

Tone Kvamme, Karette Stensæth og Kjersti Johansson (red.)



# Etablering og ledelse av demenskor

## Veileder



Norges  
musikkhøgskole  
Norwegian Academy  
of Music

CREMAH

Senter for forskning  
i musikk og helse

NMH-publikasjoner 2024:4

Skriftserie fra Senter for forskning i musikk og helse, vol. 12

© Norges musikkhøgskole og redaktørene

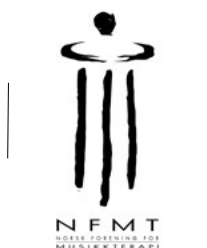
Kapitlene i veilederen er gjennomgått av redaksjonen sammen med forfatterne.

Forsidebilde: Annette Øvrelid

Øvrige bilder: Silje Måseide, s. 21 og 38; Annette Øvrelid, s. 10, 18 og 26.

Veilederen er et samarbeid mellom Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH), Nasjonalforeningen for folkehelsen og Norsk forening for musikkterapi.

Polyfon kunnskapsklynge for musikkterapi har støttet arbeidet med veilederen økonomisk.



polyfon | kunnskapsklynge  
for musikkterapi

ISSN 2535-3756 (online)

ISBN 978-82-7853-340-6 (pdf)

Norges musikkhøgskole  
Postboks 5190 Majorstua  
0302 OSLO

Tel.: +47 23 36 70 00  
post@nmh.no  
nmh.no

Sats: Aksell, 2024

# Etablering og ledelse av demenskor

Veileder

Tone Kvamme, Karette Stensæth og Kjersti Johansson (red.)

# Forord

For noen gode år det har vært for interessen om sammenhenger mellom musikk og demens. Demenskorbølgen som startet i Norge etter *Demenskor* på tv i NRK, først med sesong 1 og deretter med sesong 2, har betydd mye for demenssaken men også for norsk musikkterapi og annet arbeid innen musikk og helse. Selv om musikkterapeuter og andre fagfolk har drevet med demenskor i flere år, fikk slik koraktivitet et enormt oppsving etter tv-serien. Og sammen med dette oppsvinget kom også etterspørselen etter kompetanse. Forskerne ved Senter for forskning i musikk og helse som deltok i sesong 1 av tv-dokumentaren, fikk mange henvendelser etter første sesong med serien. I den forbindelse initierte senterets forskere et samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen, Norsk forening for musikkterapi og korlederne fra tv-serien Kim Wigaard Johansen og Jelena Golubovic om kursene *Etablering og ledelse av demenskor* på Norges musikkhøgskole. Kursene ble holdt i mars og april 2023. Kursene ble fort fulltegnet med 300 personer som deltok, og fortsatt er det etterspørsel etter nye kurs.

Etter demenskorkursene initierte Senter for forskning i musikk og helse denne publikasjonen med samme navn som kursene: *Etablering og ledelse av demenskor*. Nasjonalforeningen for folkehelsen og Norsk forening for musikkterapi har vært samarbeidspartnere om publikasjonen også. Som veileder er den kort og ikke ment å være fullstendig. Den er laget for å være en praktisk hjelp til dere som har startet eller vil starte et demenskor. Den bygger i hovedsak på arbeid med og erfaringene fra demenskorkursene, inkludert evalueringer kursdeltakerne ga oss etter kursene, samt etablert kunnskap om demens og musikkterapi. Vårt mål med kursene den gang og med denne korte veilederen er at demenskorene som starter opp skal ha kvaliteter som gjør dem attraktive, lystbetonte og meningsfulle å være med i. Vi ønsker også at veilederen kan bidra til at deltakelse i demenskor gir god livskvalitet både for den enkelte sanger, for pårørende, ledere og medhjelpere.

Senter for forskning i musikk og helse har hatt redaksjonelt ansvar for utgivelsen. Redaktører er Tone Kvamme, Karette Stensæth og Kjersti Johansson. Tone Kvamme har ledet arbeidet. Vi er også blant dem som deltok i tv-dokumentaren sammen med Are Brean og Kristi Stedje, og sammen med Karoline K. Asskildt sto bak studien Demens, kor og livskvalitet som ble gjennomført med tv-demenskor.

Når vi videre skriver «vi» i denne veilederen er det avsenderne av teksten som snakker: oss redaktører og forfatterne. Om du eller dere som leder demenskor, bruker vi «du» eller «dere». Som redaktører vil vi benytte anledningen her i forordet til å takke alle dere som er så entusiastiske og har tatt tak og startet kor. Vi vil også takke spesielt alle dere som har deltatt i arbeidet med denne veilederen. Takk til prosjektleder i Nasjonalforeningen

for folkehelsen, avdeling Oslo, Thale Waaler Eggen, som har vært hovedforfatter av del 1, Om etablering, organisering og drift av et demenskor. Takk til demensfaglig seniorrådgiver i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Kari-Ann Baarlid, som er hovedforfatter av del 2, Demensfaglig kunnskap og demenskor. Vi vil også takke musikkterapeut og forsker Kristi Stedje som med god hjelp av musikkterapeutene Runa Bosnes Engen og Jelena Golubovic er hovedforfattere av teksten i del 3A, Musikkmetodiske valg. Vi vil også takke musikkterapeut Solgunn Knardal som sammen med førsteamanuensis i musikkterapi, Tone Kvamme, er hovedforfattere av teksten i del 3B, Musikkterapi kunnskap. Som redaktører har vi gjort noen nødvendige tilpasninger for at publikasjonen skal fungere som en helhet. Professor i musikkterapi Karette Stensæth og førsteamanuensis Tone Kvamme er hovedforfattere av innledningen.

Det hadde heller ikke blitt en publikasjon uten Norges musikkhøgskole og seniorrådgiver Anders Eggen. Takk til Musikkhøgskolen og Senter for forskning i musikk og helse for støtte, både økonomisk og faglig. Takk til Polyfon kunnskapsklynge i musikkterapi for økonomisk støtte til produksjon av veilederen. Takk også til Karoline K. Asskildt, for gode innspill underveis. En stor takk til alle personer som lever med demens som har gitt av seg selv og bydd på sine liv i alt arbeidet som har ledet opp til denne veilederen. Deres bidrag har vært nødvendig for å kunne lage en slik publikasjon som dette.

Til slutt: en lykke til, til alle dere som starter eller er i god gang med demenskor rundt omkring. Vi håper denne lille veilederen kan være til nytte og motivasjon i deres viktige folkehelsearbeid. La oss håpe at mange blir med å synge!

*Tone Kvamme, Karette Stensæth og Kjersti Johansson*

*Oslo, mai 2024*

# Innhold

<b>INNLEDNING</b>	8
Et bærekraftig demenskor	9
Hva skal koret hete og hvem skal være med?	10
Råd for lesing av veilederen	12
Referanser	12
Nyttig tilleggslitteratur	12
Nyere forskningsstudier	12
<b>DEL 1. OM ETABLERING, ORGANISERING OG DRIFT AV ET DEMENSKOR</b>	13
Kartlegging	13
Organisering og drift	14
Økonomi	15
Antall korister	16
Rekruttering	16
Frivillige	17
De frivillige og deres roller	17
Pårørende	19
Referanser	20
Nyttig lenke for pårørende	20
<b>DEL 2. DEMENSFAGLIG KUNNSKAP OG DEMENSKOR</b>	22
Demens	22
Hukommelse	23
Orientering	23
Personlighet og væremåte	24
Språk og kommunikasjon	24
Referanser	25
Nyttige lenker om demens	25
<b>DEL 3. MUSIKKFAGLIG KUNNSKAP OG DEMENSKOR</b>	27
<b>3A. MUSIKKMETODISKE VALG</b>	28
Hvem skal lede koret musikalsk?	28
Direksjon og ledelse	29

<b>Akkompagnement og instrumenter</b>	29
<b>Teksthefter, korpermer og noter</b>	30
<b>Musikalsk innhold i trygge rammer</b>	31
Repertoar	32
Musikalsk struktur: faste elementer og forutsigbarhet	33
Oppvarming	33
Toneleie, flerstemmig sang og arrangementer	34
Innstudering av nytt materiale, og repetisjon av kjent materiale	35
<b>Framføringer og konserter</b>	36
<b>3B. MUSIKKTERAPIKUNNSKAP</b>	39
<b>Hva er musikkterapi?</b>	39
Hvorfor musikkterapi og hva tilbyr fagfeltet i et demenskor?	40
Hva kan musikkterapeuten bidra med i tilrettelegging og ledelse av kor med mennesker med demens?	40
Musikalsk og metodisk kompetanse	41
Kunnskap om målgruppe	41
Relasjons- og kommunikasjonskompetanse	42
Teori- og forskningskompetanse	42
<b>Musikkterapeuten som veileder</b>	42
Referanser	43
Nyttige lenker	43
Facebook	43

# Innledning

ved Karette Stensæth  
og Tone Kvamme

Etter jeg fikk Alzheimers sykdom har det vært en stor glede for meg å få synge sammen med andre i samme situasjon. Min kone og jeg gleder oss alltid til hver onsdag og det er hyggelig å se at uansett vær; glatt føre, vått, tåke og regn så stiller alle opp blide og forventningsfulle og alle ser frem til pausen med kaffe, gode kaker og en god prat. Jeg håper å få glede av mitt demenskor i mange år fremover.

*(Korsanger i demenskor, Østlandet)*

Hvorfor trenger vi demenskor? Demenskorsangeren fra Østlandet sitert over svarer godt på dette spørsmålet. Demenskor er viktig fordi det tilbyr meningsfull aktivitet og er en viktig sosial møteplass, som også er et fellesskap med andre i samme situasjon, både for sangeren og pårørende. Det at korsangerne har en felles diagnose kan gi en trygghet. Det gir også et felles utgangspunkt for å være sammen og dele av seg selv i et trygt miljø, selv om en glemmer, har utfordringer med språk, tids- og stedorientering eller har andre demenssymptomer.

Det demenskoristen over sier, samsvarer også godt med Tom Kitwoods (1999) teori om personsentrert omsorg der han beskriver de fem grunnleggende psykososiale behovene hos personer med demens. Disse er: trøst, tilhørighet, identitet, beskjeftigelse og inklusjon - alle sammenfattet i begrepet kjærlighet. Kjernen i det hele, også i den faglige tilnærmingen - og det som bærer sangerne og fellesskapet - er kjærligheten til korsangen og til hverandre.



