



# Aktiv med musikk

Et prosjekt om musikkaktiviteter i  
kommunale bo- og behandlingssentre



# INNHold

FORORD.....	4
SAMMENDRAG.....	5
INNLEDNING.....	8
1.1 Prosjektets målsetting.....	9
1.2 Prosjektets nytteverdi.....	9
1.3 Målgruppe.....	9
1.4 Prosjektets finansiering.....	9
1.5 Prosjektperiode.....	10
1.5.1 Prosjektgjennomføring med en pandemi som kontekst.....	10
1.6 Begrepsavklaring.....	10
1.7 Rapportens oppbygging.....	11
NASJONAL FORANKRING OG FAGLIG UTGANGSPUNKT.....	11
2.1 Prosjektets forankring i nasjonale styringsdokumenter.....	11
2.1.1 Leve hele livet – hele livet.....	12
2.1.2 Livsgledehem.....	13
2.2 Eldrehelse.....	13
2.3 Aktivitet og felleskap ved bruk av sang og musikk.....	14
2.4 Musikkterapiens betydning i omsorgstjenesten.....	15
PROSJEKTETS ORGANISERING.....	17
3.1 Prosjektledelse og prosjektgruppe.....	17
3.1.1 Arbeidsgrupper.....	18
3.2 Ressursgruppe.....	18
3.3 Samarbeidspartnere.....	18
3.4 Prosjektets forankring i kommunen.....	19
3.5 Forhåndsanalyse av suksessfaktorer og mulige utfordringer.....	19
3.6 GDPR og personvern hensyn.....	19
3.7 Fremdrift.....	20
3.8 Kommunikasjon.....	20
EVALUERING – METODE.....	21
4.1 Metode og datainnsamling.....	21
4.1.1 Noen metodiske betraktninger.....	21

ORGANISERING OG ERFARINGER FRA TILTAKENE I PROSJEKTET .....	22
5.1 Babysang.....	22
5.1.1 Tiltakets målsetting.....	22
5.1.2 Målgruppe.....	22
5.1.3 Planlegging og rekruttering.....	22
5.1.4 Gjennomføring.....	23
5.1.5 Erfaringer i korte trekk.....	24
5.2 Kor .....	25
5.2.1 Tiltakets målsetting.....	25
5.2.2 Målgruppe.....	25
5.2.3 Planlegging og rekruttering.....	25
5.2.4 Gjennomføring.....	27
5.2.5 Brukermedvirkning.....	27
5.2.6 Konserter – organisering, gjennomføring og erfaringer.....	28
5.2.7 Erfaringer i korte trekk – Kamfjordkoret.....	29
5.2.8 Testing av endringer i koret 2022–2023.....	31
5.2.9 Video for spredning.....	32
5.3 Spredning av kortiltaket i egen kommune .....	32
5.3.1 Planlegging og gjennomføring ved Andebu bo- og behandlingssenter.....	32
5.3.2 Erfaringer i korte trekk fra Andebu bo- og behandlingssenter.....	32
5.4 Musikk i avdelingen .....	33
5.4.1 Mål med tiltaket og bakgrunn.....	33
5.4.2 Planlegging og rekruttering.....	33
5.4.3 Gjennomføring.....	34
5.4.4 Erfaringer i korte trekk.....	35
DISKUSJON.....	36
6.1 Forankring og organisering (i kommunen) .....	36
6.2 Deltakelse .....	37
6.3 Musikkterapeutens ulike roller.....	40
NOEN KONKLUDERENDE BETRAKTNINGER OG VEIEN VIDERE .....	41
LITTERATUR.....	42
VEDLEGG.....	45

# FORORD

Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold (USHT-V) har utviklet og gjennomført prosjektet Aktiv med musikk. Prosjektet er finansiert med tilskuddsmidler fra Statsforvalteren i Vestfold og Telemark, tilskuddspakke for sårbare eldre, til aktivitetstiltak for å forebygge ensomhet blant eldre på institusjon.

Målet med Aktiv med musikk er å fremme helse og motvirke ensomhet blant eldre på institusjon, gjennom å tilby musikkaktiviteter. Prosjektet er gjennomført på to bo- og behandlingssentre i Sandefjord kommune.

Formålet med denne rapporten er å dokumentere prosjektet ved å beskrive planlegging, gjennomføring og vurderinger, samtidig som den presenterer noen resultater. Et mål er å gi kunnskap om hvordan slike tiltak kan organiseres og hvordan musikkterapeutens rolle og fagområde kan anvendes i helse- og omsorgstjenesten knyttet til aktivitet og fellesskap. Gjennom rapporten deles erfaringer til andre som ønsker å etablere liknende tiltak. Rapporten er bygd opp på en slik måte at en kan velge å lese de deler som er mest relevant for egen gjennomføring.

Det er grunn til å gjøre oppmerksom på at data fra dette prosjektet er samlet inn i en noe krevende pandemitid. Data og de vurderinger som fremkommer i rapporten gir, etter vår oppfatning, likevel et godt bilde av prosjektets gjennomføring og resultater.

Prosjekteier var USHT-V, representert i prosjektgruppa ved prosjektleder og musikkterapeut Therese Midtgaard Jensen sammen med rådgiver Henriette Ruud. Prosjektmedarbeider var musikkterapeut Kristi Stedje. Senter for omsorgsforskning Sør, Universitetet i Sørøst Norge, ved Per Gunnar Disch, har bidratt med datainnsamlingen i prosjektet. Prosjektrapporten er utarbeidet av prosjektleder i tett samarbeid med Per Gunnar Disch og Kristi Stedje. Vi ønsker å understreke at de vurderinger som avspeiles i rapporten er foretatt av Per Gunnar Disch.

Prosjektet ønsker å rette en stor takk til alle involverte.

Sandefjord og Porsgrunn 10. oktober 2023

Therese Midtgaard Jensen, Kristi Stedje og Per Gunnar Disch

## SAMMENDRAG

Prosjektet Aktiv med musikk ble utviklet, ledet og eid av Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold (USHT-V). Det ble ledet av musikkterapeut Therese Midtgaard Jensen. Prosjektmedarbeider var musikkterapeut Kristi Stedje.

Aktiv med musikk knyttes tett opp mot kvalitetsreformen for eldre, Leve hele livet (Meld. St. 15 (2017–2018)). Målet med reformen var å skape et mer aldersvennlig Norge og finne nye og innovative løsninger på kvalitative utfordringer knyttet til innsatsområdene Aktivitet og fellesskap, Mat og måltider, Helsehjelp og Sammenheng i tjenestene. Prosjektet knyttes opp mot innsatsområdene Aktivitet og fellesskap og Helsehjelp.

Målet med prosjektet Aktiv med musikk var «å fremme helse og motvirke ensomhet blant eldre på institusjon, gjennom å tilby musikkaktiviteter som kan oppleves som meningsfulle for deltakerne». Prosjektet ble gjennomført ved to bo- og behandlingssentre i Sandefjord kommune. Prosjektet hadde også en målsetning om å kunne dele vurderinger og erfaringer til andre som ønsker å gjennomføre noe liknende andre steder.

Prosjektet har iverksatt tre aktivitetstiltak, med følgende målsetting:

- \* **Babysang:** «en møteplass for beboere og foreldre og babyer fra nærmiljøet som gir gode felles opplevelser på tvers av generasjoner og som fremmer trivsel og sosial deltakelse»
- \* **Kor:** «et kor på Kamfjordhjemmet med godt sosialt miljø og stor takhøyde som kan bidra til å fremme sosial deltakelse, mestring og gode opplevelser for deltakerne»
- \* **Musikk i avdelingen:** «gruppebaserte musikktilbud inne i avdelingene som kan fremme sosial deltakelse, mestring og glede, i hovedsak for beboere på Kamfjordhjemmet som ikke kan eller ønsker å delta i kor»

Det har blitt jobbet systematisk med forankring i hele prosjektperioden. Organisering av prosjektet har vært en viktig nøkkel. Det ble etablert prosjektgruppe og ressursgruppe som bidro til forankring i kommunens administrasjon og nedover i de berørte bo- og behandlingssentre og ut mot beboere og pårørende. Prosjektet vektla også å involvere kommunens Eldreråd i forankringsarbeidet i tråd med intensjonene i Leve hele livet.

### BABYSANG

Reformen Leve hele livet peker, under innsatsområdet aktivitet og fellesskap, på viktigheten av generasjonsmøter og kontakt med lokalsamfunnet. Babysangen er et samarbeid mellom Soletunet bo- og behandlingssenter i Stokke og babysangarbeidet i Stokke kirke, i samarbeid med prosjektleder. Menighetspedagogen som leder babysang i kirken, har flyttet med seg hele gruppa inn i en avdeling på Soletunet én gang i måneden. På babysangen møtes foreldre med babyer, Soletunets beboere, ansatte og i noen tilfeller pårørende, menighetspedagogen og to frivillige.

Fra beboere og ansatte kommer det mange gode tilbakemeldinger. Leder av babysang opplevde godt samarbeid om aktiviteten der ansatte tilrettela for aktiviteten, motiverte beboerne og skapte glede og forventning. Både leder av babysang og mødrene som deltok opplevde at de ble godt mottatt og kunne kjenne på «forventninger i luften», som en uttalte det, når de kom.

Babysangen fungerte best når ansatte var aktive og deltakende sammen med beboerne. Hvor nær relasjonen mellom beboer og ansatt var gjenspeilte trykgheten hos beboer og hvor aktive de var. Beboerne gav uttrykk for stor glede over å se babyene.

Foreldrene som var med er utelukkende positive. De opplevde dette som meningsfullt og hyggelig, og ble tydelig også berørt av møtet med beboerne og deres reaksjoner. Det gjør inntrykk når det synges sammen på tvers av generasjoner; «da skaper en noen gode øyeblikk,» uttalte en av foreldrene.

### KOR

Utgangspunktet for koret på Kamfjordhjemmet var et ønske om å forene beboere, pårørende, ansatte, naboer og frivillige i et felles kor. Koret ble ledet av prosjektleder og prosjektmedarbeider som begge er musikkterapeuter. Rekruttering av beboere ble gjort ved at ledere og ansatte ved alle avdelinger ved Kamfjordhjemmet inviterte med seg de beboerne de mente kunne ha glede av å delta i koret. De informerte også aktuelle pårørende. Korlederne besøkte avdelingene en uke før første øvelse hvor de sang og spilte og inviterte til koret.

For å styrke koret både sosialt og musikalsk ble det rekruttert sangere fra etablerte kormiljø i Sandefjord som frivillige i koret. For å kunne tilby et kor som «likner på vanlige kor», som var en del av målsettingen, var det behov for en kjerne som kunne bidra til å skape det sosiale og musikalske kormiljøet. Samarbeidet med frivillige styrket også relasjonen til sivilsamfunnet.

Korøvelsen har en varighet på en time, inkludert «kaffepause» med mulighet for en god prat med kaffe og noe å bite i etter korøvelsen. Det betyr at koret også representerer en sosial arena – en møteplass – både for utøvelse av sang, men også som et samlingspunkt for de ulike deltakerne.

Korlederne har lagt vekt på brukermedvirkning blant annet ved å invitere noen av kordeltakerne til å komme med innspill til repertoar<sup>1</sup>. I løpet av korets første år hadde koret tre sangoppdrag/konserter, og i korets andre år, hadde det fem.

Koret har på mange måter blitt et flaggskip og en viktig del av livsgledearbeidet på bo- og behandlingssenteret. De ansatte uttrykker at koret er et viktig og godt tiltak for mange, og flere forteller at de gjennom koret ser nye, positive sider ved beboerne. Beboerne selv uttrykker glede over å kunne delta i koret, og flere sier de har sunget i kor tidligere. Pårørende uttrykker også glede over det å kunne være med sammen med sine i en aktivitet som har vært viktig i andre faser av livet, og 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.

Det har vært en styrke for korarbeidet at det har vært to musikkterapeuter som har ledet det. Dette har vært med på å utvikle korets kvalitet gjennom metodisk arbeid og det har bidratt til å opprettholde motivasjon og sangglede. Dette fremheves av flere informanter som viktig.

### MUSIKK I AVDELINGEN

For å kunne tilby tilpassede musikkaktiviteter i avdelingene, utarbeidet musikkterapeutene et kartleggings skjema for beboernes musikkpreferanser. Avdelingslederne ved Kamfjordhjemmet utførte kartleggingen.

Tiltaket Musikk i avdelingen fikk en lang planleggingsfase, både på grunn av restriksjoner knyttet til pandemien og forankringsarbeidet på bo- og behandlingssenteret. Det ble forsøkt rekruttert frivillige til å lede aktivitetene, men gjennom planleggingsfasen ble dette endret. I samråd med – og etter ønske fra – ledelsen og personalet, ble det bestemt at aktivitetene skulle utføres av personalet selv, hjulpet av et ressurshefte, en fagdag og tilgjengelig veiledning fra musikkterapeut.

---

<sup>1</sup> Repertoar er en liste over de sangene et kor øver inn eller har øvd inn og fremfører (snl.no)

Forankring og informasjon til og samarbeid med avdelingsledere og ansatte ble spesielt viktig i dette tiltaket. Musikkterapeutene hadde her rolle som tilrettelegger og veileder, og brukte sin kompetanse i vurderinger og planlegging, samt i utarbeidelse av kartleggingsskjema, ressurshefte og fagdagen.

### PROSJEKTET SOM HELHET

Musikk- og kulturdeltakelse, som dette prosjektet presenter, gir mulighet for at alle kan være likeverdige deltakere på tross av at noen har funksjonsnedsettelse. På arenaer der det er hensiktsmessig ønsker en å invitere inn beboere, pårørende, ansatte, frivillige og andre interesserte. På den måten skapes det også et mulighetsrom for gode lokale møteplasser som blir helsefremmende og forebyggende for flere, som kan motvirke ensomhet og gi rom for samfunnsdeltakelse. For å tilrettelegge for disse tiltakene på en profesjonell måte har en valgt å bruke musikkterapeutisk fagkompetanse inn i arbeidet med å utvikle og gjennomføre tiltakene.

Ser vi på helheten i Aktiv med musikk har dette prosjektet skapt engasjement på mange nivåer. Gjennom aktiviteten, både i tiltakene og i media, er det grunn til å tro at prosjektet har skapt et engasjement også rundt det å være frivillig i helse- og omsorgstjenestene, og at det har skapt en åpenhet for å utvikle aktiviteter knyttet til musikk nærmere blant både frivillige og ansatte i kommunale helse- og omsorgstjenester. Prosjektet har bidratt, både direkte og indirekte, til at flere har fått tilbud om å delta i meningsfulle aktiviteter – og å være aktive med musikk.





«Når minnet og sansene stimuleres,  
kan øyeblikkene få økt verdi»  
Hanne Karjord, 2017

## INNLEDNING

Aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap er viktig for alle mennesker gjennom hele livet, og er en viktig forutsetning for å kunne opprettholde så god helse og funksjon som mulig. Vi vet at mange eldre er ensomme og isolerte, både i eget hjem, i omsorgsbolig og på institusjon, og at dette har negativ påvirkning både på helse og funksjon (Sudmann 2017).

Verdens helseorganisasjon understreker også dette perspektivet. Organisasjonen har som en viktig oppgave å stimulere til aktive livsløp. I 2002 lanserte de rapporten 'Active Ageing A Policy Framework' (World Health Organization, 2002) og knytter aktiv aldring tett opp mot 'healthy aging'. WHO definerer aktiv aldring som en prosess som skaper og opprettholder funksjonalitet som muliggjør livskvalitet blant eldre.

Den demografiske utviklingen viser at det blir stadig flere eldre i Norge. Det blir flere med demensdiagnose som får heldøgns helse- og omsorgstjenester i kommunene. De fleste som får demens er eldre, men også yngre kan få demenssykdom. Demens kan ramme alle, uansett bakgrunn og utdanning. Man regner med at omtrent 84 prosent av de som bor på norske sykehjem har demens (Gjøra, L. et al., 2021) som medfører symptomer som hukommessvikt, språk- og kommunikasjonsvansker, uro og angst (Demensplan 2025). Kvalitativt gode tilbud på ulike områder er derfor viktig for denne gruppa.

I Demensplan 2025, Nasjonal faglig retningslinje for demens, Kvalitetsreformen Leve hele livet (Meld. St. 15 (2017–2018)) og reformen Fellesskap og meistring – Bu trygt heime (Meld. St. 24 (2022–2023)), trekkes musikk i miljøbehandling fram som viktig behandling og aktivitetstiltak for mennesker med kognitiv svikt og demens. Det påpekes at miljøbehandling kan øke mestring og velvære, skape nye muligheter for kommunikasjon, livskvalitet, bidra til å dempe angst og uro og redusere unødig legemiddelbruk hos eldre.

Innenfor fagfeltet musikkterapi finnes mye forskning og litteratur som understøtter det som kommer fram i reformene Leve hele livet og Bu trygt heime. I boken «Musikkterapi og eldrehelse» (Stige & Ridder, 2016) beskrives musikk og musikkterapi som en viktig helseressurs i omsorg og som en viktig del av en miljøterapeutisk praksis. Innenfor eldrehelsefeltet kan musikkterapi blant annet handle om samvær og kommunikasjon, og om de muligheter som ligger i mellommenneskelige møter gjennom musikken. Musikkterapi tilbyr nye handlingsalternativer, andre måter å kommunisere på, og musikk kan legge til rette for deltakelse og opplevelse av tilhørighet og mestring (Stige & Ridder, 2016).

Musikk og sang kan skape aktivitet og engasjement for mennesker som sitter mye i ro, og det kan være med på å gi ro til mennesker som trenger det. En kjent sang kan være en vei tilbake til språket for en som har mistet det, og musikk kan være en tilgjengelig og meningsfull kommunikasjonsform med pårørende og ansatte. Sang, musikk og bevegelsesaktivitet skaper engasjerende og nære øyeblikk og kan derfor være et viktig virkemiddel for å skape aktivitet og fellesskap (blant annet krafttakforsang.no).

Det er en stadig økende interesse for bruk av sang og musikk i eldreomsorgen. Dette reflekteres blant annet i en jevn stigning av ansatte musikkterapeuter i kommunal helse- og omsorgstjeneste og den store satsningen med det nasjonale opplæringsprogrammet «Musikkbasert miljøbehandling» ([www.musikkbasertmiljobehandling.no](http://www.musikkbasertmiljobehandling.no)).



## 1.1 Prosjektets målsetting

Med prosjektet Aktiv med musikk følger Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold (USHT-V) opp regjeringens målsetting om å legge vekt på kultur, aktivitet og trivsel som sentrale og grunnleggende elementer i et helhetlig omsorgstilbud; Meld. St. 15 (2017–2018) Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre, Demensplan 2025 og (Meld. St. 24 (2022–2023) Fellesskap og meistring– Bu trygt heime.

Målsettingen med prosjektet er å styrke og utvikle aktivitetstilbudet for eldre, redusere ensomhet og fremme helse ved bruk av musikkaktiviteter i kommunale bo- og behandlingssentre.

Prosjektets hovedmål er formulert slik:

*«å fremme helse og motvirke ensomhet blant eldre på institusjon, gjennom å tilby musikkaktiviteter som kan oppleves som meningsfulle for deltakerne»*

Dette prosjektet inngår som en del av intensjonen med å styrke mangfoldet av aktiviteter og aktivitetenes kvalitet for de som mottar helse- og omsorgstjenester i kommunen.

Prosjektet har iverksatt tre aktivitetstiltak, med følgende målsetting:

- \* **Babysang:** «en møteplass for beboere og foreldre og babyer fra nærmiljøet som gir gode felles opplevelser på tvers av generasjoner og som fremmer trivsel og sosial deltakelse»
- \* **Kor:** «et kor på Kamfjordhjemmet med godt sosialt miljø og stor takhøyde som kan bidra til å fremme sosial deltakelse, mestring og gode opplevelser for deltakerne»
- \* **Musikk i avdelingen:** «gruppebaserte musikktilbud inne i avdelingene som kan fremme sosial deltakelse, mestring og glede, i hovedsak for beboere på Kamfjordhjemmet som ikke kan eller ønsker å delta i kor»

De tre tiltakene er tenkt å kunne utfylle hverandre; tilby ulike type deltakelse og nå ulike beboere.

## 1.2 Prosjektets nytteverdi

Prosjektets nytteverdi er å bidra til å styrke og utvikle aktivitetstilbudet i helse- og omsorgstjenesten i kommunen. I tillegg bidrar prosjektet til å skape gode møteplasser mellom beboere, pårørende, ansatte, frivillige og lokalsamfunnet. Det har også en viktig nytteverdi ved at det er med på å styrke det tverrfaglige samarbeidet i helse- og omsorgssektoren mellom ulike helseprofesjoner. Dette er også i tråd med de forventningene som ligger i nasjonale og lokale styringsdokumenter der en i større grad legger vekt på et helhetlig omsorgstilbud som også blant annet skal bestå av kultur og aktiviteter (Meld. St. 15 (2017–2018) Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre). Prosjektet er tenkt som en pilot som kan spres til andre kommuner. På den måten har prosjektet også en nytteverdi ved at det tilbyr metoder og løsninger som andre kommuner kan ta i bruk.

## 1.3 Målgruppe

Prosjektets målgruppe var beboere på to bo- og behandlingssentre i Sandefjord kommune.

## 1.4 Prosjektets finansiering

USHT-V fikk gjennom søknad tildelt midler fra Statsforvalter i Vestfold og Telemark gjennom en tilskuddspakke for sårbare eldre, til aktivitetstiltak for å forebygge ensomhet blant eldre på institusjon.

Tilskuddet var på kr. 474 000,- for hele prosjektperioden. Midlene har hovedsakelig dekket kostander knyttet til prosjektleder, prosjektmedarbeider og evaluering, samt noe møtevirksomhet til prosjektgruppa. Kommunens egeninnsats var deltakelse i prosjektgruppe, arbeidsgrupper og ressursgruppe. Egeninnsatsen til bo- og behandlingssentrene var ansattes deltakelse og tilrettelegging rundt aktivitetene. Egeninnsatsen til USHT-V var deltakelse i prosjektgruppa, prosjektledelse og prosjektveiledning.

## 1.5 Prosjektperiode

Opprinnelig var prosjektperioden fra våren 2021 til og med sommeren 2022. Med bakgrunn i pandemien og bytte av prosjektleder ble prosjektperioden forlenget til 2023.

### 1.5.1 Prosjektgjennomføring med en pandemi som kontekst

12. mars 2020 stengte Norge ned på grunn av covid-19-pandemien. Sykehjemmene i Norge ble stengt, og velkomstkiltet byttet ut med stoppskilt og besøksforbud. «Noko av utfordringa er at dette ikkje berre handlar om smittevernet til ein enkelt bebuar, men om smittevernet til alle som bur på institusjonen», forklarte helseminister Bent Høie (Reksnes 2020, NRK-Vestland).

Eldre møtte en dobbel trussel under covid-19-pandemien gjennom å være ekstra utsatt for alvorlig sykdom og ekstra utsatt for sosial isolasjon. Det var denne doble trusselen for sykehjemsbeboere som var årsaken til at Statsforvalter delte ut midler til prosjekter som søkte å motvirke ensomhet blant eldre på institusjon, og som ga muligheter for prosjektet Aktiv med musikk.

På den annen side førte pandemien til store begrensninger i gjennomføringen av prosjektet og den la føringer i en del valg for prosjektgruppa. Gjennom de stadig nye smitteverntiltakene utover vinteren 2021/2022 var det svært viktig for prosjektet å holde oppe både motivasjon og det nettverket som var etablert knyttet til prosjektet. Det skjedde blant annet gjennom digitale møter og hyppig skriftlig kommunikasjon. Noen perioder måtte prosjekttiltakene ta pause på grunn av smitteverntiltak, andre perioder stengte bo- og behandlingssentrene for frivillige og andre utenfra, og tiltakene måtte gjennomføres på en annen måte. Begrensningene førte imidlertid også til at planleggingsfasen ble lengre enn man kanskje ellers ville hatt, og flere vurderinger ble gjort grundigere som følge av pandemien. Dette vurderes som positivt for prosjektet.

12. februar 2022 kunngjorde regjeringen at de fjernet alle forskriftsfestede tiltak mot covid-19, inkludert krav om munnbind, en meters avstand og plikt til isolasjon ved sykdom.

Dersom prosjektet hadde blitt til «i vanlige tider» ville kanskje noen valg vært gjort annerledes. Men da smitteverntiltakene ble opphevet var tiltakene allerede så godt i gang, at prosjektledelsen valgte å fortsette på samme måte.

## 1.6 Begrepsavklaring

For en felles forståelse av noen begreper følger her en begrepsavklaring rundt begrepene bo- og behandlingssenter, beboer, bruker og ansatte.

I Sandefjord kommune, som dette prosjektet har arbeidet i, brukes betegnelsen *bo- og behandlingssenter* om institusjoner som gir heldøgns omsorg til eldre mennesker. Det inkluderer korttidsplasser på disse institusjonene. Begrepet inkluderer ikke bofelleskap der beboerne selv eier leilighetene sine. Begrepet *bo- og behandlingssenter* brukes når det spesifikt er snakk om institusjoner i Sandefjord kommune. I rapporten benyttes også begrepet *sykehjem* da dette er mer generelt, det er velkjent i hele landet, og det flyter bedre i teksten.

Menneskene som bor på disse bo- og behandlingssentrene omtales i dette prosjektet som *beboere*. Begrepet er blitt vurdert opp mot begreper som *tjenestemottaker* og *pasient*. Valget falt på *beboer* da fokuset i prosjektet ikke er sykdom eller begrensninger, men heller deltakelse i aktiviteter, ressurser og mestring.

Begrepet *bruker* benyttes når det er snakk om *brukere av dagaktivitet /-senter*. Dette fordi det er den betegnelsen dagsentrene i Sandefjord kommune selv benytter.

Om de som arbeider ved bo- og behandlingssentrene benytter prosjektet begrepet *ansatte* og i noen tilfeller *personalet*. Her har også begrepet *medarbeider* blitt vurdert. Igjen har prosjektet valgt et begrep som er i bruk i det daglige i kommunen, og som dekker alle yrkesgrupper.

## 1.7 Rapportens oppbygging

Rapporten inneholder beskrivelser og vurderinger av prosjektets tre tiltak med dets ulike faser. Det er viktig å presisere at denne rapporten ikke beskriver hele prosjektet i detalj, men tar for seg elementer vi finner viktig å formidle for videre bruk og utvikling i andre kommuner eller institusjoner.

Rapporten har sju kapitler. Etter innledningen følger et kapittel som beskriver prosjektets nasjonale forankring og faglig-teoretiske perspektiv. Kapittel tre følger opp med forankringen i kommunen og organiseringen av prosjektet. Kapittel fire beskriver den evalueringen som er utført av Senter for omsorgsforskning Sør. Aktivitetstiltakene er beskrevet i kapittel fem fra målsetting og planlegging via gjennomføring til evaluering. Dersom leser er mest interessert i ett av tiltakene, kan hver av disse delene leses for seg. Kapittel seks diskuterer noen av funnene fra alle de tre tiltakene. Rapportens siste kapittel gir noen konkluderende betraktninger på veien videre.

# NASJONAL FORANKRING OG FAGLIG UTGANGSPUNKT

En viktig verdi i vårt demokrati er at alle skal ha like muligheter for deltakelse i samfunnslivet, uavhengig av sosioøkonomisk-, kulturell- eller religiøs bakgrunn, kjønn, legning eller funksjonsevne. Noen grupper av mennesker trenger tilrettelegging for deltakelse og aktivitet, og mange av disse er mottakere av helse- og omsorgstjenester fra offentlige, ideelle, frivillige og private aktører (Disch, Lorentzen og Midtsunstad 2017). Flere nasjonale styringsdokumenter viser til bruk av musikk- og miljøterapeutiske tiltak i helsetjenestene for å fremme aktivitet, deltakelse og fellesskap. Musikkterapi har som fag og profesjon, gjennom dette, fått en større og viktigere plass i helse- og omsorgstjenesten og også i demensomsorgen (Stedje 2017, i Disch, Lorentzen og Midtsunstad 2017).

Dette kapitlet tar for seg noen perspektiver fra nasjonale styringsdokumenter som sier noe om viktigheten av aktivitet og fellesskap, her vil kvalitetsreformen for eldre, Leve hele livet, bli spesielt omtalt. Deretter litt om Livsgledehem, eldrehelse, og aktivitet og fellesskap ved bruk av sang og musikk. Til sist noen perspektiver på musikkterapeutens betydning i helse- og omsorgstjenesten.

