

Inspirationshæfte

Planlægning af kommunikations- og samværskursus
for personer med demens og pårørende



*”Hvis vi bare
havde fået det her
kursus noget før”*



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

Indhold

Indledning	3
Kursustilbud for personer med demens og deres pårørende	4
Stemmingsbilleder fra holdet for personerne med demens	5
Kursushold for personer med demens	7
Indholdet i de fem temaer	8
Tips og gode råd	9
Kursushold for pårørende	11
Indholdet i de fem temaer	12
Tips og gode råd	13
Samarbejde mellem frivillig organisation og kommune	14
Succes med rekrutteringen	15

Tak til bidragsydere

Alzheimerforeningen gennemførte i perioden august 2014 – september 2017 projektet ”Kommunikation og samvær – nærværende kommunikation og samvær for personer med demens”.

Alzheimerforeningen vil gerne sige særlig tak til Sundhedsstyrelsen, som har givet økonomisk støtte til projektet og dermed gjort det muligt at gøre en forskel for personer med demens og deres pårørende. Der skal også rettes en stor tak til alle fagpersoner og frivillige, som har bidraget til at der kunne gennemføres 5 kursusforløb i løbet af projektperioden. Sidst men ikke mindst vil vi sige en stor tak til kursets 92 deltagere. Jeres input og løbende evaluering har bidraget til kursets udformning og succes. Jeres engagement og gode humør har været drivkraften til at andre nu får mulighed for at få inspiration til at igangsætte lignede kursusforløb i Danmark. Sluttelig en tak til dem der har givet deres samtykke til, at billeder fra kurset må benyttes i dette inspirationshæfte.

Med venlig hilsen

Gunver Folmand, lokalformand Alzheimerforeningen Nordjylland

Aase Marie Ottesen, sygeplejerske og Ph.d., post doc Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet

Bente Weberskov, sygeplejerske og Marte Meo terapeut, konsulentfirmaet Weberskov, Nørresundby

Yderligere oplysninger fås hos:

Gunver Folmand, Tlf: 20 45 83 28

Email: gunver.folmand@gmail.com

Indledning

Du sidder nu med et inspirationshæfte, som kan give dig tips og gode råd til at igangsætte et kursusforløb for personer med en demenssygdom og deres pårørende. Hæftet er "krydret" med fotos og citater fra de forskellige aktører i kurset og er udarbejdet på baggrund af de erfaringer, som Alzheimerforeningens lokalforening i Nordjylland har opnået i samarbejde med frivillige og fagpersoner gennem 5 kursusforløb.

Allerede i 2010-2012 deltog lokalforeningen i projektet "Nærværende kommunikation og samvær – nye muligheder for pårørende til demensramte og for frivillige" i samarbejde med Mariagerfjord Kommune, Videncenter for kommunikation og læring i sundhedssektoren på University College Nordjylland (UCN), Ældre Sagen og Besøgstjenesten ved Dansk Røde Kors. Projektet blev evalueret meget positivt både af de frivillige og de pårørende. En vigtig ting som de pårørende påpegede var ønsket om, at deres demensramte pårørende også fik mulighed for at deltage i et kursusforløb, så begge parter kunne tage på kursus samtidig.

Disse tilkendegivelser sammen med henvendelser og ønsker fra vores medlemmer om at få viden og deltage sammen på kursus, blev en drivkraft for Alzheimerforeningen, og affødte en bevilling til at udvikle og afprøve et kursus tilbud rettet mod både personer med demens og pårørende. Kurset blev udviklet i et samarbejde mellem Gunver Folmand, formand for Alzheimerforeningens lokalforening i Nord-

jylland; kommunale demensfagpersoner i Frederikshavn, Hjørring, Læsø, Morsø, Thisted, Rebild og Mariagerfjord kommune, frivillige samt undervisere Aase Marie Ottesen, Bente Weberskov, Doris Hvet og Inge Carlskov.

Inspirationshæftet henvender sig først og fremmest til dig, som vil igangsætte kurser for demensramte familier. Eller hvis du som frivillig har interesse i at yde din hjælp. I hæftet kan du få inspiration til, hvordan du kan igangsætte et kursusforløb. Hæftet kan med fordel også læses af ledere og medarbejdere, der vil opnå indsigt i et kursusforløbs betydning for personer med demens og deres pårørende.

I hæftet beskrives først baggrunden og organiseringen af kurset. Herefter beskrives de to parallelle kursusforløb dels for personerne med demens og dels for deres pårørende. Desuden beskrives hvordan der kan etableres et godt samarbejde om kurset, rekrutteringen af kursister samt gode råd til hvordan kurset kan blive en succes.

Projektet er eksternt evalueret af Ph.d. Diana Schack Thoft, UCN. Evalueringen er foregået som storytelling for personerne med demens med udgangspunkt i billeder taget gennem kurset. Mens der er benyttet fokusgruppe interview af pårørende, frivillige, undervisere samt af demens fagpersoner i de involverede kommuner.

