

48089: Sang og musik i relationen med mennesker med demens

Udviklet af:

Hanne Juul Sørensen, underviser, Almen Musikpædagog,
Musikpædagog i demensomsorgen, Odense Kommune
hjsvillestofte@gmail.com

Pernille Bovtrup, underviser og ergoterapeut,
Efter- og videreuddannelse, Social- og Sundhedsskolen Fyn,
pebo@sosufyn.dk

1. Uddannelsens sammenhæng til jobområdet (FKB)

Moder-FKB:

2222 Ældrepleje, sygepleje og sundhed i kommunalt regi

Arbejdsfunktioner

Pleje- og aktivitetspersonale samt pædagogisk personale er de medarbejdergrupper, der tilbringer mest tid sammen med borgeren. I hjemmeplejen møder personalet borgeren i forskellige pleje- og omsorgssituationer. I dagcentre mødes personalet med borgeren fra formiddagskaffen til aktiviteten, middagsmåltidet og i tidsrummet, hvor der ventes på afhentning. På plejecentrene møder personalet borgeren i alle hverdagens situationer fra morgenvækning til måltider, plejesituationer, aktiviteter, fritid, eftermiddags- og aftenhygge og ved sengetid.

I alle disse forskellige arbejdsfunktioner (omsorg, pleje, forflytninger, træning, rehabilitering, aktiviteter m.m.) er den personcentrerede omsorg vigtig, uanset hvor i sygdomsforløbet, borgeren befinder sig.

Sigtet med uddannelsen er at give viden om og eksempler på, hvordan sang og musik kan bruges som metode i de forskellige arbejdsfunktioner, men også når relationen handler om at stimulere mennesker med demens mentalt, socialt og følelsesmæssigt.

Det handler om, hvordan mennesker med demens kan føle sig mødt, anerkendt og forstået ved hjælp af sang og musik, og hvordan sang og musik kan være en hverdagsressource som alle medarbejdergrupper, uanset profession, kan få glæde af i en personcentreret omsorg med mennesker med demens.

Evidens for brug af sang og musik i relationen med mennesker med demens

På Musikterapistudiet på Ålborg Universitet er man det seneste årti nået langt i forskningen af, hvordan sang og musik kan anvendes i arbejdet med mennesker med demens. Forskning i musik og demens har skabt evidens for, at brugen af musiske elementer er relevant i relationsarbejdet.

Dette understøttes yderligere af:

1. En øget offentlig opmærksomhed, interesse og fokus på demensområdet
2. En øget forskning på musik og demens
3. En øget anerkendelse af, at sang og musik har værdi som metode i den daglige relation til mennesker med demens
4. En øget anerkendelse af og en generel forståelse for, at sang og musik er uundværlige parametre i rehabilitering

Deltagerforudsætninger

Social- og sundhedsassistenter, social- og sundhedshjælpere, pædagogiske assistenter, pædagogmedhjælpere, handicaphjælpere og aktivitetsmedarbejdere. Der forventes ingen musikalske forudsætninger, men det anbefales, at deltageren har erfaring fra demensområdet.

Relevante uddannelser at kombinere med

42900	Palliativ omsorg for mennesker med demens
42902	Uhensigtsmæssig adfærd og udadreageren ved demens
42674	Personer med demens, aktiviteter og livskvalitet
44327	Omsorg for personer med demens

2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsen bygges op omkring 7 temaer.

Da der lægges vægt på, at deltageren kan føle sig tryk i undervisningen, anbefales det, at hvert tema opbygges efter samme koncept:

- 1) Et forholdsvis kort vidensoplæg fra underviseren, der skal danne fundamentet for arbejdet med temaet.
- 2) Udlevering af støtteark om temaet, hvor der er plads til deltagerens egne notater. Støttearket er en opsamling af temaet og er sammenligneligt med eventuelle power points.
- 3) For nogle af temaerne er det oplagt at understøtte oplæg med cases og videoklip.
- 4) Herefter skal deltageren være "klædt på" til at løse opgaver og diskutere dilemmaer. Det er meget vigtigt, at arbejdet så ofte som muligt tager udgangspunkt i og sættes i forhold til deltagerens egen praksis.
- 5) Der skal vægtes tid til egen refleksion og fordybelse. Det kan foregå i små grupper eller ved at deltageren tager personlige notater.

Det er oplagt, at præsentationen af deltagerne foregår gennem en sang eller en sangleg. Det er vigtigt, at der fra begyndelsen bliver skabt en god, positiv og lattermild tone i læringsrummet, så præsentationssangen må ikke være for vanskelig, udfordrende eller grænseoverskridende.

Herefter foreslås, at holdet deles i mindre grupper, hvor de overfor hinanden præsenterer deres arbejdsplads og deres forventninger til uddannelsen. Forventningerne prioriteres og noteres på en planche i lokalet.

For at sikre stor variation i undervisningen, lægges der op til, at underviseren benytter sig af forskellige arbejdsformer. Der varieres mellem oplæg i plenum, introduktion og instruktion af øvelser, løsning af opgaver, dialog, debat, gruppearbejde og fordybelse.