## 2.1 Prosjektets forankring i nasjonale styringsdokumenter

Gjennom styringsdokumenter og lovverk blir det påpekt at kommunene har et ansvar for at alle innbyggere skal få dekket sine grunnleggende behov for helse- og omsorgstjenester gjennom livet, noe som også

innebærer tilrettelegging for en aktiv og meningsfull tilværelse i fellesskap med andre også inn i alderdommen og ved eventuell nedsatt funksjonsevne.

De siste 20 årene har helse- og omsorgspolitikken i større grad lagt vekt på viktigheten av at et helhetlig omsorgstilbud også skal bestå av kultur og aktivitet – deltakelse etter lyst og evne (Ververda, J og Disch, P,G 2018). For å nå målet om et helhetlig omsorgstilbud blir det i styringsdokumentene påpekt viktigheten av større tverrfaglighet og mer samhandling med sivilsamfunnet. Det innebærer å slippe flere profesjonsgrupper inn i omsorgstjenesten og å åpne tjenesteområder for frivillige organisasjoner og enkeltfrivillige (Disch, Lorentzen og Midtsundstad 2017).

For å ta i bruk de ressurser som ligger i tverrfaglig samarbeid i kommunen og samhandling med sivilsamfunnet, viser studier at det kreves kompetanse (Guribye 2016). Studier viser også at kommunene søker og ønsker å tilegne seg en slik kompetanse, men finner det utfordrende og vanskelig (Disch og Vetvik 2009) (Disch, Lorentzen og Midtsundstad 2017). Med bakgrunn i dette foreslår blant annet Meld. St. 15 (2017–2018) Leve hele livet, at kommunene bør vurdere å opprette en funksjon som samfunnskontakt, som kan være helse- og omsorgstjenestens bindeledd og koordinator mot nærmiljø, familie og pårørende, frivillige og andre i lokalsamfunnet. I Sandefjord kommune har en derfor etablert en funksjon som samfunnskontakt ved helse- og omsorgsinstitusjonene, som har til oppgave å etablere en god og tilpasset samhandling med sivilsamfunnet. Dette var viktig i implementeringen av dette prosjektet. I tillegg har kommunen etablert et samarbeid med organisasjonen Livsglede for eldre og oppnådd sertifisering som Livgledehjem for to av kommunens bo- og behandlingssentre, noe vi kommer tilbake til senere i kapittelet.

### 2.1.1 Leve hele livet – hele livet

I 2018 la regjeringen frem reformen «Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre». Reformens målgruppe er alle eldre over 65 år, enten de bor hjemme eller i institusjon. Dette er en målgruppe med ulike forutsetninger og store variasjoner i behov, forventninger og ønsker. Målet med reformen er at eldre kan mestre livet lengre og ha en trygg, aktiv og verdig alderdom, der de får bidra med sine ressurser og forme sin egen hverdag.

Leve hele livet består av de fem innsatsområdene 1) Et aldersvennlig Norge, 2) Aktivitet og fellesskap, 3) Mat og måltider, 4) Helsehjelp og 5) Sammenheng i tjenestene.

Prosjektet Aktiv med musikk ligger primært under innsatsområdet Aktivitet og fellesskap, og knyttes også til innsatsområdet området Helsehjelp.

Under innsatsområdet Aktivitet og fellesskap peker reformen på et utfordringsbilde som kan oppsummeres i fem punkter:

1. Ensomhet
2. Lite individtilpasset aktivitet
3. Manglende ivaretagelse av sosiale, kulturelle og eksistensielle behov
4. Lite systematikk for samarbeid mellom offentlige og frivillige/lokalsamfunn
5. Manglende møteplasser, samlokalisering og digitale generasjonsskiller

De foreslåtte løsningene i reformen oppsummeres i følgende fem punkter:

- \* Gode øyeblikk
- \* Tro og liv
- \* Generasjonsmøter
- \* Samfunnskontakt
- \* Sambruk og samlokalisering

Prosjektet Aktiv med musikk søker å møte noen av disse utfordringene i innsatsområdene gjennom å:

1. Tilby mer varierte aktiviteter som legger vekt på gode fellesskap – kan bidra til mindre ensomhet.
2. Miljøbehandling som kan øke mestring og velvære, skape nye muligheter for kommunikasjon, dempe angst og uro ved bruk av musikk.
3. Tilpasse aktivitetene til deltakerne; musikkterapeuter er alltid opptatt av å ivareta den enkeltes behov, også i gruppesammenhenger.
4. Møte åndelige og eksistensielle behov hos beboere gjennom musikk og musikkaktiviteter
5. Sette aktivitetene i system og være regelmessige og forutsigbare.
6. Etablere kontakt med lokalsamfunnet gjennom koret (pårørende, frivillige og naboer) og babysang (småbarnsforeldre fra nærmiljøet).

## 2.1.2 Livsgledehem

I Leve hele livet nevnes sertifiseringsordningen livsgledehem som et eksempel på hvordan det kan jobbes for å ivareta beboernes sosiale og kulturelle behov. Livsgledehem er en nasjonal sertifiseringsordning som skal sikre at beboerne får tilbud om individuelle aktiviteter basert på sine egne ønsker, interesser og behov. I dette arbeidet er en opptatt av systematikk og kontinuitet, samt et godt samarbeid med lokalsamfunnet, frivillige, barnehager og skoler i området. Til grunn for arbeidet ligger en grundig kartlegging av hver beboer, utarbeidelse av individuelle aktivitetskalendere og konkrete prosedyrer og rutiner (livsgledeforeldre.no). I forbindelse med implementering og gjennomføring av innsatsområdene i Leve hele livet-reformen har Sandefjord kommune vedtatt at kommunen skulle inn i sertifiseringsordningen Livsgledehem. To bo- og behandlingssentre ble valgt til å delta i ordningen; de samme to bo- og behandlingssentrene som deltok i dette prosjektet. Arbeidet har foregått parallelt og gitt gjensidig nytteverdi.

## 2.2 Eldrehelse

Mange eldre har god helse langt inn i alderdommen. Men en aldrende befolkning fører også til at flere lever med kroniske sykdommer og nedsatt funksjonsevne. Funksjonsevne omfatter flere ting, slik som evnen til å utføre grunnleggende dagligdagse aktiviteter, som å kle seg, lage mat, bruke det man har lært, å lære, ta egne beslutninger, bevege seg, være sosial og ha muligheten til å bidra i samfunnet. Selv om mange eldre er tilfredse med livet, øker forekomsten av demens, kognitiv svikt, depressive symptomer og ensomhet, særlig i høy alder.

Ensomhet er utbredt blant både yngre og eldre. I eldre år vil spesielt sviktende helse, tap av nære personer, arbeid og venner kunne føre til ensomhet. Ensomhet er å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre. Å være ensom er derfor ikke det samme som å være alene eller isolert, bo alene, ha få venner eller ha liten sosial omgang. Ensomhet og «alenehet» er to ulike forhold. Mennesker med få kontakter sier likevel oftere at de er ensomme enn mennesker med mange kontakter (Thorsen og Clausen 2009). Blant personer over 80 år oppgir omtrent tre av ti at de er ensomme. Kvinner oppgir oftere enn menn at de føler seg ensomme (Barstad, A. 2000). Menn har færre nære venner enn det kvinner har, og de oppgir ofte ektefellen som sin nærmeste og eneste fortrolige. Ensomhet er mest utbredt i de eldste aldersgruppene, blant dem over 80 år og i gruppa 70–79 år, og forskjellen i opplevd ensomhet mellom kvinner og menn øker med økende alder. Kvinner er vanligvis gift med eldre menn, de opplever oftere å miste ektefellen, de bor oftere alene, lever lenger og får flere helseplager. Alt dette kan være medvirkende årsaker til at kvinner opplever ensomhet oftere enn menn (NOU 2011:11).

Forskning viser at ukentlig aktivitet i sosiale fellesskap beskytter mot redusert kognitiv funksjon (Samtani m. fl., 2022). Fellesskap og deltakelse må imidlertid ha et innhold for at det skal være meningsfylt, enten dette er håndarbeid, matlaging, dans eller musikk i sykehjem; hverdagsaktiviteter i eget hjem (egenomsorg,

håndarbeid og hage-/husarbeid); aktiviteter i sivilsamfunnet eller organiserte aktiviteter uavhengig av bosted og boform (Sudman, T, 2017).

## 2.3 Aktivitet og fellesskap ved bruk av sang og musikk

Aktivitet og fellesskap er viktig for alle mennesker gjennom hele livet. Kulturaktiviteter har blant annet en stor betydning for personlig og sosial identitet. Forskning viser at det er en sammenheng mellom kulturelle opplevelser og helse (Knudtsen, Holmen, & Håpnes, 2005; Løkken m. fl., 2019) og opplevd livskvalitet og verdighet (Fossøy, Grov, & Sandvoll, 2018). Dermed kan kulturaktiviteter være et viktig bidrag i en helhetlig helse- og omsorgstjeneste.

Sang og musikk er en unik aktivitet som har betydning for hele mennesket, på et fysisk, kognitivt, sosialt, emosjonelt og psykologisk plan, og som kan bidra til å gi opplevelse av mening og sammenheng i livet (Batt-Rawden. K mfl. 2019). Tone Sæther Kvamme peker i sin forskning på at musikk kan aktivere minner og gi mestringsfølelse og mening for mennesker med en demensdiagnose. Målrettede sang- og musikktiltak kan skape en verdig hverdag gjennom økt livskvalitet og reduksjon av symptomer på angst og depresjon. For mennesker med langt fremskreden demens kan musikken kanskje være den eneste kanalen som er tilgjengelig for kontakt med andre mennesker (Kvamme, 2020). Dette støttes også av Stige og Ridder (2016) der deres forskning også viser at det er sammenheng mellom aktiv og bevisst bruk av sang og musikk og god effekt både på mennesker generelt, og i behandling av personer med demens spesielt (Stige, B og Ridder, H M 2016). I tillegg kan sangen og musikken tilføre en viktig habiliterende funksjon overfor beboere med ulike utfordringer. Musikkens og sangens positive effekter kan bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse eller økt velvære. Sang og musikk har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Den kan spille en rolle som gledskaper, samfunnsverktøy eller medisin. I noen tilfeller kan bruk av musikk redusere behovet for medisiner og være en rimelig, kostnadseffektiv intervensjon uten bivirkninger (Balsnes, 2010; Ruud, 2006; Batt-Rawden, DeNora & Ruud, 2005; 2010; Batt-Rawden og Andersen, 2019).

Programmet «Sang i eldreomsorgen» er et eksempel på integrert bruk av sang og musikk som retter seg mot beboere og ansatte i sykehjem, samt ressurspersoner og organisasjoner i miljøet rundt. I en «syngende eldreinstusjon» har ledelse og ansatte fått kunnskap om sangens positive egenskaper og blir motivert til å bruke sang i det daglige arbeidet. Bruken av sang er systematisert og går inn som en naturlig del av de daglige rutine. Følgforskning på dette programmet viser at når sangen brukes systematisk som et virkemiddel i eldreinstusjoner, også øker trivselen blant ansatte (Batt-Rawden og Stedje, 2020). På sikt kan dette gi gode psykososiale arbeidsmiljøer, sykefraværet kan sannsynligvis reduseres, og gevinsten er mer ro og behag i avdelingene. Et slikt resultat kan gi mer effektive arbeidsprosesser og videre muligheter for redusert medisinbruk blant beboerne/pasientene (ibid.). Resultatene synes å støtte opp under tidligere forskning på at sang har en klart helsefremmende virkning også på institusjonsnivå (Batt-Rawden, 2018), hvor det vises at sangens og musikkens positive effekter kan bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse, trivsel og økt velvære for mennesker i alle aldre. Dette er i tråd med FNs bærekrafts mål nr. 3 som skal sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder. At alle kan leve friske og sunne liv, er en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling (ibid.).

Den menneskelige stemmen er en terapeutisk ressurs, og vår største ressurs vedrørende kommunikasjon. En aktiv og bevisst bruk av sang viser å ha god effekt både på mennesker generelt, og i behandling av personer med demens, dette ifølge erfaringer og forskning (Krafttak for sang, 2016). Det å synge gir en sterk følelse av velvære, godt humør og mer energi. Det kan redusere stress og dempe opplevelse av smerte. Flere forskningsprosjekter viser at korsang gir økt nivå av kjærlighetshormonet oxytocin i kroppen. Det fremkaller følelser av tilfredshet, ro og trygghet, og reduserer opplevelser av uro og angst. Forskningsprosjektet Syng

deg friskere (Nord universitet) viser også tydelig at korsang kan være en svært positiv aktivitet for mennesker. Dette understrekes også i prosjektet Aktiv med musikk, der pårørende som deltar i korsangen opplever av det å delta sammen med sine gir både økt velvære og energi. Fossøy og Hauge (2012) undersøkte eldres opplevelse av blant annet seniorkor og konkluderte med at korsang opplevdes som en meningsfull aktivitet som bidro til å strukturere hverdagen og egner seg som aktivitet som bidrar til å skape fellesskap og utfordringer tilpasset til den enkeltes behov.

Forskning har vist at bruk av babysang i demensomsorgen er et godt tiltak blant annet for å skape møter mellom generasjoner, samt at slike generasjonsmøter kan være til hjelp for personer med demens med å øke livskvaliteten (Seljordslia, 2017). I tillegg viser utprøving av møter mellom generasjoner å kunne være en betydningsfull opplevelse, ikke bare for personene med demens, men også for de andre generasjonsgruppene som deltar, pårørende, pleiere, foreldre og babyene (Eide, 2016). Når flere forskjellige generasjoner møtes, skapes det et samvær på tvers av disse der unge og eldre treffes, og kan gi gjensidig utveksling av kunnskap og erfaringer, samhandling, og overskride sosiale lag (Nordvang, 2007). Dette kommer også tydelig fram gjennom tiltaket babysang i dette prosjektet.

Bruk av musikk og andre miljøterapeutiske tiltak trekkes fram når utvikling av nye metoder og faglige tilnærminger beskrives. Det synes imidlertid å være en del utfordringer når det gjelder implementering av sang og musikk i eldreomsorgen. Forskning på kvalitet i norske sykehjem viser at til tross for kompetansehevede tiltak gjennom flere år, møter endringsprosesser i sykehjem motstand. En av hovedutfordringene med å implementere sang i eldreomsorgen er at det ikke er, eller har vært, en del av det tradisjonelle pleie- og omsorgsyrket (Batt-Rawden, K, B 2018). En styrking av dette må ses i sammenheng med nasjonale myndigheters fokus på økt tverrfaglighet for å styrke og sikre bærekraft i framtidens helse- og omsorgstjenester.

For at kommunene skal kunne lykkes med denne typen aktivitet i bo- og behandlingssentrene, kreves god forankring, planlegging, kompetanse og tverrfaglig tilnærming. En viktig yrkesgruppe i dette er musikkterapeutene, som gjennom bruk av musikkterapi, som behandlings form, bidrar på ulike områder i utvikling og gjennomføringen av ulike typer omsorgstjenester.

## 2.4 Musikkterapiens betydning i omsorgstjenesten

Musikkterapi representerer en tilnærming til helsearbeid som fremmer ressurser, motivasjon og brukermedvirkning. Musikkterapi er et helsefag med en etablert forskningstradisjon for dokumentasjon av effekter. Samtidig er det et musikkfag, der opplevelse, mening, mestring og fellesskap står sentralt (Ruud, 2023). En kan si at musikkterapeuter jobber «i mellomrommet mellom helse og kultur/musikk», og kan benytte og utvikle de mulighetene som ligger der.

Musikkterapiens mål er å fremme helse, forstått med et vidt helsebegrep som ikke kun handler om fravær av sykdom, men like mye om mulighet for handling og deltakelse i et fellesskap (Stige og Aarø, 2012). I denne sammenheng er det ofte snakk om helseaspekter som ikke så lett lar seg måle, slik som opplevelsen av livskvalitet. Livskvalitet henger nært sammen med opplevelse av mestring, deltakelse, fellesskap og tilhørighet. Dermed er det å finne gode måter å være sammen på og å kommunisere med personer med demens på viktig (Demensplan 2025). Musikk, det å synge sammen og andre musikalske aktiviteter, skaper gode rammer for fellesskap, opplevelse av tilhørighet og felles opplevelser. Musikken har også innvirkning på oppmerksomhet og bevissthetsnivå, følelser og opplevelse av identitet (Borchgrevink, 2008; Kvamme, 2020) (Rolvsjord 2010).

Prosjektet Aktiv med musikk har iverksatt aktivitetstiltak knyttet til musikk og musikkterapi. Mellommenneskelige møter og aktiv deltakelse i musikk har stått sentralt. Musikk sosiolog Christopher Small



(1998) bruker begrepet musicking om all deltakelse i musikk, enten det gjelder musikalsk fremføring, komposisjon eller lytting. Han hevder at mennesker opplever musikk som meningsfullt på grunn av de relasjonene som oppstår; både relasjonene mellom mennesket og selve musikken idet vi gjør musikk (musicking), og de relasjoner som oppstår mellom aktørene – de som gjør musikk sammen. Dette danner utgangspunkt for at musikkaktiviteter kan være gode tiltak for å motvirke ensomhet, gi gode øyeblikk og styrke relasjoner og opplevelse av fellesskap, beskrevet av Stige (2012) som helsemusisering eller health musicking.

Ved kognitiv svikt er det gjerne de mest avanserte funksjonene som rammes først. Eksempler på slike funksjoner er tale og oppfattelse av tale da dette stiller store krav til oppmerksomhet, konsentrasjon og minnespenn og abstrakt avkoding (Borchgrevink, 2008). Musikk og musikklyd oppfattes gjerne spontant, uten at vi trenger å avkode det på samme måte som vi må ved tale (Kvamme, 2020). Dersom vi går til spedbarnsforskning, med psykologer som Daniel Stern og Colwyn Trevarthen i spissen, kan vi se at evnen til å oppfatte og uttrykke klang, toner og rytme, er universelt og medfødt (Kvamme, 2020). Andre metastudier viser at aktiv musikkterapi kan ha positiv effekt for global kognisjon, som oppmerksomhet, minne, språk og orienteringsevne, hos sykehjemsbeboere med demens (Fusar-Poli L. et al., 2018), og at gruppemusikkterapi kan redusere symptomer på demensrelatert angst (Ing-Randolph et al., 2015).

Bevisst bruk av sang og musikk skaper også en annen forståelse, og gir relasjoner mellom beboere og ansatte en ny kvalitet. Tilpasset sosial aktivitet er derfor et sentralt aspekt i arbeidet med eldres helse- og omsorgstjenester (Eggebo, H, Bikova, M, Stubberud, E, Skogø, B,E, 2022).

Fokus på faglighet og samarbeid er viktig i alle ledd av omsorgstjenesten. Bruk av sang og musikk i omsorgstjenesten, som en del av den helhetlige omsorgstjenesten, fordrer derfor også musikkterapeutisk kompetanse for å kunne tilrettelegge for bruk av dette i en miljøterapeutisk form.

# PROSJEKTETS ORGANISERING

Dette kapittelet gir noen betraktninger på hvordan prosjektet ble organisert og forankret.

## 3.1 Prosjektledelse og prosjektgruppe

Prosjektet ble ledet, administrert og eid av Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold. Prosjektleder hadde 20% stilling.

Prosjektgruppa ble sammensatt på bakgrunn av en forhåndsanalyse av hvilke funksjoner prosjektgruppa trengte for å utvikle og gjennomføre tiltakene og med tanke på bærekraft i prosjektet. Det ble ansatt en musikkterapeut som prosjektmedarbeider i omtrent 20 % stilling. Det faglige innholdet i prosjektet ble dermed ivaretatt av to musikkterapeuter.

Prosjektgruppa besto av kommunens frivilligkoordinator, noen sentrale personer i kommunen med erfaring med målgruppa og representant fra Eldrerådet i Sandefjord kommune, som har en politisk posisjon. Det var naturlig å invitere inn leder av babysangen i Stokke kirke i prosjektgruppa siden den var samarbeidspart for et av tiltakene i prosjektet. I tillegg fikk prosjektet med en ekstra representant fra USHT-V som prosjektstøtte for prosjektleder.

Rolle	Navn	Tilhørighet
Prosjektleder	Therese Midtgaard Jensen	Musikkterapeut, USHT-V
Prosjektmedarbeider	Kristi Stedje	Musikkterapeut og stipendiat ved Norges musikkhøgskole
Prosjektmedarbeider	Henriette Ruud	Rådgiver, USHT-V
Prosjektdeltaker	Eva Margrethe Nyhus	Leder for dagaktivitet og fagteam demens Sandefjord kommune
Prosjektdeltaker	Kristin Thorsen	Avdelingsleder på Kamfjordhjemmet BBS Sandefjord kommune
Prosjektdeltaker	Linda Sørensen Linnestad	Overordnet frivilligkoordinator Sandefjord kommune
Prosjektdeltaker	Tone Raundalen	Menighetspedagog Stokke kirke
Prosjektdeltaker	Ingvild Holth	Vara i Eldrerådet Sandefjord kommune

Sommeren 2022 ble det en endring i prosjektledelsen. Da gikk begge musikkterapeutene, både prosjektleder og -medarbeider, ut av prosjektet, med bakgrunn i henholdsvis fødselspermisjon og annen primærjobb. Henriette Ruud overtok som prosjektleder, og USHT-V så etter en musikkterapeut som kunne vikariere til prosjektleder var tilbake fra permisjon. Inn kom sykepleier med videreutdanning i musikk og helse, Ingeborg Tollefsen. Hun fikk rolle som musikkterapeut, og vil i denne rapporten derfor omtales som *musikkterapeut*, selv om hun ikke har den utdannelsen.

### 3.1.1 Arbeidsgrupper

Det ble dannet en arbeidsgruppe for hvert av tiltakene ut fra prosjektgruppa, i tillegg til en arbeidsgruppe for kommunikasjon og en for forskning. For hver arbeidsgruppe ble det valgt en gruppeleder som rapporterte til prosjektleder. Prosjektleder deltok i alle arbeidsgruppene.

### 3.2 Ressursgruppe

Prosjektet samlet ressurspersoner til en referansegruppe for prosjektet. De forespurte hadde erfaring og kompetanse med målgruppa og/eller fagområdene musikkterapi og miljøbehandling. Referansegruppa ble benyttet individuelt ved rådføring og innspill. Ressurspersonene som hadde en lederfunksjon i Sandefjord kommune var særlig viktige for innspill knyttet til praktisk gjennomføring av tiltakene.

Navn	Roller
Ruth Solveig Thorsen	Enhetsleder, Soletunet BBS Sandefjord kommune
Bente R. Hildre	Enhetsleder, Kamfjordhjemmet Sandefjord kommune
Kamfjordhjemmets avdelingsledere	Alle 4 avdelingsledere ved Kamfjordhjemmet og avdelingsleder ved dagsenteret på Kamfjordhjemmet Sandefjord kommune
Anette Gåsland	Avdelingsleder ved Soltoppen, Soletunet Sandefjord kommune
Olaug Lie Sandve	Musikkterapeut USHT Helse Fonna
Runa Bosnes Engen	Musikkterapeut i eldreomsorg Oslo kommune
Jelena Golubovic	Musikkterapeut i eldreomsorg Oslo kommune

### 3.3 Samarbeidspartnere

Ved prosjektets start kartla prosjektgruppa en rekke mulige samarbeidspartnere. De har vært benyttet som inspirasjon, rådføring eller praktisk samarbeid ved behov. Dette er miljøer som alle på ulike måter kan knyttes til prosjektet. Prosjektledelsen ser også på disse miljøene som viktige medarbeidere i arbeidet med å formidle resultater fra prosjektet.

De nevnte samarbeidspartnerne var

- Bo- og behandlingssentrene i Sandefjord kommune
- Stokke frivilligsentral
- Senter for omsorgsforskning - Sør (SOF)
- Norges musikkhøgskole (NMH)
- Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH)
- Norsk forening for musikkterapi (NFMT)
- Kompetansebroen

### 3.4 Prosjektets forankring i kommunen

En viktig forutsetning for implementering av nye tiltak er forankring på ulike nivåer i en organisasjon. Forankring har derfor vært et prioritert område i hele prosjektperioden, og prosjektledelsen har jobbet systematisk med dette. Prosjektleder forankret prosjektet hos seksjonsleder for alle bo- og behandlingssentrene i Sandefjord kommune. Videre deltok prosjektleder på ledermøter på begge bo- og behandlingssentrene, for både å informere og å få vite om deres ønsker og behov.

Prosjektleder informerte tidlig Sandefjord Eldreråd om prosjektet. Eldrerådet i Sandefjord arbeider for gode aktivitetstilbud til eldre i kommunen, også på institusjonene, og de har ved flere anledninger uttrykt ønske om musikkterapeutisk tilbud til bo- og behandlingssentrene. En representant fra Eldrerådet ble invitert med i prosjektgruppa, slik at det ble knyttet god kontakt fra starten av. Denne representanten var med det første halvåret, og trakk seg deretter fra prosjektgruppa grunnet andre oppgaver.

### 3.5 Forhåndsanalyse av suksessfaktorer og mulige utfordringer

Ved oppstart av prosjektet gjorde prosjektgruppa en analyse av suksessfaktorer og mulige utfordringer ved prosjektet som helhet og for hvert enkelt tiltak. En oppsummering av analysen gjenspeiles i disse punktene:

Suksessfaktorer:

- \* God ledelsesforankring
- \* Involvering av og engasjement fra ledelse og ansatte
- \* God og tett oppfølging av de frivillige
- \* Brukermedvirkning, i form av kartlegging og samtaler med beboerne
- \* Politisk forankring

Mulige utfordringer:

- \* Vanskelig å forankre hos ledelsen
- \* Manglende rekruttering til deltakelse, blant ansatte, pårørende og frivillige
- \* At beboerne ikke ønsker å delta, av ulike årsaker

Av alle tiltakene så prosjektgruppa på koret som det tiltaket med kanskje flest mulige utfordringer. Dette på grunn av kompleksiteten med mange involverte med kanskje motstridende ønsker og behov, og på grunn av konseptet «kor» som noe annet enn den velkjente «sangstunden». På sykehjem er sangstund en godt kjent aktivitet, og prosjektgruppa så en mulighet for at begrepet «kor» kunne virke fremmed og avskrekkende på noen.<sup>2</sup> Samtidig som det var viktig for prosjektet å gjøre dette tiltaket til nettopp et kor, med alt det innebærer.

Denne analysen dannet grunnlaget for videre planlegging av tiltakene, både i planleggingsfasen og underveis i prosjektet. Dette var en analyse som skulle vise seg å være nyttig og nødvendig i den fasen prosjektet skulle utvikles og implementeres.

### 3.6 GDPR og personvern hensyn

Prosjektgruppa vurderte at to av tiltakene, babysang og kor, ikke behandlet personopplysninger, og at en GDPR-protokoll derfor ikke var nødvendig.

I forbindelse med tiltaket *Musikk i avdelingen* ble beboernes musikkpreferanser kartlagt, og kartleggingsskjemaene ga kjennskap til personopplysninger. I samarbeid med personvernombud i

---

<sup>2</sup> Merk at koret hadde oppstart høsten 2021, over et år før NRK viste serien Demenskoeret på TV, og kor med mennesker med demens ble mer kjent.

Sandefjord kommune ble det avgjort at avdelingslederne ved bo- og behandlingssenteret, ikke prosjektgruppa, skulle ha ansvaret for de utfylte kartleggingsskjemaene av personvern hensyn.

### 3.7 Fremdrift

I planleggingsfasen hadde prosjektgruppa en møtefrekvens på én gang i måneden, med møter på 2-3 timer. Dette ble redusert da arbeidsgruppene begynte å arbeide konkret med hvert av tiltakene. Etter at tiltakene var i gang har prosjektgruppa som helhet møttes kun et par ganger. Møter i arbeidsgruppene varierte ut fra hvilket tiltak og behovet for møter.

Arbeidsgruppa til babysang besto i hovedsak av prosjektleder og menighetspedagog. Det ble avholdt ett møte, og ellers kommunisert via telefon. Dette tiltaket kom raskt i gang, og dermed møttes arbeidsgruppa jevnlig på babysang og kunne der orientere og evaluere ved behov. Arbeidsgruppa til koret besto av nesten hele prosjektgruppa. Denne gruppa hadde flere møter før oppstart. Etter oppstart av koret hadde prosjektets to musikkterapeuter hele ansvaret, og samtalte med de andre ved behov. Arbeidsgruppa for Musikk i avdelingen besto i hovedsak av musikkterapeutene og avdelingsleder fra Kamfjordhjemmet. Gruppa hadde jevnlig møter spredt gjennom den lange planleggingsfasen, med tett samarbeid med ledelsen ved Kamfjordhjemmet.

