Aalborg Universitet

AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Demenskoret giver håb, liv og sammenhold

Anderson-Ingstrup, Jens

Published in:
Dansk Musikterapi

Creative Commons License
Ikke-specificeret

Publication date:
2023

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

Link to publication from Aalborg University

Citation for published version (APA):
Anderson-Ingstrup, J. (2023). Demenskoret giver håb, liv og sammenhold. *Dansk Musikterapi*, *20*(1), 16-21.

General rights
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

Take down policy
If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from vbn.aau.dk on: October 12, 2024

Demenskoret giver håb, liv og sammenhold

Jens Anderson-Ingstrup ph.d., post-doc, underviser og praktik- og studiekoordinator på musikterapiuddannelsen, AAU. Selvstændig musikterapeut ved JAI Musikterapi.
Kontakt: jai@ikp.aau.dk

”Lev dit liv mens du har det
Lev det i stilhed og storm
Se, fuglene letter mod vinden
I modvind tager livet sin form”

Sangen ”Lev dit liv mens du har det” har en særlig plads i Demenskoret, der samles tre gange hvert semester i Musikkens Hus i Aalborg. Hver gang koret mødes, slutter vi med den sang, og vi går hjem med sangens opfordring til håb, liv, vitalitet, lys og sammenhold.[1]

Demenskoret er et gratis tilbud til mennesker med demens og deres pårørende. Deltagerne kommer fra Aalborg og de omliggende byer, og typisk er der godt 50 deltagere. Nogle af dem kommer hver gang.

Musikkens Hus blev i 2016 certificeret som den første demensvenlige kulturinstitution i Danmark. I kølvandet på det indgik Musikterapistudiet, Musikkens Hus og Alzheimerforeningen Nordjylland et fælles samarbejde i 2017 om at oprette et Demenskor for mennesker med demens og deres pårørende. Musikkens Hus sponsorerer lokale og personale, Alzheimerforeningen Nordjylland står for PR, indsamling af tilmeldinger og kaffe og kage, og indholdet leveres af studerende fra musikterapiuddannelsen.

[1] Den irske folkesang ”Don’t give up ’till it’s over” af Johnny Duhan er oversat til dansk af Henning Toft Bro

Demenskoret har en genkendelig ramme

Selve arrangementet består af en fælles opvarmning, fem sange, en kaffepause og fem sange til. Afhængigt af sangenes længde og tempo varer hele herligheden typisk en god times tid. De studerende afvikler arrangementet i grupper af tre til fem personer, og der er en underviser til stede under hele arrangementet. Underviserens rolle er delvist at facilitere en læringssituation, og derudover at stå til rådighed til at støtte musisk såvel som terapeutisk undervejs, hvis det skulle blive nødvendigt.

For at skabe en genkendelig ramme for arrangementet er den første sang, sangen inden kaffepausen og den sidste sang altid de samme. Disse tre sange er valgt i samråd med Alzheimerforeningen Nordjylland, og det er hhv. 'Velkommen i den grønne lund', 'Svantes lykkelige dag (Om lidt er kaffen klar)' og 'Lev dit liv mens du har det'. Sangene er velegnede på grund af deres semantiske budskab i teksten samt deres iboende mulighed for at bruges arousalregulerende.

De øvrige syv sange vælges og sammensættes af de studerende ud fra en liste af sange, som er sammensat af ønsker fra deltagerne. Denne ønskeliste er skabt delvist for at øge sandsynligheden for, at de studerende vælger sange, som er kendt af og passende til deltagerne, men det er også ment som et led i at inddrage deltagerne og give dem medejerskab over koret.

Sangene printes ud som et sanghæfte, som deltagerne kan sidde med og synge fra. Sanghæftet indeholder kun de sange, der skal synges til det pågældende arrangement, og de står i den rækkefølge, de skal synges i. Derudover er teksten gjort så stor som printformatet tillader. Dette er alle tiltag, der skal øge tilgængeligheden af teksten for deltagerne.

Anvendeligheden af sangbøger i konteksten af demens kan bestemt diskuteres, eftersom demenssygdommene kan medføre nedsat evne til at læse, samt i nogle tilfælde agnosi, hvor sanghæftet kan virke forstyrrende eller konfronterende. Derudover kan sanghæftet 'fange' deltagerens synsretning, hvilket kan mindske mulighederne for interaktion (hvilket er medvirkende til, at jeg som udgangspunkt ikke tilbyder sangbøger, hvis jeg laver gruppeterapi med mennesker med demens). Men det er dog ikke alle deltagere, hvis læseevne er påvirket, og tilstedeværelsen af en sangtekst mindsker til en vis grad behovet for at finde sange, som deltagerne kan udenad, og for nogle kan sanghæftet være et meningsfuldt objekt at holde i sine hænder samt at tage med sig hjem.

Opvarmningen består typisk af krop- og stemmeopvarmningsøvelser, som tilrettelægges af de studerende. De konkrete øvelser og længden herpå er forskellig fra gang til gang, og det primære formål er at give deltagerne

mulighed for at komme til stede og synge med og sammen uagtet niveau. Simple femtone skalaer kan være inkluderende for de deltagere, hvor læsning ikke længere er så let, som det har været, og stræk og grimasser kan virke underholdende, forløsende og samhørighedsskabende. Disse øvelser skal naturligvis forberedes og tilpasses løbende, så der tages hensyn til deltagernes eventuelle nedsatte bevægelsesfunktioner, og være indbydende, så deltagerne får lyst til at tage del i dem.

De studerendes forberedelse

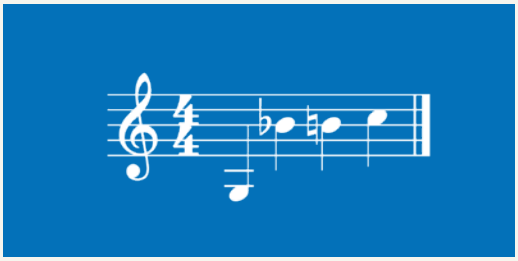
De studerende bliver klædt på til at kunne tilrettelægge og afholde arrangementet, så det er tilpasset deltagerne; dels gennem undervisning i en række fag (hvilket jeg uddyber senere), og dels modtager de konkret undervisning i at tilrettelægge og afholde arrangementet. Denne undervisning klæder de studerende på til at udvælge sange og sammensætte et program, hvor der tages hensyn til deltagernes ønsker og programmets arousalmæssige og emotionelle forløb.

De studerende bliver også klædt på til at kunne træffe formålstjenlige valg, hvad angår sangenes tempo og toneart, og bevidsthed om deres egen væremåde, herunder deres taletempo og volumen.

Alle skal kunne synge med

Sangenes toneart skal tilpasses, så de er mest muligt inkluderende for deltagerne. Eftersom gennemsnitsalderen på deltagerne er relativt høj, forventes det, at deres ambitus er indskrænket. Det skyldes, at vores stemmebånd med alderen bliver stivere, hvilket kan føre til et dybere stemmeleje hos kvinder og højere hos mænd (Bruzzi et al., 2017; Sataloff & Kost, 2020; UT Southwestern Medical Center, 2023). Typisk vil de fleste sange i sangbøger være lidt for høje for kvindestemmerne, og sangen transponeres derfor ned. Dog er der er der en grænse for, hvor dyb sangen kan blive for fortsat at tage hensyn til mandestemmerne. Som tommelfingerregel rådes de studerende til at transponere sangene, så bundtonen maksimalt er G3 og toptonen maksimalt er i området Bb4/H4/C4. Det endelige valg af toneart til den enkelte sang kræver flere overvejelser.

Når de studerende har sammensat et program og valgt tonearter, bliver det gennemgået af underviseren, som giver feedback på deres valg både for at sikre læring og programmets beskaffenhed. Det indebærer at give feedback på programmets arousalkurve (f.eks. balance mellem og placering af sange i højt og lavt tempo) og sangenes emotionelle potentiale. De studerende frarådes f.eks. at inkludere "begravelsessange", der har potentiale til at vække "negative" emotioner. Ikke fordi den slags følelser ikke er velkomne (tværtimod), men fordi 'rummet', som koret foregår i, ikke giver optimal mulighed for bearbejdning heraf.



Tempoet tilpasses

Sangene skal oftest spilles i et lavere tempo end, hvad de typisk bliver, for at tage hensyn til, at demenssygdomme ofte medfører nedsat information processing speed (IPS) (Haworth et al., 2016; Lu et al., 2017). Deltagerne kan derfor have brug for ekstra tid for at følge med i sangen.

De studerende skal også være opmærksomme på, at deres tale har et tilpasset tempo, og er høj og tydelig. Dette skyldes både deltagernes muligt nedsatte IPS og også, at deltagerne kan have nedsat hørelse i forskellig grad (Johnson & Chow, 2015). Derudover kan deltagerne også have brug for mere tid for at kunne følge med i teksten grundet alders- og sygdomsbetingede nedsatte syns- og læseevner.

Sangen skal være nærværende

Til trods for deltagernes mulige nedsatte hørelse og IPS, er der truffet et aktivt valg om, at musik, sang og tale foregår akustisk og uden forstærkning. Der er flere formål med dette valg. For det første er det for at maksimere oplevelsen af, at de studerende og deltagerne er ligeværdige ved arrangementet. Det skal forstås på den måde, at de studerende og deltagerne er sammen om at skabe arrangementet, og at der ikke er tale om en koncertsituation, om end det er de studerende, der bærer ansvaret for arrangementet. Derudover giver det en praktisk læringssituation, hvor de studerende skal gøre brug af korrekt teknik til at projicere lyden af deres stemmer og instrumenter ud i lokalet. Det medvirker til at give dem kompetencer til at tale til og lede fællessang for større grupper, uden at de er afhængige af diverse anlæg.

Forberedelsen og afviklingen af koret giver derfor de studerende både en teoretisk viden om og praktisk erfaring med at tilrettelægge og afholde sangarrangementer for udsatte mennesker, særligt for mennesker med demens. Denne viden og erfaring bliver både suppleret af og supplerer den øvrige undervisning, de studerende har fået og får. Det vender jeg tilbage til. Nu vil jeg gerne fortælle mere om, hvad deltagerne får ud af koret.

Det skal give mening for deltagerne

Demenskoret er naturligvis ikke kun tænkt som en ekstra læringssituation for de studerende, men er i mindst lige så høj grad tænkt som et meningsfuldt øko-psyko-socialt tilbud til deltagerne; både med og uden demens (Zeisel et al., 2016).

Flere studier peger på, at musik kan gavne mennesker med demens og deres pårørende hvad angår psykologiske og sociale aspekter (Moreno-Morales et al., 2020; Schafer et al., 2022; Thompson et al., 2021). Selve samsangen ved Demenskoret er en mulig medvirkende faktor til, at deltagerne kan få en positiv psyko-social oplevelse. Derudover er der hele konteksten omkring koret: At det hedder et 'kor' og ikke et 'fællessangsarrangement' giver deltagerne mulighed for at træde ind i en anden, potentiel mere aktiv rolle som 'kordeltager' frem for 'fællessangsgæst'. Det indebærer også en rejse ud fra hjemmet eller ældrecentret, alt efter hvor personen bor, og ind i Musikkens Hus, hvor deltagerne kan nyde både arkitekturen og akustikken i Øvre Foyer, hvor arrangementet foregår. På den måde er der mange mulige mekanismer på spil, som gør deltagelsen i Demenskoret meningsfuldt.

