

## Linda Buettners praksispris 2023 – bidrag nr. 6

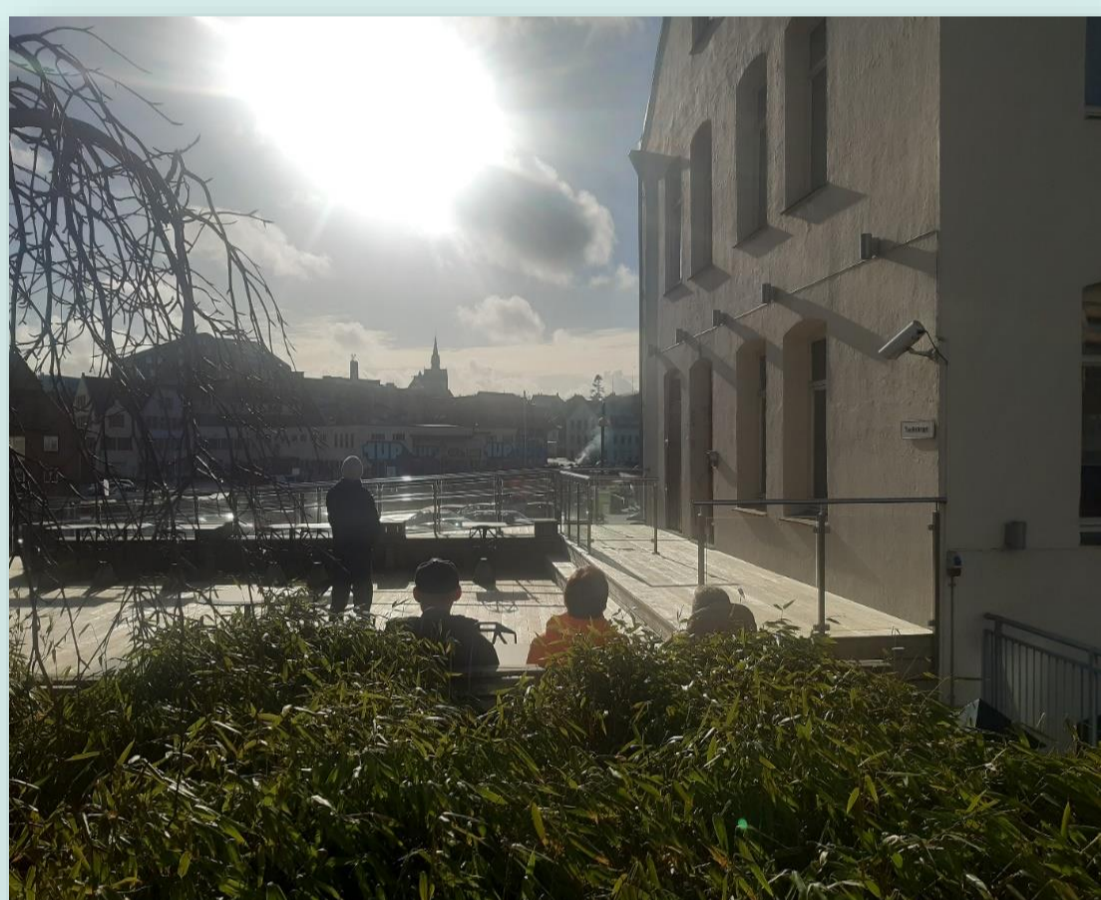
# «Den individuelle tilnærmingen med musikk»

Helsehuset Stavanger – Hermetikken v/Heidi Elin Kunnas og Atle Utsola

### Virksomheten

Stavanger kommune v/Helsehuset åpnet i oktober 2021 opp et nytt aktivitetstilbud for yngre personer med demens. Tilbudet har nå flyttet til Hermetikken som ligger urbant og sentralt til i nærheten av Stavanger sentrum og alt det byen vår har å tilby.

Aktivitetstilbudet består av 2 ansatte og opp til 6 tjenestemottakere pr dag, med en alder på mellom 49 – 68 år. Dagene starter klokken 09.00, avsluttes klokken 14.00, og inneholder to måltider, aktivitet, personlig transport, litt mindre stress og litt mer magi.



Sammen med brukerne ligger vårt hovedfokus på den individuelle tilnærmingen. **Hva er viktig for deg? Hva ønsker du å gjøre? Hvordan har du det i dag?**

En gruppe mennesker med ett fellestrekk, *demens*. Likevel er de svært forskjellige med ulike behov, slik som alle andre, slik som deg og meg.

### Aktivitet

Musikken har en stor plass i vår hverdag, i små og større mengder. Vi lytter til musikk, har musikkquiz, spiller på ulike instrumenter, ser og hører ulike konserter.



*Jeg synes det er supert, veldig kjekt, både kor og band.*

I september 2022 begynte vi i Stavanger kommune sitt Helsekor. Vi var skeptiske, svært skeptiske. Vi satt i bilen og lurte på hva som ville møte oss. Skulle vi virkelig delta på kor?

Gjengen som i livet tidligere aldri hadde tenkt tanken? Vi hadde gjort så mye annet sammen før, så vi fant ut at et kor ikke kunne skremme oss, det var kanskje det eneste som sto igjen på listen vår som var uprøvd.

Vi elsker det, og har blitt faste kormedlemmer hver torsdag. Nå gleder vi oss til fortsettelsen og synger både Hvem kan Seila og Bridge over Troubled Water for full hals. Det å miste ord og evnen til å kommunisere er en stor utfordring for mange personer med demens. Det er rørende å se at de likevel mestrer det å synge.

I tillegg til Helsekoret har vi startet band hvor vi øver hver onsdag på ungdomsklubben, og det passer jo oss perfekt. Dette er nokså nytt for oss enda, men noe vi absolutt ønsker å utforske videre. Her kan de utfolde seg slik de ønsker med ulike instrumenter, musikk, stemme og dans. Selv om de ikke kan spille instrumenter, eller lese noter betyr ikke det at vi ikke kan lage musikk sammen.

Videre ønsker vi å få gå på konsert, kle oss opp, spise en bedre middag og lene oss tilbake til vakre toner.



### Utbytte av aktiviteten

Musikk er individuelt, og vi er opptatt at hva som er viktig for den enkelte. Vi blir kjent med våre brukere gjennom musikken, det vekker minner, finner frem smil og bevegelse. Det skaper historier og det minnes historier.

Det er ikke gitt at et kor, en konsert, klassisk eller heavy metal er noe for alle. Vi leter etter gode og fine øyeblikk gjennom musikk i ulike former og bruker det deretter.

Vi gikk alle ut av komfortsonen sammen med å delta på kor, men det har gitt gode resultater og fine øyeblikk. Vi opplever at både stress og angst slipper taket i det vi trør inn i lokalet, vi opplever mer en indre ro som nok er et resultat av øvelsene og stemningen i rommet.

Det er fint å se at vi forsvinner litt inn i musikken og dansen. Noen ganger forvandler vi Hermetikken om til et dansstudio for kreativ dans, eller utested hvor man fritt danser slik man vil.

Det er herlig å se hvordan brukerne gir av seg selv, og klarer å slippe seg løs.



Bruk QR-koden til å stemme på publikumsprisen.