



Musikk og sang i miljøbehandling
Mestring med The Mentes

Side 36-39

4 FOLK I FOKUS
Livet med Alzheimers
sykdom

19 AKTUELT
Pårørende om
demensteam

22 VITENSKAP
På alerten
hele tiden!

SAMMENSVEISET:

Fra v.: Geir Høyér-Andreassen, Trond G. Larssen, Birger Olsen, frivillig hjelper Mette Sundve, daglig leder Lill Hem, Harald Berggreen og Karl-Olaf Fossengen.



Bente Wallander (tekst og foto) Martin Lundsvoll (foto)

Musikk og teater gir dagene mening

Kultur er fellesnevneren for dagaktivitetstilbudet *Møteplassen*. Deltakerne spiller sammen, former metallkunst, skaper kulisser og går på teater.

Med bandet *The Mentés* trekker de selv fulle hus flere ganger årlig.

Det er den første torsdagen i oktober og dagnadsgjengen fra dagaktivitetstilbudet *Møteplassen* har kledd seg godt. Gylne høstblader fargelegger Jahres tidligere fabrikkområde i Sandefjord. Fargesterk er også gatekunsten som preger de store hallene der dagens økt finner sted. Det røffe uttrykket passer gruppen godt.

Fire menn lytter oppmerksomt til Jarle Hems anvisninger: Harald Berggreen (55), Geir Høyér-Andreassen (69),

Birger Olsen (63) og Karl Olaf Fossengen (70). På andre ukedager får de selskap av Bjørn Børjesen (67), Bjørn Gudbrandsen (69) og Svein R. Brekke (62) også.

Under aktivtør Lill Hems ledelse har dagaktivitetstilbudet, siden det ble etablert i 2009, samarbeidet med flere kulturtilbud; Musikk, dans og dramalinje ved Sandefjord videregående, kulturskolen i Sandefjord, *Ivo Da Capo* og *Hvalsommer* som er private kulturaktører i Sandefjord, BRUS-teateret på Ranvik ungdomsskole og Kodal ungdomslags amatørteater (KULA).

Selv snakker brukerne mest om «bølgene» de laget til Hanne Kroghs premiere på forestillingen «Ta meg til havet», som den kjente artisten senere tok med på turné rundt om i landet. I dag skal de lage rekvisitter til høstens oppsetning av musikalen *Oliver*, der Lills sønn Jarle Hem er scenograf. Han leder også dagens praktiske oppgaver.

– Vi besøker også de aktuelle forestillingene, sier Lill Hem.

Arbeidsglød. Snart hamres, pusses og males det i og utenfor den store murbygningen. Med stor iver omskapes gamle europaller til grønnbeisede benker og bord. Et faglig forhold til arbeidet har bare Harald, som tidligere tømrermester. Eks-elektriker Birger og altmuligmann Karl trives godt med de praktiske oppgavene.

– Mens jeg egentlig er vant til litt mer pirkete arbeid. Som tannlege pusset jeg folks tenner, ikke bordene på en benk, sier Geir Høyér-Andreassen med et smil.

Fem dager senere sees vi igjen på *Møteplassen*, i de fine, gamle lokalene til Pukkestad gård, dit de flyttet i 2011. Lill Hem har fyrt opp i ovnen før herrene ankommer. Til stede er også Haralds søster Kirsti, som er på besøk for første gang på invitasjon fra sin bror, og Mette Sundve,

som hjelper til på frivillig basis. Samtalene flyter lett rundt den nytrukne morgenkaffen. De er alle åpne om bakgrunnen for sitt samvær; at de lever med en alvorlig sykdom. Latteren sitter likevel løst.

– Vi har, som du ser, ingen hengehoder her, humrer Karl. – Og skulle du være sur, blir du blid straks du kommer hit, bedyrer han.

Musikk i mente. – Det beste med tirsdagene er musikken, sier Geir, den eneste av Møteplassens brukere som hadde sceneerfaring fra før.

– Kona og jeg har deltatt i mange teateroppsetninger og revyer her i byen. Vi spilte også i visegruppene *Plunder og A/S Hæft* og *Slaraffenland*, forteller gitaristen.

Gjennom prosjektet *Musikk i omsorg* (se egen faktaramme) har mennene likevel etablert et livskraftig band. Harald fikk inspirasjon til å utvikle sine tidligere pianokunnskaper og Birger lærte seg å tromme, mens Karl øvde seg på å holde takten med tamburin. De trekker alltid fulle hus når de, under navnet *The Mentos*, to til fire ganger hvert år inviterer venner, pårørende og støttekontakter til musikkpub på Pukkestad.

– Da har vi en flott kveld der *The Mentos* underholder med repertoar vi har øvd på, vi har allsang med gjestene



DAGLIG LEDER: *Lill Hem.*

og hygger oss sammen med en enkel servering. Dette er et meget viktig tilbud der de pårørende kan knytte bekjentskap med hverandre og, ikke minst, ha en hyggelig kveld sammen med brukerne på *Møteplassen* uten å «være nervøse» for at det kan bli sagt eller gjort noe «rart». En super mulighet for relasjonsbygging, understreker Lill.

