

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Med oss

Syng med oss

Slik kan lokallag starte opp og drive Syng med oss.




Syng med oss

Demenssykdom kan påvirke muligheten til å fortsette med ting man gjorde før. Syng med oss kan bidra til at personer med demens kan fortsette med sang og musikk.

Mange har sunget tidligere, og med litt enkel tilrettelegging kan mennesker med demens fortsette med dette, selv om sykdommen kan gjøre det vanskelig å lære nye sanger eller synge i ordinære kor. Kjente melodier kan bringe fram minner, språk og skape gode opplevelser.

Samvær med andre og å holde seg aktiv er bra for alle, syke som friske. Samtidig opplever mange som har fått demens at sosialt samvær blir slitsomt, og noen trekker seg vekk fra foreninger og sosialt liv. Det kan oppleves som ekstra vanskelig å være sammen med mennesker som ikke kjenner til sykdommen. Et tilrettelagt fellesskap kan derfor bety mye, ved å skape trygghet og rom for deltakelse på egne premisser.



Det er flere ulike sykdommer og skader i hjernen som kan føre til demens. Alzheimers sykdom er den vanligste typen, men det finnes også en rekke andre demenssykdommer, som vaskulær demens, frontallappdemens og demens med Lewy-legemer.

Demensfaglige perspektiver

Demenssykdom kan gi ulike symptomer og kan variere over tid. Det har stor betydning for dem det gjelder at menneskene og omgivelsene rundt dem er rolige og har forståelse for de ulike situasjonene som kan oppstå.

For å skape trygghet for de som skal delta er det viktig å bli møtt på en god måte. Hils på hver enkelt og si gjerne navnet på vedkommende: "Så hyggelig at du kommer, hyggelig å se deg igjen, Knut". Da signaliserer du at du kjenner vedkommende og at det betyr noe at vedkommende deltar.

Lag en hyggelig ramme rundt arrangementet. Til å begynne med er det mange ukjente, og da er det fint om arrangørene har fordelt ansvaret mellom seg, slik at alle blir tatt imot på en god måte.

Nedsatt hukommelse og vanskligheter med orientering er et vanlig symptom ved flere av demenssykdommene. Bruk gjerne navneskilt, slik at det blir enklere for alle å kjenne hverandre igjen. Skilt til toalett, utgang og lignende er også en fin måte å hjelpe de som har nedsatt hukommelse på.

Forklar med enkle ord hva som skal gjøres, og vis det gjerne med kroppsspråk. Ha blikkontakt med den du snakker med, da er det lettere for en demenssyk å forstå hva som skal skje. Ikke spør om de husker, men fortell hva som skjer. Enkle forklaringer er best. Gjenta gjerne hvis du skjønner at vedkommende ikke fikk med seg det du sa.

Finn fram til passende sanger

Noen sanger er vanskelige å synge sammen, andre er enklere. Tempoet i sangene bør passe for allsang, og toneartene skal ligge i et godt leie for eldre stemmer.

Å synge flerstemt trenger ikke være så vanskelig, og gir også trening i å lytte til andre. Kanskje fungerer det for deres sanggruppe? Synger dere flerstemt, kan det være lurt å dele opp gruppen med litt fysisk avstand slik at sangerne ikke blir så lett distraheret. Øv godt gjennom sangen først, slik at dere er sikre på at alle kan tekst og melodi før dere deler inn i grupper. Å synge flerstemt kan gi stor mestringsfølelse!

Tips!

Hører du at gruppene synger i ulikt tempo, marker takten tydelig med fot, dirigering eller håndklapp.

Kanonsang er en enkel og fin måte å synge flerstemt på, der alle synger den samme melodien, men begynner til forskjellig tid. Sanger som “Jeg gikk en tur på stien” og “Sommer kommer” passer fint til kanon.

Parallellsang er en annen måte å synge flerstemt på. Be halve gruppen synge sangen fra en grunntone, mens den andre halvparten begynner fra en tone som er tre eller fire toner høyere, altså på kvarten eller kvinten. Klarer sangerne å holde på melodien? “Vem kan segla” eller “Lisa gikk til skolen” passer fint til parallellsang!

Tips!

På www.demenshuskelista.no kan du få tips basert på personers fødselsår og få en spilleliste med de mest populære sangene fra personens yngre dager.

Dere kan selv velge ut sanger eller gjennomføre en kartlegging for å finne fram til sanger som passer. Det å kartlegge hva sangerne liker kan være helt avgjørende for at alle skal trives i sanggruppen.

Det kan være store forskjeller i alder og sykdomsforløp, og ikke minst personlige preferanser. Mennesker med demens er like ulike som personer som ikke har demens, og har derfor ulike preferanser når det gjelder musikk. Bruk gjerne kartleggings skjemaet “Musikalsk kartlegging” for å finne ut av hvilke sanger dere skal synge sammen.

