

De små og de grå – musiske generationsmøder på plejecenter

I takt med praksis er en artikelserie, der sætter fokus på livsnære skildringer af musikterapeutisk praksis indenfor forskellige målgrupper. Det er inspiration til arbejdslivet i form af konkrete beskrivelser af aktiviteter, sange eller redskaber.



Niseema Marie Munk-Madsen, kandidat i musikterapi. Musikterapeut ved Plejecenter Frydenholm, Rudersdal Kommune. Kontakt: nimamuma@hotmail.com / 60 61 39 06.

Indledning

Beboere på plejehjem i Danmark har ikke mange muligheder for at deltage i det almene sociale og kulturelle samfundsliv. Omfattede fysiske og mentale funktionsnedsættelser gør, at det er vanskeligt, for nogle umuligt, at komme udenfor plejecentrets beskyttende mure.

Institutionaliseringen kan ses som en uheldig bivirkning af vores velfærdssamfunds velmente omsorg. Svagt fungerende mennesker på institution har høj risiko for at blive "udfaset" fra det brogede fællesskab, isoleret fra andre end den nærmeste familie, de professionelle og medborgere i samme situation som dem selv.

Når det er svært at komme ud og få kontakt med andre, kan vi i bedste fald iværksætte møder "indenfor murene". Og hvad er det så med møder mellem gamle mennesker og små børn, som er så magisk? Det har en

del projekter, film og tv-udsendelser, både i udlandet og i Danmark, forsøgt at vise og beskrive de senere år. Der er, ikke overraskende, gevinster for såvel børn som gamle ved at dele rum, aktivitet og leg. Det kommer dog ikke af sig selv – i det materiale jeg har kendskab til, har samværet været tilrettelagt og guidet af pædagoger eller andre fagprofessionelle, f.eks. musikterapeuter!

Baggrund

Da jeg blev ansat på Plejecenter Frydenholm i foråret 2018, var det med et ønske om at bidrage til øget kontakt mellem plejehjemsbeboere og børn – i musik. Mine inspirationskilder til dette var de spor, som andre musikterapi-kolleger allerede havde trådt. Lise Høy Laursen med sin perle af en bog og DVD "Relationer på tværs" (Høy Laursen, 2014), Ulla Lau Hyldgård og Julie Kolbe Krøiers arbejde på Plejecenter Sølund

i København og Ann-Maria Holde Nielsen, som i 2017 etablerede samarbejde med dagplejen i Rudersdal Kommune og startede "Musik med de små og de grå" i regi af Dag-hjemmet Sjælsø. Hun har gavmildt videregivet aktivitetssideer til mig – et par af dem er beskrevet senere i artiklen med tilladelse fra Ann-Maria. Også fra Norge er der beskrevne erfaringer med generationsmøder i musikterapi (Eide, 2016).

Mit første skridt var at finde nogle børn og deres voksne, som ville lege med os. En kontakt til den nærmeste børnehave gav ikke resultat – de havde for travlt med andre ind-satser; men den kommunale dagplejes leder, som selv havde oplevet "Musik med de små og de grå" på Dag-hjemmet Sjælsø, var begejstret for et forslag om, at flere dagplejebørn kunne få et lignende tilbud. Heldigvis var de tre nærmest boende dagplejere også meget interesserede, og samarbejdet kunne derfor gå i gang fra efteråret 2018.

Det følgende er tænkt som inspiration og forhåbentlig opmuntring til andre musikterapeuter, som har interesse for at bruge musikterapi som brobygger mellem generationer.

Formål og indhold

Børn og ældre kan via musik og leg som et fælles tredje profitere af musikkens struktur, rytme, genkendelighed, mulighed for kreative udtryk, glæde og livfuldhed. Formålet med aktiviteten "De små og de grå" er at:

- fremme kontakt og samspil mellem dagplejebørn og plejecentrets beboere
- skabe aktivitet og glæde
- stimulere sanser og udvikle/vedligeholde grov- og finmotorik
- udvikle/vedligeholde sociale og følelsesmæssige funktioner
- stimulere mestring og selvværd
- stimulere minder

Mødet mellem børnene og de ældre foregår i musiske aktiviteter og lege, som tilgodeser begge grupperes behov. F.eks. vælges nogle sange og bevægelseslege, som de ældre kender, og som samtidig er alderssvarende for børnene. Der bruges også sange og aktiviteter, som de ældre ikke på forhånd kender. Materialet tilpasses, så begge grupper kan være deltagende.