Siden prosjektet ble avsluttet i 2012 har de fortsatt spilleøvelser hver tirsdag under ledelse av musikkterapeut Kristi Stedje, og repertoaret utvides stadig. Dagens slagergjennomgang innledes med Halvdan Sivertsens *Kjærlighetsvisa*. Deretter stemmer både bandets egne medlemmer og tilhørerne i på *All my loving*. De kjente tonene fra *Yesterday* klinger nok med et særlig vemod,

men *With a little help from my friends* avsluttes dagens minikonsert med stående applaus og mange fornøyde smil.

Livskvalitet. – Når hovedmålet til et dagaktivitetstilbud er å opprettholde funksjonsnivået så lenge som mulig, er det en flott arena å bruke disse aktivitetene som et middel for å kunne nå dette målet, sier Lill Hem.

– Her får de som er rammet av en demenssykdom bruke alle sine tidligere erfaringer, lære noe nytt og derigjennom oppleve mestring. Når vi kan samarbeide med scenograf, forenkle og tilrettelegge arbeidsoppgaver som gir mestring for den enkelte, gir dette mening for deltakerne i en hverdag som blir vanskelig. Dette gir mulighet for å opprettholde en så normal hverdag som mulig. Når jeg tar brukerne med på teater, konserter og lignende opprettholdes den sosiale kompetansen. Når de har vært med og bidratt, gir dette en utrolig stolthet for den enkelte. Noen har fremdeles bruk for deres kompetanse. Dette gir livskvalitet, fastslår hun.



DUO: *Lill Hem og Harald Berggreen.*



SKAPER REKVISITTER: *Under Jarle Hems ledelse.*

Musikk i omsorg

Møteplassens musikktilbud ble igangsatt da brukerne og de ansatte deltok i prosjektet *Musikk i omsorg* i årene 2012 og -13, i regi av Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold. Under tittelen *Bruk av sang og musikk som en del av et aktivt omsorgsarbeid ved dagaktivitetstilbud og institusjon – kompetanseheving og praktiske tiltak* ville man blant annet etablere og prøve ut et musikktilbud for dem som deltar på kommunens dagtilbud for yngre personer med demens; Møteplassen. Prosjektet skulle bidra til fokus på mestringsopplevelser, sosial stimulering og fysisk aktivitet, samt etablere et samarbeid med frivillige om gjennomføringen av disse aktivitetene.

Brukerne fikk tilbud om musikkaktivitet en dag i uka. Under ledelse av en musikkterapeut lyttet de til musikk, trimmet til musikk og gjennomførte musikk-kvisser. Deltakerne fikk instruksjon i sang og stemmebruk, spilte på instrumenter og det ble også dannet et band, basert på brukernes egne ønsker og kompetanse.

Økt livskvalitet. Gjennom prosjektet ble det utviklet et opplæringsprogram som skulle stimulere ansatte i pleie og omsorg til å bruke sang og musikk som et verktøy i det daglige omsorgsarbeidet.



TREKLANG: Karl-Olaf, Birger og Trond.

Arbeidet ble ledet av musikkterapeut Kristi Stedje, i samarbeid med fagpersoner fra Norges Musikkhøgskole og Mälardalens högskola i Sverige.

En intervjuundersøkelse viste at prosjektet bidro til å bedre deltakernes livskvalitet, både direkte (som i Møteplassen) og indirekte (som følge av at ansatte har økt sin kompetanse). Deltakerne opplevde musikkaktivitetene som morsomme og de ga uttrykk for glede og mestring ved å lære noe nytt. Ved å vise fram sine nye musikkferdigheter til familie og venner kom de i sentrum på en positiv måte, og de erfarte at deres demenssykdom ikke hindrer dem i å få til nye ting.¹

– På bakgrunn av dette kan man si at musikkprosjektet har bidratt til å opprettholde og forbedre livskvaliteten til brukerne, og man kan tenke seg at aktiviteten hjelper til med å holde ved like et mentalt og fysisk aktivitetsnivå som er viktig for å kunne greie seg selv i hverdagen lengst mulig, konkluderte prosjektets leder Kristi Stedje.

Viktig del av helheten. Etter at prosjektet *Musikk i omsorg* ble avsluttet har hun videreført arbeidet med å veilede ansatte internt i Sandefjord kommune, samt drevet aktivt musikkterapiarbeid i flere avdelinger. Musikktilbudet ved Møteplassen er opprettholdt og etter å ha fulgt deltakerne i flere år sier hun:

– Musikkaktivitetene bidrar både til å opprettholde og til å lære nye ferdigheter i en livssituasjon som i økende grad preges av tap (som tap av ferdigheter, humor, tiltakslust og sosialt initiativ). Jeg tror at gleden ved å spille og synge sammen i et trygt fellesskap smitter over på andre sider av livet, slik at tiltaket kan bidra til å forebygge depresjon og sosial isolasjon. Guttene mestrer situasjonen i bandet og hver og en av dem er en viktig brikke i helheten.

¹) *Musikk i omsorg* <http://www.utviklingscenter.no/musikk-i-omsorg.5020925-179637.html> (25.11.2015)



I TAKT: Birger Olsen og trommen.



KJENT TERRENG: Geir Høyter-Andreassen har spilt før.