
ERINDRINGSDANS

Hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem at Erindringsdans har for ældre med demens, og hvilken rolle spiller personalets kropslighed i denne proces?



Studerendes navn:

Ida Jacobsen (vqc239)

Vejleders navn:

Helle Winther

Idræt og Fysisk Aktivitet
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet

Dato: 7. juli 2021

Antal anslag: 71.893

ECTS-belastning: 15 ECTS

Abstract

The aim of this thesis is to investigate the phenomenon Remembrance Dance.

The thesis does this by dealing with two cores problems: *What significance do activity staff at dementia care homes experience that Remembrance Dance has for the elderly with dementia, and what role does the staff's physicality and body language play on the activity?*

This research question is illuminated through hermeneutic and phenomenological methods. The phenomenological standpoint is inspired by Merleau-Ponty's phenomenology of the body. Daniel Sterns concept of the present moment will also be incorporated.

The research is done by a qualitative focus group interviews of three activity staff members who work at dementia care homes, and who organize Remembrance Dance at their care homes. This results in empirical material, which brings various themes.

The themes create the framework of the analysis. The main part of the analysis is through a descriptive and analytical text accompanied by theory. This is supplemented through art-based research, incorporating fictitious written depictions of the activity as the into and outro of each analysis chapter, as well as various paintings depicting the dancing couples.

The meaning of Remembrance Dance for the elderly with dementia, according to the activity staff, showed itself in various ways. It creates a community during the activity. It creates a familiar and secure space. It provides the elderly with new ways of expressing themselves. The familiar music triggers pre-reflexive movements, making for a bodily expression. It also triggers memories associated with the music and the time contributed to it, making for verbal expression.

The meaning of the activity staff's physicality and body language shows itself in a myriad of ways. It is important, that the staff who participate do it because they want to – not because they have to as this would lead to a closed off body language. Dancing skills are not required, however the staff members that choose to participate most often do have some experience with movement of some kind. Using body language to invite the elderly to dance is very effective. The leadership

needed, to organize Remembrance Dance craves security manifested in the body, and calmness too.

Lastly, it is discussed how it could be possible to get other staff member, such as caregivers, to participate to benefit from the relational work that the activity encompasses. Additionally, methodological considerations are discussed, as well as the possibility and ethics surrounding using the elderly with dementia as the informants instead of the activity staff.

This investigation focuses on the activity staff. Moving forward, it could be interesting to investigate how the care staff feel about Remembrance. Another perspective to investigate is if Remembrance Dance could be utilized for other groups. Also how the future perspectives of Remembrance Dance are – how will it work for future generations?

Resumé

Formålet med dette bachelorprojekt er at undersøge fænomenet Erindringsdans.

Projektet gør dette ved at beskæftige sig med to kerneproblemer: *Hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem at Erindringsdans har for ældre med demens, og hvilken rolle spiller personalets kropslighed i denne proces?*

Denne problemformulering belyses gennem hermeneutiske og fænomenologiske metoder. Det fænomenologiske synspunkt er inspireret af Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Daniel Sterns koncept for det nuværende øjeblik vil også blive inddraget.

Forskningen udføres af en kvalitativ fokusgruppeinterview af tre aktivitetsmedarbejdere, der arbejder på demensplejehjem, og som organiserer Erindringsdans på deres plejehjem. Dette resulterer i empirisk materiale, der frembringer forskellige temaer.

Temaerne skaber rammen for analysen. Hoveddelen af analysen er gennem en beskrivende og analytisk tekst ledsaget af teori. Analysen suppleres med kunstbaseret forskning, der inkorporerer fiktive skriftlige skildringer af aktiviteten som intro og outro af hvert af analysens kapitler, samt forskellige malerier, der skildrer de dansende par.

Betydningen af Erindringsdans for ældre med demens viste ifølge aktivitetspersonalet sig på forskellige måder. Det skaber et fællesskab under aktiviteten. Det skaber et genkendeligt rum. Det giver de ældre nye måder at udtrykke sig på. Den velkendte musik udløser præ-refleksive bevægelser, hvilket giver et kropsligt udtryk. Det udløser også minder, der er knyttet til musikken, og den tid, der er fra til den.

Betydningen af aktivitetspersonalets kropslighed viser sig på flere måder. Det er vigtigt, at det personale, der deltager, gør det, fordi de vil - ikke fordi de skal, da dette vil føre til et lukket kropssprog. Danseerfaring er ikke nødvendigt, men de ansatte, der vælger at deltage, har ofte en eller anden erfaring med bevægelse af en slags. Det er meget effektivt at bruge kropssprog til at invitere de ældre til at danse.

Endelig diskuteres det hvordan der kan skabes lyst til at deltage for andre medarbejder, for eksempel plejepersonalet, så de også kan opnå det relationelle arbejde og kontakt, som aktiviteten omfatter. Derudover diskuteres metodologiske overvejelser samt muligheden og etikken omkring brug af ældre med demens som informanter i stedet for aktivitetspersonalet.

Denne undersøgelse fokuserer på aktivitetspersonalet. Fremadrettet kunne det være interessant at undersøge, hvad plejepersonalet synes om Erindringsdans, og deres kropslighed i dette. Et andet perspektiv at undersøge er, om Erindringsdans kunne bruges til andre grupper, såsom med psykisk sårbare. Også hvordan fremtidsperspektiverne for Erindringsdans er - hvordan vil det fungere for fremtidige generationer?

Forord

Det er sjette time på min dagvagt på det lokale demensplejehjem. Jeg sidder og tænker på den sabatårsrejse jeg snart skal på, og hvad fremtiden mon holder for mig. Luften står stille, og jeg kan høre viseren på uret tikke. Tunge åndedræt kommer fra den sovende Eva i sofaen, imens Egner trisser frem og tilbage på gangene for at få sin daglige motion. Svend vipper langsomt frem og tilbage i en lænestol, med et noget tomt blik i øjnene. Han er klædt pænt på som altid. Selvom jeg har været på plejehjemmet i mange måneder, kender jeg ikke manden. Han har mistet sit sprog, og har dårlig motorisk funktion i kraft af sin demens. Hvem mon han er inden i? Nå... Langsomt løfter Svend en let bøjet, rynket pegefinger, og vender sine blanke øjne mod mig. Det har jeg efterhånden lært betyder at han gerne vil ind på sin egen stue. Jeg tager ham under armen og hjælper ham med at komme op af lænestolen. Derefter stiller jeg mig foran ham og tager fat i begge hans hænder for at støtte ham. Han går fremad, jeg går bagud. Hånd i hånd, ansigt mod ansigt. Svend begynder at gyngede blidt med vores arme. "Skal vi danse?", spørger jeg i et forsøg på at være sjov. I det jeg siger det, lyser det ud af Svends øjne.