For at sikre erfaringsudveksling mellem deltagerne, vil det være en fordel at sammensætte grupperne på tværs af arbejdsstederne under temaerne 1-6. For at sikre bedst mulig implementering i deltagerens egen praksis efter uddannelsen, kan det være af stor betydning at gruppearbejdet under tema 7 foregår sammen med egne kollegaer.

Under tema 2 anbefales det, at der er mulighed for fysisk udfoldelse i et lokale uden borde og stole. Det anbefales, at der generelt er mulighed for at mødes i grupperum til træning og fordybelse.

Endvidere skal der være adgang til AV-udstyr, incl. mulighed for afspilning af musik.

Det anbefales, at der kun er 20 deltagere på et hold.

Det anbefales at indrage en musikfaglig underviser til tema 2.

Det er vigtigt, at underviseren selv supplerer med undervisningsmateriale baseret på den nyeste forskning, således at undervisningen bliver meningsfuld i en foranderlig hverdagspraksis. Denne opdatering kan følges på www.sst.dk og www.videnscenterfordemens.dk

3. Temaer

Temaoversigt

- Tema 1: Musik og demens

- Tema 2: Sang og musik/egen musikforståelse
- Tema 3: Musikkultur og musik og identitet
- Tema 4: Et møde med forskellige musikgenrer
- Tema 5: Sang og musikaktiviteter
- Tema 6: Sang og musik som metode i kommunikation, i pleje og i aktiviteter
- Tema 7: Sang og musik i deltagerens egen praksis

Tema 1: Musik og demens

Tema 1 er en introduktion til hele uddannelsen. Formålet med emnerne er at give deltageren en orientering om feltet og om forskningen på området.

Emne 1 **Bogreolen**

Underviseren kan med fordel anvende fortællingen om bogreolen, der præciserer forskellen på, hvordan hukommelse og følelser opleves for mennesker med demens. Denne fortælling fører naturligt videre til emnet musik i hjernen.

Emne 2 **Musik i hjernen**

Formålet med en introduktion af hjernens funktioner i forhold til musik, er at give deltageren mulighed for at forstå, hvorfor sang og musik er så vigtig en aktivitet at holde i live hos mennesker med demens under hele sygdomsforløbet. Under dette tema kan underviseren med fordel bruge billeder og vise små filmklip.

Emne 3 **Forskning**

Dette emne omhandler en kort orientering om den aktuelle forskning på området.

I forlængelse heraf kan det anbefales at afspille et videoklip af forsker ved Ålborg Universitet, Hanne Mette Ridder "Ind til det levede liv - en fotofilm om musikterapi, demens og ældreomsorg" (5.20 min). Filmen belyser netop uddannelsens titel "Sang og musik i relationen med mennesker med demens" ([Link til filmen](#))

Tema 2: Sang og musik/egen musikforståelse

Emne 1

Formålet med temaet, der omhandler deltagerens egen musikforståelse er, at deltageren opnår en helt 'basic' forståelse af, hvad det betyder, når vi taler om musikkens puls. Dermed opnår deltageren en mulighed for at udvælge sange og musik, der er gode at gå til. Derudover har deltageren brug for at kende pulsen i sange som kroppen vugger/vipper/gynger til, da det giver andre muligheder for valg af sange til borgeren. ([Link til film med øvelser](#)).

En øget bevidsthed omkring puls og tempo kan også bruges til at stimulere eller berolige. Det vender vi tilbage til under emnet arousalniveau.

Emne 2

Det er vigtigt at give deltageren en forståelse for, at den sangstemme vi bruger i relationen med mennesker med demens ikke skal forstås som sang som kunstart, men den sangstemme vi alle har med os. Se støtteark med øvelser, der omhandler øvelser til dette emne.

Tema 3: Musikkultur og musik og identitet

Oplæg om emne 1 og 2 danner udgangspunkt for deltagerne arbejde og refleksion med emne 3.

Emne 1 Musikkultur

I alle kulturer verden over findes sang og musik som en del af det at være menneske. I vores kultur møder vi sang og musik i skolen, i foreningslivet, i kirken, til koncerter, til fest og i vores nære forhold til familien. Alle mennesker, også dem, der siger, at de ikke kan synge, synger godnatsange for deres børn, synger til fødselsdagsfesten og rundt om juletræet til jul. Det er altså ikke sang og musik som kunstart og finkultur vi taler om. Det er sang og musik som en måde at være sammen på. Vi taler om den sang- og musikkultur, vi alle er vokset op i, og som alle kan være med til.

Den danske salmebog, Højskolesangbogen, sange fra diverse skolesangbøger, sang og musik fra DR radio og dansk TV generelt, kunne være eksempler. Til om med 60'erne var danskernes fælles repertoire meget homogent, men i takt med adgang til mange flere radio- og tv-kanaler, er der i årtierne efter blevet mange flere valgmuligheder og dermed mindre ensartethed.

Emne 2 Musik og identitet

Kilde: www.musikundervisningen.dk af Mette Lilsig om Even Ruuds tanker vedrørende musikalsk identitet.