Aktiviteten struktureres, så der opbygges genkendelighed og tryghed. Begge grupper profiterer af gentagelse af den samme struktur og de samme aktiviteter mange gange.

Intensiteten i musikken/legene varierer, der kan både være høj intensitet og meget stille. I nogle af aktiviteterne er de enkelte deltagere på skift i centrum, f.eks. i navnesang og i instrumentspil.

Målgruppe

Alle børn, som hører til hos de tre dagplejere deltager. Vi har haft børn i alderen 8 måneder til 3 år. Der er løbende udskiftning i børnegruppen. I perioder kan der være flere nye og utrygge børn, som har brug for at kigge på fra dagplejerens trygge favn, og som reagerer med gråd på eventuelle kontaktforsøg fra os andre.

De beboere, som inviteres med, skal kunne indgå i en gruppeaktivitet, og skal kunne klare sanseindtryk på flere kanaler ad gangen. De skal have interesse for kontakt og samvær med børn, og de skal nogenlunde kunne følge og forstå, hvad der foregår. En del af beboerne har demens, men ikke alle. Deres kognitive og fysiske funktionsniveau er ikke afgørende; men sansemæssigt og emotionelt må der være en vis grad af stabilitet, for at det kan fungere for dem selv og for børnene.

Rammer

Vi aftaler med dagplejerne et forløb for hvert halvår, ca. 12 gange á ca. 50 minutter.

RUMMET

Små og grå sidder overfor hinanden i hver sin halvcirkel.

Små på gulvet på gymnastikmadrasser og dagplejerne bagved på stole eller sammen med børnene på madrasserne. Grå sidder på stole/kørestole.

Musikterapeut har base med guitar og instrumentvogn i cirklen med de små på den ene side og de grå på den anden side af sig. Aktivitetsmedarbejderen placerer sig dér, hvor der er brug for hende, og flytter sig rundt efter behov.

Denne opstilling er valgt, fordi de fleste af børnene er mest trygge, når de er tæt på deres dagplejer og på de børn, som de kender fra deres hverdag sammen. Det forebygger utryghed og gråd.



Dagplejerne kommer med alle de børn, som de har i deres gruppe, max. 12 børn i alt, og der inviteres 12 beboere fra Frydenholms tre afdelinger med i gruppen. For at sikre kontinuitet og fremme muligheden for relationsdannelse, tilstræbes, at det er de samme beboere, som deltager hver gang; men stor fleksibilitet og fortløbende justering er nødvendig. Ofte kan sygdom, forsinket

morgenpleje eller "en dårlig dag" forhindre den enkelte inviterede beboer i at komme, og i så fald kan der blive plads til en "stand in" på dagen. Nogle beboere går bort, andre flytter ind.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at der er grænser for, hvor meget rammerne kan bøjes, uden det går ud over sammenhængskraften og "magien". Det er nødvendigt at være i hyppig og tæt dialog med plejepersonalet på de tre afdelinger. Blot for at nævne et par opmærksomhedspunkter: jeg må jævnligt fastholde, at der ikke kan ankomme beboere (ret meget) senere end

starttidspunktet, og at hvis plejepersonale deltager, skal de blive der til vi er færdige.

De professionelle roller

Det er ikke muligt at gennemføre aktiviteten med denne gruppestørrelse uden mindst én kvalificeret hjælper fra plejehjemmet, og kan der være to, er det bedre.

Musikterapeut: Planlægger det indholds-

mæssige, styrer rammen og forløbet, så både børn og beboere inddrages mest muligt og får en meningsfuld og afrundet oplevelse.

Aktivitetsmedarbejder(e): Støtter og opmuntrer beboernes deltagelse og bakker op om aktiviteten. Aktivitetsmedarbejderen kender alle de deltagende beboere, og kan undervejs imødegå deres individuelle behov og kan, om nødvendigt, hjælpe dem med at regulere reaktioner i samspillet med børnene, så de ikke bliver kraftigere end børnene kan mestre i kontakten.