Hvorfor skal vi bruke sang og musikk med personer med demens? Indirekte svarer korsangeren også på dette spørsmålet.

Vi oppsummer svaret punktvis. Jo, fordi:

- musikk, og sang særlig, setter i gang følelser og minner
- de aller fleste av oss har mange gode minner knyttet til musikk
- aktiv musikkdeltakelse, særlig sammen med andre, aktiviserer hele personen og virker på både kropp og hjerne - kognitivt, sosialt og emosjonelt
- demenskor er et inkluderende tilbud som passer for mange, også de med framskreden demens (når god fagkompetanse er til stede for å tilpasse aktiviteten til hver person, jf. Kitwood over)
- musikk og sang er en god kommunikasjonsform når språk svikter
- vi vet fra forskning at demenskor øker livskvalitet og har mange gode helsevirkninger og få/ingen negative bivirkninger (se for eksempel Baker m.fl. (2022) og Thompson m.fl. (2021))
- i et demenskor har korsangeren en rolle å fylle, hen får bokstavelig talt «en stemme»

## Et bærekraftig demenskor

I utvikling av både demenskor-kurs og denne veilederen har forskerne ved Senter for forskning i musikk og helse med samarbeidspartnere vært opptatt av såkalte «bærekraftige demenskor». Ordet bærekraftig i denne sammenhengen betyr at korene er tilpasset den enkelte person, er robuste og ikke minst varige. Et varig demenskor gir korister og pårørende stabile rammer å forholde seg til. Et stabilt demenskor gjør det også enklere å rekruttere både personer med demens og frivillige. Fordi demenskor er en viktig møteplass som gir et psykososialt nettverk for både personer med demens og pårørende, vil en slutt på demenskor også bety en slutt på den sosiale tilhørigheten og kontinuiteten i vennskap som dannes. Demenskor bør derfor være forutsigbare og stabile over tid. Midlertidige kor med kort varighet er ikke å anbefale.

Når en vil starte og drive et bærekraftig demenskortilbud er det klokt å lytte til faglige råd, noe denne veilederen har som mål å gi. I våre råd er ikke diagnosen eller funksjonstapet det mest sentrale. Dette er det viktig å kjenne til, men vel så viktig er sangen selv og det å legge til rette for korsang som koristene faktisk mestrer, har glede av og som også kan gi læring og utvikling.

## Hva skal koret hete og hvem skal være med?

Et kor som profilerer seg som *demenskor* kan være med å bygge ned stigmatisering og fordommer som finnes og som er knyttet til demens. Det har vi sett at tv-dokumentaren *Demenskor* har bidratt til. Det er også helt fint å velge andre navn på koret om det er ønsket.

Personer med demens er forskjellige, behovene kan være ulike og forholdene lokalt kan variere. Noen steder kan det passe best med en litt annen organisering og sammensetning enn Demenskor, vist på tv. Andre typer kor som inkluderer personer med demens kan være eldrekor, institusjonskor, flergenerasjonskor, bygdekor eller nabolagskor. I noen kor er pårørende med og synger, i andre kor er helsepersonell eller frivillige med. Alle typer kor som inkluderer personer med demens ønskes velkommen. I en del kommuner driver frivillige lag og foreninger ulike lavterskeltilbud for personer med demens, blant annet sangstunder og sanggrupper. Dette kan være et godt alternativ til demenskor. I denne veilederen tar vi imidlertid utgangspunkt i at korsangerne er personer med demenssykdom, og at pårørende og frivillige er med kun som støttespillere, ikke som sangere. Veilederen tar altså utgangspunkt i at det er personene med demens som utgjør den viktigste lydkilden. Det betyr at dere som leder andre typer kor må tilpasse rådene i denne veilederen til deres egen kontekst.



## Målsettinger for koret

Hva kan være gode målsettinger med et demenskor? Som en kan lese i denne veilederen er det flere mål som er relevante for et demenskor. Nedenfor oppsummeres noen forslag:

- at hver korsanger får en positiv opplevelse av samværet og av øvelsen
- at hver korsanger opplever å mestre og samtidig blir litt utfordret og får noe å strekke seg etter
- at pårørende blir sett og opplever nytte og glede av å treffe andre pårørende
- at frivillige opplever seg verdsatt og at de er trygge på sine arbeidsoppgaver
- at de musikalske lederne samarbeider godt og lytter til faglige råd
- at framføringer og konserter blir positive opplevelser både for korsangerne, andre deltakere og publikum

Så kan det være fint å ha noen delmål som også kan være mer kortsiktige. Det kan være musikalske mål som for eksempel:

- øve inn to-tre sanger før en spesifikk dato
- at koret får trent på og blir bedre på tostemmig og flerstemmig sang
- at noen korsangere får prøvd seg som solister
- at koret blir kjent med og får prøvd seg i nye musikksjangere, for eksempel musikal eller gospel/soul

Sosiale delmål kan også gjelde styrking av fellesskap eller sosiale relasjoner med tiltak som for eksempel:

- at korsanger (NN) pga. nedsatt hørsel får en avskjermet pauseplass med plass til to-tre personer rundt seg
- at det blir opprettet en samtalegruppe for medfølgende pårørende som ønsker det
- at det en gang i løpet av semesteret blir tilbud om felles middag på restaurant eller i øvingslokalet

## Råd for lesing av veilederen

Veilederen har følgende tre hoveddeler:

- 1) Om etablering, organisering og drift
- 2) Demensfaglig kunnskap
- 3) Musikkfaglig kunnskap

Det vil si at dere finner både administrative, demensfaglige og musikkfaglige sider ved det å starte og drive et kor. Vi har lagt inn sitater fra deltakere i og rundt demenskor der det passer.

Vi anbefaler at dere leser alt for å få oversikt over hva som kreves på alle tre områder. Uansett om du arbeider kun som frivillig, kun som dirigent eller kun som praktisk administrator, er det viktig å danne seg et bilde av helheten.

## Referanser

Baker, F. A., Lee, Y. C., Sousa, T. V., Stretton-Smith, P. A., Tamplin, J., Sveinsdottir, V., Geretsegger, M., Wake, J. D., Assmus, J. & Gold, C. (2022). Clinical effectiveness of music interventions for dementia and depression in elderly care (MIDDEL): Australian cohort of an international pragmatic cluster-randomised controlled trial. *Lancet Healthy Longevity*, vol. 3(1).[https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00027-7)

Kitwood, T. (1997). *En revurdering av demens – personen kommer i første række*. Munksgaard.

Thompson, Z., Baker, F. A., Tamplin, J. & Clark, I. N. (2021). How singing can help people with dementia and their family care-partners: A mixed studies systematic review with narrative synthesis, thematic synthesis, and meta-integration. *Front Psychol*, vol. 12/21: 11;12:764372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764372>

## Nyttig tilleggslitteratur

Ridder, H.M.O., Jensen, H. & Anderson-Ingstrup, J. (2024). *Demenskor og fællessang: En manual*. Klim.

## Nyere forskningsstudier

Dawudi, M., Schall, A., Tesky, V.A. & Pantel, J. (2023). *The Psychosocial and Physiological Effects of Choir-Singing in People with Dementia*. GeroPsych.

Ridder, H.M., Anderson-Ingstrup, J. & Ridder, L. O. (2024). The effect of choir-singing on self-reported embodied cognition in persons with dementia: A pilot study. *Dementia*. <https://doi.org/10.1177/14713012241272910>

Stensæth, K. et al. (2022). Kor, demens og livskvalitet: Kvantitative resultater fra en kort-tids pilotstudie av et korprosjekt med mennesker med demens. *Musikkterapi / Tidskriftet Musikkterapi* 45(2) 2022. <https://doi.org/10.69625/318192.HBVZ3091>

# 1

## Om etablering, organisering og drift av et demenskor

ved Thale Waaler Eggen

**Personer med demens og deres pårørende skal sikres medbestemmelse og deltakelse i et demensvennlig samfunn, leve aktive og meningsfylte liv.**

*(Demensplan 2025, Helse- og omsorgsdepartementet, 2020)*

Denne første delen av veilederen handler om forberedelser til oppstart av demenskor og hvordan koret kan organiseres. Kort sagt handler det om de viktige, men ofte litt usynlige oppgavene som er nødvendige for at et demenskor skal fungere godt. Delen tar for seg temaer knyttet til drift og organisering, som blant annet økonomi, antall korister og rekruttering. I tillegg finner du beskrivelser av pårørendes funksjon og oppgaver som gjerne kan gjøres av frivillige medhjelpere.

Som beskrevet i innledningen tar denne veilederen utgangspunkt i kor der kun personer med demens utgjør koret. Andre typer kor som inkluderer personer med demens kan også få nyttige tips her, men vil nok måtte tilpasse dem noe mer til sin kontekst.

### Kartlegging

Når dere har bestemt dere for at kor er en ønsket aktivitet, bør dere bruke tid på planlegging for å sørge for at det etableres et godt og bærekraftig tilbud. Start gjerne med å kartlegge. Hvilke aktuelle planverk finnes i kommunen? Har de for eksempel en demensplan, en frivillighetsmelding eller andre dokumenter som omfatter aktivitet for personer med demens? Hva finnes av aktivitetstilbud for personer med demens i kommunen/distriktet?

Å kartlegge handler også om å finne ut av hvem som kan samarbeide om driften av koret. Demenskoordinator i kommunen kjenner ofte til udekkede behov og kan kanskje bidra i denne kartleggingsfasen. Det er i tillegg viktig å få med seg andre aktuelle aktører, både personer med demens, pårørende og frivillige.

I planleggingsfasen må dere blant annet tenke på hvor korøvelsene skal være, hvor ofte koret skal møtes, hvilken rolle pårørende skal ha og hvem som skal ha ansvaret for driften av koret. Det bør også vurderes om det skal etableres parallelle aktiviteter for pårørende, som samtalegrupper, pårørendeskole eller andre sosiale tilbud.

Regjeringen har oppfordret alle fylkeskommuner og kommuner om å stille sine lokaler til rådighet for frivillige organisasjoner. Sjekk med rette vedkommende i kommunen hva som finnes av egnede lokaler, slik at koret ikke må betale leie.