God fornøjelse

Kurstilbuddet blev evalueret positivt:

Kurset blev oplevet meningsfuldt og givende for både personer med demens og deres pårørende. En person med demens formulerer det således: *"Rart at snakke med andre – være sammen med andre ligestillede"*. Mens en pårørende udtaler: *"Jeg troede ikke på det kursus, men jeg har fået meget med mig"*. At være frivillig på kurset blev ligeledes oplevet som meningsfuldt, da man ser, at personerne med demens blomstrer: *"Jeg synes også hver gang de har taget herfra har de et glimt i øjet. De er også tryk ved hinanden"*. En underviser udtaler: *"At give nogle konkrete anvisninger er sjældent noget der falder i hak med, det en selv synes er en rigtig god løsning. I stedet er det en proces at bevæge sig hen i en eller anden erkendelse af, hvad er det i virkeligheden, selv jeg som pårørende ønsker mig og har brug for..."*.

Kursustilbud for personer med demens og deres pårørende

Dette kursustilbud er unikt, da det giver personer med demens og deres pårørende mulighed for at være på kursus på samme tid og sted. Det giver dem en positiv oplevelse af at tage af sted til noget sammen. Samtidig giver det kursisterne mulighed for at opbygge sociale fællesskaber. Kurset består af to parallelle forløb dvs. et kursushold for personer med demens og et kursushold for deres pårørende. Kurset afvikles parallelt på samme kursussted og består af otte kursusdage. Hver kursusdag er af 4 timers varighed. Ved afslutningen af hver kursusdag mødes begge kursushold til fælles snak og afrunding af dagen. Der afsluttes med fællessang.

Det anbefales at holdene har max 12 kursister. For at kunne deltage i kurset bør personen med demens være nogenlunde selvhjulpent samt have overskud både mentalt og fysisk til at deltage i aktiviteter med de øvrige kursister med demens. Det er kun muligt at deltage på kurset, hvis både personen med demens og dennes pårørende ønsker at deltage.

Formålet med kursustilbuddet er:

- At give kursisterne viden og forståelse for hvordan livet og hverdagen påvirkes af demens
- At styrke kursisterne til livet og hverdagen med demens
- At tilbyde kursisterne mulighed for at møde ligestillede og få nye netværk

Kursustilbuddets værdimæssige tilgang:

Hele fundamentet og den røde tråd i hver af de to kurser bygger på en personorienteret tilgang, hvor fokus er at bevare identitet, selvbestemmelsesret, værdighed, selvværdsfølelse og

inklusion. Underviserne og de frivillige møder kursisterne ud fra den enkeltes personlighed, aktuelle livssituation, oplevelser og livserfaringer.

En pårørende fortæller om samtalen:
"Den var udmærket... der fik man jo at vide hvad det gik ud på... og ens pårørende blev også spurgt om der var nogle særlige interesser..."

Samtaler med ansøgerne:

En vigtig drivkraft for succes med kurset er kursisternes motivation og interesse for kurset. Derfor er det en god ide, at der inden kursusstart afholdes en samtale med ansøgerne til kurset. Ved samtalen deltager personen med demens og dennes pårørende sammen med den kursusansvarlige og en af underviserne på kurset. Her får kursusansøgere mulighed for at tilkendegive, hvilke ønsker, behov og forventninger de har til kurset. Ligesom personen med demens spørges om arbejdsliv og interesser. Endelig orienteres ansøgerne om kursets indhold, form og tilrettelæggelse samt mulighed for netværksdannelse efter kursusforløbet. Ansøgernes forventninger, ønsker og behov indgår herefter som en del af planlægningen af kurset. Denne forventningsafstemning har stor betydning for et vellykket kursus.

WWW

På Alzheimerforeningens hjemmeside kan der downloades en samtaleguide, der kan anvendes under samtalerne med de potentielle ansøgere til kurset.
<https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/kommunikation-og-samvaer/>

Stemningsbilleder fra holdet for personerne med demens



Det er positivt at være sammen med andre, der er i samme situation. En person med demens siger: *"jeg synes det har været givende og møde nogle andre mennesker, end dem man ellers går og snakker med"*



Person med demens udtaler sig positivt om gymnastikøvelserne. Især om brugen af elastikker: *"Det var godt nok skæg, da vi havde... da vi havde det med gymnastikken. De der elastikker"*



Musik har også stor positiv betydning. En person med demens udtaler: *"Og det synes jeg er en god ting at vi synger også"*



Kursushold for personer med demens

Oplevelsen af kurset har været meget positiv:
En person med demens udtrykker det således: *"Jeg har været tilfreds med alle gangene. Jeg vidste jo ikke hvad jeg gik ind til..."*.
Mens én anden sætter direkte ord på den skepsis vedkommende havde før kurset: *"Det kom bag på mig, at jeg er glad for at være her"*.

Kurset "ledes" af en fast kursusleder sammen med 3-4 frivillige, som har kendskab til og erfaring med demensarbejdet. De frivillige kan rekrutteres fra forskellige frivillige organisationer, fx Alzheimerforeningen. For at skabe gængelige rammer for kursisterne bør det være de samme frivillige, der deltager igennem hele kursusforløbet. Kursuslederen og de frivillige aftaler indbyrdes arbejdsfordelingen før, under og efter kurset.

For at opbygge en tryk og tillidsfuld relation tilrettelægges kursusindholdet ved at inddrage kursisterne i planlægningen af de forskellige aktiviteter i kursusforløbet. Aktiviteterne skal afspejle relevante og meningsfulde sociale og fysiske kursusaktiviteter på baggrund af kursisters personlighed, nuværende livssituation, interesser og erfaringer. Den værdimæssige og teoretiske tilgang er forankret i en personorienteret tilgang.

Hver kursusdag indledes med den samme velkomstsang. Herefter gennemgås dagens program. Forud for kursusdagen har kursisterne modtaget en mail med praktiske oplysninger ift. den kommende kursusdag. Det kan fx være at medbringe særligt tøj, fodtøj eller lignende afhængig af kursusaktiviteten.

Det er også en god ide at opdele kursisterne i mindre grupper afhængig af hvilken aktivitet, der er planlagt. Det er med til at skabe ro og overskueliggøre kursusaktiviteten.

Med henblik på at justere de kommende kursusdage er det en god ide at evaluere de enkelte kursusdage. Det gøres ved at kursisterne besvarer tre enkle spørgsmål sammen med de frivillige.

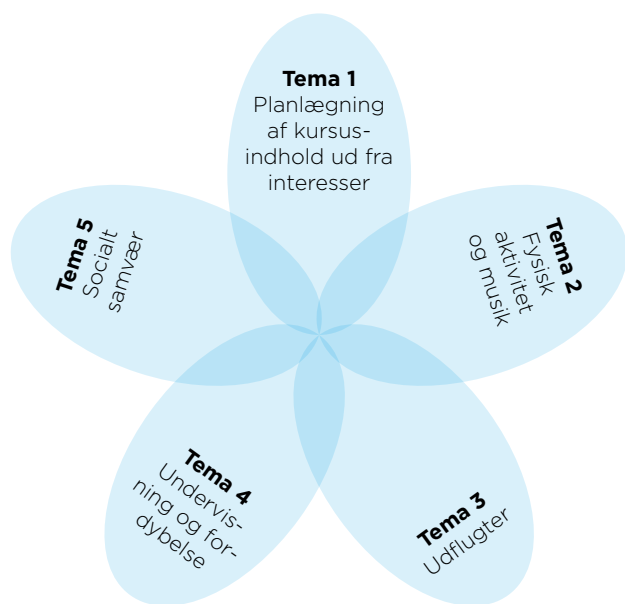
Skema med de 3 spørgsmål findes på Alzheimerforeningens hjemmeside på dette link <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/kommunikation-og-samvaer/>

Hermed bliver evalueringen en dialog mellem kursisterne og de frivillige. Samtidig giver det anledning til en god snak samt skaber tillid og kendskab til hinanden.

I løbet af kursusdagen tages billeder som bl.a. bruges i et referat, der udarbejdes og efterfølgende mailes til kursisterne. Referatet kan være inspirationskilde for kursisterne til at tale med deres pårørende om kursusdagen.

Som afslutning samles kursusholdet med holdet for de pårørende, og der tales om hvad man har lavet. Der drikkes kaffe og synges en sang til at gå hjem på.

Kursets fem temaer



Tema 1: Planlægning af kursusindhold ud fra interesser

På den første kursusdag planlægges, i samarbejde med kursisterne, hvilket indhold der skal være på hele kursusforløbet. Husk at tage udgangspunkt i de informationer og ønsker der blev indhentet ved samtalerne inden kursusstart. Kursusprogrammet skal være meningsfuldt og afspejle kursisters interesser.

Tema 2: Fysisk aktivitet og musik

Fysisk aktivitet kan planlægges som forskellige former for gymnastikøvelser (brug af faldskærm, elastikker m.m.) og traveture. Det er dog vigtigt, at den fysiske aktivitet ikke bliver uoverskuelig eller udmattende for kursisterne. Der kan med fordel veksles mellem fysisk aktivitet og musik. Musik kan have en positiv betydning for personer med demens, og det er derfor væsentlig at inddrage musik aktivt i kurset. Musik, som kursisterne har hørt eller måske har de spillet på et instrument.

Tema 3: Udflugter

At tage på forskellige udflugter kan være meget berigende for kursisterne. Det kan fx være ture i naturen, kunstbesøg, museumsbesøg, guidede byvandring og besøg i kirker. Det kan også være at besøge arbejdende værksteder, skibsbyggerier og egns museer. Steder og områder som kursisterne har erindringer om fra deres liv. En rigtig god afslutning på en udflugt, kan være at medbringe madpakker samt kaffe og te eller måske tage på café.

Tema 4: Undervisning og fordybelse

Selvom man er ramt af en demenssygdom, er der stadig brug for at få viden om ens sygdom, og hvordan man kan håndtere hverdagen. Det er også en måde at italesætte sygdommen, som kan være en stor hjælp både for personer med demens og deres pårørende. Undervis derfor gerne kursisterne om fx demenssygdomme, hjælpemidler m.m. men tilrettelæg undervisningen ud fra kursisters situation og ønske om indhold. Undervisningen kan også omfatte forskellige spil, opgaver, livshistorie arbejde, yndlingsmusik m.m.