Dagplejere: Støtter og opmuntrer børnenes deltagelse og bakker op om de enkelte aktiviteter. Hjælper også børnene med at indgå i rammen og følge musikterapeutens guidning.

Plejepersonale: Udvalger i samarbejde med musikterapeuten de beboere, som skal deltage, følger dem til rummet og deltager lejlighedsvist sammen med en beboer.

Både aktivitetsmedarbejder, dagplejere

og musikterapeut skal have stor opmærksomhed på at hjælpe børn og ældre til gensidig passende interaktion og spejling. Menesker med demens kan ikke altid give en afstemt alderssvarende respons til små børn. Der kan opstå situationer i interaktionen, som gør børnene usikre eller utrygge, hvor de har brug for den kendte og trygge base hos dagplejeren. Børnene har ligeledes ikke forudsætninger for at afstemme deres adfærd og kommunikation til de demensramtes særlige behov. Der kan der være brug for at aktivitetsmedarbejderen støtter en enkelt beboer, og "oversætter", skærmer og guider. Musikterapeuten må hele tiden være opmærksom på at justere aktiviteterne og arousalniveauet med afsæt i sin indfølelse observation af hvad der foregår. (Jensen, 2019)

Praktisk udførelse

Her følger beskrivelse af 5 sange/aktiviteter, som jeg, med succes, har brugt rigtig meget.

GODDAGSANG

Idé: Ann-Maria Holde Nielsen (efter inspiration fra DGI Trænerguide)

På melodien "Oh When The Saints Go Marching In" synger vi:

*Vi si'r goddag, vi si'r goddag,
vi si'r goddag til alle her.
Det var godt, at I ku' komme,
vi si'r goddag til alle her.*

Jeg akkompagnerer på guitar, og for hvert vers bestemmer jeg en gestus/bevægelse som alle udfører. Oftest disse bevægelser og denne rækkefølge: Vinke til hinanden – Klappe – Trampe (børnene, og de voksne som kan, står op og tramper, siddende ældre tramper også) – Vinke med armene helt op over hovedet og store, svajende bevægelser fra side til side.

Mange af børnene er mest iagttagende under goddag-sangen, mens de ældre er meget "tændte", aktive og begejstrede for at være i rum med de små.



RASLEÆG

Komponist: Lotte Kærå (Kærå, 2010)

Sangen består af et simpelt melodiforløb, hvor der synges om, at man holder sit rasleæg et sted på kroppen, derefter en la-la-la-del hvor alle traller og rasler.

Vi starter med, at børnene inviteres til at tage rasleæg fra en kurv og dele ud til alle de voksne.

Det er en god måde at skabe små – ikke krævende – kontakter.

De ældre rækker hænderne frem og stiller sig til rådighed for at modtage et rasleæg.

Børnene skiftes herefter til at bestemme, hvor på kroppen rasleægget skal holdes, mens vi synger første del. På anden del tralles og rasles der på livet løs.

De ældre er aktivt med i legen. De holder rasleægget oppe på hovedet, under armen, på maven, og forsøger at nå ned til foden, når det foreslås af et barn.

Efter hvert vers trænes stilhed – jeg siger sssccchhhh og holder fingeren for læberne.

Det kan være lidt svært for de små at blive stille, men især også for de af de ældre, som har en reduceret opmærksomhedsfunktion. Det mærkes, at det bliver lettere, når de har lært sanglegen at kende. Selv med en demenssygdom, synes det at være muligt at indlære et simpelt nyt musisk forløb.

Afslutningsvist samler børnene rasleæggene og lægger dem tilbage i kurven, som én af de ældre holder på skødet, mens børnene kommer og lægger æggene i. *Igen er de ældre aktivt behjælpelige med at række deres æg frem, så børnene ser det.*

INSTRUMENTSPIL

Idé og tekst: Niseema. På melodien "Lille Lise, lille Lise fik en hue rød"

Jeg sidder på gulvet med min guitar og en marimba ved siden af et barn, som inviteres hen for at spille marimba. Aktivitetsmedarbejder har en stor rammetromme. Hun inviterer en ældre til at spille på trommen, hjælper med at holde den, og måske spiller hun med, for at sætte den ældre i gang.