Arbeidsgruppa for forskning hadde noen få møter i oppstarten for å sette rammene. Senter for omsorgsforskning deltok i denne arbeidsgruppen. Videre var det løpende kommunikasjon skriftlig. Arbeidsgruppa for kommunikasjon utviklet i planleggingsfasen en kommunikasjonsplan. Arbeidsgruppa hadde flere møter knyttet til utvikling av videoen. Utover det jobbet deltakerne i arbeidsgruppa selvstendig om enkeltsaker, og flere av kommunikasjonssakene ble tatt opp i prosjektgruppemøter.

Det har også vært møter mellom enkelte medlemmer i referansegruppa og prosjektgruppa ved behov for drøfting av konkrete problemstillinger. Referansepersonene har i ulik grad blitt rådspurt i prosessen underveis i prosjektet. Enhetslederne på de to bo- og behandlingssentrene har vært viktige støttespillere og referansepersoner gjennom hele prosjektet.

Prosjektperioden var først ment å være 2021 – sommeren 2022, men den ble, som nevnt, utvidet på grunn av pandemien og permisjoner. Det var derfor svært viktig å holde kontakten i de gruppene som var etablert rundt prosjektet. Det var viktig å opprettholde motivasjonen blant ansatte og ledelse ved bo- og behandlingssentrene i en travel og annerledes hverdag, noe som prosjektet evnet på en best mulig måte.

### 3.8 Kommunikasjon

Prosjektgruppa jobbet for spredning av prosjektet allerede fra start, og i den forbindelse ble det opprettet en arbeidsgruppe for kommunikasjon og det ble utarbeidet en kommunikasjonsplan. Prosjektet fikk laget en logo. Det arbeidet ble gjort kostnadsfritt av en kollega i Sandefjord kommune. Prosjektgruppa laget en brosjyre med informasjon om prosjektet, samt både plakat og flyers om babysang og kor. Flyers og plakater var en viktig del av rekrutteringen til de to aktivitetstiltakene. Brosjyrene ble delt ut både på de to aktuelle bo- og behandlingssentrene og på fagdager i regi av USHT-V. Trykksakene ble i hovedsak utviklet av arbeidsgruppa. Brosjyre og flyers ligger vedlagt rapporten.

Prosjektet er blitt presentert på flere fagdager og konferanser og i USHT-Vs nyhetsbrev, for å nevne noe. I tillegg lagde NRK Vestfold en reportasje som ble vist i Distriktsnyhetene 1. juni 2022.

Det ble også laget en promoteringsvideo om Kamfjordkoret. Det var et eksternt produksjonsselskap som lagde videoen, som besto av intervjuer med flere av kordeltakerne og korleiderne, i tillegg til opptak fra en av korets opptredener.

## EVALUERING – METODE

Dette kapittelet gir noen beskrivelser av hvordan en har dokumentert og evaluert prosjektet i pandemitid. Neste kapittel presenterer disse resultatene.

### 4.1 Metode og datainnsamling

Datainnsamlingen er basert på observasjoner, samtaler, ustrukturerte intervjuer, notater og loggføring av alle samlinger ved alle tiltakene. Arbeidsgruppa for forskning utarbeidet et skjema for loggføring for hvert av de tre tiltakene. Disse ligger vedlagt. Intervjuer er foretatt med ledelse og ansatte ved bo- og behandlingssentrene som har deltatt i prosjektet. Det er også gjort intervjuer og samtaler med leder av babysang og en frivillig, og med prosjektgruppa og prosjektledelsen. I tillegg har evaluere deltatt på aktivitetene og gjort observasjoner og samtaler med deltakere, på korøvelser og babysang. Leder for babysang har bidratt med en egen beskrivelse av tiltaket.

Evaluere har ikke deltatt med observasjoner i tiltaket Musikk i avdelingen. Dette hadde sin årsak i koronasituasjonen. Beskrivelser fra dette tiltaket bygger derfor på intervjuer av ledere fra bo- og behandlingssenteret der dette tiltaket ble gjennomført, og samtaler med prosjektledelsen.

Den metodiske tilnærmingen har hatt som formål å styrke og dokumentere prosjektet, samtidig som en har sett på prosjektets måloppnåelse opp mot intensjonene. Det er grunn til å gjøre oppmerksom på at de metodiske perspektivene kunne vært utvidet, men på bakgrunn av pandemien og opptrapping til normal drift har prosjektet vært noe tilbakeholdene med å intervju flere personer. I tillegg har prosjektet økonomiske begrensninger som også innvirker på hvordan data samles inn.

I tillegg til denne datainnsamlingen er det anvendt ulike skriftlige kilder, som nasjonale styringsdokumenter og lokale politiske styringsdokumenter som kommuneplan og helse- og omsorgsplan. Annen relevant forskningslitteratur er også benyttet. Gjennom denne tilnærmingen mener vi å ha dannet oss et godt bilde av prosjektets organisering, styring, gjennomføring og resultatoppnåelse i henhold til prosjektets intensjon og formål.

Det er grunn til å nevne at prosjektet har fått stor lokal og nasjonal oppmerksomhet. Dette både gjennom omtale i lokale medier, som aviser og TV og også nasjonalt gjennom TV-nyheter. Prosjektleder har frontet prosjektet i nyhetsbildet sammen med pårørende. Prosjektleder og en pårørende har presentert prosjektet på to fagdager i regi av Utviklingssenteret for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold, der Kamfjordkoret opptrådte på én av disse. I tillegg har prosjektmedarbeider Kristi Stedje, medvirket i dokumentarserien Demenskoret, vist på NRK januar 2023. Hun har også deltatt, gjennom sitt doktorgradsarbeid, i en forskningsgruppe ved Norges musikkhøgskole, som bidro med dokumentasjon og synliggjøring av effekt, knyttet til korprosjektet som ble vist på NRK. Dette har vært med på å styrke interessen og engasjementet i prosjektet lokalt, noe som også er en faktor som kan være med å påvirke og styrke resultatene og måloppnåelsen i prosjektet. Gjennom denne store oppmerksomheten prosjektet har fått, har partene i prosjektet også tydeliggjort resultatene fra prosjektet i media.

#### 4.1.1 Noen metodiske betraktninger

Målet med denne dokumentasjonen av prosjektet er å gi kunnskap om hvordan slike tiltak kan organiseres og hvordan musikkterapeutens rolle og fagområde kan anvendes i helse- og omsorgstjenesten knyttet til aktivitet og fellesskap som et bidrag til å styrke tjenestene.

Det er grunn til å understreke at en mer omfattende metodisk tilnærming ville kunne gitt et mer omfattende bilde av prosjektets måloppnåelse. En større effektstudie ville nok også kunne bringe resultater knyttet til både medisinbruk, trivsel, arbeidsmiljø og pårørendesamarbeid.

## ORGANISERING OG ERFARINGER FRA TILTAKENE I PROSJEKTET

I dette kapittelet presenteres de ulike tiltakene i prosjektet, med organisering, planlegging, gjennomføring og erfaringer. Tiltakene kommer i denne rekkefølgen:

- \* Babysang på Soletunet bo- og behandlingssenter
- \* Kor på Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter
- \* Musikk i avdelingen på Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter

### 5.1 Babysang

Reformen Leve hele livet peker, under innsatsområdet aktivitet og fellesskap, på viktigheten av generasjonsmøter. Her sies det blant annet at å skape generasjonsmøter handler både om å etablere møteplasser mellom unge og eldre i dagliglivet, og om å organisere aktivitet og virksomhet på tvers av generasjonene. Babysang på bo- og behandlingssenteret er et slikt generasjonsmøte.

#### 5.1.1 Tiltakets målsetting

Babysangen hadde som målsetting å skape en «møteplass for beboere og foreldre og babyer fra nærmiljøet som gir gode felles opplevelser på tvers av generasjoner og som fremmer trivsel og sosial deltakelse».

#### 5.1.2 Målgruppe

Beboere på bo- og behandlingssenteret, foreldre og babyer. I prosjektperioden var det kun mødre som deltok, så babyenes foreldre omtales også som *mødrene*.

#### 5.1.3 Planlegging og rekruttering

I forbindelse med prosjektplanleggingen tok prosjektleder kontakt med Stokke kirke og Soletunet bo- og behandlingssenter for et mulig samarbeid om babysang. Begge var interessert i et samarbeid. Babysang var allerede etablert i Stokke kirke som et ukentlig tilbud. Menighetspedagogen i Stokke kirke hadde ansvaret for babysangen, og hun fortsatte som leder av babysang i prosjektet.

Prosjektleder deltok på et ledermøte på bo- og behandlingssenteret, der den første planleggingen ble gjort. Videre tok prosjektleder initiativ til et møte med ledelsen ved bo- og behandlingssenteret sammen med menighetspedagogen. Her ble det enighet om tidspunkt, rammer og oppgavefordeling knyttet til hvordan det hele skulle organiseres.

På møtet ble det blant annet drøftet følgende spørsmål:

- \* Når er beboerne mest «mottakelige», for et slikt arrangement?
- \* Hvilken dag er best sett opp mot andre aktiviteter på avdelingen?
- \* Kan foreldrene spise lunsj med beboerne og babyene i etterkant av babysangen, og hvordan kan dette eventuelt organiseres?



Enhetsleder på bo- og behandlingssentret ble kontaktperson for prosjektet. Prosjektleder fungerte som et bindeledd mellom enhetsleder og leder av babysang, og hadde ansvaret for planlegging og avtaler. Etter oppstart av babysang tok leder av babysang over ansvaret for babysang og videre planarbeid. Prosjektleder bidro med råd og veiledning.

Rekruttering av beboere ble gjennomført av ansatte ved bo- og behandlingssenteret i samarbeid med menighetspedagogen. Lederne ved bo- og behandlingssenteret informerte de ansatte og pårørende om tilbudet. Ansatte rekrutterte beboere til å delta på babysang ved å informere om tilbudet over tid.

Rekruttering av foreldre til deltakelse på babysangen ble i stor grad gjort gjennom et allerede etablert babysangtilbud i Stokke kirke. I tillegg ble det også rekruttert gjennom oppslag og gjennom foreldre som deltok. Prosjektgruppa utarbeidet plakater og flyers som menighetspedagogen hang opp og delte ut i kirken og på helsestasjonen i Stokke.

Ansattes ansvar var å tilrettelegge på avdelingen og delta på samlingen sammen med beboerne. Prosjektgruppa ønsket å involvere frivillige både for å gjøre tiltaket lettere gjennomførbart for en avdeling med stort arbeidspress, for tettere kontakt med lokalsamfunnet, og som ledd i å gjøre tiltaket til et generasjonsmøte. Den lokale frivilligsentralen skaffet raskt to frivillige medarbeidere som ønsket å delta fast.

#### 5.1.4 Gjennomføring

Programmet for babysang ble justert underveis, i samråd med deltakere, bo- og behandlingssenteret og foreldre. Flere «gamle sanger» ble brukt for at beboerne skulle kunne være med å synge om de ønsket det. Repertoaret besto i en velkomstsang, gamle og nye barnesanger, kjente sanger, rim og regler, dans, rytmeinstrumenter og såpebobler.

De frivillige tok imot foreldrene ved hovedinngangen og viste dem til avdelingen der babysangen skulle være. De bidro med rigging av lokalet, dekking av lunsjbord og rydding. De bisto også med gjennomføringen av samlingen. De la fram matter, tepper og delte ut instrumenter til beboere som deltok.

Gjennomføringen av babysang har vært strukturert og pedagogisk. Det har vært vekslet mellom en aktiv rolle der beboerne var med sang/rytmeinstrument og at de observerte mødre og babyer. Det ble gitt ut sangtekster på de sangene beboerne deltok aktivt på. Det ble laget et eget sangark til beboerne med stor skrift og tekster på noen av sangene. Rytmeinstrumenter ble utdelt til beboerne under noen sanger.

Leder av babysang beskriver samlingen på følgende måte:

*«Når alle er klare ønsker jeg velkommen, takker for at vi kan få ha babysang sammen med beboerne, og vi tar en presentasjonsrunde på fornavn. Det oppleves viktig at alle skal få sagt hva de heter, det binder oss sammen til en gjeng som skal ha denne stunda sammen. Jeg gjentar hver gang hvordan tekstarket er tenkt brukt; Alle synger med de første sangene, og den siste. Ansatte oppfordres til å hjelpe til å være med å synge.*

*Jeg prøver å være bevisst på å ha kontakt med «ytre ring» (beboere og ansatte som sitter rundt babysanggjengen, som befinner seg på matter midt i rommet) i starten av sangsamlingen for å få dem med. Så forsvinner jeg inn i indre ring for å samle oss og ha fokus på babyene. Midtveis har vi en avdeling med sanger der vi reiser oss opp, har en bevegelsessang der babyene først hilser på hverandre i indre ring, deretter snur mammaene seg mot ytre ring, vi synger samme sangen og babyene hilser på beboerne.*

*Når vi skal lytte til avslutnings sangen, blåser vi samtidig såpebobler. Medhjelper deler ut til beboere og ansatte, jeg til mammaene. Det blir rett og slett litt magisk når ansatte blåser bobler over beboere som veiver dem bort, blåser mot dem, smiler og koser seg. Det kunne vært gøy å prøve med samspill rundt en ballong eller to.»*

### 5.1.5 Erfaringer i korte trekk

Fra beboere og ansatte kommer det mange gode tilbakemeldinger. Leder av babysang opplevde godt samarbeid om aktiviteten siden ansatte tilrettela for aktiviteten, motiverte beboerne og skapte glede og forventning. Både leder av babysang og mødre opplevde at de ble godt mottatt og kunne kjenne på «forventninger i luften», som en uttalte det, når de kom.

Det fungerte best når ansatte var aktive og deltakende sammen med beboerne. Hvor nær relasjonen mellom beboer og ansatt var gjenspeilte tryggheten hos beboer og hvor aktive de var.

Beboerne gav uttrykk over stor glede over å se babyene. Noen «våknet» i løpet av sangsamlingen og kommuniserer med de rundt seg på en helt annen måte enn når samlingen startet.

Mødrene som var med, var utelukkende positive. De opplevde dette som meningsfylt og hyggelig, og blir tydelig også berørt av møtet med beboerne og deres reaksjoner. Det gjør inntrykk når det synges sammen på tvers av generasjoner og skaper en noen gode øyeblikk, uttalte en av foreldrene.

Dette viser at babysangen, gjennom den formen som her er lagt opp, er et godt verktøy både for å skape gode generasjonsmøter – gode øyeblikk og opplevelser på tvers av generasjonene.

Måten lederen planla og gjennomførte sangstundene på, er av stor betydning for kvaliteten og opplevelsen av tiltaket. I forberedelsene ba hun om veiledning fra musikkterapeut i prosjektet, og de to så på opplegget sammen. Musikkterapeut presiserer at de ikke endret på opplegget etter dette, men at leder selv hadde gode refleksjoner og tanker om babysangopplegget i utgangspunktet og om hvilke tilpasninger som kunne være hensiktsmessig for å møte beboerne på sykehjemmet. Leder forberedte mødre på hvordan det kunne være på sykehjemmet, og hun ga dem tekststark slik at de fikk mulighet til å «øve» på sangene før de kom på sykehjemmet. Videre brukte hun det kjente opplegget fra de vanlige babysangstundene, noe som gir trygghet og forutsigbarhet til mødre og babyer, ispedd noen sanger som er kjente for beboerne. Leders evne til å kommunisere både med mødre og babyer, og også med beboerne, var viktig for dette tiltaket. Det at hun sang og spilte enkle instrumenter selv, og evnet å tilpasse sangene til flere målgrupper samtidig, kan ses som en suksessfaktor.

Bruk av babysang i demensomsorgen skaper et møte mellom generasjoner, samt at slike generasjonsmøter kan være til hjelp for demensrammede personer med å øke livskvaliteten. Seljordslia (2017) skriver at utprøving av slike møte mellom generasjoner, har vist seg å kunne være en betydningsfull opplevelse, ikke bare for personene med demens, men også for de andre generasjonsgruppene som deltok, pårørende, pleiere, foreldre og babyene (Eide, 2016:88). Når flere forskjellige generasjoner møtes, skapes det et samvær på tvers av disse der unge og eldre treffes, og kan gi gjensidig utveksling av kunnskap og erfaringer, samhandling, og overskride sosiale lag (Nordvang, 2007). Slik kan generasjonsmøter på sykehjem styrke relasjoner mellom generasjoner. Selv om barn sjeldent er sammen med eldre, viser det seg likevel at møter mellom generasjoner, kan være positivt for både barn og eldre (Eide, 2016), noe som dette tiltaket også erfarte.

Det er grunn til å tro at gjennom de erfaringer som er gjort både fra leder av babysang, mødre og sykehjem kan gi åpninger for også å bruke sang- og musikkaktiviteter med barnehagebarn. Her finnes det mye erfaringer, blant annet i samarbeid med Livsgledebarnehager.

## 5.2 Kor

Flere i bo- og behandlingssentrene i Sandefjord kommune og USHT-V har i flere år ønsket å kunne tilby kor ved sykehjemmene. Da prosjektet *Aktiv med musikk* var etablert startet samtalen mellom prosjektgruppa og Kamfjordhjemmet om mulighet for utvikling av kortilbud.

### 5.2.1 Tiltakets målsetting

Målet med koret var å skape en arena der mennesker fra ulike grupper kunne møtes og forskjellene viskes ut for en stund; der beboer, pårørende og ansatte kunne få en annerledes relasjon enn den vanlige pasient- og pleierrelasjonen, og å tilby en aktivitet som beboer og pårørende kunne gjøre sammen. Samtidig ønsket både prosjektgruppa og bo- og behandlingssenteret å åpne dørene for mennesker utenfor sykehjemmet, tilby noe til naboene og slik knytte bånd til lokalsamfunnet.

For å lykkes med målet var det viktig å skape et kor som likner mest mulig på «vanlige kor», og å tilby en fritidsaktivitet til sykehjemmets beboere som liknet på livet utenfor institusjonen. Også dette kan sies å være en måte å knytte bånd til sivilsamfunnet. Prosjektgruppa ønsket å starte et kor der det ikke var noen krav til forkunnskaper eller sangprestasjoner, faktisk skulle man kunne delta i koret uten å synge. Derfor ble det viktig å sørge for at noen kordeltakere kunne bære det musikalske nivået, og dette ble et kriterium for rekruttering av frivillige.

### 5.2.2 Målgruppe

Utgangspunktet for koret var, som sagt, å forene beboere, pårørende, ansatte, naboer og frivillige i et felles kor. Gjennom planleggingsfasen oppsto det imidlertid flere diskusjoner rundt målgruppa. Ville koret kunne favne alle «gruppene» på en god måte, uten å «miste» beboerne, som tross alt var hovedmålgruppa for hele prosjektet? Hva om det kom naboer som «tok så stor plass i koret at det ikke ble plass til beboerne»? Skulle det velges øvelser på dagtid, som ble ansett som best for beboerne, men potensielt vanskeligere for pårørende? En løsning prosjektgruppa nesten gikk for var å starte med et beboerkor, for så å vurdere å åpne opp for flere på sikt. Etter flere runder med vurderinger, diskuterte prosjektgruppa seg imidlertid tilbake til utgangspunktet om at koret skulle forene flere grupper. Løsningen ble å starte et kor for alle de nevnte gruppene, men at de praktiske vurderinger, med hensyn på bl.a. tidspunkt, organisering og repertoar skulle tas med beboerne i fokus.

### 5.2.3 Planlegging og rekruttering

I planleggingsfasen diskuterte prosjekt- og arbeidsgruppa praktisk gjennomføring som øvingsdag og øvingstidspunkt, organisering og rekruttering.

En av avdelingslederne satt i prosjekt- og arbeidsgruppa. Hun ble en viktig bidragsyter i den praktiske planleggingen, tilretteleggingen og forankring av korarbeidet ved sykehjemmet. Gjennom sin funksjon var hun en nøkkelperson i det å holde de øvrige avdelingslederne løpende informert om tiltaket, noe som var svært viktig for forankringen blant tjenesteutøverne.

I arbeidet med å etablere koret ble det også identifisert et passende øvingslokale på sykehjemmet. Kriteriene for dette lokalet var god nok størrelse, gjerne god akustikk, og muligheter for både «koroppsett» for øvelsen og å sitte rundt bord på kaffepausen etter øvelsen. En ønsket å skape et «vi» i koret, der alle var felles om å være korsangere, og at det også var en sosial møteplass; derfor ble utviklingen av kaffepausen en viktig del av planleggingen. Arbeidsgruppa vurderte om en skulle velge et lukket møterom – i så fall var eneste mulighet i bo- og behandlingssenteret underetasje – eller den åpne foajeen/kantina. Valget falt på det lukkede møterommet da arbeidsgruppa antok at det ville oppleves tryggere og med klart mindre forstyrrelser.

En annen viktig faktor i planleggingsarbeidet var å finne egnet dag og klokkeslett for korøvelser. Det ble vurdert om tidspunktet skulle være etter arbeidstid, for å få med flere pårørende, og kanskje enklere for yngre frivillige. Men da det ble bestemt å fokusere mest på beboerne var det enighet om at det for de fleste gjerne er best på dagtid. Et annet argument for å velge dagtid var at da hadde musikkterapeutene mulighet til å lede koret selv. Dersom valget hadde falt på kveldstid, måtte arbeidsgruppa funnet noen andre til å lede, og det ble vurdert som både mindre heldig for koret, og antatt vanskelig å få tak i en egnet leder. Dermed ble prosjektgruppas to musikkterapeuter korledere. Heretter omtales de som korlederne når de omtales i denne sammenhengen.

Videre vurderte arbeidsgruppa valg av dag slik: I utgangspunktet bedre med en dag midt i uken enn mandag/fredag, i fare for at det skulle bli glemt dersom det var på mandager, rett etter helga, og fordi fredager ofte kan ha andre «fredagsarrangementer». Tirsdager og torsdager hadde bo- og behandlingssenteret allerede aktivitetstilbud, og dermed falt valget på onsdager. Det passet bra for forankringen at lederne har ledermøte onsdager, noe som betyr at alle lederne er til stede på onsdager. Etter en god prosess mellom arbeidsgruppa og sykehjemmets ledelse, ble det bestemt at øvelsene skulle være hver onsdag fra kl. 12 til kl. 13. Øvelsene skulle inkludere en «kaffepause» til slutt, men serveringen skulle ikke ødelegge for lunsjen som serveres til beboerne kl. 13.

Rekruttering av beboere ble gjort ved at ledere og ansatte ved alle avdelinger ved sykehjemmet inviterte med seg de beboerne de mente kunne ha glede av å delta i koret. Korlederne besøkte avdelingene en uke før første øvelse hvor de sang og spilte og inviterte til koret. Mange av beboerne hadde en kognitiv svikt som gjorde at de raskt glemte informasjonen som ble gitt. Derfor var denne runden vel så mye for å informere ansatte. I tillegg fikk korlederne selv et inntrykk av hvilke beboere som virket interesserte, og dette fulgte de opp ved å spørre de ansatte etter disse beboerne senere. Ansatte informerte pårørende om koret og fikk rekruttert pårørende, noe som pårørende syntes var både viktig og godt. Det ble hengt opp plakater inne i alle avdelinger, og brosjyrer og flyers ble tilgjengeliggjort for både beboere, pårørende og ansatte. Det ble laget en egen logo for Kamfjordkoret, til bruk ved promotering.

For å ivareta ønsket om å åpne for naboer oppfordret arbeidsgruppa personalet på bo- og behandlingssenteret om å informere og personlig invitere naboer som møtte opp på andre arrangementer på sykehjemmet.

For å styrke koret både sosialt og musikalsk, ble det rekruttert sangere fra etablerte kormiljøer i Sandefjord. For å kunne tilby et kor som «likner på vanlige kor» og var det behov for en kjerne, som kunne ta ansvar for en del av dette «kormiljøet», både sosialt og musikalsk. Et samarbeid med kormiljøet i Sandefjord styrket også relasjonen til sivilsamfunnet. Gjennom frivillige knyttet til Kamfjordhjemmet, kom prosjektgruppa i kontakt med to frivillige pensjonister fra et mannskor i Sandefjord. Overordnet frivilligkoordinator, som var en del av prosjektgruppa, inviterte, sammen med prosjektleder, de første to frivillige til lunsj og en prat om hva det innebærer å være frivillig i dette koret. De to rekrutterte så tre frivillige til fra samme miljø. Disse fem har vært de faste frivillige fra første øvelse, noe som skaper trygghet og forutsigbarhet for alle parter. Underveis har korlederne fulgt opp de frivillige, gitt dem oppgaver og utfordringer, støttet og oppmuntret dem.

Det var først rett før oppstart av koret at prosjektgruppa ble satt i kontakt med dagsenteret som har tilholdssted i samme bygg som Kamfjordhjemmet. De hadde ikke blitt medregnet da de faller under en annen seksjon i kommunens organisering, men da det ble gjort oppmerksom på at de holder til der, og at de kunne tenke seg å delta i koret, ble de invitert inn. Dagaktiviteten skulle vise seg å bli viktig gruppe i koret, med seks brukere og to ansatte som møtte til korøvelser så å si hver eneste onsdag.

## 5.2.4 Gjennomføring

Første øvelse ble avholdt onsdag 20. oktober 2021; en milepæl for prosjektet, Kamfjordhjemmet og kommunen. Både beboere, brukere av dagaktiviteten, pårørende, ansatte, elever i praksis ved sykehjemmet, ledere fra sykehjemmet og frivillige deltok. På de aller fleste øvelsene var alle «grupper» representert.

Dette skriver en av korlederne selv om gjennomføringen av øvelsene:

*«De frivillige og korlederne er på plass minst en halv time før øvelsen starter for å sette frem stoler og permer og gjøre klar til kaffepausen, og å ta imot deltakerne når de kommer. Når kordeltakerne kommer, får de navneskilt. Korpermene ligger på stolene. Korledere og frivillige hjelper til så alle får en plass og en perm.*

*Øvelsen starter kl.12, med mindre vi vet om noen som kommer litt sent, da kan vi vente noen minutter. Vi ber alle om å reise seg, hvis de kan, for oppvarming. Vi gjør noen øvelser med skuldre og armer, og deretter noen enkle stemmeøvelser. Vi pleier å avslutte oppvarmingen med å synge melodien til «Blåveispik» på teksten «ooo» og/eller «mmm».*

*Første sang i øvelsen er alltid «Bedre og bedre dag for dag». Videre øver vi på ulike sanger. Korøvelsen skiller seg fra en sangstund blant annet ved at vi øver på sangene; vi gjentar enkeltvers, øver på uttale og slikt. På noen sanger har vi solister, på noen har vi et manns- og et damevers. På en sang synger vi kanon. Ofte avslutter vi med «Bedre og bedre dag for dag».*

*Alle sangene vi skal synge står i korpermen. Vi korlederne bruker mye tid på å holde permen oppdatert; ta ut sanger vi ikke lenger synger, og innimellom endre rekkefølgen. Spesielt i forkant av konserter/oppdrag sørger vi for at sangene kommer i den rekkefølgen vi skal synge dem på konsert. Sangtekstene er skrevet med litt stor skrift og god linjeavstand.*

*Omtrent kl.1240 er det kaffepause. De frivillige er raske med å sette frem langbordet som står klart inntil veggen. Vi serverer kaffe – med fløte – og kjeks eller Twist. Beboere og dagsenterbrukere skal rett på lunsj etterpå, så vi holder serveringen veldig enkel. De fleste korsangerne deltar på pausen. Under kaffepausen sitter vi blandet og får fine prater, om alt fra korsang til hverdagsliv, gamledager og nåtid. Her bygges relasjoner på tvers!*

*Innen klokken er 1310 pleier alle å ha gått, og da rydder de frivillige og lederne rommet tilbake slik som det skal stå til vanlig, og permene samles i en boks til neste uke.»*

## 5.2.5 Brukermedvirkning

I fokuset på kvalitet i korarbeidet er brukermedvirkning en viktig og selvsagt del. Brukermedvirkning rommer ideelt mange ulike former for medvirkning, alt fra brukerdeltakelse i kommunale råd til at brukerne uttrykker egne ønsker og behov ved tiltak og i tjenester som tilbys. Brukermedvirkning i omsorgstjenesten, spesielt i arbeid med mennesker med demens, legger opp til en tredelt relasjon i praksis, hvor man ser på medvirkning som en felles prosess mellom brukere, pårørende og helsepersonell. Med utviklingen mot mer kommunale tjenester har det skjedd en gradvis endring i synet på pasientrollen. Fra å være tilskrevet en passiv mottakerrolle, blir brukeren og pårørende nå ansett som aktive deltakere. Den nye rollen krever at brukere og pårørende tilegner seg og bruker sin erfaringskompetanse, samt at ansatte er innstilte på å la dem medvirke (Sørly, R, 2017).

