



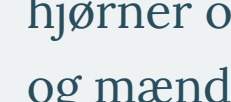
DEMENS

Hjertet er jo ikke dement

Selvom demente mister hukommelsen, husker de stadig med hjertet og med kroppen. På plejecentret Eshuset fokuserer socialpædagoger på mennesket bag sygdommen – og bruger dans, musik og sang til at skabe relationer og øge den psykiske trivsel

AF TINA LØVBOM PETERSEN / FOTO: LARS WITTRÖCK

04-2017 / 17. MARTS 2017



Det er torsdag, og klokken nærmer sig 14.30. Beboerne kommer myldrende fra alle hjørner og kroge af plejecentret – kvinderne har fundet dansesko og perlekæder frem, og mændene er nybarberede og velfriserede. Alle er de klar til ugens helt store højdepunkt: Erindringsdans.

Stille og roligt finder de cirka 30 ældre beboere hver deres plads i en stor rundkreds midt i spisesalen – nogle hånd i hånd med deres ægtefælle, som også vil danse med. I det øjeblik socialpædagog Britta Seifert tænder for dagens første dansktop-danser, forstummer al snak og småmumlen. Ud af højtalerne på fuld volumen svinger 'Jeg vil bo på Vesterbro' – og med ét er dansegulvet fyldt.

– For mig er dans et arbejdsredskab, og jeg bruger det så meget, jeg overhovedet kan. De sidste steder i hjernen, der rammes af demens, er jo der, hvor følelser og bevægelse reguleres. Så når vi sætter musik på, når vi bevæger os og har fysisk kontakt på dansegulvet, oplever vi, at selv demente uden sprog pludselig synger med, smiler og oplever samhørighed og fællesskab. De husker med kroppen og hjertet, fortæller Britta Seifert, som er aktivitetsansvarlig på plejecentret Eshuset i Esbjerg – og uden sammenligning den mest populære dansepartner til torsdagens erindringsdans.

– Torsdag er festdag, så her dropper jeg arbejdsuniformen og møder op i pænt tøj og dansesko, siger hun og kaster sig ud i endnu en svingom med en ældre herre, der med et stille smil læner sig ind mod sin dansepartner og vugger fra side til side til John Mogensens sang om to mennesker på en strand.

HVAD ER ERINDRINGSDANS?

- Erindringsdans blev udviklet i 2008 af en sygeplejerske og tilbydes fortrinnsvis til ældre med svær demenssygdom.
- Erindringsdans bygger på reminiscenstanken. Formålet er ikke at lære at danse – men fordi tidligere indlært motorisk funktion fra barndommen er intakt, vil langt de fleste selv med svær demenssygdom være i stand til at huske de enkelte danse, når de mindes om dem og hører kendt musik.
- Erindringsdans er velegnet til mennesker med demens, fordi alle kan deltage, dans skaber samhørighed om en fælles oplevelse, den demente vil ved at udføre velkendte fysiske handlemonstre få mulighed for at opleve succes – fordi dans giver glæde, motion og tillader tæt, fysisk kontakt på en naturlig måde.

Kilde: Alzheimerforeningen.

Socialpædagoger er uudværlige

Eshuset er et plejecenter til borgere med demens og psykisk sygdom, og her er 68 faste boliger og ti boliger til midlertidigt ophold. Siden centret blev etableret i 2009 for at give ældre borgere de bedste muligheder for at få et liv i trygge rammer, har socialpædagoger været en fast del af medarbejderstaben. Selvom hovedparten af personalet stadig er social- og sundhedsfagligt, er der i dag ansat 15 socialpædagoger.

– Socialpædagoger kan noget, som få andre kan. De kan noget omkring relationer – og hvad enten de arbejder med børn, handicappede eller demente borgere, består deres arbejde i at stille sig til rådighed for et andet menneske og se, hvad det menneske har brug for. Jeg føler mig så privilegeret ved at have pædagoger ansat. De er uudværlige i det tværfaglige samspil, siger Ellen Sørensen, som er teamleder i Eshuset.

Når hun som leder prioriterer det højt at ansætte socialpædagoger, handler det i høj grad om, at de med deres pædagogiske fokus formår at inddrage borgeren på en anden måde end fx kollegerne med en social- og sundhedsfaglig tilgang.

– De ser på, hvad borgeren kan selv – og er også de første til at tænke på, om man nu går over borgerens grænser. For når vi fx står med en borger, som bare ikke vil i bad, ja, så er det jo pædagogen, der siger, hvorfor skal vi absolut bade borgeren lige nu? Er det reelt borgerens behov, eller er det mere en norm, som vi godt kan udfordre? Og kan vi kon sammen med borgeren finde en løsning, som vedkommende har det godt med? Den pædagogiske tilgang er så vigtig på det her område, som i årtier har været præget af en sygdomsorienteret tilgang, siger teamlederen, som samtidig gerne understreger, at den socialpædagogiske tilgang til demente er med til at leve op til Eshusets mål om aldrig at anvende magtanvendelser.

