

Erindringsdans®

– kroppen husker, hvor hjernen glemmer

af
TANJA MARCHER
*cand.mag., plejehjemslovn, teaterpædagog
– og Erindringsdans® Instruktør*

Dans er et universelt sprog. Kroppen gemmer minder og husker bevægelser. Det er ingen overraskelse for os, der på forskellig vis har dans som et fokusområde.

Men for det personale, der arbejder på landets plejehjem og drager omsorg for nogle af de mange ældre, der er ramt af demens, er dans og kropslig udfoldelse ikke nødvendigvis det, man kommer i tanke om, når man gerne vil hjælpe og lindre.

I efteråret 2022 deltog jeg på Alzheimerforeningens Erindringsdans® Instruktor kursus sammen med en blandet gruppe af Sosupersonale, fysioterapeuter og andre faggrupper fra flere forskellige plejehjem på tværs af Jylland. Kurset er henvendt og målrettet til personale ansat på landets plejehjem. Min makker og jeg, der arbejder som plejehjems-klovnene TUT & TUT, havde fået lov til at deltage, fordi vi allerede arbejder kreativt og legende hos og med ældre og mennesker ramt af demens på landets plejehjem.

Kurset til Erindringsdans®-instruktør er ud-tænkt og tilrettelagt af sygeplejerske Susanne Rishøj i 2008. Grundtanken bag Erindrings-dans®-konceptet er, at en fast og genkendelig ramme omkring et socialt dansearrangement skaber et rum, hvor det er naturligt at tage kontakt til andre, og hvor berøring og fælles-skab bringer gode minder frem. Konceptet bygger på den gren af demensindsatsen, der benytter sig af erindring og minder som indgang til det enkelte menneske ramt af demens. Denne type indsats omtales som reminiscens-metoden. Erindringsdans® er målrettet mennesker med moderat til svær demens, hvoraf de fleste bor på plejehjem.

På kursus i dans eller på kursus i demens?

Kurset uddanner os ikke i dans – for pointen er ikke selve dansen – men dansen som kommunikation og som adgang til minder og erindringer hos mennesker med demens. Kurset lægger derfor vægt på, hvilke udfordringer der kan være for instruktøren og personalet, når dansedeltagerne har demens. Da alle kursusdeltagere arbejder inden for pleje og omsorg i ældreplejen, handler udfordringerne specifikt om, hvordan de kommende instruktører også skal kunne forklare og formidle erindringsdansens muligheder til deres kolleger og ledelse på det plejehjem, hvor de er ansat.

Vi lærer også om nogle af de basale fælles-skabsorienterede tilgange, som dans er så fuld



*Dans giver en naturlig ramme for berøring og nærvær
Copyright Alzheimerforeningen*

Dans er samvær og fællesskab
Copyright Alzheimerforeningen



Personale og beboere mødes omkring noget fælles
– i et "du og jeg"-møde, foto: James Hjertholm

BAGGRUND

Demens er en paraplybetegnelse for mere end 200 forskellige sygdomme. Fælles for demens-sygdommene er, at de er kroniske og fremadskridende. Mange af sygdommene rammer centrale kognitive funktioner som fx hukommelsen, men mange andre kognitive funktioner bliver/kan blive ramt. Demens rammer ikke følelser og sanser.

Erindringsdans[®] er et koncept udviklet af sygeplejerske Susanne Rishøj i 2008. Alzheimerforeningen har overtaget konceptet og lavet flere projekter, hvilket betyder, at konceptet er afprøvet på mange plejehjem landet over. Plejehjemmene certificeres som Erindringsdans[®]-plejehjem, når de har gennemført et forløb guidet af en uddannet instruktør. Kurserne som instruktør udbydes af Alzheimerforeningen, der ligeledes har ansvaret for at certificere plejehjemmene. Der er uddannet over 900 Erindringsdans[®] Instruktører gennem årene.

Der kan findes mere information om Erindringsdans[®] på Alzheimerforeningens hjemmeside.

af – rundkredsen – hvor vi alle kan se hinanden, og hvor vi alle er på lige fod. Og så får vi tips og tricks til, hvordan vi kan understøtte en beboer, der sidder i kørestol, så vedkommende kan mærke dansen, eller hvordan vi kan "skyggedanse" bagved en beboer, der nok kan holde sig oprejst, men som kan være udfordret på balancen. Det er også tips og tricks, som kan sørge for, at beboerne får en fornemmelse af egen krop og fyldes med selvtillid og tro på egen formåen.

Vi taler om musikvalget – om hvor vigtigt det er, at man som instruktør er opmærksom på musikens rytme og tempo og betydningen i at sørge for at variere tempo og rytme undervejs i en dansesession.

Hvordan foregår en danseformiddag?

En formiddag med Erindringsdans på programmet begynder allerede, når beboeren vågner, og danse-tøjet og danseskoene skal findes frem. Personalet på plejehjemmene støtter op om Erindringsdans[®] ved at sørge for, at beboerne får nogle sko på, der sidder fast på foden. Det kan virke lidt banalt, men hvis man er blevet 80+, og balancen driller, og man så er kommet afsted i slippers, så er det bare virkelig svært at danse og tage del i det dansende fællesskab.

