



KULTUR OG
SUNDHED

KULTUR

I VELFÆRDEN

- nærvær, tryghed og læring

”Når musikken spiller om morgenen glemmer jeg, hvor ondt jeg har det”.

– Beboer på Hjortshøj plejehjem

Citatet beskriver, hvordan beboere på et plejehjem kan opleve tryghed og nærvær, når personalet bruger musikken aktivt i hverdags-situationer.

Musik, der tager udgangspunkt i den enkeltes livssituation og historie.

Kultur i velfærden kan også være, når børn i specialklasser bruger kunsten til at udtrykke svære følelser og derigennem bliver set på en ny måde i en lærings-situation.

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS

KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Sårbare deltager i kulturoplevelser

” Vi kan se fysiske reaktioner, når Trine spiller ved for eksempel en kisteilæggelse i kapellet i form af, at deltagerne får et mere afspændt kropssprog og mere fysisk nærvær med hinanden.

– Jordemoder Dorte Hvidtjørn

1 mindestund, 3 sorggruppemøder og 4 kiste-
nedlæggelser for 186 forældre, der har mistet
et barn.

Aarhus Jordemoderpraksis, Olof Palmes Allé 38,
8200 Aarhus.
Samlet budget: 214.960 kr.



Lindrende Sjælsmusik



På Afsnit for Tab på Aarhus Universitetshospital indlægges par, der mister barn under graviditet, fødsel eller de første levedøgn. På Afsnit for Tab inddrages de musik, da netop musikken kan virke lindrende og følelsesforløsende.



Musik kan understøtte de særlige stunder for parrene som velsignelse, kistenedlæggelse eller blot en stund, der kan skabe et minde om tiden med barnet, som blev så kort.

- Følelsesforløsning og sund sorg
- Sammen om omsorgen
- Minder om tabet



- Afsnit for Tab AUH
- Aarhus Universitet
- Fløjtenist Trine Geltzer Dinesen



Vedvarende sorglidelser kan potentielt forebygges. Dette vil være særligt relevant for forældre, der mister et barn. Ifølge seniorforsker i sorg Mai-Britt Guldin er netop den gruppe særligt udsat i forhold til længerevarende, usunde sorgforløb[1].

[1] Til dig, der sørger: 8 råd, der har hjulpet andre
- Region Midtjylland (rm.dk)



**KULTUR OG
SUNDHED**

KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Generationsmøder gennem afrikansk musik og dans

”Hver gang vi træner sammen fordobles energien og vi føler, at vi bare kan fortsætte i det uendelige”

– Deltager



Gennem de sidste to år har der været afholdt mindst 10 arrangementer, hvor målgruppen har været bred – børn, unge, voksne og seniorer. Dertil den ugentlige træning, hvor omkring 20 seniorer deltager. Dette er et samarbejde med KOL netværket, Parkinsons foreningen, Christian Skyums gymnastikgruppe og MusikSak.

Aktiviteterne har fundet sted i folkehusene Hasle og Toftegården, samt på Hasle skole.
Samlet budget: 198.300 kr.

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



Generations Footprint



Ældre borgere engageres i en kombination af fysisk træning og afrikansk dans og musik. Gennem forskellige samarbejder har ældre fra flere sammenhænge deltaget i danse- og træningsforløb samt koncerter og forestillinger. "Generations Footprint" arbejder også med børn gennem børneorkestret MusikSak og samler ved enkelte lejligheder både børn og ældre gennem den afrikanske dans og musik. Senest er der indledt et samarbejde med FO Aarhus, ParkinsonKultur og KOL netværket.



Deltagerne oplever gennem sang, musik, dans og historiefortælling, et livligt og inkluderende fællesskab på tværs af generationer og kulturer.



Christian Skyum Carlsen Roos, Fysioterapeut og projektleder i Sundhed og Omsorg
Agnes Hauge, violinist og leder af MusikSak
Jens Peter Møller, komponist
Samuel Kweku Addison, grundlægger af African Footprint, projektleder
Parkinsonforeningen, Klub Østjylland
KOL netværket i Hasle Folkehus, Lene Pedersen og Kirsten Daubjerg.



Der er igangsat to nye aktiviteter, som er tilføjet dansen og musikken. De nye aktiviteter er trommeundervisning og storytelling. Det er målet at aktiviteterne også skal udbredes til personer med Parkinsons. Derfor er der indgået et samarbejde med Parkinsons foreningen om oprettelsen af et nyt hold, hvor dans, musik og storytelling skal hjælpe deltagerne til at få en bedre koordination og i sidste ende et bedre liv.

KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

En inddragende og sensorisk teaterinstallation om demens



Når Sirenerne Kalder er for alle unge og voksne fra 16 år og op. Forestillingen er også særdeles relevant for sundhedsfaglige studerende og professionelle. Der har været afholdt 13 forestillinger med plads til 35 publikummer per forestilling

Samlet budget: 730.000 kr.



foto:
Anders Teibel



Teaterforestillingen DMNS af Teater Fluks er en multisensorisk forestilling om demens. På Åbne Scene i foråret 2022 lavede Teater Fluks et udviklingsforløb i forbindelse med teaterinstallationen DMNS med inddragelse af det sundhedsfaglige behandlingssystem.



Teater Fluks har med forestillingen undersøgt og iscenesat nogle af de kropslige, følelsesmæssige og æstetiske erfaringer, som demensen kan fremkalde - hos de ramte, såvel som hos de pårørende. Gennem det kunstneriske arbejde med demens har Teater Fluks især været optaget af de store mytologiske aspekter – alt det vi ikke ved, og måske ikke kan vide, om det at være på vej væk fra sindet, som vi kender det.



Demensvenlig By, Aarhus Kommune



”Når Sirenerne Kalder” er den tredje og sidste del af den demenstrilogi, som begyndte med vandreforestillingen CTRL+ALT+DEMENS (2017) og den musikalske børneforestilling VÆK (2020), samt spinoff lydinstallationen EN STILLE STRØM AF TID.

Når Sirenerne Kalder er turnébar, så det er muligt at turnere teaterinstallationen ind i lokale sportshaller, gymnastiksale og lignende - også steder uden decideret teaterscene.

Forskerne Janne Brammer (AU) og Jens Peter Jensen laver følgeforskning i relation til produktionen.



KULTUR OG
SUNDHED

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Parkinson Sang

” Hørt om stemmetræning og sang:
*Når jeg taler så lavt, bliver en vittighed ikke sjovere af
at skulle fortælle den tre-fire gange...*

” *Min mand synger igen, når han går og arbejder*

” *Når jeg kommer hjem, siger familien, at jeg er lettere
at forstå.*

☐ Koret begyndte i august 2022 med ugentlige korttræ-
ninger.

Koret er for 30 Parkinson ramte, enkelte har pga.
dårlig førlighed haft en ægtefælle med.

Samlet budget: 18.400 kr.



Sangkor og stemme- træning for Parkinsonramte



Sang og stemmetræning hjælper Parkinsonramte
med at få en bedre evne til at kommunikere med
andre og få del i den glæde som sang giver.



Op til 89 % af mennesker med Parkinson udvikler
dysartri, der er karakteriseret ved en lav og monoton
stemmeføring pga. stivhed i stemmelæber, lunger og
luftrør. Der er gjort erfaringer med, at netop sang og
stemmetræning er vitalt for parkinsonramte.

For alle deltagere i projektet har det stor betydning,
at talen og evnen til at udtrykke sig bliver bedre.
Normalt vil en intensiv og krævende behandling hos
logopæder kunne mindske gener med lav stemme.
Ikke alle Parkinson ramte vil kunne gennemføre det-
te, da det er intensivt og med daglig træning i timer.



Parkinsonklubben Aarhus
Århus musikskole
Sangkraft Århus



Perspektiver for sangkoret er en forankring i en in-
stitution, ser har sang som speciale. Pt. træder År-
hus Musikskole til. Selve undervisningen kan ud-
vikles med tilstødende aktiviteter. Det kan være
højtlesning, rollespil etc.



**KULTUR OG
SUNDHED**

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

En multisensorisk genoptrænings- metode for parkinsonramte



Aktiviteten har foregået fra 25. august 2023 til 24. maj 2024, hvor der har været afholdt 30 trænings-sessioner.

Den primære målgruppe har været Parkinson ramte. Der har været 12 deltagere.

Aktiviteten har fundet sted på Åby bibliotek.

Samlet budget: 16.000 kr.



Ronnie Gardiner Method



Ronnie Gardiner Method (RGM) er en multisensorisk træningsmetode, hvor rytme og bevægelse bruges til at hjælpe mennesker, der har sygdomme og skader på hjernen og centralnervesystemet.