## Organisering og drift

Det trengs ulike typer fagkunnskap for å etablere og drifte et kor. Ingen kan alt alene, men ved samarbeid er det enklere å finne fram til riktig kompetanse. Vi vil anbefale at dere danner en arbeidsgruppe. Eksempler på deltakere i en arbeidsgruppe kan være; en representant fra den lokale demensforeningen, en person med demens, en pårørende til potensielle korsangere, en fra kulturskolen, demenskoordinator i kommunen, aktivitør/aktivitetsansvarlig på et sykehjem og en person fra frivilligsentral eller annen frivillig organisasjon. En oversikt over Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag finnes på denne nettsiden: <https://nasjonalforeningen.no/lokallag/>

Vi anbefaler at arbeidsgruppa består av personer med kompetanse innen følgende områder:

- Kunnskap om demens og kommunikasjon med personer med demens
- Korledelse - musikalsk ledelse
- Musikkterapikunnskap
- Rekruttering og oppfølging av frivillige
- Administrasjon og økonomi

Styring og administrasjon kan også organiseres i en styringsgruppe og en arbeidsgruppe, for eksempel. Styringsgruppa har da ansvar for prinsipielle og overordnede spørsmål knyttet til økonomi, ansettelse og drift, mens arbeidsgruppa tar seg av mer kortsiktige avgjørelser om driften. Løpende drift av koret skjer både i og utenom korøvelsene. Oppgaver kan være å håndtere påmeldinger, venteliste, utmeldinger, skrive ut sangtekster og koordinere frivillige. Det kan også være å gi opplæring og veiledning til nye korsangere, pårørende og frivillige, sørge for brukermedvirkning samt organisering av konserter.

## Økonomi

Korledelse, sanghefter, tekster og eventuell bevertning koster penger. Dirigent, musikkterapeut, musiker og musikkpedagog har yrkesutdannelse og må få betalt for jobben etter gjeldende satser. Forslag til kontrakter og satser finnes for eksempel på Creokultur.no. Mange kommuner har også ansatte musikkterapeuter og musikere, enten på sykehjemmet, i skolen eller kulturskolen. Kanskje kan en av disse frikjøpes for å være med og drive koret? Det er som vi sa innledningsvis viktig å sikre en bærekraftig økonomi for at koret skal kunne drives forsvarlig og være et varig tilbud.

Dersom koret skal drives ukentlig, med unntak av ferier, kan det tas utgangspunkt i ca. 35 korøvelser per år. Utgifter som skal dekkes inkluderer:

- dirigent
- akkompagnatør
- servering
- lokaler
- markedsføring
- administrasjon
- korpermer til koristene (alternativt utstyr (projektor) til tekster på skjerm)
- vannflasker
- navneskilt
- Tono-avgift og Kopinor-avgift
- musikkutstyr, som instrumenter og notestativ  
(les mer om instrumenter i del 3)

Vi som fører denne veilederen i pennen, mener det ideelle er at kommunen sikrer drift av demenskorene gjennom sine budsjetter til helse og/eller kultur. Dit er vi ikke kommet ennå. Selv om mange kommuner har i sine planer et mål om å få til gode og persontilpassede aktiviteter for sine innbyggere med demens, må korledere ofte finne midler selv til driften av disse. Flere kommuner har frivillighetsmidler en kan søke på for å få midler til demenskor-aktiviteten. En rekke steder har demenskor også mottatt annen støtte fra det offentlige, fra frivillige organisasjoner og fra lokalt næringsliv. Stiftelsen DAM, Sparebankstiftelsen og legater (Universitetsforlaget, u.å.) er også relevante steder å søke om pengestøtte. Vi kjenner til at flere demenskor har fått oppstarts- og utviklingsstøtte gjennom disse organisasjonene. Mange kor har en årlig eller halvårlig kontingent som deltakerne betaler. Den bør ikke være for høy og uansett bør ikke dårlig privatøkonomi hindre noen fra deltakelse.

Etter demenskor-bølgen har flere kor startet uten økonomisk støtte med korledere og andre som stiller opp frivillig og uten betaling. Idealisme er bra, og det er flott at flere får kortilbud fordi noen leder uten kompensasjon. Det er derimot vår erfaring at en slik ordning ikke er bærekraftig i lengden. Den kan også undergrave behovet for faglighet som er med på å sikre korenes utvikling og varighet.

## **Antall korister**

Kor som inkluderer personer med demens, kan som nevnt i innledningen ha ulik profil. Uansett vil et demenskor ha korister med ulike funksjonsnivå både musikalsk, fysisk, kognitivt og sosialt. Det kan være krevende og lite hensiktsmessig å ha et for stort kor, når mange ulike behov skal dekkes og tilpasninger må gjøres. Mange kormedlemmer vil også innebære at mange pårørende kommer til korøvelsen. Det kan da bli en stor gruppe mennesker til stede i fellesrom før og etter øvelsen. For enkelte personer med demens kan det være vanskelig å fungere godt i stor gruppe. Mange mennesker kan bety økt støynivå og gi mange sanseinntrykk som igjen kan skape økt forvirring hos koristene. Samtidig gjør en viss størrelse på koret at det er enklere å synge, det gir et volum og en klang som er spennende å utforske. Ideell størrelse på koret er mellom 15-25 personer. Over 25 personer blir fort krevende både for de som leder koret og for koristene selv. Vi vil legge til at demenskorsangere i Senter for forskning i musikk og helses brukerpanel innen musikk og demens understreker nettopp dette at koret ikke bør være for stort.

## **Rekruttering**

Demenskoordinator og hukommelsesteam, hjemmetjenesten og sykehjemmet kan være gode arenaer for rekruttering. Informasjon om tilbudet bør i tillegg gis i lokalavis, menighetsblad og i sosiale media der det finnes mange ulike grupper for eldre og personer med demens. Det kan også være andre arenaer en kan spre informasjon om demenskor-tilbudet. Det er viktig å få ut informasjon til dem som ikke mottar kommunale tjenester. Vi vet at synlighet i ulike media også kan bidra til økt økonomisk støtte til demenskor.



## Frivillige

**Det er givende å bidra til at hverdagen til noen andre blir bedre. Jeg lærer masse om hvordan det er å leve med en demenssykdom og jeg har blitt kjent med så mange fine mennesker!**

*(Frivillig i Demenskoret i Oslo)*

De fleste demenskor er avhengige av gode frivillige. Frivillighet kan defineres som et «frivillig virke som virksomhet, som for det vesentligste er basert på frivillige gaver/innsamlede midler og/eller frivillig tidsbruk, og som har et ikke-kommersielt formål» (Frivillighet Norge, u.å.). Den frivillige innsatsen gjennom organisasjoner i Norge utgjør ca. 142 000 årsverk per år. Det er en betydelig innsats! Denne frivillige innsatsen er avgjørende for å skape gode lokalsamfunn. Det å være frivillig kan bidra til bedre helse og trivsel og gi høyere livskvalitet. For mange kan det også bidra til en aktiv aldring. Derfor må også frivilligheten sørge for å mobilisere og rekruttere seniorkraften (Meld. St. 24, 2022-2023, s. 58). Hvor mange frivillige det er behov for i et demenskor avhenger av hvor stort koret er og hvilke behov koristene har.

Oppgaver for de frivillige kan for eksempel være:

- ta imot korister og ønske dem velkommen
- lage kaffe/te eller mat
- støtte korister under korøvelsen (for eksempel med sanghefter, permer, finne plassen sin)
- tilby/arrangere aktiviteter for pårørende
- bidra med transport til og fra korøvelser

Samarbeider dere med den lokale demensforeningen eller andre frivillige organisasjoner, kan de trolig hjelpe til med rekruttering av de frivillige. Frivillige organisasjoner har også ofte ordninger for at deres frivillige har forsikring under aktiviteter de er med i. Sosiale nettverk er svært viktige når dere skal rekruttere frivillige. De fleste begynner med frivillig arbeid fordi noen spør dem, eller fordi de får høre om mulighetene av noen de kjenner og ønsker å være sammen med.

### De frivillige og deres roller

De fleste demenskor trenger frivillige til å hjelpe til. Det er viktig å avklare hva de frivillige skal bidra med, men det vel så viktig å snakke om hva de frivillige ikke skal gjøre. Eksempler på hva frivillige ikke skal gjøre, kan for eksempel være å håndtere medisiner, koristenes penger, følge på toalett og

så videre. De frivilliges rolle bør knyttes til selve koraktiviteten. Slik blir det tydelig for koristene hva de kan forvente av dem, og det blir tydelig for de frivillige hva de skal bidra med.

Det kan ofte være mer krevende å rekruttere nye frivillige, enn å beholde dem man har. For at de frivillige skal bli, er det viktig å sørge for at de opplever å mestre rollen sin, at forventninger til den frivillige er tydelig avklart og at det gis mulighet for å endre oppgaver ved behov. Et godt organisert tilbud gjør at frivillige blir over tid. Forskning på frivillighet viser at «motivasjonssvikt og misnøye med organisering kan redusere tilfredshet og gjøre at man vurderer å slutte» (Wollebæk, Sætrang og Fladmoe, 2015).

De frivillige har behov for kunnskap om demens. Det kan handle om hva demens er og om de ulike demenssykdommer. Det kan også handle om kommunikasjon og etikk. Frivillige bør for eksempel signere et taushetsløfte. Men det kan også handle om hva rollen som frivillig skal være i koret. For å trene seg på rollen og på oppgaver som følger med den, kan et tips være å skrive ned eksempler på hendelser fra koraktiviteten som kan diskuteres under opplæringen av de frivillige.

Frivillige motiveres også ofte av å lære noe nytt (Wollebæk, Sætrang og Fladmoe, 2015). Frivillige organisasjoner og frivilligsentraler har mye erfaring med kursing av frivillige, og demenskorledere kan derfor gjøre lurt i å samarbeide med disse. Sammen med demenskoordinator eller andre med demensfaglig kompetanse kan de gi de frivillige i koret god opplæring og veiledning.

Husk også på at de frivillige har behov for å snakke sammen og få en arena for slike samtaler der de kan få faglig og sosialt påfyll.



## Pårørende

**Jeg trodde jeg var alene.  
At ingen andre hadde det sånn som jeg har det.  
Men det stemte ikke, nå har jeg blitt kjent med  
alle de pårørende og får så mye hjelp og støtte!**

*(Pårørende i et demenskor utenfor Oslo)*

Med over 100 000 demenssyke personer i Norge i dag er nærmere en halv million pårørende til noen med demens. Mange har omfattende omsorgsoppgaver i hjemmet, mens andre kan oppleve sorg ved å være geografisk langt unna den som er syk. Å være pårørende til en person med demens vil oppleves ulikt og kan for mange være krevende i perioder. Som pårørende kan det være vanskelig å opprettholde sitt sosiale liv og egne aktiviteter. Det kan være vanskelig å la personen med demens være alene hjemme, eller det kan være vanskelig å ha gjester. Noen opplever også at venner og nettverk trekker seg unna.

