

Stafetten

En musikterapeut beretter ud fra en fagkollegas spørgsmål

Projekt Nærvær & Livskvalitet - musikterapi til ensomme borgere i Fællesskabets Hus, Ry.



Amalie Gerner Larsson

Cand.mag. i musikterapi.

Musikterapeut i Fællesskabets Hus, Ry.

amalie.gerner.larsson@skanderborg.dk

Spørgsmål fra Annette Majlund

"Jeg ved, at du i 2022 fik en stor sum penge fra Helsefonden til et projekt ved Fællesskabets Hus i Ry. Jeg vil derfor gerne spørge dig om følgende: Hvordan er projektet gået, og hvad tager du med dig af erfaringer videre i dit arbejdsliv? "

Tak for stafetten! Jeg vil prøve at beskrive, hvordan projektet opstod, og hvad det har resulteret i.

Ideen opstår

Da jeg i 2021 stod som færdiguddannet musikterapeut, var der ikke mange ledige stillinger i mit nærområde. Jeg vidste dog nogenlunde hvordan mit drømmejob så ud: Jeg kunne ønske mig at lave individuel musikterapi på et plejecenter, kombineret med miljøterapi og faglig sparring med personalet. Jeg besluttede derfor at søge fondsmidler til et musikterapi-projekt i samarbejde med 'Fællesskabets Hus' (FSH), som er et nybygget kommunalt plejecenter i Ry, tæt på hvor jeg bor.

Efter et møde med plejecentrets leder Trine Møller Nielsen, distriktschef Birte M. Andersen og aktivitetsmedarbejder Hanne Søby, blev vi enige om et projektsamarbejde, hvor jeg skulle stå for arbejdet med fondsansøgninger, og FSH stå som afsender på projektet.

Musikterapi til ensomme borgere

Projektansøgningen fik titlen: *Nærvær og livskvalitet - musikterapi til ensomme borgere i Fællesskabets Hus*. Der var på det tidspunkt - postcorona - et stort samfundsmæssigt fokus på følgerne af isolation og ensomhed blandt plejehjemsbeboere - særligt beboere med demens. Tilbuddet bestod dels af individuelle

sessioner med musikterapi, miljøterapi samt tilbud om kurser til det faste personale i at anvende musik i plejen. Jeg fik etableret et samarbejde med professor i musikterapi Hanne Mette Ochsner Ridder vedrørende PAMI-kurser (Personafstemt Musikalsk Interaktion), og jeg fik skrevet det ind i ansøgningen som en del af projektet (Ridder & Krøier, 2022). Selvom projektet ikke var tænkt som et forskningsprojekt, kunne vi med gennemførelsen af et antal PAMI-kurser evt. bidrage med data til fremtidig forskning i PAMI. Dette samarbejde var forventlig medvirkende til at styrke projektets troværdighed og seriøsitet i fondsansøgningerne, da der så både var en statslig og kommunal institution repræsenteret i projektet.

Fundraising viste sig at være en hel faglighed i sig selv. Jeg fik bl.a. sparring hos 'Sociale Entreprenører i Danmark', hvor jeg fik gode råd og opmuntring fra en coach med speciale i fundraising. Skanderborg Kommune havde en skabelon til projektrapporten, som jeg tog udgangspunkt i, og hos DM fik jeg skemaer til beregning af løn ved projektsansættelser.

I oktober 2022 - efter seks måneders fondsarbejde, omkring 10 fondsansøgninger og megen tålmodighed, kom der pludselig en mail fra Helsefonden en helt almindelig tirsdag, at de havde valgt at støtte projektet med 596.314 kr. Det var mere, end vi havde turdet håbe på. Helsefonden vurderede, at projektet passede ind i deres profil, da de har til formål at styrke indsatser og boligformer, der medvirker til at fremme helse og livskvalitet.

Jeg blev således ansat i en projektstilling i Fællesskabets Hus på deltid fra november 2022 til september 2024.



Nærvær og empati

Den individuelle musikterapi i projektet har haft fokus på nærvær og empati med en psykodynamisk tilgang. Den tilgang har jeg beskrevet i mit speciale "Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens – en hermeneutisk undersøgelse" (Larsson, 2021). Se desuden min anden artikel her i bladet.