Valg av repertoar<sup>3</sup> er viktig i et kor. I Kamfjordkoret har musikkterapeutene valgt repertoar basert på egne erfaringer om hva som kan passe i et slikt kor, men de har også lagt vekt på brukermedvirkning. Det var

---

<sup>3</sup> Repertoar er en liste over de sangene et kor øver inn eller har øvd inn og fremfører (snl.no)

beboerne, dagsenterbrukerne og til dels de pårørende som var i fokus også i valg av repertoar. Det var viktig at repertoaret var tilpasset korets nivå og sammensetning. I tillegg skulle sangene være tilstrekkelig utfordrende til at sangerne hadde noe å strekke seg etter, slik at korets musikalske kvalitet og nivå kunne heves, noe som også var en viktig målsetting med dette koret. For å ivareta brukermedvirkningen snakket korlederne med kordeltakerne om musikkpreferanser, favorittartister og hva de kunne tenke seg å synge i koret. Noen måneder etter oppstart inviterte korlederne noen av kordeltakerne til å delta i et repertoarutvalg. De fleste kor har slike utvalg, og dermed er dette et ledd i å gjøre Kamfjordkoret så «vanlig» som mulig, samtidig som det ga viktige innspill i valg av repertoar.

## 5.2.6 Konserter – organisering, gjennomføring og erfaringer

De fleste kor har konserter eller oppdrag hvor de fremfører noe av det de har øvd på. Korlederne ønsket å legge til rette for opptredener dersom kordeltakerne ønsket å være med på det. Det å jobbe mot en opptreden kan være med å gi mer mening til de ukentlige øvelsene, og det kan gi gode opplevelser av mestring dersom alt er godt tilrettelagt. En skal være oppmerksom på at opptredener også kan ha helt motsatt effekt for enkelte sangere, eksempelvis dersom en ikke føler seg godt nok forberedt, om en ikke får den støtten en trenger, eller det oppleves utrygt. Korlederne har derfor vært opptatt av å gjøre sitt ytterste for å planlegge godt de opptredene koret har hatt.

I løpet av korets første år hadde koret tre sangoppdrag/konserter, og i korets andre år (utvidet prosjektperiode), hadde det fem. Av hensyn til rapportens lengde blir kun de tre første beskrevet her.

Allerede i slutten av november 2021, seks uker etter korets første øvelse, skulle det arrangeres julegrantenning på Kamfjordhjemmet, og Kamfjordkoret ble spurt om å opptre. Opptredenen ble en god opplevelse for koret, det vil si at alle de korsangerne som sa noe om det, snakket om en god opplevelse, i tillegg til at lederne observerte mange smil og et kor som sang godt. Tilbakemeldingene fra publikum og bo- og behandlingssenteret var også gode.

Fire måneder senere, i april 2022<sup>4</sup>, var Kamfjordkoret invitert til å synge på en fagdag om pårørendestrategien i regi av Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester. I den anledning hadde prosjektledelsen også invitert inn et lite filmteam for å lage en promotingsvideo av koret. Denne gangen skulle hele koret busses 15 minutter til et konferansesenter. Det praktiske rundt opptredenen var godt planlagt, blant annet med et møte der korlederne møtte to avdelingsledere og en pårørende for å planlegge. Dagsenteret kjørte sin egen minibuss, mens beboerne, med ansatte og korleder, ble kjørt i maxitaxi. To pårørende og de frivillige kjørte egne biler. Korlederne undersøkte fremkommeligheten på konferansesenteret, med tanke på trapper/rullestolrampe opp til scenen, tilgang på stoler på scenen, og bevertning etter endt opptreden.

I tillegg til slike praktiske forberedelser gjorde korlederne tilrettelegging som å sette opp et «kart» over hvor hver enkelt korsanger skulle sitte på scenen, der det var tatt hensyn til blant annet hvem som trenger hjelp fra en ansatt eller frivillig. De frivillige hadde fått konkrete oppgaver som hvem de skulle hjelpe og hva de måtte passe på. Sangene som skulle synges var plassert i riktig rekkefølge i alle sangernes perm, og koret hadde øvd på sangene i denne rekkefølgen i forkant.

Våren 2022 holdt koret sin første hele konsert, kantina på Kamfjordhjemmet. Konserten inneholdt noen sanger koret hadde øvd på siden starten i oktober, og noe helt ny-innøvd til denne konserten. I forkant av konserten hadde korlederne gjort noen av de samme tilretteleggingene som til det nevnte oppdraget.

---

<sup>4</sup> I løpet av disse fire månedene hadde koret en planlagt 2 ukers juleferie, i tillegg til 8 uker pause i korøvelser på grunn av restriksjoner knyttet til pandemien.

På alle opptredenene var det en variasjon av sanger der hele koret sang sammen, vers der kun damene eller mennene sang, og solopartier sunget av en frivillig, en pårørende eller en beboer. På én sang, sang en frivillig og en beboer sammen for å gjøre det tryggere for begge. Denne variasjonen fungerte godt, og når korlederne viste tydelige tegn til hvem som skulle synge, greide de fleste å følge med. Slik ble det en god variasjon i sangene som ble fremført, og lederne kunne legge til rette for ulike utfordringer for de ulike sangerne.

Opptredener som her er beskrevet fordrer god planlegging og informasjon til deltakere, ledsagere og pårørende.

### 5.2.7 Erfaringer i korte trekk – Kamfjordkoret

Gjennom intervjuene som er foretatt i løpet av prosjektperioden (frem til sommeren 2022) på alle nivåer kommer det tydelig fram at alle er stolte av koret på Kamfjordhjemmet og av alt de har fått til. Dette kommer også fram i ulike medier både lokalt og regionalt.

Det var et mål at koret skulle bidra til aktivitet og fellesskap. Erfaringene er at koret har blitt en sosial arena – en møteplass – både for utøvelse av sang og for fellesskap og mestring, og også et sosialt samlingspunkt, spesielt på grunn av kaffepausen. Det kan se ut til at skillene viskes ut for ei stund, når de alle får «status» som korsanger/kordeltaker.

Også utad har koret fått bidra til å viske ut noen skiller. Koret har holdt konserter både på sykehjemmet og utenfor sykehjemmet, noe som har vært med på å synliggjøre korets funksjon og muligheter. Det å kunne synge sammen på denne måten også utenfor sykehjemmet har gjort inntrykk på mange. Det har vært med på å vise at det å ha en demensdiagnose eller en annen form for nedsatt funksjonsevne ikke er til hinder for å kunne bidra til og med kulturelle opplevelser også for andre (jf. Demenskoret på NRK, TV vinteren 2023.)

Den praktiske organiseringen, som sted og tidspunkt, ble gjort i tett samarbeid med ledelse og ansatte ved bo- og behandlingssenteret, noe som kan ses som viktig for begge parter. De ansatte har en nøkkelrolle siden de kjenner beboerne og vet når på dagen en aktivitet vil passe. Korøvelsen er en prioritert aktivitet som de ansatte forsøker å huske og å følge aktuelle beboere til. Til tross for god forankring hos ledelsen og at de sier at koret prioriteres, ser en likevel at det iblant kan glemmes i praksis. Det går i noen tilfeller ut over beboere som ikke får deltatt i sin faste aktivitet. Noen ansatte som fulgte beboere til korøvelsen, ble værende som deltakende korsangere. Dette var positivt for forankringen på bo- og behandlingssenteret, og det viste seg å være viktig med hensyn til trygghet i korgruppa.

Andre ansatte fulgte beboere og gikk. De av disse som trengte mye støtte og tilrettelegging ble korledernes ansvar. Musikkterapeutene, med sin kompetanse på observasjon og individuell tilrettelegging, greide å ivareta dem, men det er grunn til å tro at den jobben hadde vært enklere for dem, og resultatet kanskje bedre, dersom de hadde noe innsyn i beboernes situasjon. Korlederne var ikke ansatt ved bo- og behandlingssenteret, og hadde ikke kjennskap til enkeltbeboere på samme måte som personalet på bo- og behandlingssenteret. En erfaring er at beboere som trenger tett støtte, trenger følge av noen som kjenner dem godt, eller god informasjon fra personalet slik at korledere eller frivillige kan følge dem tett.

Når det gjelder ledere er erfaringen at det er en styrke – kanskje en forutsetning for god kvalitet? – å være to; dette for å kunne ha noen å drøfte utfordringer med, for å ha én bak pianoet og én foran som kan dirigere, samt for kontinuitetens skyld dersom én skulle bli syk. Akkurat dette var særlig viktig da koret startet i et «pandemiår», da det var strenge nasjonale retningslinjer for hvor frisk en måtte være for å gå på jobb. Dette perspektivet er viktig da kontinuitet i koret er en forutsetning for kvaliteten på tiltaket. Det ble tydelig for arbeidsgruppa allerede i planleggingsfasen at koret burde ledes av personer med musikkterapeutisk kompetanse. I intervjuene er det flere som trekker frem viktigheten av den



musikkterapeutiske kompetansen for kvaliteten i koret. Musikkterapeutene har evnet å planlegge øvelsene godt, men også å være svært fleksible for tilpasninger og ivaretagelse av den enkelte – fra alle «grupper» i koret.

*«Det at kommunen har muligheten til å anvende profesjonelle musikkterapeuter er med på å heve kvaliteten på koret. Vi får et kor med tilpasset repertoar som er tidsriktig for koret, samtidig anvendes det profesjonelle innøvingsmetoder som gir kvalitet og engasjement blant deltakerne i koret,» uttaler en av informantene.*

*«At koret driver profesjonelt og at det både ivaretar kvalitet og deltakernes behov, gir oss en ekstra glede,» uttaler en pårørende.*

Et viktig ønske var å få med pårørende, for å tilby en aktivitet som pårørende og beboer kunne gjøre sammen, og i tillegg kan det være en styrke fordi de pårørende kjenner beboerne best også når det gjelder musikk det kan knyttes minner til. Pårørende uttrykker glede av det å kunne være med sammen med sine – å synge noe som har vært viktig også i andre faser av livet. Det å fortsatt kunne mestre sammen rundt noe som skaper glede, uttrykkes som svært viktig.

*«Opplevelse av fellesskap, det å gjøre noe sammen – mestre sammen – og det å gjøre noe som vi har gjort sammen før, er noe helt fantastisk,» uttaler en av de pårørende. «Gjennom repertoaret som velges opplever en ting sammen på ny.»*

Av erfaring vet vi at denne gruppa må få en tydelig invitasjon til å være med i aktiviteten. Prosjektgruppa oppfordret avdelingene til å invitere aktuelle pårørende og utarbeidet en «flyer» som de kunne dele ut. Den første høsten var det fire pårørende som deltok fast. På grunn av endret helsetilstand hos to av beboerne, sluttet to av dem. De to øvrige fortsatte ut prosjektperioden.

De frivillige, som er pensjonister rekruttert fra sangermiljøet i Sandefjord, er tydelige på at de ønsket å bidra i koret ut fra sin interesse for sang og i tillegg det å kunne bidra sammen med og for andre. De uttrykker at det gir både motivasjon og glede. Opplevelsen av å bli godt ivare tatt som frivillig er viktig, og det uttrykkes at den måten musikkterapeutene jobbet på overfor koret og de frivillige ivaretar dette; De frivillige opplevde å bli sett og å få oppgaver som, det fra de frivilliges side, er med på å utvikle koret.

Det er grunn til å tro at denne type korvirksomhet kan være en døråpner, en motivator for å gi flere muligheten til å delta som frivillig i omsorgstjenesten. Koraktiviteter i kjølvannet av NRK sin Demenskor-satsing har vist at koraktivitet som dette gir og har et potensial for å rekruttere frivillige (Vårt Land, 04.09.23).

De frivillige og pårørende som er med i koret, er viktige bidragsytere og gode støttespillere både i sang og fellesskap. De ansatte ved sykehjemmet og dagsenteret som er med på følge beboere/brukere til og fra koret, uttrykker at koret er et viktig og godt tiltak for mange av deltakerne. Ansatte sier også at en kan merke et bedret humør hos kordeltakerne etter hver korøvelse, sammenlignet med opplevelser tidligere. Flere ansatte har blitt overrasket over å se hvordan beboere som de kjenner godt evner å delta i koret på et helt annet nivå enn de kunne forestille seg. I flere tilfeller har ansatte først uttrykt at «kor passer ikke for denne beboeren», men når de prøver, oppdager den ansatte at koraktiviteten faktisk fungerte veldig godt. En ansatt som har deltatt uttrykker glede ved å se beboerne i andre situasjoner enn en pleier.

Koret har på mange måter blitt et flaggskip på bo- og behandlingssenteret og en viktig del av livsgledearbeidet der. I intervjuene kommer det tydelig fram fra de ansatte og pårørende at deltakelse i koret har gitt mange beboere større livsglede og mulighet til å utvikle sin livskvalitet, gjennom sang og felleskapet som følger med. Dette understrekes i samtale med pårørende. Ansatte informanter uttaler at

musikk og korarbeidet er et godt og viktig hjelpemiddel for både ansatte som jobber med beboere med demens og deres pårørende.

Fra ledelsen ved bo- og behandlingssenteret blir det pekt på viktigheten av det forarbeidet som ble lagt ned av musikkterapeutene, både når det gjelder organisering og motivasjonsarbeid, noe som blir påpekt som en viktig forutsetning for å lykkes. I tillegg er det gjort et godt arbeid med forankring av aktiviteten ved bo- og behandlingssenteret på alle plan. Informasjonsmateriell og informasjonen som ble gitt fra musikkterapeutene har vært viktig for å spre informasjon og motivere for deltakelse. Det har vært en bred involveringsprosess i arbeidet. Det å lage et kor som Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenteret har i dag har, er ingen «kvick fiks», det krever både forankring, organisering, motivering og sist, men ikke minst, fagkunnskap om deltakergruppa og musikk som både habiliterende og helsefremmende tiltak.

### 5.2.8 Testing av endringer i koret 2022–2023

Sommeren 2022 gikk, som nevnt, begge korlederne ut av prosjektet og koret fikk ny leder. Korlederne jobbet for en god overgang, der ny leder ble introdusert for koret før sommeren og lederne overlappet på noen øvelser i august. Da ny leder overtok, videreførte hun koret og korøvelsene på samme lest som tidligere, men med frihet til å tilpasse og lede på sin måte. En frivillig som kan spille piano tok kontakt med USHT-V i samme periode, og hun ble satt inn som pianist og medleder.

Høsten 2022 besluttet korleder å forsøke å flytte korøvelsene opp fra rommet i kjelleren, til sykehjemmets foajé/kantine. Dette hadde blitt vurdert av prosjektgruppa i planleggingsfasen, men ikke valgt på grunn av faren for forstyrrelser i kantina. Begrunnelsen for flyttingen nå var:

- \* gjøre koret mer synlig,
- \* gjøre bo- og behandlingssenteret «mer levende» og
- \* dårlig akustikk (som gjør det vanskeligere å synge) i kjellerrommet.

Etter et par øvelser oppe konkluderte leder med at det var for mange forstyrrelser oppe, noe som virket negativt på spesielt noen av beboerne, og de flyttet ned igjen. Den heldige konsekvensen av de få øvelsene oppe, var at koret var blitt mer synlig, og etter dette kom det merkbart flere beboere til. Korleder tror dette skyldes både at flere beboere hadde sett koret, men siden mange beboere ikke husker fra uke til uke, er det kanskje mer sannsynlig at det handler om personalet; Nå var koret blitt mer synlig for personalet, og nå som de visste hva det var, tok de i større grad med seg beboere til korøvelse.

I januar 2023 gikk serien «Demenskoeret» på NRK. Serien skapte stor interesse for demensarbeid, musikk på sykehjem generelt og kor med mennesker med demens spesielt, over hele Norge. Leder for Kamfjordkoeret opplevde, i kjølvannet av serien, en holdningsendring med økende forståelse og mer velvilje fra sykehjemmets ledelse.

En annen effekt av TV-serien, var at et annet dagsenter i kommunen, der det er flere yngre med demens som har interesse for musikk, tok kontakt og spurte om de kunne delta i koret. I planleggingsfasen av prosjektet hadde dette spørsmålet også kommet, og den gangen fikk de «nei», med begrunnelsen at dette skulle være et kor for Kamfjordhjemmet og de med naturlig tilknytning dit. Men denne gangen fikk de «ja», for å teste ut hvordan det ville fungere for alle parter. To ganger kom det seks brukere av dette andre dagsenteret. Korleders erfaring var at det ble for mange, og at «de tok for mye plass». Fysisk, fordi de ble litt mange i rommet, men mest at de «tok stor plass mentalt» som korleder opplevde det. Disse var, som nevnt, yngre, og de hadde et helt annet energinivå enn de som deltok i koret fra før. Korleder observerte at flere av beboerne og brukerne av dagsenteret på Kamfjord, reagerte på dette. Etter to øvelser ga hun beskjed om at de ikke kunne fortsette å delta.

### 5.2.9 Video for spredning

I tråd med prosjektets ønske om spredning til andre sykehjem og andre kommuner, fikk prosjektgruppa laget en video om koret til bruk ved presentasjon av koret og prosjektet. Videoen ble laget av et eksternt produksjonsselskap. En arbeidsgruppe fra prosjektgruppa utarbeidet innholdet i videoen sammen med produksjonsselskapet. Innspillene til videoen ble gjort over to dager: først ble det gjort opptak av koret under opptreden på Torp konferansesenter, og deretter ble det gjort intervjuer av noen av kordeltakerne og korlederne. Det ble innhentet samtykke til opptak og bruk av video fra alle deltakere i forkant av innspilling. Dette ble gjort i samarbeid med Kamfjordhjemmets ledelse.

## 5.3 Spredning av kortiltaket i egen kommune

Som tidligere nevnt har interessen for prosjektet vært stor, spesielt knyttet til korarbeidet. Andebu bo- og behandlingssenter har startet opp kor med bakgrunn i den kunnskap som prosjektet legger til grunn for sitt arbeid.

### 5.3.1 Planlegging og gjennomføring ved Andebu bo- og behandlingssenter

Noen frivillige tilknyttet Andebu bo- og behandlingssenter, også i Sandefjord kommune, hørte om Kamfjordkoret og hadde lyst til å sette i gang på Andebu. Frivilligkoordinatoren ved Andebu bo- og behandlingssenter, som også satt i prosjektgruppa til Aktiv med musikk i rollen som overordnet frivilligkoordinator i kommunen, kontaktet korlederne. Prosjektleder og prosjektmedarbeider sendte over informasjon, deriblant vurderingene som ble gjort i planleggingsfasen og praktiske råd basert på erfaringene fra Kamfjordkoret. De frivillige ved Andebu bo- og behandlingssenter så at de trengte en leder, og musikkterapeutens vikar fikk spørsmål om å starte og lede koret i Andebu. I september 2022 var de i gang, og siden da har «Andebukoret» hatt ukentlige øvelser. Logg fra korøvelsene viser at koret har samlet i gjennomsnitt 8 beboere og 4 brukere av dagsenteret, 1 nabo og 1 pårørende. I tillegg har koret hatt 4 faste frivillige og 1-3 ansatte har deltatt. Det varierer hvilke ansatte det er siden de jobber turnus. Koret har blitt ledet av de to samme som overtok Kamfjordkoret høsten 2022.

### 5.3.2 Erfaringer i korte trekk fra Andebu bo- og behandlingssenter

Et interessant funn fra loggene til Andebukoret er at det var markant færre beboere på første øvelse etter jul. Før neste korøvelse gikk korleder en runde i avdelingene for å informere, og på neste øvelse var det igjen oppe i det vanlige antallet. Dette viser viktigheten av kontinuitet – som ble brutt over juleferien – og forankring både blant ansatte og deltakere. Informasjon og påminnelser, samt motivasjon er viktige faktorer i et slikt tiltak.

De fire frivillige var allerede frivillige i andre arrangementer ved sykehjemmet, og var godt kjent og engasjerte. Dette har bidratt til kontinuitet og trygghet for noen av kordeltakerne og også til verdifull hjelp for korlederen. Deres oppgaver er praktisk tilrettelegging, som plassering av stoler og kaffekoking, i tillegg til at de sitter spredt i koret og er sangerstøtte. De er alle fire utadvendte damer som har lett for å snakke med de øvrige kordeltakerne, og de bidrar til å skape et godt kormiljø.

Korleder erfarer også her at det har vært helt avgjørende at de har vært to ledere. Det er vanskelig å lede et slikt kor, med den innlevelsen og alle de tilpasningene som skal til, dersom man skal akkompagnere samtidig. Ved sykdom har korleder og pianist, hver sin gang, ledet koret alene.

Ledelsen ved Andebu bo- og behandlingssenter forteller om koret som en suksess og et godt tiltak for både beboerne og sykehjemmet som helhet. Derfor prioriterer ledelsen videre drift av koret, under ledelse av musikkterapeut som ble ansatt ved sykehjemmet høsten 2023.

## 5.4 Musikk i avdelingen

Da prosjektgruppa startet arbeidet ble det raskt bestemt at babysang på Soletunet bo- og behandlingssenter og kor på Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter skulle være to av tiltakene. Babysangen ville bli et åpent, lett tilgjengelig tilbud for alle på den avdelingen på Soletunet (og i noen grad tilgjengelig for beboere fra en annen avdeling). Men for Kamfjordhjemmets del visste prosjektgruppa at koret ikke kom til å oppleves like åpent for alle; ikke alle ønsker å delta i kor. Derfor ville prosjektgruppa komplettere prosjektet og tilbudet til beboerne ved å utvikle et aktivitetstilbud inne i avdelingene på Kamfjordhjemmet – et tilbud som er mer tilgjengelig og mer tilpasset den enkelte beboer. Gruppa landet på et aktivitetstiltak med navn Musikk i avdelingen.

### 5.4.1 Mål med tiltaket og bakgrunn

Et mål for Musikk i avdelingen var at tilbudet skulle være tilpasset den aktuelle avdelingen og «sprengte forestillingene» om at musikk på sykehjem *må* være sangstund. En så for seg grupper som «lytting til musikk», «folkedans» eller «popmusikk fra 60- og 70-tallet», som eksempler. Tanken var at en kunne etablere ulike musikkaktiviteter i de fire avdelingene, og at beboere kunne «gå på besøk» til en annen avdeling dersom de ønsket å delta i en annen musikkaktivitet enn den som var på egen avdeling.

Arbeidsgruppa ønsket at aktivitetene skulle være bygd på musikkterapeutisk tankegang. Samtidig måtte det være bærekraftig og mulig å videreføre også etter prosjektets slutt, og sykehjemmet ikke lenger hadde musikkterapeut tilgjengelig. Derfor ble det raskt bestemt at prosjektets musikkterapeuter ikke skulle gjennomføre aktivitetene selv, men heller fungere som tilretteleggere og veiledere overfor frivillige og/eller ansatte. En så for seg at musikkterapeutene kunne tilby veiledning til personalet rundt enkeltbeboere som trenger spesiell, individuell tilpasning, men at prosjektet ikke hadde ressurser til å tilby individuell musikkterapi.

### 5.4.2 Planlegging og rekruttering

Tiltaket Musikk i avdelingen hadde en lang planleggingsfase, både på grunn av restriksjoner knyttet til pandemien, og på grunn av forankring og vurderinger av behov og ressurser. De følgende avsnitt vil gjenspeile hvordan planlegging og gjennomføring skjedde delvis samtidig. Arbeidet ble ledet av prosjektets to musikkterapeuter, i samarbeid med ledere fra Kamfjordhjemmet.

I prosjektets planleggingsfase, våren og sommeren 2021, ble det planlagt for oppstart av koret i oktober, og ønsket var at Musikk i avdelingen kunne starte noen måneder senere, når koret var blitt litt etablert. Musikkterapeutene utarbeidet et kartleggings skjema<sup>5</sup> for beboernes musikkpreferanser, og avdelingslederne ved Kamfjordhjemmet utførte kartleggingen allerede i løpet av sommeren 2021. Kartleggings skjemaet var nokså generelt, og søkte ikke å identifisere enkeltpersoner, snarere å se etter tendenser i avdelingene. Kartleggings skjemaene viste noen tendenser til like preferanser i avdelingene, men likevel ikke så betydelige som først antatt.

I desember 2021 begynte musikkterapeutene, sammen med kommunens overordnede frivilligkoordinator som var en del av prosjektgruppa, å lete aktivt etter frivillige til å lede musikkaktiviteter i avdelingene. Håpet var at aktivitetene kunne ledes av frivillige, i noe samarbeid med ansatte. Det var ikke krav til frivillige om å kunne spille et instrument; de kunne bruke innspilt musikk, og aktivitetene trengte ikke være sangstund, men kunne være f.eks. dans eller lytting. Frivilligkoordinator brukte alle sine kanaler for å lete etter frivillige, men fikk lite respons. Fra medio desember til starten av februar var det økt koronasmitte i samfunnet og

---

<sup>5</sup> Kartleggings skjemaet ligger vedlagt. Merk at det tok sikte på å finne fellestrekk i preferanser i avdelingen; Det er ikke et skjema for grundig kartlegging av enkeltbeboeres musikkpreferanser som grunnlag for individuell musikkterapi.

smitteverntiltak gjorde at det ikke var tillatt å ta inn frivillige på sykehjemmene. Derfor ble Musikk i avdelingen satt på vent.

Søken etter frivillige ga etterhvert resultater: i februar 2022 fikk prosjektleder kontakt med en pensjonert pianist og sangpedagog som ønsket å bidra som frivillig i dette. Hun var i gang med ukentlige sangstunder i én avdeling i slutten av mars 2022. Dette fungerte godt i denne avdelingen.

Parallelt med dette hadde musikkterapeutene våren 2022 løpende kontakt med avdelingslederne om utviklingen av Musikk i avdelingen. De hadde samtaler med avdelingslederne, deltok på personalmøter og gjorde nye vurderinger av kartleggings skjemaene. Kartleggingen viste ikke så tydelige forskjeller på avdelingene som først antatt. De ansatte fortalte at de i noen grad allerede gjorde noen musikkaktiviteter, men dette var svært avhengig av hvem som var på jobb, og ikke et tilbud til alle beboere. Det viste seg vanskelig å rekruttere frivillige, og noen av avdelingene ga tilbakemeldinger om at de var litt skeptiske til å få inn frivillige til denne typen aktiviteter. Kanskje var dette en for stor oppgave å legge på frivillige, og kanskje ville tilbudet bli bedre dersom personalet, som kjenner beboerne godt, utfører musikkaktivitetene, veiledet av musikkterapeut?

På bakgrunn av disse samtalene og musikkterapeutenes egne observasjoner, erfaring og kompetanse, ble det bestemt at veien videre for Musikk i avdelingen skulle være tredelt: en fagdag, et ressurshefte og veiledning av musikkterapeut.

### 5.4.3 Gjennomføring

Første del av Musikk i avdelingen var musikkpreferansekartleggingen, som ble utført sommeren 2021. Videre innebar gjennomføringen aktiviteter i avdelingene og utviklingen av ressurshefte og fagdag, samt veiledning med musikkterapeut. I det følgende omtales avdelingene med tall fra 1–4 for enkelhets skyld.

#### OPPSTART AV AKTIVITETER I AVDELINGENE

Musikk i avdelingen kom først i gang på avdeling 1, med den frivillige nevnt over. Musikkterapeutene hadde samtaler med henne og med avdelingslederne, og det ble bestemt at hun skulle inn i én avdeling, én gang i uka, med en «tradisjonell» sangstund med piano og sang. Avdelingsleder tok raskt over kommunikasjonen med frivillig. Etter noen måneder, i juni 2022, hadde avdelingsleder, musikkterapeuter og frivillig en oppfølgingsamtale. Sangstundene fungerte godt. Noen måneder senere, høsten 2022, besluttet den frivillige å trekke seg fra oppgaven. Da gikk det noen måneder før denne avdelingen igjen fikk tilbud om musikk i avdelingen. Det skjedde etter fagdag og veiledning fra musikkterapeut, se under.

Avdeling 2 hadde deltatt i et prosjekt om aktiviteter i avdelingen året før. Den gangen hadde musikkterapeut vært inne med sangstund én gang i uken. Dette ble videreført av avdelingen selv, hjulpet av motivasjon gjennom dette prosjektet og en engasjert leder.

#### RESSURSHEFTE FOR ANSATTE OG FAGDAG

Sommeren 2022 utarbeidet musikkterapeutene et ressurshefte som støtte for musikkaktiviteter i avdelingene. Ressursheftet inneholder konkrete tips og råd til musikkaktiviteter i avdelingene. Her kan personalet finne alt fra hva slags aktiviteter en kan tilby, til hva en bør tenke på av forberedelser og tilrettelegging, samt noen helt konkrete forslag til sanger, og et forslag til komplette musikk- og bevegelsesaktiviteter med bildebeskrivelser. Som grunnlag for utarbeidelsen av heftet brukte musikkterapeutene egen kompetanse og erfaring, og tilpasset det til de ønskene de hadde fått fra personalet ved Kamfjordhjemmet, samtaler med avdelingslederne, data fra kartleggings skjemaene, samt egne observasjoner av beboerne og avdelingene ved Kamfjordhjemmet. Dermed er ressursheftet et hefte som kan brukes ved ethvert sykehjem, men som er spesielt tilpasset de behovene musikkterapeutene så og fikk innspill om ved Kamfjordhjemmet det aktuelle året. Heftet ligger vedlagt. Det er grunn til å nevne at

siden musikkterapeutene gikk i permisjon/sluttet umiddelbart etter utarbeidelsen av heftet, har det ikke blitt vurdert og revidert etter utprøving i praksis.

Høsten 2022 ble ledere og personale ved Kamfjordhjemmet invitert til fagdag, ledet av musikkterapeut Kristi Stedje. Der gjennomgikk hun heftet, ga noen praktiske øvelser og mange konkrete tips til hvordan en kan lede og gjennomføre musikkaktiviteter i avdelingene. Det var 8 deltakere på fagdagen. Alle avdelinger var representert.

Planen var at personalet skulle starte opp musikkaktiviteter i avdelingene sine etter fagdagen, og aller helst sette dem inn i «timeplanen», på samme måte som de nå var vant til å jobbe med aktiviteter i forbindelse med Livsgledehem. Dette hadde arbeidsgruppen og ledelsen snakket om som en god løsning.

#### MUSIKKTERAPEUT SOM VEILEDER AV PERSONALET

Etter fagdagen tok Avdeling 2 i bruk ressursheftet på egen hånd. Denne avdelingens leder var med i prosjektgruppa, noe som antakelig bidro til implementeringen her.

Da ingen avdelinger tok kontakt for veiledning, inviterte musikkterapeuten seg selv til et ledermøte. Musikkterapeuten minnet om at hun kunne veilede personalet, og hun klargjorde noen permer til bruk av personalet. Etter dette fikk hun henvendelse fra én ansatt i Avdeling 1, og de gjennomførte en veiledning. Den frivillige i denne avdelingen hadde, som nevnt, da sluttet, og de hadde ikke lenger noe fast tilbud om musikkaktiviteter. Denne ansatte startet opp musikkaktiviteter i sin avdeling, hun benyttet seg av ressursheftet, og hun førte logg for prosjektet. Det var vanligvis sangstund, med noe bruk av musikk- og bevegelsesprogrammet i ressursheftet. Hun forteller at hun har forsøkt å oppmuntre de andre avdelingene til å gjøre det samme. Hun har også forsøkt å få aktiviteten inn i «timeplanen» i sin avdeling, slik at den kan gjennomføres også når hun, som jobber turnus, ikke er på jobb. Ifølge henne har dette ikke blitt gjort.

De øvrige to avdelingene har ikke tatt kontakt for veiledning, men noen har brukt heftet litt.

#### 5.4.4 Erfaringer i korte trekk

Med bakgrunn i pandemien og prosjektets omfang var det utfordrende å intervju ansatte i denne perioden. Men de vi har snakket med sier at utfordringen er å legge tilstrekkelig til rette i en travel hverdag, og at det kan være utfordrende for både ansatte og ledere å prioritere denne aktiviteten.

*«For oss har det derfor vært viktig å få dette inn i en fast rutine, noe vi nå må jobbe med knyttet til sertifiseringsarbeidet som livsgledesykehjem,» sier en ansatt fra avdeling 2.*

Erfaringene viser at ansatte trenger veiledning, motivasjon og begrunnelse for at denne type aktivitet settes på dagsorden. Ansatte har, som mange, ulikt forhold til sang og musikk, og trenger å få veiledning på hvordan en kan bruke seg selv i møte med beboeren knyttet til sang og musikk.

Utfordringene med prioritering må løses i avdeling eller i sykehjemmets ledelse, men en kan tenke seg at motivasjon og oppfølging fra musikkterapeut kan være en hjelp. Det at musikkterapeut har laget et opplegg som kan tas i bruk, og er tilgjengelig for veiledning, kan hjelpe. Samtidig viser det seg at dette ikke var tilstrekkelig for at aktivitetene skulle bli prioritert. Kanskje kunne musikkterapeuten vært mer oppsøkende og «pågående» i sin oppfordring. Dette kan imidlertid være en vanskelig øvelse når en kommer utenfra, og ikke er en del av personalet sykehjemmet.

Forankring og informasjon til avdelingsledere og ansatte, er igjen viktig for å nå inn til beboerne med denne type tiltak. Informasjon og kartlegging til ansatte, pårørende og beboere er viktig. Den avdelingen som jevnt har greid å tilby Musikk i avdelingen, er den avdelingen som har en avdelingsleder som selv deltok i

prosjektgruppa og dermed er spesielt involvert og engasjert i dette arbeidet. Her var det ikke musikkterapeuten utenfra som ga oppfordringer, men avdelingsleder selv.

Kartleggings skjemaet fungerte godt og det var viktig at ansatte gjennomførte kartleggingen. Selv om skjemaene viste noen tendenser i avdelingene, var det ikke så lett å lese fellestrekk i musikkpreferansene som arbeidsgruppa så for seg. Kartleggingen viste at det var enkeltbeboere som, ifølge de ansatte, antakelig ikke ville kunne nyttiggjøre seg av et gruppetilbud. I utgangspunktet ønsket arbeidsgruppa å kunne tilby individuell veiledning rundt disse beboerne, da prosjektet ikke hadde midler til å kunne tilby individuell musikkterapi til alle som ønsket det. Det kom imidlertid ingen konkrete henvendelser fra avdelingene om behov for denne typen veiledning. Antakelig hadde informasjonsarbeidet vært for dårlig fra arbeidsgruppas side. Igjen kan en skimte noen utfordringer med at musikkterapeuten kommer utenfra, og at informasjonsflyt og kommunikasjon er viktig.

## DISKUSJON

Dette kapittelet ser nærmere på erfaringer fra prosjektet og setter dem inn i en større sammenheng. Vi ser først på prosjektets forankring og organisering i helse- og omsorgssektoren i kommunen. Et overordnet tema i erfaringene fra prosjektet er deltakelse; dette drøftes ved å gå inn i hvert enkelt tiltak. Til sist ser vi på hvordan musikkterapeuten hadde ulike roller i ulike faser og deler av prosjektet.

### 6.1 Forankring og organisering (i kommunen)

Forankring er et svært vanlig ord i planlegging, prosjektarbeid og utviklingsarbeid fordi det peker på en nødvendighet om at viktige aktører må ha kunnskap, interesse og opplevelse av forpliktelse knyttet til gjennomføringen av et arbeid eller prosjekt. Ordet «forankring» handler om å feste et prosjekt i noe. Det er vanlig å forstå forankring som noe en gjør for å sikre at et prosjekt faktisk blir gjennomført, og at de som deltar i eller blir påvirket av det i størst mulig grad trekker i samme retning som prosjektet ønsker.

Mange tenker at forankring skjer ved å knytte det til en plan, en strategi eller andre styringsdokumenter. Samtidig vet vi at det er folk som skaper endring. Forankring handler derfor først og fremst om å feste prosjektet hos mennesker – mennesker som er i posisjon til å påvirke prosjektet, noe som det ble jobbet systematisk med i dette prosjektet.

Forankring må foregå kontinuerlig for å sikre at alle følger opp intensjonene, noe som har vært en pågående aktivitet i prosjektet, gjennom blant annet prosjektbeskrivelse, samtaler og møter med ledelse og ansatte, og ressurshefte. I kommunen har «viktige aktører» i dette prosjektet vært både politiske organer (Eldrerådet i Sandefjord), administrativ og faglig ledelse og fagfolk som skal gjennomføre tiltakene i prosjektet. Erfaringene fra både dette og fra andre prosjekter viser at forankring må foregå kontinuerlig. Dette er viktig for å berede grunnen for bærekraft i tiltakene også etter at prosjektperioden er over.

Prosjektets forankringsarbeid har foregått på flere plan. Både deltakere i prosjektet, prosjekteier, kommunal helse- og omsorgstjeneste og bo- og behandlingssentrene påpeker at dette arbeidet har vært viktig for både gjennomføringen og prosjektets resultater. Det å forankre prosjektet politisk, gjennom Eldrerådet i kommunen og deres perspektiver på utvikling av helse- og omsorgstjenester i kommunen er viktig. Viktig med hensyn på medvirkning i ulike tiltak, men også med hensyn på videre bærekraft i tiltakene.

Gjennom forarbeidet i prosjektet og de analyser og vurderinger som her ble gjort av prosjektledelsen og prosjektgruppa har prosjektet styrt unna flere utfordringer. Livsgledesertifiseringen gav også et viktig bidrag til forankringen av prosjektet. Et slikt forarbeid og en slik forankring er viktig når en tenker framover i tid på prosjektet både faglig og økonomisk.

Gjennom forankringen vokste også organiseringen av prosjektet fram. Det ville være feil å påstå at prosjektet ikke har møtt på organisatoriske utfordringer på ulike plan – men med bakgrunn i forankringsarbeidet er det grunn til å tro at de organisatoriske utfordringene har blitt mindre. Likevel er det grunn til å understreke både prosjekteier, prosjektleder og prosjektmedarbeider sin innsats i organiseringsarbeidet i prosjektet som svært viktig i dette arbeidet.

God informasjonsflyt, gjennom å synliggjøre prosjektets viktighet overfor brukere og ansatte i tjenestene, har vært viktig for organiseringen av prosjektet. Pårørende uttrykker også at de har fått være med på laget, noe som også er en viktig del av både forankringsarbeidet og organiseringen. Med andre ord er det jobbet mye og strategisk for å forankre og organisere prosjektet helt ut.

I dokumentasjonen av dette prosjektet, er det vanskelig å komme utenom begrepet samskaping. I Aktiv med musikk er samskaping satt på dagsorden gjennom den samhandling som har vært mellom Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester, kommunen, kirken, frivilligsentralen, politikere, beboere, brukere, pårørende, frivillige og kompetanseinstitusjoner. Samskapingen har skjedd prosessuelt gjennom ulike faser i prosjektet, noe som også har gjort at aktørene i de ulike tiltakene har blitt mer kjent med hverandre og at de gjennom prosjektet har sett verdien i hverandres ulike roller – noe som også har ført fram mot de resultater prosjektet har oppnådd.

God forankring og god organisering krever god faglig ledelse. De tre tiltakene som ble gjennomført i prosjektet har hver på sin måte blitt en helhet gjennom prosjektet Aktiv med musikk. Å få til en god organisering og forankring av et slikt prosjekt krever ressurser og tid. Leder for babysang opplevde at hun gjennom prosessen før oppstart ble mer kjent med både kommunen og bo- og behandlingssenteret og deres arbeid med aktivitet og fellesskap.

## 6.2 Deltakelse

Det finnes flere årsaker til at sykehjem er en naturlig arena for sang og musikk, og at dette er et aktuelt terapeutisk tiltak for målgruppa som bor på sykehjem. Sang og musikk gir hjernen en helhetlig stimulering, noe som kan nyttiggjøres ved språksvekkelse og kognitiv svikt (Myskja, 2005b; Stige & Ridder, 2016). Musikk brukes til stadig flere terapeutiske formål. Musikk er et universelt språk som vekker følelser og minner, gjør oss kreative, styrker og lindrer (Seljordslia 2017).

Hovedmålsettingen for prosjektet Aktiv med musikk var «Å fremme helse og utvikle og gjennomføre aktivitetstilbud og motvirke ensomhet blant eldre på sykehjem, gjennom å tilby musikkaktiviteter som kan oppleves som meningsfulle for deltakerne».

Prosjektet hadde tre aktivitetstiltak: Babysang, kor og musikk i avdelingen. Målsettingen for tiltakene er utformet på bakgrunn av hovedmålsettingen:

- \* **Babysang:** «en møteplass for beboere og foreldre og babyer fra nærmiljøet som gir gode felles opplevelser på tvers av generasjoner og som fremmer trivsel og sosial deltakelse»
- \* **Kor:** «et kor på Kamfjordhjemmet med godt sosialt miljø og stor takhøyde som kan bidra til å fremme sosial deltakelse, mestring og gode opplevelser for deltakerne»



- \* **Musikk i avdelingen:** «gruppebaserte musikktilbud inne i avdelingene som kan fremme sosial deltakelse, mestring og glede, i hovedsak for beboere på Kamfjordhjemmet som ikke kan eller ønsker å delta i kor»

Felles for alle disse tiltakene er deltakelse. Prosjektet har skapt møteplasser mellom mennesker gjennom sang- og musikkaktiviteter, og mennesker fra ulike grupper har deltatt sammen. Aktiviteter som fremmer livsglede, mestring, fellesskap og trygghet. Hallgjerd Aksnes, som er professor ved institutt for musikkvitenskap sier det slik i et intervju med forskning.no:

*«Musikken tilbyr mening, men det er opp til enhver å ta imot. Musikk påvirker oss på flere måter, blant annet kulturelt, sosialt, kroppslig og emosjonelt. Musikken beveger både kropp og sinn. Bevegelsene speiler i ulik grad våre følelser.»*

### BABYSANG

Gjennom tiltaket Babysang på Soletunet har målet vært å skape en møteplass for beboere og foreldre og babyer fra nærmiljøet som gir gode felles opplevelser på tvers av generasjoner og som fremmer trivsel og sosial deltakelse. Bruk av babysang i demensomsorgen skaper et møte mellom generasjoner, samt at slike generasjonsmøter kan være til hjelp for demensrammede personer med å øke livskvaliteten. Forskning og utprøving av slike møter mellom generasjoner, har vist seg å kunne være en betydningsfull opplevelse, ikke bare for personene med demens, men også for de andre generasjonsgruppene som deltok, ansatte, foreldre og babyene (Eide, 2016:88) (Seljordslia 2017). Når flere generasjoner møtes, skapes det et samvær på tvers av disse der unge og eldre treffes, og kan gi gjensidig utveksling av kunnskap og erfaringer, samhandling, og overskride sosiale lag (Nordvang, 2007). Slik kan generasjonsmøter på sykehjem styrke relasjoner mellom generasjoner.

Uttalelser både fra deltakere, ansatte og leder for babysang peker også tydelig i denne retningen. En har skapt en generasjonsaktivitet – en møteplass – en aktivitet som forener.

Ser vi dette under ett er det grunn til å hevde at målsettingen med tiltaket har blitt oppnådd. Men for å nå denne målsettingen har forarbeidet – organiseringen, deltakelse fra ledelse, frivillige, personell og menighetspedagogens ledelse av tiltaket vært viktig. Menighetspedagogen uttaler og understreker viktigheten av god kommunikasjon og veiledning med prosjektledelsen underveis.

Et godt samarbeid med frivilligsentralen i rekruttering av frivillige medarbeidere har også vært viktig i dette. Dette er både viktig for tiltakets gjennomføring, men også for institusjonen i en hverdag der tida ikke alltid strekker til. Ser vi framover på bærekraften i tiltaket vil den nok avhenge av utvikling av samarbeidet mellom aktørene som har vært involvert, noe det skulle ligge til rette for.

### KOR

Kamfjordkoret har vært og er en møteplass for beboere, ansatte, frivillige og pårørende. Kamfjordkoret er mangfoldig med sine medlemmer i ulike faser i livet. Men det å komme sammen – det å kunne mestre sammen og det å kunne utøve sin interesse for sang har vært og er en viktig fellesnevner for de vi har snakket med i prosjektet. En av de pårørende uttaler det slik: «Det er så viktig at vi nå kan gjøre noe sammen – som vekker gode minner, noe vi begge mestrer og vi alltid har gjort sammen».

God bemanning rundt koret og øvelsene er en viktig faktor, både for kvalitet på koret, men også for at alle skal føle seg integrert og få den hjelpen de trenger for å mestre. Her er både frivillige, ansatte og pårørende, i tillegg til lederne, viktig. Det var derfor viktig at koret hadde en kvalitativt god ledelse, noe som er viktig for å kunne tilpasse og tilrettelegge tiltakets egenart. To likestilte ledere på øvelsene, én som dirigent og én som pianist, har vist seg veldig viktig både for tilrettelegging og gjennomføring av øvelser og opptredener.

Forankring, planlegging og organisering av tiltaket er også viktige stikkord her. Samhandling mellom de ulike avdelingene på Kamfjordhjemmet, med beboere, med frivillige og med pårørende har vist seg viktig i det å bygge koret. I dette er informasjon og formidling av denne et viktig fokus for prosjektledelsen. Dette er viktig i forhold til hvordan informasjonen skal bringes ut til ansatte og andre aktører slik at de kan planlegge godt og motivere beboere og brukere av dagaktiviteten til deltakelse.

De frivillige deltakerne opplevde også meget god kontakt med prosjektledelsen og at deres bidrag både ble verdsatt og at de ble sett. Samtidig opplevde de viktigheten av forutsigbarhet og rolleklarhet.

I januar 2023 gikk serien «Demenskoeret» på NRK. Serien skapte stor interesse for demensarbeid, musikk på sykehjem generelt og kor med mennesker med demens spesielt, over hele Norge. Leder for Kamfjordkoeret opplevde, i kjølvannet av serien, en holdningsendring med økende forståelse og mer velvilje fra sykehjemmets ledelse.

Det er grunn til å anta at det å drive et kor av denne type gir store trivselseffekter for beboerne, og det er også grunn til å tro at et slikt kor også gir trivsels- og helsegevinster for de pårørende. Det kan tyde på at koret ivaretar og har potensiale til å bedre helse og livskvalitet hos personer med demens. I tillegg gir det gode muligheter for både pårørende og frivillige til å delta. Spesielt syntes det viktig for pårørende å kunne delta i et slikt kor – å gjøre noe sammen – som en er felles om og har minner fra – kan være med på å gjøre hverdagen lettere. En pårørende uttalte det slik: «Jeg gleder meg til å dra på koret for da kan jeg gjøre noe sammen med min kjære, noe vi sammen mestrer og som gir gode minner. Glede og mestring.» Et kor kan derfor være et flott tiltak som kan gi helse og livskvalitet for mange.

De ansatte som er med har også uttrykt tilfredshet, noe vi nok burde undersøkt noe mer, men prosjektets tidsperspektiv og rammer ga ikke rom for det denne gang. Likevel framstår korarbeidet som et viktig symbol og tiltak på at en ønsker å utvikle Kamfjordhjemmet som et livsgledehem.

Skal kvaliteten på koret opprettholdes og utvikles er det grunn til å understreke viktigheten av å ha tett tilgang på profesjonalitet med kunnskap om korarbeid og kunnskap om musikkterapeutisk virksomhet. Med andre ord bør videreutviklingen knyttes tett opp mot musikkterapeuts kompetanse. En korleder for et slikt kor, er ikke kun dirigent, men en tilrettelegger og ivaretager av alle deltakerne. For at koret skal være et sted der alle, med sine utgangspunkt, ressurser og utfordringer, skal oppleve fellesskap og mestring, kreves god kompetanse fra lederen (Jansson og Balsnes 2020).

Ut fra dette er det grunn til å hevde at måloppnåelsen av tiltaket er høy. Dette selv i en prosjektperiode som var svært krevende knyttet til koronapandemien.

### MUSIKK I AVDELINGEN

Musikk i avdelingen hadde som mål å være et tiltak «i avdelingene som kan fremme sosial deltakelse, mestring og glede, i hovedsak for beboere som ikke kan eller ønsker å delta i kor».

Denne type tiltak som kan utøves både individuelt og i gruppe handler om å ta vare på den enkelte persons psykososiale behov ved å jobbe med personens positive interaksjoner, og tilrettelegge et program som er til det beste for beboeren (Ridder, 2014:323). Individuell musikkterapi handler derfor om å sette det enkelte individ i sentrum, og la omsorgen her være individuell (Ridder, 2014:315). Prosjektets rammer ga ikke muligheten til å tilby individuell musikkterapi, men det ble tilbudt musikkterapeutisk veiledning til personalet, slik at de kunne bruke musikk og musikkaktiviteter aktivt i møte med enkeltbeboere.

I dette tiltaket er musikkterapeutens kompetanse brukt på en annen måte; som veileder. Utviklingen av et ressurshefte for å bidra til opplæring av ansatte syntes å være viktig. Likevel kommer det fram i intervjuene

at tiltaket følges noe ujevnt opp i avdelingen, grunnet bemanning og press på tid. Der det har fungert godt er når tiltaket blir integrert som en av flere daglige aktiviteter på avdelingen.

En viktig forutsetning for å få bærekraft og kontinuitet i dette tiltaket framover er å få dette integrert som en del av aktivitetene ved avdelingen. Frivillige inn i dette kunne bidratt til å hjelpe avdelingene med å få gjennomført aktivitetene. Da er opplæring og rekruttering av frivillige som kan ivareta dette er svært viktig. For å nå målene med å bruke musikk som et terapeutisk og felleskapsbyggende tiltak er musikkterapeutisk veiledning viktig.

Ser vi på måloppnåelsen er det grunn til å tro at tiltaket har nådd målsettingen, samtidig som det har mer potensiale i seg for videreutvikling – en videreutvikling som bør skje mellom det musikkterapeut, institusjons og avdelingsledelse.

Tiltakene som her er gjennomført i prosjektet har et stort potensial for videre utvikling. Men noen forutsetninger må være på plass. Det handler om kompetanse og ressurstilgang både ansatte ressurser og frivilligheten.

Alt i alt har prosjektet vist et potensiale til samarbeid både med sivilsamfunn, ansatte, beboere, pårørende og frivillige. Forventningene til tjenestene vil ikke avta når det gjelder å fremme aktivitet som bygger fellesskap. Det er derfor viktig å dra med seg de erfaringer og den kunnskapen som her er opparbeidet, videre inn i arbeidet med framtidens omsorgstjenester.

### **6.3 Musikkterapeutens ulike roller**

De tre tiltakene er musikkaktivitetstiltak, ikke musikkterapeutiltak. Likevel er prosjektet basert på musikkterapeutisk tankegang og metoder, og musikkterapeuten har ulike roller i de ulike tiltakene.

I babysang, fungerer musikkterapeuten som fasilitator og veileder av leder av babysangen. Dette er det av tiltakene som i minst grad er musikkterapeutisk, og som lettest kan gjennomføres uten musikkterapeut.

Også i Musikk i avdelingen er musikkterapeuten både fasilitator og veileder. Men her er også musikkterapeutenes kompetanse brukt i kartlegging av musikkpreferanser, observasjoner og vurderinger av muligheter i avdelingene, og i undervisning og motivasjon av personalet. Slik dette tiltaket etterhvert ble, der en satset på at personalet selv skulle utøve musikkaktivitetene i avdelingene, kan det gjennomføres på sykehjem som ikke har musikkterapeut – men det er viktig at en har tilgang på en musikkterapeut som kan være litt tett på med blant annet veiledning og tilrettelegging.

I koret er musikkterapeuten en aktiv utøver. Rapporten viser flere ganger hvordan den musikkterapeutiske kompetansen har vært viktig for kvaliteten på dette tiltaket. Musikkterapeuter innehar en god observasjonskompetanse og kompetanse på å kunne tilrettelegge for enkeltmennesker i større grupper. Videre er de opptatte av elementer som deltakernes ressurser, deltakelse og opplevelser av mestring i større grad enn på prestasjon; samtidig som at opplevelser av gode prestasjoner kan være viktige for opplevelsen av mestring. Dette er naturlig nok ikke unikt for musikkterapeuter, men i dette prosjektet har den musikkterapeutiske kompetansen vært viktig også for dette. Som vist gjennom rapporten, anbefales det at et slikt kor har god kompetanse i ledelsen, det være seg både musikalsk, musikkterapeutisk og helsefaglig. I dette koret var det helsefaglige godt ivaretatt gjennom ledelse og ansatte ved sykehjemmet, og det musikkfaglige og musikkterapeutiske ivaretatt av musikkterapeutene.

# NOEN KONKLUDERENDE BETRAKTNINGER OG VEIEN VIDERE

Prosjektet Aktiv med musikk er etablert og lever videre i Sandefjord kommune. Parallelt med autorisasjon fra Livsglede for eldre har tiltakene fortsatt og de er viktige og synlige aktiviteter, som skaper mye entusiasme for deltakere, ansatte og frivillige.

Prosjektet har vært vellykket, men krevende prosjekt på mange nivåer og områder. Prosjektet har tydelig vist at systematisk forankringsarbeid og metodisk faglig arbeid har gitt resultater. Men resultatene har ikke kommet av seg selv. Entusiasme og pågangsmot fra alle parter i prosjektet har vært viktig. Nødvendig tillit mellom prosjektledelse, Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester, helse- og omsorgssektoren i kommunen, kommunale tjenesteytere, pårørende og frivilligheten har vært særdeles viktig. I arbeidet med tillitsbyggingen mellom disse aktørene, er det igjen viktig å understreke det systematisk metodiske arbeid som er gjennomført av musikkterapeutene i prosjektperioden.

Prosjektet er styrt – både fra USHT-V og i den daglige prosjektledelsen – på en god måte i en krevende prosjektperiode.

Den musikkterapeutiske kompetansen i prosjektet har vært viktig spesielt knyttet til tiltakenes kvalitet og gjennomføring. I nasjonale styringsdokumenter blir det påpekt viktigheten av større tverrfaglighet i helse- og omsorgstjenesten – flere profesjoner inn, noe som dette prosjektet har vist viktigheten av.

Musikk- og kulturdeltakelse, som dette prosjekt presenter, gir mulighet for at alle kan være likeverdige deltakere på tross av at noen har funksjonsnedsettelse og trenger tilrettelegging. På arenaer der det er hensiktsmessig ønsker en å invitere inn brukere, pårørende, ansatte, frivillige og andre interesserte. På den måten skapes det også et mulighetsrom for gode lokale møteplasser som blir helsefremmende og forebyggende for flere, motvirker ensomhet og gir rom for samfunnsdeltakelse. For å tilrettelegge for disse tiltakene på en profesjonell måte har en valgt å bruke musikkterapeutisk fagkompetanse inn i arbeidet med å utvikle og gjennomføre tiltakene. Dette har vært og er en viktig forutsetning for å kunne ivareta både kvalitet på tiltaket, ivareta de ulike behovene til både brukergrupper, pårørende og frivillige, og sist, men ikke minst ivareta kontakten med de ansatte ved institusjonene knyttet til organiseringen av tiltakene.

Ser vi på helheten i Aktiv med musikk har dette prosjektet skapt engasjement på mange nivåer. Gjennom den aktiviteten både i tiltakene og i media er det også grunn til å tro at prosjektet har skapt et engasjement også rundt det å være frivillig inn i omsorgstjenestene og skapt en åpenhet for å utvikle aktiviteter knyttet til musikk og sang nærmere både blant frivillige og ansatte i kommunale helse- og omsorgstjenester. Pågangen fra både kommuner og organisasjoner inn mot flere utviklingssentre i Norge har vist dette.

Går vi til helheten i strategien «Et aldersvennlig Norge», som kvalitetsreformen Leve hele Livet bygger på, finner vi at prosjektet Aktiv med musikk er et prosjekt som er med på å bidra til å utvikle den aldersvennlige kommunen. Aktiv med musikk er med på å fremme deltakelse – er med på å gi den enkelte mulighet til å delta mer og lengere ut fra sine forutsetninger – er med på å sette aktivitet og fellesskap på dagsorden for grupper av mennesker som på bakgrunn av sin helse eller funksjon faller utenfor fellesskapsbyggende aktiviteter.

Det er nå viktig at kommunen bruker erfaringer fra prosjektet videre inn i arbeidet med å skape et helhetlig helse- og omsorgstilbud. Det betyr å sette av midler og ivareta og utvikle den musikkterapeutiske kompetansen både i habiliterende og i helsefremmende tiltak.

