

Rapport från FoU-Norrbotten

Rapport Nr 4, 2002



Musik och hälsa

Erfarenheter från musikstunder

Ewa Karlsson
Ingela Edkvist

Besöksadress

V. varvsgatan 11
971 28 Luleå

Telefon

0920-20 54 00

Fax

0920-942 49

Hemsida

www.
founorrbotten.nu



FoU Norrbotten
Forskning och Utveckling inom Socialtjänsten

Sammanfattning

Jag har beskrivit hur man kan planera och genomföra musikstunder på en Dagverksamhet för människor där de flesta är drabbade av en demenssjukdom. Det är en fördel om man kan variera musikstunderna med inslag av instrument och dans. Att få ögonkontakt med gästerna är en grundförutsättning för en bra kontakt där man kan bygga upp ett förtroende. De flesta av gästerna säger att de inte har någon sångröst men i musikstunden sjunger ändå alla med. Delaktighet i musiken skapas vid dessa tillfällen. Anhöriga och personalen har intervjuats där de berättat om sina intryck av musikstunderna. Gästerna hade inte berättat att de varit musikstunder på Dagverksamheten men ändå tyckte anhöriga att det var en viktig aktivitet. Personalen ansåg att musiken höjde motivationen till att komma men även andra aktiviteter var lockande för gästerna. När någon av gästerna har musik som specialintresse, är det en fördel att ordna en enskild musikstund. Där får musikledaren ge hela sin uppmärksamhet till gästen och försöka ge den stimulans för att öka självförtroendet och självkänslan.

Ewa Karlsson har varit huvudansvarig för studien. Ingela Edkvist har varit handledare för studien.

Ingela Edkvist som arbetar som forskare vid Dalarnas forskningsråd är fil. Dr i kulturanthropologi, som större delen av sin tid genomför en studie kring anhöriga till psykiskt funktionshindrade på uppdrag av Socialstyrelsen. Ewa Karlsson som arbetar inom profilmrådet Musik och hälsa vid FoU-enheten arbetar som undersköterska vid ett av Piteå kommuns boende för demenssjuka.

Författarna vill tacka gästerna vid Dagverksamheten som bidragit med sina erfarenheter i musikstunderna. Vi vill också tacka personalen och anhöriga som bidragit med sina synpunkter och erfarenheter i studien.

Innehåll

Introduktion	1
Syfte	2
Metod	2
Musik i vården – musiken som kommunikation	5
Dagverksamheten	5
Gästerna vid Dagverksamheten	6
Musikstund	8
Kontakt och delaktighet i musikstund	10
Sång, dans och andra aktiviteter – erfarenheter från musikstunderna	14
Sångröst	14
Hur musiken känns i kroppen	15
Dans	16
Barnens sång	17
Att använda instrument till sångerna	18
Oro i musikstunderna	19
Sara – ett exempel på enskild musikstund	21
De anhörigas och personalens tankar om musikstunderna	23
Musiken en motivationskälla	23
Intervju med anhöriga	24
Intervju med personalen	25
Musikledaren	26
Förslag på andra aktiviteter	27
Avslutande kommentarer	28
Appendix	
Handledning och frågor för genomförandet av musikstunder	30

Introduktion

Under fem år har jag arbetat med ett projekt som äldreomsorgen i Piteå kommun bedrivit: Musik i vården. Jag har mest arbetat med musik i gruppboenden för människor som är drabbade av en demenssjukdom. Det har även förekommit att jag haft musikstunder på dagverksamheter, äldreboenden och inom hemtjänsten. I det arbetet har jag sett att musiken lockar fram språket när gästerna sjunger med i sångerna. I vanliga fall har de svårt att uttrycka sig och de blir irriterade när de inte får fram de rätta orden. Musiken lockar fram lusten att röra på kroppen i takt till musiken. Det kan vara allt från att hålla takten med fötterna och händerna till att dansa. Detta ser jag som ett sätt att ta tillvara på och uppmuntra motion och rörelseträning. Jag har även märkt att musiken kan lugna vid oro och ångest. En person som vandrar fram och tillbaka i korridoren kan lockas till att sätta sig ned i musikstunden när de välbekanta melodierna hörs. Att komplettera med taktill massage kan få till följd att personen somnar en stund och får vila middag. Detta är en del av de erfarenheter som jag har gjort av projektet Musik i vården.

FoU-enheten i Piteå älvdal etablerades under hösten 2000. Målet för enheten är att skapa en forsknings- och utvecklingsenhet som följer den äldre individen med vård- och omsorgsbehov genom hela vårdkedjan och som är förankrad i den direkta verksamheten. Enheten arbetar med tre profilområden: Att leva med demens, IT inom äldreomsorg med hemmet som vårdarena och Kultur inom äldreområdet – Musik och hälsa. Tanken är att enheten ska initiera, driva, handleda och medverka i projekt som rör de aktuella profilområdena. I samband med att enheten etablerades fick jag utifrån mina tidigare erfarenheter av projektet Musik i vården i uppdrag att arbeta med profilområdet Kultur inom äldreområdet – Musik och hälsa.

Denna rapport som bygger på en speciell studie av ett försöksprojekt, ska leda till en verksamhetsutveckling. Projektet innefattade musikverksamhet vid en dagverksamhet för människor där de flesta är drabbade av en demenssjukdom. Studien har genomförts under vintern och våren 2001. Det kan vara svårt att motivera dessa människor att komma till en dagverksamhet. Anhöriga är dessutom ofta uttröttade och orkar inte själva motivera sin närstående att åka iväg. Projektet har bedrivits vid en dagverksamhet där vi har musicerat, målat och provat avslappning till musik.

Rapporten är upplagd på följande sätt. Först presenteras syftet och metoden, sedan följer en beskrivning av Dagverksamheten och en presentation av de gäster som deltagit i musikstunden. Därefter följer några exempel på olika kontaktsituationer som kan leda till att man blir delaktig i musikstunden. Sång, dans och andra aktiviteter betydelse presenteras, sedan följer anhörigas och personalens tankar utifrån de musikstunder som vi har haft på Dagverksamheten. Avslutningsvis följer några punkter som har visat sig vara viktiga att tänka på när man ska genomföra en musikstund.

Syfte

Syftet med studien är att ta reda på vad människor som är drabbad av en demenssjukdom upplever när de lyssnar på musik och deltar i musikstunder och om man genom att erbjuda musikverksamhet kan höja motivationen för dessa människor att komma till dagverksamheten. En grundläggande fråga är om musik kan fungera som ett kommunikationsmedel. En fråga som varit intressant att belysa är om vissa specifika aktiviteter i musikverksamheten kan höja motivationen att besöka dagverksamheten.

Metod

Personalen vid dagverksamheten tillfrågades om de var intresserade av att fördjupa och öka förståelsen för betydelsen av musik i vårdarbetet. Musikprojektet på dagverksamheten har bestått av en musikstund vanligtvis en gång per vecka. Projektet startade i december 2000 och har pågått under 11 veckor sammanlagt 12 gånger. Vi beslöt att försöka intervjua gästerna om deras upplevelser i samband med musikstunden. För denna studie har jag även intervjuat anhöriga och personal. Studien bygger också på de erfarenheter som jag gjort under de år som vi har haft projektet Musik i vården.

De anhöriga informerades om musikprojektet på en anhörigträff som anordnades av personalen. Jag berättade om FoU-enhetens arbete och profilområdet som jag arbetar med är Musik och hälsa. Jag berättade också att ett av våra problem är att få människor som är drabbad av en demenssjukdom motiverade att besöka dagverksamheten. De anhöriga gav även sina synpunkter på hur de upplever att det är att motivera sina anhöriga att besöka dagverksamheten. Jag informerade om syftet med musikstunderna och hur en musikstund går till. I samband med musikstunden görs anteckningar av personalen som sitter med och deltar i musiken. Anteckningarna rör gästernas reaktioner och kommentarer. När vi sjunger lockas både språket fram och även minnen och associationer. Det blir många diskussioner och alla är mer eller mindre delaktiga i både musik och samtal. Sångerna lockar även fram känslor som leder till reaktioner. Dessa reaktioner försöker vi som personal att bemöta på ett sådant sätt att gästerna känner sig bekräftade. Personalen sitter nära gästerna och ger dem närhet. Vi pratar om olika känslor som kommer fram.

När musikstunden är slut markerar jag det tydligt. Jag lägger bort gitarren och slår igen sångboken. Väntar en liten stund för att ge plats för kommentarer. Denna lilla stund är viktig så att de hinner förstå och känna efter att musikstunden är slut. Målet är att gästerna ska känna att vi är intresserade av deras åsikter. Det ska inte kännas som om vi kontrollerar om de kommer ihåg detaljerna i musikstunden. Jag ställer en av frågorna och vi väntar ett tag för att se om vi får något svar. Kommer det inte något svar förtydligar personalen frågan och ställer den direkt till någon av gästerna.

Personalen kan även ge något exempel för att ytterligare förtydliga frågan. Gästerna ska kunna delta i samtalet utan att vara rädd för att säga fel ord.

De frågor som ställts är följande:

Hur upplever du musiken?

Känner du dig bekräftad, att du har en uppgift och är delaktig?

Känner du en gemenskap i gruppen?

Är det skillnad på de olika musikstunderna exempelvis när barn sjunger med oss?

Hur upplever du när det är dans?

Vilken betydelse tycker du att musikledaren har?

Jag provar med att ställa flera frågor i följd till hela gruppen vid musiksamlingen:

”Känns det bra att komma till Dagverksamheten när det är musik?”

”Hur upplever ni musiken, känner ni igen sångerna eller är det mest okända sånger?”