Eksistentielle temaer har fyldt meget i de individuelle sessioner, og der har ofte været et palliativt fokus. Jeg har oplevet, at mange af vores beboere med f.eks. svær demens har holdt fast i livet på trods af store kognitive funktionstab og et gradvist tab af identitet og kontrol. Hovedformålet med terapien har ofte været at hjælpe til at give slip og lige så stille støtte en afvikling frem for en udvikling. Musikken har været rigtig god til at understøtte fornemmelsen af at give slip i en tryk atmosfære. Ofte har musikken virket lindrende og afslappende i kombination med et fordybet nærvær.

F.eks. har jeg nu i to år haft ugentlige sessioner med en mand med demens, som er tidligere jazzmusiker. Vi kan kalde ham Søren. I starten af forløbet kunne vi improvisere sammen, synge sange fra sangbogen, og vi lyttede ofte til et jazznummer, han havde spillet tidligere, imens vi trommede med på rytmen.

I løbet af det seneste år har hans demenssygdom udviklet sig i sådan en grad, at han ikke længere kan koncentrere sig om en aktivitet i mere end ganske få minutter, og hans sprog er ved at forsvinde. På det seneste har han været tiltagende urolig, og han har haft meget brug for hjælp til arousalregulering og hvile. I det følgende er en lille beskrivelse fra praksis:

Søren er urolig, kigger rundt, snakker usammenhængende, og bliver hurtigt distraheret af den mindste lyd eller bevægelse uden for vinduet. Jeg er derfor meget opmærksom på selv at være helt rolig både i mit kropssprog og min stemmeføring. Jeg starter sessionen med at synge og nynne et par vers af "Jeg ved en lærkerede". Søren nynner lidt med. Herefter improviserer jeg et lille stykke musik på kalimba, hvor jeg gradvist sænker tempoet, indtil Søren falder til ro. Han sidder nu roligt og lytter, imens han kigger på mig. Herefter sidder vi stille sammen en stund, og jeg holder Sørens hånd, imens jeg mærker Sørens indre puls. Den er meget hurtig til en start, og Søren er fortsat meget vågen, men efterhånden falder han til ro, og blunder i små øjeblikke. Det er som om, Søren giver en lille smule slip ind i hvile og ro.



Udover de mange individuelle sessioner, har jeg bl.a. stået for samarbejdet med den lokale børnehave, og lavet månedlige musikterapi-sessioner med børnehavebørn og en gruppe beboere. Her har jeg især fokuseret på at skabe et trygt rum med en nogenlunde ens struktur hver gang. Eksempelvis slutter vi altid af med en improviseret drømmerejse, hvor jeg guider beboere og børn til at lukke øjnene (og børnene kan lægge sig ned), imens jeg spiller på klanginstrumenter, og fortæller en lille historie. Tit forestiller vi os, at vi tager en lille sejltur på den lokale sø i hver sin lille båd – og sjovt nok kan man sejle alle mulige steder hen i verden og tilbage igen. Børnene er som regel optagede af fortællingen og de forskellige klange, og de får samtidig en lille hvilestund, inden de skal tilbage til børnehaven. Børnene bringer liv og glæde med sig, og beboerne nyder at interagere med børnene og iagttage dem. Efter denne aktivitet taler vi ofte om de positive minder fra beboernes egen barndom, og om deres børn og børnebørn.

Samarbejde med personale

I projektperioden har jeg gennemført tre PAMI-kurser med i alt 12 medarbejdere fordelt på forskellige faggrupper; sosu-assisterter, sosu-hjælpere, aktivitetsmedarbejdere samt en sanseterapeut. Planlægningen af kurserne har været vanskelig på grund af skiftende mødetider, dag- og aftenvagter samt fridage.

Et gennemgående tema på kurserne har været tid til faglig sparring, herunder fokus på egenomsorg og forebyggelse af omsorgstræthed. Der har været et stort behov for at 'læsse af' i en tryk atmosfære. For mange af deltagerne har det været helt nyt at medtænke sig selv og sin egen aktuelle sindsstemning i relationen med beboerne. Vi har således haft meget fokus på øvelser i at mærke sig selv og sætte ord på det, man mærker.

Samtidig har vi arbejdet konkret i praksis med musikomsorgsplaner til beboerne. En af PAMI-kursisterne indførte en godnatsang ("Solen er så rød, mor") til en beboer med svær demens, som var meget urolig og vandrende. Når beboeren fik sin godnatsang, sov hun bedre om natten, og stod ikke op lige så ofte. Det var så påfaldende de første par måneder, at nattevagten spurgte, hvad der dog var sket? Det var også tydeligt, at beboeren trivedes bedre i dagtimerne, når hun fik sin søvn. Det har været en relativt lille indsats med stor effekt, og PAMI-kurserne har på den måde styrket det tværfaglige samarbejde.