Husk at sang- og musikkpreferanser ikke bare handler om hva personen liker. Kunnskap om hva vedkommende ikke liker kan være minst like viktig. Kjente sanger kan bringe fram minner og språk og ikke minst, skape gode stunder og opplevelser.




Skap en god sangstund

Ram inn sangstunden på en god måte. En vellykket sangstund har en start, en hoveddel og en avslutning. Tydelige og klare rammer er viktig for personer med demens og bidrar til trygge og forutsigbare rutiner. Start med å ønske alle velkommen og med å varme opp kropp og stemme.

En sangstund bør starte med oppvarming av kroppen og stemmen, før det er tid for å syng sangene som er valgt ut. Sangstunden bør derfor vare fra 30-60 minutter, avhengig av hvor mange dere er og hva sangerne selv orker. Dersom dere har fokus på at sangstundene også skal være til avlastning for pårørende, bør dere sette et tidspunkt slik at de pårørende vet når de må være tilbake.

Mange opplever at sangstunden øker aktivitetsnivået, pulsen og stemningen. Det kan ofte være lurt å avslutte på en god måte, med en kopp kaffe eller litt mat. Det sosiale aspektet er en stor del av aktiviteten – det handler om mer enn sang! Det er derfor fint for mange å få anledning til å snakke sammen, bli kjent og dele erfaringer, både for sanger og pårørende.

Et godt råd er å gjøre sangstunden så forutsigbar som mulig og lik fra gang til gang. Bruk av navneskilt, faste plasser og sanghefter med navn kan bidra til trygghet både for frivillige og for personer med demens.



- Når vi synger så spiller det ingen rolle om jeg har demens. Jeg tenker bare på hvor fint vi har det sammen!
Ragnar

Rekruttering av deltakere

Syng med oss kan arrangeres på flere ulike arenaer. Dere kan enten selv rekruttere personer til sangstunden, eller bruke en eksisterende arena. Ta kontakt med demenskoordinator i kommunen eller bydelen, og informer om tilbudet. Demenskoordinator kan hjelpe dere å komme i kontakt med hjemmeboende personer som har glede av tilbudet. Bruk gjerne plakaten og fyll inn tidspunkt og sted.

Dere kan også ta kontakt med et sykehjem eller dagsenter for å arrangere en sangstund. Da bidrar dere til at personer med demens får et godt kulturtilbud der de befinner seg.

Om dere ikke inviterer dere inn på et dagsenter eller sykehjem, kan dere ta kontakt med kommunen for å låne lokaler.

Økonomi

Sanghefter, tekster og eventuell bevertning koster penger. Dere kan søke lokale demensaksjonsmidler til formålet, men ofte har også kommunene frivillighetsmidler dere kan søke på for å få gjennomført aktiviteten. Stiftelsen Dam, Sparebankstiftelsen og legater vil også kunne være relevante.

Rekruttering av frivillige

Trenger dere flere som kan bidra enn lokallagets egne medlemmer? Eller ønsker dere å rekruttere flere frivillige? Frivillige ønsker å bruke sin kunnskap og erfaring. Dette gir trygghet for den frivillige og sørger for at de blir i rollen som frivillig lenger. Bruk derfor lokalavisen eller frivillig.no til å søke etter musikk- og sangglade frivillige.

Søker dere etter noen som har erfaring med å lede kor? Skriv det i annonsen! Spesifiser om dere søker etter en aktivitetskontakt, en frivillig som kan ta imot gjestene når de kommer, eller om dere søker en som kan ta seg av påmeldinger og beskjeder.

Eksempel på rekrutteringstekst

“Vi i Nasjonalforeningen XXXX helselag/demensforening starter nå opp Syng med oss – en sanggruppe for personer med demens.

Vi søker derfor etter sangglade frivillige som kan lede en sanggruppe én gang i uken. Vi søker også etter frivillige som kan bidra med å bla i noter og være til støtte for de som har behov under sangstunden. Har du erfaring med sang og musikk og kan tenke deg å bidra? Sanggruppen skal synges hver onsdag mellom 17.00 og 18.00 i kantinen på helsehuset.

Sangstunden avsluttes med enkel kveldsmat.”