När det blir flera frågor så upplever jag att koncentrationen blir sämre och osäkerheten ökar. Svaren blir mest ja eller nej och det blir inget samtal runt omkring.

Efter några musikstunder provar jag att ställa en fråga till hela gruppen vid musiksamlingen:

”Hur känns det i kroppen när vi sjunger, känns det i magen eller i hjärtat?”

”Det kanske är en dum fråga men jag tror att man kan känna på flera olika sätt?”

Jag provar vid nästa musikstund att fråga:

”Är det någon skillnad när barnen sjunger för oss eller när det är vuxna som sjunger för oss?”

”Det är kanske en dum fråga men jag undrar om ni upplever någon skillnad på musiken?”

När jag ställer frågorna i denna ordning så upplever jag att de förstår varför jag frågar. Gästerna tänker efter en stund och visar ett intresse för frågan. De förstår att jag är intresserad av musikens betydelse och inte för att kontrollera deras minne. Jag märker att om personalen uppmuntrar och förtydligar frågorna för gästerna, känner gästerna sig säkrare att svara på frågorna. Då kommer samtalet igång och de flesta har en åsikt.

Vid några musikstunder får jag sitta ostörd med en gäst. Jag sätter mig mitt emot eller bredvid gästen. Vi samtalar om musikens betydelse där jag ställer flera frågor. Samtalet flyter och vi för en dialog. Jag upplever att vi får bra kontakt och de uppskattar den fulla koncentration som jag visar till var och en.

I samband med anhörigträffen bad vi anhöriga vara uppmärksamma om de märkte några reaktioner när deras närstående kom hem från dagverksamheten när vi hade haft en musikstund. Vi bad dem även att notera om deras anhöriga uttryckte sig om musikstunderna som var på dagverksamheten. De anhöriga kontaktades under den perioden som vi hade musikstunderna.

Jag har även intervjuat den personal som har deltagit mest i musikstunderna vid Dagverksamheten. De fick bland annat berätta om vad de allmänt tyckte om musikstunderna och om motivationen ökades hos gästerna till att besöka Dagverksamheten. Anhörigas och personalens svar presenteras i sista kapitlet. Gästernas svar finns inlagda i hela studien. Som analysmetod valdes kvalitativ innehållsanalys (1).

Musik i vården – musiken som kommunikation

Musik ger mycket glädje och fungerar som ett kommunikationsmedel. Sångerna som sjungs är varierande och ska passa till de människor som deltar i musikstunden. Musik lockar fram språket. Det leder till att musiken skapar kontakt mellan människor. Med att få god kontakt menar jag att söka efter ögonkontakt med gästerna. Jag ser på dem och visar med ett leende att jag ser dem. Får jag inte ögonkontakt med dem kan jag röra vid exempelvis handen för att få kroppskontakt. Detta kan leda till att gästerna börjar sjunga med i sångerna. Om gästerna inte vill sjunga med kan de hålla takten till rytmen i sångerna. Även då blir gästerna delaktiga i musikstunden. Följden blir att god kontakt ger en delaktighet i musikstunden. Nedan presenteras en beskrivning av Dagverksamheten och en presentation av gästerna. Därefter följer en beskrivning av musikstundens uppläggning. Slutligen följer exempel på situationer när god kontakt och delaktighet skapats i musikstunderna.

Dagverksamheten

Kommunen har två dagverksamheter som bedrivs av äldreomsorgen. Dessa ska fungera som avlösning för anhöriga, fördröja institutionsvård och stimulera kvarvarande funktioner och förmågor. Den dagverksamhet där musikprojektet genomförts ligger i anslutning till ett gruppboende för människor som är utredda och diagnostiserade med demens vid sjukhusets utredningsavdelning. Dagverksamheten har öppet måndag till fredag mellan klockan nio och tre. Där arbetar två undersköterskor varje dag men totalt arbetar fem där. Av dessa fem är det Lisa och Marianne som varit med vid de flesta musikstunderna.

Dagverksamheten har ett stort avlångt rum där ena sidan är ett kök och den andra sidan är vardagsrum. Där finns en hörnsoffa som vi sitter i när vi har musikstund. De som inte får plats i soffan får sitta på stolar så att vi bildar en ring. Personalen sitter med i ringen bredvid de människor som behöver extra hjälp, stöd och uppmuntran.

Hur kan en dag på dagverksamheten se ut?

När någon av personalen kommer klockan åtta på morgonen börjar hon med att ringa till var och en av gästerna som ska komma till Dagverksamheten den dagen. Hon pratar en stund med gästerna och hälsar dem välkomna. Det kommer som flest sju gäster varje dag. En del kan komma upp till fyra, fem gånger per vecka, andra kommer en till två gånger per vecka. Hon beställer färdtjänst till alla och de anländer till Dagverksamheten efter klockan nio. Alla sätter sig ned, dricker kaffe och äter en smörgås som är framdukat. Under tiden de dricker kaffet läser de tidningen tillsammans och diskuterar innehållet. Efter denna stund deltar gästerna i olika aktiviteter. Några går ut på promenad tillsammans med någon ur personalen. Det finns även möjlighet att cykla på en träningscykel. Det finns en vävstol, sällskapsspel

och bingo finns också tillhands. Ibland förekommer också någon form av underhållning.

En gång i veckan har jag kommit till Dagverksamheten för att sjunga tillsammans med gästerna. Det är antingen tisdag, onsdag eller torsdag. Efter musikstunden hjälps alla åt med lunchen, att hacka grönsaker, skala potatis eller duka på bordet. Ungefär 12.30 äter alla lunch tillsammans och efter lunchen kan en del vila middag om man behöver det. Eftermiddagen är oftast lite lugnare och man dricker kaffe tillsammans innan var och en åker hem till sig.

De som besöker Dagverksamheten är människor som bor i egen lägenhet eller i eget hus och behöver kanske komma till en dagverksamhet för att få lite hjälp. Om man kan erbjuda aktiviteter och hjälp under dagarna kanske man klarar av att bo lite längre i sitt eget hus eller sin lägenhet. Även anhöriga som bor tillsammans med en närstående kan behöva avlösning. Anhöriga kan behöva vila en stund på dagen för att orka fortsätta leva tillsammans i det egna hemmet. Även yngre människor (60-års åldern) drabbas av demenssjukdomar. Om de inte klarar av att bo kvar hemma måste de flytta till ett boende. Om de kommer till ett boende där alla de andra är betydligt äldre så kan en lösning för dem vara att besöka Dagverksamheten.

Gästerna vid Dagverksamheten

Varje gäst har sin speciella bakgrund och det är viktigt att de får berätta om sitt ursprung. Här följer en kort presentation av hur gästerna beskriver sina musikaliska erfarenheter. Namnen på personerna är fingerade.

Johanna

Jag har inte sjungit eller spelat något instrument under min tid. Min lärarinna sa att jag hade ingen sångröst. Men jag älskar musik och speciellt klassisk musik.

Karin

Jag har inte sjungit speciellt mycket i mitt liv. Jag har inte heller spelat något instrument. Jag har nog mest sjungit för mig själv. Men jag tycker mycket om sång och musik.

Magdalena

Jag har ingen sångröst. Jag har inte sjungit och spelat någonting i mitt liv. Förut var jag inte intresserad av musik. Men nu tycker jag att det är mycket trevligt.

Margareta

Jag har inte spelat något instrument och inte sjungit i någon kör heller. Jag har varit ute och dansat på dansbanor när jag var yngre och det var roligt. Jag tycker om att se när barnen sjunger. De har så fina och enkla röster. Jag blir rörd då jag hör dem sjunga.

Per

Jag kan inte sjunga och har aldrig gjort det heller i hela mitt liv. Jag tycker ändå om musik. Jag har varit och dansat när jag var ung och det gjorde jag ofta.

Algot

Jag sjunger mycket, gärna skillingtryck. Jag har alltid varit intresserad av musik i hela mitt liv.

Kristina

Jag sjunger gärna men jag har aldrig sjungit i någon kör eller spelat något instrument. När jag var liten kom jag ihåg att vi samlades hemma hos grannen och så sjöng vi tillsammans.

Olof

Det har alltid varit musik i mitt barndomshem. Min bror spelade fiol och dragspel på danstillställningar. Jag har själv inte spelat något instrument och sjungit har jag gjort bara någon gång då och då.

Sara

Jag tycker att musiken är det bästa som finns, annars dör jag. Hela min familj har spelat instrument och sjungit. Själv har jag sjungit. Dansen är också viktig, jag känner musiken i hela kroppen. Jag vill ofta fara på dans men jag känner att jag inte klarar av det.

Emma

Jag har sjungit i hela mitt liv. Jag var med i en kör och sjöng altstämma. Sången och musiken ligger mig varmt om hjärtat.

Sylvia

Jag har haft musiken runt omkring mig i hela mitt liv. Men det är så jobbigt att prata om det nu.

Det är olika musikaliska erfarenheter bland gästerna. En del har sjungit och spelat i hela sitt liv. Andra har upptäckt musiken på äldre dar. Till sist finns det de som inte har tänkt så mycket på musikens betydelse. När man har en musikstund bör man tänka på att det är stora skillnader i de musikaliska erfarenheterna.

Musikstund

Musikstundernas utformning kan se ganska lika ut men det förekommer ändå små variationer.