Vi skynder os ind på hans stue, så hurtigt hans krop nu tillader det. Med en rystende hånd tænder Svend for sin radio, og ud af højttalerne strømmer der svingende og farverig musik som fylder hele rummet og begge vores kroppe. Svend og jeg står der hånd i hånd, ansigt mod ansigt, og han begynder igen at svaje med vores arme som han var en dirigent der selv havde skrevet musikken. Han leder dansen imens han smiler og holder øjenkontakten med mig. Han er fuldstændig til stede. Han svinger med armene og spinder mig rundt, og i det øjeblik var det mig der følte mig grebet og støttet af ham. Derefter spinder han sig selv rundt og mister balancen en lille smule, hvorefter han sætter sig ned, griner, og siger "Det kan jeg vist ikke mere" med et glimt i øjet. Det var den første sætning jeg nogensinde har hørt Svend sige.

For første gang så jeg Svend.

Indholdsfortegnelse

Abstract.....	2
Resumé.....	4
Forord.....	6
Indledning	9
Problemformulering.....	10
Formål	10
Erindringsdansens brikker.....	11
Ældrebefolkningen i Danmark	11
Demens	11
Musikterapi	12
Erindringsdans.....	13
Eksisterende videnskab.....	14
Metode.....	18
Videnskabsteoretiske tilgang	18
Hermeneutik	18
Fænomenologi	18
Sprogbrug.....	20
Informanter	20
Fokusgruppeinterview	21
Interviewguide	22
Analysestrategi.....	22
Kunstnerisk baserede forskningsmetoder	23
Analyse	25
Kapitel 1: Den ældre – hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem, at Erindringsdans har for ældre med demens?	25

Det nuværende øjeblik.....	26
Krop og sind	27
Fællesskab	28
Genkendelighed	30
At kunne udtrykke sig selv	34
Afrunding af kapitel 1.....	36
Kapitel 2: Personalet – hvilken rolle spiller personalets kropslighed i Erindringsdansen?	37
Hvem vil danse med?	38
Danseerfaring.....	39
Kroppen med i ledelsen	40
Afrunding af kapitel 2.....	42
Diskussion.....	43
Perspektivering	45
Afrunding.....	46
Litteraturliste	48

Indledning

Hvordan skaber man en god idrætsaktivitet for ældre mennesker med demens? Hvad skal der til? Hvilke muligheder ligger der i idræt for ældre med demens? Det er nogle af de tanker, jeg har funderet over i optakten til dette projekt.

Danmarks ældrebefolkning forventes af vokse betragtelig i de kommende år (Sundhedsstyrelsen, 2021:4). Der kommer et øget samfundsmæssigt fokus på denne del af populationen, og på hvordan de kan opleve sund aldring (Sundhedsstyrelsen, 2021:5, Sundhedsstyrelsen 2019:30). Antallet af mennesker med demens forventes også at stige (Alzheimerforeningen, 2021), hvilket medfører et øget behov for idrætsaktiviteter for denne målgruppe, så de kan efterleve Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

Demens er et paraplybetegnelse for en lang række sygdomme, der vedrøre det kognitive og fysiske funktionsniveau (Sundhedsministeriet 2021:23). Der er mange forskellige sygdomme, der medfører demens, og også mange forskellige symptomer. Dette betyder, at ældre, der bor på demensplejehjem, er meget forskellige, hvad angår deres kognitive evner og funktionsniveau. Hvordan kan man skabe en idrætsaktivitet for sådan en sårbar og samtidig divers gruppe?

Erindringsdans kunne være et forslag til dette. I Erindringsdans skal der danses minder frem (Rishøj, Eckermann 2015). Hvordan sker dette rent praktisk? På Alzheimerforeningens hjemmeside står der om demens, ” *Mennesker med demenssygdom har ofte relativ god hukommelse for episoder, der ligger tilbage i tiden. Ligesom motoriske færdigheder fx dansetrin, forbliver i hukommelsen i længere tid.* ” Det skaber gode og genkendelige minder fra barndommen og ungdommen. Hvordan sker dette? Hvilken betydning har det for de ældre? Hvilken rolle, spiller personalet i aktiviteten? (Eckermann 2020).

Dette projekt vil danse sig igennem en forståelse af dette. Vil du danse med?

Problemformulering

Hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem at Erindringsdans har for ældre med demens, og hvilken rolle spiller personalets kropslighed i denne proces?

Formål

Formålet med dette projekt er at undersøge Erindringsdans som fænomen. Da dansen involverer både ældre og personale, vil denne undersøgelse inddrage begge perspektiver. Dermed kommer dette projekt til at belyse den ældres og personalets kropslighed under Erindringsdans.

Baggrundsviden

I dette afsnit vil relevant baggrundsviden vedrørende Erindringsdans præsenteres. Først vil Erindringsdances brikker beskrives i følgende rækkefølge: 1) Ældrebefolkningen i Danmark, 2) Demens, 3) Musikterapi, og 5) Erindringsdans. Herefter vil eksisterende viden kortlægges, hvori diverse studier og reviews om dans og demens opsummeres.

Erindringsdansens brikker

Ældrebefolkningen i Danmark

Danmarks ældre befolkning vokser. (Sundhedsstyrelse, 2021:4). Næsten halvdelen af den ældre befolkning er helt fysisk inaktive, ligesom at de er mindre fysisk aktive end yngre voksne. Det er væsentligt at øge andelen af fysisk aktive i ældrebefolkningen for at *”nedsætte risikoen for livsstilssygdomme og for at øge eller vedligeholde funktionsevnen”* (Sundhedsstyrelsen 2018:170). Sundhedsstyrelsen har forelagt en række anbefalinger for fysisk aktivitet for ældre i deres håndbog *”Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling”* (2018). Heri pointeres det, at fysisk og psykisk overskud gør det betydeligt mere overkommeligt at efterleve anbefalingerne om fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen 2018:167). Da ældre med demens kan mangle fysisk og psykisk overskud, er det vigtigt at tilpasse udbuddet af fysiske aktiviteter for dem, for at tage højde for dette. Idrætsaktiviteter for ældre med demens vil derfor ofte afhænge af ressourcer inden for sundheds- og socialsektoren, og kræve specielle tilbud til denne gruppe ældre, fordi de ikke kan udføre fysisk aktivitet som anbefalet (Sundhedsstyrelsen 2018:201).

Mange ældre foretrækker at deres motions- og træningstilbud ikke er så anstrengende og ikke konkurrencepræget (Sundhedsstyrelsen 2018:199).

Demens

Demens er den 5. hyppigste dødsårsag i Danmark, og hver 3. time dør en dansker af demens. Der lever 85-90.000 mennesker med en demenssygdom i Danmark nu, og i 2040 forventes antallet af mennesker med demens over 60 år at vokse til 120-146.000 (Alzheimerforeningen, 2021). Det forventes ligeledes at antallet af mennesker med demenssygdom vil stige globalt, og denne stigning forbindes med store omkostninger (Danielsson Öberg & Rolfer 2016:7+9).