Mange pårørende er selv eldre og kan ha egne funksjonsnedsettelse eller sykdommer. Pårørende som opplever stor belastning over tid, har økt risiko for selv å bli syke. Å gi pårørende mulighet til sosial deltakelse, et nettverk eller avlastning er derfor en viktig del av tilbudet til personer med demens. Et demenskor bør derfor ha en plan for tilbud til pårørende.

Noen kor velger å ha pårørende i samme rom. Pårørende kan være en fin støtte og bidra til å skape trygghet og ro blant koristene. Det er også fint for pårørende å se sine nærmeste ha gode opplevelser og mestre det å synge i kor. Andre kor er tydelige på at koret er for personer med demens og at pårørende må vente et annet sted. Dette gir koristene en mer selvstendig rolle og det gir dem muligheten for å øve, feile og mestre på egenhånd. Å invitere de pårørende inn som publikum på slutten av korøvelsen eller ved en bestemt anledning for å vise frem det de koret har øvd på, kan være fint for både korister og pårørende.

Mange som får demens opplever å miste sin autonomi og selvbestemmelsesrett på ulike områder. Det å skape en arena som kun er deres kan være viktig for noen. Det kan også bidra til å normalisere koraktiviteten. En korist i et demenskor sa til sin pårørende: «På vei hjem, i bilen, så kan jeg fortelle om noe jeg har opplevd. Hva vi sang, noe gøy som skjedde. MIN opplevelse.»

Sangøvelsen kan fungere som avlastning for pårørende der de får tid til å gjøre det de ønsker og har behov for. Et kor for mennesker med demens gir som sagt ofte et viktig sosialt nettverk også for pårørende. Dersom pårørende følger den som har demens, men ikke er en del av sanggruppa, kan

det lages parallelle tilbud for de pårørende. Kanskje kan en samtalegruppe eller pårørendeskole legges til samme tid som demenskorøvelsen? Eller yoga eller en trimgruppe? Husk at det er mulig å rekruttere frivillige til å drive de parallelle tilbudene.

## Referanser

Frivillighet Norge (u.å.). *Hva er frivillighet?* <https://www.frivillighetnorge.no/fakta/hva-er-frivillighet>

Helse- og omsorgsdepartementet (2020). *Demensplan 2025*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/b3ab825ce67f4d73bd24010e1fc05260/demensplan-2025.pdf>

Meld. St. 24 (2022-2023). *Fellesskap og meistring. Bu trygt heime*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-24-20222023/id2984417/>

Wollebæk, D., Sætrang, S. og Fladmoe, A. (2015). *Betingelser for frivillig innsats – motivasjon og kontekst*, Rapport 1/2015. Kulturdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rapport-betingelser-for-frivillig-innsats--motivasjon-og-kontekst/id2424540/>

Universitetsforlaget (u.å.). *Legathåndboken*. Hentet 20. april 2024 fra <https://www.legathandboken.no/>

## Nyttig lenke for pårørende

E-læringskurs for pårørende. Utviklet av Aldring og helse og Nasjonalforeningen for folkehelsen på oppdrag av Helsedirektoratet. <https://www.aldringoghelse.no/kompetanseressurser/parorendestotte-demens/>



# 2

## Demensfaglig kunnskap og demenskor

ved Kari-Ann Baarlid

**Jeg vil de skal snakke med meg og ikke være redd om jeg fomler med ordene.**

*(Sagt av flere personer med demens som er erfaringsrepresentanter hos Nasjonalforeningen for folkehelsen)*

Del 2 av denne veilederen handler altså spesifikt om demens. For alle som er med å drive et kor, er det viktig å kjenne til de mest vanlige symptomene og utfordringene ved demenssykdommer. Med noe kunnskap og erfaring kan vi unngå å påføre unødige nederlagsopplevelser, vi kan oppleve færre misforståelser og vi kan få større trygghet i møte med den enkelte korsanger. I denne delen vil du i tillegg til informasjon om vanlige symptomer ved demens få tips om hvordan du kan kommunisere med korsangerne på en god måte. Kildene som er brukt er Nasjonalforeningen for folkehelsens egne nettsider (se lenker til slutt i denne delen). På disse nettsidene er faktakunnskapen hentet fra andre primærreferanser. Disse er Engedal, 2016, Haugen & Engedal, 2018 og Selbæk, 2023.

### Demens

Demens er en fellesbetegnelse for forskjellige sykdommer eller skader i hjernen. Sykdommene er kroniske og utvikler seg over tid. Demens fører til svikt på flere kognitive områder og påvirker evnen til å fungere i dagliglivet. Felles for alle demenssykdommer er at hukommelse, evnen til å orientere seg, språk og væremåte endrer seg. Det er flere ulike demenssykdommer. Den største gruppa er Alzheimers sykdom. Andre sykdommer er vaskulær demens, Lewy body demens og frontotemporal (frontallapps-) demens. Sykdommene gir ulike symptomer, spesielt i startfasen, men etter hvert som sykdommene utvikler seg vil kognisjon svekkes på flere områder ved alle sykdomsformene, og man trenger mer hjelp til daglige funksjoner.

## Hukommelse

I tidlig fase av demenssykdom lever de fleste som normalt. Ved Alzheimers sykdom kan et tidlig tegn være nedsatt hukommelse for det som nylig er sagt eller har skjedd. Mange spør derfor om igjen, og de kan gjenta seg selv uten at de merker det. De kan glemme avtaler og hvor de har lagt fra seg gjenstander. Det er ikke uvanlig å bruke mye tid og energi på å lete etter gjenstander som er blitt borte. Noen får problemer med å finne de rette ordene i en samtale. Det kan føre til at de snakker mindre med andre og blir mindre sosiale.

For å hjelpe korister med hukommelsessvikt, må man ta hensyn i måten man samhandler og kommuniserer på. Gjør det så enkelt som mulig å mestre situasjonen ved ikke å spørre om de husker, men heller å fortelle hva som skal skje. Fortell hvem du er, ikke forvent at de skal huske deg. Gi korte, enkle beskjeder. Skriv ned beskjeden dersom det er noe personen med demens må huske på mellom øvelsene. Tid og sted for møter bør også være skriftlige. Bruk gjerne litt større skriftstørrelse enn du vanligvis gjør, - da blir det enklere å lese.

## Orientering

Evnen til å orientere seg svekkes ved demens, og det kan etter hvert være vanskelig å finne fram på tidligere kjente og nye, ukjente steder. Rom- og retningssans endres og det kan være vanskelig å vite hvor man er og hvordan man skal finne ut hvilken retning man skal gå. Tidsorienteringen kan også påvirkes. Selv om demensen skaper begrensninger, er det viktig å bidra til at koristene kan få være så selvhjulpne som mulig. Det gir mestring. Tenk derfor på hvordan dere på best mulig måte kan legge til rette for at det er enkelt for koristene å orientere seg i det lokalet øvelsen foregår.

Tips til hva du kan gjøre for å hjelpe koristene med orientering på øvelsene:

- Rydd bort unødvendige og overflødige ting som kan virke forstyrrende for muligheten til å finne fram.
- Sett gjerne opp skilt til og på viktige steder, eksempelvis toalett.
- Bruk navneskilt til alle som deltar, både korister og hjelpere. Det bidrar både til bedret orientering og å huske hvem som er hvem.
- Ha faste plasser. Navnelapper på stol kan bidra til at enkelte finner sin faste plass selv, mens andre må ha hjelp til å finne fram.

Husk at trygghet er viktig. Faste rutiner og faste personer som har ansvar for å assistere under øvelsene skaper trygghet!

## Personlighet og væremåte

Personligheten eller væremåten endres ofte ved demens. Følelsesmessige endringer er vanlige og noen blir deprimerte, passive og tiltaksløse, andre blir fortere irriterte eller mistenksomme. Andre blir mer lettrørte enn de var tidligere.

Som vi også skal lese i del 3, virker musikk inn på oss alle på mange ulike måter. Musikk virker ofte inn på følelsene og kan gi ulike reaksjoner. Mange har gode minner til musikk og blir glade og i godt humør av å synge. Men vær også oppmerksom på at musikk også kan sette andre følelser i sving, også uønskede eller vonde følelser. Et persontilpasset repertoar vil hjelpe den enkelte korsanger til meningsfull deltakelse.

Glem ikke at personer med demens ønsker å bli behandlet på lik linje med andre og slik de ble behandlet før de ble syke. Prøv derfor å oppføre deg som du gjør overfor andre, men vær samtidig ekstra var på de utfordringene koristene har. Det er ikke alltid like lett å innrømme at en trenger hjelp, så hjelp til uten å gjøre for stort nummer ut av det.

## Språk og kommunikasjon

Å forstå, og å bli forstått, er viktig for oss alle. Kommunikasjon er en grunnleggende del av det å være et menneske, men er også et område som kan bli en utfordring for personer med demens. Et av de vanligste problemene er at det blir vanskelig å finne ord, og å oppfatte hva andre sier. Hvis det skjer mye på en gang, kan det også bli vanskelig å sortere inntrykk. I samtale med personer med demens er det viktig å formidle raushet, toleranse og vilje til å lete etter meningen i et språk som kanskje ikke er like sammenhengende som før. Samtidig må en passe seg for ikke å overkjøre den andre ved for eksempel å fortsette en setning mens hen fortsatt snakker. Tålmodighet til å vente på respons er viktig.

Demens kan føre til at evnen til å uttrykke seg, og å forstå hva andre mener, svekkes. Noen har problemer med å finne riktige ord og kan glemme hva ting heter. Evnen til å tolke det som blir sagt, og til å forstå det abstrakte, svekkes etter hvert som sykdommen utvikler seg. Noen bruker også lengre tid på å svare enn tidligere. Det er viktig at den som skal hjelpe er tålmodig og tar seg tid til å prøve å forstå. Stress påvirker situasjonen og evnen til mestring. Humor kan brukes med hell, men kan også være vanskelig å tolke, spesielt ironi. En må derfor prøve seg fram og se hva som fungerer for den enkelte. Det er viktig å være så tydelig som mulig når beskjeder skal gis. Bruk korte, enkle ord og setninger. Vær så konkret som mulig, og ta deg tid til å lytte og til å gjenta beskjeder slik at alle får dem med seg. Selv om personer med demens har problemer med å lese og skrive, kan mange likevel synge



og finne glede i musikk. Som du kan lese i innledningen og som del 3 i denne veilederen viser, kan språket komme lettere gjennom sang.