Vi sitter tillsammans i en ring och sjunger. Jag spelar på gitarr och vi sjunger gamla, välkända sånger tillsammans. I början av musikstunden är det glada sånger med en karaktär av sammanhållning, till exempel ”Ju mer vi är tillsammans”. Melodierna har en gungande valsrytm. Gästerna sjunger med i delar av texten. Ser jag att de håller takten med handen eller foten antar jag att det är en sång som de tycker om. Det är även sånger som är vemodiga där man ser att tårarna rinner nedför kinderna. Mellan sångerna pratar vi med varandra om olika ämnen som kommer upp. Jag försöker uppmuntra gästerna till att ge egna förslag utifrån egna intressen. Om gästen väljer att inte prata så försöker jag göra henne/honom delaktig i samtalet. I sångprogrammet finns även rörelsesånger där målet är att vi ska röra på hela kroppen. Jag har även använt en del instrument. Det är maraccasägg, klangplattor och en handtrumma. Vi avslutar musikstunden med sånger som har en lugnare rytm och karaktär. Jag markerar tydligt att stunden är slut när jag lägger ifrån mig gitarren och samtidigt tackar för den sångstund som vi har haft tillsammans. Jag avslutar med att vi träffas snart igen. Därefter försöker jag intervjua gästerna hur de upplevt musikstunden.

De första gångerna vi har musikstund så sker dessa efter lunch. Den första träffen blir mycket lyckad. Algot, Per, Tage, Olof och Sara är närvarande. Marianne och Lisa har precis dukat av lunchen när jag kommer. Det är mycket intensiva diskussioner mellan herrarna. De vill veta vem jag är. De vill även veta hur ofta jag ska komma och musicera. Algot initierar några sånger och sjunger dem för oss. Vi andra sitter och lyssnar och applåderar efter hans sång. Per sover av och till. Tage frågar ofta vem jag är och berättar gärna om sina intressen för oss. Olof sjunger inte med men håller takten med sin hand på käppen.

Vid den andra träffen är Margareta, Olof och Sara med. Vi sjunger många julsånger och samtalet rör sig mycket om hur man upplevde julen som man firade den som barn. Alla får komma till tals. Marianne och Lisa är med och deltar i samtalet. Den tredje träffen blir inte alls bra. Jag upplever att gästerna är trötta och behöver istället vila middag. Även Marianne och Lisa är trötta. När jag initierar olika sånger sjunger gästerna med men de orkar inte riktigt engagera sig. Olof frågar om jag är trött, detta stämmer så jag är själv inte fullt engagerad heller.

De övriga nio musikstunderna har vi träffats på förmiddagen. Då upplever jag att gästerna är piggare och att det ligger en förväntansfull stämning i luften. Att lägga musikstunden på förmiddagen är enligt vår erfarenhet det bästa. Då är alla pigga och har även druckit kaffe. Även Marianne och Lisa upplever att koncentrationen och initiativförmågan är bättre. Alla dessa träffar har varit lyckade och gästerna har sagt att det har varit trevligt och alltid hälsat mig välkommen tillbaka.

Det är viktigt att variera innehållet i musikstunderna. Dels för att man ska få utöva sitt intresse men även att gästerna ska få prova på något nytt som man aldrig förr har gjort. Därför är det viktigt att personalen är med och stödjer och uppmuntrar för att gästerna ska känna sig trygga att pröva på det nya.

De första två gångerna har jag presenterat mig mycket tydligt. Jag har även försökt att prata med var och en av gästerna för att lära känna dem. Jag har frågat om intressen och hur deras liv har varit. Jag har även berättat om min släkt för att de ska få lära känna mig.

Vid tredje och fjärde mötet har vi koncentrerat oss på Luciafirandets sånger och dessutom lyssnat på barnen från ett närbeläget daghem när de gick som luciatåg och sjöng för oss.

Den femte och sjätte gången har vi sjungit julsånger och då har jag även plockat in rörelsesånger. Det finns många jullekar som man kan sjunga som innehåller rörelser.

Vi diskuterade även hur julen firades när gästerna var barn.

Åttonde gången var vi bara kvinnor och vi diskuterade typiska kvinnofrågor. Det blev en intressant diskussion där de äldre kvinnorna fick dela med sig av sin erfarenhet till oss yngre.

Nionde gången hade vi taktil massage i samband med musiken. Alla gästerna blev mycket avslappnade precis som om man hade vilat middag. Avslutningsvis inspirerade en av gästerna alla, både gäster och personal, till att dansa salsa.

Tionde gången hade vi dans tillsammans med det närbelägna gruppboendet för människor med demenssjukdom.

Elfte och tolfte gången hade jag med mig olika klang och rytminstrument som både gäster och personal spelade på.

Under denna tidsperiod kom det nya gäster till dagverksamheten. Då är det viktigt att se till att de inte känner sig utanför. Ett sätt är att en av personalen sitter bredvid gästen i soffan för att öka trygghetskänslan. Samtidigt försöker jag i samtalet inbjuda den nya gästen i vår gemenskap.

Kontakt och delaktighet i musikstunden

Det är av stor betydelse att man får en bra kontakt från början. Det innebär bland annat att gästernas erfarenheterna och åsikter respekteras. Nedan presenteras några erfarenheter i kontaktsituationer.

Kontakten blir bättre när vi diskuterar mellan sångerna. Vi pratar om jultraditioner, ”kvinnofrågor” och gamla välkända artister. Gästerna talar ofta öppet om sina erfarenheter. Alla har också något att berätta. När vi har ämnen som är intressanta både för gäster och personal upplever jag ett större engagemang.

Vid ett tillfälle ger Marianne, Lisa och jag taktil massage till alla gästerna efter musikstunden. Då blir alla utom Margareta harmoniska i sina ansiktsuttryck. Hon förstår inte varför jag smörjer in hennes händer. Jag fortsätter ändå att massera försiktigt hennes händer. Samtidigt förklarar jag för Margareta att hennes händer blir mjukare när jag får smörja in dem. Jag ser i hennes ansiktsuttryck att hon blir lugn. När jag frågar henne igen hur det känns när jag smörjer in händerna säger hon att det är bra och hon ser nöjd ut i sitt ansikte. Kristina vill som tack för massagen, ge massage även till personalen. Hon tycker det var en stor förmån att få bli masserad. När vi ger taktil massage till gästerna upplever jag att gästerna får en intim, personlig kontakt med oss. De uttrycker även att det är skönt, fantastiskt och att det är värt pengar.

När vi engagerar och samtidigt deltar i gästernas välbefinnande (taktil massage) upplever vi att kontakten fördjupas. Detta gäller även när vi diskuterar intressanta och aktuella ämnen.

Jag har även märkt att om vi i personalen pratar för mycket tystnar gästerna. De avbryter oss inte utan istället tittar de i tidningar eller ser ut genom fönstret. Vi måste alltså engagera oss så att inte intresset hos gästerna sjunker men samtidigt måste vi anpassa oss till de olika situationerna.

I kontaktsituationerna är personalens engagemang alltså avgörande. För att få arbetet att fungera och för att bygga upp ett förtroende måste kontakten mellan personal och gäster fungera. Detta kan tyckas vara självklart men jag har varit med om olika situationer där det har varit brister och som personal förstår man inte varför man får så dåligt gensvar.

Per är en man som aldrig brukar sjunga med i sångerna på musikstunden. Vid detta tillfälle är det den enda gång som jag tolkar att han visar glädje i sitt ansiktsuttryck flera gånger under stunden. Han sitter alltid med vid musikstunderna men en del gånger somnar han av och till. Vid en direkt fråga svarar han, inte annars. Vid detta tillfälle är vi tre i personalen (mig inräknad) och fyra gäster. Vi sjunger ”Gulli gullan ko ko”. Då svarar han ”ko ko”. Han håller takten med foten, ler och tittar på de andra när de sjunger. Han gör lite rörelser när vi sjunger ”Vi äro musikanter”. Jag frågar om

det är bra? Han svarar att det är trevligt. Även om det ser ut som om Per är oengagerad visar detta exempel på att han är med i musikstunden. Det är viktigt att som personal ge uppmärksamhet till alla gästerna, en del behöver ha längre tid på sig för att ge ett svar.

Jag leder sången och tittar på var och en under musikstundens gång. Jag väljer att inte ha ögonkontakt med en av gästerna. Det tar cirka två minuter så har hon tagit upp en tidning som ligger under bordet och tittar i den. Jag tar ögonkontakt igen och då lägger hon undan tidningen och sjunger med i sångerna. Jag överger henne igen med min ögonkontakt och då tar hon igen upp tidningen och bläddrar i den. Jag tar ögonkontakt igen och hon lägger undan tidningen och sjunger med i sångerna samtidigt som ett leende syns i hennes ansikte. Under tiden som jag talar eller sjunger är det viktigt med ögonkontakten. Jag ger den andre min uppmärksamhet en kort stund men det blir en viktig detalj för att hon skall känna sig respekterad.

Marianne och Lisa sitter med i soffan. Gästerna och personalen sitter nära varandra. Marianne och Lisa ger gästerna uppmärksamhet både fysiskt och med en glad ögonkontakt. De stöter i sidan på gästerna då vi sjunger sjömansvisor. De sjunger med i refrängerna och i början på verserna. Samtidigt får vi ett gladare ansiktsuttryck och även mer aktivitet. De klappar i händerna och gungar fram och tillbaka. När både Marianne, Lisa och jag sjunger med i sångerna mer aktivt på detta sätt är gästerna mer engagerade. Gästerna talar mer och det blir en gemytlig kontakt mellan oss.

Marianne sitter på en stol bredvid mig när vi sjunger tillsammans. Hon demonstrerar alla rörelserna i sångerna till exempel. ”Vi äro musikanter”, ”Huvud, axlar, knä och tå” och ”Prästens lilla kråka”. Jag upplever att gästerna är betydligt mer uppmärksamma och mer aktiva i sina rörelser jämfört med föregående exempel. Det är mycket skratt och det är hjärtliga skratt. Marianne visar takten med handen i luften även när vi sjunger och vi tolkar att de sjunger med starkare röster. Sara hinner inte med i rörelserna då vi sjunger August och Lotta (vaggar fram och tillbaka och ställer sig upp vid ”August”) och vi antar att hon blir osäker men hon hämtar sig snabbt och uttrycker med ord att det är roligt.