Positive tilbagemeldinger

Vi har haft uanmeldt tilsyn fra kommunen i projektperioden, og i tilsynsrapporten for 2023 fik Fællesskabets Hus en rigtig god evaluering i kategorien 'dagligdag og trivsel'. Den positive bedømmelse skyldtes blandt andet medarbejdernes oplevelse af musikterapien, som blev nævnt adskillige gange i rapporten.

I den forbindelse fremhæver medarbejderne musikterapeutens mange tiltag, som ifølge medarbejderne medvirker til ro og nedsat arousal i afdelingerne. Medarbejderne oplever, at kognitiv udfordrede borgere profiterer af musikterapeutens rolige tilgang, hvilket ligeledes har en afsmittende effekt på medarbejdernes kommunikation og adfærd (Tilsynsrapport Skanderborg Kommune, 2023).

Projektet har løbende fået omtale i lokale medier, og er ofte blevet nævnt, når vores distriktschef skulle fremhæve værdierne og kvaliteterne ved Fællesskabets Hus, som har ambition om at være et profilplejehjem i Skanderborg Kommune, som vægter kultur, musik og kunst. Til slut skal det siges, at projektet har ført til en fastsættelse, da der har været bred enighed om, at tilbuddet har aflastet det faste personale, og både direkte og indirekte medvirket til at højne kvaliteten af omsorgen for beboerne. Det skal også nævnes, at vi nu er ansat to musikterapeuter på plejecentre i Skanderborg Kommune, så den gode stemning breder sig i kommunen.

Ensomhed

Projektet handlede om at mindske ensomhed, og jeg har fra starten været opmærksom på at tilbyde musikterapi til de beboere, der, på grund af kognitiv svækkelse, ikke kom ud til andre aktiviteter og/eller ikke havde megen kontakt til pårørende. Hver dag har der været mødeøjeblikke, hvor der er kommet smil og glimt i øjet. Disse øjeblikke har gjort projektet

meningsfuldt. Jeg har desuden haft et rigtig godt tværfagligt samarbejde med aktivitetspersonale og terapeuter, så vi sikrer at alle beboere får tilbud om meningsfuld aktivitet og samvær.

Relationer er nøglen til succes

Hvad tager jeg med mig videre fra dette projekt? Som nyuddannet musikterapeut med begrænset erfaring, vil jeg sige at *erfaring* med musikterapi i praksis indenfor ældreområdet samt erfaring med at planlægge og gennemføre adskillige PAMI-kurser, er det vigtigste, som jeg tager med.

Nøglen til et succesfuldt projekt, tror jeg, har været at skabe nære relationer til *både* beboere og kollegaer. Alle har behov for at blive set, lyttet til og mødt med ro og nærvær, så vi sammen kan skabe en positiv omsorgskultur på tværs af fagområder. Det tværfaglige samarbejde er blomstret i forbindelse med PAMI-kurserne, så det kan jeg varmt anbefale. Det kommende år byder for mit eget vedkommende på tid til refleksion og omsorg i det helt nære, da jeg går på barsel.

Endnu engang tak til Helsefonden for finansiering af et vellykket projekt. Jeg håber, at denne beretning kan give mod og inspiration til jobsøgende musikterapeuter. Held og lykke med kommende projekter.

Spørgsmål til musikterapeut (cand.mag) Birna i Hjöllum Hentze

"Jeg er nysgerrig på at høre om dit musikterapeutiske arbejde med patienter med skizofreni og skizotypi på den psykiatriske afdeling ved Landssygehuset i Tórshavn. Vil du fortælle om din tilgang og eventuelle tværfaglige samarbejder?"

Referencer

Larsson, A.G. (2021). *Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens - en hermeneutisk undersøgelse*. Kandidatspeciale. Aalborg Universitet.

Ridder, H.M.O., & Krøier, J.K. (2022). *Stemning*. Gyldendal.

Tilsynsrapport Skanderborg kommune - uanmeldt socialfagligt tilsyn inkl. medicinkontrol (2023). Tilgængelig online: <https://plejehjemsoversigten.dk/da/Midtjylland/Skanderborg-kommune/Faellesskabets-Hus-Ry>.

Projektet er gennemført med støtte fra
helsefonden