

Erindringsdans® – at snakke med kroppen

*Susanne Rishøj, selvstændig, sygeplejerske ved Demenskonsulenten
Ane Eckermann, projektkoordinator Alzheimerforeningen*

I 2008 udviklede demenskonsulenten, sygeplejerske Susanne Rishøj konceptet Erindringsdans®. Dansen er målrettet mennesker med moderat til svær demens og er nu iværksat på over 200 plejehjem. I samarbejde med Alzheimerforeningen og med støtte fra A. P. Møller fonden, er konceptet nu ved at blive udbredt til yderligere 30 kommuner i Danmark.

Demens og de gode ressourcer

Demens bruges som fællesbetegnelse for en række kognitive symptomer og adfærdsændringer, der skyldes svigtende hjernefunktion. Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, der bl.a. ytrer sig ved svigtende hukommelse, opmærksomhed, sprogforstyrrelser og nedsat dømmekraft.

Den svigtende hukommelse er primært forbundet med ny indlæring, hvorimod erindringer fra barne- og ungdomsårene samt fysisk aktivitet, der er indlært i barndommen, vil være intakte i betydelig længere tid. Tilbud om fysisk udfoldelse – grundlagt i barne- ungdomsårene er derfor yderst velegnede aktiviteter til demente.

Ved Alzheimers sygdom ses desuden velbevarede emotionelle ressourcer, hvilket gør at den demente kan påvirkes følelsesmæssigt og være i stand til at respondere på stemninger omkring sig.

Hvad siger forskningen om dans og demens?

Review fra 2012 beskrev sammenhængen mellem dans og demens hos plejehjembeboere. Undersøgelserne viste, at f.eks. problemskabende adfærd mindskes, og at dans fremmer

sociale relationer og skaber en fællesskabsfølelse mellem beboere og plejepersonalet.

I forbindelse med projekt Erindringsdans for demente har specialergoterapeut Annette Johannesen foretaget en omfattende litteratursøgning. Temaerne har været dans, musik, personer med demens, ældre mennesker og plejehjem fra en række studier, rapporter, faglige artikler og bøger.

Studierne var metodologisk meget blandede med forskellige typer interventioner og indfaldsvinkler til evaluering. Materialet bidrog med en række væsentlige og positive argumenter for at benytte sig af dans i forhold til beboere med demenssygdom på plejehjem. F.eks. sås dans som en bevægelsesterapi, der involverer hele kroppen og dansetilbud skaber glade følelser, god kommunikation og positiv adfærd. Kendte sange og melodier kan genkalde minder og bevægemønstre og skabe glæde og generel tilfredshed for både beboere, personale og evt. pårørende. For pårørende kan dans være en lærerig og meningsfuld opgave at deltage i, og for personalet øger dansen arbejdsglæden og samhørigheden med beboerne, så plejen udvikles.

Erindringsdans® er et koncept

Erindringsdans er et koncept, der tilbyder dans til alle ældre i dag- eller plejecentre, men der er lagt vægt på, at dansen i særlig grad henvender sig til mennesker med svær demenssygdom.

Erindringsdans består af otte dansesessioner af en times varighed, der afsluttes med et festligt afdansningsbal. Forud for dansesessionerne

- Erindringsdans® er et koncept, der blev udviklet i 2008 af sygeplejerske Susanne Rishøj
- Erindringsdans® består af dansesessioner af 1 times varighed
- Alle beboere, uanset grad af fysisk eller psykisk funktionstab, kan deltage.
- Erindringsdans er en aktivitet, der tillader tæt, fysisk kontakt på en naturlig måde og styrker sociale relationer mellem beboere, personale, pårørende og frivillige
- Erindringsdans skaber livsglæde og kan let iværksættes på ethvert dag- eller plejecenter

Læs mere på alzheimer.dk/erindringsdans-demente og på www.demenskonsulenten.dk

indgår undervisning i demens og kommunikative redskaber til dansepartnere; personalet, pårørende og frivillige. Formålet er bl.a. at give viden om funktionstabene, men i særlig grad de tilbageværende gode ressourcer, der er forbundet med demenssygdom samt at få kommunikative redskaber til et optimalt samvær i dansen.

Iværksættelse af Erindringsdans varetages af Susanne Rishøj i hovedstadsområdet og i det øvrige Danmark af instruktører, der har gennemgået et to dages instruktørkursus i Erindringsdans.

Navnet Erindringsdans er i 2010 registreret i Patent – og Varemærkestyrelsen.

Erindringsdans, reminiscens og musik

Erindringsdans® bygger på reminiscensmetoden, der defineres som en systematisk anvendelse af minder og erindringer, der bidrager til at genopvække eller forstærke følelsen af personlig identitet og selvværd. Reminiscens er desuden en interpersonel proces, som kan foregå enten på individuel eller gruppeniveau og som handler om at nyde erindringsprocessen.

De fleste ældre har i deres barneår gået på danseskole, fordi forældrene an-

så dans som en kulturel aktivitet, der skulle styrke deres børns sociale liv. Det var en naturlig måde at introducere det andet køn og at lære manerer og god opførsel. Gennem livet blev dansetraditionerne ofte fastholdt i foreningslivet, på særlige dansesteder eller ved private fester.

Det er velkendt at musik er i stand til påvirke følelser både på det bevidste og ubevidste plan. På demensområdet er foretaget mange undersøgelser, der understøtter musikterapi som en metode, der kan fremkalde positive følelser og som styrkelse af de psykosociale behov. Musikken involverer intakte områder af hjernen, således at selv svært demensramte

kan genkende og forholde sig til musik og dermed i stand til at fremkalde positive følelser hos personer med svær demenssygdom.

Ved at benytte velkendte dansemelodier fra 30`-60`erne genskabes en velkendt og positiv stemning fra en svunden tid. Også sanglege og danse fra barndommens danseskole har vist sig meget velegnede til at involvere og motivere den demente til deltagelse i dansen. Beboere, der ikke ønsker at deltage i dansen, kan alligevel få en glædelig oplevelse ved at observere de dansende, klappe, nynne, synge og få en musiksk oplevelse.

Demente selv med svær afasi har vist sig at kunne synge med på velkendte sange fra børne-ungdomsårene, da funktionen "at synge" er adskilt fra det sproglige område i hjernen og fordi salmer og sange er repeteret gennem mange år og dermed godt forankret i hukommelsen.

Formålet er således ikke at lære at danse, men at få en glædelig oplevelse ved at lytte til kendt musik og føle sig som en del af fællesskabet. Erindringsdansen danner rammen for "den gode stemning", livsglæden og det relationelle i 1:1 kontakten, som dansen naturligt skaber.