Demens er en fællesbetegnelse for en række sygdomme der omhandler en vedvarende kognitiv svækkelse, som udvikles i voksenlivet, hvori risikoen stiger markant med alderen. Demens er i høj grad relateret til ældres kognitive og fysiske funktionsniveau (Sundhedsministeriet 2021:23). Normalt kommer sygdommen snigende, og som hjerneskade spredes, forværres tilstanden (Danielsson Öberg & Rolfer 2016:10). Demens kan påvirke flere intellektuelle funktioner, såsom hukommelse, dømmekraft, abstraktionsevne, færdigheder og personlighed, ligesom at det kan medføre taleforstyrrelser som afasi (Sundhedsministeriet 2021:36, Sundhed.dk 2020).

Der er forskellige former for demens hvor Alzheimers er årsags til omkring 60 % af alle demenstilfælde (Danielsson Öberg & Rolfer 2016:10, Sundhedsministeriet 2021:36). Alzheimers viser sig ved hukommelsesbesvær, især vedrørende korttidshukommelse, og ved problemer med at finde ord (afasi). (Alzheimerforeningen). Derudover er der over 200 andre forskellige sygdomme der kan medføre demens, hvor symptomer (Danielsson Öberg & Rolfer 2016:10, Alzheimer foreningen). Farmakologiske interventioner er tilgængelige, men har begrænset effekt til at behandle mange af de egenskaber, der er ved en demenssygdom. Mindre forskning er rettet mod ikke-farmakologiske behandlinger (van der Steen et al. 2018:1).

Musikterapi

Ifølge WHO (2015) stimuleres personlig udvikling ikke kun af arbejde eller frivilligt arbejde, men også ved engagement i kulturelle og sociale aktiviteter. Nogle eksempler på kulturelle og sociale aktiviteter er musik og dans. Derfor kan det være værd at integrere sådanne kulturelle og sociale aspekter i terapi, såsom i musikterapi. Lars Ole Bonde og Töres Theorell (2018) definerer musikterapi som musikinterventioner og tjenester leveret af en kvalificeret og/eller certificeret musikterapeut. Musikterapi foregår oftest i en klinisk kontekst med patienter eller klienter med psykiske eller fysiske diagnoser, hvor formålet er at fremme deres sundhed. Udover dette, findes der også 'samfundsmusikterapi', hvilket kan foregå i bredere, ikke-kliniske sammenhænge og med ikke-diagnosticerede klienter eller borgere (Bonde, Theorell 2018:1).

Zoomer man helt ud, kan man se på 'Musik og sundhed' som det overordnede felt, som blandt andet omfavner de to førnævnte. I dette felt er der fokus på brugen af

musikoplevelser til at fremme sundhed, hvor der også undersøger andre agenter end kvalificerede musikterapeuter, f.eks. sygeplejersker, socialarbejdere eller musikere (Bonde, Theorell 2018:1-2). Et eksempel på dette er Erindringsdans, som vil beskrives i følgende afsnit.

Erindringsdans

Erindring og musik går hånd i hånd. Ifølge erindringsforsker Dorte Bersten, skelnes der mellem at huske og at erindre. At huske er en mere aktiv og viljestyret ting end det, at erindre er. At erindre er mere "*implicit sanseligt og kropsligt*" (Bonde & Ridder 2017:196). Erindringer sidder i kroppen, og afhænger og afgøre vores identitet. Erindringer kan udløses ved vores forskellige sanser, herunder lyd. Derfor kan musik bruges for at udløse erindringer, og dette bruges netop som en del af reminiscens-arbejde eller -terapi. Reminiscens-terapi er en populær psykosocial metode inden for demenspleje, der sigter mod at øge velværet af den enkelte person gennem deling af minder fra deres personlige fortid (Kirk & Bersten 2017:528). Erindringer er dybt personlige, og afhænger og skaber den enkeltes persons identitet (Bonde & Ridder 2017:196). Disse overvejelser er centrale for Erindringsdans.

Erindringsdans er et dansk danseprojekt der blev udviklet af sygeplejersker Susanne Rishøj i 2008 (Bonde & Ridder 2017:200). Danseprojektet er målrettet mennesker med demens, og anvendes til at opnå fysiske, psykiske og sociale forbedringer hos denne målgruppe (Bonde & Ridder 2017:199). Erindringsdans kan iværksættes på ethvert dag- eller plejecenter af uddannede Erindringsdans instruktører. For at blive instruktør skal man til et todages Erindringsdanskursus (Bonde & Ridder 2017:201). Erindringsdans dances på over 700 plejecentre i Danmark fordelt på 81 kommuner (Alzheimerforeningen 2020). Pårørende og frivillige kan også være med til aktiviteten som en sekundær gruppe, og personalet agerer instruktører. Det er centralt for aktiviteten at det er personalet der er instruktører, og ikke pårørende, frivillige eller andre udefrakommende (Bonde & Ridder 2017:201). Erindringsdans forløber typisk henover otte uger med en ugentlig dansetime og et afsluttende afdansningsbal. I 2014-2016 deltog 3.629 mennesker i afdansningsbal, fordelt på 181 baller.

Dansen finder sted på plejecentre, hvor bestemte retningslinjer for opstilling skal følges. Dansen foregår i midten af en rundkreds, som er lavet af stole såvel som kørestole, så alle kan se ind til dansens centrum (Bonde & Ridder 2017:201).

Erindringsdans gør brug af reminiscensmetoden i det at de fleste ældre har i deres barndom gået på danseskole som et led i deres sociale liv. For mange ældre har dansen holdt ved i det voksne liv, for eksempel i foreningslivet, på dansesteder eller ved private fester. Den velkendte musik, sanglege og danse fra barndommens danseskole kan bidrage til at genopvække eller forstrække følelsen af identitet og selvværd, hvilket er indbegrebet af reminiscensmetoden. Selv beboere der ikke kan eller ikke vil danse kan være med til aktiviteten ved at observere, klappe, nynne og synge. Formålet er nemlig ikke at lære at danse, men at få en positiv oplevelse i fællesskab med musik med dans som kernen (Rishøj, Eckermann 2015).

Erindringsdans er en aktivitet der har vokset meget fra dens begyndelse i 2008 (Bonde & Ridder 2017:209). Erindringsdans har fundet sted på mange danske plejecentre. Mellem 2008-2016 deltog 42 plejecentre, ligesom der i 2011-2016 blev udbrudt todages instruktørkurser i 20 kommuner, hvor 225 instruktører blev uddannet (Bonde & Ridder 2017:201). Instruktørerne får et todagskursus, som klæder dem på til at organisere forløbene, holde informationsmøder og samarbejde med ledelsen om gennemførelsen af Erindringsdansen (Bonde & Ridder 2017:201).

Eksisterende videnskab

Der er sparsomt forskning om dans og demens, specielt i Danmark (Salee 2015). I dette afsnit vil forskning omkring dans og demens præsenteres først, hvorefter forskning om udelukkende Erindringsdans vil introduceres.

International forskning har vist positiv sammenhæng mellem musikterapi og trivslen af mennesker med demens, for eksempel i Sverige. Liisa Palo-Bengtsson har lavet mange undersøgelser af dans på plejehjem og demens. Nogle af resultaterne viser, at personer med demens var følelsesmæssigt lydhøre over for dans med socialt samvær som udgangspunkt (kaldt social dans) og oplevede meget glæde og underholdning ved denne aktivitet. De positive følelser var fremtrædende, dog var der også negative følelser. Dans viste sig især at være positiv med hensyn til kommunikation,

hvor deltagerne oplevede følelsesmæssige reaktioner, der var passende til deres demensniveau (Palo-Bengtsson & Ekman 2002:149).

En af Palo-Bengtssons undersøgelser fra 1998 fandt, at social dans kunne understøtte intellektuel, emotionel og motoriske funktion hos mennesker med demens, og at det havde en positiv betydning for både beboer og personale (Palo-Bengtsson et al. 1998:545). I 1999 blev personalets synsvinkel undersøgt yderligere, hvor der var tydeligt at der var behov for specifik træning i hvordan dans skulle bruges som intervention, da noget af personalet ikke var komfortabel med at danse. Derudover var det et stort arbejde for personalet at planlægge og afvikle. På den anden side viste undersøgelsen en række ting om nonverbal kommunikation, for eksempel at social dans skabte et rum hvor personalet kunne være afslappet og i godt humør, og at disse følelser smittede af på de ældre (Palo-Bengtsson & Ekman 1999:161). Nonverbal kommunikation, såsom øjenkontakt, ansigtsudtryk, berøring og kram var effektive former for kommunikation mellem personalet og borgerne med demens, ligesom at det var effektivt for personalet at spejle den ældres kropslige kommunikation (Palo-Bengtsson & Ekman 1999:162). Undersøgelsen viste dermed, at dansen kan have mange positive følger, specielt i forhold til kommunikation, men at det ofte er personalet, der skaber begrænsninger for aktiviteten.

Guzmán har i flere undersøgelser i Storbritannien undersøgt *Psychomotor Dance Therapy Intervention* (DANCIN). Dette er en form for psykomotorisk danseterapi, hvori latin ballroom-dans bliver brugt. Undersøgelsen fra 2012 viste at DANCIN-modellen medførte forbedret følelsesmæssige tilstande for både beboer og personale på plejehjem (Guzmán et al. 2012, Broome et al. 2017:1983). En yderligere undersøgelse i 2016 pointerede at på trods af metodologiske udfordringer har DANCIN-modellen potentialet til at lette og opretholde adfærdsændring og forbedring af humør (fx mindske irritabilitet, øget selvværd) hos de ældre, der lever med demens (Guzmán 2016:1696). Dataene tyder på, at interventionen kan bruges til at mindske irritabilitet eller depression, øge selvværd, som er vigtige faktorer for positivt humør ved demens. Samlet set viste denne intervention reduktion med hensyn til social isolation hos ældre, der tidligere var beskrevet som socialt tilbagetrukne (Guzmán 2016:1713).

Et pilotstudie fra 2011 af Hamil et al. om *"circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia"* viste at den terapeutiske intervention havde en positiv indvirkning på deltagernes generelle velbefindende og humør, herunder forbedring af koncentration og kommunikation med andre. Deltagerne i dette studie var ældre med demens. Resultaterne af pilotundersøgelsen understøtter anvendelse af terapeutisk cirkeldans som en kroporienteret psykologisk intervention for mennesker med demens og deres plejere, men understreger at yderligere undersøgelser med færre metodologiske udfordringer samt med større prøvegrupper kræves (Hamil et al. 2011:709).

To reviews af henholdsvis Karkou & Meekums (2017) og Jean-Bernard et al. (2017) konkludere at der er behov for mere forskning inde for danseterapi for mennesker med demens i højere kvalitet (Karkou & Meekums 2017:2, Jean-Bernard et al. 2017:985). De førnævnte undersøgelser samt reviews viser, at danseaktiviteter med demente på plejehjem kan tyde på at have positive effekter på den ældres humør og kommunikationsevner, men at der er behov for flere undersøgelser.

Forskning der handler alene om Erindringsdans er også sparsomt. Hos Center for Holdspil og Sundhed på Institut for Idræt og Ernæring (NEXS) på Københavns Universitet forskes der om en række emner, såsom den aktive hjerne. Et aktuelt forskningsprojekt er *"Dans med demens"*, som ledes af lektor Helle Winther og lektor Jesper Lundbye-Jensen, og understøttes af videnskabelig assistent Louise Gottlob Baumgarten. Projektets undersøger om, og hvordan dans kan bidrage til bevægelsesglæde, motorisk tryghed og øget social deltagelse hos mennesker med demens, samt hvordan det opleves af nærmeste pårørende og personale. Forskningen laves med samarbejdspartnere Alzheimerforeningen, Plejecenter Dybenskærhave og Hvidovre Kommune. Dette er et igangværende projekt, og dermed kan projektets resultater ikke redegøres for endnu. Resultaterne kan være afgørende for fremtidig bevægelsespraksis i forhold til bevægelse med udvalgte målgrupper, specielt for mennesker med demens og deres pårørende, fagpersoner og så videre (Center for Holdspil og Sundhed). Dette bachelorprojekt skrives i samarbejde med forskningsprojektet *"Dans med demens"*, og dermed vil resultaterne kunne bidrage til denne forskning.

Et andet eksempel på forskning om Erindringsdans på Institut for Idræt og Ernæring er en afhandling om Erindringsdans skrevet af Ditte Valentin Salée i 2015. Afhandlingen undersøgte *"Hvordan viser betydningen af Erindringsdans sig gennem fælles øjebliksoplevelser og demente plejehjemsbeboeres kropslige udtryk?"*. Denne afhandling fortalte om Erindringsdans som en livsfortælling, og tog udgangspunkt i oplevelsen af denne aktivitet for plejehjemsbeboere med demens. Da det er de ansatte der varetager Erindringsdans (Bonde & Ridder 2017:201), er det meget væsentligt at undersøge hvordan de ansatte afholder og deltager i Erindringsdans, og hvordan deres kropslige kommunikation påvirker aktiviteten for de ældre med demens. Dette er også noget, som Salee hævdede kunne være relevant at undersøge i sit speciale.

Metode

I metodeafsnittet beskrives først det videnskabsteoretiske udgangspunkt, hvorefter informanterne, fokusgruppeinterviewet og dens fremgangsmåde beskrives. Slutteligt redegøres analysestrategien.

Videnskabsteoretiske tilgang

Hermeneutik

"Hermeneutik betyder fortolkningskunst eller læren om forståelse" (Birkler 2005:95). I hermeneutikken opnår man forståelse gennem forforståelse. Forforståelse er de forståelser, man har med sig, som en fordom, forventning eller mening om noget (Birkler 2005:96). Med andre ord: Forståelse bygger hele tiden ovenpå tidligere forståelser i en cirkulær proces. (Birkler 2005 s. 98-99). Denne cirkulære proces kaldes *den hermeneutiske cirkel*. Der er et cirkulært forhold mellem helhedsforståelse og delforståelse, som er en kontinuerlig proces rettet mod forståelse (Birkler 2005:98, Fink-Jensen 2007:55). Helheden kan kun forstås i kraft af delene, ligesom delene kun kan forstås i kraft af helheden (Birkler 2005:98).

I dette projekt lægger de hermeneutiske principper grund for undersøgelsens metode. I denne hermeneutiske undersøgelse er det vigtigt, at jeg tydeliggør mine egne forståelser, så det er tydeligt, hvad min forståelse bygger på (Birkler 2005:102).

Fænomenologi

Ifølge Edmund Husserls (1859-1938) fænomenologi, er videnskabens opgave at undersøge den umiddelbart levede verden. *"En livsverden, vi alle udlever og erfarer, men som er særegent for hver enkelt af os."* (Birkler 2005:105).

Fænomenologisk videnskab arbejder ud fra et mål om at indfange den menneskelige erfaring, som den viser sig i den konkrete livsverden. Metoden anvendes ofte i forbindelse med kvalitative undersøgelser af bevidsthedsfænomener, der opleves af andre mennesker. Pointen er at finde meningsindholdet, som fænomenet afspejler (Birkler 2005:108). Forskeren skal forsøge at sætte alle sine fordomme og forforståelse til side og forsøge at se fænomenet i sin egen forstand (Hangaard Rasmussen, 1996:47).

Husserl kan betegnes som fænomenologiens fader. Hans ideer er senere blevet nuanceret af tænkere såsom Sartre (1905-1980) og Merleau-Ponty (1905-1961). Denne undersøgelse vil tage udgangspunkt i Merleau-Pontys forståelse af fænomenologi. Merleau-Ponty understreger, at fænomenologien kan bruges til at reflektere over praksis, ikke for at skabe verden, men for at beskrive den verden vi lever i (Thøgersen, 2004). Merleau-Ponty har et helhedsorienteret kropssyn. Ved Merleau-Pontys kropsfænomenologi skal kroppen forstås, som noget vi er og gør, og ikke noget vi har (Salee 2015:36). Kroppen skal forstås ikke blot er et legemligt hylster, men at det er det, der gør det muligt at mediere verden (Stelter 1998:8). De fænomener som fænomenologien forsøger at beskrive, er dermed oplevet og erfaret gennem krop og sind som en uadskillelig enhed.

Min forforståelse

Da forforståelse er centralt i arbejdet med både hermeneutik og fænomenologi, vil min forforståelse beskrives.

Min erfaring som tidligere ansat på to plejehjem har haft indflydelse på min forforståelse. Jeg har arbejdet på et demensplejehjem som ufaglært afløser i cirka et år, hvorefter jeg arbejdede på en somatisk afdeling på et andet plejehjem som ufaglært afløser i cirka et halvt år. På begge plejehjem arbejdede jeg i tæt relation med SOSU-hjælperne og SOSU-assistenterne. Jeg beskæftigede mig med pleje, vasketøj, mad og andre hverdagsopgaver. Dette gør, at jeg har en forforståelse for ældre, for demens, for det at bo på plejehjem og for det at være personale på et plejehjem. Dette kan være med til at skabe en hurtig forbindelse mellem mig og informanterne, da de ved, at jeg har kendskab til deres job.

Jeg har aldrig haft mulighed for at være involveret i aktiviteterne på plejehjemmene, men det har altid interesseret mig meget. Jeg har dog oplevet en enkel situation, hvor en ældre herre og jeg dansede sammen, som er beskrevet i mit forord. Dette var en begivenhed, der rørte mig meget, og fik vækket min interesse i, hvad dans kan gøre for ældre med demens.

Det er relevant at fremlægge min forforståelse. På den måde gør jeg mig selv og læseren opmærksom på, at jeg skal gå åbent ind i felten og være modtagelig for nye fund.

Sprogbrug

Igennem projektet vil de ældre med demens, der deltager i Erindringsdans refereres til som "ældre". Ordene ældre og borgere virker meget institutionaliseret, hvorimod ordet ældre virker mere menneskeligt og begrunde mit valgt af dette ord. Plejehjemmet hvor empirien er fra huser ældre mennesker, og derfor er dette begreb korrekt at bruge.

Informanter

Projektet udarbejdes med hjælp af tre informanter. Informanterne er aktivitetsmedarbejdere på plejehjem i Danmark. De repræsenterer to forskellige plejehjem i samme kommune. De kender hinanden fra arbejdet, såvel som at have været med til Erindringsdanskursus sammen. De har alle tre arbejdet med Erindringsdans. De har alle deltaget i Erindringsdanskurser, og en af dem har også været med til at varetage disse kruser.

Informanterne blev fundet gennem forskningsprojektet "Dans med demens". Den videnskabelige assistent på dette forskningsprojekt fik kontakt til den informant der er Erindringsdansinstruktør, som så kontaktede nogle af sine kollegaer, hvoraf to havde mulighed og lyst til at deltage.

Denne medarbejdergrupper er spændene at undersøge, da de er centrale for Erindringsdans. Der ville ikke være Erindringsdans uden dem. Derudover kan de også give et indblik i, hvordan de oplever at den ældre oplever Erindringsdans. Projekts fund er repræsentativt for netop denne gruppe informanter, men kan belyse nogle tendenser som kunne være værd at undersøge yderligere.

Der er tre informanter, da en mindre gruppe som denne vil give hver enkelt mere taletid, og samtidig undgås det, at der opstår små, sporadiske samtaler mellem deltagerne (Nielsen, Thing 2015:106). En anden grund er, at det kun var tre, der kunne i det givet tidsrum. Jeg har valgt udelukkende at fokusere på aktivitetsmedarbejder da det er denne form for plejehjems personale der oftest varetager Erindringsdans.

Forud for valget af disse tre informanter, undersøgte jeg hvilke plejehjem der har lavet Erindringsdans. Jeg kontaktede 9 plejehjem via e-mail og telefon. Af disse svarede omkring

halvdelen, om at de ikke kunne deltage fordi det var for langt tid siden, de ikke var sikker på hvem der havde været med og lignende.

Jeg har valgt ikke at interviewe de ældre med demens, som har været med til Erindringsdans af to grunde. Den første grund er etisk. Kan de give samtykke, selv hvis du ikke nødvendigvis kan huske det? Eller ikke forstår omfanget af projektet? Den anden grund er Covid-19 nedlukningen. Nedlukningen gør at jeg ikke kan og ikke bør komme i kontakt med sådan en sårbar gruppe på grund af smittefare. Det er hellere ikke et realistisk alternativ at have telefonsamtaler med ældre med demens i for dette projekt. Da de pårørende der ofte deltager er ægtefæller, er de i samme aldersgruppe og dermed samme risikogruppe, og derfor fravælges de også til interviews på baggrund af dette.

Fokusgruppeinterview

Størstedelen af empirien for dette projekt bliver indsamlet ved et fokusgruppeinterview. Deltagende observation samt oplevelsesbeskrivelser fra deltagerne ville også være en oplagt metode i denne fænomenologiske undersøgelse, for at opnå viden om the den levede og kropslige oplevelse af informanterne. Dette er dog ikke muligt på grund af Covid-19 nedlukningen. Nedlukningen har medført at mange aktiviteter der kræver kropskontakt, inklusive Erindringsdans, er sat på pause. Derudover er udefra kommende ikke velkommen til at være i kontakt med de ældre, da de ældre er i en risikogruppe grundet deres alder.

Et fokusgruppeinterview kan med fordel bruges, når der skal opnås viden om socialt liv i en konkret situation (Nielsen, Thing 2015:102+103). Formålet med metoden er at opnå viden om, hvordan informanterne oplever Erindringsdans, og hvordan de forholder sig til emner relateret til deres egne kropslige kommunikation under Erindringsdans. Udover at opnå viden om førnævnte, vil kollektive fortolkninger og interaktioner også have mulighed for at vise sig (Nielsen, Thing 2015:103). Formålet er derudover hverken at opnå enighed, men derimod at få adgang til forskellige synspunkter om Erindringsdans (Kvale, Brinkmann 2014:206). Dermed ville denne interviewform forhåbentlig give et helhedsindtryk af informanterne oplevelse af Erindringsdans, ved at give et indblik i de gennemgående temaer, der er blandt informanterne samt nuancerne mellem dem.

Interviewguide

For at forberede min interviewguide, havde jeg en række uformelle telefonsamtaler med nogle mennesker der har arbejdet med Erindringsdans. To af disse var aktivitetsmedarbejdere på plejehjem, en af dem var afdelingsleder på et demensplejehjem og en af dem var demenskoordinator i en kommune. Telefonsamtalerne var optaget ved samtykke, så jeg kunne genhøre dem i forbindelse med at lave min interviewguide. Samtalerne gav mig en god ide om hvordan Erindringsdans rent praktisk forløber, og hvilke overvejelser de gør sig med at afholde det. Gennem samtalerne fandt jeg at det var relevant at spørger ind til følgende temaer:

- Erfaring/oplevelser med Erindringsdans
- Erindringsdanskurset
- Kræver Erindringsdans noget særligt?

Først lavede jeg et udkast til et interviewguide (bilag 1). I samarbejde med den videnskabelig assistent på projektet, som også skulle indsamle data ved samme fokusgruppinterview, fremstillede vi de endelige interviewguide (bilag 2). I interviewguiden var der listet de tre førnævnte temaer, som hver havde en række guidende spørgsmål. Da et fokusgruppinterview er dynamisk og semi-struktureret, var det relevant at bruge guidende spørgsmål frem for fastlagte spørgsmål.

Analysestrategi

I følgende afsnit vil min analysestrategi, kodningsmetode samt fremstillingsform fuldføres.

Ved at transskribere interviewet (bilag 5) manuelt og gennemlæse dette opnåede jeg kendskab til dataene. Den første cyklus med kodning er gjort ud fra den induktive analysestrategi. Dette betyder at koderne findes udelukkende ud fra dataen, og ikke ud fra en teori, hvorfor det også kaldes den datastyret analysestrategi (Thing & Ottesen, 2015: 86). Første cyklus består af at finde mønstre i interviewet, hvoraf jeg er inspireret af *in vivo* kodningsmetoden. Her bruges informantens egne ord eller korte fraser som koder. Dette kunne for eksempel være "*øjeblikkontakt*", "*rundkreds*", "*grænseoverskridende*" eller andre relevante fraser informanten siger. På denne måde vil informantens stemme styre analysen. Gentagende ord og fraser kan fortælle

meget om informantens tankegang, og hjælpe med at besvare problemformuleringen (Miles, Hubermann, Saldana 2014: 74). Jeg markerer koderne i transskriptionen. Jeg tilføjer også en kort og beskrivende kommentar til hver kode i sidemargen af dokumentet (bilag 3). Hvis frasen handlede om flirt, lavede jeg for eksempel en kommentar hvor der stod "*flirt*". Hvis frasen handlede om kontakt mellem de ældre lavede jeg en kommentar hvor der stod "*kontakt ml. de ældre*". Jeg havde ikke nogen forudbestemte kommentarer, men skrev det, jeg synes beskrev frasen.

Ud fra mine koder fandt jeg 7 relevante temaer: fællesskab, genkendelighed, at kunne udtrykke sig selv, danse- og bevægelseserfaring, egenkontakt, kommunikation og lederskab over gruppe eller situation.

De syv temaer samt de tilhørende koder fremgår i en matrix fremstillingsform i bilag 4. En matrixtabel fremviser dataene i en tabel, inklusive koder, for bedre at kunne analysere dataene. Ligeledes gøres dataenes indhold mere overskueligt (Miles, Hubermann, Saldana 2014:91). I min matrixtabel har jeg valgt at sætte hele citater ind som koder. På denne måde, kan matrixtabellen bruge som et opslagsværk når jeg skriver analysen.

Disse forskellige temaer vil fremstilles i en skriftlig analyse. I denne analyse, vil problemformuleringen besvares ud fra to forskellige vinkler, henholdsvis fra de ældre og fra personalets. I kapitel et vil der være fokus på hvilken betydning personalet oplever at Erindringsdans har for ældre med demens. Grunden til at der skrives om hvilken betydning personalet oplever at de ældre har, og ikke blot hvad de ældre oplever er på grund af Covid-19 og etik. Det var hverken muligt at interviewe borgerne med demens eller lave observationer på grund af Covid-19 situationen. Disse ældre er i risikogruppen for Covid-19, og derfor ville kontakt med dem være uetisk, ligesom det også ville være det med deres pårørende.

Andet kapitel handler om hvilken betydning personalets kropslighed spiller i de processer, der er beskrevet i kapitel et.

Kunstnerisk baserede forskningsmetoder

Størstedelen af analysen består af den førnævnte skriftlige analyse. Denne tekst vil suppleres med en kunstnerisk baseret forskningsmetode i form af et gennemgående narrativ og billedkunst.

Kunstnerisk baserede forskningsmetoder gør det muligt at få både hjerte, sind og krop med ind i projektet. Aspekter, der kan være svære at indfange alene med sprog kan dermed udforskes dybere. Disse aspekter kan være kropslighed, sanselighed og levede erfaringer, hvilket er yderst relevant for dette projekt (Winther, Berg 2021:1). Kunstnerisk baserede forskningsmetoder er baseret på en forståelse af, at menneskers levede liv indeholder multidimensionelle processer (Winther, Berg 2021:3).

Der er forskellige tilgange til kunstnerisk baserede forskningsmetoder, for eksempel *performative præsentation*. Ved *performative præsentationer* transformeres, fortolkes og formildes data til en form for kunstneriske performances, f.eks. et digt, en dans eller billedkunst. Jeg vil transformere nogle hovedpointer fra fokusgruppeinterviewet til små tegninger.

I selve dataindsamlingsfasen har jeg brugt udelukkende interviews. Det kunstinspirerede kommer i dataanalysefasen, hvor jeg vælger at lave to *performative præsentationer* af Erindringsdansen for de ældre og personalet (Winther, Berg 2021:5). De to kapitler i analysen starter og slutter med en fiktiv fortælling om Erindringsdans. Dette er for at få skabt en stemning hos læseren.

Den anden *performative præsentation* er billedkunst. Der findes tegninger på forsiden, i starten af de to kapitler og igennem analysen. Tegningerne forestiller dansepar til Erindringsdans. Tegninger viser en analyse og fortolkning af mine fund (Winther, Berg 2021:5), og disse vil supplere den skriftlige analyse hvori mine fund analyseres og fortolkes igennem relevant teori. Størstedelen af tegningerne er skabt af mig selv, og resten er skabt i et innovativt samarbejde mellem mig og en kunstner. Jeg guidede kunsterne i hendes proces, så disse tegninger afspejler min fortolkning af dataene.

På baggrund af overstående analysestrategi, vil jeg forsøge at besvare problemformuleringen: *Hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem at Erindringsdans har for ældre med demens, og hvilken rolle spiller personalets kropslighed i denne proces?*

Analyse

Kapitel 1: Den ældre – hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem, at Erindringsdans har for ældre med demens?



Det er onsdag eftermiddag kl. 16:15, og plejehjemmets aktivitetsstue er blevet forvandlet til en fest. Rollatorerne er blevet parkeret ved døren, og nogle af deltageren sidder i en rundkreds på stole eller i kørestole med deres ansigter ind mod centrum af kredsen. I centrum danser de resterende ældre sammen med personale, frivillige og et par pårørende. Nogle danser hurtigt med dansefatning, andre svagere langsomt frem og tilbage i en sikker og tryk omfavning. Nogle af de siddende deltagere følger bevægelserne med deres øjne. Måske synger eller nynner de med.

Et af danseparrene i midten består af en ældre herre og den aktivitetsmedarbejder, der har arrangeret dagens Erindringsdans. I dette kapitel, vil vi have fokus på den ene part af dette dansepar: den ældre. Hvad er egentlig betydning af Erindringsdans for de ældre? Dette spørgsmål vil besvares med hjælp af informanterne i denne undersøgelse, som er aktivitetsmedarbejdere. Dermed er spørgsmålet: Hvilken betydning oplever aktivitetsmedarbejdere på demensplejehjem, at Erindringsdans har for ældre med demens?

Informanterne hævder, at Erindringsdans kan have stor betydning for ældre med demens. Igenennem fokusgruppeinterviewet skabes der tre store temaer, vedrørende hvilken betydning Erindringsdans har for ældre med demens, ifølge informanterne: 1) et fællesskab, 2) genkendelighed og 3) at kunne udtrykke sig selv. Disse tre temaer vil uddybes i dette kapitel i hver deres afsnit. Forud for denne uddybelse, skal projektets forståelse af det nuværende øjeblik samt sammenhængen mellem krop og sind præsenteres. Dette er væsentligt, da krop og sind kommer i spil i dans, og dansen udspiller sig i det nuværende øjeblik.

Det nuværende øjeblik

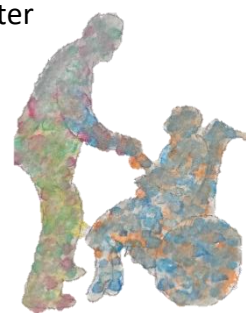
I analysen forstås øjeblikket med udgangspunkt i Daniel Sterns (1934-2012) skildring af det nuværende øjeblik. Stern taler om det nuværende øjeblik som det subjektive oplevelsesøjeblik (Sterns 2004:13). Han anser øjeblikket på to forskellige måder: *kronos* (den kronologiske tid) (Sterns 2004:24-25) og et *kairos* (det øjeblik hvor noget sker, hvor hændelsen kræver handling) (Sterns 2004:26-27). Kronos forstås som den objektive tidsopfattelse. I kronos-øjeblikket går det så hurtigt, at man ikke kan nå at opleve noget i det. (Sterns 2004:24-25). Kairos-øjeblikket opfattes som den subjektive tidsopfattelse. Dette kairos-øjeblik er tidspunktet, hvor handlingen i nuet sker,

hvor man går fra, at noget sker til, at det næste øjeblik kommer (Stern, 2004:26-27). Denne undersøgelses udgangspunkt for øjeblikket er kairos-øjeblikket.

Krop og sind

"Det er gennem min krop, jeg forstår andre, ligesom det er gennem min krop jeg perciperer ting". (Merleau-Ponty 1994:153)".

Sådan skriver franske psykolog og filosof Merleau-Ponty om kroppen (Stelter 1998:8). Han illustrer at kroppen ikke blot er et legemligt hylster, men at det er det, der gør det muligt, at medierer verden. Kroppen er noget vi er og gør, og ikke blot noget vi har (Merleau-Ponty 1994:153). Med dette helhedsorienterede kropssyn bryder Merleau-Ponty med den dualistiske forståelse af krop og sind, der har været lang tradition for i den vestlige humaniora. I den dualistiske tilgang ses krop og sind som to forskellige realiteter, hvorimod Merleau-Ponty anskuer dem som en uadskillelig enhed (Stelter 1998:8, Thøgersen 2004: 43). Kroppen er ikke en neutral mekanisme, men kroppen er selve personen (Haargaard Rasmussen 1996:87). Kroppen er en levet og erfaret helhed, da vi opbygger vaner omkring og gennem vores krop (Hangaard Rasmussen 1996:16).



Et centralt begreb, der vil bruges i analysen er *egenkroppen*. Begrebet egenkroppen er det sted, hvorfra verden ses og skabes. Merleau-Ponty mener, at fænomenologien ser på oplevelse af egenkroppen, frem for tanken om den (Thøgersen 2004:103). Dette understøtter hans ide om, at vi er vores krop, og krop og tanke ikke kan skilles ad (Hangaard Rasmussen 1996:16).