Konkrete kommunikasjonstips til deg som leder et demenskor:

- Si én ting om gangen.
- Bruk korte, enkle, klare og konsise ord og setninger.
- Vær mest mulig konkret i din kontakt.
- Ta deg god tid. Ikke snakk for fort.
- Unngå distraherende faktorer.
- Gå eventuelt litt unna andre om vedkommende blir forstyrret av støy.
- Be personen om å beskrive hva hen mener, hvis hen ikke finner de rette ordene.
- Lytt med velvilje. Vis interesse for hva personen egentlig ønsker å uttrykke.
- Kroppsspråk kan virke langt bedre enn ord. Et smil, en berøring, eller en gest kan virke vel så godt som en beskjed.
- Ved vrangforestillinger kan avledning være klokt å ty til.
- Det er generelt bedre å avlede enn å rette på.

## Referanser

Aldring og helse (2020). *Når kommunikasjonen svikter – inspirasjon og gode råd til pårørende til personer med demens*. Forlaget aldring og helse. [https://butikk.aldring-oghelse.no/file/sync-files/naar-kommunikasjon-svikter-hefte-17x24cm\\_dig\\_web.pdf](https://butikk.aldring-oghelse.no/file/sync-files/naar-kommunikasjon-svikter-hefte-17x24cm_dig_web.pdf)

Engedal, K., & Haugen, P. K. (2018). *DEMENS – sykdommer, diagnostikk og behandling* (1. utg.). Tønsberg: Forlaget aldring og helse, akademisk.

Engedal, K. (2016). *En bok om demens. Husk meg når jeg glemmer*. Oslo: Pax.

Selbæk, G. (2023) *Demens. Alt du bør vite om demenssykdommer og hvordan de kan forhindres*. Oslo: Kagge.

## Nyttige lenker om demens

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (u.å.) Si ja til demensvennlig samfunn. <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/demensvennlig-samfunn/>

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (u.å.) Demens. <https://nasjonalforeningen.no/demens/>

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (u.å.) Nyhetsbrev om demens. <https://nasjonalforeningen.no/nyhetsbrev-demens/>

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (u.å.) Kommunikasjon og samvær. <https://nasjonalforeningen.no/demens/paerørende-og-demens/kommunisere/>



# 3

## Musikkfaglig kunnskap og demenskor

Etter jeg fikk Alzheimers sykdom har det vært en stor glede for meg å få syngre sammen med andre i samme situasjon. Jeg håper å få glede av mitt demenskor i mange år fremover.

*(Korsanger, demenskor, Østlandet)*

Del 3 av denne veilederen består av to hoveddeler: A. Musikkmetodiske valg, og B. Musikkterapi kunnskap. Musikkmetodiske valg handler både om korledelse, om repertoaret, musikken og hvordan vi kan legge til rette så korøvelsen kan bli en god opplevelse for sangerne. Her finner du blant annet tips til hvordan en øvelse kan struktureres, oppvarmingsøvelser og hvordan låter kan arrangeres på enkle og samtidig varierte måter.

I del B får leseren et kort innblikk i hva musikkterapi er. Noe kunnskap om musikkterapi kan være nyttig å kjenne til for alle som driver demenskor. Musikkterapi handler om sammenhenger mellom musikk og helse. Å vite noe om og å ha et språk for å uttrykke disse sammenhengene kan være en hjelp både i rekrutteringsarbeid, i kontakt med pårørende og i kontakt med kommuner og andre mulige støttespillere/finansieringskilder. Vi beskriver også spesifikt hva en musikkterapeut kan bidra med i et demenskor.

## 3A

# Musikkmetodiske valg

ved Kristi Stedje,  
Runa Bosnes Engen  
og Jelena Golubovic

**Det er så godt å være i dette koret!  
Vi merker at dirigenten er glad i oss alle og vil oss vel.  
Da får vi lyst til å gi henne det lille ekstra ...**

*(Korist i demenskor på Vestlandet)*

Metodiske valg i demenskor bør bunne i faglige vurderinger. I et kor med personer med demens vil kunnskaper om det musikkfaglige, demensfaglige og det relasjonelle ses i sammenheng. En korleder kan spørre seg: hvordan kan korsangen og min korledelse skape gode musikalske og mellommenneskelige opplevelser for korsangerne? Alle musikalske valg bør tas med utgangspunkt i korsangerens behov. Faglige vurderinger, som vi snart skal si noe mer om, bør også være med i valgene. Både ved planleggingen og gjennomføringen av demenskor må en spørre seg selv om hvem en gjør det for og hvorfor en gjør det.

Metodiske valg må også involvere korsangerne. Her er såkalt brukermedvirkning viktig. Korsangernes medvirkning, i form av at de får en faktisk mulighet til å være med på å bestemme det musikalske innholdet og gjennomføringen, bør gjennomsyre hele arbeidet. I tillegg til å bestemme sanger bør de også ytre seg om hvordan sangene skal gjennomføres og om de vil være solister på noe, etc. Samtidig må de musikalske lederne ha overblikket og kunne ta avgjørelser basert på helhetsvurderinger om hva som kommer gruppa som helhet best til gode.

### Hvem skal lede koret musikalsk?

Å lede et kor for personer med demens innebærer å ta ansvar for de musikalske valgene, for hvilke tilrettelegginger som må gjøres og å tilpasse gjennomføringen av koraktiviteten til de behov som til enhver tid oppstår. Samtidig som en har overblikket til å kunne gjøre helhetsvurderinger, som vi var inne på innledningsvis. Personer med en solid musikalsk kompetanse, gjerne med korbakgrunn, i kombinasjon med god relasjonell kompetanse er godt egnet. Det er også en stor fordel med noe kjennskap til og erfaring fra arbeid med personer med demens. Formell kompetanse, erfaring og personlig egnethet må vurderes helhetlig. Flere yrkesgrupper er aktuelle som korledere: musikkterapeuter, dirigenter, musikkpedagoger, (andre) musikkutøvere samt helsearbeidere med musikkkompetanse.

Musikkterapeuter har praktisk, teoretisk og metodisk spisskompetanse på å arbeide med musikk og personer i sårbare livssituasjoner, og er slik en svært aktuell yrkesgruppe for ledelse av kor for personer med demens. Se mer om musikkterapi i del 3 B.

Det er mye å holde styr på under ledelse av demenskor. Derfor er det en stor fordel å være to som leder koret sammen; en med ansvar for direksjon og en for akkompagnering. Det er også en fordel hvis begge lederne er i stand til å ta begge roller, slik at man kan bytte ved behov. Da blir det ikke for sårbart ved fravær. Begge lederne må ha gode musikalske ferdigheter og kunne materialet godt, slik at de evner å være fleksible underveis og ha oppmerksomhet på koristene og ikke på noter eller tekst. Det er viktigere å rette oppmerksomheten mot korsangerne og ledelse av korsangen enn å briljere med egne ferdigheter. Se mer om direksjon og akkompagnering i egne avsnitt under.

## **Direksjon og ledelse**

Som dirigent for et kor for personer med demens bør du være rolig, tydelig, og gi presise og korte instruksjoner. Del opp alle beskjeder, slik at du gir kun én beskjed av gangen. Tenk på hele kroppen din som ditt instrument; hvordan du beveger deg, ansiktsmimikken din, blikket ditt og din egen stemmebruk. Alt dette vil påvirke både hvordan koristene synger og hvordan de har det. For eksempel kan et stort smil og tydelig blikkontakt raskt sette i gang sangen igjen hos en korist som har falt litt ut.

Formidle det musikalske uttrykket du ønsker å oppnå med kroppsspråk og eksempler, heller enn med mange ord. Husk samtidig på at store og mange bevegelser fort kan ta mye oppmerksomhet og invitere koristene til å gjøre bevegelsene dine heller enn å synge. Sørg for å kunne ha oversikt over alle koristene, slik at du kan oppdage det dersom noen faller ut og trenger ekstra oppmerksomhet. Sørg for å kunne tekstene godt, slik at du kan formidle teksten tydelig og koristen kan «se» teksten når du fram-synger den. I noen tilfeller kan det være nødvendig at du beveger deg litt fra korist til korist, for å fange oppmerksomhet, skape engasjement og støtte dem i sangen sin. Men igjen, husk på at for mye bevegelse kan skape uro, og at det kan bli vanskelig for koristene å følge deg om du går mye rundt.

## **Akkompagnement og instrumenter**

Akkompagnatøren kan spille piano, gitar, trekkspill eller annet instrument som egner seg til korakkompagnement. Det kan også være slik at det for noen sanger passer best å akkompagnere på gitar, som for eksempel enkle, sarte viser. For andre sanger passer kanskje pianoakkompagnement best. Igjen: Akkompagnatøren bør legge vekt på å spille ryddig og tydelig og understøtte korsangen, framfor å briljere med egne ferdigheter. Å under-

støtte korsangen kan for eksempel bety at man får fram dynamikk, tydeliggjør rytme, justerer tempoet eller spiller melodi når det trengs. Introduser sangene med et forspill som gjør at koristene lett kjenner igjen sangen, og marker innsatser, tempo, dynamikk og avfraseringer tydelig. Bruk gjerne markert bass og melodi når dette gir god og klar støtte til koristene.

Sørg for å ha kontakt med dirigenten hele tiden, slik at du kan tilpasse spillet ditt etter hans instruksjoner og direksjon. Lær deg repertoaret godt, slik at du kan være oppmerksom på både dirigenten og koristene. Det er også en stor fordel hvis du er fleksibel nok til å kunne transponere ved behov.

Innspilt akkompagnement bør kun brukes i nødstilfeller, og helst ikke i det hele tatt. Innspilt akkompagnement gir ingen av de mulighetene til fleksibilitet som levende akkompagnement gir, og svært mye av det som finnes tilgjengelig er ikke tilpasset målgruppa. I mange tilfeller er det bedre å synge uten akkompagnement enn med innspilt, dersom for eksempel akkompagnatøren er syk.

Mange korister ønsker å lære seg sanger og øve på sanger mellom korøvelsene. Her vil innspilte stemmer være nyttig. Det beste da er om dirigent eller akkompagnatør lage øvelsesversjoner av repertoaret, enten av enkeltstemmer, stemmebiter (solistparti) eller av hele korsangen. Det går også an å bruke en smarttelefon og ta lydopptak på en øvelse for å hente dette fram igjen hjemme og synge med på opptaket.