- Identitet bliver dannet i historiske og kulturelle sammenhænge sammen med andre mennesker i sociale fællesskaber
- "Fortæl mig nogle historier om dine musikalske minder, og det skal blive tydeligere for mig, hvor du kommer fra og hvor du hører til, hvilken retning du bevæger dig i, og hvad der er vigtigt for dig her i livet."
- Musik er ikke bare emotionel stimulans, men et rigt, interessant og sammensat udtryk for kultur, væremåde, holdninger og værdier.
- Musik kan farvelægge øjeblikke og hændelser i livet med følelser.
- Musik kan lade situationer/hændelser med kraft, emotioner og stemning - og den kan kropsliggøre dem.
- Musik er både et fælles udtrykssystem for nogle mennesker og et personligt indre sprog.
- Den indre musik er med til at lagre vores erindringer og bestemme vore associationer
- Musikken indtager en dobbeltfunktion som noget individet dels deler med andre, dels har helt for sig selv

Sang og musik har derfor en plads i alle menneskers livshistorie. Vi har alle en personlig "livsplayliste". Den musik den enkelte har et forhold til, sidder i kroppen og er med til at "vække" minder, genkendelse, tanker, sprog og følelser. Sang og musik validerer derfor vores identitet og følelser.

Eksempler på musik vi identificerer os med; Rock, Klassisk, Jazz, Pop, Dansk Top, Giro 413 m.m. Vi kan hver i sær knytte vores musik til forskellige lejligheder som rockkoncerter, festivaler, koncertsale, værtshuse, jazzklubber, hjemlig hygge m.m.

Til dette emne kan underviseren vælge s.26 og s.27 fra bogen "Musik i øjeblikket" som støtteark.

Emne 3 Musikprofiler

Synonymer for musikprofil kan være; livets soundtrack, livets playliste, musikalsk livshistorie, musikpræference eller musikbiografi. Ordene dækker alle over den musik den enkelte har lyttet til og som tilsammen danner identitetens lydspor.

Formålet med dette emne er at give deltageren en forståelse for, at det er vigtigt at have kendskab til borgerens musikalske historik. Musik er en aktivitet, der kan følge mennesker med demens under hele sygdomsforløbet. Derfor er det relevant at kunne finde frem til den musik som borgeren kan få glæde af i alene/ensomme stunder, som kan støtte i plejesituationer og som kan være vedkommende i terminalfasen.

Først mødes deltagerne i grupper, hvor der lægges op til dialog om følgende spørgsmål; Hvornår lytter du selv til sang og musik? Er der forskel på den musik du lytter til i forskellige situationer? Hvad vælger du hvornår? Og hvad betyder sang og musik for dig personligt?

Herefter går deltagerne i enrum og udarbejder sin egen personlige musikprofil. Hver deltager reflekterer over sange og musik, der hører til i deltagerens barndom, skoletid, ungdom og voksenliv. Formålet med at arbejde med sin egen profil er at give en større forståelse for, at alle menneskers musikprofil vil være unikke og knyttet til det enkelte menneske. Afslutningsvis mødes holdet i plenum, hvor der gives mulighed for at dele musikprofiler.

Tema 4: Et møde med forskellige musikgenrer

I forlængelse af tema 3 skal deltagerne under tema 4 stifte bekendtskab med forskellige musikgenrer. Det er meget vigtigt, at deltageren er bevidst om det ansvar, han/hun har i forhold til at vælge musik til og for det enkelte menneske med demens. For at kunne varetage denne opgave, lytter holdet til en række musikstykker, der vælges af underviseren og som suppleres med ideer fra deltagerne. Hvert stykke musik efterfølges af en dialog om, hvordan musikken påvirker os. Dialogen skal skabe baggrund for en refleksion over, hvordan musikken rammer den enkelte. Formålet med denne dialog er, at deltageren på egen krop mærker, hvordan musik kan fremprovokere både fysiske og følelsesmæssige reaktioner, og at deltageren hermed forstår, at det er vigtigt at observere disse reaktioner i forhold til valg af musik til og for mennesker med demens.

Fordi vi er hele mennesker, som rummer hele følelsesspekteret, skal der være plads til både glad og trist musik.

Eksempler på musik til dette tema:

Eksempler fra hitlister fra hvert årti fra 50'erne frem til 80'erne

Det foreslås at udvælge 4 forskellige eksempler indenfor kirkemusik, klassisk, jazz, rock, dansk top, opera, musical, tysk schlagermusik eller afslapningsmusik som f.eks. "Musicure".

Dette emne lægger endvidere op til en dialog om, hvordan vi forholder os til IT platforme for musik. Hvordan kan deltagerne nemt og hurtigt implementere musik i hverdagen, vel at mærke, uden reklamer?

Som afslutning på emnet vil det være relevant, at deltagerne 2&2 udvælger en situation fra hverdagen og tilsætter et stykke musik som kan understøtte eller udvikle situationen i positiv retning.

