hoppas Hussein att fler ska förstå hur det är att sitta i fängelse.



Boken är skriven på lättläst Nivå 2 (av 3) och ges ut 14 september.

hamnade tidigt utanför och kände sig misslyckad. För att känna sig tuff och stark började han begå små brott som sedan blev större brott.

Idag är Hussein fri och lever ett vanligt liv. Men han vill dela med sig av hur det är att sitta i fängelse för att få människor att förstå hur svårt det är. ”Många tror att det är lätt att sitta i fängelse. Men det är inte sant.

Det är förfärligt.” säger han i boken.

– Jag tror det är många som känner igen sig i Husseins berättelse om att känna sig ensam och ledsen när man sitter



Helene Lumholdt är journalist och författare. Hon har skrivit lättlästa böcker om känslor, om att bli vuxen och reportageböcker som följer både människor och djur på nära håll.

i fängelse. Utåt kanske man är tuff, men på insidan känns det annorlunda. Jag ville berätta om det, säger hon.

Som Helene Lumholdt ser det har boken två målgrupper: dels alla som är nyfikna och vill veta mer om hur det är att sitta i fängelse, dels de som har egen erfarenhet av att sitta inlåsta. Hon menar att det finns en tradition inne på anstalterna att man ska visa sig hård och känslokall, som att det inte rör en i ryggen att sitta inspärrad. Då kan det vara skönt att läsa om någon som vågar erkänna att den känner sig ensam, rädd och ledsen.

– Boken vänder sig till alla intresserade men är i första hand skriven för dem som av olika anledningar har svårt att läsa. I våra fängelser sitter många med dyslexi och andra diagnoser som påverkar förmågan till läsning. Jag hoppas att de kan ha glädje av den här boken, säger Helene Lumholdt.

Boken är indelad i två delar. I den första delen berättar Hussein om sitt liv. Om hur han kom som till Sverige som flyktingpojke, hur han började begå brott och hamnade i fängelse. Hur han sedan bestämde sig för att leva ett vanligt liv utan brott tillsammans med sin fru och sina

barn. Idag arbetar han med att stötta andra kriminella som vill leva ett liv utan att begå brott.

– Jag hade aldrig kunnat skriva den här boken om det inte hade varit för Hussein som så modigt och generöst delat med sig av sina erfarenheter, säger Helene Lumholdt.

I den andra delen av boken får vi följa med in i ett fängelse och se hur det kan se ut där, vad som händer när man blir intagen och hur vardagen är för fångarna. Boken är sakligt berättad på lättläst svenska och illustrerad med bilder från ett fängelse.

Sist i boken följer också ett index med fakta om fängelser i Sverige.

Vad vill du att läsaren ska känna efter att de läst boken?, undrar Läsombudet.

– Förhoppningsvis har läsarna fått lite mer kunskap om hur det är att sitta i fängelse. Och så hoppas jag att Husseins historia kan bidra till att fler bestämmer sig för att inte begå brott och att de som sitter i fängelse känner att det inte är för sent att ändra sig. Precis som Hussein vill jag förmedla hopp!

Text: Maria O'Donnell, foto: Anna Svanberg och privat

Lär dig mer om att lyssna på böcker!

Att lyssna på berättelser har varit ett sätt att ta till sig både språk och kultur sedan urminnes tider. Vi vet också att många har stor nytta av lyssna på böcker. Ändå menar många idag att de "riktiga" böckerna trängs undan om vi lyssnar för mycket på ljud- och talböcker.

Vi vill ta reda på mer om vad forskningen säger om att lyssna på böcker och har därför bjudit in Anders Ohlsson,

litteraturvetare, förläggare Kristoffer Lind och Helena Taubner, lektor i specialpedagogik till vårt seminarium på Bokmässan i september. Vi diskuterar bland annat frågorna: vilken roll har lyssningsläsandet idag? Vad säger forskningen om vad lyssningsläsandet kan ge? Håll utkik efter MTM:s seminarieprogram på Bokmässan på mtm.se.