För att få ett bra samspel i musikstunden är det en stor hjälp om personalen är övertydlig i rörelser och takthållning. Koncentrationen blir större, Jag upplever även att gästerna känner sig tryggare när de har någon att se på som leder sången, en körledare. Dessa situationer visar på att personalens engagemang är grunden för att gästerna ska lockas med i aktiviteterna. Det gäller inte bara musik utan alla andra aktiviteter. Det räcker bara med att man får ögonkontakt för att tända intresset hos gästen.

Det viktigaste i musikstunden är inte att kunna sjunga vackert utan att känna att man är en del i gemenskapen. Det kan vara att sjunga men det kan även vara att hålla takten med handen. Det är ofta som gästerna känner att eftersom de inte kan sjunga så vill de inte vara med i musikstunden. Men det har lika stor betydelse att sjunga som att hålla takten. Då är man delaktig i musikstunden på sina egna villkor. Jag ser det också som att man visar respekt för varandra.

Vi i personalen vill också känna delaktighet i musiken. Det är då man känner att man har en bra kontakt med alla. Det märks bland annat när det finns en spontanitet att delta både i sång och samtal. Det är stor skillnad på en musikstund när man känner att det är glädje, sorg, sång och samtal, jämfört med när det inte finns något samtal eller engagemang. Det kan vara att uppmärksamma det lilla i att trampa takten med foten. Det syns ett litet leende och personalen som sitter bredvid säger någon kommentar. Detta syns knappt men om man ger uppmärksamhet till gästen så kan det inspirera till att försiktigt sjunga med i sången.

När jag kommer till Dagverksamheten en förmiddag har gästerna precis druckit kaffe. Jag träffar för första gången Kristina som står vid diskbänken. Hon ser min gitarr som jag har i min hand. Då inspireras hon till att sjunga början på sången "Min gitarr". Jag hjälper henne fylla i orden i sången och till slut har vi tillsammans sjungit hela sången. När vi sedan sätter oss i soffan tycker hon att det ska bli trevligt med musik. Vi gör oss beredda för en musikstund. Jag har med mig gitarren för att visa klart och tydligt att det ska bli en musikstund. Vi börjar med att sjunga lättsamma sånger till exempel "Bättre och bättre dag för dag".

Johanna har hörapparat och hon deltar i samtalet. Hon frågar personalen "är det här något nytt ni har börjat med det här med musik – är det alla dagar?" Lisa säger att det är en gång i veckan. Johanna tillägger att "det är roligt med sång och musik". Vid ett senare tillfälle har hon glömt sin hörapparat och då märker vi att hon blir avskärmad från musiken. Men när vi sjunger rörelsesånger (Räven raskar över isen) skrattar hon gott och textar med sin mun sångtexten.

Efter några sånger frågar jag gästerna om de har något förslag. Sylvia som är född i ett annat land vill sjunga en sång från det landet. Jag uppmuntrar henne och förklarar samtidigt att jag inte kan texten men jag ska försöka spela till. Hon sjunger sången två gånger för oss. Jag klarar inte av att spela till sången men hon fortsätter ändå att sjunga. Efter sången applåderar vi henne, hon niger och tackar. Jag ser att hon är glad när hon får berätta om sitt hemland och sitt ursprung.

Emma är mycket intresserad av sång och musik. Hon vill gärna att vi skall ha uppsjungsövningar för att träna sångrösten. Hon tycker att "det viktigaste är att man får vara med och sjunga i sångerna, då glömmar man inte bort texten" Hon har vid några tillfällen varit på ett äldreboende och lyssnat till olika köror som framfört olika sångprogram. Då har hon blivit besviken då de inte har sagt att alla får vara med och sjunga i sångerna. Hon säger att "mycket glömmar jag men inte sångerna".

Jag uppmanar alla gästerna då vi sjunger ”Vi går över daggstänkta berg” att de skall trampa takten med fötterna för att få igång blodcirkulationen. Då säger Magdalena ”jag har redan trampat alla sångerna med fötterna under bordet”. Här är ett exempel på att jag inte hade uppmärksammat hennes delaktighet i sången. Hade inte hon berättat detta för mig hade jag aldrig märkt att hon höll takten. Vi fortsätter med olika rörelsesånger ex. ”Vi äro musikanter”, ”Temperaturen är hög uti kroppen”, ”Huvud axlar knä och tå”. Då är Magdalena, Karin, Sara, Lisa och Kristina mycket aktiva i sångerna och de skrattar gott.

Magdalena och Algot ger vid flera tillfällen ett förslag på en sång och det är ”Gubben Noak”. Algot förklarar att ”när jag var liten fick jag inte sjunga den för min mamma för det var syndigt”. Han fortsätter: ”Jag förstår inte varför jag inte fick sjunga den, kan du förklara det för mig?” Jag svarar: ”Det kan jag inte”. Vid varje tillfälle Algot är med så vill han att vi sjunger ”Gubben Noak” och han berättar samma sak och det är viktigt för honom att tala om detta. Magdalena tycker att ”musikstunderna är trevliga, det är mer intimt i soffan, man lyfter upp stämningen”.

Olof tycker att det är trevligt med musikstunderna. Han säger att han inte vill sjunga men vill lyssna på melodin. Han trampar med foten i takt till musiken och håller takten med handen på sin käpp. Olof säger till mig att ”det får inte bli för mycket rörelse men det skall vara liv. Det får inte vara för länge, högst som denna stund ” (fyrtiofem minuter). Han säger även att ”man kommer närmare varandra under musiken”.

Det som är kärnan i musiksamlingen är att lyssna till varandra och ge var och en ett utrymme att få sjunga, klappa takten, dansa eller bara ge en liten kommentar. Musikstunden ska vara en positiv upplevelse. Det innebär att sångprogrammet ska innehålla sånger av en positiv karaktär. Men jag tycker att det även ska finnas med sånger som innehåller sorg och vemod. Det är bra att få prata om det som känns tungt och sorgligt och då kan sångerna hjälpa till att uttrycka exempelvis saknad. Det skall även vara sånger från olika genrer. Samtalet mellan sångerna innehåller ofta skämt men då måste gästerna förstå skämten annars fyller det ingen nytta.

Sång, dans och andra aktiviteter – erfarenheter från musikstunderna

Musikstundens innehåll har varierat. Det har förekommit dans, barnen från ett närbeläget daghem har sjungit med oss och vi har använt olika instrument till sångerna. Variationen behövs eftersom vi har olika personligheter och intressen. Det är meningen att både personal och gäster ska trivas på Dagverksamheten. Något som förekommer ofta är att man upplever att man har dålig sångröst. Det krävs mod att våga sjunga med sin röst. Därför bör atmosfären ha en karaktär av att vara tillåtande. Sångerna väcker starka känslor som ofta förknippas med händelser och personer som har haft stor betydelse för gästerna. För att ytterligare höja uppmärksamheten kan man arbeta individuellt med en gäst i en enskild musikstund.

Sångröst

Under musikstunderna är det vanligt med kommentaren ”Jag har ingen sångröst”. Det är både personal och gäster som säger det. Jag säger vid varje musikstund att det är inte sångrösten som är det viktigaste utan att man får vara tillsammans och sjunga. Kristina säger i varje musikstund som hon deltar i att ”Om bara den bästa fågeln sjöng i skogen skulle det vara mycket tyst”. Hon nämner att detta är Kommunala musikskolans devis. Jag upplever att sångrösten är något som är intimt förknippat med personligheten. Självkänslan och självförtroendet har stor betydelse för om jag vågar sjunga. När jag känner en trygghet i gruppen törs jag sjunga.

Magdalena, Karin, Johanna, Margareta, Olof och Per säger att de ingen sångröst har. Då kan man förvänta sig att de inte sjunger. Men alla utom Olof sjunger ändå med i de välkända sångerna. En del gånger ser vi att de textar med munnen men vi hör inte om de använder sin röst. De håller takten med både händer och fötter. Jag upplever att efter ett par gånger så är alla mer säkra på sin sångröst. De försöker att göra sitt bästa och de uttrycker också att man gärna vill vara med fast man inte har någon sångröst.

Kristina och Algot sjunger gärna med i sångerna. Kristina ger gärna förslag på olika sånger och är inte bekymrad över hur hennes röst låter. Algot sjunger alltid med en klar och hög stämma. Han tycker det är roligt att sjunga tillsammans. Jag märker att när jag har en eller några i gruppen som gärna sjunger så uppmuntras de övriga till att sjunga. Då kommer kommentarerna om att det är så roligt att få sjunga tillsammans.

Emma beskriver att hon har tappat sin sångröst. Sara säger att hon har sångrösten kvar men har tappat orden. Kvinnorna upplever detta som en tragisk förlust. Här är det extra viktigt för oss att ge stöd och uppmuntran. Det kan vara svårt att som

personal ge detta stöd om man själv anser att man ingen sångröst har. Det är lika vanligt att personalen inte vill vara med i musikstunderna för de tycker att de inte har någon sångröst. Ett sätt att göra det lättare att sjunga med är att spela sångerna i en lägre tonart. Emma säger vid ett tillfälle: ”När man försöker sjunga med i Skansenprogrammen som sänds på TV är det svårt att sjunga med för sångerna är så höga”.

Början på en god kontakt och delaktighet i musikstunden är att våga använda sin sångröst. Därför måste musikledaren och personalen se till att tillsammans understryka att det inte handlar om att sjunga vackert utan att sjunga tillsammans.

Hur musiken känns i kroppen

När jag ser leenden i gästernas ansikte och hör glada skratt förstår jag att musiken ger starka upplevelser. Därför har jag frågat gästerna hur musiken känns i kroppen. De säger att de aldrig har tänkt på det men de har försökt att svara på frågan.

Kristina säger ”musiken känns i hjärtat”. Hon fortsätter med: ”Man blir glad av att sjunga och man förknippar vissa sånger med vissa personer”. Sångerna förstärker minnet och samtalen mellan sångerna är en detalj som vi inte får glömma bort.

Sara tycker likadant som Kristina och det blir tydligt då vi sjunger ”Får jag bli din Tangokavaljer”. Då frågar Sara oss: ”Jag tänker på en man som har varit död i flera år”. Vi hjälps åt med flera förslag och till slut kommer vi på att det är Evert Taube.

Vi sjunger tillsammans ”Temperaturen är hög uti kroppen”. Vi gungar fram och tillbaka. Vi ställer oss upp när vi sjunger ”August” och ”Lotta”. Magdalena, Lisa och Marianne blir inspirerade av rörelsesången. Magdalena säger: ”Det känns att det blir liv i kroppen”.

Margareta brukar inte orka vara vaken under hela musikstunden. Jag frågar henne hur musiken känns? Hon svarar att ”musik är viktigt, den sitter kvar i kroppen”. Hon är mycket övertygande, men kan inte förklara närmare än så.

Sylvia är mycket aktiv i musikstunden. Hon både spelar och sjunger. När jag frågar henne om hur musiken känns blir hon allvarlig och säger ”Det är så svårt just nu, jag kan inte prata om det”. Det väcker starka känslor inom henne. Då är det viktigt att respektera detta och istället ge henne stöd och uppmuntran.

Att musiken påverkar och att det blir liv i kroppen är de flesta överens om. Men även att starka känslor väcks i samband med sånger som förknippas med viktiga personer och händelser. Det kan leda till att gästerna börjar gråta och blir ledsna. Marianne och

Lisa ger tröst antingen genom kroppskontakt eller bara genom att lyssna. Detta kan även ge en fin gemenskap och en trygghet som gör att man kan berätta om sina bekymmer för varandra.

Dans

I vårt sätt att arbeta inom demensvården ingår närhet och kroppskontakt. Om jag möter en gäst som är ängslig och orolig så sätter jag mig ned och håller om henne eller honom så att hon eller han känner sig omsluten och jag försöker förmedla en trygghet. Kan jag förmedla denna trygghetskänsla växer tilliten och självkänslan ökar. När vi dansar är det naturligt att vi håller om varandra. Vi hör musikens rytm och puls som ger ett bra stöd till att flytta fötterna i takt till musiken.

Det närbelägna gruppboendet för människor med demens anordnar dans en gång i månaden. Gästerna från Dagverksamheten är också inbjudna. Till dansen kommer en seniordansklubb och två herrar som spelar dragspel. Tanken är att seniordansklubben skall dansa med vårdtagarna som bor på gruppboendet och med gästerna från Dagverksamheten. Även personalen är med och bjuder upp till dans. Det serveras dricka och tilltugg i pausen.

Magdalena blir uppbjuden av både personal och herrarna från seniordansklubben och hon tycker att det är trevligt. Hon säger att hon mest har serverat på danstillställningar. Hon säger: ”Jag har inte hunnit dansa, bara någon gång då och då”. När vi dansar pratar vi med varandra och rör oss mest fram och tillbaka i takt till musiken.

Sara dansar med både personalen, damerna och herrarna från seniordansklubben. Hon bjuder även upp själv. Sara säger att ”det är inte så märkvärdigt med dans – det har jag gjort så mycket, det finns i blodet”. Det syns i hennes glada ansikte att hon tycker om att dansa. ”Jag vill ha mer rytm i musiken, detta är gammeldans”. Jag tror att hon känner att rytmen gör det lättare att röra sig till musiken. Är man osäker på sin balans känns det tryggare om någon håller om en i ett fast grepp. Hon fortsätter med att säga: ”Musiken känns inte lika mycket som förut, jag tror det beror på sjukdomen”. Sara dansar även ensam på dansgolvet och samtidigt blundar hon och ser mycket koncentrerad ut. Då säger hon att ”dansen är bäst – det spritter i kroppen – man känner att man lever”.

När det anordnas dans är det viktigt att vi tänker på att musiken ska passa för gästerna. Vi ska också vara medvetna om att vi som personal själva måste vara aktiva i dansen. Gästerna upplever att det ger en trygghet om vi är med och dansar. Det är inte så ofta det är dans och då blir gästerna osäkra på om de kan dansa. Vi själva ska kunna uttrycka oss i musiken och ge uppmärksamhet till gästerna så att de får känna sig betydelsefulla.

Även utanför danstillställningen brukar vi dansa på Dagverksamhetens musikstund. Vid ett sådant tillfälle får Sara lyssna på salsamusik i hörlurar från en Cd-spelare. Hon ställer sig upp och börjar dansa mycket uttrycksfullt. Hon blundar och hennes rörelser följer rytmen. Hon dansar runt hela golvet, armarna och händerna följer med i mjuka vackra rörelser i musiken. Hon säger flera gånger att det är så roligt. Sara tar av sig hörlurarna. Hon vill att alla ska dansa. Jag lägger skivan i den stora Cd-spelaren. Salsamusiken fyller hela rummet. Alla ställer sig upp och börjar dansa, både personal och gäster. Det är mycket skratt och glädje. Musiken är medryckande och inga tveksamheter finns om man verkligen kan dansa så här. Karin säger med ett leende i sitt ansikte: ”Skulle mina barnbarn se mig nu, skulle de svimma.”

Vid en annan musikstund blir Sylvia inspirerad av musiken och vill dansa tango för oss. Hon reser sig upp och dansar ensam på golvet. Hon är rytmisk och dansant i sitt kroppsspråk. Hon säger att ”dansen är det bästa som finns”.

Det är ofta under musikstunderna som gästerna pratar om hur det var förr när man var ung och gick på dans. Vi får också vara observanta på dem som inte brukar dansa. Det finns vårdtagare som tycker att det är syndigt att dansa. Då kan det bli olyckligt om de måste dansa. En tanke som Margareta säger är att ”jag är för gammal nu för att dansa men visst, lite kan jag nog.”

Barnens sång

Barn och personal från ett närbeläget daghem brukar komma och sjunga för gästerna på Dagverksamheten och vårdtagarna på demensboendet. Vi samlas i ett allrum och de sjunger ca en halvtimme för oss. Barnen vill att vi sjunger med i sångerna och vi försöker sjunga med i de sånger som vi kan. Luciadagen kom barnen och lussade för oss. Jag frågade efter denna musikstund om det var någon skillnad när barnen sjöng för oss och när vi sjunger själva.

Kristina säger: ”Det är mer krav på vuxna. Det är kravlöst när barnen sjunger. De är söta att se på.” Emma fortsätter med ”man tittar mest på barnen när de sjunger, alla sångerna är fina som barnen sjunger.” Marianne och Lisa upplever att de sånger som barnen sjunger är moderna. Gästerna har svårt att känna igen sångerna och därför sjunger de inte med.

När det är musikstund och barnen är med upplever vi att barnen sjunger för oss. Gästerna tittar på barnen och säger att de är så fina och söta. Om barnen ber oss att sjunga med så ser vi att gästerna ler och tittar på barnen. De sjunger med i de första orden på de välbekanta sångerna.

Det är viktigt att barnen får träffa äldre människor. Många barn har inte någon äldre människa som de umgås med på ett naturligt sätt. Barnen ger också mycket glädje till de äldre och det är mycket spontanitet som lockar fram skratt hos gästerna.

Att använda instrument till sångerna.

Att förstärka sången med instrument är ytterligare ett sätt att förstärka musikstunden. Olika klanger och ljud blandas med sången. Samtidigt förstärker vi takten och rytmen i sångerna. Det blir liv och rörelse i musikstunden.

Vid två tillfällen har jag med mig rytm- och klanginstrument till gästerna. Vi använder instrumenten när vi sjunger marschsånger exempelvis ”Vi går över daggstänkta berg” och ”I sommarens soliga dagar”. Jag erbjuder dem olika instrument som handtrumma och maraccasägg. De är mycket osäkra på hur de ska använda dem. De säger att de inte kan men jag försäkrar att jag, Lisa och Marianne ska hjälpa dem med det.

Kristina får ett maraccasägg som hon håller takten med när vi sjunger. Hon säger: ”det är bra att använda instrument om man inte sjunger för då kan man hålla takten, vi sjunger på ackord”.

Karin har inte varit så ofta på Dagverksamheten. Hon ser lite tveksam ut när jag erbjuder henne ett maraccasägg. Lisa sitter bredvid, hon tar också ett ägg. Karin tar ett ägg och försiktigt börjar hon hålla takten med det under tiden vi sjunger sångerna. Efter ett tag sjunger hon själv med i sångerna.

Emma tar fram en veckotidning och börjar läsa i den när jag tar fram instrumenten. Jag övertalar henne att pröva. Hon gör det men säger ”det är förfärligt, jag förstår inte det här, ljudet är för högt. Jag tar instrumentet men jag ser att hon blir störd av alla ljud runt omkring. Emma förklarar att hon tycker att ”det är jobbigt med alla ljud”. Hennes dotter förklarar att hon har problem med höga ljud. Hon kan inte njuta av tillvaron då.

En del av gästerna är lite försiktiga med rytminstrumenten. Men det syns glädje i ansiktet att få prova instrumentet och hålla takten till en sångerna. Då är det bra om det är små instrument som man kan hålla i handen utan att instrumentet syns.