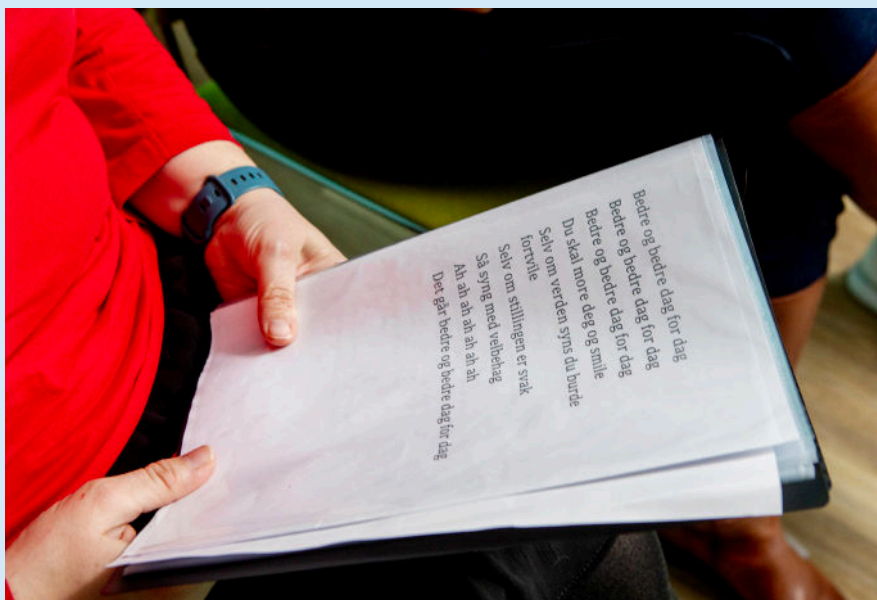
- Jeg storkoste meg som frivillig på sangstunden i dag. Det er så mange hyggelig folk og så god stemning. Jeg gleder meg til neste uke!

Pernille, frivillig

Bruker- og pårørende perspektiv

Personer med demens bør involveres i planleggingen av tilbudet, for eksempel gjennom musikkartlegging. Pårørende kan også involveres. De kjenner sangerne godt og kan komme med tips og råd både til sanger og til gjennomføring av sangstunden.

Ønsker de pårørende seg et parallelt tilbud? Dersom pårørende følger den som har demens, men ikke er en del av sanggruppen, kan dere lage parallelle tilbud for dem. Kanskje kan en samtalegruppe legges til samme tid? Eller trim, yoga eller en Gå med oss-gruppe? Husk at dere kan rekruttere frivillige til å drive de parallelle tilbudene. Det kan være fint å tenke på sangstunden som en tid for avlastning for pårørende, der de får tid til å gjøre noe de ønsker og har behov for.



Råd om demensvennlige sanggrupper

Noen av rådene vil kanskje fungere best for store sanggrupper, og ikke være like relevante for mindre sanggrupper. Det viktigste er at dere tilpasser formen til forutsetningene i deres kommune.

- Møt folk med vennlighet.
- Hils og ønsk velkommen. Bruk gjerne navnet på vedkommende når de kommer, og vis at de er ventet og velkommen.
- Vis vedkommende hvor de skal.
- Bruk navneskilt, da er det enklere for alle å holde oversikt over hvem som er med i møtet/koret.
- Skap et ryddig og oversiktlig lokale, fjern ting som ikke hører hjemme der.
- Sett opp skilt til toalett og eventuelt andre steder personen trenger å finne fram til.
- Ha med frivillige som hjelper til med å bla i tekster og noter.
- Kanskje kjenner dere noen som spiller et instrument som kunne tenke seg å bli med? Ofte er det enklere med en som spiller et instrument, enn med spilleliste/CD.
- Inviter gjerne lokalavisen til å omtale planene om sanggruppen.
- Bruk sosiale medier til å vise fram tilbudet.
- Husk at alle som er avbildet eller omtalt må gi samtykke til det.
- Bruk lokallagets navn og logo aktivt. Med oss-aktivitetene er en god mulighet til å få mer synlighet, for eksempel på Facebook eller i lokalavisen.

Kartlegging

Interesse for sang og musikk. Hva har sang og musikk betydd for deg?

Dato: _____ Navn: _____

	JA	NEI
Liker du å synge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller du, eller har du spilt et musikkinstrument? Type instrument?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du spilt i korps, orkester, ensemble eller annet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liker du/har du likt å danse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Interesse for ulike musikkategorier

1. Barnesanger	<input type="checkbox"/>	9. Dansemusikk	<input type="checkbox"/>
2. Kjente sanger/skolesanger	<input type="checkbox"/>	10. Marsjer og korps	<input type="checkbox"/>
3. Religiøs/åndelig musikk	<input type="checkbox"/>	11. Jazz	<input type="checkbox"/>
4. Gamle slagere	<input type="checkbox"/>	12. Blues	<input type="checkbox"/>
5. Country	<input type="checkbox"/>	13. Etnisk	<input type="checkbox"/>
6. Klassisk	<input type="checkbox"/>	14. Norsk folkemusikk	<input type="checkbox"/>
7. Opera	<input type="checkbox"/>	15. Pop	<input type="checkbox"/>
8. Musikaler	<input type="checkbox"/>	16. Rock	<input type="checkbox"/>

Nasjonalforeningen for folkehelsen



Med oss

Med oss er organiserte aktiviteter i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag. Målet er å skape trivsel, fellesskap og inkluderende møteplasser. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud i nærmiljøet gir god folkehelse på tvers av generasjoner. God folkehelse skaper vi sammen!

Bli med oss!