

# SEMINARER

## SEMINAR 1

### Samvær med mennesker med demens - kursusforløb med pårørende

*Sara Louise Rose, kontoret for Ældre og Demens, Sundhedsstyrelsen*

*Hanne Frost, Marte Meo terapeut, Roskilde Kommune*

*Elsebeth Kjærgaard, demenskoordinator, Odense Kommune*



Sara Louise Rose indleder seminaret med at fortælle om projektet, som har kørt i fire kommuner; Nyborg, Aalborg, Odense og Roskilde. Projektet tog afsæt i den nationale handlingsplan for demensindsatsen, og fokus var den langvarige belastning, pårørende er udsat for. Det skønnes, at der er 400.000 pårørende til demente i Danmark, heraf er to ud af tre pårørende til mennesker med demens, som bor i eget hjem. At være pårørende er hårdt arbejde, og undersøgelser viser, at risikoen for stress og depression stiger markant.

#### **Projektindhold og evaluering**

Demensnøglemedarbejdere og Marte Meo terapeuter blev forud kompetenceudviklet for at kunne varetage undervisning af de pårørende. Målgruppen var pårørende til hjemmeboende med demens. De pårørende skulle vise let til alvorlig belastning ud fra et valideret screeningsredskab. 104 personer har deltaget. De var fordelt på ti hold - seks hold med ægtefæller/samlevende og fire hold med voksne børn. Omdrejningspunktet var Marte Meo metoden, som kan give de pårørende konkrete redskaber til at forbedre kommunikationen med deres syge pårørende. Dertil fik de viden om demenssygdom. Forhåbentlig har projektet givet dem en øget livskvalitet.

Sideløbende fik de syge pårørende mulighed for samvær og deltagelse i fælles aktiviteter med andre demensramte. Dette blev tilbudt, for at de pårørende ville have nemmere ved at deltage i undervisningen.

Pt. bliver projektet evalueret bl.a. ud fra tre screenings, som deltagerne har været igennem. Screeningerne er blevet foretaget ved kursusstart, ved kursusafslutning og otte til 10 uger efter kursets afslutning. En deltager spørger, om det er muligt at måle igen om et år for at belyse lang-

tidseffekten. Sara Louise Rose medgiver, at det er en god idé, men desværre er der ikke afsat midler til det.

Til andre kommuner, der påtænker at starte lignende forløb, anbefales det, at der er to undervisere til et hold på 12 deltagere. Desuden kræver det en Marte Meo terapeut.

Resultaterne fra projektet inkl. omkostningsvurderinger forventes offentliggjort i januar 2016. Udover evalueringen bliver det også muligt at tilgå kursusmaterialet.

#### **Møder og netværk**

Elsebeth Kjærgaard er demenskoordinator, og har været med til at gennemføre projektet i Odense Kommune. Her havde de tre hold med 11-12 deltager på hvert hold. Demenskoordinatorerne havde hjulpet med at finde relevante deltagere. Der var to hold med pårørende til ægtefæller med demens, og ét hold med børn eller børnebørn af demensramte, som mødtes syv gange å i alt 28 timer. Ægtefællerne med demens beskæftigede sig samtidig med meningsfyldte aktiviteter f.eks. spil, film, gåture.

Temaer i undervisningen var bl.a. Kitwoods aner-

kendelsens blomst, som gav deltagerne et fælles udgangspunkt. Det var vigtigt, at der blev etableret en tryghed på holdene, som gjorde det muligt at være åben om de svære følelser. Metoden var en superviserende tilgang med anerkendende dialog, som åbnede op for at der kan eksistere mange sandheder. Som det første vedtog hvert hold deres egen grundlov, som bl.a. omhandlede tavshedspligt. Det var en fin måde at forventningsafstemme på. Det lykkedes at skabe trygheden - som en deltager sagde: "Det er fantastisk at være et sted, hvor man ikke behøver forklare en hel masse".

De første gange, holdet mødtes, var teoritunge. Fokus var at forstå demenssygdom og mennesker med demens ud fra personorienteret demensomsorg. Kommunikation, samvær og samspil med et menneske med demens var i centrum. Hver gang blev afsluttet med en snak om, hvordan teorien gav mening og om, hvilke tanker deltagerne i øvrigt havde bakset med siden sidst.

