

En opdatering fra musikprojektet i Lundehaven!

Lundehavens musikprojekt gik i gang midt i december 2010 på baggrund af ansøgte fondsmidler fra Socialministeriet. Tanken bag projektet er med musikterapi og musikterapeutiske aktiviteter at supplere den omsorg og pleje Lundehaven allerede yder til beboerne. Formålet er at øge livskvaliteten for de ældre i hverdagen samt forebygge ensomhed og isolation og fremme trivsel og livsglæde hos beboerne.

Musikterapi tilbyder en anden måde at være sammen på. Da musikken er den primære kommunikationsform, kan samværet i høj grad foregå på beboerens præmisser, især i tilfælde, hvor verbal kommunikation er en udfordring for beboeren.

Gruppeaktiviteter

I januar 2011, startede vi 4 forskellige grupper med 4-6 beboere i hver. Grupperne mødes 1 gang om ugen.

Der er bl.a. mandagsgruppen for damerne, som kan lide at lytte til klassisk musik, og især opera. Vi har lyttet til Figaro's bryllup af Mozart, Madame Butterfly af Puccini, Operaer af Wagner m.m. og har haft fine øjeblikke med stilhed, lytten, et par tårer indimellem samt mange gode samtaler om oplevelser til koncerter, om operaernes historie m.m. Damerne siger altid, at de glæder sig til at komme igen. Flere af deltagerne udtrykte ønske om en dag at komme ud og høre en opera live og var i april på tur til Operahuset til Madame Butterfly, hvilket var en stor success.

I de andre grupper synger vi, oftest danske sange, rundt om bordet, eller vi lytter til musik og vi inddrager instrumenter. Det er fantastisk at se smilene komme frem, når vi spiller op til "Tingelingelater", og rytmerne slås på tambouriner, claves, trommer, rasler m.m. En gang imellem tager vi en stor rammetromme frem, som alle er med til at slå på. Vi tager tur-tagning, så hver kan slå sin egen rytme. Det der er vigtigt, er at alle får plads og føler sig hørt og lyttet til. Derfor gearer vi ofte lidt ned i et tempo, hvor alle kan være med.

Vi starter hver gruppesession med at lytte til et stykke klassisk musik for at give deltagerne mulighed for at falde til ro og finde sig selv. Begyndelserne er altid vigtige, og kan være afgørende for, hvad der kan ske i gruppen den dag. Det at få lov til lige at lukke øjnene og gearer ned, giver plads til og fokus på at mærke sig selv og bare at "være", uden at føle, man skal leve op til krav om udadvendthed og funktionalitet. I starten var deltagerne lidt usikre over det, at lukke øjnene, mærke efter, og bare lytte. Dette er dog hurtigt blevet til en kærkommen lille ceremoni, som alle deltager uforbeholdent i.

Det er skønt at opleve det fællesskab, der opstår blandt beboerne omkring musikken, og opleve engagementet og villigheden til at deltage i alle de musikalske aktiviteter og dele de minder og følelser, som musikken fremkalder.

Spontane sangstunder

Vi prøver også at give plads til spontane musikoplevelser for beboerne. Mandag eftermiddag går vi rundt på 1. og 2. sal og spiller og synger sammen med beboerne, Sammen med personalet samler vi alle beboere, som har lyst til at deltage. Det vækker altid lykke og er blevet en kærkommen lille "oase" på et tidspunkt, hvor der måske ikke foregår andet.

Med tiden er folk begyndt at strømme til, tiltrukket af musikken og stemningen. Det der betyder mest, er samværet, og at se, hvordan folk bliver opmærksomme, og smilene kommer frem. Dette har også vist sig at være en god måde for nye beboere at finde ind i fællesskabet. En ny beboer var med for første gang, selvom hun ikke hører så godt, men det gik fint at synge med alligevel. Efterfølgende lyste hun op, og sagde: "Det er som om det giver et løft... Så kan man lidt igen... Man glemmer helt besvær og problemer".

Musikterapeutiske enesessioner

Udover gruppeaktiviteterne, går musikterapeuten rundt til forskellige beboere, som måske ikke har mulighed for at deltage i gruppeaktiviteterne, eller har specielt behov for enesessioner. Allerede efter få gange begynder beboerne at genkende musikterapeuten, og ved, at så skal vi noget med musik. Det er vigtigt på forhånd at finde frem til hver persons musiksmag, hvis de ikke selv kan fortælle den, således at musikken er tryk og bekendt for beboeren, da det så lettere vil fremkalde følelser og minder og ord.

Hver person får mulighed for at vælge, hvilken sang, de gerne vil høre. For dem, som skal have hjælp til det meste, kan det at føle, at man har et valg, bidrage til en følelse af, at have kontrol over, hvad der skal ske. En mandlig beboer udbryder spontant, da jeg kommer ind. "Jeg vil høre 'en lærkerede'!". En kvindelig beboer med ekspressiv afasi banker rytmerne til sangene og nynner med, og lige pludselig kan der komme ord med i sangen, f.eks. i "ha, ha, ha, ha – Så, så, så, så" i sangen "Roselil og hendes moder".

Forskningsprojekt i samarbejde med Aalborg Universitet

Som led i musikprojektet deltager Lundehaven i samarbejde med Ålborg Universitet i et forskningsprojekt omkring individuel musikterapi. Vi er startet med 2 beboere, som hver får 6 ugers musikterapi 2 gange ugentligt. Kontaktpersoner har været involveret med interviews og tests omkring beboeren, og har givet udtryk for, at det er meget givende, idet man på den måde får et yderligere kendskab til beboeren og dennes situation lige nu. Sessionerne med den første beboer er nu tilendebragt, og næste beboer modtager musikterapi. Det bliver spændende at se, hvad dette munder ud i.

Det er fantastisk givende at opleve de mange små fremskridt og stjernestunder i forbindelse med musiksessionerne, både med gruppedeltagerne og med dem, som modtager individuel terapi. Det er en fornøjelse at arbejde med beboerne, sammen med et engageret og omsorgsfuldt personale og mærke en generel opbakning og stigende interesse fra både personale og beboere.

**Lise Høy Laursen,
Musikterapeut i Lundehaven**