

Lys bryder igennem en onsdag på aktivitetscentret



Niseema Marie Munk-Madsen

kandidat i musikterapi. Ansat ved Aktivitetscenter Fælledgården, København. Kontakt@munkmadsen.dk, www.munkmadsen.dk.

DAGEN GRYR

- i begyndelsen var lyden af vækkeuret, så kropsfølelsen, ømheden i den hofte hun havde ligget på, og hjernen, som helst ville forblive i sin døs. Sansningen af at være vågen havde karakter af grå, klæg havregrød, og da hun stod op, var den indre tankestrøm beskæftiget med muligheder for at stå af hamsterhjulet – skiftende mellem indviklede fremtids-ønskedrømme og selvrettesættende realisme. Morgenritualerne bar processen igennem bad, grøn te, morgengymnastik, mad, overtøj, cykelskuret. Jagtvejens svimlende morgentrafik fik endelig overbevist hjernen om at vågne til et højere arousalniveau – under indflydelse af den kolde luft og truslen om sammenstød med de mange el-cykelvogne, som frygtløst foretager hasarderede overhalinger på den smalle cykelsti forbi Assistens Kirkegård. Åååh København. Jeg elsker dig for pokker!

DET ER SOM DET PLEJR

På sådan en dag er rutiner en velsignelse. Vi gør som vi plejer: laver kaffe og en dagsplan, som vi plejer. Strukturen er som den plejer, og kaffen smager godt med varm mælk, som den plejer. Vi gør det hele parat, og så kommer de ind, de fleste med minibussen: Lene, Hanne, Ole, Inge, Lars, Erling og den nye dame Henriette.

Jette og jeg er dem i arbejdstøjet. Vi favner dem alle og hinanden og os selv så godt vi kan. Modtager, sætter rammerne, viser vej, stimulerer, inkluderer, hjælper, minder om, serverer, fører og følger i en organisk afstemt vekselvirkning.

De er alle blevet visiteret af Københavns Kommune, fordi de har brug for et professionelt dagtilbud med meningsfuldt indhold, sociale relationer og vedligeholdende træning, og fordi deres samlevende har brug for et pusterum fra at være omsorgsperson for et menneske med fremskreden demens. Den yngste er under 70 og den ældste over 90.

FØRSTE AKT

Vi spiser og drikker ved samme bord – så smuk en arketyrisk bekræftelse af samhørigheden i vores lille gruppe. Vi kender hinanden, og ved, hvad vi kan sammen. I dag er der ingen, der provokeres af hinanden eller af deres eget indre. Nogle smører selv maden, andre får den smurte mad i hånden, derefter den fyldte kop og opfordres til at drikke med et "Skål!". Jeg er i komfortzone, mens jeg til stadighed sanser hele rummet og hvad der sker i det, parat til at respondere. En fin balance mellem årvågenhed og ro.

Opbygningen omkring bordet fortsætter ind i en ny aktivitet. Jette og jeg er kortvarigt i bevægelse; tallerkner og kaffekander væk, guitar frem og efterårssangbogen, som jeg selv har sat sammen med tekster ledsaget af billeder, der kan stimulere positive følelser og inspirere til reminiscens og verbal dialog. Store bogstaver, én sang på én side. Enkelt og appellerende.

Alle om bordet får i løbet af fællessangen mulighed for at vælge en eller flere sange. Nogle vælger fra indholdsfortegnelsen, nogle bladrer rundt, og nogle får hjælp. Lars, f.eks., kan vælge én ud af to sange, som jeg nævner og nynner for ham. Inge vælger som regel den sang, der er illustreret med hendes egen tegning. Lene elsker at synge med og er god til at læse teksterne, men kan blive fornærmet og vred, når hun tilbydes hjælp til at finde den rigtige side med den rigtige tekst. Vi snor os igennem dilemmaet med humor, mod og kærlighed.

Ole vælger, og vi synger "Yellow Submarine", og så er det blevet Erlings tur. Jeg spørger, om han vil vælge, og han svarer, at "*den* er jo ikke i bogen", og jeg ved jo allerede godt, hvad han mener, og jeg regnede jo også med at det ville være hans ønske, og jeg havde ikke forberedt mit svar. "Allons enfants de la patrie" siger Erling hurtigt. Jeg gentager efter bedste evne ... lille pause og svarer så, at den kan vi andre jo ikke. *Og nu griber min indre faglige supervisor-stemme straks ordet: "Niseema! Det er din*

opgave at følge og støtte personens initiativ, for derved at styrke hans selvfølelse, lyst til livet, glæde, dopaminproduktion og alt det der! Kom så op på hesten, Niseema!!". Jeg føler modvilje mod at give det samme svar, som jeg allerede har brugt en del gange, og må i en fart finde på noget nyt: "Måske kan du synge den for os" siger jeg uden stor overbevisning – mens jeg på de indre linjer beklager, at jeg ikke har tid til at forberede mig i arbejdstiden, så jeg ville kunne synge Marseillaisen sammen med ham. Det der så sker, er bedre end hvis jeg havde været en velforberedt musikterapeut:

Erling svarer, at han ikke rigtigt kan synge, men at han kan hele teksten, og uden videre betænkning begynder han at synge. Ole stemmer i med både melodi og tekst, og Lenes klare røst traller med da da daaaa, Inge synger, Lars retter sig op fra sin sammenfaldne stilling, knejser med nakken og lægger en dyb brystklang for dagen, med glimt i øjet og smil om munden. Det er så utroligt glædeligt at se ham for en stund genindtage sin dynamisk levende natur, et privilegium at være dette skønne menneske nær. Hele bordet traller med, og det hele føles så overmåde festligt og vidunderligt. Vi i arbejdstøjet bliver modtagere. Vi lytter, vifter med armene i begejstring, og da verset er til ende, klapper vi. Jeg udbryder et "Vive La France", og hele bordet svarer "Vive La France!", og vi skåler med vores kaffekopper og vandglas.

Aktivitetsscenter Fælledgården synger for plejecenteret januar '24
Foto: Thord Engström



ANDEN AKT

At flytte gruppen fra køkken-alrummet ind i multirummet er en faglig specialisatopgave udi kunsten personcentreret omsorg. Inge skal holdes i hånden og have at vide, at hun ikke behøver sætte alle stolene på plads, inden hun går ud af rummet. Lars skal *ikke* holdes i hånden, men alligevel vises vejen helt hen til stolen med hans navn på, og først forlades, når han har forstået, at han skal sidde på den. Hanne skal på toilettet undervejs, følges til døren og forsikres om, at det er OK, hvis hun tager sit tørklæde og sin trøje af, inden hun tisser. Ole bryder sig ikke om at afslutte situationer (måske kan han ikke danne forestillinger om andet end det, der sker *lige nu*) – der behøves energiske, smilende invitationer og gerne en sang til at få ham med. Lene bliver hængende ved bordet, efter de andre er kommet videre; opfordringen til hende skal give mulighed for at hun bevarer kontrollen selv, man må navigere kreativt med hensyntagen til hendes humør i øjeblikket. Hele manøvren hjælpes godt på vej, når vi traller videre på noget fra fællessangen, i dag er det "Nu titte til hinanden". Vi skal i gang med næste aktivitet på dagsplanen: vedligeholdende træning – kroppene skal bevæges, og jeg "er den" i dag, på min stol står der "underviser". Flytteprocessen er gået godt, og den gode stemning holder ved.

Jeg lægger langsomt ud med nogle enkle stræk, som forholder sig til musikkens rytme og melodiske forløb: "A Daisy in December", indspillet af Mick McAuley og Winifred Horan.

Jeg nyder selv bevægelserne, iagttager, instruerer, sanser energi og stemning hos hver enkelt. Alle disse indtryk er input til min samtidige planlægning af næste øvelse. Jeg kan lide kunsten at få gruppen til at følge med i de kropsligt musiske bølger, både legende, nydende og anstrengende i et tilpas mix. Jeg vælger den næste musik og instruerer flere øvelser. Lene bevæger sig altid som hun selv har lyst. Nu viser hun tydeligt, at hun har lyst til at danse med de andre. Ole siger "Titte til hinanden" ud i luften, så jeg finder en version frem med Liv Lykke og Bo Sundström. Jeg har aldrig hørt den før og håber den dur.

Det indre utilfredse "offer-jeg" trækker i opmærksomheden med beklagelse – at det er en kamp at finde tid til at forberede noget som helst. Øv! Det farver mit følelsesspekter en stund. Så den indre forælder-stemmes modsvare: "Du skal være glad for det du har, Niseema! Husk lige på at dine kolleger på plejeafdelingerne har langt dårligere vilkår og løn. Sæt pris på den udviklingsmulighed, du her får serveret. Det går jo godt nok!" Så overtrumfes historien af den nærværende ydre virkelighed. Musikken kan godt fungere, og der er brug for hele mig.

"Så er der fri dans" siger jeg og giver tegn til alle om at komme op at stå. Det koncept kender de godt. Der bliver formet små holde-i-hånd-kæder. Kollega Jette tager initiativ til en sluttet kreds. Alle er med. Det føles godt, jeg kan give slip og have det lidt sjovt. Jeg finder på at instruere at kredsen går til venstre og så til højre, ind mod midten og ud igen. Tempoet er roligt, alle kan følge med. Vi synger med på omkvædet "det er alle hjerters **A B C**".

Jeg ser, at Ole peger i den ene retning af rundkredsen, og jeg griber hans initiativ "til venstre" synger jeg, og alle går mod venstre. Han peger den anden vej, og jeg synger selvfølgelig "til højre". Et meget fint samarbejde mellem den tidligere danselærer, musikterapeuten, kollegaen og hele gruppen. Disse øjeblikke kalder jeg samskabelse, når det er bedst. Javist er demens en frygtet og frygtelig sygdom der medfører meget besvær og meget smerte. Og det er også sandt, at der er mulighed for rigtig meget sanselighed, glæde, kreativitet og relation.