Træningen stimulerer samarbejde mellem de to hjernehalvdele og medvirker til øget neuroplasticitet og nye neurobaner og forbedrer motoriske og kognitive færdigheder. Egenskaber, der hjælper den parkinsonramte til væsentlig bedre livskvalitet og færdigheder.

- Godt humør, bedre trivsel og mere livsglæde
- Motivation og glæde gennem musikken
- Mindre ensomhed og isolation



RGM ved Per Holm Dahl
Parkinsonforeningen



Aktiviteterne ønskes udvidet til 2 hold, så der kan arbejdes med to sværhedsgrader af RGM-træningen. Dette vil udfordre deltagerne mere specifikt ift. deres skader/sygdom.

RGM kan anvendes til at træne alle mennesker, herunder også træning efter skader, sygdomme og påvirkninger på hovedet. For nyligt har man i Holland gennemført et projekt med træning af eftervirkninger af hjernerystelse.

Aarhus Musikskoles samarbejde med Parkinsons Foreningen er etableret, så Parkinsonramte kan tilbydes træning i RGM.



**KULTUR OG
SUNDHED**

KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Parkinson Pod – Et bedre liv med musik



I Aarhus har vi afholdt fire arrangementer med instruktion på folkesteder, biblioteker og idrætsforening. Derudover tre arrangementer udendørs i Mindeparken.

Målgruppen er personer med Parkinson samt deres pårørende.
100 + personer har deltaget i arrangementerne.

Samlet budget: 25.400 kr.



Gangtræning til musik for parkinsonramte



ParkinsonPod er en app udviklet til Parkinsonramte. Det er nykomponeret gang-musik i fire tempi, den samme melodi, og personen vælger selv ganghastighed og rytme. 100 borgere i Aarhus har fået en ParkinsonPod til brug i eget hjem og instruktion af uddannede instruktører.



Hos ni ud af ti Parkinsonramte forbedrer det gangen og balancen at lytte til musik med en taktfast rytme. Efter ca. tre ugers gangtræning med brug af Parkinson Pod - tre-fem gange om ugen i 20-45 minutter – ses en forbedring ad gangen – også når personen ikke bruger musik.

- Mindsket risiko for fald
- Mere naturlig gang
- Skridtlængde øges
- Kropsholdning forbedres
- Sundhedsindsatsen suppleres



ParkinsonPod
Parkinsonklubben Århus
Music in the Brain



Parkinson POD skal betragtes som et træningsredskab på linje med elastikker, vægte, cykler osv. Derfor ønsker vi at oprette 4 -6 ugers forløb med instruktører tilkøbt 4 - 6 gange, dels med instruktion, opmuntring og fastholdelse, så den ønskede effekt at træningen faktisk kommer til udfoldelse.



**KULTUR OG
SUNDHED**

KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Lyddrama træner empatien mellem borgere, pårørende og fagfolk



2 forskellige/unikke aktiviteter, som er gentaget utallige gange med flere involverede.

Antal deltagere: 500+

Aktiviteten har fundet sted fra 2021 - 2024 hos Sosu Østjylland, Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune samt Specialområde Socialpsykiatri Voksne forskellige bosteder i Region Midt.

Samlet budget: 325.000 kr.



"Jeg blev opmærksom på at være rolig og imødekommende i min kommunikation både til borgere og pårørende, forsøge at være mere opsøgende i forhold til de pårørende."

– Deltager



foto:
Teater Katapult

AudioMove Explorer



AudioMove Explorer er et specialudviklet lyd-drama til det pædagogiske og sundhedsfaglige område. Med fiktionen i ørene og bevidstheden bevæger deltageren sig rundt i virkeligheden og interagerer fysisk med omverdenen – som om man bliver til hovedpersonen i dramaet.



Oplevelsen træner empatien, perspektivskifte og kontakt mellem borgere, pårørende og fagfolk således, at det sænker antallet af konflikter i plejesektoren.



Specialområde Socialpsykiatri Voksne, Region Midt v. Lars Bording-Machon Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune v. Morten Lind Pedersen Aarhus Universitet v. Andreas Lieberoth PhD, Associate Professor Teater Katapult v. Torben Dahl SOSU Østjylland v. Lise Knokgård



91-95% af testpersonerne kunne genkende følelserne hos det portrætterede personale i lyd-dramaet. Især følelser af utilstrækkelighed og afmagt ift. pårørende.