Tema 5: Socialt samvær

Musik og sang kan give en god stemning på holdet. Ligeledes er det vigtigt, at der er tid til at kursisterne kan tale sammen, udveksle oplevelser, historier m.m. Kursisterne kan have svært ved at gøre sig forståelig eller forstå andre. Derfor er det vigtigt at kursusleder og de frivillige faciliterer og understøtter samtalerne, når der er brug for det. Det er også vigtigt at være opmærksom på, at ingen keder sig, mister interessen, føler sig alene eller lignede, da det kan resultere i, at kursisterne ønsker at forlade kurset.

Tips og gode råd

holdet for
personer med
demens

Organiseringen

- Prioriter samtalen inden kursusstart for at sikre, at kurset matcher kursistens ønsker og interesser samt er relevant for personen at deltage i
- Sammensæt holdet så kursisterne kan deltage på lige fod i kurset ift. demenssygdommens progression
- Del gerne holdet op i grupper ved kursusaktiviteter, der kræver ro og koncentration, samt hvor kursisterne har forskellige interesser og kompetencer (tag hensyn til demenssygdommens påvirkning)
- Sørg for at kursusaktiviteterne opleves som meningsfulde ved at tage udgangspunkt i kursisternes interesser (være opmærksom på fx alders- og kønsforskelle)
- Balancer mellem aktive og stillesiddende kursusaktiviteter, da for stillesiddende aktiviteter kan udfordre koncentrationsevnen, samtidig med for meget fysisk aktivitet kan være udmattende
- Træf aftaler om besøg på kulturinstitutioner, guider til byvandring eller lign
- Sørg for at der er nok frivillige til, at kursisterne kan støttes i deltagelse i kursusaktiviteterne. Benyt både mænd og kvinder som frivillige
- Sørg for en ensartet struktur og organisering af kursusdage for at skabe genkendelse og forudsigelighed for kursisterne (gerne en fast gruppeleder og koordinator)
- Undgå længere tid mellem kursusdagene, da det vanskeliggør at huske kurset
- Lav et program og send det ud til kursisterne forud for hver kursusdag
- Tag billeder og skriv referat og send det ud til kursisterne efter hver kursusdag for at understøtte kursisternes hukommelse
- Afslut dagen med at hver kursist besvarer nogle spørgsmål, som de frivillige nedfælder på skrift, så kurset kan ændres løbende efter behov
- Fælles afslutning med de pårørende – med gensidig information om begge kursushold. Der hygges med samvær, kaffe og sang
- Vigtigt at give mulighed for at blive efter, at kurset slutter for at kunne danne netværk mellem kursisterne

Personorienteret tilgang

- Udvis tålmodighed og etabler en tillidsfuld kontakt ved at være positivt opsøgende
- Vigtigt at møde kursisterne, hvor de er og tage udgangspunkt i deres nuværende livssituation, erfaringer og kompetencer
- Udlever navneskilte til alle - skriv om personen er kursist, frivillig eller underviser, da det hjælper kursisterne til at orientere sig
- Udlever en kursusmappe til kursisterne med deres navn på, hvor program, referat og billeder kan sættes ind i, så det er muligt at gå tilbage og se, hvad man tidligere har lavet
- Syng den samme velkomstsang hver gang for at skabe genkendelse
- Understøt kursisternes hukommelse med fx billeder og konkrete genstande
- Simplificer og strukturer kursets indhold og aktiviteter, så det matcher kursisternes formåen



Emnebeskrivning
del af
oplysning

www

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan der downloades yderligere inspiration til, hvordan kursusforløbet og de enkelte temaer kan tilrettelægges og afvikles. Der kan fx hentes detaljerede emnebeskrivelser, undervisningsmaterialer samt ideer til videoklip, der kan anvendes i undervisningen:
<https://www.sst.dk/da/aeldre/paaroerende-og-civilsamfund/samvaer-med-mennesker-med-demens>

Kursushold for pårørende

Kurset har bidraget med viden og forståelse for hverdagen med demens:

En pårørende fortæller: *"Jeg har nemmere ved at undskylde mig selv. Jeg har fået øje på de mange dejlige ting vi har sammen i vores hverdag. Det er godt".*

Mens en anden pårørende udtaler at hun har lært: *"At være mere afventende og lytte og gentage hvad min mand har sagt for at få ham til at uddybe sine tanker".*

Kurset "ledes" af en gennemgående kursuseder, der har erfaring på demensområdet og med at undervise.

Kursets udgangspunkt er, at kvaliteten af kommunikationen og relationen mellem mennesker er afgørende for det enkelte menneskes trivsel og selvrealisering. Det gælder såvel relationen mellem de pårørende og personen med demens, som relationen mellem kursister og undervisere.

Hele fundamentet og den røde tråd i kursusforløbet bygger på en værdimæssig og teoretisk tilgang, som er forankret i en personorienteret tilgang, hvor fokus er på at bevare identitet, selvbestemmelsesret, værdighed, selvværdsfølelse og inklusion.

Den personorienterede tilgang er rettet mod måden at se og møde personen med demens på, ligesom den også er rettet mod den måde, som

kursisterne ses og mødes på af underviserne - nemlig ud fra hver kursists personlighed, aktuelle livssituation, oplevelser og livserfaringer.

Ved kursets opstart udarbejdes en "grundlov", hvor der aftales retningslinjer for, hvordan man er sammen på kurset: vedrørende tavshedspligt, fortrolighed, plads til både at tale og lytte samt respekt for egne og andres grænser. Derudover er det vigtigt, at underviserne italesætter og udviser respekt for den vanskelige situation, som kursisterne står i som pårørende.

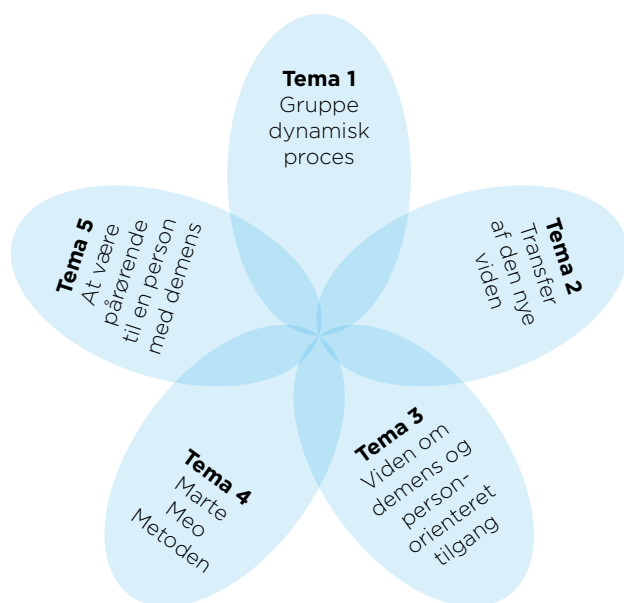
Alle kursusdage starter med en "siden sidst runde", hvor der udveksles fx afklarende spørgsmål i forhold til indholdet sidste gang. Ligeledes tales om, hvad der rører sig lige nu i deres hverdag med deres demensramte pårørende. Hver kursusdag afsluttes med en fælles afrunding, hvor kursisterne får mulighed for at udtrykke tanker/overvejelser affødt af dagens emner.

På udvalgte kursusdage undervises af en Marte Meo terapeut. Terapeuten tager udgangspunkt i de filmoptagelser, der er foretaget af kursisterne og deres demensramte pårørende. Videomaterialet er forinden undervisningen bearbejdet af Marte Meo terapeuten.

Som afslutning på kurset har kursisterne mulighed for at nedskrive deres konkrete planer for forandringer i en handleplan til fremtid brug. Inspiration til skabeloner til handleplanen kan findes under kursusdag 8 i følgende link på sundhedsstyrelsens hjemmeside:

<https://www.sst.dk/da/aeldre/paaroerende-og-civilsamfund/samvaer-med-mennesker-med-demens>

Kursets fem temaer



Tema 1: Gruppedynamiske processer

Da kurset forudsætter deltagelse af kursisterne er kvaliteten af den gruppedynamiske proces i kurset af afgørende betydning for, at der skabes tryghed og åbenhed – en proces som understøttes ved, at underviserne har en superviserende, coachende og faciliterende tilgang. Der lægges op til dialog, hvor kursisterne bidrager med egne oplevelser og erfaringer og samtidig forholder sig til medkursisternes situation

Tema 2: Transfer af den nye viden

Kurset sigter imod at kursisterne kan omsætte det de lærer på kurset til hverdagslivet med deres demensramte pårørende. Gennem kurset gives der ikke blot ”redskaber og værktøjer”, men arbejdes med at skabe selvindsigt og forandringer, der kommer indefra hos den enkelte kursist. Underviserne relaterer hele tiden til det, som kursisterne løbende bidrager med og inddrager det i dialogen om de enkelte emner.

Tema 3: Viden om demens og personorienteret tilgang

Temaet sikrer, at kursisterne får større forståelse for de funktionstab som sygdommen medfører, og øger deres forudsætninger for at kommunikere og være sammen med deres demensramte pårørende på en positiv og anerkendende måde. Der indgår følgende emner:

- Personorienteret demensomsorg, demenslig-ning, de 5 psykologiske behov
- De 5 A-er, de 12 positive interaktionsformer og brug af nuet
- Nærvær og anerkendelse
- Fokus på personen i relationen og samspillet
- Livshistorien og brug af positive minder i samværet
- Samvær om hverdagsaktiviteter, der opleves meningsfulde.

Tema 4: Marte Meo Metoden

Marte Meo Metoden anvendes i kursusforløbet som en kombineret lærings- og supervisionsmetode med det formål at introducere kursisterne til en ny måde at se deres demensramte pårørende. Kursisternes og deres demensramte pårørendes videooptagelser anvendes i undervisningen. Her igennem får kursisterne en unik mulighed for at få indblik i deres demensramte pårørendes udviklingspotentialer, ressourcer og funktionsnedsættelser samt behov for nye måder at blive set og mødt på. Samtidig bevidstgøres de om egne kompetencer og udviklingspunkter. Udfordringer i hverdagen ansues som relationsproblematikker, hvor der arbejdes på, at kursisternes fokus bliver på at få vendt situationen ved selv at ændre væremåde frem for, at det er den demensramte person, der skal.

Se Sundhedsstyrelsens hjemmeside vedr. Marte Meo Metoden, hvor viden om metoden, forskning og praksiseksempler er beskrevet:

<https://www.sst.dk/da/aeldre/demens/viden-og-metoder/tema-om-marte-meo-metoden>

Tema 5: At være pårørende til en person med demens

Under dette tema er der særligt fokus på kursisternes egne oplevelser og erfaringer med det at være pårørende til en person med demens. Der arbejdes målrettet med kursisternes egen livssituation og livsbetingelser, som bliver gjort til genstand for refleksion mhp. at se nye muligheder ift. at bevare overskud til både eget liv og livet sammen med deres demensramte pårørende. Kursisterne gives ikke konkrete anvisninger, i stedet lægges der op til at kursisterne igangsætter en forandringsproces, som kommer indefra.

Organiseringen

- Skræddersy kurset til gruppen af pårørende og gerne ift. at de oplever, at deres demensramte pårørende er nogenlunde samme sted i demensforløbet
- Vær opmærksom på tidspunkt, tidsrum og sted for kursusafholdelse, så det er muligt for pårørende at deltage (vær fx opmærksom på om pårørende er på arbejdsmarkedet eller ej)
- Underviserne på kurset må have viden om og erfaring inden for demensområdet, herunder erfaring med undervisning, vejledning og samarbejde med pårørende
- Af hensyn til transferprocessen og afvikling af videooptagelserne er det en fordel, at kurset afvikles over en periode på ca. 3 måneder
- Undgå for lang tid imellem kursusdagene, da det vanskeliggør motivationsarbejdet for den pårørende mhp. at få den demensramte person til at huske kurset og ønske at komme af sted
- Vær bevidst om at det giver forskellige dynamikker på kurset alt efter om det er hold udelukkende for ægtefæller, udelukkende for voksne børn eller det er blandede hold.
- Undervisningslokalet skal være egnet til såvel holdundervisning som gruppearbejde
- Husk at udfærdige en grundlov for holdet, hvor der aftales hvad man diskuterer og ikke diskuterer på holdet
- Fælles afslutning med personerne med demens – med gensidig information om begge kursushold. Der hygges med samvær, kaffe og sang

Marte Meo metoden

- I introduktionen til kurset tydeliggøres at deltagelse på kurset indebærer, at nogle af kursisterne indgår i videooptagelser med deres demensramte pårørende
- Minimum én underviser må være certificeret Marte Meo terapeut
- Det er vigtigt at planlægge Marte Meo videooptagelserne, så der er tid til at Marte Meo terapeuten kan gennemarbejde videomaterialet, inden der skal arbejdes med det på kursusdagene
- Der må gives tilbud om hjælp til videooptagelserne, hvis kursisterne har behov for det
- Planlæg gerne med opfølgende Marte Meo kurser, hvis der er stemning for dette

Personorienteret tilgang

- Balancer tiden, undervisningsindholdet og ambitionsniveauet, sådan det er muligt at gribe det som er vigtigt for kursisterne og samtidig nå den planlagte undervisning
- Formidle kursets teorier og evt. udarbejdet kursusmateriale på en enkel og forståelig måde, der niveaumæssigt er tilpasset kursisterne
- Prioriter mængden af skriftlighed, da de pårørende kan have forskellige forudsætninger herfor
- Simplificer og strukturer kursets indhold og aktiviteter, så det matcher kursistersnes formåen

Samarbejde mellem frivillig organisation og kommune

Erfaringerne fra det gennemførte projekt viser, at det er vigtigt i udviklingen af kursustilbudet at få etableret et godt samarbejde mellem den frivillige organisation og kommunen. At gennemføre kurset i et samarbejde giver gensidige fordele hos begge parter, som kan være til gavn for demensramte familier. Kommunens organisatoriske og økonomiske rammer har betydning for, hvad kommunen kan bidrage med. Det er derfor vigtigt at få aftalt klare regler og rollefordeling for samarbejdet. Herunder sikre at der er opbakning på alle niveauer (fra leder- til medarbejderniveau) i kommunen til at gennemføre kurset.

I samarbejdet kan en frivillig organisation bidrage med frivillige ressourcer, som kan have erfaring med demens personligt og/eller fag-

ligt. Man kan ligeledes tilbyde alternative kursustilbud ift. kommunens eksisterende tilbud. Som kommune har man kendskab til personer med demens og deres pårørende via demensfagpersonerne i kommunen, hvilket kan gøre rekrutteringen til kurset lettere. Kommunen kan sikre, at de rekrutterede kursister har en demensdiagnose. Som kommune kan man også pege på muligt indhold til kurset. Et godt samarbejde kan måske ligefrem på sigt bidrage til etablering af klubber og øvrige former for netværksdannelser for personer med demens og deres pårørende. Det kan også være en mulighed fremadrettet, at kurset etableres på de Rådgivnings- og Aktivitetscentre der i løbet af 2018 igangsættes rundt om i Danmark.

Mulige udfordringer:

At gennemføre dette kursusforløb kræver flere ressourcer i form af økonomi, forskellige aktører, lokaler m.m. Det er derfor vigtigt fra starten af at få klarlagt, hvad de forskellige aktører har mulighed for at bidrage med. Indled derfor gerne samarbejdet med et dialog møde, hvor det besluttes hvordan kurset etableres. Det er vigtigt at være opmærksom på at arbejdsgangene og perspektiverne for kurset kan være forskellige afhængig af om man er en frivillig organisation eller en kommune. Yderligere er en frivillig organisations autoritet og bemyndigelse anderledes end en kommunes, hvilket er vigtigt at være opmærksom på i samarbejdet.

Kurset kan ses som en positiv investering fra kommunens side:
En demensfagperson udtaler således:
"Jeg tror, at hvis alle fik et tilbud af den her karakter på et tidligt tidspunkt i det her forløb... så vil de måske kunne spare en hel masse i den sidste ende, fordi de her pårørende lærer noget, om hvordan den her sygdom viser sig og lærer noget om samværet..."

Succes med rekrutteringen

I etableringen af kursustilbuddet er det vigtigt at være opmærksom på, at det kan være vanskeligt at rekruttere personer med demens og deres pårørende, da kurset kan være vanskeligt at overskue i en udfordrende hverdag. Her er kommunens kendskab til gruppen væsentlig. Der skal således investeres tid og ressourcer i rekrutteringen, hvor gentagen information og kontakt til personer med demens og deres pårørende kan være nødvendig. Et tæt og konstruktivt samarbejde mellem kursusledere, undervisere, frivillige og kommunale ansatte kan bidrage til en vellykket rekruttering.

Det kan være en vanskelig gruppe at rekruttere:

En demensfagperson udtaler: *"I dette tilfælde er der gået for lang tid fra man har sagt ja til projektet til, at vi skulle være aktive med at søge. Vi havde jo kigget på at vi havde en del, og der var sket en udvikling i klienternes tilfælde".*

En anden årsag til at det kan være vanskeligt at rekruttere kan være: *"De havde så mange forbehold. Så mange undskyldninger... hvor jeg tænker bare de kunne prøve, så ville de finde ud af, at det var noget der var godt for dem... folk er meget reserveret..."*

Rekrutteringen af personer med demens og deres pårørende:

Sørg for at der er en overskuelig tidshorison fra at kurset planlægges til at rekrutteringen starter, så kommunen kender det mulige rekrutteringsgrundlag. Informer og klæd relevante demensfagpersoner på til at rekruttere til kursustilbuddet. Det er vigtigt, at der samtidig afsættes tid i rekrutteringsprocessen til at motivere personer med demens og deres pårørende til deltagelse i kurset. Sørg for at information om kurset spredes og gentages via forskellige kanaler som fx annoncering via

- Hukommelsesklinikker, lægepraksis, sundhedscentre, rådgivnings- og aktivitetscentre for personer med demens m.m.
- Sociale medier fx Facebook, hjemmesider, radio
- Frivillige organisationer og lokale foreninger
- Lokale aviser, radio, biblioteker
- Mund til mund metoden fra tidligere kurser

Rekruttering af frivillige:

I etableringen af kurset er det vigtigt at få rekrutteret de rette frivillige, som skal være gode til at opbygge relationer og til at kommunikere med kursisterne. De skal klædes på til opgaven, hvorfor de skal have viden om demens og den personorienteret tilgang. Sørg for at de frivillige kan deltage i hele kursusforløbet, da det giver kontinuitet i kurset, som er med til at skabe tryghed for kursisterne.

Prioriter rammerne for kurset

Som beskrevet tidligere i inspirationshæftet er en indledende samtale, som afklarer kursisternes forventninger og ønsker til kurset vigtig. Her afklares på et tidligt tidspunkt, hvorvidt personen med demens vil kunne deltage indenfor kursets rammer, da vedkommende må være selvhjulpne fx ift. fysisk bevægelse, indtagelse af mad, toiletbesøg m.m. Samtalen giver mulighed for i fællesskab at vurdere om kurset er relevant og interessant at deltage i.

Find egnede lokaler:

Valget af lokaler har stor betydning for, om der hurtigt kan skabes en tryk og tillidsfuld atmosfære. Undgå derfor plejecentre og aktivitetscentre, da det kan føles stigmatiserende for kursisterne.

Vigtige forhold er:

- At personerne med demens og deres pårørende kan være i samme bygning men i forskellige lokaler
- Et af lokalerne skal kunne rumme alle kursister til brug for hygge med fælles kaffebord
- Parkeringspladser, således pårørende har mulighed for parkering tæt på kursuslokalerne
- Adgang til køkken med service
- Gode toiletforhold
- At lokalerne også kan benyttes efter kursusdagen er afsluttet, så kursisterne har mulighed for at danne netværk

Støt kursisterne til at danne netværk:

En væsentlig del af det at gå på kurset er også at støtte kursisterne til at danne netværk. Tillad derfor tid under kurset til at kursisterne kan lære hinanden at kende og giv mulighed for at spontane samtaler kan opstå. Hold pauser så kursisterne kan tale på egen hånd og udveksle råd og erfaringer. Den fælles afslutning

er også med til at personerne med demens og de pårørende lærer hinanden at kende.

Understøt gerne initiativer som kan hjælpe kursisterne med at danne netværk efter kurset. Det kan fx være ved at finde egnede lokaler m.m. Det kan også være i forhold til ønsker til undervisningsindhold fx omkring juridiske forhold, om hjernen og om demensens påvirkning, berettiget hjælp m.m. Tilbyd gerne at være tovholder til de første par netværksmøder.

Økonomi og ressourcer:

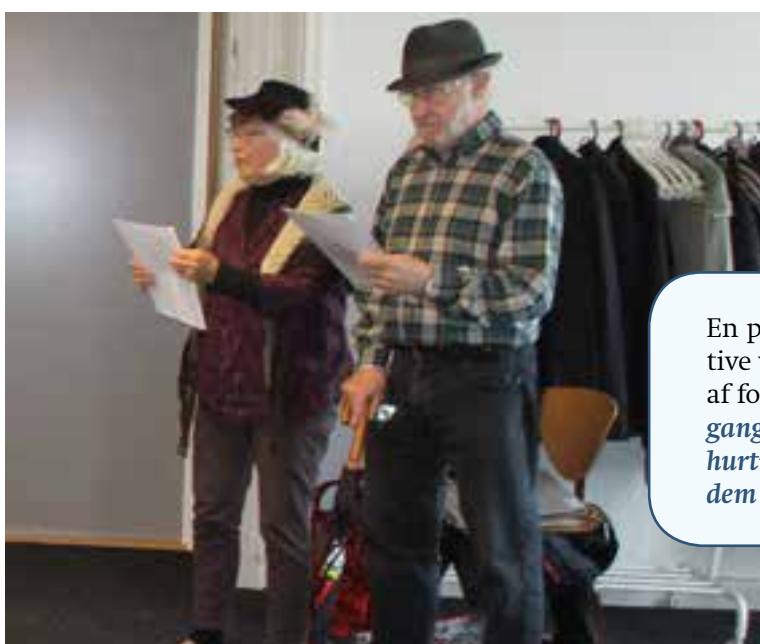
Der er udgifter forbundet med at etablere og gennemføre et kursustilbud for personer med demens og deres pårørende. Sørg for at der er økonomi til at drive kurset, da der er omkostninger til fx transport, forplejning, underviserhonorar, entrébilletter m.m. som skal medtænkes. At tilrettelægge og drive kurset kræver ligeledes tid, hvis det skal organiseres hensigtsmæssigt for personerne med demens og deres pårørende. Det er vigtigt at de som planlægger og driver kurset finder arbejdet værdifuldt og berigende, da det kræver tid og ressourcer.

Sammenfattende beskriver projektlederen vigtigheden i at tilrettelægge kurset hensigtsmæssigt. *"Så hvert sted har vi forsøgt at finde egnede lokaler... der har også skulle være mulighed for adspredelse for kursisterne. Og så har der også været motionen og musikken. Det har været gennemgående i kurset sammen med de forskellige udflugter som et supplement"*

Stemningsbilleder – fælles afrunding



De pårørende har sat stor pris på det fællesskab som opstår imellem dem. En pårørende evaluerer at det mest betydningsfulde ved kurset har været: *"Den store fællesskabsfølelse og forståelse og varme som jeg har mødt fra de andre kursister"*.



En pårørende fortæller om det positive ved kurset og det at tage billeder af forløbet: *"Han har været glad hver gang han har deltaget. Men glemt det hurtigt. Billederne betyder meget – dem har vi snakket om bagefter"*.



En pårørende fortæller: *"Vi er begge gået glade til kurset. Det bliver et savn"*.

Relevante links til planlægning af kurset. Samme links er beskrevet inde i inspirationshæftet

På Alzheimerforeningens hjemmeside kan der downloades en samtaleguide, der kan anvendes under samtalerne med de potentielle ansøgere til kurset samt et skema der kan anvendes til at evaluere den enkelte kursusdag for personer med demens.

<https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/kommunikation-og-samvaer/>

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan der downloades yderligere inspiration til, hvordan kursusforløbet og de enkelte temaer kan tilrettelægges og afvikles. Der kan fx hentes detaljerede emnebeskrivelser, undervisningsmaterialer samt ideer til videoklip, der kan anvendes i undervisningen:

<https://www.sst.dk/da/aeldre/paaroerende-og-civilsamfund/samvaer-med-mennesker-med-demens>

Se Sundhedsstyrelsens hjemmeside vedr. Marte Meo Metoden, hvor viden om metoden, forskning og praksiseksempler er beskrevet

<https://www.sst.dk/da/aeldre/demens/viden-og-metoder/tema-om-marte-meo-metoden>