Tema 5: Sang og musikaktiviteter

Musikaktiviteter	Effekt	Materiale	Mål	Hvordan
Fællessang	Fællesskab Hyggeligt, rart og uforpligtende samvær Livskvalitet En følelse af at kunne yde en indsats Sundt for lungefunktionen	Velkendte sange fra den fælles sangskat - det vi kan være fælles om	Psykisk- fysisk og Social stimulation Stimulerer hukommelse og kognition	Ved borde/ i rundkreds +/- sangbøger. Morgensang, sang før maden, sang ved kaffen, aftensang
Musik og bevægelse, gymnastik og erindringsdans				
Sang som samtale Musikreminiscens	Huske via sang og musik Personlige sange - udtrykke sig og føle sig mødt, anerkendt og forstået Vække følelser	Sange som den enkelte borger kender og har et forhold til	At stimulere erindringsprocesser Samtale om levet liv Det er en måde at "validere" det levede liv Validerer borgerens følelser Frembringer selvværd og identitet	Kan være en struktureret aktivitet over et tema eller en generel måde at dele det daglige samvær med borgeren
Musiklytning/ Lyttegruppe	Nydelse for en enkelt person eller for en mindre gruppe Vække følelser og personlige præferencer	Musik som er vedkommende Velkendt materiale/udvalgte playlister	Styrke Koncentration, Hukommelse og Emotion Reducere agiteret adfærd Reducere tristhed	Face to face eller lille gruppe + Personale deltagelse
Baggrundsmusik	Beroligende musik kan fremkalde et støttende miljø	Musik i roligt tempo (hjerteslag i hvile/hvilepuls på 60) "Edelweiss er en god icebreaker"	Regulere urolig adfærd/ beroligende musik kan reducere agitation Vær opmærksom på overstimulering	Udvalgt musik spilles på fælles arealer uden deltagelse af personale Eks. rolig atmosfære på afd. 1/2 time før spisning eller eks. ved vagtskifte Træd tilbage og overvej om stilhed er bedre

Kilde: "Musik og demens" Hanne Mette Ochsner Ridder, Udg.2005

Oversigten over sang- og musikaktiviteter gennemgås i plenum og deles ud til deltageren som støtteark.

Eksempler: "Musik i øjeblikket" s.42 + s.44

I bogen "Musikterapi og Eldrehelse" findes der på s.106-107 en mere omfattende liste over musikaktiviteter.

Fællessang, musik og bevægelse, gymnastik og erindringsdans er almindelige aktiviteter og samværsformer som er naturlige på alle Dagcentre og Plejecentre rundt i landet. Det er gode velkendte aktiviteter, der skaber glæde og frirum fra et liv med en demenssygdom.

Under tema 5 skal der arbejdes med andre aktiviteter som kan supplere, og som er anerkendte og uundværlige i forhold til relationen med mennesker med demens.

I plenum opsamles hvilke sang og musikaktiviteter, der allerede er på deltagernes arbejdspladser.

Emne 1 **Sang som samtale/Musikreminiscens**

Musikreminiscens er en måde at sætte fokus på det individuelle valg af sange, salmer og deres tekst, som giver udtryk for det enkelte menneskets tanker, holdninger, tro og personlige oplevelser. Her er både musik og tekst/sang og dialog lige vigtig. Det kan være et liv på landet, en ungdom i byen, et højskoleophold og familien.

Med temaer, der rammer bredere som Historie/ 2.verdens krig eller 70'ernes ferier kan man mødes i små grupper.

Til dette emne kan underviseren vælge s.20 fra bogen "Musik i øjeblikket" som støtteark.

Vær opmærksom på, at musikalsk reminiscens kan foregå uden ord. At synge sammen, danse sammen, lytte sammen er en måde at "berette" om sine livserfaringer. (Musik og demens s.69)

Emne 2 **Musiklytning som aktivitet**

Musiklytning som aktivitet handler om at dele en musikoplevelse baseret på personens musikpræferencer. Et lille fif: når omsorgsgiver læner sig tilbage, slapper af og lytter, vil omsorgstager ofte gøre det samme.

Som eksempel på musiklytning som aktivitet kan underviseren vælge s.68 og s.70 fra bogen "Musik i øjeblikket" som støtteark.

Emne 3 **Baggrundsmusik**

Baggrundsmusik er noget der præger lydbilledet, men ikke nødvendigvis noget der lyttes til. Musik kan bruges til at skabe en bestemt stemning i stuen. Baggrundsmusik kan danne baggrund for avislæsning og håndarbejde. Men forkert musik på forkerte tidspunkter, opleves som støj og skaber derfor uro. Det er vigtigt at observere på om alle i rummet oplever musikken som behagelig.

Emne 4 **Rehabilitering**

Dette emne skal være med til at validere en faglig bevidst brug af sang og musik i samværet med mennesker med demens samt i hele plejedelen, der følger med sygdomsforløbet.

- Sang og musik er en del af alle menneskers liv og kan derfor være en stor støtte for trivsel og livskvalitet.