97-100% af testpersonerne melder, at de i lyd-dramaet lagde mærke til, hvordan kommunikation kan op- eller nedtrappe en konflikt.

85-88% af testpersonerne vurderer, at lyd-dramaet gør opleveren opmærksom på, hvordan egen adfærd bidrager til at nedtrappe en konflikt.

79-83% af testpersonerne mener, at den viden, de og andre kollegaer får via lyd-dramaet, kan omsættes til praksis.



KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Brug af musik og sang til at forebygge udadreagerende adfærd

”Det er noget af det bedste, der har været nogensinde”.

”Når musikken spiller om morgenen glemmer jeg, hvor ondt jeg har det”

– Citater fra beboere

”Her hvor der har været musikprojekt - det har ændret min mand. Han er mere opmærksom – han er glad, når jeg kommer... en dag tog han lige pludselig om mig. Jeg har sådan brug for et klem”.

– Citat fra en pårørende

Aktiviteterne har fundet sted fra februar 2020 og kører stadig. Der har været forløb på tre plejehjem, og et fjerde på vej. Den primære målgruppe er plejehjemsbeboere med udadreagerende adfærd. I alt har 120 beboere og deres pårørende deltaget. Der til 121 medarbejdere.

Samlet budget: 1.600.000 kr.



foto:
Kasper Fryd
Kristensen

Musikprojekt på Hjortshøj Plejehjem



Indsats med fokus på hvordan fagpersoners bevidste og målrettede brug af sang og musik kan være med til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd hos personer med demens.



- Forbedrer muligheder for at komme positivt igennem vanskelige plejesituationer.
- Øget livskvalitet, velbefindende og trivsel.
- Styrket fællesskabet imellem beboerne.
- Beboerne mødes på tværs, besøger hinanden og der er knyttet nye venskaber.
- At være involveret og give sine ideer og forslag til kende samt bidrage ind i beslutningsprocesser har styrket beboerens identitet, selvværdsfølelse og empowerment.



Hjortshøj plejehjem
Aalborg Universitet v/ forsker Aase Marie Ottesen
Aarhus Kommune



Der er udviklet en musikalsk prototype i samarbejde med 10 plejehjemsforstandere i Aarhus Kommune, som bruges på 2 plejehjem.



KULTUR OG
SUNDHED

KULTUR I VELFÆRDEN
- nærvær, tryghed og læring

Skriveforløb inden for rehabilitering og behandling

”Jeg ryger ikke ned i depressioner, som jeg gjorde førhen. Jeg tror, at skriverierne hjælper på det, at man får tingene ud, før det sætter sig fast”.

– Deltager

”Det beviser, at jeg godt KAN noget”.

– Deltager



Aktiviteten er foregået fra maj 2021 til juni 2023. Der er været afholdt 5 forløb á 8 mødegange med 4-10 deltagere pr. forløb. Forløbene har fundet sted hos Folkesundhed Aarhus, i to folkehuse og virtuelt. Den primære målgruppe har været mennesker, som allerede deltager i forløb hos Folkesundhed Aarhus.

Samlet budget: 156.000 kr.

MED EGNE ORD

– et skriveforløb til dig med sygdom, der følger eller har fulgt forløb i kommunalt regi eller i patientforeninger



Med Egne Ord



Skriveforløbet varer otte uger og henvender sig til mennesker med sygdom, som har lyst til at eksperimentere med at skrive og at bruge det som et redskab til at få det bedre.



Alle deltagerne giver positive beskrivelser af, hvordan de på forskellig vis oplever at have fået det bedre gennem skriveforløbet, som kan opsummeres:

- Redskaber til bedre håndtering af problemer
- Glæde og frihed
- Inspiration til fortsat skrivning
- Styrket selvtillid og selvværd



Aarhus Universitet v/underviser og forsker Marianne Raakilde Jespersen



Efter positive resultater fra to prøvehandlinger i 2021 blev skriveforløbet i efteråret 2022 udbredt til tre parallelle forløb, hvor formålet har været at udvikle skriveforløbets rammer, så det bedst muligt kan forankres og bæredygtigt videreføres i Aarhus Kommune.

Tilbuddet forsøges forankret hos Folkesundhed Aarhus, hvor det kobles med andre relevante tilbud og forløb.



**KULTUR OG
SUNDHED**

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS

