

Leg på Plejehjem

Musik og leg på tværs af generationer

Amilie Bentholm

Cand.pæd.ant og journalist.
Kommunikationsansvarlig.
ab@foreningsamvaerd.dk

Mai-Brit Bondo

Cand.pæd.ant, bachelor i
musikvidenskab. Projektleder.
mb@foreningsamvaerd.dk

Rasmus Holst Nielsen

Cand.pæd.ant, bachelor i pædagogik.
Projektleder.
rh@foreningsamvaerd.dk

Når vi mødes på tværs af generationer med musikken som det fælles tredje, bliver vi alle gladere, klogere på livet og på hinanden. Det er grundtanken bag initiativet Leg på Plejehjem. Det, som adskiller Leg på Plejehjems legestuer fra andre legestuer, er et fokus på generationsmødet og det faktum, at to generationer med forskellige livsvilkår og behov begge skal profitere af legestuen. Det må og skal afspejle sig i rammesætningen og det udvalgte sang- og rytmikmateriale. I det følgende kan du få et indblik i, hvordan og hvorfor Leg på Plejehjem blev skabt og forankret, og hvordan det fungerer i praksis.



Leg på Plejehjem bliver faciliteret af internt personale fra plejehjem og dagtilbud. Personalet er blevet oplært af Samværd gennem et kursusforløb.
Foto: Trygfonden v. Claus Bech.

Jette er pædagog i en børnehave og musikvært til Leg på Plejehjem. Det er fjerde gang, hun skal afsted med børnene, og hun glæder sig til at se, hvordan de møder beboerne i dag. Særligt en ny pige, Maja, er hun spændt på. Maja er nemlig meget stille, og personalet har haft svært ved at komme tæt på hende, for hun vil helst sidde for sig selv. Legestuen går i gang, og børnene hopper og danser rundt mellem beboerne. Men Maja bliver siddende ved siden af en beboer, Jørgen. Jørgen har været ramt af en blodprop i hjernen, og sidder derfor også helt stille i sin kørestol og observerer. Mens Jette faciliterer, kigger hun hen på Maja og ser, at hun pludselig lægger sin hånd på Jørgens. Sammen sidder de nu – hånd i hånd, helt stille – og kigger på de andre deltagere.

Denne fortælling stammer fra en legestue på Fyn og viser, hvordan alle kan profitere af at deltage i Leg på Plejehjem uanset livsvilkår, alder og personlighed. Det behøver ikke være de mest udadvendte børn og beboere – ofte opstår magien faktisk i det helt små.

Et fællesskab med plads til leg, liv og nærvær

Siden 2017 har foreningen Samværd gennem initiativet Leg på Plejehjem skabt musikalske møder mellem børn og ældre på en lang række plejehjem rundt i landet. I dag findes Leg på Plejehjem i 14 kommuner. Hver uge eller hver 14. dag mødes børn og ældre på plejehjemmet.

Med gamle danske børnesange, en tryk og genkendelig ramme og oplært personale skabes de ideelle rammer for, at børn og ældre får mulighed for at deltage aktivt i aktiviteten og danne relationer gennem musik, leg og samvær.



Scan og se mere på
[Legpaaplejehjem.dk](https://legpaaplejehjem.dk)

Vigtige faktorer

I modellen til højre opstilles seks faktorer, som er afgørende for at skabe meningsfulde generationsmøder. De skal anses som lige vigtige for at generationsmødet kan lykkes, og ingen af dem forudsætter hinanden – rækkefølgen er altså underordnet. Gennem artiklen vil vi belyse de seks faktorer fra modellen: Rammesætning, kontinuitet, rollefordeling, forventningsafstemning, facilitering af musik og leg samt aktiv deltagelse.

Den Magiske Kuffert danner rammen for legestuen

Når vi mødes til Leg på Plejehjem, er omdrejningspunktet for aktiviteten *Den Magiske Kuffert*. Den Magiske Kuffert indeholder remedier til legestuen: sangkort, rasleæg, tørklæder, faldskærm og sæbebobler.

Den Magiske Kuffert bruges af musik- og medværter til at rammesætte Leg på Plejehjem og gøre det genkendeligt og trygt for alle at deltage. Samtidig gør materialet i kufferten det overskueligt og let for værterne at planlægge et program og facilitere aktiviteten.



I den magiske kuffert er der gamle sanglege som f.eks. Jeg gik mig over sø og land.

