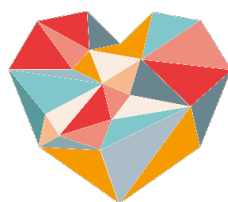




Good practice nominated by

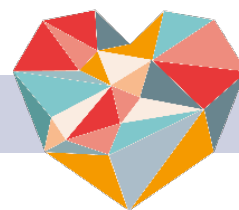


Dementia
in Cultural Mediation



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aktiviteten



Aktivitetsens navn

Sing to connect.

Resumé

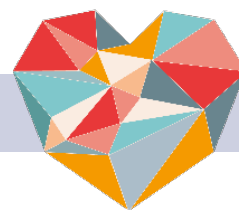
Vi arrangerer kontaktkor, hvor mennesker med demens synger sammen med deres familier, og pårørende.

I et kontaktkor er mennesker med demens, pårørende, frivillige og sundhedspersonale ligestillede med hinanden. Ikke så meget selve sangen, men sammenhængen er central: man skaber forbindelse med sig selv og med hinanden.

Vi synger med mennesker med demens af forskellige årsager: for at blive hørt (du skal bruge din stemme), for at genkalde minder, for at genoprette forbindelsen til ens egen identitet (musik berører identitet), for at blive mere opmærksom gennem sang (det bringer dem ind i nutiden), for at opleve en behagelig aktivitet uden pres (ingen huskereglere), ...

Aktiviteten kan foregå på et friplejehjem. For hjemmeboende demensramte er et kendt sted vigtigt, fordi det er mere tilgængeligt for dem.

Indhold



Målgruppe

Mennesker med demens (alle stadier), både boende på friplejehjem og hjemme, samt deres familie, pårørende og frivillige er blandt målgruppen. Nogle gange inviterer vi også andre grupper til at synge med: for eksempel skolebørn (som en del af et intergenerationelt fokus). Alle kan synge, så denne aktivitet er for alle!

Formål

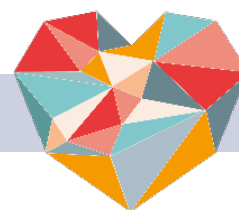
Målet er at forbinde mennesker med demens, deres familier og pårørende gennem musik.

Alle synger sammen som en gruppe: "At synge sammen får 'du og jeg' til at forsvinde og gør det til 'vi'".

Samarbejdspartnere

Vi samarbejder med mange plejehjem eller plejefaciliteter, der inviterer os til at organisere kontaktkor med deres beboere. For at nå ud til hjemmeboende involverer vi lokale myndigheder, som kan promovere aktiviteterne og sørge for et sted, catering (kaffe/te), personale til at hjælpe med at organisere.

Praktisk



Sted

Kontaktkorene kan organiseres overalt: på friplejehjem, forsamlingshuse, men for eksempel også på et offentligt værtshus eller en skole. Mennesker med demens er en del af fællesskabet – de skal være velkomne til at synge overalt. Der er ikke behov for et lukket rum: alle er velkomne til at deltage i aktiviteten. Vi opfordrer også familiemedlemmer til at synge med mennesker med demens i hjemmet.

Sørg for, at placeringen:

- er stor nok til gruppen,
- har et toilet, der er tilgængeligt for personer med handicap,
- har en parkeringsplads (hvis relevant).

Sørg for en stol pr. person. Hvad angår teknologi, kan du vælge, hvad der passer dig (og gruppen) bedst. Du kan arbejde med for eksempel YouTube-videoer, afspilningslister eller projicere teksten ved hjælp af en projektor.

Ugedag, tidspunkt & varighed

Det kan foregå på hvilken som helst ugedag, når som helst på dagen.

Venner, familie, omsorgspersoner, frivillige... har ofte travle tidsplaner. De skal vide, hvornår aktiviteten er planlagt. Så regelmæssighed er vigtig.

Gruppestørrelse

Der er intet minimum eller maksimum, men vigtigt er en-til-en-kontaktprincippet. Det betyder, at for hver person med demens skal der sidde en anden ved siden af dem (familie, pårørende, frivillige).

Vejledere og værter

Én vejleder, der forbereder aktiviteten.

I overensstemmelse med en-til-en princippet er det vigtigt, at der for hver person med demens sidder en anden (plejer, familie, frivillig osv.) ved siden af personen. Der kræves ingen uddannelse til dette.

Materialer & faciliteter

Du behøver ikke meget for at synge med mennesker med demens. Alle har en stemme, og det er faktisk alt, du har brug for.

Det er dog rart, hvis der er musikalsk akkompagnement. Dette kan være live eller forudindspillet. Meget afhænger også af gruppen (deres alder, demensstadiet, personlige præferencer, ...).