Jag använder även klangplattor för att ge olika klanger till sångerna. Då sjunger jag sången och gästen får en klubba i sin hand. Jag sitter på huk framför gästen och håller en klangplatta i var hand. Jag nickar samtidigt med mitt huvud när gästen ska slå med klubban på klangplattan. Under tiden sjunger jag sången och efter ett tag sjunger de andra gästerna med.

Jag erbjuder Magdalena att spela på klangplattorna men hon vill inte. Då övertalar jag henne att pröva och till slut tar hon klubban och slår på klangplattan. Jag tolkar att hon blir nervös men jag stödjer och uppmuntrar henne. När vi har spelat och sjungit klart sången ser jag att hon är glad.

Jag frågar om Sylvia tycker om musik? Hon svarar ”det är så svårt jag kan inte prata om det just nu”. När jag tar fram instrumenten så förändras hennes ansiktsuttryck, jag ser glädje och hon blir intresserad av instrumenten. Hon ber att få prova klangplattorna efter Magdalena. Hon har en intensiv, hård och taktfast rytm. Sylvia säger att ”jag älskar rytmen”. Hon vill inte sluta spela och hon får fortsätta att spela under hela musikstunden. Jag märker att Sylvia till och med tittar i en veckotidning under tiden hon spelar på klangplattan.

Hon säger till Lisa: ”Får jag visa hur man gör då man spelar”. Lisa tackar ja och Sylvia visar henne hur man gör. Sylvia säger ”nog kan du det där, det är lätt, håll lätt i pinnen”. Sylvia börjar nynna på en sång och samtidigt håller hon takten med sina händer stående framför Lisa. När de spelat färdigt tackar Lisa Sylvia för att hon hjälpt henne att spela på klangplattan.

När personalen är aktiv och inspirerar till att använda instrument i sångerna upplever jag glädje hos gästerna. Vi spelar tillsammans och sjunger. Klangplattans ton har en mjuk klang och sången blir fylligare. Jag upplever att gästerna blir koncentrerade och att de lyssnar uppmärksamt när vi använder klangplattan. När Sylvia fick lära Lisa att spela på klangplattan fick hon känna att det var Sylvia som hade kunskap om instrumentet. Samtidigt måste jag vara uppmärksam på att inte använda instrumenten under hela musikstunden. Då kan det lätt bli att alla ljuden upplevs som störande.

Oro i musikstunderna

Eftersom det är svårt att motivera människor att besöka Dagverksamheten kan det en del gånger uppstå oro. Gästerna frågar gång på gång när de ska hem. De vandrar fram och tittar ut genom fönstret och undrar när bilen ska komma och hämta dem. De tillfällen då jag och personalen märker att det uppstår osäkerhet i musikstunderna är då gästerna inte deltar i sången utan är koncentrerade på annat som händer på sidan om. Ibland kan det leda till oro och ångslan.

Vid två tillfällen började det att snöa. Båda gångerna avbryter Johanna mitt i sången och vänder sig till Lisa och kommenterar att det snöar. Hon funderar även hur det ska gå när hon skall fara hem. De övriga gästerna slutar sjunga och samtalet rör sig om snöfallet och hemfärden. Vi upplever att det sprider sig oro och ångslan i rummet.

När Olof är med i musikstunderna applåderar han efter varje sång. Olof säger: ” Jag tycker att vi ska sluta nu så att vi får fara hem”. Han sitter med under musikstunderna men efter en liten stund ställer han sig upp. Han går fram till fönstret

och tittar ut. När jag frågar om han undrar över någonting säger han att han undrar om det inte är dags för hemfärd snart.

Magdalena har vid vissa tillfällen magbesvär på grund av biverkan från sin medicin. Hon måste gå på toaletten flera gånger och uttrycker själv att ”det är förargligt att springa på toaletten hela tiden”. När någon måste lämna musikstunden märker jag att övriga gäster blir osäkra och funderar varför de går. Då ser jag att de har svårt att koncentrera sig på att sjunga.

Vid musikstunden är det inte ofta personalen upplever oro och ängslan. En del gånger kan musikstunden bli för långa och då märker man tydligt att gästerna inte orkar koncentrera sig. Vid det tillfället då jag själv var trött var inte gästerna intresserade av att sjunga med i sångerna. Detta tyder på att jag som musikledare måste vara inspirerad och inspirera till att delta i musikstunden. Är personalen aktiv i musikstunden blir det en stund med både glädje och delaktighet.

Det går aldrig att förhindra oro i musikstunden men en orsak till att minska oron är att styra musikstens längd till cirka fyrtiofem minuter. Blir det längre så finns risken att man inte orkar koncentrera sig på sångerna och samtalen. Som musikledare får man vara observant på gästernas ansiktsuttryck och kommentarer så att inte musikstunden blir för lång.

Vid en musikstund pratar vi om olika TV-program och om man brukar lyssna på radion. Jag har märkt vid flera tillfällen att om radion står på så blir gästerna oroliga. Det blir många ljud och det upplevs som störande. Jag frågar gästerna om de brukar lyssna på radion när de är hemma.

Magdalena säger ”Jag lyssnar inte på radion, jag vill ha tyst”. Då säger Kristina att ”jag lyssnar alltid på radion, jag vill ha musiken i rummet.” Vi kan inte heller ta för givet att radion är ett störande moment.

Sara säger ”är jag ensam hemma vill jag bara dö – då kan jag lyssna på musik från radion”. Sara nämner att ”TV-programmet ”Så ska det låta” är roligt det räcker länge”.

Innan vi sätter på radion bör vi tänka oss för. Är det för gästernas eller personalens skull vi lyssnar på radion och TV. Sitter vi tillsammans och lyssnar på musik kan det vara ett hjälpmedel om man är osäker på att sjunga, men det är inget som gästerna väljer i första hand.

Sara – ett exempel på individuell musikstund

Sara är mycket intresserad av musik. Under tiden jag arbetade med projektet Musik i vården deltog Sara i individuell musikstunder. Vi satt vid pianot och spelade de sånger som Sara kände igen. Hon försökte att sjunga med i texterna och när hon inte kunde texten nynnade hon med istället. Hennes stunder vid pianot har betytt mycket för henne. ”Får jag inte musik dör jag” har hon sagt vid flera tillfällen. Eftersom de individuella musikstunderna betydde så mycket för Sara beslöt vi att hon skulle få tillfälle att musicera tillsammans med mig direkt efter musikstunderna på Dagverksamheten.

När musikstunden är slut på Dagverksamheten går vi till i annan del av huset, där det finns ett piano och där får vi sitta ostörda. Jag sitter vid pianot och Sara sitter med ansiktet vänt mot min högra sida. Jag spelar de sånger som hon säger att hon tycker om. Vi musicerar tillsammans vilket innebär att hon nynnade, håller takten med fötterna och händerna i ungefär trettio minuter. Jag antecknar hennes reaktioner men framför allt hennes åsikter och kommentarer. De sånger som vi spelar under dessa individuella musikstunder är exempelvis: ”Love me tender”, ”Summertime”, ”Rock around the clock”, ”Sånt är livet”, ”Musik ska byggas utav glädje”, ”34:an”, ”Ta mig till havet”. Hon tycker om gamla musikalerna och sånger av Cornelis Vreeswijk.

Saras önskan är att få sjunga, det är det enda hon kan tänka sig. Hon säger ”jag måste ha musik annars ligger jag här någonstans”. Jag börjar spela en sång på pianot och hon börjar nynna med i sången. Hon känner igen sångerna direkt. Jag kan också ge ett förslag på en sång men jag måste spela den för att hon skall känna igen den. Jag letar efter ett samspel mellan mig och Sara. Det innebär att hon skall känna rytm och takt i sången. Jag märker att när jag inte är takt och rytmfast tappar hon koncentrationen. Det gäller även när jag spelar fel. Då upplever jag att hon blir osäker. Hon blundar när hon sjunger. Hon har sagt till mig att ”jag minns bättre när jag blundar”. När hon nynnade med i sångerna är det med varierad styrka och hon improviserar fritt. Det är ett intensivt engagemang. Hon håller takten med bägge fötterna och en del gånger håller hon även takten med händerna. Vid ett tillfälle spelar jag ”Samba ritardando” och då säger Sara ”det var länge sedan du spelade den”. Hon säger att hon vill lära sig den så vi spelar den flera gånger. Jag upplever att hon lyssnar in tonerna mycket koncentrerat.

Sara säger att ”det bästa som finns är musiken, jag kan inte leva utan musik”. Hon provar även att spela på pianot tillsammans med mig men säger att ”jag vill hellre sjunga, det går bättre”. Sara säger vid flera tillfällen att hon inte vill vara ensam. Hon funderar ofta hur det ska sluta. Hon fortsätter med ”blir det länge mellan gångerna som vi sjunger är det inte bra – jag blir sämre och sämre, till slut är det inte alls något”.

Musiken har stor betydelse för Sara. Hon är nöjd och glad när hon känner igen sångerna. När hon dessutom kan nynna med i sångerna säger hon ofta att hon ”kan fortfarande”. Rösten tränas och hon upplever att hon är mindre hes.

Fördelen med att arbeta i individuella musikstunder är att jag som musikledare kan ge hela min koncentration och uppmärksamhet till gästen. Det blir ofta förtroliga samtal där vi kan berätta saker för varandra som man kanske inte gärna vill tala om i vanliga fall. När jag spelar och sjunger med en gäst kan jag också upptäcka saker som jag inte skulle ha lagt märke till i en musiksamling för hela gruppen. Det kan vara exempelvis förbättringar i talet, gästen kan sjunga med i fler ord i sångerna jämfört med föregående gång. De individuella musikstunderna uppfattas oftast av gästerna som att man är utvald och att man går i en studiecirkel.