Dersom noen tilknyttet koret (korist, pårørende, frivillig eller andre) spiller et melodi-instrument for eksempel og ønsker å spille med på sanger, kan det være fint å bruke dette og lage enkle arrangementer. Personer på slike instrumenter kan for eksempel få støtte melodien, spille egen over- eller understemme eller de kan spille solo som forspill, mellomspill eller eget vers. Det finnes ingen grenser for hvilke instrumenter som kan brukes. Enkle rytmeinstrumenter (som egg, maracas, blokk og så videre) kan brukes på samme måte, både for å krydre sangen, skape variasjon og gi noen nye mest-ringsopplevelser. Husk bare på balanse mellom korsangen og instrumentene. Lydsterke instrumenter bør også plasseres på en måte som gjør at de ikke virker forstyrrende på korsangerne.

## **Teksthefter, korpermer og noter**

Om, og hvordan, en skal bruke teksthefter og noter, er vurderinger som må gjøres fortløpende, både individuelt og på gruppenivå. Mange finner god støtte i å ha tekst foran seg, mens det for andre kan skape forvirring. Kognitivt funksjonsnivå spiller inn her, i tillegg til hvor godt personene kjenner sangen fra før. Noen kan ha nytte av tekst, men trenger en sammen med seg som kan hjelpe til med å finne fram til riktig sang og vise hvor i teksten man er underveis. Vær også klar over at mye bruk av teksthefter eller

korpermer kan bli en barriere for kontakten mellom korsangerne og deg som leder koret, særlig når korsangeren blir (overdrevent) opptatt av å følge sangteksten og ser ned på teksten uavbrutt. Vurder derfor alltid nødvendigheten av teksthefter og korpermer. Øv gjerne på å legge vekk slike innimellom, både som en utfordring og som en mulighet for enda bedre lytting og kommunikasjon dere imellom.

Som hovedregel bør all tekst være i stor skrift, og noen med dårlig syn kan ha behov for ekstra stor skrift. Tittelen på sangen må stå tydelig øverst. Nummer eller sidetall bør kun brukes når du er sikker på at dere skal beholde rekkefølgen sangene står i. Det går også an å ha en liten illustrasjon øverst i høyre hjørne, slik at sangerne kan se etter riktig symbol i stedet for å lete igjennom overskriftene.

All tekst bør skrives fullt ut, også refrenger, selv om disse kommer flere ganger. Det kan være svært krevende for mange å hoppe fram og tilbake i teksten. For korsangere som vil øve hjemme, kan det være nyttig å ha to identiske korpermer, en til hjemmebruk og en på øvelsen. Da slipper koristene å huske på å frakte permen fram og tilbake.

Enkelte sangere kan være vant til å lese noter, og ønsker å gjøre dette. For noen kan det være riktig å bruke noter, men da skal man være ekstra oppmerksom på om det gir sangeren mestringsfølelse eller ikke. Noen kan ønske noter fordi de er vant med det, men oppleve at de ikke mestrer det like godt som de har gjort før. Det kan være lurt å oppfordre til å lytte og lære eventuelle ukjente melodier/stemmer på øret. Ved framføringer får publikum som regel bedre kontakt med koret om sangerne er uavhengige av noter.

Et alternativ til teksthefter med sangark og korpermer kan være å bruke projektor slik at teksten kommer på skjerm på veggen eller på et lerret. En fordel med denne løsningen er at korsangerne ser mer opp. Projektor kan kanskje være mest hensiktsmessig å bruke når koret øver inn sangen. Men når koret skal framføre sanger for andre på konsert eller lignende, kan det være praktisk vanskelig med skjerm. Det kan da skape uro å skulle bruke sanghefte eller korperm hvis dette ikke er brukt under øvelsene. Dette er noe en må tenke gjennom.

## **Musikalsk innhold i trygge rammer**

Et godt fungerende demenskor er avhengig av trygge rammer for at både prosessen og utviklingen skal bli god. Slike rammer kan være musikalske eller såkalt utenom-musikalske. Under presenteres noen av dem som blir spesielt viktige.

## Repertoar

Det er vanlig, og helt naturlig, å starte med spørsmålet: Hva skal vi synge?. Hvilket repertoar dere velger, kommer helt an på hvem som er med i koret. Hvilke(n) aldersgruppe(r) tilhører korsangerne, hva er deres bakgrunn og interesser, hvilke erfaringer har sangerne med korsang og musikk fra tidligere, hva er korsangernes ressurser og utfordringer? Siden koret ofte vil være sammensatt av svært ulike mennesker, vil svarene på disse spørsmålene også være sammensatte. Det kan være en stor fordel å foreta en kartlegging av koristene og deres musikkpreferanser på forhånd. Det innebærer å snakke med korsangerne selv, pårørende og eventuelt helsepersonell som kjenner sangerne, for å bli kjent med dem, deres behov og ønsker. For personer med demens kan det være utfordrende å framkalle minner av for eksempel favorittartister eller yndlingssanger. Det kan da være nyttig å komme med konkrete eksempler under kartleggingen, gjerne ved å spille av musikk i ulike sjangere eller vise bilder av ulike artister. Boka «Å finne tonen» av Tone Kvamme (2020) har en god oversikt over ulike verktøy for kartlegging av musikalske preferanser.

Når en har en viss oversikt over koristenes behov, bakgrunn og preferanser, kan valg av repertoar begynne. Start med å velge sanger som er godt kjente, som dere som ledere vet eller tror at mange av korsangerne kjenner og har et forhold til. I starten bør dere også velge sanger som ikke er for kompliserte musikalsk. Det kan være fint å starte med noen få sanger, for så å utvide repertoaret etter hvert. Når korledere og korsangere blir bedre kjent, kan repertoaret utvikles basert på erfaringer og evalueringer som gjøres underveis. Utforsk hvilke typer sanger som fenger mest. Spør: Er det behov for å øke eller redusere vanskelighetsgraden på sangene med hensyn til melodisk omfang, rytmikk, tekstmengde, og så videre? Når er det riktig å introdusere enkle arrangementer og å synge flerstemt? Hvilke ønsker har korsangerne på alt dette? Det er fint å åpne opp for evalueringer og inkludere korsangernes ønsker i denne delen av prosessen også.



## Musikalsk struktur: faste elementer og forutsigbarhet

For en person med demens vil en tydelig struktur på korøvelsene med faste, gjenkjennelige musikalske elementer kunne bidra til forutsigbarhet og trygghet.

Her følger et eksempel på hvordan rammene rundt en korøvelse for personer med demens kan settes:

- En fast velkomstsang kan bidra til å skape gjenkjenning, minne koristene på hvorfor de er der og hva de skal gjøre. Det kan også være identitetsskapende - «Dette er vår sang!»
- På samme måte som en fast velkomstsang kan gi et tydelig signal om hvor vi er og hva vi skal gjøre, kan en fast avslutningssang gi et signal om at nå skal vi avslutte. I tillegg til å skape forutsigbarhet og trygghet for koristene, vil dette også kunne appellere til fellesskapsfølelsen og at koristene «eier» denne sangen sammen.
- Forslag til faste åpningssanger kan være **Jo mere vi er sammen og Jeg blir så glad når jeg ser deg (Hevenu shalom)**.
- Det å ha en fast avslutningssang kan også gjøre overgangssituasjonen enklere - fra sangøvelse til sosialt samvær på slutten, eller på vei hjem igjen. Forslag til faste avslutningssanger kan være **We'll meet again, Thank you for the music** og **En sjømann elsker havets våg**.

## Oppvarming

Oppvarmingen er en viktig del av korøvelsene. De fleste som har stått i kor tidligere vil være kjent med dette, og oppvarming er noe av det som tydelig skiller korøvelse fra en «vanlig sangstund». For eldre stemmer er det også viktig å få muskulatur i kroppen og stemmen i gang, så en ikke overbelaster.

Eksempler på oppvarmingsøvelser, kan være:

- «Bøy og tøy» (strekke på armer, rulle på skuldre, massere hverandre)
- Ansiktsgymnastikk (gjøre grimaser, rulle med tunga)
- Mage- og pusteøvelser (lage shh-lyd i korte støy, puste ut på en lang sss)
- Diksjonsøvelser (lage konsonanter i korte støy, «p», «t» og så videre. Eventuelt lengre regler, «tongue twisters»)
- Enkle skalaøvelser
- Lek med lyder, syng over morsomme ord eller setninger

Det finnes flere videoer på nett som viser oppvarmingsøvelser, for eksempel Ågedal (2020) eller Berg (2021).

Å finne felles fokus og å lytte til hverandre er en god og viktig øvelse når man skal synge sammen i kor, og oppvarmingen kan brukes med dette i tankene. Det kan være å finne felles tone, å forsøke å synge fra svakt til sterkt, til svakt igjen. Å synge sanger i kanon er en fin øvelse i det å lytte til hverandre og samtidig konsentrere seg om egen sang. Eksempler på kanonsanger er nevnt nedenfor.

### **Toneleie, flerstemmig sang og arrangementer**

For de fleste demenskor vil det være lurt å starte med å synge unisont sammen, for å samles som gruppe. Med hensyn til toneleie og tonearter er det best å starte i et «allsangleie». En tommelfingerregel er at området lille g til tostrøken c (en oktav ned for herrer) er et register som passer de fleste. Hvilken toneart som fungerer best må også prøves litt ut i hvert enkelt demenskor. Eldre mennesker får gjerne dypere stemmer enn de har hatt tidligere i livet, dette gjelder særlig damer. Alder påvirker også klang og fleksibilitet i stemmen. Stemmeomfanget kan for eksempel bli mindre. For mer om dette, se Korbloggens innlegg om Sangtrening for eldre korsangere (Bjørkøy, 2022).

Helt enkle arrangementer kan ofte introduseres tidlig. Dette krever ikke notekunnskap eller korerfaring av sangerne, men tydelighet i ledelse fra dirigent og akkompagnatør. Arrangementene kan innebære enkel flerstemthet, eller fortsatt unison sang.