Vi sørger altid for en drink og en snack bagefter, men nogle kan lide kaffe, te og kage, mens andre foretrækker øl.

For personer, der er mindre mobile, kan det være nemt, hvis aktiviteten tilrettelægges på friplejehjemmet, mens andre gerne vil have det uden for deres sædvanlige sammenhæng.

Nogle kan lide at få deres nodeark trykt. For andre er det nemmere, når de bliver projiceret. Det skal med andre ord besluttes sammen med gruppen.

Udgifter

Der er ingen omkostninger for deltagerne.

Navneskilte

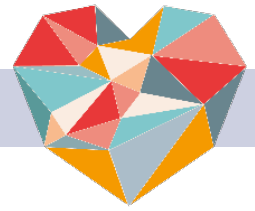
Vi bruger ikke navneskilte. Vi fokuserer på en-til-en-kontakten mellem de personer, der sidder lige ved siden af hinanden. Vi inviterer dem til at præsentere sig selv for hinanden.

Memento

Vi uddeler ikke noget memento, men vi arrangerer sessionerne med jævne mellemrum. Udsigten til den næste aktivitet er efter vores mening den bedste gave.

Efter aktiviteten

Umiddelbart efter aktiviteten sørger vi altid for en drink (kaffe, te) og snacks.



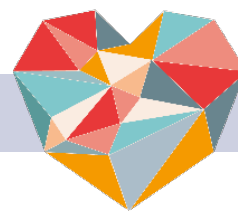
Kommunikation

Vi arbejder med en metode, vi kalder 'omsorgscirkler'. Man sætter mennesker med demens i midten. De er centrum. Tegn derefter cirkler omkring dem, der repræsenterer deres netværk. En første cirkel kan bestå af familie, partner, børn, ... En anden cirkel kan bestå af naboerne, lægerne, ... Cirklerne bliver bredere og bredere, men alle kredse kan nå ud til potentielle deltagere og give inspiration, hvem de skal nå ude for at. Som et næste skridt kan du tænke eller undersøge, hvordan du bedst kontakter disse mennesker på lokalt plan.

Tilmelding

Dette kan variere fra gruppe til gruppe. Tilrettelægger vi aktiviteter i fx et plejecenter, kan folk tilmelde sig gennem centrets ergoterapeut eller en anden plejemedarbejder. Hjemmeboende med demens kan for eksempel melde deres interesse over telefonen. Det vigtigste er, at tilmeldingen sker gennem personlig kontakt.

Beskrivelse & Program



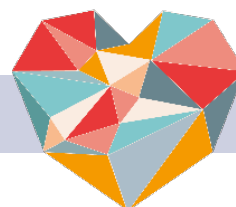
Vi ankommer en halv time før for at gøre det hele klar. Vi placerer stolene, så alle kan se alle, f.eks. i en halvcirkel.

En personlig og varm velkomst når deltagerne ankommer er meget vigtig. Så starter vi med en velkomstsang. Dette kan være en sang, der inviterer deltagerne til at bevæge sig, eller vi bruger altid den samme sang, hvori vi indarbejder navnene på alle deltagerne.

Så synger vi en række sange sammen.

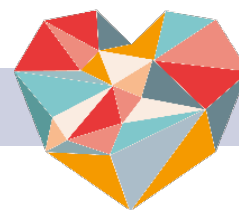
Vi afslutter altid med en snack og en drink, hvor deltagerne kan chatte uformelt.

Evaluering



Efter sangen, mens man nyder en drink og en snack, evalueres aktiviteten uformelt ved at spørge deltagerne, hvordan de oplevede aktiviteten.

Checkliste, hvornår gør man hvad



En måned før aktiviteten

- Lav en plan.
- Tegn 'omsorgscirklerne' og overvej, hvem du skal kontakte for at nå ud til potentielle deltagere.
- Kontakt potentielle partnere og nå ud til potentielle deltagere.
- Vælg et sted med de nødvendige faciliteter (den rigtige størrelse til gruppen, toiletter til personer med handicap, parkering, ...).
- Kontakt folk, der kan hjælpe dig med aktiviteten (plejere, frivillige, ...).

To uger før aktiviteten

- Inviter deltagere.

Ugen før aktiviteten

- Vælg repertoire og saml udstyret.
- Ræk ud til partnerne/faciliteten og frivillige for at bekræfte.
- Send en påmindelse til deltagerne og deres familie, pårørende, ...

Dagen før aktiviteten

- Lyt til sangen på forhånd og læs/øv teksten.
- Test udstyret.
- Køb kaffe/te/kage/...