På dagligt detektivarbejde

To af de socialpædagoger, som har været med fra start i Eshuset og begge har Ellen Sørensen som leder, er Tina Guldborg Jensen og Birgit Kisbye. De arbejder i samme afdeling, hvor der er yderligere en pædagog ansat, men hvor hovedparten af kollegerne har en social- og sundhedsfaglig baggrund.

– Det går lige i hjertet på en at arbejde med de her borgere. Det er mennesker, som har levet et helt almindeligt liv og nu pludselig på grund af en demenssygdom har det rigtig svært. Men når vi som socialpædagoger formår at finde ind til den livshistorie, den enkelte beboer har med sig – når vi mærker, at vi er med til at give vedkommende et godt liv også med demens – ja, så varmer det helt ind i sjælen. Det er en kæmpestor tilfredsstillelse både fagligt og personligt, fortæller Birgit Kisbye.

Selvom det pædagogiske personale også indgår i det daglige pleje- og omsorgsarbejde på lige fod med social- og sundhedsassistenter, så har man som socialpædagog nogle andre knapper at skrue på i de situationer, hvor fx morgenpleje eller hygiejne er en udfordring.

– Demente har svært ved at genkende situationer, og derfor kan en ting som det at blive hjulpet på toiletet, blive vasket eller få tøj på være en stor udfordring. Men som pædagog agerer jeg lidt som en detektiv, som hele tiden prøver at finde ud af, hvad det så er, der i den enkelte situation gør tingene svært for borgeren, siger Tina Guldborg Jensen og uddyber, hvad detektivarbejdet går ud på:

– Det handler jo om at se det enkelte menneske og finde ind til, hvad problemet er. Er det mon sproget eller det tonefald, vi bruger? Handler det om, at vi skal helt tæt på borgeren fysisk, eller at vedkommende hellere vil have, at man står foran eller ved siden af? Jeg iagttager, hvad der sker, og hvordan borgeren reagerer – og i stedet for at have fokus på et mål, som fx at borgeren skal i bad her og nu, så har jeg mere fokus på processen og på at gå skridtene sammen med borgeren.

Glemmer smerter og panodiler

På dansegulvet i spisesalen tager borgerne adskillige skridt to og to – arm i arm – indtil der halvvejs gennem erindringsdansen bliver kaldt til drikkepause. Eller happy hour, som en af beboerne kalder det, mens Britta Seifert og et par frivillige serverer iskoldt drikkevand for at afkøle de blussende kinder.

– For mange af de her borgere er det ugens lykkeligste time. Vi har en mandlig beboer, som kun vil i bad om torsdagen, når hans kone kommer, så de kan danse sammen. Vi har en beboer, som sidder i kørestol – men som altid får rejst sig og taget et par dansetrin med en partner. Og jeg oplever, at mange helt glemmer, at de har ondt og måske lige har bedt om smertestillende medicin, fordi de bliver revet med af musikken, sangen og dansen, fortæller Britta Seifert, inden hun igen skruer op for højtaleren – og byder op til endnu en dans.

Hendes erfaring er, at fysisk aktivitet, musik, dans, sang og bevægelse er med til at give de ældre beboere en øget livskvalitet.

– Jeg hører fx fra nattevagten, at beboere sover bedre, når de har været fysisk aktive. Og mine kolleger ude i afdelingerne fortæller, hvordan de oplever mere snak, socialt samvær og fælles hygge, når borgerne har danset sammen, siger Britta Seifert.

Og det er ikke kun om torsdagen, at hun aktiverer beboerne på Eshuset med sang, musik og dans – det er noget, man kan lægge ind mange gange i løbet af en dag.

– De her aktiviteter rører de ældre og aktiverer en hel masse følelser i dem – og nogle gange kan man nå utrolig langt ved lige at nynne en melodi eller sætte en cd på, for så glemmer borgerne deres sygdom og hverdagens udfordringer.

DE FEM VIGTIGSTE PSYKOLOGISKE BEHOV HOS MENNESKER MED DEMENS

Den engelske psykolog Tom Kitwoods teori om personcenteret omsorg bygger på, at man skal opfylde fem psykologiske behov hos den demente:

Trøst: At trøste et andet menneske er at lindre smerte og sorg – og sørge for den varme og styrke, som kan sætte vedkommende i stand til at holde sammen på helheden, når denne er i fare for at bryde sammen.

Tilknytning: Vi mennesker knytter tætte relationer som en form for sikkerhedsnet under os. Uden denne fornemmelse af sikkerhed, som tilknytning giver, er det vanskeligt for nogen person at fungere optimalt.

Inklusion: Menneskelivets sociale natur gør, at det at være en del af en gruppe er essentielt for at overleve. Opfyldelse af behovet ikke, er det sandsynligt, at personen vil trække sig tilbage og gå i forfald.

Beskæftigelse: At være beskæftiget betyder at være involveret på en måde, som trækker på personens evner og kræfter. Fratager man mennesket muligheden for beskæftigelse, svinder deres evner hen, selvværdet forsvinder og kedsomhed, apati og håbløshed træder i stedet.