Musikværten, Karin, som er aktivitetsmedarbejder på plejehjemmet, sætter sig ved Den Magiske Kuffert. Men den er låst. Det ved børnene og de ældre godt, for de kender eventyret om kufferten, hvor nøglen er blevet væk. Så Karin spørger, om de to børnehavebørn Alma og Viggo vil hjælpe med at åbne kufferten. De kommer nærmere og gør klar til at tromme på kufferten, mens de resterende børn, ældre og medværter trommer på lårene og synger: "Okker gokker...". Men kufferten går ikke op. Karin foreslår, at de skal spørge to af de ældre, om de vil hjælpe. Det vil Aase og Poul gerne, så sammen trommer Alma, Viggo, Aase, Poul og musikværten, Karin, nu på kufferten og synger igen: "Okker gokker...". Og denne gang går kufferten op! Karin trækker et sangkort op, og viser illustrationen til børn og ældre. "Det må være Se min kjole", siger Aase. Det er det nemlig, så Karin tager tørklæder op af kufferten, og børnene deler dem rundt til alle. På bagsiden af sangkortet kan Karen se sangteksten og forslag til bevægelser. Karin fortæller derfor nu, at børn og beboere på skift skal vifte med tørklæderne i den farve, som de synger om. De starter med den røde farve: "Se min kjole, den er rød som rosen..."

Rammesætning, rollefordeling og kontinuitet

Personale fra både plejehjem og dagtilbud deltager forinden legestue-opstarten i et kursus i Leg på Plejehjem, hvor de sammen bliver klædt på til at bruge Den Magiske Kuffert aktivt som en del af rammesætningen. På kurset oplæres de i helt konkret at kunne varetage og facilitere Leg på Plejehjem. Her lærer de for eksempel at gentagelser er godt for alle, fordi det er med til at skabe den genkendelige ramme for både børn og ældre. Det gælder både gentagelser af de enkelte sange, men også gentagelser af programmet fra uge til uge.

Måske vigtigst af alt forventningsafstemmer vi mellem plejehjem og dagtilbud, hvad mulighederne og ønskerne for samarbejdet er. Som eksemplet på forrige side viser, har personalet fra både plejehjem og dagtilbud således forventningsafstemt i forhold til:

- Arbejds-/rollefordeling: hvem er musikvært, hvem er medværter, og hvad forventes af de forskellige roller.
- Kontinuitet – tidspunkt og ugedag: det er vigtigt for opbygning af relationer og trygheden at mødes fast hver uge eller hver 14. dag.
- Rammesætning af aktiviteten: det skal være let afkodeligt og genkendeligt for børn og ældre, hvad der skal ske, for det skaber tryghed og giver dermed rum til læring og trivsel.

Det er forskellige faggrupper, der deltager på kurset i Leg på Plejehjem. Det kan være aktivitetsmedarbejdere, social- og sundhedsassistenter, social- og sundhedshjælpere, sygeplejersker, ergoterapeuter, fysioterapeuter, musikterapeuter og ledere fra plejehjemmet og pædagoger, dagplejere, pædagogmedhjælpere, pædagogiske assistenter og ledere fra dagtilbud. Vores erfaring er, at samarbejdet på tværs af faggrupper i langt de fleste tilfælde også bliver et startskud på samarbejde omkring andre aktiviteter. Nogle steder udtaler de ligefrem, at de ser hinanden som kollegaer, fordi de bruger hinanden så meget i hverdagen, og fordi de oplever, at deres tværfaglige samarbejde giver mening både for dem såvel som for børn og ældre.



Leg på Plejehjem bliver faciliteret af internt personale fra plejehjem og dagtilbud. Personalet er blevet oplært af Samværd gennem et kursusforløb.
Foto: Trygfonden v. Claus Bech.

Musikken som det fælles tredje

Ambitionen med Leg på Plejehjem er at skabe et fællesskab, hvor alle profiterer af aktiviteten. Det gør vi bl.a. ved at tage udgangspunkt i:

1. at vi mødes gennem et fælles tredje, nemlig musik
2. at alle deltagere skal have mulighed for at kunne deltage aktivt
3. at musikken er genkendelig for både børn og ældre

1. Det fælles tredje: musik

Når vi har valgt, at vi til Leg på Plejehjem skal mødes gennem musik, rytmik og leg som et fælles tredje, er det fordi, der skabes en fælles opmærksomhed på det at synge og bevæge os sammen, hvor alle deltagere ved deres blotte tilstedeværelse bidrager til fællesskabet. Det giver en følelse af at være en del af et socialt fællesskab, hvor vi lærer os selv og hinanden at kende.

Når vi synger og bevæger os sammen, ophæves nogle af de grænser og forskelle, som vi ellers kan opleve i hverdagen. Vi hører sammen, og vi mærker, at vi er en del af en større helhed (Isaksen, 2018). På den måde kan det for alle deltagere blive lettere at nærme sig hinanden. Forstået på den måde, at når man ellers som barn f.eks. kan synes, at det at sidde i kørestol er lidt skræmmende, fordi man ikke kender til det, så er det helt okay og mindre skræmmende, når man oplever, at Poul i kørestolen stadig kan være med til at synge og lege.



Gennem musikken og legen kan vi lære hinanden at kende uden egentlig at vide noget om hinanden på forhånd (Ansdell, 2014). Det kan være ideelt i arbejdet med bl.a. små børn og ældre, som af forskellige årsager kan have svært ved at kommunikere verbalt. For både børn og ældre er arbejdet med sprog således vigtigt. Her er sangen en god indgangsvinkel til at træne dette, fordi sprog og musik har meget til fælles, hvilket gør at sang- og taleudvikling hænger tæt sammen. Sprog og musik består nemlig af de samme grundelementer – svingninger og lyde.

Sang kan bidrage til udviklingen af de små børns sprog, samt bidrage til fastholdelse, og i nogle tilfælde endda optimering, af de ældres sprog. På den måde skaber vi til Leg på Plejehjem et rum, hvor både børn og ældre udfordres og udvikles på trods af, at deres generelle udvikling ellers kan siges at gå i hver sin retning (Nørgaard, 2006; Laursen & Berthelsen, 2011).

Fordi Leg på Plejehjem er baseret på mere end blot sprog, nemlig på lyde, bevægelser og kontakt (sang og musik), så er eventuelle manglende sproglige færdigheder heller ikke et problem. Når musikken er et "sprog" i sig selv, kræver det ikke nødvendigvis ord at deltage.

2. Aktiv deltagelse

Selvom vi sagtens kan kommunikere og blive klogere på hinanden uden at udveksle ord sammen, så er det vigtigt for hvert individ at få mulighed for at deltage aktivt.

Og hvad vil det så sige at deltage aktivt? Jo, i virkeligheden er det jo en individuel oplevelse, hvornår man føler, man er med, deltager og bidrager til fællesskabet. For nogle kan det være at rasle med rasleæg, synge med eller danse med, og for andre kan det være blot at sidde med, blive anerkendt i sin tilstedeværelse med smil og måske en hjælpende hånd til at mærke tørklædet eller vinden fra faldskærmen, når den svæver op og ned. Hos nogle børn og ældre kan det være svært at vide, hvornår de føler sig aktivt deltagende, fordi de måske ikke selv kan give udtryk for det verbalt. Her er viden om det enkelte barn og den enkelte ældre væsentlig, og derfor skal det også være kendt personale fra plejehjem og dagtilbud, som er med til Leg på Plejehjem, fordi de kender børnene og de ældre. Personalet kan på den måde foretage forskellige prøvehandling og afkode, hvornår hvert individ oplever at deltage aktivt.

Hvis man får mulighed for at deltage aktivt, ud fra individuel formåen, giver det en følelse af at bidrage til et fællesskab. Forskning viser, at netop dette er vigtigt både i forhold til vores generelle trivsel og i forhold til sund aldring hos de ældre (Srivarathan, 2018).

3. Musikken er genkendelig for alle

Noget af det vi gør for at give alle mulighed for at deltage aktivt er, at vi tager udgangspunkt i ældre danske (børne)sange, fordi det vækker genklang hos de ældre. Omkring 80% af plejehjemsbeboere er i dag ramt af en demenssygdom, og mange demensramte aflærer ting baglæns, forstået på den måde at det man lærte/hørte i går, glemmer man hurtigt igen, mens det man lærte/oplevede som barn ofte huskes længere tid. Det betyder altså, at de børnesange, man fik sunget som barn, er lejret dybt i hjernen, og kan være med til at vække genklang og erindringer:

Karl sidder i kørestol. Han bevæger ikke arme og ben og har ikke rigtigt et verbalt sprog længere. Ofte ligner det, at han sover, mens der er Leg på Plejehjem. Midtvejs i legestuen sætter musikværtten sig ved siden af Karl og sætter gang i "Først den ene vej, og så den anden vej...". Karl åbner øjnene, begynder at bevæge armene med rundt i takt til musikken og skråler pludselig med. Faktisk er han slet ikke til at stoppe igen, da sangen er slut. Så musikværtten tager den et par gange mere. Efterfølgende bliver Karl rørt.

Gennem sangen får Karl vækket nogle følelser og minder, som faktisk gør, at han er vågen og synger med i resten af aktiviteten.

På samme måde som med de ældre danske børnesange oplever vi også, at mødet med børnene i sig selv vækker en masse følelser og erindringer hos de ældre. Det er ligesom at det bliver lettere at komme op af sofaen, at løfte arme, trampe med foden og rasle med rasleæg, når man leger med børnene. De ældre oplever at være motiveret til bevægelse.