Vi synger:

Her er Adam (barnet), her er Adam, spiller på marimba

Samme melodilinje gentages med ny tekst:

Her er Grethe (den ældre), her er Grethe, spiller på en tromme

Ma ma ma ma-rimba, Ma ma ma ma-rimba

Samme melodilinje gentages med ny tekst:

Tro tro tro tro tromme, tro tro tro tro tromme.

Her er Adam, her er Grethe, spiller go' musik.

Måske klapper vi, hvis jeg synes stemningen er til det, og så er der to nye, der får tur.

I mit akkompagnement forsøger jeg både at matche og opmuntre barnets spil. Aktivitetsmedarbejderen, som er sammen med den ældre om trommen, beretter, at hun oplever mange små interaktioner med den ældre med kontakt og intensitet.

Når der er mange deltagere, inddrager jeg flere instrumenter, så flere spiller på én gang. Teksten tilpasses så med flere gentagelser af melodilinjerne, så alle de spillende får sunget deres navn og instrument. Og i den sidste linje synges:

Her er alle, her er alle, spiller go' musik.

TINGELINGELATER MED SÆBEBOBLER

Idé og bearbejdning af tekst: Niseema.

På melodien "Tingelingelater" synger vi:

Tingelingelater tinsoldater, blymatroser bummelumelum.

Vi kan fange sæbebobler, tingelingelater bom bom bom.

Jeg akkompagnerer på guitaren, rytmisk med energi. Imens blæser dagplejere og aktivitetsmedarbejder sæbebobler.

Det er mest mig, der synger. De ældre kan ikke så godt både synge og fange sæbebobler samtidigt.

Både små og grå bliver optaget af at kigge på og fange boblerne. Her opstår meget latter, og de små og de grå kommer tæt på hinanden med boblerne som et fælles tredje.

Efter nogle gentagelser synges:

Tingelingelater tinsoldater, blymatroser bummelumelum.

Vi kan fange sæbebobler, og nu falder alle om – med ritardando.

Så lægger vi os ned på gulvet. Alle der kan og vil. Jeg improviserer noget roligt, legato på guitaren og instruerer i at puste al luften ud af maven og slappe af og hvile og så forfra.

Således veksles mellem høj-energi aktivitet og falde til ro, indtil jeg vurderer, at det er nok.

Respons

Nogle af børnene udvikler et tilhørsforhold til plejehjemmet, til vores gruppe-aktivitet, til instrumenterne og til mig. Der synes ikke at være stærk relationsdannelse mellem børnene og de ældre. Dertil er gruppen nok for stor, og kontinuiteten for svag. Der opstår dog, som beskrevet, mange små øjeblikke af kontakt – en berøring, en udveksling, en øjenkontakt, en lyd (Jensen, 2019).

De ældre bliver synligt opvakte og glade, så snart de kommer i rum med børnene. Nogle af dem kan huske og taler om aktiviteten i løbet af ugen og glæder sig til næste gang. Kolleger og ledere på plejecentret er deltagende

begejstrede. Vores aktivitets-sal er delvist et gennemgangsrum, så det hænder ofte, at en leder eller kollega kommer forbi, stopper lidt op og indsnuser atmosfæren. Det bidrager til arbejdsglæde og tilfredshed hos alle medarbejdere på Frydenholm (og andre plejecentre), når man ser "sine" beboere engageret i meningsgivende og glædesfyldte situationer; det kan ses her.

Musikterapi?

Er "De små og de grå" musikterapi? Nej, ikke som jeg i 1980/90'erne blev uddannet til at udføre klinisk musikterapi; men ja, som

SE MIN KJOLE

Idé: Ann-Maria Holde Nielsen

Jeg har et bælte på og et stofstykke på størrelse med et tørklæde i hver af de farver, som indgår i sangen. Stående i midten tager jeg ét stofstykke ad gangen, og spørger børnene, hvad farven hedder. Når farven har fået sit navn, sætter jeg stoffet fast i mit bælte. Med alle farverne i bæltet, inviteres et barn til at komme hen og "trække" en farve. Farven giver de videre til en af de ældre, som opfordres til at svinge med farven, mens vi synger om den. Herefter er det et nyt barns tur. Efter sidste vers er det børnenes job at samle de farvede stofstykker ind igen og aflevere dem til aktivitetsmedarbejderen. På den måde bliver der også her mange små individuelle møder mellem de små og de grå, med en af de allermest basale interaktionsformer vi kender: at give og modtage.

