



Kamfjordkoret er et av tre tiltak under prosjektet Aktiv med musikk. Koret startet opp i oktober 2021, på Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter i Sandefjord, under ledelse av musikkterapeut og prosjektleder Therese Midtgaard Jensen, og musikkterapeut Kristi Stedje. Etter prosjektets slutt har Kamfjordhjemmet videreført driften av koret på egne midler, under ledelse av sykepleier med videreutdanning i musikk og helse, Ingeborg Tollefsen.

Hvem er Kamfjordkoret

I koret møtes beboere fra Kamfjordhjemmets, brukere av dagaktiviteten på huset, pårørende, ansatte og frivillige som likeverdige sangere i et kor som er åpent for alle. Dermed består koret av mennesker som er en del av samme system, men som sjelden samhandler på lik linje i systemet, siden de har ulike roller. I koret er rollen til deltakerne korsanger, uansett hvilken rolle de ellers innehar. Allerede fra første øvelse har mennesker fra alle disse «gruppene» møttes til ukentlige øvelser. Koret har også hatt flere opptredener og konserter, mest på bo- og behandlingssenteret, men også utenfor, deriblant på en fagdag i regi av USHT-V.

Øvelsene

Korøvelsene inneholder alt det en vanlig korøvelse skal inneholde: oppvarming av kropp og stemme, innøving av nye sanger og repetisjon av gamle sanger. Repertoaret består hovedsakelig av norske sanger, og baserer seg i stor grad på preferanser blant kormedlemmene. Koret synger som oftest unisont med pianoakkompagnement, men enkle arrangementer med solo- og smågruppevers, dame- og herrevers samt kanon gir musikalsk variasjon. Øvelsene starter alltid med oppvarming for kropp, pust og stemme, og musikkterapeutene arbeider aktivt som korledere/dirigenter med innstudering og detaljer i musikalske elementer som rytmisk presisjon, intonasjon, dynamikk, klang og formidling. Etter omtrent 40 minutters øvelse er det en sosial avslutning/pause, med kaffe og kjeks.

Erfaringer

PLANLEGGING OG FORANKRING

Fra prosjektstart til den faktiske oppstarten av koret, tok i overkant av 6 måneder. Pandemien førte til stadige utsettelse, men nok tid i planleggingsfasen viste seg å være viktig for at oppstart og gjennomføring ble så god som den ble. En engasjert og godt sammensatt prosjektgruppe for hele prosjektet, samt egen arbeidsgruppe for koret, gjorde det mulig å detaljplanlegge både det praktiske og musikalske. Forankring i ledelsen ved Kamfjordhjemmet har vært avgjørende: virksomhetsleder og fire avdelingsledere har alle vært løpende informert og deltatt aktivt i planlegging, og de har drevet informasjonsarbeid mot ansatte og pårørende. Flere av dem har også deltatt på flere øvelser og opptredener og på denne måten gått foran som et godt eksempel for de andre ansatte.

DE FRIVILLIGES ROLLE

Fem frivillige fra Sandefjords kormiljø bidrar med praktisk hjelp som rigging og kaffekoking, men vel så viktig er deres sosiale og musikalske bidrag. De er et viktig bindeledd mellom institusjonsbeboerne og «verden ute»: de kommuniserer med beboerne på en hverdagslig måte, bruker mye humor og balanserer hensynet til at beboere og brukere har en demenssykdom med det å være seg selv og opptre «vanlig» på en svært god måte. De frivillige bidrar også mye til volum og fylde i koret rent musikalsk, og bidrar til å skape et kor som «likner på helt vanlige kor», både musikalsk og sosialt.

MUSIKKTERAPEUTENES ROLLE

De to musikkterapeutene har vært aktivt medvirkende i både planlegging og gjennomføring av øvelser og opptredener. Å være to fagpersoner med samme utdanningsbakgrunn, men med hver sin erfaringsbakgrunn og musikkterapifaglige styrke, har vært av stor verdi. I både planleggings- og gjennomføringsfasen har dette gitt fordeler i form av utfyllende kunnskap og praktiske ferdigheter, med et felles grunnsyn som utgangspunkt.

GODE TILBAKEMELDINGER

I tillegg til en opplevd god stemning i form av mye latter, smil og sosial omgang når koret er samlet, har både beboere, dagsenterbrukere, pårørende og ansatte kommet med mange gode tilbakemeldinger. Disse dreier seg ofte om at det er hyggelig å være til stede og at det er positivt å gjøre noe felles som alle kan delta i. Det at det er et kor, og den positive opplevelsen av det å synge sammen, trekkes også frem av mange. Flere av beboerne forteller at de har sunget i kor tidligere og at det er helt naturlig for dem også å gjøre det nå. Ansatte forteller at de gjennom koret ser nye, positive sider ved beboerne, og pårørende uttaler at koret er et pusterom for å være sammen med den de er glad i, med færre bekymringer og forstyrrelser enn ved annet samvær. De frivillige trekker frem gleden av å kunne bety noe for noen, samtidig som de liker å delta i koret som korsanger.