## LITTERATUR

- Balsnes, A.H. (2010). *Choir research - a Norwegian perspective*. In Geisler, U., & Johansson, K. (Eds.), *Choir in Focus 2010* (pp 16 ± 19): Bo Ejeby Publisher
- Batt-Rawden, K., Denora, T., & Ruud, E. (2005). Music Listening and Empowerment in 48 Health Promotion: A Study of the Role and Significance of Music in Everyday Life of the Long-term Ill. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14(2), 120-136
- Disch, P.G, Lorentzen G, Midsunstad, A. (2017) *Aktiv omsorg samspill mellom kultur, aktiviteter, helse og trivsel*. Fagbokforlaget
- Batt-Rawden, K . Andersson, A. P. Berg, G.V Kebede, M.T. Evaluering av opplæringsprogrammet: Musikkbasert miljøbehandling med integrert bruk av musikk og sang i helse og omsorgstjenestene. En kvalitativ studie Rapport Senter for omsorgsforskning- Øst.
- Batt-Rawden, K., & Andersen, S. (2019). *'Singing has empowered, enchanted and enthralled me'-choirs for wellbeing?* Health promotion international, 02 February 2019
- Batt-Rawden, Stedje, K. (2020)., & Andersen, S *Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway*. Pub med, PMID: 34394654 PMCID: PMC7932378 DOI: 10.1177/1744987120917430
- Borchgrevink, H. (2008). *Nevrologisk grunnlag for musikkterapi*. I E. R. Gro Trondalen, *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Senter for musikk og helse.
- Disch, P.G, Vetvik, E. (2009) *Framtidas omsorgsbilde - slik det ser ut på tegnebrettet. Omsorgsplanlegging i norske kommuner. Status i 2009 - utfordringer mot 2015*. Senter for omsorgsforskning, Rapport 1/2009
- Eide, M. L. (2016). *Babysang i demensomsorg – møte mellom generasjoner*, s. 88-96, i Brynjulf Stige og Hanne Mette Ridder (red). *Musikkterapi og eldrehelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Engedal, K. Haugen, P. K. (2018). *DEMENS - sykdommer, diagnostikk og behandling*. Aldring og Helse
- Eggebø, Bikova, M, S; Stubberud, E, S, Sjørg E (2022) *Aktivitet og fellesskap blant eldre - Erfaringer med sosial omsorg i Steigen og Tana/Deatnu*, rapport, Nordlandsforskning.
- Fossøy, A.B., Grov, E.K., Sandvoll, A.M. (2018). *Magiske augneblikk; erfaringar med kulturprosjekt for eldre*. *Tidsskrift for omsorgsforskning*, 4(2),132-142.
- Fossøy, A.B., Hauge, S. (2012) *Seniorkor - helsefremjande aktivitet i stadig ramme*, *Geriatrisk sykepleie* 2012 , 4(1), p. 29-33
- Fusar-Poli L, Bieleninik Ł, Brondino N, Chen XJ, Gold C. (2018). The effect of music therapy on cognitive functions in patients with dementia: a systematic review and meta-analysis. *Aging Ment Health*. 22(9):1097-1106. doi: 10.1080/13607863.2017.1348474.
- Gjøra, L., Strand, B. H., Bergh, S., Borza, T., Brækhus, A., Engedal, K., . . . Selbæk, G. (2021). Current and Future Prevalence Estimates of Mild Cognitive Impairment, Dementia, and Its Subtypes in a Population-Based Sample of People 70 Years and Older in Norway: The HUNT Study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 79(3), 1213-1226. doi:10.3233/jad-201275. Hentet fra <https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad201275>

Guribye, E (2016) Mot 'Kommune 3.0'? Modeller for samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor: Med hjerte for Arendal, Agderforskning FoU-rapport nr. 3/2016

Helsedirektoratet. (2020). *Miljørettede tiltak og aktiviteter ved demens - Nasjonal faglig retningslinje for demens*. Hentet fra helsedirektoratet.no:  
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens/miljorettede-tiltak-og-aktiviteter-ved-demens>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). *Vi - de pårørende*. Hentet fra [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no):  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/regjeringens-parorendestrategi-og-handlingsplan/id2790589/>

Helse- og omsorgsdepartementet (2011) *NOU 2011: 11 Innovasjon i omsorg*

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

Helse- og omsorgsdepartementet (2006) St.meld. nr. 25 (2005 – 2006) *Mestring muligheter og mening*.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-25-2005-2006-/id200879/>

Helse- og omsorgsdepartementet (2013) *Morgendagens omsorg*.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-29-20122013/id723252/>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet. (Meld. St. 15 (2017–2018))*.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>

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

Ing-Randolph AR, Phillips LR & Williams AB. (2015). *Group music interventions for dementia-associated anxiety: A systematic review*. Int J Nurs Stud. 52(11):1775–84. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2015.06.014.

Karijord, H. (2017) *Musikk og dyr gir livskvalitet til mennesker som har demens*, NAPHA 31. mars 2017.  
[https://napha.no/musikk\\_demens](https://napha.no/musikk_demens)

Krafttak for sang. *Sang i eldreomsorgen*, [Krafttakforsang.no/sang-i-eldreomsorgen](http://Krafttakforsang.no/sang-i-eldreomsorgen)

Jansson, D. Balsnes, A, H. *Korlederens kompetanse, utdanning og praksis – konturene av en meta-teori*, Journal for Research in Arts and Sports Education, desember 2020.

Knudsen, M, S, Holmen, J. Håpnes, O. 2005. *Hva vet vi om kulturdeltagelse og helse?* Tidsskriftet for Den Norske Legeforening 2005:24; 3418–20

Kvamme, T. S. (2020). *Å finne tonen - om musikk og demens*. Tønsberg: Aldring og helse.

Livsglede for eldre. (2020). *Om livslede for eldre*. Hentet fra Livsglede for eldre:  
<https://livsgledeforeldre.no/vart-arbeid/om-kontoret/>

*Musikkbasert miljøbehandling*, Nettside. [Musikkbasertmiljobehandling.no](http://Musikkbasertmiljobehandling.no)

Myskja, A. (2011). *Integrated music in nursing homes – an approach to dementis care*. (Ph.D.), Universitetet i Bergen

Nordvang, E. (2007). *Sangtunet som sosial møteplass mellom generasjoner: med fokus på Eldres livskvalitet relatert til samvær og sang med barn*. Rapport 5/2007. Tønsberg: Høgskolen i Vestfold

- Reksnes, Asgeir Heimdal (2020): *Sp vil opne opp sjukeheimane for besøk*. Nrk.no Vestland. Publisert 27.april 2020 <https://www.nrk.no/vestland/vil-opne-opp-for-besok-pa-sjukeheimane-1.14996271>
- Rosness, T. A., Haugen, P. K., & Engedal, K. (2011). *Når demens rammer unge*. Hentet fra tidsskriftet.no: <https://tidsskriftet.no/2011/06/oversiktsartikkel/nar-demens-rammer-unge>
- Ruud, E. (2005). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub forlag.
- Samtani, S. Mahalingam, S. Lam, B,C,P. , Lipnicki, D,M. Costa, E. Xiao. S, Maëlenn Guerchet, Pierre-Marie Preux, Ingmar Skoog, Nikolaos Scarmeas, Ki Woong Kim, Steffi G. Riedel-Heller, Tengku Aizan Hamid, Katya T. Numbers, Mary Ganguli, Michael G Crowe, Tze Pin Ng, Perminder S. Sachdev, Henry Brodaty,n (2022) *The impact of social health on global cognition and cognitive domains: An individual participant level data meta-analysis of longitudinal cohort studies of cognitive ageing*. *Alzheimers and Dementia, Journal*. Volume 18, Issue S11
- Selbæk, G., Kirkevold, Ø. & Engedal, K. (2007). The prevalence of psychiatric symptoms and behavioural disturbances and the use of psychotropic drugs in Norwegian nursing homes. *Int. J. Geriat. Psychiatry*, 22: 843-849. <https://doi.org/10.1002/gps.1749>.
- Seljordslia, V. (2017) *Sykehjem - en naturlig arena for musikk Musikk og Musikkterapi som ressurs i demensomsorgen*, Masteroppgave i musikkvitenskap.
- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performance and listening*. Hanover: Wesleyen University Press.
- Stedje, K (2017), *Musikk i miljøbehandling for personer med demens* , i Disch, Lorentzen og Midtsunstad 2017, Fagbokforlaget
- Stige, B., & Ridder, H. (2016). *Musikk som mulighet og rettighet*. I B. Stige, & H. M. Ridder, *Musikkterapi og eldrehelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Stige, B, og Aarø L, E. (2011) *Invitation to Community Music Therapy*, Routledge
- Sudmann, T. (2017). *Aktivitet og fellesskap for eldre*. Senter for omsorgsforskning rapportserie nr 6/2017).
- Sørly, R (2017) *Brukermedvirkning i demensomsorgen*, Kunnskapsoppsummering, Senter for omsorgsforskning.
- Thorsen K, Clausen, S,E. *Hvem er de ensomme? Sosial kontakt og ensomhet*. Samfunnsspeilet, Årg. 23, nr 1 (2009)
- van der Steen, J.T., Smaling, H.J., van der Wouden, J.C., Bruinsma, M.S., Scholten, R.J. & Vink, A.C. (2018). *Music-based therapeutic interventions for people with dementia*. *Cochrane Database Syst Rev*, Issue 7. Art. No.: CD003477. DOI: 10.1002/14651858.CD003477.pub4. Hentet 9. April 2021.
- Ververda, J, Disch P,G. (2018) *Aktivitet i Omsorg, En selvevaluering av et nettbasert opplæringsprogram* Rapport 1/2018 Senter for omsorgsforskning
- WHO (2002) *Active Aging, A Policy Framework*

## VEDLEGG

Rapporten har seks vedlegg:

1. Brosjyre for Aktiv med musikk
2. Flyer for babysang på Soletunet
3. Flyer for Kamfjordkoret
4. Kartleggings skjema for musikkpreferanser i avdelingene
5. Skjema for loggføring av de tre aktivitetstiltakene
6. Ressurshefte for Musikk i avdelingen





Besøk oss på: [www.usht-vestfold.no](http://www.usht-vestfold.no) eller [utviklingscenter.no](http://utviklingscenter.no)  
Følg oss på: [www.facebook.com/USHTVestfold](https://www.facebook.com/USHTVestfold)  
Kontakt oss på e-post: [usht-vestfold@sandefjord.kommune.no](mailto:usht-vestfold@sandefjord.kommune.no)



# Aktiv med musikk

2021 - 2022



Hva er



Musikk kan bidra til å styrke relasjoner, fellesskap og tilhørighet. Det gir gode muligheter for opplevelse av mestring og gjenkjennelse, og er nært knyttet til vår identitet. Musikken kan ha innvirkning på eksempelvis bevissthetsnivå, kognisjon, kommunikasjon og bevegelse.

Gruppebaserte musikkaktiviteter kan tilby gode fellesskap på tvers av generasjoner og livsfaser, og gi viktige arenaer for mestring og mening.

Regjeringens kvalitetsreform *Leve hele livet* har som mål å bedre Eldres livskvalitet. Et av innsatsområdene er *Aktivitet og fellesskap* der meningsfulle aktiviteter, gode opplevelser, generasjonsmøter og kontakt med lokalsamfunnet pekes på som viktige elementer i en god eldreomsorg.

*Aktiv med musikk* er et prosjekt som skal iverksette tre aktivitetstiltak på sykehjem, under visjonen *musikk hele livet*.

Målet er at aktivitetene kan oppleves meningsfulle for deltakerne og bidra til å motvirke ensomhet.



**Leve hele livet**  
- en kvalitetsreform for eldre



Prosjektet *Aktiv med musikk* iverksetter tre tiltak for beboere på bo- og behandlingssentre i Sandefjord:



### **Babysang på Soletunet**

En torsdag i måneden flyttes babysangen fra Stokke kirke til Soletunet hvor foreldre og babyer får møte og synge sammen med beboerne.



### **Kamfjordkoret**

Vi starter opp kor på Kamfjord! Koret er for beboere, pårørende, ansatte, naboer og frivillige. Koret har ukentlige øvelser onsdag formiddag.



### **Musikk i avdelingen på Kamfjord**

Vi tilbyr ulike gruppebaserte og individuelle musikkaktiviteter i avdelingene, tilpasset beboernes musikkpreferanser. Musikkterapeut og personalet samarbeider om innhold og gjennomføring, og personalet får nødvendig veiledning fra musikkterapeut.



Prosjektet *Aktiv med musikk* ledes av Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold og er finansiert av Statsforvalteren i Vestfold og Telemark. Prosjektet er knyttet til regjeringens kvalitetsreform for eldre *Leve hele livet*.

Aktivitetstiltakene skal iverksettes på to av Sandefjord kommunes bo- og behandlingssentre: *Soletunet* og *Kamfjordhjemmet*.

*Hilsen prosjektgruppa, ved*



**Therese Midtgaard Jensen**

Prosjektleder og musikkterapeut

[thejen@sandefjord.kommune.no](mailto:thejen@sandefjord.kommune.no)

936 46 347





## Babysang på Soletunet

En gang i måneden flytter vi babysang fra Stokke kirke til Soletunet bo- og behandlingssenter. Vi synger sammen med beboerne og får servert lunsj. Bli med på disse viktige og verdifulle møtene mellom generasjonene!

Det er begrenset antall plasser.

Meld dere på til menighetspedagog Tone!

Samlingene starter kl. 11.45.

**Høsten 2021:**  
30/09, 28/10,  
25/11, 16/12  
**Våren 2022:**  
27/01, 17/02, 31/03,  
28/04, 19/05



**Hjertelig velkommen!**



## Aktiv med musikk

Babysang på Soletunet er et samarbeid mellom Stokke menighet og Soletunet, og er en del av prosjektet *Aktiv med musikk*, ledet av Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold.

Prosjektet er knyttet til regjeringens kvalitetsreform for eldre, *Leve hele livet*, som har som mål å bedre eldres livskvalitet. Reformen peker på viktigheten av blant annet meningsfulle aktiviteter, gode opplevelser og sosialt fellesskap på tvers av generasjoner.

*Hilsen prosjektgruppa, ved*



### **Tone Raundalen**

Menighetspedagog i Stokke kirke  
tone.raundalen@sandefjord.kirken.no  
970 16 813



### **Therese Midtgaard Jensen**

Prosjektleder og musikkterapeut  
thejen@sandefjord.kommune.no  
936 46 347





## Kamfjordkoret

Endelig skal vi starte det som mange har ønsket seg:  
et kor på Kamfjordhjemmet!

Koret er for Kamfjordhjemmets beboere, ansatte og pårørende, naboer og frivillige. Vi håper at koret kan være et positivt tilskudd til aktivitetstilbudet på Kamfjord.

Vi ønsker kontakt med frivillige, naboer og pårørende som vil delta i koret og bidra til å skape et godt møtested for alle deltakerne.



Korøvelser  
hver onsdag  
kl. 12:00  
Oppstart onsdag  
20. okt

**Hjertelig velkommen!**





## Aktiv med musikk

Koret er en del av prosjektet *Aktiv med musikk*, ledet av Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold. Prosjektet er knyttet til regjeringens kvalitetsreform for eldre, *Leve hele livet*, som har som mål å bedre eldres livskvalitet, og peker på viktigheten av blant annet meningsfulle aktiviteter, gode opplevelser og sosialt fellesskap.

Vi håper koret kan gi gode felles opplevelser og være et sted for å lære noe nytt og være en del av et godt fellesskap.

*Hilsen prosjektgruppa, ved*



**Therese Midtgaard Jensen**

Prosjektleder og musikkterapeut

thejen@sandefjord.kommune.no

936 46 347



**Linda Sørensen Linnestad**

Frivilligkoordinator i Sandefjord kommune

linlin@sandefjord.kommune.no

926 97 884

Vil du  
være frivillig  
i koret?  
Kontakt:



**Utviklingscenter for  
sykehjem og hjemmetjenester**

VESTFOLD og TELEMARK (Vestfold)



**SANDEFJORD  
KOMMUNE**



## Kartlegging av musikkpreferanser på Kamfjord

i forbindelse med prosjektet Aktiv med musikk, 2021–2022. Prosjektet ledes av Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold.

Kartleggingen kan gjerne skje gjennom naturlige samtaler med beboer og/eller pårørende, så kan ansvarlig fylle ut skjemaet i etterkant. Det kan føles unaturlig for beboer (eller for noen på vegne av beboer) å skulle svare på slike spørsmål ut fra et skjema som her. Bruk gjerne musikk i selve kartleggingen!

Skjemaet er laget med tanke på opprettelse av musikkrelaterte aktiviteter i gruppe, ikke for en grundig kartlegging av den enkeltes musikkpreferanser, ei heller som grunnlag for individuelle musikkterapiforløp.

Takk for hjelpa! Hilsen prosjektgruppa :)

Avdeling: \_\_\_\_\_

Fødselsår: \_\_\_\_\_

Nasjonalitet: \_\_\_\_\_ ev. sted i Norge hvis relevant: \_\_\_\_\_

### Musikksjangre / typer musikk:

Kryss av for om beboeren liker, ikke liker, eller har et nøytralt forhold til disse sjangrene:

Sjanger / type musikk	Liker	Liker ikke	Nøytralt	Ev. kommentar
Klassisk				
Rock				
Pop / slagere				
Country				
Danseband				
Jazz				
Viser				
Kristent				
Barnesanger				
Annen sjanger?				
Annen sjanger?				



### Ulike typer musikkaktiviteter

Kryss av for om beboeren liker, ikke liker eller har et nøytralt forhold til ulike musikkaktiviteter. Fyll gjerne ut andre aktiviteter du tenker på nederst. Utdyp i kommentarfeltet (f.eks en spesiell form for dans, og hvilket instrument vedkommende eventuelt (har) behersker (behersket)).

Sjanger / type musikk	Liker	Liker ikke	Nøytralt	Kommentar
Lytte (alene eller i gruppe?)				
Synge (alene eller i gruppe?)				
Synge i kor				
Dans (form for dans?)				
Bevegelse til musikk				
Spille instrument (hvilke?)				

Spesielle artister / band / utøvere / sanger / låter som beboeren liker:

---



---



---



---



---



---

Andre opplysninger:

---



---



---



---



---

## Loggskjema Babysang

Dato: \_\_\_\_\_

Oppmøte beboere: \_\_\_\_\_

Oppmøte ansatte: \_\_\_\_\_

Oppmøte foreldre/babyer: \_\_\_\_\_

Oppmøte frivillige: \_\_\_\_\_

Oppmøte ev. pårørende: \_\_\_\_\_

Kommentarer til avvikende antall (f.eks. at tilbudet krasjet med et annet tilbud samme dag)

---

---

Noen notater fra gjennomføring:

---

---

---

Ble økten gjennomført omtrent som planlagt? JA NEI

Kommentarer til endring i gjennomføring (f.eks. stor uro i gruppa, måtte avslutte tidligere, en aktivitet var spesielt morsom etc.)

---

---

---

---

Engasjement fra ansatte med ansvar

Engasjement fra frivillige med ansvar

Engasjement fra foreldre/babyer

Hvordan tror du deltakerne hadde det sammen som gruppe i dag?

Eventuelle kommentarer til opplevd vellykkethet / innspill fra deltakere /spesielle hendelser

---

---

---

---

## Loggskjema Kamfjordkoret

Dato: \_\_\_\_\_

### Oppmøte (antall):

Beboere: \_\_\_\_\_

Pårørende: \_\_\_\_\_

Ansatte: \_\_\_\_\_

Naboer/andre: \_\_\_\_\_

Frivillige: \_\_\_\_\_

Kommentarer til antall (f.eks. at tilbudet krasjet med et annet tilbud samme dag)

---

---

Kort oppsummert innhold (f.eks. oppvarmingsøvelse, oppvarmingssang, øvde på sang x, y, z):

---

---

---

---

Ble økten gjennomført omtrent som planlagt? JA NEI

Kommentarer til endring i gjennomføring (f.eks stor uro i gruppa, én sang var spesielt vellykket og tok mer tid etc.)

---

---

---

Engasjement fra ansatte med ansvar 😊

Engasjement fra frivillige med ansvar 😊

Hvordan tror du deltakerne hadde det sammen som gruppe i dag?

Eventuelle kommentarer til opplevd vellykkethet / innspill fra deltakere /spesielle hendelser

---

---

---

---

## Loggskjema Musikk i avdelingen

Dato: \_\_\_\_\_

Oppmøte beboere: \_\_\_\_\_

Oppmøte ansatte: \_\_\_\_\_

Oppmøte frivillige: \_\_\_\_\_

Oppmøte pårørende/andre: \_\_\_\_\_

Kommentarer til avvikende antall (f.eks. at tilbudet krasjet med et annet tilbud samme dag)

---

---

Kort oppsummert innhold:

---

---

---

---

Ble økten gjennomført omtrent som planlagt? JA NEI

Kommentarer til endring i gjennomføring (f.eks stor uro i gruppa, én sang var spesielt vellykket og tok mer tid etc.)

---

---

---

Engasjement fra ansatte med ansvar

Engasjement fra frivillige med ansvar

Hvordan tror du deltakerne hadde det sammen som gruppe i dag?

Eventuelle kommentarer til opplevd vellykkethet / innspill fra deltakere / spesielle hendelser

---

---

---

---

# Musikk i avdelingen

-en del av prosjektet



Et hefte med generelle og konkrete tips til hvordan en kan planlegge og gjennomføre musikkaktiviteter i sykehjemsavdeling. Hftet er laget til Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter i Sandefjord kommune sommeren 2022, i anledning prosjektet Aktiv med musikk. Hftet er utarbeidet av musikkterapeutene Kristi Stedje og Therese Midtgaard Jensen ved Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold.



**Utviklingscenter for  
sykehjem og hjemmetjenester**

VESTFOLD og TELEMAR (Vestfold)

## Innhold

Prosjektet Aktiv med musikk .....	3
Musikk i avdelingen .....	3
Oppfølging og kontaktinfo for Kamfjord .....	3
Hvorfor Musikk i avdelingen? .....	4
Glede, trivsel og kommunikasjon – alltid mål nummer 1! .....	4
Ressursorientert og personsentrert tilnærming til musikkaktiviteter .....	4
Musikk og eldres hørsel .....	5
Rammebetingelser og utstyr .....	5
Hvilken musikk skal vi bruke? .....	5
En kultur for å bruke musikk.....	6
Omsorgssang .....	6
Musikk som sosial aktivitet.....	7
Allsang .....	7
Musikk og bevegelse .....	7
Å lytte sammen.....	8
Musikkquiz.....	8
Ønskekonserten.....	8
Dans.....	8
Innhold i sangstund .....	9
Musikk og bevegelsesprogram .....	11
Musikk og bevegelsesprogram – bilder .....	12
Musikk og bevegelsesprogram – sangforslag .....	13
Forberedelser og tilpasninger til musikk og bevegelsesprogrammet .....	15
Om musikk og bevegelse .....	15
Årstidsrettede spillelister .....	16
Vedlegg:.....	16



## Prosjektet Aktiv med musikk

Prosjektet Aktiv med musikk ledes av Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold. Prosjektet startet våren 2021, med oppstart av musikkaktivitetstiltak høsten 2022. De tre tiltakene som prosjektet startet er Babysang på Soletunet bo- og behandlingssenter, Kamfjordkoret og Musikk i avdelingen på Kamfjord bo- og behandlingssenter. Begge institusjoner er i Sandefjord kommune.

Hovedmålet for prosjektet er å iverksette musikkaktivitetstiltak som kan gi meningsfulle opplevelser og gode fellesskap til beboere på sykehjem. Prosjektet er nært knyttet til kvalitetsreformen Leve hele livet som blant annet trekker frem generasjonsmøter og kontakt med lokalsamfunnet som viktige faktorer ved aktivitet og fellesskap for sykehjemsbeboere. Dette er noe av bakgrunnen for babysang, og at koret ikke kun er for beboere, men også for brukere av dagaktiviteten, ansatte, pårørende, frivillige og naboer.

### Musikk i avdelingen

For å gi et reelt tilbud til beboere på Kamfjordhjemmet som ikke ønsker å eller kan delta i kor, tilbys «Musikk i avdelingen» som har som målsetting å tilby tilpassede musikkaktiviteter inne i avdelingene. Som ledd i dette tiltaket ble beboernes musikkpreferanser kartlagt. Kartleggingene, sammen med samtaler med avdelingslederne og noen av de ansatte, dannet grunnlaget for heftet du leser i nå, med forslag og tips til musikkaktiviteter som de ansatte selv, eller frivillige, kan utføre i avdelingene. Noen av aktivitetene kan være «timeplanfestet», mens andre passer like godt til å gjøres «ad hoc».

## Oppfølging og kontaktinfo for Kamfjord

Musikk i avdelingen tilbyr et tredelt opplegg for Kamfjordhjemmet: 1) en fagdag med musikkterapeut for så mange ansatte som mulig, høsten 2022, 2) dette heftet med konkrete tips, og 3) mulighet for oppfølging og veiledning med musikkterapeut / musikk- og helsearbeider.

Frem til sommeren 2022 var musikkterapeut Therese Midtgaard Jensen prosjektleder for Aktiv med musikk. En av prosjektmedarbeiderne var musikkterapeut Kristi Stedje. Dette heftet er utarbeidet av de to. Fra august 2022 overtar Henriette Ruud som prosjektleder, og musikk- og helsearbeider Ingeborg Tollefsen tar ansvar for det musikkterapifaglige.

Dersom dere på Kamfjord har spørsmål eller ønsker oppfølging, kontakt en av de to sistnevnte på e-post eller Teams.

## Hvorfor Musikk i avdelingen?

Med kognitiv svikt kommer også behovet for hjelp til å huske. For personer med demens er det evnen til å gjenkalle som blir svekket først, altså det å huske noe uten å få en påminner. Evnen til å gjenkjenne er til stede mye lenger, og sang og musikk er noe som gjenkjennes, ofte umiddelbart. Gjennom en sang personen kjenner kan han eller hun oppleve trygghet ved å møte noe kjent, og det kan gi muligheter til å huske episoder eller personer fra livet som man tilsynelatende har glemt.

Fordi kjente sanger kan gi gjenkjenning og trygghet, kan vi også bruke dette for å hjelpe personen med orientering i tid eller rom. Sanger kan forbindes med årstider, måneder eller høytider, eller tidspunkter på dagen. Slik kan vi hjelpe med orientering i tid gjennom sang. Sanger kan også ha innhold som forbindes med ulike dagligdagse aktiviteter, som å gå, spise eller være i ro. Ved å bruke tematikk fra kjente sanger kan vi lede personen med demens inn «på riktig spor», uten å bruke kompliserte ord eller forklaringer, som personen kan ha vanskeligere for å forstå.

Mange som jobber med personer med demens opplever at personer som har mistet talespråket gjerne kan synge sanger med tekst – ofte alle versene! Enkelt forklart kommer dette av at det å danne ord gjennom sang skjer et annet sted i hjernen enn det å danne ord i tale, og ofte er sangersenteret i hjernen ikke svekket selv om talesenteret er det. For en person som opplever å miste språket, kan det gi mye mestring og livskvalitet å allikevel greie å uttale ord, gjennom sang. Dette er et godt argument for at alle beboere i sykehjem skal ha tilgang til å høre sang – og å synge selv – i det daglige. Mulighet til å uttrykke seg er et grunnleggende behov for mennesker, og når språket svikter kan sang bidra med nettopp denne muligheten.

## Glede, trivsel og kommunikasjon – alltid mål nummer 1!

Det kan virke selvsagt, men det er alltid viktig å huske på at alle musikkaktiviteter skal være lystbetonte, både for leder og deltakere. Dette betyr ikke at alle må like alt, men at aktivitetene tilpasses dem som deltar på best mulig måte. Dette gjelder både musikalske preferanser og fysiske og mentale forutsetninger for å delta. Hvis noen viser tegn til ikke å trives under en aktivitet skal det alltid være mulig å forlate den.

## Ressursorientert og personsentrert tilnærming til musikkaktiviteter

Bruk det du vet om deltakernes bakgrunn i aktiviteten, og tilpass for eksempel sangvalg etter dette. Det er viktig å se bredt på begrepet «deltakelse». Se etter de små tegnene til aktivitet, og støtt opp under dem. Forsiktig tramping med foten eller små smil og øyeblikk med blikkontakt er også aktiv deltakelse i musikkaktiviteten. For at du som leder skal kunne fange opp de ulike deltakernes initiativ, og for å ha overskudd til å ha mye blikkontakt, er det en fordel at du kan sanger og aktiviteter godt.

## Musikk og eldres hørsel

Mange eldre hører dårlig, og i de fleste tilfeller der det de høye frekvensene som er vanskelige å oppfatte. Å legge sangene i et lavt leie kan derfor være hensiktsmessig. Ev. akkompagnement bør være så enkelt som mulig, og i hovedsak basert på basstoner. Et enkelt akkompagnement er også viktig når man arbeider med personer som har vanskelig for å oppfatte komplisert sammensatte sanseinntrykk, som ofte er tilfellet for personer med demens. Husk også at mange mennesker med demens og/eller angst kan være svært sensitive for lydinntrykk.