Selve dansen finder sted i en stue eller sal, hvor der er lavet en stor rundkreds af stole. Alle rollatorer og andre flytbare hjælpemidler rykkes uden for kredsen. Beboerne, dansedeltagerne (pårørende/ frivillige) og personale har alle en plads i kredsen. Musikken styres af en danseinstruktør.

Det vil være forskelligt fra plejehjem til plejehjem, hvor meget personale man har mulighed for at afsætte til gennemførelse af arrangementet, men personalet har mulighed for at inddrage frivillige og pårørende i arrangementet, således at så mange beboere som muligt kan komme til at danse. Mange af de ældre vil have brug for støtte for at kunne danse stående – men der er intet i vejen for at rokke med til musikken siddende eller lave regulær stoledans, hvor man som instruktør eller personale sætter sig på en stol foran den ældre. Stoledans fungerer også rigtigt fint, hvis beboeren er kørestolsbruger. Er der meget personale, så kan man tilmed lade den ene danse med den ældre, mens den anden styrer kørestolen. Det drejer sig om at være kreativ for at få mest muligt gang i rytme og krop for deltagerne.

Kroppen er som en hukommelsesæske

Musikken bliver tilrettelagt med udgangspunkt i den gruppe af beboere, der deltager – der tages hensyn til musikpræferencer og deltageres alder – men det allervigtigste er musikens dans-barhed og genkendelighed. Det betyder, at det er de samme musiknumre hver gang – i den samme rækkefølge. For når man er ramt af demens, er genkendelighed og forudsigelighed nogle af de ting, der skaber tryk og dermed tillid til egen formåen. På instruktørkursen får vi udleveret danselister, hvor gode hits fra 30'erne, 40'erne, 50'erne, 60'erne osv. er nævnt – igen er genkendelighed for den gruppe af mennesker, der deltager vigtigere, end at alle numre er fra samme årti. Der kan også skeles til, om det giver mening at have mange dansksprogede dansenumre – som fx ”Er du dus med himlens fugle” med Poul Richard eller ”Tag med ud og fisk” med Gitte Hænning.

En lille sten i skoen

En fast del af Erindringsdans*-konceptet er samværsdansen: RisRas og Skomagerpolka. Dem har de allerfleste beboere danset på danseskole eller til skolearrangementer. Samværsdansen kan det samme, som de altid har kunnet: Samle på tværs af alder. I erindringsdans-sammenhæng betyder det, at man kan se beboere og frivillige, pårørende og personale, der danser de samme trin og laver de samme

bevægelser. Den form for bevægelsesmæssigt fællesskab skaber samhørighed på tværs af sygdom, alder og alle de andre ting, der sætter skel mellem mennesker.

Samværsdansen gav, på det kursus jeg deltog i, anledning til dialog omkring, om det var barnliggende og dermed nedværdigende for de ældre. Det er en meget interessant diskussion – for hvornår er samværsdansen blevet til børnedanse? Hvis man synger teksten til RisRas for sig selv, så vil jeg vove den påstand, at de fleste vil være enige i, at den tekst ikke er skrevet med børn som målgruppe. Så på trods af kursusdeltagerne samt personalet fra det plejehjem, hvor vi fik mulighed for at afprøve vores nyerhvervede viden, så bestemte vores kursusinstruktør, at denne del skulle indgå. Og hvad skete der? Musikken blev sat på, fagterne udførte næsten sig selv, mens munde-

ne sang de ord, de har sunget så mange gange før. Der blev grinet og smilet – en stjernestund var født!

Hvad vil man opnå med Erindringsdans*?

Når et menneske rammes af demens, sker der en gradvis nedbrydning af forskellige centre i hjernen. Hvert enkelt menneskes rejse med sygdommen er unik, og alle pårørende og øvrige mennesker omkring må tage det men tale træningstøj på og lære at navigere og kommunikere i en ny virkelighed – men midt i alt det der er nyt, fordi hjernen er taget på demensrejse, så husker kroppen stadig bevægelser, følelser og sanseindtryk, og når disse taktile og kropslige erfaringer bliver aktiveret, så kan mennesket ramt af demens pludselig være næsten sit gamle selv. Det er ganske rørende og overvældende for de pårørende, og det kan give både den, der er ramt af demens, og dennes pårørende mod på livet, fornyet livsglæde og livslust.

FAKTA

Et Erindringsdans*-forløb på et plejehjem indeholder en dansesession om ugen i 8 uger og afsluttes med et afdansningsbal. En dansesession varer ca. en time inklusiv en lille pause, hvor alle tilbydes noget at drikke. Et Erindringsdans*-forløb styres af en uddannet Erindringsdans*-instruktør.



Afdansningsballet afslutter Erindringsdansforløbet – her møder alle op i festtøj
Copyright Alzheimerforeningen