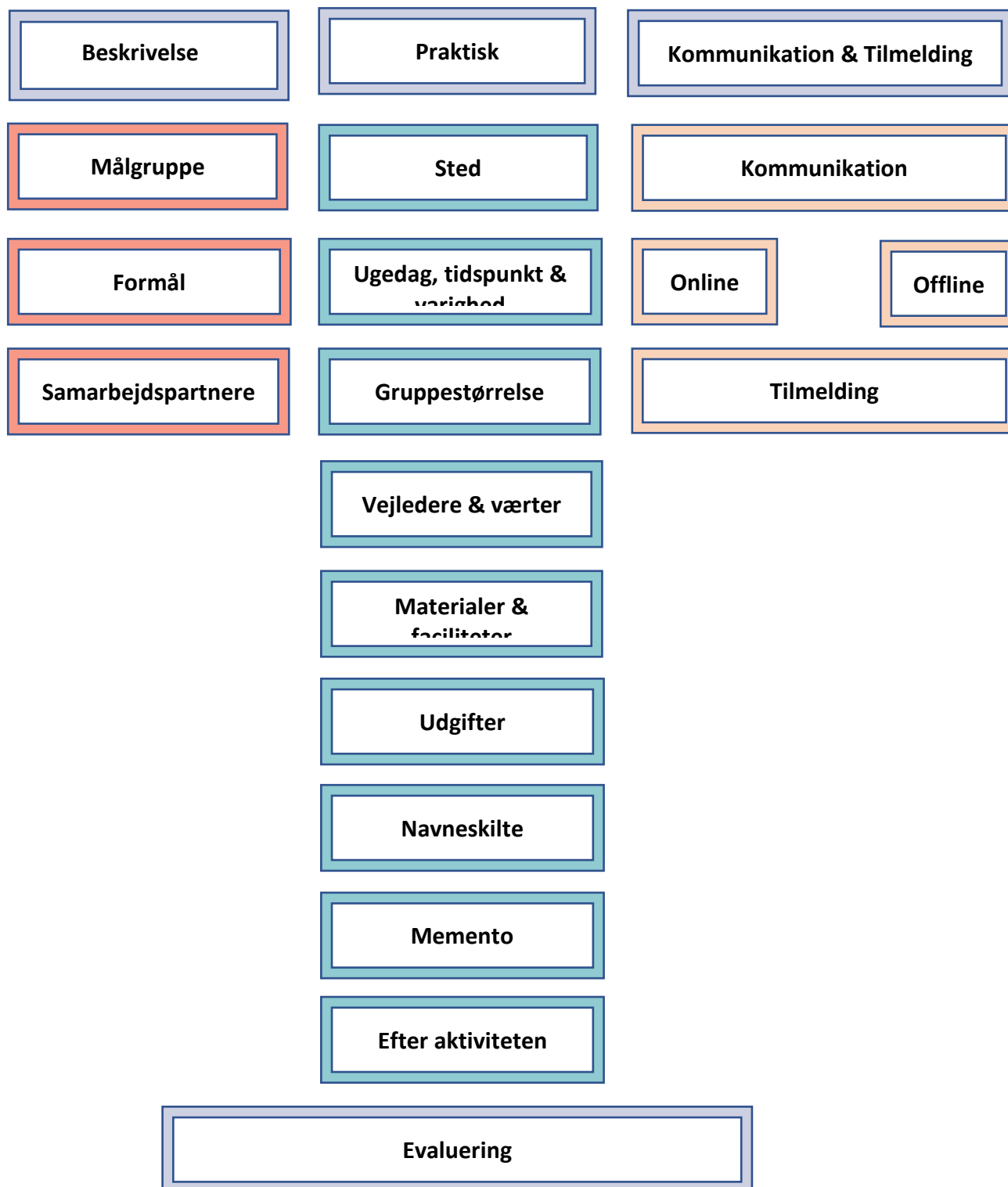
Aktivitetens dag

- Vær tidligt for at indrette rummet, teste udstyret, m.v.
- Nyd dig selv!

Corona

Vores aktivitet fokuserer på to ting, der blev meget problematiske under Covid: samling og sang. Alle vores aktiviteter blev derfor aflyst. Vi startede en undersøgelse om at starte en radio til mennesker med demens.

Opmærksomhedspunkter



"Læs teksten på forhånd og tjek for eksempel, om du har nogle, der udtrykker følelser"

"Du behøver ikke at have en baggrund i musik som arrangør, men syng regelmæssigt, nyd det og søg støtte, du kan ikke gøre det alene."

"Et øjeblik så jeg min kone igen, som hun var."

"Min harmonika? Åh ... det er længe siden. Jeg ved ikke, om jeg kan gøre det længere. Måske gør jeg det i aften, for nu er jeg fuld af musik."