Eksempler på enkle korarrangementer kan være:

- Enkelte vers eller deler av sang synges bare av damene eller herrene
- Enkelte vers eller deler av sang synges bare av en mindre gruppe sangere
- Teksten i enkelte vers eller deler av sang synges av solist eller mindre gruppe, mens resten av koret nynner («mmm ...») eller synger på en vokal (a, e, i, o, u, æ, ø, å)
- Syng i kanon, for eksempel disse sangene:
  - **Jeg gikk en tur på stien**
  - **Sommer kommer**
  - **Hanen stend på stabburshella**
  - **Mein Hahn ist tot**
  - **London's burning**
  - **Antijantelov-sang**
  - **Till havs med solfyllda segel**
- En annen variant som kan brukes, er to-tre sanger som kan synges over hverandre:
  - **Bæ, bæ, lille lam + Å, jeg vet en seter + Musevisa**
  - **Blue Moon + Eg ve te Bergen + I like the flowers**

- Sanger med enkle ostinat eller barduntoner som synges av en del av koret, mens resten av koret synger melodi, kan fungere fint til folke-melodier som for eksempel
  - Per Spelmann
  - Vem kan segla
  - Kjerringa med staven
- En kan også bruke sanger som arrangeres som «spørsmål/svar», der solist(er), halve koret ev. en korgruppe synger første del av strofen, mens resten av koret «svarer», gjentar linjen eller en fast strofe. Et eksempel er:
  - **Oh, when the saints go marching in**, hvor gruppe 1 synger «Oh, when the saints» og gruppe 2 svarer «go marching in».
  - Sangen **Vi lever** kan brukes på tilsvarende måte: Solist eller gruppe: «En er svak og en er sterk, vi er begge mesterverk». Hele koret: «Vi lever».
  - Et tredje eksempel er **Balladen om Morgan Kane** der hele koret kan synges slutten på hvert vers: «Morgan Kane var hans navn».
- Kjente over- eller understemmer, som noen i koret kan fra før, som for eksempel de mye brukte overstemmene på **Alle fugler små de er** og **Den glade vandrer**, er også fint.

Mer avanserte arrangementer kan introduseres dersom og når koret er klar for det. Husk bare at personer med demens gjerne har lav terskel for å bli overstimulerte, og at kognitiv svekkelse også kan gi svekket evne til å skille ulike stemmer fra hverandre.

Derfor (igjen): det enkle er ofte det beste. Lag eller finn arrangementer som er gode og morsomme å synge, og som låter fint, uten tette klanger eller for avansert stemmeføring. Dersom koret har med erfarne korsangere som ønsker større utfordringer enn koret som helhet kan klare, kan disse personene få mulighet til å være solister, eller få egne over-/understemmer eller liknende. Her er det en stor fordel hvis korlederne har tilstrekkelig musikalsk kompetanse til selv å utvikle slike tilrettelagte arrangementer.

Koret og klangen er avhengig av den enkelte sanger for å lage lydbildet. Hver enkelt stemme har betydning. Husk likevel at flerstemthet og arrangementer ikke er et mål i seg selv, men skal brukes dersom det blir en positiv utfordring for koret!

### **Innstudering av nytt materiale, og repetisjon av kjent materiale**

En del av moroa med kor er det å utfordre seg selv litt! Ofte er det meningsfullt å ta utgangspunkt i kjent materiale - sanger koristene har hørt fra før og kanskje er spesielt glade i. Å bli utfordret kan handle om å øve på konkrete elementer i kjente sanger, som å synge sterkt versus svakt, å jobbe med god

diksjon, å veksle mellom dame-vers og herre-vers, og så videre. Men det kan også handle om å lære noe nytt materiale. For mange personer med demens kan også lære seg nye sanger og utvikle stemmen sin gjennom korsangen. De fortjener derfor å bli utfordret på dette. Samtidig er det viktig med en balanse mellom utfordringer og mestring, så koristene ikke blir for slitne eller mister konsentrasjonen. Gjennom øvelsen kan det være fint å veksle mellom å øve på en ny eller en litt utfordrende sang, og å synge en trygg, kjent sanger som koristene har under huden og mestrer bra.

## **Framføringer og konserter**

Å delta i kor kan gi en følelse av rolleendring og en endring av identitet; fokuset flyttes fra «demenssyk» til «korist» og «sanger». Koridentiteten kan også bli sterk. Denne kan understrekes ytterligere ved at koret skaffer seg et eget korantrekk, for eksempel T-skjorter med korets navn og logo på, eller skjerf i like farger. Framføringer og det å opptre foran andre kan være med på å forsterke slike følelser.

Opptredener skal være på koristenes premisser og det skal skje ut fra deres ønske, i tillegg til at du som korleder til enhver tid vurderer forsvarligheten i å opptre og hvorvidt du anser koret som klart for konsert. I tillegg er det helt sentralt at du som korleder selv er komfortabel med å ta med koret ditt på sangoppdrag.

Det er også en etisk avveining hvorvidt ditt kor skal opptre for et publikum. Spør deg selv som korleder; Er en framføring til det beste for korsangeren eller vil den bidra til å forverre symptomer som er krevende for hen og de pårørende? Hvem har glede og utbytte av å opptre? Snakk gjerne med pårørende om slike ting og sørg for å være trygg på at koristen selv ønsker å opptre og vil tåle dette godt.

En framføring eller konsert kan være et fint og konkret mål for koret å jobbe mot, og er for mange en sentral del av det å stå i kor. En opptreden trenger ikke å være så omfattende eller ambisiøs. Det er mulig å opptre kun for venner og familie eller for personer tilknyttet øvingslokalet eller en institusjon der en eller flere korsangere bor. Når koret er klar for det, kan de opptre for eksempel i den lokale kirken eller kulturhuset. Ett kor kan også samarbeide med andre kor, artister eller band/instrumentalister. Om koret bestemmer seg for å sette opp en konsert eller ønskes inn som del av andres arrangementer vil dette kreve både planlegging og ressurser. En konsert kan skape både usikkerhet og stress, fordi det skjer i nye og ukjente lokaler, og man må forholde seg til nye mennesker, transport og kanskje tidspress.

Siden hukommelse kan svikte, blir opplevelsen her og nå vesentlig for personer med demens. Det gjelder også for konserter og framføringer. For at den skal bli god for koristene, må konsertsituasjonen oppleves som trygg.

Det kan være lurt å gjøre konsertsituasjonen så lik en øvelse som mulig med hensyn til plassering av korister, rekkefølge av repertoar mm. Legges det opp til at publikum er med på noe allsang, kan disse få bli med på noen av korets faste stemme-oppvarmingsøvelser.

Praktiske ting som må ordnes med i forbindelse med en konsert må også tenkes gjennom. Det kan dreie seg om ekstra behov for transport til og fra konsertlokalene, behov for hjelpemidler og frivillige til å følge korsangerne. En sjekklister til arrangørene av konserten kan være nyttig å ha, for å sikre at korsangerne får sine behov dekket. Det kan handle om å sikre at det er rullestolramper på stedet, tilgang på vann eller annen drikke, handikaptaletter i umiddelbar nærhet, samt at det er strømuttak for elpiano til akkompagnatør, og så videre.

Det går an å bruke korøvelsen også som en treningsarena for det å opptre for andre! Ikke alle har erfaring med det å stå foran et publikum, så det kan være lurt å bruke øvelsene som en trening og forberedelse til slike situasjoner. Kan for eksempel pårørende stille opp som publikum på slutten av en øvelse, eventuelt ansatte eller med-beboere om man holder til på en institusjon?

Å opptre for et publikum kan gi mye tilbake til korsangerne. Opplevelsen av å stå på en scene og opptre kan sitte lenge igjen i kroppen til den enkelte og kan være noe som blir et godt minne for personen med demens. Applausen fra publikum der og da er en direkte anerkjennelse som kan oppleves sterkt for den enkelte. Når resultatet av å delta på konsert blir så godt, kan en også si at det blir et etisk ansvar for korledere å sørge for å legge til rette for at framføringer og konserter kan skje.



## 3B

# Musikkterapi- kunnskap

ved Tone Kvamme  
og Solgunn Knardal

Noen demenskor har musikkterapeut med, andre ikke. Enkelte har ikke en musikkterapeut som fast leder, men har knyttet til seg en musikkterapeut som gir jevnlig veiledning. Noen kor har med seg personer med utdanningsbakgrunn/kurs og/eller erfaring innen musikk og helse, musikkbasert miljøbehandling eller musikkpedagogikk. I dag tilbys flere ulike utdanninger og kurs innen musikkterapi og musikk og helse som er nyttige i arbeid med demenskor. Se denne oversikten på slike: <https://www.uib.no/polyfon/153407/utdanningstilbud-innan-musikkterapi-musikk-og-helse>

Vi som står bak denne veilederen anbefaler som kjent å ha kontakt med musikkterapeut. Denne delen ser spesifikt på musikkterapi og hva denne fagkunnskapen kan bidra med i demenskor.

### Hva er musikkterapi?

Musikkterapi er både et fagområde, en utdanning og en profesjon, et yrke. Faget musikkterapi studerer sammenhenger mellom musikk og helse. Utdanning i musikkterapi i Norge er femårig, på masternivå. På studiet lærer en å bruke musikk til å øke livskvalitet, bedre helse og fremme utvikling hos ulike brukergrupper.

Musikkterapi omtales ofte som «ressurs-orientert», nettopp fordi den søker å hente fram ressurser i mennesker og slik fremme deres uttrykksevne og opplevelse av mening, mestring og livssammenheng.

Felles for alle musikkterapeuter er at de har spisskompetanse på å tilrettelegge, gjennomføre og evaluere musikkaktiviteter for mennesker i sårbare livssituasjoner. I dag jobber musikkterapeuter på mange ulike arenaer, som for eksempel i barnehager, skoler, på sykehus, innen rus og psykisk helsevern, barnevern, i fengsel og innen eldreomsorg. Innen eldreomsorg arbeider en del musikkterapeuter på døgninstitusjon og noen er tilknyttet dagaktivitetstilbud. Mange musikkterapeuter arbeider også med opplæring og veiledning i bruk av musikk til helsepersonell og/eller pårørende. Det kan være på egen arbeidsplass eller tilknyttet programmene Sang i eldreomsorgen, Musikkbasert miljøbehandling eller i andre sammenhenger.

## Hvorfor musikkterapi og hva tilbyr fagfeltet i et demenskor?

Demenskor trenger som vi sa i innledningen en faglig tilnærming. Et overordnet blikk på hva musikkterapi som kunnskap kan tilby kan sies slik:

Musikkterapi kan [...] tilby rammer for aktivitet og mestring, emosjonell regulering og meningsfull relasjon. Individuelt tilpasset musikkterapi kan på denne måten gi personer med demens nye handlemuligheter. Musikkterapeuten kan også bidra til nye handlemuligheter for personer med demens på en mer indirekte måte, ved å arbeide for endring av verdier i samfunn og pleiekultur slik at respekt, ivaretagelse av rettigheter og selvbestemmelse for den enkelte øker (Kvamme, 2017, s. 137).