Identitet: At have identitet er at vide, hvem man er. Det betyder at have en fornemmelse for kontinuitet med fortiden – en beretning at fortælle andre. Identitet opstår i et samspil.

Fem psykologiske behov

På Eshuset arbejder samtlige medarbejdere på tværs af faglighed ud fra en fælles teori om personcenteret omsorg (se boks). Alle har derfor været på kursus og lært, hvordan man ud fra den såkaldte blomstermodel arbejder med at opfylde fem psykologiske behov hos den demente: Tilknytning, trøst, inklusion, identitet og beskæftigelse.

– Når vi fx danser erindringsdans, så har vi jo fat i alle fem behov. Borgerne føler sig knyttet til den, de danser med og får også oplevelsen af trøst, ømhed og nærvær. Samtidig føler de sig inkluderet i et fællesskab, de finder ind til deres identitet og den, de var før sygdommen – og endelig giver dansen dem en meningsfuld beskæftigelse. Så på dansegulvet opfylder vi alle de vigtige psykologiske behov, siger Britta Seifert.

Og det med at opfylde de demente borgers psykologiske behov er også det, der bærer det socialpædagogiske arbejde i hverdagen, lyder det fra Tina Guldborg Jensen.

– Som socialpædagoger ser vi på borgerens ressourcer frem for de begrænsninger, sygdommen giver. Vi ser på alle de ting, vedkommende stadig kan – og på de behov, der ligger bag demensen. Hvis en beboer fx hele tiden kommer og beder om cigaretter, så handler det nok ikke så meget om tobakken, men mere om et behov for nærvær og kontakt, siger hun og tilføjer, at hun i det daglige kommunikerer med borgerne med meget mere end ord.

– Vi kommunikerer med følelserne. For selvom de ikke har sproget til at sige 'hej Tina', så kan de godt huske følelsen af, at jeg er rar at være sammen med. Og jeg har da ført lange samtaler med demente uden sprog, men hvor det handler om toneleje og rytme – og om at turde gå ind i deres verden og finde glæden dér.

Pædagogik tager tid

Mens Britta Seifert specifikt er ansat til at stå for aktiviteter for beboerne, så indgår både Tina Guldborg Jensen og Birgit Kisbye i de team, der står for hverdagspleje og faste daglige aktiviteter omkring borgerne. Og her er der ikke noget med, at den ene faggruppe tæller mere end den anden.

– Vi kan ikke undvære hinanden – og borgerne kan ikke undvære nogen af os. Hvis en borger fx er udadreagerende og har det svært, så vil jeg som socialpædagog have fokus på, om han måske savner sine børn, eller om der er nogle andre ting, der frustrerer. Men min sundhedsfaglige kollega vil se på, om der er noget, der gør ondt. Er der måske en urinvejsinfektion? Eller er der feber? Så vores fagligheder komplementerer hinanden, siger Birgit Kisbye.

Dog er der den helt grundlæggende forskel, at mange af hverdagens faste aktiviteter ofte tager længere tid, når det er en socialpædagog, der står for det, lyder det fra kollegaen Tina Guldborg Jensen.

– Det tager tid, hvis man vil ind og forstå, hvad der ligger bag en dement borgers adfærd. Tid, hvor man iagttager borgerens signaler, opbygger relationer og går de små skridt sammen med beboeren. Fx har jeg puttet en mandlig beboer, som bare ikke ville puttes. Men fordi jeg gav mig tid til at sidde ved siden af ham en halv time før sengetid, gable højløyd, talte sagte og i en langsom rytme, og brugte mit kropssprog til at signalere sovetid, ja, så lykkedes vi.

Det handler om at invitere

Og mange af de værktøjer, socialpædagogerne på Eshuset tager i brug, kan da også synes helt banale. Som fx Britta Seiferts tilgang med aldrig at stille spørgsmål med 'vil du' til demensramte mennesker.

– Hvis du siger til en dement, 'vil du med ned at danse – eller vil du have en kop kaffe?', så svarer vedkommende nej – for en dement ved ikke, hvad spørgsmålet rummer. Derfor hører man ofte, at den her gruppe borgere ikke vil eller kan noget. Men prøv i stedet at sige, 'jeg vil gerne invitere dig på en kop kaffe' – eller 'jeg vil gerne invitere dig over at danse', så får det en helt anden værdi for borgeren, siger hun, inden hun med et smil bukker og nejer foran en mandlig beboer, som uden tøven takker ja til dagens næstsidste dans.

Selvom der nu er gået næsten en time, er der stadig godt gang i dansegulvet. Som små øer i det store lokale står flere af parrene i tæt omfavelse, mens de stille vugger i takt til tonerne.

– Jeg bliver rørt hver eneste gang, vi har erindringsdans – det er det, der gør, at jeg bliver ved, siger Britta Seifert, inden hun samler alle til det sidste faste ritual: Mens den jyske klassiker 'Skuld gammel venskab rejn forgo' fylder det store rum, finder beboerne igen sammen i en stor rundkreds med hinanden i hånden.

Hver og en synger med – for selvfølgelig kan alle huske teksten.