- Sang og musik skaber fællesskab og er relevant i forhold til den enkelte borgers sociale rehabilitering.
- Sang og musik skaber bevægelse og er relevant i forhold til den enkelte borgers fysiske rehabilitering.
- Sang og musik kan skabe en genvej til menneskers følelsesliv og er derfor relevant i forhold til den enkelte borgers psykiske, emotionelle og mentale rehabilitering.

Til tema 5 kan s.65-s.80 fra bogen "Musik i øjeblikket" anbefales.

Tema 6: Sang og musik som metode i kommunikation, i pleje og i aktiviteter

Under tema 6 præsenteres forskellige måder, hvormed deltageren kan bruge sang og musik som metode i hverdagen.

"Forskningen påviser, at sang og musik kan stimulere sprogfunktion, hukommelse, mindske angst og smerte og øge positive følelser hos personer med demens. Forskning viser således at musik er en god ressource i hverdagen". (Musikterapi og Eldrehelse s.63)

"Musik giver velvære". Det er ikke en nyhed, men det er nyt, at der er solidt empirisk belæg for påstanden. Psykologisk velvære eller trivsel kan forklares med fem faktorer: positive følelser, engagement, relationer, mening og mestring. En gennemgang af forskningslitteratur viser, at alle fem faktorer påvirkes i positiv retning af musik." (Musikterapi og Eldrehelse s.63)

Emne 1 Kommunikation

Sang og musik som samtale og samvær - giver rig mulighed for at skabe positive interaktioner. (det sociale samspil)

Det handler om at observere og agere på observationen, at sige ja til et andet menneske og følge det andet menneskes initiativ, og så handler det i høj grad om ikke at være optaget af egne ønsker.

Det handler om at sætte 'dig selv i spil' i relationen.

Emne 2 Nonverbal kommunikation

Anvende stemmen uden ord. I stedet er der fokus på kropsholdning, bevægelser, mimik og vejrtrækning. Sang kan træde til der, hvor kommunikationen med ord hører op.

Emne 3 Relationen

"Tom Kitwood sætter i sin teori om den personcentrerede omsorg mellem menneskeligheden i fokus. I et mellem menneskeligt møde er det ikke talen, men samtalen som er vigtig, ligesom tillid er afgørende for at der skabes et "møde". Et samvær mellem to mennesker kræver, at de relaterer til hinanden, og derfor udleverer sig selv". (Musikterapi og Eldrehelse s.142)

"Relationen opbygges ved at møde mennesket med demens gennem en række positive interaktioner. Det er nødvendigt, at personalet er bevidste om, hvordan de tager initiativ og responderer, og hvilke interaktioner, det er hensigtsmæssigt at møde mennesker med demens med i en given situation. (Artikel i Dansk Musikterapi, 2012 Ridder s.6-7)

"Det relationelle møde er kendetegnet ved åbenhed, blidhed, tilstedeværelse og indlevelsessevne"

(Musikterapi og Eldrehelse s.200)

Emne 4 **Hvad er relationskompetence?**

- At du er i stand til at møde et andet menneske, hvor det andet menneske er, på en positiv og anerkendende måde.
- At du er autentisk.
- At du er nærværende.
- At du er positiv og imødekommende.
- At du kan justere dig i situationen.
- At du er opmærksom.
- At du er ansvarlig for kvaliteten af relationen.

(Musikterapi og Eldrehelse s.199)

Emne 5 **Omsorgssang/musik i plejen**

Sang og musik kan være en indgangsport til kontakt og samarbejde i vanskelige pleje- og omsorgssituationer.

“(MTC) Music Therapeutic Caregiving/musikterapeutisk pleje = på dansk omsorgssang. Omsorgssang benyttes når plejepersonale synger for eller sammen med et menneske med demens under udførelse af pleje. Undersøgelser viser, at når der bruges omsorgssang i plejesituationer, opstår der færre konflikter og interaktionen bliver bedre. Borgeren viser mere nærvær, får en rankere kropsholdning, bedre evne til bevægelse samt til at udføre handlinger selv, og udtrykker flere positive følelser i situationen. Afspillet musik under plejesituationen har i lidt mindre grad samme effekt.”

(Musikterapi og Eldrehelse Kap.19 s.217-18)

I plejesituationer og forflytninger kan brugen af sang og musik have en støttende funktion. Her er der fokus på at skabe fysisk afspænding og tryghed og den musiske aktivitet bliver en integreret del af plejeopgaven. Ofte vil det give god mening at synge selve handlingen.

Når man stimulerer muskelgrupperne med en hørbar rytme, stimuleres f.eks gangfunktionen. Dette er velkendt hos mennesker med Parkinson. (Video eksempel 1 fra DVD tilknyttet bogen “Musik i øjeblikket”)

Emne 6 **Arousalniveau**

Er et udtryk for hjernens vågenhed/parathed for sanseindtryk. En lang række undersøgelser viser, at udvalgt musik reducerer agiteret adfærd samt øger samarbejdsvillighed.

(Artikel i Danske Musikterapi, 2012 Ridder s.3-5).