De anhörigas och personalens tankar om musikstunderna

Det är viktigt att anhöriga får berätta för personalen sina tankar om Dagverksamheten. Har man en god kontakt med personalen känner man sig trygg när ens närstående besöker Dagverksamheten. Personalen känner sig också trygg när de har en god kontakt med anhöriga. Man kan berätta om vad som händer på dagarna, både det som är trevligt men även problem som kan vara svåra att lösa. Nedan presenteras gästernas kommentarer om det är trevligare att besöka Dagverksamheten när det är musik. Sedan redovisas intervjun med anhöriga och personalen. Slutligen presenteras några kommentarer om musikledarens betydelse och några förslag på andra aktiviteter som kan finnas på Dagverksamheten.

Musiken en motivationskälla

Det kan vara svårt att motivera gästerna till att komma på Dagverksamheten. Personalen ringer på morgonen och hälsar gästerna välkommen. När de berättar att det är musik, utflykt eller något annat speciellt blir motivationen högre till att komma. Vid de tillfällen som jag har haft musikstunderna så ser jag att gästerna blir glada. De uttrycker även att det är trevligt med musikstunderna. Magdalena säger att ”jag kommer även om det inte är musik för jag trivs så bra här”. Jag tror att hon känner sig som ”hemma” då hon besöker Dagverksamheten. Magdalena känner sig trygg och lugn, hon vet att hon får den hjälp som behövs.

Olof säger att ”det spelar ingen roll om det är musik eller inte. Det beror på en själv om man vill komma, man får ”gaska upp sig”. Han anser att han gjort så mycket i sitt liv och han vill inte göra något mer. Jag märker att han är trött och orkar inte så mycket som förut. Det är viktigt att vi som personal tillåter Olof att känna så här. Jag frågar vid ett tillfälle Algot och Tage om det känner att det är roligare att komma när det är musik på Dagverksamheten men de ”har inte reflekterat över det men visst är det trevligt.”

Två viktiga delar i motivationen till att komma på Dagverksamheten är personalens bemötande och musikstunderna. Marianne och Lisa vill prioritera musikstunderna och vill satsa engagemanget på musiken där alla kan vara med. De vill ha mer av musik. De kommentarer som gästerna säger, är att musiken inte höjer motivationen till att komma på Dagverksamheten men det syns i ansiktet och de kommer ändå.

Intervju med anhöriga

I samband med anhörigträffen frågade jag de anhöriga om jag fick ringa till dem när vi hade haft ett antal musikstunder. Jag ville att de skulle vara observanta på när deras närstående kom hem från dagverksamheten. Jag bad dem ställa frågor till sina närstående om musikstunden. De skulle fråga hur han eller hon upplevde musikstunderna på dagverksamheten. En del av de anhöriga upplevde sin situation som arbetsam och de ville inte bli intervjuade. Tre anhöriga av totalt nio deltog i intervjuerna. Jag frågade dessa om deras närstående hade berättat något om musikstunderna.

Johannas son svarade:

Hon har inte varit alla gånger när det varit musikstunder på dagverksamheten. Det beror på att hon är dålig i magen men hon trivs mycket bra på dagverksamheten. Hon har aldrig nämnt något om musiken men jag vet att hon tycker om det. Jag skulle uppskatta om hon fick komma ut på promenad varje gång hon är på dagverksamheten. Hon har motionerat i hela sitt liv.

Emmas dotter svarade:

Hon har ingenting sagt om musiken på dagverksamheten. Men hon har besökt dagverksamheten mindre nu än förut och jag tror att det beror på att hon hellre vill komma när det är mindre grupper. Hon tycker om när man har gott om tid att umgås med henne. Emma har problem med höga ljud och hon kan inte njuta av tillvaron på samma sätt som förut. Hon har haft en tröttare period nu ett längre tag.

Saras son svarade:

Hon har ingenting nämnt. Men hon är ledsen och nedstämd nu och det är mycket tungt för alla inblandade. Jag försöker att uppmuntra henne till att åka till dagverksamheten för hon behöver komma dit.

Ingen av gästerna berättade något från musikstunderna på Dagverksamheten för de närstående. När man är drabbad av en demenssjukdom är det största problemet att man inte minns. Trots detta berättar gästerna för oss att musiken är betydelsefull. Deras upplevelser precis i stunden berättar att det är viktigt med musikstunder på dagverksamheten. Vi som personal kan verkligen stödja anhöriga på olika sätt. Ett sätt kan vara att ha regelbunden telefonkontakt. Det är flera av dem som uppskattade att jag ringde. Det kan annars vara så att jag som personal ringer bara när det har hänt någonting. Men att bara ringa och prata en stund är nog så betydelsefullt.

Intervju med personalen

När musikprojektet är avslutat ber jag att få träffa Marianne och Lisa. Innan vårt samtal ber jag dem att fundera hur de upplever att musikstunden fungerar på Dagverksamheten. Finns det några speciella upplevelser i samband med musikstunderna? De får även fundera om det är någon skillnad på de olika musikaktiviteterna, dansen, barnens sång och instrumentens betydelse i musikstunden.

Jag ställer ett antal frågor till Marianne och Lisa. De diskuterar tillsammans och enas om svaren.

Vad tycker ni allmänt om musikstunderna?

Alla tycker att det är roligt med musik, även vi. Man blir glad av musik och vi längtar efter musikstunderna. När jag kommer på morgonen och vet att idag är det musik går allt mycket lättare.

Har ni märkt någon skillnad på motivationen att besöka Dagverksamheten hos gästerna när ni ringer på morgonen och ber dem komma. Går det lättare om det är en musikstund?

Det dom frågar efter är om det är något speciellt. Är det musik tycker dom att det ska bli roligt men även om det är en favoritmat som serveras och utflykter lockar gästerna till att komma. Jag fick ringa och påminna en av gästerna dagen innan det var musikstund. Hon ville absolut inte missa den. Jag ringde även till hennes anhöriga och de påminde henne kvällen innan om musikstunden.

Vad är det som är viktigt i musikstunden?

Närkontakten mellan oss och gästerna är det viktigaste. Musikledaren skämtar ibland med gästerna och då måste det vara skämt som gästerna förstår annars fyller det inget syfte. Sångprogrammet ska vara en positiv upplevelse och innehålla mest glada sånger. Det kan även finnas med lite sorgliga sånger men inte för många.

Har ni några synpunkter på de andra musikinslagen t.ex. dansen och barnens sång?

Dansen är rolig och gästerna ser fram emot den. Men vi i personalen måste vara med och dansa. Vi upplever att nästan alla i personalen säger att de är osäkra på att dansa men det är inget svårt. Man behöver bara gå i takt till musiken. Det som är viktigt är att alla som vill ska få en chans att få dansa.

När barnen sjunger för oss upplever vi att det är för nya barnvisor som de sjunger. Gästerna känner inte igen visorna och kan inte sjunga med.

Har anhöriga kommenterat något om musikstunderna?

När vi pratat med en del av anhöriga har vi frågat dem om gästerna har berättat om musikstunderna men det har dom inte gjort. Anhöriga tror att de inte kommer ihåg att det varit musik på Dagverksamheten.

Har ni några förslag på hur framtidens aktiviteter för Dagverksamheten?

Vi har bestämt att vi ska satsa på musik. Det kan alla vara med i och det är den bästa aktiviteten. Vi har kontaktat två musikanter som arbetar genom ett studieförbund som kommer en gång i veckan och har musik med oss.

Det som Marianne och Lisa upprepade flera gånger är att musiken är en viktig detalj i Dagverksamhetens aktivitet. De säger att det är roligt och Marianne och Lisa vill ha mycket musik. De poängterar också att det är lättare att motivera gästerna till att besöka Dagverksamheten när det är musikstunder. Vi är också överens om att det är viktigt att personalen är med i musikstunden men vi måste ta hänsyn till de i personalen som inte vill sjunga och då ska de inte vara med i musikstunden.

Musikledaren

Marianne och Lisa har frågat gästerna om vad de har för uppfattning om en bra musikledare. Gästerna tycker att det är bra som det är och har inga synpunkter. Jag ska försöka att beskriva några punkter som jag tycker är viktiga. Att bedöma sig själv som musikledare är något som är omöjligt.

Jag försöker att visa ett engagemang i musikstunden. Jag talar om att det är roligt att träffa gästerna, jag försöker uppmuntra till samtal med alla gästerna utifrån vars och ens förmåga.

En annan viktig detalj är att tala om för gästerna att de får sjunga med i sångerna. Det kan annars bli att man sjunger för gästerna och inte med dem.

När jag sjunger tittar jag i ögonen på alla gästerna och samtidigt har jag ett leende i ansiktet. Jag kan utesluta sista ordet i en strof, då uppmuntras gästerna till att fylla i ordet.

När sången är slut väntar jag en stund för att gästerna skall få en chans att kommentera. Då har det hänt att jag har upplevt att varken personal eller gäster vet vilken nästa sång vi ska sjunga härnäst. Därför är det viktigt att informera personalen om mitt arbetssätt som musikledare.

Sångerna vi sjunger är av en blandad repertoar. Vi får ta hänsyn till gästernas intressen och sångerna bör innehålla olika känslor exempelvis glädje, sorg, lugn, saknad och lycka. Känslorna väller fram men då ger personalen stöd och närhet. Det

är viktigt att försöka se var människorna har sin styrka och sina resurser i syfte att gästerna ska känna att de är betydelsefulla.