Foto: Apelöga

Gripande gestaltning av lättlästa boken **Under fullmånen**

Det är natt och Ali städar på Cissis Kafé. Det knackar på dörren och utanför står en mycket blek person i månlyuset. Det är Mona, hon ska komma in och baka säger hon. Ali tycker det är märkligt eftersom han inte känner igen henne. Eller gör han det? Plötsligt känns det självklart. Under natten kommer gästerna en efter en till kaféet och alla bär de på ett mörker och en sorg.

Moomsteaterns föreställning **Under fullmånen** bygger på Lisa Förares lättlästa bok med samma namn. Den griper tag i publiken redan i första scenen, precis som boken gör med de första raderna. Berättelserna som gestaltas är svåra och sorgliga och sätter spår i betraktaren. Det är berättelser om saker vi hoppas få undvika att känna och uppleva men som ibland drabbar oss ändå. Saker vi måste hantera – frågan är bara hur?

Moomsteatern förmedlar berättelserna på ett nästan plågsamt sätt i vissa scener. Som den där en kvinnas ångest gestaltas av monotona stråkar och en uppreppande monolog som aldrig vill ta slut. Allt görs med en ton av magi och övernaturlighet och mitt i det svarta förmedlas värme och hopp. Skådespelarna bjuder också publiken på skratt emellanåt i de skruvade scenerna.

Moomsteatern finns i Malmö och gör scenkonst med normbrytande skådespelare. De vill utmana representationen inom teatervärlden och vem som får ta plats på scenen. Alla skådespelare – med sina olika förutsättningar – arbetar på lika villkor.

Text: Anette Säfström



Foto: Bodil Johansson

Mellan 1 april och 14 maj spelade Moomsteatern i Malmö **Under fullmånen**. Föreställningen bygger på den lättlästa boken med samma namn.

5 FRÅGOR TILL...

...Maria Ståhl, högläsare och läsledare inom Shared Reading som använder yoga och meditation under lässtunderna.

1 Hur kommer det sig att du blev högläsare?

– Jag har alltid läst, mycket och gärna. Och har alltid tyckt om att läsa högt. När barnen var små var det en självklarhet. På de skrivutbildningar jag gått har jag arrangerat högläsningar i olika former. Jag ville under flera år engagera mig mer men det var inte lätt att kombinera med ett heltidsarbete. Efter att jag startat eget och kunde styra min tid är jag sedan 2017 högläsare på några olika äldreboenden i Växjö.

2 Hur använder du yogan under högläsningen?

– Jag inleder alltid med en stunds guidad meditation. För att lugna ner andningen och landa i rummet och göra plats för texten. Göra plats för både författarens ord men också de egna känslorna, associationerna och reflektionerna. Efter cirka 20–25 minuter så rör vi på oss en stund. Mjuka och aktiva rörelser, både sittande och stående för att piggna till, öva lite balans, styrka och smidighet.

– Högläsning är en fysisk upplevelse som för mig är starkt förknippad med yogan. En förening av ord, tanke, våra olika sinnen, medkänsla och förståelse. Att associera, både ensam och tillsammans vid ett högläsningstillfälle, och kanske vidga sin förståelsehorisont. Att andas och lyssna med hela sig och ”låta ordet bli kött”. Det lät ju lagom pretentiöst haha! Men det är ju bara så in i bomben kul!

3 Var högläser du någonstans?

– Jag läser en timme i veckan på Lyckans Café i Växjö. På torsdagar läser jag noveller och efteråt sitter de som vill kvar och samtalar utifrån texten. Jag är med i början av samtalet men jag vet att de brukar sitta kvar och prata efter att jag har gått. Jag började läsa på ett äldreboende och när pandemin kom läste jag via Zoom och det gick bra. Jag är också läsledare inom Shared Reading och höll två ”läs- och pratcirklar” hösten 2022, vilket var fantastiskt roligt och uppskattat. Vi hoppas kunna återuppta detta i höst.