Omsorgsgiveren kan gennem sang og musik validere borgerens følelser, skabe positive interaktioner og dermed hæmme borgerens arousalniveau, så han/hun kan blive rolig og kan modtage pleje. Effekten er størst, når musikken er udvalgt i forhold til den enkelte borger. Med andre ord; det er den musik man foretrækker og genkender som med bedst resultat kan frembringe en tilstand af afslappethed.(Musik og Demens, 2005 s.31)

(Validering betyder at give de følelser og behov, der er bag et udsagn eller handling, værdi)

Arousalregulering/afbalanceret arousalniveau:

Ved høj arousal: arbejde i et roligt tempo, med rolig vejtrækning og lav stemmeleje for at hæmme arousal.

Ved lav arousal: øge arousalniveau igennem bevidst musikstimulering.

Eksempel om Rosa (fra bogen "Musikterapi i praksis" s.326)

Regulering: ("Musikterapi og Eldrehelse" s.141)

Emne 7 Musik som lindring i terminalfasen

Afspillet musik fra borgerens personlige playliste. Musicure (stemningsmusik fra Apoteket)

Syng yndlingssange langsomt og i et lavt toneleje og stop, når det er nok for nu.

Vigtigt! Der skal være pauser eller måske skal der bare være stille.

Palliativ omsorg: lindring af symptomer for at forbedre livskvaliteten for uhelbredeligt syge mennesker og deres familier. (Fysiske, psykiske og eksistentielle smerter). Palliativ omsorg handler om at lytte og at være tilstede her og nu.

Opsamling på tema 6

For at belyse emnerne under tema 6, anbefales det at bringe en del eksempler og cases frem til dialog og refleksion.

Eksempel: Videoklip "Frk.Jytte og Mester Jakob" (link til Youtube)

Eksempel på Morgenvækning på 2 måder. Spørg i klassen: Hvad ser I? Skriv ordene på tavlen.

(God relation, samarbejde, samtale gennem sang, anerkendelse (lært sangen af borgeren), deler det med kollegaerne, implementering i hverdagen, kan lide musik **hele** dagen - måske kan der findes flere muligheder)

Tema 7: Sang og musik i deltagerens egen praksis

Emne 1 Hverdagen

Musikken åbner for nye handlemuligheder. Bryde vaner og rutiner. Udvid din egen forståelse af, hvad der er muligt. Afprøv ideer og del dine oplevelser og erfaringer med dine kollegaer. (som din kollega fra "Frk. Jytte og Mester Jakob") Lav en aftale om, at det er OK at I øver jer !

OBS! Det er meget vigtigt, at personalet er opmærksom på, hvordan en person reagerer, når der tændes for noget musik, og at det ikke bliver en rutinehandling.

Bevæge jer

- fra at bruge meget tale til at kommunikere nonverbalt
 - fra at synge den korrekte tekst til at tralle og nynne
 - fra at gøre til at være
 - fra at det er grænseoverskridende at synge til at det er en naturlig del af samværet
 - fra ikke overvejet brug af musik til bevidst og målrettet brug af musik/kvalitetsvurdere brugen af musik
 - fra at tænde til at slukke for musikken
- Brug teksten fra "Musik i øjeblikket" s.93 som støtteark.

Ideer til at fremme arbejdet med sang og musik:

- begynd personalemødet med en sang:-) Det gælder om at øve sig
- positive og berigende oplevelser med borgerne giver næring til faglig udvikling
- husk at dele dine erfaringer med dine kollegaer også aften- og nattevagten
- ros og anerkendelse fra kollega til kollega bringer energi ind idet kollegiale samarbejde

- skriv erfaringerne ind i borgerens handleplaner
- når en ny borger visiteres, så husk at få borgerens musikprofil beskrevet sammen med resten af borgerens historie
- der oprettes handleplan for musikalsk nærvær for den enkelte borger i plejeomsorgssystemet
- prioriter morgensang hver dag eller en gang om ugen, så det bliver en fast rutine
- læg musiklytning ind som en fast del af ugens aktiviteter også i aftenvagten, når det er muligt

Emne 2 **Praksis**

For at sikre, at undervisningen bliver relevant og vedkommende for deltagerne, er tiden til tema 7 rammesat til at reflektere over deltagerens egen praksis.

A) En række spørgsmål debateres i små grupper:
 Hvordan kan du i hverdagen supplere allerede eksisterende aktiviteter?
 Hvad kunne formålet med flere musiske aktiviteter i din hverdag være?
 Hvilke tiltag er mulige og realistiske på din arbejdsplads?

B) Gruppen vælger en gruppe borgere, en musikaktivitet og et tidspunkt på dagen og opbygger et konkret forløb på 15 min.

Det er vigtigt, at gruppen forholder sig til, hvad de vil opnå med aktiviteten.

Da det er vigtigt at opsamle gode ideer og erfaringer og dermed producere praktisk viden, skal grupperne fremlægge opgaven for holdet. Det handler her også om at begynde træningen af 'at sætte sig selv i spil'.

Emne 3 **Idekatalog**

Alle de ideer, der kommer frem under uddannelsesforløbet samles i et fælles idekatalog.