Fördelen med att arbeta i grupp med musiksamlingar är att de gäster som är lite tystlåtna kan bli uppmuntrade av både gäster och personal till att sjunga och delta i samtalen. Man blir inspirerad och känner att självförtroendet ökar. Vid nästa tillfälle kanske man är mindre tystlåten och känner att man vågar delta inte bara i musiksamlingarna utan även i andra aktiviteter. När man är i en grupp så kommer oftast olika intressen fram hos gästerna som man i vanliga fall inte talar om. Det är till stor hjälp för oss när vi sedan ska planera de olika aktiviteterna på Dagverksamheten.

Förslag på andra aktiviteter

När det kommer nya gäster till Dagverksamheten är det i regel den första frågan om vilka olika aktiviteter som erbjuds. Eftersom gästerna är i olika åldrar kan behoven se olika ut. Vi bestämde oss för att försöka ta reda på olika önskemål i samband med detta musikprojekt. Vid anhörigträffen frågade vi anhöriga om de hade förslag på aktiviteter. De tyckte att det var viktigt med motion, att komma ut på promenad så ofta som möjligt.

Vi har även frågat gästerna om de har förslag på olika aktiviteter. Sara undrar varför inte alla som bor i huset är med och sjunger. Hon fortsätter ”att sjunga är hemskt bra annars tappar man allting”.

Sara säger vid ett tillfälle att ”Vad ska jag annars göra när det inte är musik?”. Tillsammans kommer vi överens om ett besök på museum. Sara tycker att det är ett bra förslag.

Emma vill vid en musikstund läsa en dikt för oss och hon läser nästan hela dikten utantill. Vid ett annat tillfälle har hon en gammal söndagsskolbok som hon läser ur högt för oss.

Kristina tycker att friskvård och motion är viktigt. Hon tycker även att Kommunala musikskolan ska komma och spela och sjunga för oss.

Friskvård och motion är en aktivitet som är efterfrågad. Nu finns det olika motionsformer som vi kan vidareutveckla på Dagverksamheten. I framtiden planerar vi för fler och modernare motionsaktiviteter. Intresset hos gästerna är det som får styra.

Avslutande kommentarer

Att använda musik i vården i en dagverksamhet eller i ett boende för människor som är drabbade av en demenssjukdom är ett arbetssätt som vi kan bli bättre på och utveckla i framtiden. Musiken används till att skapa kontakt, delaktighet och kommunikation. Jag vill belysa några erfarenheter som jag har gjort under detta projekt.

Sångprogrammet i musikstunden ska passa de människor som deltar. Det är lätt att välja glada och positiva sånger men vi behöver även sjunga vemodiga och sorgsna sånger. Det är viktigt att få berätta och dela med sig om det som har varit tungt och sorgligt.

En betydelsefull del i musikstunden är upplevelsen av sin sångröst. Både gäster och personal säger att man har ingen eller dålig sångröst. Här kan jag som musikledare med hjälp av den övriga personalen poängtera flera gånger att det inte är det som är det viktigaste. För att visa detta är ett sätt att både sjunga och spela fel. Då blir atmosfären i musikstunden tillåtande. Man vågar sjunga och delta i samtalen, man blir delaktig i musikstunderna.

Diskussionerna som vi har vid en del musikstunder är intressanta. För att öka intresset hos gästerna att delta i samtalen gäller det att hitta intressanta samtalsämnen. Jag tror att man ibland behöver variera sammansättningen av grupperna. Exempelvis damer i en grupp och herrar i en annan grupp eftersom vissa samtalsämnen är mer intressanta för respektive kön.

Det tycks vara viktigt att personalen är medveten om deras betydelse i musikstunden genom att vara aktiva och deltaga både i sång, dans och samtal. Detta sker i första hand genom ögonkontakt och kroppskontakt. De blir uppmärksamma även dem som är blyga och försiktiga. De ska göra det på ett uppmuntrande sätt men samtidigt respektera människan. Jag märker att när vi i personalen inte riktigt orkar engagera oss sjunker uppmärksamheten hos gästerna. Att dansa är något som personalen kan uppleva som besvärande. Jag bedömer att man känner sig osäker på att dansa. Då är det viktigt att komma ihåg att dansen ska upplevs som rolig och lustfylld för gästerna. Att röra sig i takt till musiken gör det lättare att gå, samtidigt är man omsluten och får närhet av en annan person.

Samarbetet med barnomsorgen kan vi också utveckla. Barnen ger mycket glädje till gästerna genom att finnas till. För barnen är det också viktigt att umgås med äldre personer eftersom vi i dagens samhälle förlorat kontakten över generationsgränserna. Musikstunderna kan vara ett sätt att få kontakt över generationsgränserna.

Att avsluta musikstunderna med en intervju med gästerna medan minnet fanns kvar var ett bra sätt för oss att sammanfatta musikstunden. De fick säga vad de tyckte och tänkte och jag upplevde att de kände att deras åsikt respekterades. De förstod att vi ville göra ett bra innehåll för dagverksamheten.

Regelbundna anhörigträffar och arbetsplatsträffar som inträffar med jämna mellanrum är något som kan vidareutvecklas. Resultat kan bli en verksamhet som ständigt förändras med ett innehåll som är aktuellt. En dagverksamhet tänker jag mig skall fungera som en studiecirkel som gästerna vill besöka för att det är intressant att gå dit. Det är deras intresseområden som finns där, allt från matsedeln till de aktiviteter som erbjuds.

En individuell musikstund är ett sätt att arbeta på när ett speciellt behov finns. Vid en sådan musikstund är det möjligt att utforma programmet personligt utifrån gästens behov och intresse. Jag ger hela min uppmärksamhet till gästen och måste samtidigt vara lyhörd.

Musiken ger oss mycket glädje men den kommer inte av sig själv. Att arbeta med musik i vården är en resurs som lätt glöms bort. För att musiken ska bli ett redskap i vårt omvårdnadsarbete måste den anpassas efter de människor som vi vårdar, deras personlighet och intresse.

Appendix

Handledning och frågor för genomförandet av musikstunder

Jag har sammanfattat fyra punkter som har visat sig vara viktiga när man ska genomföra en musikstund. Beslutar man sig för att ordna musikstunder i sin verksamhet är det önskvärt att den personal som ska delta i musikstunderna kan diskutera runt dessa punkter och bygga upp sin musikstund som passar för den verksamheten.

Musikstunden

Val av tidpunkt och musikstundens längd.

Sångprogrammet ska passa deltagarnas personlighet och intresse.

Variera innehållet; exempelvis dans, barn som deltar och instrument.

Behov av enskilda musikstunder.

Undersöka deltagarnas och personalens musikaliska erfarenheter.

Kontakt med deltagarna och deras anhöriga

Personalen visar tydligt intresse för deltagarna.

Ögonkontakt

Volymen på både sång och instrument.

Regelbunden kontakt med anhöriga.

Delaktighet i musikstunden

Uppmärksamma det knappt synbara hos deltagarna, exempelvis när de håller takten med handen och foten.

Personalen är aktiv och uppmuntrar deltagarna till att aktivt delta i musikstunden

Sångröst

Musikledaren och personalen vågar sjunga och spela fel.

Uppmuntra både personalens och deltagarnas självförtroende och självkänsla.

Utifrån den beskrivning som är gjord av att planera och genomföra en musikstund har jag sammanställt ett underlag av frågor som kan underlätta när man vill utvärdera och utveckla en verksamhet inom äldreomsorgen.

Vilka musikaliska aktiviteter finns vid verksamheten?

Finns samarbete eller möjlighet till utveckling med andra verksamheter exempelvis barnomsorgen, skolan och kommunala musikskolan?

Hur upplevs det bland personalen att sjunga och spela med i musikstunderna?

Om det finns osäkerhet i personalgruppen, hur bemöts den?

Ge exempel på goda kontakter i verksamheten.

Ge även exempel på situationer då gästerna är delaktiga i verksamheten.

Hur introducerar vi nytillkomna gäster i verksamheten?

Utifrån dessa exempel kan man på arbetsplatsträffarna sammanställa och utveckla nya idéer inom verksamheten.

Kan någon ur personalgruppen vara musikledare?

Diskutera hur den övriga personalen kan stödja och uppmuntra musikledaren att våga vara ledare i musikstunden.

Kontakten med anhöriga bör ske regelbundet exempelvis

Telefonkontakt – en gång i veckan.

Brevkontakt – en beskrivning skickas ut en gång per termin av de aktiviteter som erbjuds.

Anhörigräffar – en gång per termin där diskussioner och synpunkter framförs av både anhöriga och personal.

Diskutera hur man kan vidareutveckla dessa möjligheter utifrån er verksamhets förutsättningar.

Det som jag tycker är det viktigaste för att skapa en levande och kreativ verksamhet är att vi har en tillåtande miljö där man kan komma med förslag och idéer. Har vi en sådan miljö kan både positiv och negativ kritik tas emot. Verksamhetens innehåll blir varierande och kan passa till de flesta gäster.

Referenser

1. De Poy E, Gitlin LN. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur,

Litteraturtips

Bunne, S. (1986). *Musik i åldringsvård – ett hjälpmedel i arbetet*. Musikverkstan. Forsa.

Götell, E., Brown, S., Ekman, S-L. (2000). Caregiver-assisted music events in psychogeriatric care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, Vol. 7*, p 119-125.

Hallin, M. (1990). Musiksamling, en ritual med många innebörder. I: *Barn och musik 15*. Stockholm: Centrum för barnkulturforskning, Stockholms universitet, s 127-139.

Rolvsgjord, R. (1998). Når musikken minner om livet. Musikalisk samhandling som reminiscens. *Nordisk tidsskrift for musikkterapi, 7(1)*, s 4-13.

Stige, B. (1993). Helse kvar i tone? Om kulturarbeid som musikkterapi. *Spesialpedagogikk 3*, s 52-61.