## Rammebetingelser og utstyr

Å ha godt utstyr på plass er en fordel, men ingen forutsetning. Om du ikke kan spille et instrument eller du ikke har tilgang på cd-spiller betyr det ikke at du ikke kan lede en musikkksamling. Å sette på musikk fra en cd-spiller er ikke en musikkaktivitet i seg selv. Men dersom du stimulerer pasientene til å synge med, bevege seg til musikken, eller å lytte aktivt til musikken er det det! Syng med den stemmen du har, og bruk dine egne ressurser (de aller fleste mennesker har en bedre sangstemme enn de selv tror)! Kvaliteten på aktiviteten måles ikke i dine egne musikalske ferdigheter, men i hvordan du bruker musikken. Husk at musikkaktiviteter kan spenne fra det mest planlagte og gjennomtenkte til det mest spontane. Det er sjelden feil å bruke musikk, men du skal alltid være deg bevisst *hvordan* du bruker den!

## Hvilken musikk skal vi bruke?

Å kartlegge beboernes musikkpreferanser er en god idé for å lykkes med systematisk bruk av sang og musikk som hjelp i omsorgssituasjoner. Vi kan tenke oss selv – dersom noen i beste mening ville prøve å gi oss en god start på dagen ved å vekke oss med musikk vi ikke kan fordra, ville vi ikke få lyst til å stå opp eller samarbeide om et morgenstell. Derfor er det lurt at man utarbeider rutiner i avdelingen for kartlegging av musikkpreferanser, og at alle i personalet kjenner til disse, slik at alle kan bruke rett sang musikk for de ulike beboerne.

Opplysninger om dette kan man få fra beboerne selv, enten gjennom samtale eller observasjon, eller man kan bruke pårørende som hjelp. Som vedlegg til dette heftet finner du et kartleggingsskjema, som kan være en god måte å komme i gang på. Skjemaet kan fylles ut en gang, brukes og tas vare på, og videre suppleres etter som man gjør flere observasjoner. Dere kan velge å bruke dette skjemaet, eller dere kan finne deres egen metode for kartlegging. Husk at sang- og musikkpreferanser ikke bare handler om hva beboeren liker – kunnskap om hva hun/han ikke liker kan være like viktig, minst!

Tenk også på hvordan ulike typer musikk gir ulike stimuli, når det gjelder energi, intensitet og stemning. Musikk med et raskt tempo, og kompleks musikk, øker aktiviteten i hjernen og kroppen til dem som deltar i musikken, og er godt egnet tidlig på dagen og når man ønsker aktivisering. Lavt tempo, og mindre kompleks musikk, kan virke beroligende og egner seg godt til kvelden eller andre situasjoner der man ønsker ro.

## En kultur for å bruke musikk

Dersom vi skal lykkes med å bruke musikk systematisk i avdelingen, er det viktig at personalgruppa har en samlet, positiv holdning til musikkbruk. Dette betyr ikke at alle skal bruke musikk hele tiden, eller være komfortabel med å lede sangstund når som helst, men at alle skal ha en forståelse av hvorfor og hvordan musikk kan være viktig for både hygge og nytte for alle på avdelingen. Hvis du ikke liker å synge selv: bruk innspilt musikk (på en bevisst måte!), og tilrettelegg for at kollegaene dine kan ha musikkaktiviteter og drive med omsorgssang. Vær hverandres heiagjeng i musikkbruken!

## Omsorgssang

Mange som arbeider med eldre personer med demens har opplevd at det å bruke sang i stell kan gjøre situasjonen mer lystbetont og enklere å gjennomføre, både for pleier og beboer. Kanskje er du av typen som synger og traller mye til arbeidet uansett, eller har du, nærmest ubevisst, begynt på en sang som en «siste utvei» i et stell som har vært vanskelig å gjennomføre? Uansett er det stor sannsynlighet for at du har opplevd positive øyeblikk i stellsituasjonen ved hjelp av sang. Og har du aldri prøvd, håper vi du vil bruke denne lille teksten som inspirasjon til nettopp å gjøre et forsøk!

Ikke bare mange pleieres erfaring, men også forskning, viser gunstige effekter av å bruke sang i stell. Gjennom å analysere videoer av stellsituasjoner med og uten sang, har man sett at stell med sang har ført til bedre kommunikasjon mellom pleier og beboer, bedret forståelse av situasjonen og gjenstander for beboer, bedret fin- og grovmotorikk for beboer, samt mer smil og latter hos både pleier og beboer. Noe av den samme effekten kan man oppnå ved å bruke innspilt musikk, men bruk av egen stemme gir de beste resultatene.

Husk alltid å sjekke beboerens musikalske preferanser før du går i gang med stellet. Du kan kombinere det å snakke med å synge sang med tekst, å tralle eller nynne, eller å improvisere frem tekst som beskriver det du gjør. Kanskje synger eller nynner beboeren med, eller gir deg annen respons på det du gjør. Vær også oppmerksom på eventuell negativ respons som beboeren gir. Ingen beboere skal påtvinges sang i stellsituasjonen hvis de ikke ønsker det.

Noen synes det er ukomfortabelt å skulle synge alene sammen med beboer, kanskje er man ikke så vant til å synge eller er redd for at det ikke skal låte «fint» nok. Da kan det være greit å huske på at de færreste beboere er spesielt opptatt av stemmekvaliteten din, og at det er deres felles opplevelse av kommunikasjon i stellet som betyr noe, ikke det musikalske nivået. Hvis du synger feil eller en tone skulle bli falsk, så blir det kanskje humor av det? Å synge for eller sammen med beboer i en-til-en-situasjoner kan også være en fin måte å venne seg til å synge sammen med andre på, uten at kolleger eller hele beboergruppa er «publikum».

Sang kan også brukes som et verktøy når en beboer skal reise seg fra stol eller seng, eller gå fra ett sted til et annet. Prøv preferansebasert sang med fast og god rytme som hjelp for å komme i gang med og fortsette å gå, eller se om sang kombinert med en trygg og stø arm kan gi den ekstra motivasjonen som trengs for å reise seg fra stolen.

## Musikk som sosial aktivitet

Det kan være lett å tenke at en sosial musikkaktivitet i sykehjemsavdelingen MÅ være sangstund, men det finnes mange alternativer. Her er noen eksempler på hva en musikkaktivitet i avdelingen kan være, og noen konkrete tips til hvordan de kan gjennomføres.

### Allsang

(varighet: 10-30 minutter)

Syng sammen, med eller uten komp! Start gjerne med en rask sang, en «oppvikker» (forslag: «Per spelman», «Syng, syng, syng og vær glad», «Den glade vandrer» eller «Pål sine høner»). Fortsett med ulike sanger som du vet at de som er med liker. Varier gjerne mellom rolige og raske sanger, og bruk stemmen din til å skape kontraster i musikken.

Husk at det er mange måter å delta i allsangstund på; noen kan teksten og synger med, andre synger «la, la, la», mens andre igjen deltar uten å åpne munnen (kanskje lukker de øynene og/eller ser ut som de kjeder seg, men egentlig nyter sangen?). Men det er viktig at du som leder inviterer til deltakelse, ved å se aktivt på deltakerne og syng med. Bruker du innspilt musikk og absolutt ikke vil at stemmen din skal høres, kan du mime – og late som at du synger. Kan du ikke teksten kan du nynne på melodien; det kan hjelpe deltakerne til å delta på samme måte.

### Teksthefter

Et tilbakevendende spørsmål er hvorvidt man skal bruke teksthefter. Det kommer helt an på gruppa og på sangene som skal brukes. For en beboer som ikke kan eller husker teksten, men som greier å følge teksten på arket og selv eller med hjelp greier å finne frem til riktig sang i sangheftet, kan ha god hjelp av å få utdelt teksten. Mens en beboer som ikke greier å lese teksten, eller ikke finner frem til riktig side, kan bli veldig frustrert av å få utdelt en nytteløs tekst. Mennesker som ikke lenger mestrer det å følge en sangtekst kan oppleve ikke-mestring ved at teksten deles ut, og det vil vi forsøke å unngå! Noen beboere blir sittende å bla hvileløst i heftet, mens de synger sangen fordi de kan teksten utenat og synger på «autopilot», og disse trenger ikke teksten. Av er faring ser vi ofte at mange beboere kan mange sanger utenat, eller ikke ønsker å syng med, mens de ansatte trenger tekst for å greie å delta og syng med. Man kan velge å dele ut tekster til noen og ikke alle. Se an gruppa og vurder!

### Musikk og bevegelse

(Varighet: 5-20 minutter)

For å aktivisere deltakerne kan man sette bevegelser til sangene. Det er da viktig å tenke på oppbygning i musikkstunden, på samme måte som man gjør ved trening, og at sangene som velges passer til bevegelsene i tempo og intensitet. Se eget kapittel i heftet for dette.

## Å lytte sammen

(varighet: 3-20 minutter)

Sitt sammen, med noen få eller en enkelt beboer. Lytt til noe du tror personen(e) kan ha glede av. Samtale rundt musikken:

- Liker du denne musikken?
- Hva slags stemning er det i den?
- Tenker du noe spesielt når du hører slik musikk?

## Musikkquiz

(varighet: 3-20 minutter)

Du kan arrangere musikkquiz ved å spill fra CD eller Spotify, spille selv på et instrument eller syng uten tekst en kort strofe fra en sang. Alternativt kan du lese en kort tekststrofe. Deltakerne skal gjette hvilken sang, og eventuelt hvem som sang den.

En musikkquiz kan være et godt utgangspunkt for samtaler om musikken, og deltakernes opplevelser og minner knyttet til den.

## Ønskekonserten

(10-30 minutter)

Bruk innspilt musikk fra Spotify, Youtube, CD-er eller DVD-er og finn frem til musikk eller klipp fra konsert/revy osv. som du tror deltakerne kan like. La dem selv komme med forslag til artister eller sanger. Dette kan også kombineres med en quiz. Også en ønskekonsert kan være et godt utgangspunkt for samtale.

## Dans

(varighet: 2-20 minutter)

Sett på en sang eller syng selv, og engasjer en eller flere beboere til dans. Gå gjerne sammen to eller tre og by opp hver deres beboer; det er alltid hyggeligere å danse når flere er med! Husk at man godt kan danse i rullestol, vanlig stol eller liggende i seng. Alt fra fingerdans til full foxtrot er bra!

## Innhold i sangstund

En sangstund kan inneholde alt fra én til alle aktivitetene som er beskrevet her:

Aktivitet	Gjennomføring	Hensikt	Alternativer for gjennomføring/kommentarer
<b>Hilse på deltakerne</b>	Leder hilser på hver enkelt, presenterer seg og ønsker velkommen, med eller uten musikk.	Gjøre deltakere oppmerksom på at noe skal skje (og hva). At hver enkelt skal bli sett, trygghet.	Dersom gruppa er stor (>10), kan man la være å hilse på hver enkelt. Lederen presenterer da seg selv og hva som skal skje høyt for alle.
<b>Velkommen-sang</b>	Fast velkommen-sang avsynges. Eventuelt: hver deltaker får sunget sitt navn.	Oppmerksomhet Trygghet og forutsigbarhet Bekreftelse av enkeltpersoner	Kan synges uten komp, eventuelt da samtidig med hilse-aktivitet
<b>«Oppvekker»</b>	Sang med friskt tempo og god rytme. F.eks. Per Spelmann, Syng og vær glad, Den glade vandrer, På sine høner etc.	Oppmerksomhet. Signal til hjernen «noe skjer!» Stimulere til kroppslige reaksjoner (holdning, bevegelse, sang e.l.)	Kan synges uten komp, eller med komp-cd/innsplilt musikk
<b>Ballong</b>	Ballongen (stor) sendes mellom deltakerne(evt. mye styring fra leder) til sang eller innspilt musikk.	Oppvarming til bevegelse. Ev. musikalsk bekreftelse av bevegelse.	Synges gjerne uten komp.  Her kan gjerne oppfordres til å bruke flere kroppsdeler enn kun den foretrukne hånda: begge hender, bein, hode. Tilpasses funksjonsnivå









<b>Bevegelsesaktivitet</b>	Ulike bevegelser, en sang per bevegelse	Motvirke stillesitting/ passivitet/ «nedsunkenhet».  Øke blodomløp, respirasjon, utstrekking av kroppsdel	Synges gjerne uten komp, evt. med komp-cd. En gruppesamling kan inneholde fra en til mange ulike øvelser. Kan gjerne samarbeides med fysioterapeut, og tilpasses funksjonsnivå og behov i gruppa.
<b>Allsang</b>	Alle synger sanger sammen, med eller uten komp	Følelse av samarbeid og samhold. Økt kroppslig aktivitet. Stimulere til gjenkjennelse, samtale rundt minner som dukker opp	Kan gjennomføres med komp fra instrument, komp fra cd eller uten komp. Blikkontakt og smil er viktig! Sanger velges ut ifra deltakernes preferanser. Kan kombineres med aktivt reminisensarbeid, ved å inkludere flere sanser samt samtale
<b>Lytting/avspenning</b>	Lyttestykke fra CD/ Spotify/YouTube eller spilt på instrument	Avspenning, "roe ned". Gi en pause etter stor aktivitet over tid	Musikk med lavt tempo og lav intensitet




## Musikk og bevegelsesprogram

Dette musikk og bevegelsesprogrammet er utarbeidet av musikkterapeutene Therese Midtgaard Jensen og Kristi Stedje, sommeren 2022, for Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter i Sandefjord, som del av Utviklingssenterets prosjekt «Aktiv med musikk». Se egne ark for bildeforklaringer og tips til hvilke sanger som kan passe til bevegelsene.

1.	<b>Oppvarming</b> Allsang + vugge fra side til side. Kanskje hånd i hånd?
2.	<b>Avspenning</b> Stryke på skuldre, arm, mage, lår, bein (for å få i gang blodsirkulasjonen). Man kan stryke selv, eller bli strøket på av ansatt (vurder individuelt). Og så rulle med skuldrene.
3.	<b>Armstrek</b> 1) Strekk en arm rett opp, og 2) ned igjen i takt med musikken. Gjenta med andre armen. 3) Strekk begge armene opp samtidig, hold, og 4) senk ned sakte i en sirkel utover. Tillegg: Pust dypt inn når du løfter armene opp og sakte ut når armene går ned.
4.	<b>Ro</b> 1) Bøy overkroppen frem mens armene går frem, 2) len deg tilbake og trekk armene til deg. Variasjon: bare vugge frem og tilbake, eller bare strekke armene frem og trekke dem inn.
5.	<b>Benstrek</b> Strekk ett ben frem, hold, og sett det ned igjen. Gjenta med andre benet. Videre: Strekke ett ben frem, rulle med ankene/tegne sirkler med foten, sett benet ned igjen. Gjenta med andre benet.
6.	<b>Tango</b> <b>Vers / en del av sangen:</b> Vend overkroppen fra side til side, samtidig som armene gjør «tangobevegelse» i takt med musikken. = 1) vend overkroppen til høyre, samtidig som du ser til høyre, strekker ut høyre arm og bøyer venstre arm over brystet, 2) samle armene foran brystet og se frem, 3) gjenta tangobevegelsen til venstre. Variasjon: se fra side til side <b>Refreng / en annen del av sangen:</b> 4) Ta et skritt frem og sett tærne i gulvet, og 2) sett foten tilbake til utgangsposisjon i takt med musikken. Gjenta med det andre benet.
7.	<b>Marsjere</b> Gå marsj med armer og ben i takt med musikken. Variasjoner: Bare løfte hælene opp og ned eller klappe på fanget
8a.	<b>Rolig avslutning</b> Det hver enkelt trenger, f.eks: sitte i ro og lytte, puste rolig, eller bøye hodet rolig ned og svinge hodet forsiktig fra side til side for å strekke ut i nakken
8b.	<b>Oppkvikkende avslutning</b> Fri dans til musikk (sittende eller stående). Gjerne by opp noen til dans!

1.	Oppvarming
2.	Avspenning <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
3.	Armstrekk <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>
4.	Ro <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
5.	Benstrekk <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">  </div>

6.	Tango <p>Vers / en del av sangen: armene</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div> <p>1) 2) 3)</p> <p>Refreng / en annen del av sangen: bena</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <p>4) 5)</p>
7.	Marsjere <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">  </div>
8a.	Rolig avslutning
8b.	Oppkvikkende avslutning

	God gamle	Danseband	Norske viser	60-70-talls pop/rock	Klassisk
1.	Syng og vær glad (Potpourri) (Gudny Dahlen)	Jag trodde änglarna fanns (Ole Ivars, Kikki Danielsson)	Kor e alle helter hen (Jan Eggum)	(I can't get no) Satisfaction (Rolling Stones)	Til Elise (Beethoven)
2.	Jeg venter på deg til du kommer (Inger Jacobsen)	Till min kära (Streaplars)	Kom sommarvijnn (Tove Karoline Knudsen)	You've got a friend (Carole King)	Morgenstemning (Grieg)
3.	Du skal få en dag i måra (Alf Prøysen)	En prästkrage i min hand (Sven-Ingvars)	Venner (Halvdan Sivertsen)	Piece of my heart (Janis Joplin)	Anitras dans (Grieg)
4.	Så seile vi på Mjøsa (Alf Prøysen)	Som en sommarvind (Fernandoz)	Så lenge skuta kan gå (Erik Bye)	Here comes the sun (The Beatles)	Skater's Waltz (Waldteufel)
5.	Hompetitten (Alf Prøysen)	Den finaste jinta i verda (Ole Ivars)	Tusen søte damer (Lillebjørn Nilsen)	Respect (Aretha Franklin)	Pianosonate nr 16 i C-dur (Mozart)
6.	Hva var vel livet uten deg? (Jens Book-Jensen)	Elvis (Anne Nørdsti)	Min første kjærlighet (Jahn Teigen)	Sittin' on the dock of the bay (Otis Redding)	Habanera fra operaen Carmen (Bizet)
7.	Bedre og bedre dag for dag (Vidar Lønn-Arnesen)	Den gamle låven (Ole Ivars)	Fru Johnsen (Inger Lise Rypdal)	You're the one that I want (John Travolta, Olivia Newton-John)	Radetsky marsj (Strauss)
8a.	De nære ting (Kurt Foss og Reidar Bøe)	Siste dans (Vassendgutane)	Vi vandrar saman (Olav Stedje)	Bridge over troubled water (Simon and Garfunkel)	Carnival of the animals, The Swan (Saint-Saëns)
8b.	Jeg vil ha en blå ballong (Arne Bendiksen)	Sommar och sol (Sven-Ingvars)	Kjekt å ha (Øystein Sunde)	September (Earth, wind and fire)	Fuglefangeren fra Tryllefløyten (Mozart)

## Musikk og bevegelsesprogram – sangforslag

Tabellen på forrige side inneholder forslag til sanger som kan passe til de ulike bevegelsene, slik de er beskrevet. Her er det tatt hensyn til tempo på sangene. Forsøk å gjøre bevegelsene i takt med musikken. Som regel starter vi bevegelsene når verset eller hoveddelen starter. Dette betyr at man av og til får en intro bare å lytte til. Navnet i parentes bak sangene viser hvilken versjon/innspilling av sangen vi har valgt. I noen tilfeller kan det være veldig ulikt tempo på ulike versjoner, slik at sangen ikke passer til bevegelsen dersom du velger en annen versjon enn den vi foreslår her. Noen av sangene/stykkene er lange, og det kan være lurt å korte ned litt ved å gå videre til neste. Tips når du skal korte ned en sang/et musikkstykke: skru ned lyden før du stopper den, slik at avslutningen ikke blir så brå!

Dere kan søke opp spillelister i Spotify med følgende navn:

Bevegelsesaktivitet «Gode gamle»

Bevegelsesaktivitet «Danseband»

Bevegelsesaktivitet «Norske viser»

Bevegelsesaktivitet «60-70-talls pop/rock»

Bevegelsesaktivitet «Klassisk»

**Dere er selvfølgelig fri til å plukke ut andre sanger som passer, eller sette sammen sanger på tvers av sjangrene listet opp her!**

## Forberedelser og tilpasninger til musikk og bevegelsesprogrammet

- Sett frem stoler det er godt å sitte i og lett å bevege seg i (passe høye og passe harde)
- Ha nok avstand mellom stolene til å kunne strekke armene ut til sidene (øvelse 3 og 6)
- Ha gjerne vann tilgjengelig
- Programmet kan gjøres sittende eller stående. Dere kan gjerne veksle
- Tempoet i de foreslåtte sangene passer til bevegelsene, og tanken er at dere gjør alle bevegelser i takt med musikken
- Tilpass programmet til deltakerne. F.eks. kanskje det er for lenge å holde på med ro-bevegelser en hel sang. Da kan dere ta felles pauser. Se på det som «intervalltrening». Du kan også legge inn andre alternative bevegelser for å gi deltakerne variasjon, om de trenger det
- Programmet er satt opp i denne rekkefølgen av en hensikt, men dere trenger ikke bruke hele programmet – dere kan plukke det som passer best for de som er til stede
- Ikke forvent at alle klarer alt, det finnes mange måter å delta på! (se det som står om musikk og bevegelse under)

## Om musikk og bevegelse

- Rytmen i musikken kan gjøre det naturlig og lettere for mange å bevege seg
- For noen er det en støtte å synge samtidig som de beveger seg. For andre er det for mye, så de vil enten gjøre bevegelsene eller synge – det er greit!
- Det er viktig at ansatte sitter sammen med deltakerne og hjelpe dem å delta, ved f.eks. å være forbilder som gjør tydelige bevegelser, forklare bevegelsene ved behov, synge (eller i det minste mime), ta en beboer i hånda dersom det kan hjelpe etc.
- Syng gjerne selv! Da er det lettere for beboerne å synge med – og for mange er det, som nevnt, lettere å bevege seg når de synger samtidig
- Aksepter at noen gjør store bevegelser og andre kun helt små bevegelser. Ikke alle kan løfte armen helt opp, men oppfordre dem til å løfte så høyt de greier, om det så er bare 10 cm!
- Syng gjerne noen av sangene selv, uten innspilt musikk, for da kan du selv velge hvor lyst/mørkt du skal synge, og du kan tilpasse tempoet til beboerne

## Årstidsrettede spillelister

Man kan gjerne benytte seg av årstidene når man inviterer til sang-/lyttestund. Vi har utarbeidet noen spillelister i Spotify med sangforslag til hver årstid og noen av høytidene. Dere står selvfølgelig fritt til å benytte andre sanger knyttet til årstidene/høytidene, ut ifra beboernes egne preferanser. Kanskje kan slike stunder også være en god anledning til å snakke om sangene og om minner som det vekker hos beboerne?

Dere kan søke opp spillelister i Spotify med følgende navn:

- BBS Vintersanger
- BBS Vårsanger
- BBS Påskesanger
- BBS Sommersanger
- BBS Høstsanger
- BBS Julesanger

## Vedlegg:

Teksthefter til noen av disse spillelistene ligger vedlagt. Disse er ment å skrives ut dobbelsidig. Før du tar i bruk tekstheftene, les det vi skriver om utdeling av tekster under overskriften «Musikk som sosial aktivitet».

# «Vårsanger»

## Sanghefte laget til Musikk i avdelingen

Samlet av musikkterapeutene Therese Midtgaard Jensen og Kristi Stedje 2022

### Innhold

Syng, syng, syng og vær glad .....	2
Sol ute, sol inne .....	2
Soltrall.....	3
Alle fugler.....	4
No livnar det i lundar .....	5
Kom mai, du skjønne, milde .....	6
Blåveispike .....	7
Den første løvetann .....	8
Tulipaner fra Amsterdam.....	9
Når kastanjene blomstrer i Bygdø allé.....	10
Danse mot vår.....	11
Dansen på Sunnanö .....	12
Den glade vandrer .....	13
Vi vandrer med freidig mot.....	14



## Vårsanger

Syng, syng, syng og vær glad

T/M

Syng, syng, syng og vær glad, syng med den stemmen du har!

Syng, syng, syng og vær glad, syng, og hold sorgen for narr!

Syng om i stumper og stykker du kjør', frem med det gode humør!

Syng hvor i verden du enn kommer hen, syng og jag sorgene hjem!

Sol ute, sol inne

T/M

Da blir det sol ute, sol inne, sol i hjertet, sol i sinnet

– å, hvor den skinner!

Håret det gråner, og nesa den blåner, og skosåla sviner

Glem dine sorger, vær aldri sur, selv om det regner ei lita skur,

så blir det sol ute, sol inne, sol i hjertet, sol i sinnet – sol, bare sol!



## Vårsanger

### Soltrall

Tekst: Alf Prøysen, Melodi: gammel melodi

#### **Vers 1**

Nå skinner sola i vinduskarmen,

og katta maler som aldri før

Hu ligger langflat og kjenner varmen

og er ei katte med godt humør

Heisann! Og dudliatten-tei for sola og deg og meg

Heisann! Og dudliatten-tei for sola og deg og meg

#### **Vers 2**

I karmen står det ei flittig Lise

med raude blomster så slank og fin

Det er så moro å stå og vise

seg fram for sola i stasen sin

Heisann! Og dudliatten-tei for sola og deg og meg

Heisann! Og dudliatten-tei for sola og deg og meg

#### **Vers 3**

Hu Kari traller og ler mot sola,

da kommer noen i tunge sko

Og opp går døre og inn han Ola,

så tar de springdansen begge to

Heisann! Og dudliatten-tei for sola og deg og meg

Heisann! Og dudliatten-tei for sola og deg og meg

## Vårsanger

Alle fugler

T/M:

Alle fugler små, de er kommet nå tilbake

Gjøk og sisik, trost og stær synger alle dage

Lerka jubler høyt i sky

Ringer våren inn på ny

Frost og sne de måtte fly, her er sol og glede

## No livnar det i lundar

Tekst: Elias Blix, Melodi: Ludvig Mathias Lindeman

### **Vers 1**

No livnar det i lundar,  
no lauvast det i li,  
den heile skapning stundar  
no fram til sumars tid

### **Vers 2**

Det er vel fagre stunder  
når våren kjem her nord,  
og atter som eit under  
nytt liv av daude gror

### **Vers 3**

Du vår med ljose dagar,  
med lengting, liv og song,  
du spår at Gud oss lagar  
ein betre vår ein gong,

### **Vers 4**

då me med vigsla tunga,  
med kjærleik heil og klår,  
alt utan brest og sprunge  
skal lova Herren vår!

## Vårsanger

### Kom mai, du skjønne, milde

Tekst: Christian Adolf Overbeck, M: W. A. Mozart

#### **Vers 1**

Kom mai, du skjønne, milde, gjør skogen atter grønn,  
og la ved bekk og kilde fiolen blomstre skjønn.

Hvor ville jeg dog gjerne at jeg igjen deg så!

Akk, kjære mai, hvor gjerne gadd jeg i marken gå!

#### **Vers 2**

Om vint'ren kan man have vel mangt et tidsfordriv;  
man kan i sneen trave – å ja, et lystig liv!

Men når seg lerker svinge mot sky med liflig slag,

På engen om å springe – det er en annen sak!

#### **Vers 3**

Kom derfor mai, du milde, gjør skogen atter grønn,  
og la ved bekk og kilde fiolen blomstre skjønn.

Hvor ville jeg dog gjerne at jeg igjen deg så!

Akk, kjære mai, hvor gjerne gadd jeg i marken gå!

## Vårsanger

### Blåveispike

Tekst: Arne Paasche Aasen, Melodi: Kurt Foss og Reidar Bø

#### Vers 1

Jeg går og rusler på Ringerike de stille stier jeg sjelden går  
der kommer mot meg en liten pike, en lubben unge på fem-seks år

#### Vers 2

Hun bærer blåveis i sine hender  
den første hilsen fra vårens muld,  
hun møter meg som en venn hun kjenner  
og står og smiler så tillitsfull

#### Vers 3

Hun spør meg barnslig om jeg vil ha dem  
for hun har plukket dem nettopp nå,  
så hvis jeg vil kan jeg bare ta dem,  
sier hennes øyne, de store blå

#### Vers 4

Så god en gave har ingen gitt meg som denne dunbløte barnehånd  
Hun får no'n penger så hun kan kjøpe til sine lokker et silkebånd

#### Vers 5

Hun løper fra meg med takk i blikket,  
hun danser lykkelig på vårens vei  
Hun løper fra meg og aner ikke  
at det var hun som var god mot meg

## Den første løvetann

Tekst: Alf Prøysen, Melodi: Bjarne Amdahl

### Vers 1

Det stod en liten løvetann så freidig og tilfreds  
på landeveiens grøftkant med sølevann til knes.

Et bustehue lyste gult: «Å nei, hvor jeg er fin!»

Den hadde nettopp speilet seg i sølepytten sin.

### Vers 2

I grøfta gikk en liten pjokk, som pjokker ofte går,  
i våt og skitten kjeledress, med gult og bustet hår.