Emne 4 **Træning** Øvelse gør mester!

Nu er det tid til at træne og tilegne sig kompetencer i at kommunikere med mennesker med demens. Træne mødet mellem omsorgstager og omsorgsgiver. Træning i og bevidsthed om måden musiske aktiviteter udføres på og måden at være nærværende på. Træne evnen til at skabe tryghed og nærvær i musikaktiviteten - vi kalder det for musikalsk nærvær.

2&2 rammesætter deltagerne to situationer fra egen praksis. Vælg en borger og et dilemma. Diskuter hvordan I kan bruge sang og musik i løsningen på problemet og øv jer i selve handlingen. Opgaven trænes som rollespil. Den ene er omsorgstager og den anden er omsorgsgiver.

På baggrund af uddannelsens målformuleringer afsluttes temaerne med dialog om transfer til deltagerens egen praksis. Hvordan kan de nye kompetencer implementeres i det daglige arbejde? Hvilke muligheder og barrierer er der? Hvad er det første lille skridt, der er muligt efter endt uddannelse?

4. Opgaver og undervisningsmaterialer

Fortælling om “ **Bogreolen**” fra Håndbog for Demensven instruktører udarbejdet af Alzheimerforeningen, 2017

En lille historie om, hvordan demens påvirker en personer med demens.

Hukommelsens bogreol:

- Forestil jer, at jeg er en kvinde på 75 år, der har Alzheimers sygdom.
- Ved siden af mig står en bogreol på højde med mig.
- Bogreolen er fyldt med bøger og hver bog repræsenterer fakta og minder fra mit liv.
- Den øverste hylde er fyldt med bøger med de seneste oplevelser.
- Under den har vi hylden med erindringer fra sidst jeg var på udflugt, den seneste familie sammenkomst eller sidst du besøgte mig.
- Ved min skulder har vi den hylde med bøger som repræsenterer minderne fra jeg var i tresserne. Slutningen på mit arbejdsliv.
- Omkring mine knæ står bøgerne, der repræsenterer hele mit voksenliv.
- På nederste hylde står de bøger, der repræsenterer min barndom, min skoletid og min ungdom.

- Forestil jer nu, at bogreolen er lavet af noget meget billigt materiale, måske en gammel stigereol.
- Bogreolen repræsenterer et menneske med demens. Når sygdommen rammer, kan det beskrives som, at bogreolen får et ordentligt skub. Bøgerne fra de øverste hylder falder ud først. Efterhånden som sygdommen skrider frem, skubbes reolen mere og mere, flere bøger falder ud og langsomt tømmes hylderne fra toppen og ned så jeg kun kan huske minder og fakta fra min barndom og ikke hvad der skete for 5 minutter siden.

Følelsernes Bogreol:

- De følelser, der er forbundet med minderne er ikke lagret samme sted i hjernen som hukommelsen.
- Forestil jer nu, at bogreolen repræsenterer de følelser jeg har oplevet igennem livet og at reolen nu er bygget af massivt egetræ.
- Når denne reol får et skub falder der måske kun et par bøger ud. Følelseslivet er stort og bevares gennem sygdomsforløbet.
- For hver bog med fakta og minder i stigereolen, er der en bog i egetræsreolen, der repræsenterer den følelse, der er forbundet med hændelsen.

- Vi ved alle, at sang og musik knytter sig til vore følelser og minder os om hændelser helt fra barndommen. Vi har alle oplevet, hvordan vi kan blive glade, få lyst at danse, få energi til at gøre rent, kan blive triste eller stille og hvordan vi derfor vælger musik ud fra hvilket humør vi gerne vil dyrke.
- Vi ved at menneskers følelsesmæssig sansning bevares, når mennesker svækkes kognitivt.
- Vi ved, at vi med sang og musik kan skabe gode og nære relationer med mennesker med demens. Derfor har uddannelsen fået titlen: "Sang og musik i relationen med mennesker med demens"

Sang og musik er en vigtig aktivitet at holde i live hos mennesker med demens. Efterhånden som mennesket med demens mister funktionsevner, kan netop sang og musik stadig nå ind i hjertet og give gode og trygge mindelser for det syge og afkræftede menneske.

Sang og musik er en naturlig ramme, hvorfra vi kan se, anerkende og respektere mennesket bag sygdommen og hvori mennesket med demens selv kan udtrykke sig følelsesmæssigt.