Leg på Plejehjem har fokus på fællesskaber og livsglæde. Mennesker lader op i øjenkontakt

En løsning på flere samfundsproblematikker

I dag har vi opbygget et samfund, hvor vi mest af alt omgås personer i samme livssituation og alder som os selv – helt fra vi er i dagpleje og vuggestue til vi er på plejehjem. Det gør os langt mindre bekendte med mennesker i andre aldre og livssituationer end tidligere, hvor man boede med bedste- og oldeforældre og havde små landsbysamfund, hvor man tog sig af hinanden gennem hele livet. Det gør, at både alderdom og det at folk ser ud eller opfører sig på en anden måde, end hvad vi kender til, kan virke skræmmende, mest af alt pga. uvidenhed. Samtidig oplever flere og flere ensomhed og mangel på meningsfulde fællesskaber, mens vi suser rundt og skal leve op til en masse forventninger til os – både fra os selv og fra omverdenen.

Ved at mødes på tværs af generationer kan vi øge forståelsen for hinanden og dermed gøre det ukendte mindre skræmmende.

Til én af vores legestuer går børnehavebørnene rundt og banker på de ældres døre, når der er legestue. Særligt Johannes er et hit at gå forbi, for han har en rollator. Selvom rollatoren i starten var uvant og lidt skræmmende for børnene, så er den nu blevet et af dagens højdepunkter. Det er den, fordi Johannes inviterer børnene til at sidde på den, mens han skubber dem rundt på gangene.

Vi kan se, at Leg på Plejehjem opleves som meningsfuldt og trivselsfremmende. Desuden har vi til Leg på Plejehjem fokus på pauserne og det langsomme. For når vi giver os selv og hinanden tid til lige at være i øjeblikket og reflektere over det, så opstår de magiske øjeblikke. Derudover giver det de mere observerende og eftertænksomme børn mulighed for at opleve den ro, tålmodighed og det nærvær, som de har brug for for at føle sig trygge nok til at tage initiativ til kontakt (jf. det indledende eksempel).

Livsglæde

Missionen med Leg på Plejehjem er at skabe rammerne for møder mellem mennesker, der normalt ikke mødes. Vi tror på magien i det tværgenerationelle møde, fordi det gør alle parter gladere og klogere på livet.

Det gode generationsmøde finder sted, når der forinden legestuen er tænkt over rammesætningen, og at der er sikret gentagelser og kontinuitet. Dertil fordrer det gode generationsmøde også, at personale på plejehjem og i dagtilbud har forventningsafstemt omkring rollerne som musik- og medværter. Selve faciliteringen af musik og leg med aktiv deltagelse for alle parter er naturligvis særlig vigtig – men kan ikke gøres uden først at have forventningsafstemt, rollefordelt og skabt de ideelle rammer.

Eksterne undersøgelser viser overbevisende, at Leg på Plejehjem øger livsglæden hos alle involverede parter. Både børn, forældre, ældre, pårørende og personale oplever en gavnlig effekt ved at deltage i legestuerne (Ineva 2022). Børnene får understøttet deres udvikling, læring og dannelse. Plejehjemsbeboere bliver bragt i kontakt med minder og følelser af glæde, omsorg og nærhed i et fællesskab funderet i positiv respons og genkendelighed.

Personalet oplever øget arbejdsglæde bl.a. gennem det tværfaglige samarbejde med en anden institution.

Kursus i Leg på Plejehjem

Vi afholder kurser i Leg på Plejehjem for dagtilbuds- og plejehjemspersonale, der ønsker at opstarte initiativet. Kurset er fordelt over tre dage, og indeholder både teori og praksis. Man kan læse mere om kurset på vores hjemmeside www.samværd.dk.

Referencer

Ansdell, G. (2014). *How Music Helps in Music Therapy and Everyday Life*. Routledge.

Laursen, L. H. & Bertelsen, M. B. (2011). *Musik i øjeblikket – en håndbog om musik i ældreplejen*. (s. 20-21) Eksistensen.

Konsulenthuset Ineva (2022). *Håndbog, Leg på Plejehjem*. Ineva.

Isaksen, S. (2018). *Fællessang og fællesskab*. Videnscenter for Sang – Sangens Hus.

Madsen, J. (2020). *Leg på plejehjem – da Lea mødte Rosa*. Pixi-bog Samværd.

Nørgaard, D. (2006): *Småbørnsrytmik*. Folkeskolens Musiklærerforening.

Srivarathan, A. (2018). *Narnia: Det fortryllende univers på plejehjem. Et kvalitativt studie af plejehjemsbeboere og nybagte forældres perspektiver på et tværgenerationelt initiativ*. Københavns Universitet: Institut for Folkesundhedsvidenskab.