Han satte seg i søla ned og strakte ut ei hand

og nappet opp med rot og topp sin første løvetann

## Tulipaner fra Amsterdam

Melodi: Ralf Arnie, Norsk tekst: Otto Nielsen

Muntert en vindmølle svinger,

evig i kretsløp den drar

Under dens eldgamle vinger

skilles et elskende par

Hun hvisker: «Når du nå reiser

ut til den farlige by,

da glemmer du meg?»

Men han svarer: «nei,

hver dag blir min kjærlighet ny!»

«Når det går mot vår, da sender jeg

tulipaner fra Amsterdam

De skal bringe daglig bud fra meg,

tulipaner fra Amsterdam

De skal vise at jeg savner deg

tulipaner fra Amsterdam

Favnen breddfull, vil jeg gi deg

Tulipanen, den skal si deg

det som ingen ord får fram

Tulipaner fra Amsterdam!»

## Vårsanger

### Når kastanjene blomstrer i Bygdø allé

Tekst: Gunnar Kaspersen, Melodi: Kristian Hauger

Våren i Paris skal være vakker

Wien har for lengst fått verdens ry

Det er vel og bra nok, men eg takker,

Kom med våren i min egen by

Når kastanjene blomstrer i Bygdø allé

La – laaa – la – laaa – la – laaa

Fins det ikkje et mere bedårende sted

La – laaa – la – laaa – la – laaa

La Paris kalles vårdronningen blant byer

og berømmes for strålende avenyer

Når kastanjene blomstrer i Bygdø allé

kan mangt et under skje!



## Vårsanger

### Danse mot vår

T: Britt Viberg, M: Rolf Løvland

#### **Vers 1**

Gjennom regnbuens glans ser jeg himmel og hav  
smelte sammen i soloppgang  
og mens tankene flyr våkner sanser til liv  
og jorden nynner sin egen sang

#### **Ref.**

Jeg vil danse mot vår, kjenne hud møte hud  
være ung i et nyfødt år  
Kjenne liv i min kropp fra en sol som står opp  
være ung jeg vil danse mot vår

#### **Vers 2**

I en blomstrende eng vil jeg vandre av sted  
og la sansene finne vei  
Jeg har vårkjolen på, vinden stryker meg nå  
Jeg byr deg en vals, kom og dans med meg

#### **Ref.**

Jeg vil danse mot vår, kjenne hud møte hud  
være ung i et nyfødt år  
Kjenne liv i min kropp fra en sol som står opp  
være ung jeg vil danse mot vår

## Dansen på Sunnanö

Tekst og melodi: Evert Taube

### Vers 1

Där går en dans på Sunnanö, där dansar Rönnerdal

med lilla Eva Liljebäck på pensionatets bal

Och genom fönstren strömmar in

från skärgårdsnatten sval

doft av syrener och jasmin i pensionatets sal

Doft av syrener och jasmin i pensionatets sal

### Vers 3

Att ta är inte min musik, nej fröken, men att ge

Jag slösar, men är ändå rik så länge jag kan se

«Vad ser ni då, herr Rönnerdal,

kanske min nya kjol?»

«Ja, den och kanske något mer, ta hit en bra fiol!»

«Ja, den och kanske något mer, ta hit en bra fiol!»

### Vers 4

Där går en dans på Sunnanö till Rönnerdals fiol

Där dansar vågor, valsar vind och snön som föll i fjol

Den virvlar där, där går ett brus

igenom park och sal

och sommarmorgonen står ljus, och södergöken gal

Och sommarmorgonen står ljus, och södergöken gal

## Vårsanger

### Den glade vandrer

Norsk tekst: Juul Hansen, Melodi: Friedrich W. Møller

#### **Vers 1**

Den glade vandrer kalles jeg,

og sorgløs går jeg på

den endeløse landevei

Der liker jeg å gå!

Falleri! Fallera! Falleri! Fallera – ha – ha – ha – ha – ha

Falleri! Fallera!

Der liker jeg å gå

#### **Vers 2**

Den varme sol, den er min venn,

og regnet er min bror

Naturen, å, jeg elsker den!

All verden er min bror

Falleri! Fallera! Falleri! Fallera – ha – ha – ha – ha – ha

Falleri! Fallera!

## Vi vandrer med freidig mot

Tekst: Henrik Ibsen, Melodi: J. U. Wehrli

### Vers 1

Vi vandrer med freidig mot,  
vårt sinn er lett og rapp vår fot;  
i høyden, oppad på fjellet,  
i dypet ved fossevellet,  
la veien gå hvorhen den vil,  
vi vandrer frem med sang og spill!  
La veien gå hvorhen den vil,  
vi vandrer frem med sang og spill!

### Vers 2

Her er vi i Guds natur!  
Som bekken vill i fjellets ur,  
så stevner vi frem på ferden,  
ti åpen oss ligger verden,  
og derfor vi som fuglen glad  
vil juble høyt i sky vårt kvad!  
Og derfor vi som fuglen glad  
vil juble høyt i sky vårt kvad!

# «Sommersanger»

## Sanghefte laget til Musikk i avdelingen

Samlet av musikkterapeutene Therese Midtgaard Jensen og Kristi Stedje 2022

### Innhold

Syng, syng, syng og vær glad .....	2
Sol ute, sol inne .....	2
Sønnavindsvalsen .....	3
Blåbærturen.....	4
Vise for gjerne jinter .....	6
Edelweiss .....	7
Edelweiss (norsk tekst) .....	7
Blåklokkevikua .....	8
Sommerøya.....	9
Lille Idas sommervise .....	10
Där björkarna susa .....	11
Hovedøen .....	12
En solskinnsdag.....	14
Neste sommer .....	16



## Sommersanger

Syng, syng, syng og vær glad

T/M

Syng, syng, syng og vær glad, syng med den stemmen du har!

Syng, syng, syng og vær glad, syng, og hold sorgen for narr!

Syng om i stumper og stykker du kjør', frem med det gode humør!

Syng hvor i verden du enn kommer hen, syng og jag sorgene hjem!

Sol ute, sol inne

T/M:

Da blir det sol ute, sol inne, sol i hjertet, sol i sinnet

– å, hvor den skinner!

Håret det gråner, og nesa den blåner, og skosåla svinner

Glem dine sorger, vær aldri sur, selv om det regner ei lita skur,

så blir det sol ute, sol inne, sol i hjertet, sol i sinnet – sol, bare sol!

## Sønnavindsvalsens

Tekst: Alf Prøysen, Melodi: Bjarne Amdahl

### Vers 1

Og jinta sa tel sønnavind;  
Å rør itte sløret på hatten min,  
for den lyt vara rein og pen  
så je kæin få møte min elskede venn

i hatt med slør og silkestrå  
og kjole med blonder på kragen,  
to kvite skor med sløyfe på  
og strømper så klare som dagen

Og jinta sov med smil på kinn  
og drømte så deilig om gutten sin,  
hu vogga seg i søvnen inn,  
og ute på klesnora vogga i vind

en hatt med slør og silkestrå  
og kjole med blonder på kragen,  
to kvite skor med sløyfer på  
og strømper så klare som dagen.

## Blåbærturen

Tekst: Alf Prøysen, Melodi: Finn Ludt

### Vers 1

Det var en deilig sommerdag at Pelle sa til Kari:  
«Nå går vi opp i skogen for det er så mye bær.  
Så får vi med oss Lillebror og Kjellemann og Mari,  
for det er nok å ta av, det er mange tuer der.  
Men vi må ha en plukke kopp, og den må være stor!»  
Så stormet alle sammen inn i kjøkkenet til mor.

Pelle fikk et melkespann, og Kari fikk et krus,  
og Mari fikk en kaffekopp og Kjell et kremmerhus  
Så fløy de opp i skogen i en glad og vilter flokk,  
og Lillebror fløy sist og skulle plukke i et lokk

### Vers 2

Så kom de opp i skogen, og så kom de til ei slette,  
der var det bare blått i blått så langt de kunne se,  
Så satte de seg ende ned, så spiste de seg mette,  
så fant de seg en tue hver og ropte: «Fritt for det!»  
«Nå ser vi hvem som først får fullt, nå setter vi i gang!»  
Og over hele sletta sa det «kling» og «pling» og «plang!»

Først så sang det i et melkespann, så klang det i et krus,  
det danset i en kaffekopp og raslet i et kremmerhus,  
men fra den minste tua lød det «plingepling» i flokk,  
for oppi den satt Lillebror og plukket i et lokk



**Vers 3**

Men plutselig så hørte de det raslet bakom trærne.  
«Jeg tror det er en bjørn,» sa Kari. «Jeg vil hjem, uhu!»  
«Det er nok kanskje bjørn,» sa Kjell. «Ja, okse er det gjerne.  
I hvertfall er det sikkert at det kanskje er ei ku!»  
«Det beste er,» sa Pelle og så seg listig om,  
«at vi går pent og stille ned den veien hvor vi kom.»

Først gikk Pelle med et melkespann og Kari med et krus,  
og Mari med en kaffekopp og Kjell et kremmerhus.  
Men Lillebror som sistemann gikk ikke stille nok  
– der ringlet det av fir'og tjue blåbær i et lokk.

**Vers 4**

Så kom det no' bak Lillebror, det braket så i kvisten,  
så spratt det fram et loddent dyr fra blåbærlyng og bar.  
Og så var det bare Passop, du, som ville leke sisten,  
han hadde luktet sporet så han visste hvor de var.  
Så lekte de en stund og spiste hele koppen tom,  
og siden gikk de hjem og trommet «Trommelommelom!»

Pelle på et melkespann, og Kari på et krus,  
og Mari på en kaffekopp og Kjell et kremmerhus.  
Slik gikk de hele veien hjem i rekke og i flokk,  
og aller sist gikk Lillebror og trommet på et lokk.

## Vise for gærne jinter

Tekst: Alf Prøysen, Melodi: Egil Monn-Iversen

Oppå Lauvåsen veks det jordbær  
fine jordbær, raue jordbær.  
Hele væla er bære jordbær  
finn et strå og træ dom på...  
Ett er for gammalt, den ska få stå.  
Ett er for grønt, den går vi ifrå.  
men æille andre ska vi ta med hematt  
og leve lykkelig med sukker på.

Oppå lauvåsen veks det gutter,  
fine gutter, lange gutter.  
Hele væla er bære gutter  
finn et strå og træ dom på.  
En er for gammal, hæi ska få stå.  
En er for ung, hæin går vi ifrå.  
men æille andre ska vi ta med hematt  
og leve lykkelig med sukker på.

Oppå Lauvåsen veks det minner,  
gode minner, gærne minner.  
Hele væla er bære minner,  
finn et strå og træ dom på.  
Ett er for gammalt, det ska få stå.  
Ett er for nytt, det går vi ifrå.  
men æille andre ska vi ta med hematt  
og leve lykkelig med sukker på.

## Sommersanger

### Edelweiss

Tekst: Oscar Hammerstein II, Melodi: Richard Rogers

Edelweiss, Edelweiss,  
Ev'ry morning you greet me  
Small and white, clean and bright,  
you look happy to meet me

Blossom of snow, may you bloom and grow,  
bloom and grow forever!  
Edelweiss, Edelweiss, bless your homeland forever!

### Edelweiss (norsk tekst)

Norsk tekst: Arne Paasche Aasen

Edelweiss, Edelweiss,  
blomst frå ensomme vidder  
Brudekledt, hvit og nett  
Venter du lykkens ridder

Stjerne i snø, du må aldri dø  
Lys i verdens mørke!  
Edelweiss, Edelweiss, lys i verdens mørke!

## Blåklokkevikua

Tekst: Alf Prøysen, Melodi: Finn Ludt

Nå ligg steinrøysa solvarm med fingerstrå

Blåklokkevikua —

Je er heme nå

Blåklokkevikua —

Den var lykka for meg

Den vi fekk som ei gave da vi var små

Blåklokkevikua —

Midt i æillt det grå

Blåklokkevikua —

Som je lengte mot deg

Natta bære skumre

Dagen var blå

Og vegen var lett å gå

Flyge berrføtt i dogg-gras og blåbærlyng

Blåklokkevikua —

Ja, den ler og syng

Blåklokkevikua —

Milla steinrøys og strå

Sit jeg i a nå

Je er i a nå

Sommerøya

T/M: Finn Kalvik

Hav og himmel

Kinn mot kinn

Motortøff og sønnavind

Måkereir og terneskrik

Hvite hus i hver en vik

Sjøsprøyt over klatte skjær

Ingen lekser ingen klede

Men vet du hva d beste er

Jo hele øya er full

Av svarte

Søte

Store

Bjørnebær

## Lille Idas sommervise

Svensk tekst: Astrid Lindgren, M Georg Riedel, Norsk tekst sunget av Hanne Krogh

Du skal ikke tro det blir sommer før jeg jager vinteren bort  
og ser til at sola får skinne så det kan bli sommer litt fort  
Jeg troller så blomstene blomstrer og gresset blir grønt hvor du går  
Ta av deg de støvlene dine jeg sopte bort snøen i går

Jeg gjør mye vann ut i bekken som hopper og bruser så glad  
Jeg gjør fullt av svaler i luften og mygger som svalen kan ta  
Jeg gjør nye løvblad på trærne og fullt opp av fuglereir små  
Jeg gjør himmelen vakker om kvelden helt rosa med gullskyer på

Og markjordbær gjør jeg til barna for det mener jeg de skal få  
Og andre små artige saker som passer for alle de små  
Så lager jeg festlige steder der unger kan springe så lett  
Og da blir de fulle av sommer og bena av hopp og av sprett  
Da blir alle fulle av sommer og bena av hopp og av sprett

## Sommersanger

### Där björkarna susa

Tekst: Viktor Sund, Melodi: Oscar Merikanto

Där björkarna susa sin milda sommersång  
och engen av rosor blommar,  
skall vårt strålande brudfölje engång  
draga fram i den ljuvliga sommar.

Där barndomstidens minnen sväva ljust omkring  
och drömmarna på barndomsstigar vandra,  
där skola vi i sommar växla tro och ring  
och lova att älska varandra.

Där björkarna susa, där skola vi bland dem  
svära trohet och kärlek år varandra.

Där skola vi se'n bygga vår unga lyckas hem  
och göra livet ljuvligt för varandra.

Där skola vi se'n bygga vår unga lyckas hem  
och göra livet ljuvligt för varandra.

## Hovedøen

Tekst: Vilhelm Dybwad, Melodi: Willy Kierulf

### Vers 1

Innover fjorden en snekke gled,

akk hvor timene flyr!

Bakenom åsen gikk solen ned

da vi nådde Dyna Fyr.

«Været er så vakkert,» sa Johan

«Skal vi gå i land?»

### Refreng

Så gikk vi en deilig sommernatt i land på Hovedø'n,

vi fant oss en vakker knatt og satt og så utover sjø'n.

Småfugler sang i busk og kratt så jeg ble rent betatt!

Det hender så mangt på Hovedø'n en midtsommernatt!

### Vers 2

Timevis satt vi der hånd i hånd,

og han sa så mye pent

at om vi knyttet et elskovsbånd,

sånn var det iallfall ment

Og eg var så ung og dum enda,

trodde alt han sa



## Sommersanger

### Refreng

Det var slik en deilig sommernatt på gamle Hovedø'n,  
Og Gud vet hvor lenge slik vi satt og så utover sjø'n.  
Småfugler sang i busk og kratt så jeg ble ganske matt.  
Det hender så mangt på Hovedø'n en midtsommernatt!

### Vers 3

Kjærlighetslykken går lett i knas.  
Elskovsild blir til is  
Tenk at vår herlige lystseilas  
Endte med totalt forlis  
Derfor ber og årder eg enhver  
pike fjern og nær:

### Refreng

Gå aldri en deilig sommernatt i land på Hovedø'n,  
sitt aldri forelsket og betatt og se utover sjø'n.  
Sky alt som heter busk og kratt, men husk for alltid at:  
det hender så mangt på Hovedø'n en midtsommernatt!

## En solskinnsdag

T/M: Arne Hurlen

### Vers 1

Jeg sitter ned på berget og ser ut over havet

en solskinnsdag i ferien min.

I sommer skal jeg surfe, så på vannski og bade,

ja denne ferien tror jeg blir fin

Forbi meg suser Andersen i sin kabincruiser

med alle sine venner ombord.

Det kryr av jenter der i gjennomsiktige bluser

som Andersen ble kjent med i fjor.

### Vers 2

Jeg titter på jenter, jeg har solbriller på

så ingen riktig ser hvor jeg ser.

Den peneste av jentene tar av seg sin BH

og snur seg imot meg og sier:

### Refreng

«Du, si meg, har du det bra?» « – Jo, takk skal du ha!

Jeg har det bedre enn de fleste her til stede,

jeg smiler hver dag fordi jeg er glad.

Det er så fint å leve, si meg kan du ikke se det?

Og blir du med og lyser etter krabber,

for krabber er det beste jeg vet?»

**Vers 3**

Vi reiser ut i båten min, en «With Dromedille».

Hun sier hun er glad at jeg spurte.

Vi finner oss en holme, det er fred'lig og stille,

jeg sier jeg er glad at jeg turte.

Så sitter vi og koser oss til solen går ned og månen atter titter frem.

Vi lyser etter krabber helt til klokka blir fire.

Fornøyde vi vender hjem.

**Refreng**

Hun sier: «Takk for i dag, jeg har hatt det så bra.

Det har vært så fint å være sammen med deg, kjære.

Jeg gleder meg til middag klokka to i morra.»

Vi har hatt det så fint, kanskje er det er i gjære?

Jeg dekker på med lys og røde roser, og åpner en Veuve Clicquot.

**Refreng**

Nå har jeg det bra, og takk skal du ha,

jeg har det bedre enn de fleste her til stede.

Jeg smiler hver dag fordi jeg er glad.

Det er så fint å leve selv om stolbena er skjeve.

Jeg dekker på med lys og røde roser

og venter på at hun skal ringe på

## Sommersanger

### Neste sommer

Tekst: Lars Lillo-Stenberg, Melodi: Lars Lillo-Stenberg og Kyrre S. Fritzner

#### Vers 1

Det var en gang en sommer i nitten hundre og nittitre,  
hvor alt var så behagelig, og verden var diskret.  
Om dagen kunne man lese langsomt i en bok.  
Om kvelden satt vi rundt et bord.

#### Refreng

Når du en gang kommer neste sommer  
skal jeg atter være her,  
og vi skal synge gamle sanger om igjen  
Når du en gang kommer neste sommer  
skal vi atter drikke vin,  
og vi skal snakke sammen om de samme gamle ting.

#### Vers 2

Det var en gang en sommer i nitten hundre og nittitre,  
hvor verden lå ufarlig langs Norges kyst et sted.  
På radioen var det et program om sommermat  
Vi ruslet ned og tok et bad.

#### Refreng

Når du en gang kommer neste sommer  
skal jeg atter være her,  
og vi skal synge gamle sanger om igjen  
Når du en gang kommer neste sommer  
skal vi atter drikke vin,  
og vi skal snakke sammen om de samme gamle ting.

# «Vintersanger»

## Sanghefte laget til Musikk i avdelingen

Samlet av musikkterapeutene Therese Midtgaard Jensen og Kristi Stedje 2022

### Innhold

Du og jeg og dompapen .....	2
Jeg snører min sekk .....	3
Vi tenner våre lykter .....	4
Det snør, det snør .....	6
Bustebartepinn .....	7
Snømannen Kalle .....	8
Vintervise .....	9
Vinter og sne .....	10
Her kommer vinteren .....	12



## Du og jeg og dompapen

Tekst: Alf Prøysen, Melodi:

### Vers 1

Høgt oppi lia der veit je' et sted,  
det snør, og det snør, og det snør nesten ned  
Det finns ingen veier, det snør, og det snør  
og ingen har vært der i jula før

### Refreng

Men nå kommer du og jeg og dompapen,  
heisann og hopsann og tralala.  
Ja, nå kommer du og jeg og dompapen,  
heisann og hopsann og tralala.

### Vers 2

Hu Kari har kaker og mjølk på et brett,  
ved ruta der henger en strimmel med fett.  
Men ingen har vert der og spist no' ennå,  
så det må vi se å få retta på.

### Refreng

For nå kommer du og jeg og dompapen...

### Vers 3

Han Ola har satt opp et nek på ei stang  
og vil gjerne høre en lystelig sang,  
han liker både kvittkvitt og tralala,  
og nå vil han Ola bli veldig gla

### Refreng

For nå kommer du og jeg og dompapen...

## Vintersanger

### Jeg snører min sekk

Tekst: Margrethe Munthe, Melodi: Mads Berg

#### **Vers 1**

Jeg snører min sekk, jeg spenner mine ski,  
nå lyser det så fagert i heien  
Fra ovnskroken vekk! Så glad og så fri  
mot store, hvite skogen tar jeg veien

#### **Vers 2**

I fykende fei jeg baner meg en vei  
blant vinterkledde stubber og steiner  
Den susende vind meg stryker om kinn,  
og snøen drysser ned fra lave greiner

#### **Vers 3**

De vinger på fot gir liv og lyst og mot!  
Nå stevner jeg mot høyeste tinden!  
Alt tungt og alt trått, alt smålig og grått  
det stryker og det fyker vekk med vinden

#### **Vers 4**

Og når jeg ser opp, da skuer jeg fra topp  
den lyse dal med skoglier blandet,  
da banker mitt bryst jeg jubler av lyst:  
«Jeg elsker, å, jeg elsker dette landet!»

## Vi tenner våre lykter

T/M: Bjarne Rønningen

### Vers 1

Sneen dalte lett og fin  
Og strøk blidt mot ruten min  
I morges da jeg drømte på min pute.  
Vi tok skjerf og votter på,  
Hastet veldig med å gå!  
Snart var det tusen barnespor her ute!

### Refreng

Og vi tenner våre lykter når det mørkner,  
og når alle lyder pakkes inn i vatt.  
Ja, vi tenner våre lykter når det mørkner,  
kanskje lyser de til kvelden si'r god natt

### Vers 2

Først så trakk vi kjelken opp på en diger bakketopp,  
så suste vi av sted – langt ut på jordet!  
Og så bar det opp igjen, snart var vi på topp igjen!  
så lo vi mens vi akte, små og store!

### Refreng

Og vi tenner våre lykter når det mørkner,  
og når alle lyder pakkes inn i vatt.  
Ja, vi tenner våre lykter når det mørkner,  
kanskje lyser de til kvelden si'r god natt



## Vintersanger

### **Vers 3**

Vi har bygget oss et slott, som vi syns ble stort og flott,  
en snedronning og sneprinser med jakker!

Snart tar snedagen farvel, vi må hjem for det er kveld,  
vi ser på him'len at det lir og lakker!

### **Refreng**

Og vi tenner våre lykter når det mørkner,  
og når alle lyder pakkes inn i vatt.

Ja, vi tenner våre lykter når det mørkner,  
kanskje lyser de til kvelden si'r god natt

## Vintersanger

### Det snør, det snør

Tekst: Thorbjørn Egner, Melodi: Christian Hartmann

Det snør, det snør,

Tiddeli bom

Det er det det gjør

Tiddeli bom

Nå snør det mye meir enn før

Tiddeli bom,

Og huttemegtu!

Så kaldt det er

Tiddeli bom

Eg kjenner det her

Tiddeli bom

Eg kjenner det på mine tær

Tiddeli bom

Og huttemegtu!

## Bustebartepinn

Tekst: Alf Prøysen, Melodi:

Kom, skal du se på kjæresten min?

Bustebartepinn, Bustebartepinn

Jeg titter ut og han titter inn,

Bustebartepinn i snøen

Syns du'kke han er sveisen og pen?

Bustebartepinn, Bustebartepinn

I morra så ska jeg gifte meg me'n

Bustebartepinn i snøen

Uvisst å si hvor lenge jeg har'n

Bustebartepinn, Bustebartepinn

I morra så kommer sola og tar'n

Bustebartepinn i snøen.

## Snømannen Kalle

T/M:

### Vers 1

Snømannen Kalle, han var grei og god som gull,  
tenk at nesen hans var en gullerot, begge øynene av kull!

Snømannen Kalle var av is og snø og vann,  
men det sies at i en vinternatt ble det liv i Kallemann!

Det må ha vært litt trolldom i den flosshatten han fikk,  
for tidlig neste morgen, så var Kalle ute og gikk

Snømannen Kalle var det liv i, kan du tro!  
Alle barna så at han kunne gå, og han vinket litt og lo!

Dumpedi-dump-dump, dumpedi-dump-dump, Kalle går og går x2

### Vers 2

Snømannen Kalle kjente solen som en brann,  
så han sa som så: «La oss leke nå før jeg smelter bort som vann!»

Ute i gaten med et kosteskaft i hand  
løp han ut og inn som en virvelvind, ropte: «ta meg om du kan!»

Så for han rundt omkring i by'n og stanset aldri opp,  
han bare sto et øyeblikk da konstabelen ropte: «Stopp!»

Snømannen Kalle måtte skynde seg av sted,  
så han sa: «Farvel, jeg må dra i kveld; jeg må fly som bare det!»

### Avslutning

Dumpedi-dump-dump, dumpedi-dump-dump, Kalle går og går

Dumpedi-dump-dump, dumpedi-dump – Velkommen neste år!

## Vintervise

Melodi: Fra Russland, Tekst: Rolv Nordahl

Det er hvitt og kaldt her ute,  
Snøen faller lett på rute,  
kyndelsmess har slått sin knute  
riktig hardt og lenge  
||: Hvitt på trærne, hvitt på marken,  
rimfrostpudret ligger parken,  
lek med kjelker og med sparken,  
kulden oss ei stenge! :||

Barn og ungdom roper, heier,  
når de fram på glatte meier  
farer nedad bakker, veier  
i den kalde vinter.  
||: Snø og frost og kalde vinder  
gjør at hetta stramt vi binder  
rundt om frosne, røde kinner  
i den kalde vinter. :||

### Vinter og sne

T/M: Sigurd Jahnsen og Alfred Næss, sunget av Wenche Myhre til VM på ski i Oslo i 1966

#### Vers 1

##### Vinter og sne

En guttunge stabber av sted,  
på bittesmå ivrige barneski  
bare vent en gang skal du bli,  
Han vet ikke at i tusen år  
har skispor krysset naturen vår,  
men lager kryss over snødekt jord,  
Sitt første spor.

#### Vers 2

##### Vinter og sne

En skiløper suser av sted,  
i stupbratte løyper så føyka står,  
han tar vare på arven vår.  
For våre ski har båret sin mann  
så vidt og brett over ukjent land,  
og dratt rundt polen i syd og nord  
de første spor.

#### Bro

I dag krysser skispor verden  
og trekker en åpen sti  
mellom nasjonene, så vi møtes  
til VM på ski.

**Vers 3**

Vinter og sne

En skihopper svever av sted

I hoppbakken stiger et jubelbrus,  
langs løypa dirrer spenningens sus.

For skispor fengsler så mange sinn  
og når de svinner for vårens vind,  
da går det kanskje fra bror til bror  
et varig spor

**Bro**

I dag krysser skispor verden

og trekker en åpen sti

mellom nasjonene, så vi møtes  
til VM på ski.

**Vers 4**

Vinter og sne

En skihopper svever av sted,

I hoppbakken stiger et jubelbrus,  
langs løypa dirrer spenningens sus.

For skispor fengsler så mange sinn  
og når de svinner for vårens vind,  
da går det kanskje fra bror til bror  
et varig spor.

## Her kommer vinteren

T/M: Jokke og Valentinerne

### Vers 1

Er du av typen som aldri blir brun,  
og som aldri heller prøver noe særlig på å bli det?  
Er du ansett som en kjedelig kujon,  
fordi du stort sett ikke gidder å bade?  
Har du problemer, med å omgås overdrevent positive folk?  
Du æ'kke aleine; vi er mange som har det sånn

### Vers 2

Er du av typen som liker å sitte,  
Sitte inne å pimpe når sola skinner?  
Er du av typen som er svak for sport,  
men bare på skjermer og bare når vi vinner?  
Da har du problemer i følge peanøtthjerneforbundet  
Men du æ'kke aleine; vi er mange som har det sånn

Folkens jeg kommer med nyheter

Jeg må be om absolutt stillhet

Ventetida er over

Det kommer til å falle snø i natt



**Refreng**

Her kommer vinteren

Her kommer den kalde fine tida

Her kommer vinteren

Endelig fred å få

Lailailailailailailailailailailai

Lailailailailailailailailailai

**Vers 3**

Er du av typen som lar deg irritere,

Av folk som alltid skal imponere?

Har du et kjøleskap, har du en TV,

Har du alt du trenger for å leve, for...

**Refreng**

Her kommer vinteren

Her kommer den kalde fine tida

Her kommer vinteren

Endelig fred å få