- | | |
|--|--|
| • Tema 2: Sang og musik/egen musikforståelse | |
|--|--|

Sange der er gode at gå til:	Sange kroppen vugger/vipper/gynger til:
<ul style="list-style-type: none"> - 1-2, 1-2, højre venstre sutsko - Vil du, vil du - Tinge linge later - Tyv ja tyv - Den glade vandrer kaldes jeg - Gå med i lunden - It's a long way to Tipperary - You are my Sunshine 	<ul style="list-style-type: none"> - Vi sejled' op ad åen - My Bonnie is over the Ocean - Hvem kan sejle foruden vind - En sømand har sin enegang

<ul style="list-style-type: none"> • Tema 2: Sang og musik/egen musikforståelse
<p>Om at synge:</p> <p>Alle har en stemme. "Enhver fugl synger med sit næb". Det kan være grænseoverskridende at synge "offentligt" derfor er det vigtigt at aftale med kollegaerne, at det er ok, at vi øver os. Det er ikke sang og musik som kunstart, det er sang og musik som en måde at være sammen på.</p>
<p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syng sange som deltageren vælger
<ul style="list-style-type: none"> • Syng refrain-sange, omkvæd vi alle kan udenad
<ul style="list-style-type: none"> • Syng sange til akkompagnement fra Youtube
<ul style="list-style-type: none"> • Om at synge nonverbalt. "Hvor ord svigter, taler musikken" H.C.Andersen • at kommunikere nonverbalt gennem sang er også en mulighed • det er ikke vigtigt at synge de rigtige ord og alle vers udenad
<p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Find sange som er gode at nynne og fløjte

- Diskuter hvilken betydning har tonelejet, vejtrækningen og kropsholdningen?

• Tema 3: Musikkultur og musik og identitet FORDYBELSE	UDARBEJD DIN EGEN MUSIKPROFIL: SKEMA til udarbejdelse af musikprofil: Hvordan vil din personlige playliste se ud?
Sange og musik jeg hørte som barn:	
Sange og musik jeg hørte som ung:	
Sange og musik jeg hørte da jeg blev forelsket første gang:	
Sange og musik jeg hører som voksen:	
Sange og musik som jeg knytter til særlige lejligheder/højtider/hændelser/episoder: (Positive som negative)	

5. Litteraturliste mv.

Hanne Mette Oshsner Ridder; Musikterapeut, Professor og Forsker v. Aalborg Universitets Center	“Musik og demens” Musikaktiviteter og musikterapi med demensramte	Klim, 2005
Redaktører: Brynjulf Stige og Hanne Mette Oshsner Ridder	“Musikterapi og eldrehelse” Kap. 1, 2, 3, 5, 9, 12, 18, 19, 20, 21	Universitetsforlaget, 2016
Aase Marie Ottesen; Sygeplejerske og Forsker v. Aalborg Universitets Center	“At skabe gode dage” KAP. 10 s.93-100 At mødes gennem musikken. Nærvær og kommunikation med personer med demens.	Dansk Gerontologisk Selskab, 2016
Audun Myskja; Norsk læge, foredragsholder og doktorgrad i musikterapi	“Den siste song”	Fagbokforlaget, 2006
Hanne Mette Oshsner Ridder; Musikterapeut, Professor og Forsker v. Aalborg Universitets Center	Musikterapi s.314-320 En håndbog om musikterapi i Danmark	Forlaget Klim, 2014
Lise Høy Laursen; Musikterapeut Maria Blum Bertelsen; Sanger og musikpædagog	“Musik i øjeblikket” En håndbog om musik i ældreplejen Jeg vil anbefale, at denne bog findes i undervisningslokalet som opslags- og idebog for deltagerne.	Unitas Forlag, 2011
Links til hjemmesider:	Sundhedsstyrelsen www.sst.dk Videnscenter for demens www.videnscenterfordemens.dk	

Tema 1: Musik og demens

Baggrundsartikler:

“Forskning i musikterapi” Fra Dansk Musikterapi Hanne Mette Ochsner Ridder, 2012

“Musikterapi” s.314-320 En håndbog om musikterapi i Danmark Hanne Mette Ridder, 2014

“Tema om musik og demens” sundhedsstyrelsen, 2016

Tema 3: Musikkultur og musik og identitet

Baggrundsartikler:

“Musikalsk identitet” Fra www.musikundervisningen.dk, 2014 / Even Ruud

“Nu er det bevist: Musikken, du elsker som helt ung, følger dig resten af livet” artikel på Tv2/livsstil fra 12/3-18

Tema 5: Sang og musikaktiviteter

Baggrundsartikler:

“Musikaktiviteter ledet af omsorgsgivere” Hanne Mette Ridder fra Musikterapi og Eldrehelse s.102-108

“Sang og musik virker i den daglige pleje” Fra Fagbladet FOA, 2011

Tema 6: Sang og musik som metode i kommunikation, i pleje og i aktiviteter

Baggrundsartikler:

“Forskning i musikterapi - personer med demens” Artikel fra Dansk Musiterapi, 2012

“At mødes gennem musikken” Nærvær og kommunikation med personer med demens.

“Musikterapi og Eldrehelse” s.199-210

“Musikterapi og Eldrehelse” s.211-220

Aase Marie Ottesen s.93-100 Fra At skabe gode dage, 2016

“Tema om kommunikation og demens” Sundhedsstyrelsen, 2016 og 2018

“Vitalitetsformer og spejlneuroner” Fra Dansk Musikterapi, 2012

“Musikterapeutisk pleje” Fra Musik og Demens Kap 9,

“Virker musik og sang mod uro og adfærdændringer” Fra www.videnscenterfordemens.dk , 2017