De ældre er helt vågne, når børnene nærmer sig, de rækker ud imod dem med smil på læben og "lys i øjnene". Nogle af børnene tør ikke gå alene hen til mig eller de ældre, måske med en dagplejer i hånden går det. Over tid får de dog alle lyst til at være og agere "på gulvet", og de bliver trygge og mestrer situationen med energi og glæde.



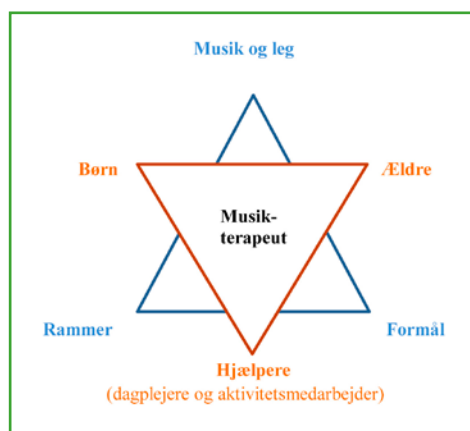
jeg har udstrakt mit fag til at imødekomme behov hos organisationer og forskellige målgrupper i forskellige kontekster.

I det tværfaglige felt på et plejecenter er den sundhedsfaglige tilgang til mennesket ofte i forgrunden, med god grund, for beboerne har virkelig mange helbredsproblemer. Her ser jeg én af mine opgaver som musikterapeut; at være fanebærer for de kreative, de relationelle, de emotionelle, de kulturelle og måske endda de eksistentielle livsområder. Jeg ser mig selv som musikterapeut for den enkelte beboer, men også i høj grad for organisationen som helhed, og jeg påvirker den faglige tilgang, når jeg er i dialog med mine kolleger om, hvordan beboerne agerer sammen med de små. Min tilgang i aktiviteten "De små og de grå" ligger tæt op ad begrebet samfundsmusikterapi (Trondalen og Bonde,

2014), hvor inkluderende musikfællesskaber ses som en mulighed dels for udvikling af samfundet og dels for empowerment af individer, der har behov for støtte og særlige rammer, for at opleve deltagelse i musiklivet.

Musikterapeuten

I min rolle som facilitator i dette lille musikfællesskab, trækker jeg på en faglig viden og lang erfaring med plejehjemsbeboere som målgruppe. Desuden på kompetencer som at kunne aflæse og afstemme mig til individer og grupper, samt evnen til at balancere



*Mit opmærksomhedsfelt i aktiviteten
"De små og de grå"*

og harmonisere aktiviteten og atmosfæren i en sammensat gruppe – både gennem de musikalske virkemidler, gennem styring af forløbet og gennem kontakt og empatisk resonans. Det kræver fuldt fokus og en udvidet opmærksomhed.

Referencer

- DGI Trænerguiden "Leg og bevægelse 0-6 år" øvelsesbank. <https://dgi.dk/gymnastik/oevelser/7234>
- Eide, M.L. (2016). Babysang i demensomsorg – møte mellem generasjoner. I B. Stige og H.M. Ridder (red.), *Musikterapi og eldrehelse*, (s. 88-96). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Høy Laursen, L. (2014). *Relationer på tværs, møder mellem børnehavebørn og demensramte ældre*. Frederiksberg, Unitas Forlag.
- Jensen, K.B. (2019). Demente møder børn. I *Børn og Unge* nr. 15, 13. december 2019, (s. 11-23). København: BUPL.
- Kærså, L. (2010). *Her bor jeg, 53 sange og sanglege af Lotte Kærså*. Buch Forlag.
- Rollinger og oldinger. Åben Facebookgruppe. Onlineforum.
- Trondalen G. og Bonde L.O. (2014). Samfundsmusikterapi. I L.O. Bonde (red.), *Musikterapi: Teori, uddannelse, praksis, forskning: En håndbog om musikterapi i Danmark*, (s. 203-205). Århus: Forlaget Klim.