Et andet emne var de ændrede livsbetingelser, der er for pårørende til demensramte, herunder det at passe på sig selv, afhængighed og dårlig samvittighed, smerten, rolleskift og ændret opgavefordeling, intimitet og fortrolighed, familiedynamik og samspil, samarbejde og behov for støtte og hjælp. Der var også lejlighed til at drøfte de moralske dilemmaer, der kan opstå som pårørende, f.eks. "børnene siger, at nu skal jeg ikke mere, nu skal jeg have mit eget liv, men jeg vil ikke kunne bære, hvis han skal på plejehjem".

På møderne blev der afdækket behov og muligheder for fremtidig netværksdannelse. Alle hold dannede efterfølgende netværk. Elsebeth Kjær-

gaard syntes, det var interessant at se, at der på begge typer hold (for ægtefæller og for børn/børnebørn) opstod et godt sammenhold - på trods af et aldersspænd på mere end 30 år på et af holdene.

Flere af møderne sluttede af med en fælles middag med de demensramte og de pårørende – på den måde kunne man følges hjem som ægtepar. Feedbacken fra deltagerne har været utrolig positiv, og Elsebeth Kjærgaard håber på at kunne fortsætte tilbuddet.

### **Marte Meo metoden**

Hanne Frost fortæller til sidst om Marte Meo metoden, der indgik som en vigtig del af projektet. Marte Meo er en udviklingsstøttende metode, som kan hjælpe til nærværende kommunikation og samvær. Konkret går metoden ud på, at videoklip af hverdagssituationer analyseres for at forstå samspillet mellem mennesker. Forberedelsen spiller en stor rolle, og Hanne



Frost forberedte pårørende og demensramte grundigt ved at forklare om metoden og om håndteringen af materiale samt tavshedspligt – det var vigtigt at gå til opgaven med stor ydmyghed og forståelse for deltagernes situation. Det er meget sårbart at blive filmet, at se sig selv på film, og at en terapeut analyserer det samspil, man har med sine nære.

En anden del af forberedelsen var, at Hanne Frost opmærksomt lyttede efter de konkrete udfordringer, de pårørende oplevede. De var med til at danne udgangspunkt for, hvilke videoklip der blev udvalgt.

Tilbagemeldingen på videoklippene til de pårørende foregik foran resten af holdet, hvilket kunne opleves som grænseoverskridende. I den situation var Hanne Frosts opmærksomhed udelukkende på den pårørende. Hanne Frost viser på seminaret nogle små videoklip, som er meget illustrerende – her ser man bl.a. hvordan en pårørende nænsomt med små greb guider sin demente hustru i køkkenet, så hun får en følelse af at mestre situationen og være inkluderet.

Når Hanne Frost analyserede videoklippene og meldte tilbage foran resten af holdet, tog hun udgangspunkt i den nære relation med respekt for de dybe følelser. Tilbagemeldingerne tog altid udgangspunkt i de ressourcer, der var at finde i situationerne – hvad var godt? Og hvordan kan det gode bredes ud? Efterfølgende var der fælles refleksion i plenum.

Der var også et tilbud for dem, der ikke ville filmes. De skulle over for Hanne Frost give en beskrivelse af en situation, hvor det var gået særligt godt eller særligt skidt i samspillet mellem pårørende og demensramt – en situation Hanne Frost derefter analyserede og gav feedback på.

Hanne Frost modtog efterfølgende mange positive tilbagemeldinger, f.eks. ”de syv uger kurset varede, gav mig mulighed for at kapere, praktisere og øve mig”.

### **De fem Marte Meo principper**

De fem kommunikationsprincipper fremmer vore udviklingskræfter, og vi kan analysere samspil ud fra dem:

- at følge den andens initiativer (herved erkender vi den anden)
- at positiv bekræfte den anden (herved anerkender vi den anden)
- at vi sætter ord og struktur på initiativerne (herved strukturerer vi samspillet)
- at vi laver turtagning (herved skaber vi dialog i samspillet)
- at vi laver positiv lederskab (dette baserer sig på gode stemninger og udviklingsstøttende struktur)