Der er ikke foretaget videnskabelige undersøgelser af Demenskoret, men deltagernes udbytte er dokumenteret i forskellige medier. I 2017 publicerede TV2 Nord en artikel der beskriver, hvordan en deltager i Demenskoret uventet rejser sig fra sin kørestol. Hendes ven fortæller:

"Jeg har ikke set Bodil stå op i lang tid, men det gjorde hun pludselig, så jeg kunne ikke synge med på sidste vers, fordi jeg græd af glæde". Og Bodil siger selv: "Jeg har manglet musik i lang tid. Det her har været den bedste dag for mig i mange år." (Jensen 2017).

Derudover giver mange deltagere ved arrangementets afslutning udtryk for, at det har været et givende og meningsfuldt arrangement, og ligeledes må det respektable antal af deltagere, der kommer igen, betragtes som en indikation på, at arrangementet giver dem noget positivt.

Et ekstra udbytte for deltagerne i Demenskoret er, at de ved deres deltagelse bidrager til, at de studerende kan øve sig i praksis. Deltagerne ved, at det er studerende, som står for arrangementet, og at det er en del af deres uddannelsesforløb, så alene ved deres deltagelse får de ikke kun mulighed for at modtage, men også mulighed for at give.

Eftersom arrangementet er en øve-situation, så hænder det, at der sker fejl. Det kan være forspil til sange der forkludres, eller akkorder der mangler eller bliver spillet forkert. Sådanne fejl giver en mulighed for, at asymmetrien mellem de studerende og deltagerne, kan blive forskubbet. Typisk vil der være en asymmetri mellem 'hjælperen' og 'den hjælpsøgende', hvor det er hjælperen, i dette tilfælde de studerende, der har ansvaret for aktiviteten (Møller, 2014). Men i de øjeblikke, hvor der sker åbenlyse fejl, påtager deltagerne sig på sin vis rollen som hjælper for en stund, når de rummer og giver plads til de studerendes fejl, og opmuntrer dem til at prøve igen. Deltagerne får derfor mulighed for at (gen)indtage en position som hjælper, hvilket deres demenssygdomme typisk har besværliggjort grundet det øgede behov for at modtage hjælp, som demenssygdomme ofte medfører.

De studerende lærer meget af Demenskoret

De studerende står for Demenskoret på deres 3. og 4. semester. Demenskoret passer ind i uddannelsens forløb ved, at det både bygger videre på den undervisning, de har fået, supplerer den undervisning, de får, og klargør dem til den undervisning, de senere skal have. Det gælder fagene Akkompagnement, Musikalsk Ledelse, Stemmebrug, Kliniske gruppemusikterapifærdigheder (KGMF) og deres praktikforløb på 6. semester.

På 1. og 2. semester arbejder de studerende med at bruge deres stemme til sang og formidling af udtryk, og i akkompagnementsfaget arbejder de med at lære grundlæggende fællessangsledelse. Det indebærer f.eks. at kunne spille en tydelig intro, overgange og outro og spille med en tydelig puls. Derudover introduceres de studerende til, hvilke emotionelle og arousalmæssige kvaliteter, der kan knyttes til forskellige stilarter. På 2. semester undervises de i at kunne lede en sammenspilsgruppe i faget Musikalsk Ledelse, både hvad angår instruktion, tydelig ledelse og tilpasning af niveau til deltagerne. De studerende har derfor forud for Demenskoret arbejdet med en række færdigheder, der er relevante for at lede koret.

På 3. og 4. semester fortsætter de deres arbejde med stemmebrug, og i akkompagnementsfaget arbejdes der med at kunne lytte og tilpasse sit akkompagnementsspil til at følge og understøtte sangere, der varierer deres udtryk. Der arbejdes også med at kunne tilpasse strumteknik løbende undervejs i en sang for at møde forskellige arousalmæssige og emotionelle udtryk. Alt dette er konkrete færdigheder, der er anvendelige i og trænes i afviklingen af Demenskoret. I faget Musikalsk Ledelse på 4. semester skal de studerende træne færdigheder til at lede sammenspil med en gruppe ukendte personer. Eftersom Demenskoret netop indebærer at tilrettelægge, afvikle og løbende tilpasse arrangementet for en stor gruppe mennesker, de studerende ikke kender, supplerer arbejdet med Demenskoret med at give de studerende relevant erfaring.

Derudover er Demenskoret medvirkende til at klæde de studerende på til deres undervisning i KGMF på 5. og 6. semester samt deres første selvstændige praktik på 6. semester.

Afrunding

Det særlige ved Demenskoret i Musikkens Hus er, at det tilbyder en praksisnær og givende læringssituation for de studerende, som samtidig er særdeles udbytterig for deltagerne. Det er særligt denne kvalitet, der adskiller dette kor fra lignende kor, der kan være i gang rundt om i landet. Fra uddannelsens side er vi meget glade for samarbejdet med Alzheimers foreningen i Nordjylland og med Musikkens hus, og vi håber at det fortsætter, så der kan skabes meningsfulde og givende stunder både for de studerende og for mennesker med demens og deres pårørende.

Referencer

Bruzzi, C., Salsi, D., Minghetti, D., Negri, M., Casolino, D., & Sessa, M. (2017). Presbyphonia. Acta Biomedica, 88(1), 6–10. https://doi.org/10.23750/abm.v88i1.5266

Haworth, J., Phillips, M., Newson, M., Rogers, P. J., Torrens-Burton, A., & Tales, A. (2016). Measuring Information Processing Speed in Mild Cognitive Impairment: Clinical Versus Research Dichotomy. Journal of Alzheimer's Disease, 51(1), 263–275. https://doi.org/10.3233/JAD-150791

Jensen, S. S. (2017). Fællessang får demente Bodil til at rejse sig fra sin kørestol. TV2Nord.Dk. https://www.tv2nord.dk/aalborg/faellessang-far-demente-bodil-til-rejse-sig-fra-sin-korestol

Johnson, J. K., & Chow, M. L. (2015). Hearing and music in dementia. In Handbook of Clinical Neurology (Vol. 129, pp. 667–687). https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.040

Lu, H., Chan, S. S. M., & Lam, L. C. W. (2017). "Two-level" measurements of processing speed as cognitive markers in the differential diagnosis of DSM-5 mild neurocognitive disorders (NCD). Scientific Reports, 7(1), 1–8. https://doi.org/10.1038/s41598-017-00624-8

Møller, L. (2014). Professionelle relationer. Akademisk forlag.

Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020). Music therapy in the treatment of dementia: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Medicine, 7(May), 1–11. https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160

Sataloff, R., & Kost, K. (2020). The Effects of Age on the Voice. Journal of Singing, 77(1), 63–70. https://doi.org/10.3109/9780849374487-34

Schafer, R., Karstens, A., Hospelhorn, E., Wolfe, J., Ziemba, A., Wise, P., Crown, R., Rook, J., & Bonakdarpour, B. (2022). Musical Bridges to Memory. Alzheimer Disease & Associated Disorders, 36(4), 312–318. https://doi.org/10.1097/wad.0000000000000525

Thompson, Z., Baker, F. A., Tamplin, J., & Clark, I. N. (2021). How Singing can Help People With Dementia and Their Family Care-Partners: A Mixed Studies Systematic Review With Narrative Synthesis, Thematic Synthesis, and Meta-Integration. Frontiers in Psychology, 12, 1–28. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764372

UT Southwestern Medical Center. (2023). Aging Voice. Aging Voice. https://utswmed.org/conditions-treatments/aging-voice/

Zeisel, J., Reisberg, B., Whitehouse, P., Woods, R., & Verheul, A. (2016). Ecopsychosocial interventions in cognitive decline and dementia: A new terminology and a new paradigm. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias, 31(6), 502–507. https://doi.org/10.1177/1533317516650806