Foto: Privat

Maria arbetar med att få med hela kroppen under sina lässtunder. Rörelsepåuser är lika viktiga som läsningen.

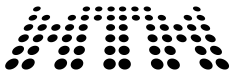
4 Vad högläser du för böcker?

– Jag läser allt möjligt. Just nu är det noveller som tar runt 30 minuter att läsa. Annars har jag läst både poesi och prosa. Ett litet axplock är: **Utvandrarna**, **Vem älskar Yngve Frej**, **Florence Stephens förlorade värld**, **Regnmannen** och poesi av Karin Boye, Tomas Tranströmer med flera.

5 Varför är det viktigt med högläsning?

– För mig är det viktigt att få dela orden och berättelserna med andra. Att lyssna och reflektera och få möjlighet att tala om känslor och erfarenheter utan att behöva prata om sig själv. Och samtidigt bli varse hur olika vi kan tolka och uppleva något vi hör och att det är ok.

Text: Catarina Ek



MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Box 51
201 20 Malmö

B PP Sverige, Port Payé

BOKTIPS!

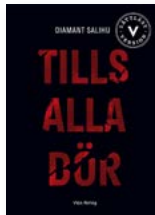
Hyllade böcker som bearbetats till lättläst

Vilja förlag har släppt flera bearbetningar av prisbelönda och kritikerhyllade böcker i vår. Här tipsar vi om några av dem.

Tills alla dör

av Diamant Salihu

Det pågår en konflikt mellan två kriminella grupper i Järvaområdet i Stockholm. De saknar respekt för samhället och för människoliv. **Tills alla dör** har hyllats av kritiker och författaren Diamant Salihu belönades med Stora Journalistpriset, Guldspaden och Bernspriset för boken. Han är grävande reporter på SVT och har länge bevakat gängkriminaliteten i Stockholm.



Mannen under trappan

av Marie Hermanson

Fredrik lever ett lyckligt liv och har just flyttat in i sitt drömhus med sin fru och två barn. Men så händer något. En morgon möter han en ovärdad man i hallen som säger att han bor där, under trappan. Nu börjar Fredriks kamp för att inte släppa tag om verkligheten. Boken utspelar sig i gränslandet mellan verklighet och mardröm.



Konsten att vara kvinna

av Caitlin Moran

Det har aldrig varit lättare att vara kvinna. Vi har rösträtt och p-piller och vi har inte blivit brända som häxor sedan 1700-talet. Men ändå, varför måste en kvinna raka bort hår och svara på frågan när hon tänker skaffa barn? Caitlin Morans bok är en humoristisk betraktelse av ett kvinnoliv och speglar samtidigt vår tid. Hon är författare, journalist, manusförfattare och TV-kritiker.



Mammorna

av Alexandra Pascalidou

Vi får möta 21 mammor från olika förorter i Sverige. Det är mammor som har upplevt det allra värsta: deras barn har mördats. De berättar om ilska och sorg, glädje, styrka och kärlek. Och om kampen för upprättelse och för ett samhälle där unga människor inte dör på gatan. Boken nominerades till Augustpriset 2018.



Familjen

av Johanna Bäckström

I områden där samhället sviker tar andra på sig uppgiften att skipa rättvisa och utöva makt. Den prisbelönda journalisten Johanna Bäckström Lerneby har följt en familj utanför Göteborg som kontrollerat en förort med 50 000 invånare. Läsaren får följa familjen, de drabbade och myndigheternas jakt för att sätta dit dem. Johanna Bäckström har mottagit Stora Journalistpriset.



Top dogg

av Jens Lapidus

I många år har ett hemligt nätverk i Stockholm utnyttjat unga flickor. Polisen har tillsatt en specialgrupp som kommer allt närmare nätverkets innersta krets. **Top dogg** är den tredje delen i serien om Teddy och Emelie, och det blir en upplösning på dramat som utvecklades i **Livet deluxe** och **Sthlm delete**. Båda böckerna är bearbetade till lättläst på Vilja förlag.