### De tre R-er

For å beskrive hva musikkterapi konkret kan tilby personer med demens presenteres ofte tre R-er som står for Ramme, Regulering og Relasjon (Ridder, 2016). Disse tre elementene er svært viktige for personer med demens som på grunn av problemer med hukommelse, orienteringsevne og språk, ofte opplever forvirring, utrygghet og uro.

Musikkterapeuten bruker musikk og sang bevisst for å skape en god *ramme* for meningsfull aktivitet og interaksjon og som struktur som hjelper å holde oppmerksomhet og konsentrasjon. Musikken brukes videre som hjelp til å *regulere* følelser, ved for eksempel å avlede fra bekymring og nedstemthet til å vekke positive følelser.

I musikkterapifaget legges det også vekt på *relasjoner*. I et demenskor kan dette handle om å legge til rette for å bygge gode relasjoner til musikken og minnene den vekker, til dem som leder koret, eller til korsangerne og frivillige som er med.

### Hva kan musikkterapeuten bidra med i tilrettelegging og ledelse av kor med mennesker med demens?

Musikkterapeuten har grunnleggende kunnskap og erfaring med å tilrettelegge for og skape meningsfulle musikkaktiviteter til mennesker med demens, både enkeltindivider og grupper. Musikkterapeuter har gjennom sin utdanning flere ulike kompetanser innen områdene musikk, metodikk, målgruppe, kommunikasjon og relasjon, og teori og forskning (Ruud, 2017). En musikkterapeut kan derfor ha ulike roller i et demenskor. I noen kor er musikkterapeuten dirigent, i andre kor er hen akkompagnatør og i andre kor igjen har hen flere roller både musikalsk og administrativt.



Ruud (2017) sier at selv om kompetansene overlapper delvis med andre yrkesgrupper som for eksempel musikkpedagoger, utøvende musikere og helsearbeidere, så er det kombinasjonen og summen av disse kompetansene som til sammen utgjør musikkterapeutens spesifikke og unike profesjonsrolle. I det følgende kommenteres ulike musikkterapikompetanser som gjør seg gjeldende i arbeid med demenskor.

### **Musikalsk og metodisk kompetanse**

Musikkterapeuter har gjennom sin utdanning opparbeidet ferdigheter i besifringsspill på enten klaver, gitar eller trekkspill og de har noe kunnskap og erfaring innen arrangering og komponering. Alle musikkterapeuter har også erfaring med musikalsk improvisasjon og musikalsk ledelse av ulike målgrupper og enkeltindivider. Den musikalske kompetansen vil variere, sjangerkunnskapen kan være forskjellig, og noen har mer erfaring med kor og kordireksjon enn andre.

Musikkterapeuten kan arrangere korsanger slik at disse gir passende utfordring til gruppa og til den enkelte. Musikkterapeuten er også trent til å lage opplegg og planlegge innøving av sanger slik at det blir en progresjon som både gir mestringsfølelse og riktig utfordring. For korsangere som for eksempel lærer melodi og rytme fort, som har ekstra godt gehør eller husker sangtekster lett, bør sangene og arrangementene tilpasses slik at disse får brukt sine ressurser. Samtidig er det viktig å se til at utfordringen ikke blir for stor, slik at korsangeren opplever nederlag på noe hen opplever seg selv som god på.

Ofte kan plassering i koret avgjøre hva slags utbytte en korsanger får. Musikkterapeuten vil være bevisst på og kan vurdere hensiktsmessig plassering av korsangerne. Det kan for eksempel gjelde vurdering av hvem som trenger og tåler godt å sitte nær akkompagnatøren eller dirigenten eller som trenger å sitte lenger unna, eller hvem som bør ha en trygg stemme ved siden av seg for å mestre sangen, eller hvem som trenger ekstra hjelp med å finne fram i noter.

I sum skal musikkterapeuter kunne tilpasse seg musikalsk og metodisk til ulike demenskor, enten det gjelder akkompagnering, improvisasjon, arrangement eller ledelse.

### **Kunnskap om målgruppe**

Musikkterapeuter har grunnleggende kunnskap om demens og om musikk og demens gjennom sin utdanning. Mange har også erfaring fra praksis med personer med demens. På studiet blir musikkterapeuter trent i å møte alle mennesker åpent og ut fra deres egne forutsetninger og behov samtidig som man tar hensyn til nødvendig generell kunnskap om sykdommer og utfordringer. I et demenskor vil altså musikkterapeuten vite noe om

hvordan demenssykdom påvirker hjerne og atferd. Hen vil derfor kjenne til hvilke begrensninger sykdommen kan gi men også hvilke positive muligheter korsangen kan gi. For at korsangen skal bli ressursorientert vil musikkterapeuten derfor kunne persontilpasse aktiviteten slik at den enkelte korsanger får nok utfordring og samtidig opplever mestring og glede.

### **Relasjons- og kommunikasjonskompetanse**

En kordirigent eller musikalsk leder er sentral for å få til gunstig deling av følelser og erfaringer gjennom samsang og felles musisering. I et demenskor blir kommunikasjons- og relasjonskompetanse viktig. En musikkterapeut har slik kompetanse, noe som gjør hen spesielt rustet til å oppfatte og å gi passende respons på verbale og nonverbale signaler fra personer med demens. Det skaper tydelig kommunikasjon og trygghet i relasjonene mellom leder og sangere i musiseringen. Musikkterapeuten kan også arbeide planmessig og målrettet over tid med kommunikasjonen for å skape gode relasjoner for den enkelte korsanger og for hele koret.

### **Teori- og forskningskompetanse**

Musikkterapeuten har gjennom sin utdanning en forståelse for å lese og anvende teori og forskning i musikkaktiviteter med ulike målgrupper. Hen har også tilbud om faglig oppdatering gjennom konferanser og kurs. Bibliotekene på studiestedene gir tilgang på litteratur om musikkterapiforskning, psykologi, demens, gruppeprosesser og musikalsk repertoar. Slik kompetanse hjelper musikkterapeuten til å kunne gjøre gode valg i og for koret, til å kunne forstå ulike situasjoner som oppstår og å sette dem inn i en sammenheng. Slik kunnskap er også en ressurs når en skal formidle hensikt og formål med demenskorarbeid til samarbeidspartnere, bevilgende myndighetspersoner og andre interesserte.

### **Musikkterapeuten som veileder**

I flere demenskor kan musikkterapeuten fungere som veileder. Veiledningen handler da ofte om å være en god samtalepartner for leder(e) av demenskorene samtidig som hen gir kvalifiserte råd og tips om korledelsen. Eksempel på samtaletemaer kan være plassering av korsangerne, valg av repertoar og metodikk eller å finne fram til musikkpreferanser hos koristene. Et tema kan også være vanskelighetsgrad i repertoaret ved store nivåforskjeller musikalsk i koret.

Musikkterapeuten kan gi veiledning knyttet til spesifikke utfordringer for enkeltsangere eller andre involverte, men også støtte korledere i hvordan de kan gi passe utfordringer og samtidig passe på at alle koristene får kjenne at de mestrer. Temaene kan handle om alt fra praktiske ting til samarbeid, lønn og roller. Andre temaer i veiledningen kan være eventuelle samarbeidsmuligheter og - utfordringer.

En musikkterapeut som har erfaring med demenskor, vil kunne være en god lytter og en som kan komme med nyttige innspill. Flere musikkterapeuter har ytret ønske om å lære mer om demenskorledelse og veiledning av slike kor. Norsk forening for musikkterapi (NFMT) har derfor gitt egne demenskorkurs for musikkterapeuter.

Det kan også være fint å få et blikk fra en utenforstående på korvirksomheten for å evaluere aktiviteten og prosessen i koret. Slik evaluering oppfordrer vi til å gjøre regelmessig.

## Referanser

- Berg, Å.I. (2021, 20. januar) *Oppvarming for kor ved kantor Åse Igland Berg*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FQQBybjLBc>
- Bjørkøy, K. (2022, 22. november). *Sangtrening for eldre korsangere*. Korbloggen. <https://korbloggen.no/sangtrening-for-eldre-korsangere/>
- Kvamme, T. (2020). *Å finne tonen – om musikk og demens*. Oslo: Forlaget aldring og helse.
- Kvamme, T. (2017). Nye handlemuligheter med musikkterapi for personer med demens. I K. Stensæth, G. Trondalen & Ø. Varkøy (Red.), *Musikk, handlinger, muligheter: Festskrift til Even Ruud*, s. 137–148. Oslo: Norges musikkhøgskole. Kan også lastes ned fra <https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/2503012>
- Ridder, H.M. (2016). Musikkterapi i en psykososial demensomsorg i plejebolig. I B. Stige & H.M. Ridder (red.), *Musikkterapi og eldreomsorg*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2017, 3. november). *Lik, men unik*. <http://www.musikkterapi.no/nyheter/kronikk-lik-men-unik>
- Ågedal, L.L. (2020, 30. november). *Enkel oppvarming av stemmen (kor-opppvarming)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bOdbA9aFBrQ>

## Nyttige lenker

- Norsk forening for musikkterapi: *Hva er musikkterapi?*: <https://www.musikkterapi.no/hva-er-musikkterapi>
- Store norske leksikon: *Musikkterapi*: <https://snl.no/musikkterapi>
- Griegakademiets senter for musikkterapiforskning (GAMUT), Universitetet i Bergen. *Kunnskapsbeskrivelse av musikkterapi og eldreomsorg*: <https://gamut.w.uib.no/kunnskapsbeskrivelser/musikkterapi-og-eldreomsorg/>
- Aldring og helse. Musikkbasert miljøbehandling – Eldre/demensomsorg: <https://www.aldringoghelse.no/kompetanseressurser/musikkbasert-miljobehandling/>
- Polyfon kunnskapsklynge i musikkterapi. *Utdanningstilbud innen musikkterapi/musikk og helse*: <https://www.uib.no/polyfon/153407/utdanningstilbud-innan-musikkterapi-musikk-og-helse>

## Facebook

Følg gjerne Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH), Norges musikkhøgskole, på Facebook om utvikling av nye kurs/utdanninger innen demenskor: <https://www.facebook.com/cremah.no>