Nå de ældre deltager i Erindringsdans, sætter de dermed ikke kun deres krop i spil, men de sætter hele deres person i spil. I dette kapitel af analysen vil de tre førnævnte temaer, vedrørende hvilken betydning personalet oplever, at Erindringsdans har for de ældre med demens, beskrives og uddybes: 1) et fællesskab, 2) genkendelighed, og 3) at kunne udtrykke sig selv.

Fællesskab

Informanterne fortæller om det fællesskab, der bliver skabt omkring Erindringsdansen blandt alle deltagerne, herunder de ældre som udgør den største gruppe. Erindringsdans har betydning for de ældre, i det at de finder et meningsfuldt fællesskab der. Undersøgelser har peget på, hvordan især personer med begyndende eller mild grad af demens er udfordret, hvad angår livskvalitet. De ønsker derfor at blive værdsat og set, og ikke blot identificeret som personer, der mister identitet og kognitive funktioner (Birkler 2017:77). De har mulighed for at blive værdsat og set gennem fællesskabet. Fællesskabet er understøttet af aktivitetens grundform: kredsen.

Kredsen

Når Erindringsdans afholdes, skal der følges nogle bestemte retningslinjer. Et af disse er, at der dannes en rundkreds af stole, hvor centrum skal fungere som dansegulvet (Bonde & Ridder 2017:201). Alt det udefra kommende fra kredsen bliver holdt ude, hvilket skærpe fokus på dansen og kontakten, der skabes via den. Dette kan tænkes at være en fordel, for ikke at overstimulere borgerne med demens (Nørgaard, Winther, Herskind:2015:42-43). Dans i kreds er en naturlig måde at skabe et rum på, hvor alle kan have øjenkontakt med alle. Dette kan medføre en oplevelse af fællesskab og direkte kontakt (Nørgaard, Winther, Herskind:2015:42-43). Kredsen danner et naturligt møde mellem egenkroppe for de ældre. Informanterne beskriver gentagende gange, hvordan kredsen bruges i Erindringsdansen, for eksempel i starten af aktiviteten med indmarchen. Indmarchen markerer den første kontakt, hvor de *"klapper når vi går ind og... Folk går hele vejen rundt og starter først med at sætte sig ned der, når vi har været hele vejen rundt, og så fylder vi pladserne op, ik"*. Her dannes kredsen, og i denne proces synkroniseres deltagernes energi.

Med kredsen, kan alle være med i aktiviteten, lige meget hvordan de vælger at deltage. Informanterne beskriver, at der er nogle ældre, som ikke har lyst til at danse i midten, men hellere vil sidde og se på. De beskriver, at selv når de ældre ikke deltager i dansen, deltager de stadigvæk i fællesskabet, som muliggøres af kredsen. I kredsen kan alle kan have øjenkontakt med alle, og alle kan have mulighed for at blive set (Nørgaard, Winther, Herskind:2015:42-43). Merleau-Ponty skriver at de er med kroppen, vi erkender, og det er med kroppen, vi sættes i relation til andre, og derfor er det godt, at kroppene kan vende sig ind mod hinanden i kredsen. Bevægelser planter sig

mellem egenkroppen, hvilket vil sige, at vores bevægelser påvirker hinandens bevægelser (Merleau-Ponty 1994). På denne måde, kan energien fra dansen i midten af kredsen også mærkes af dem, der sidder og ser på. Det kan være, at dansen i midten forplanter sig som en lille bevægelse med armen eller foden for de siddende deltagere.

Fællesskabsfølelsen mærkes især til Erindringsdansens afslutning, hvor svingende og eventyrlig musik strømmer ud af højttalerne sammen med følgende ord:

*Den allersidste dans før vi går hjem,
før solen og en ny dag bryder frem.
Endnu er du mig nær, - endnu er natten vor, -
og yndig er den sidste vals, før vi går.*

Denne lyrik kommer fra sangen *"Den allersidste dans"* fra filmen *"Mød mig på Cassiopeia"* (1951) (Dansk Film Institut). Sangen er desuden blevet genfortolket i 1995 af Kim Larsen (Politiken 2004). For informanterne, er denne sang fast inventar til Erindringsdans, og det er den afsluttende sang hver eneste gang. Alle står hånd i hånd i en cirkel, og synger til musikken sammen. Denne afsluttende dans beskrives af personalet som højdepunktet af fællesskabet. *"Det er simpelthen så stort". "Bare at du siger det, så hårene rejser sig."* De står tæt, og følelserne vækkes. Kredsen og kontakten, der skabes ved at holde i hånd, se hinanden i øjnene og at synge sammen, skaber en stærk fællesskabsfølelse, som personalet beskriver, har en stor betydning for de ældre. Informanterne hævder, at Erindringsdansen har betydning for de ældre, i det, at de er en del af et fællesskab. Her er de en del af noget, der giver mening.

I dette fællesskab, der bliver skabt ved hjælp af kredsen, udspiller der sig en masse interpersonelle relationer. De ældre har mulighed for at skabe kontakt til hinanden, deres pårørende og personalet.

Kontakt mellem de ældre

En af informanterne beskriver Erindringsdans som et netværk, hvor de ældre kan møde andre ældre, som de har noget tilfælles med. De får mulighed for at møde andre ældre fra andre afdelinger, som de ellers ikke vil støde på i deres hverdag. Igennem fokusgruppeinterviewet, kom

der flere fortællinger om, hvordan dette lykkes, for eksempel ved et venskab mellem to damer, og en pardannelse mellem en herre og en dame.

Venskabet blev skabt gennem dansen, men rakte også udover dansen, hvor de begyndte at besøge hinanden i hverdagen.

Et andet eksempel er om et par der fandt hinanden via dansen til Erindringsdans. Om dette par beskriver en af informanterne den måde, de søgte kontakt mellem hinanden:

”Men denne her dans var for dem også et højdepunkt, fordi de skulle følges ad, og de dansede med hinanden og søgte hinanden, og de endte jo faktisk med at blive et par i en periode.”

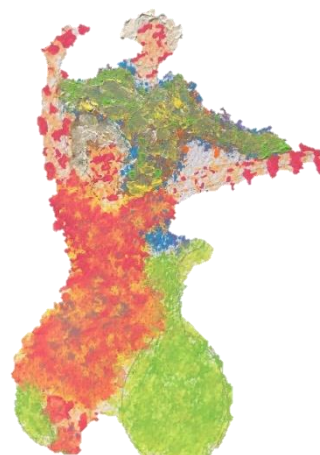
Fælles for disse to eksempler er, at den kontakt, der blev skabt via dansen, fulgte dem ind i deres hverdag også i form af besøg. Dermed hentyder informanterne til, at Erindringsdans kan have betydning for de ældre i form af relationsdannelse, og relationer som også kan vedvare udover dansen.

Genkendelighed

Det fællesskab der er blevet beskrevet, er præget af genkendelighed. Informanterne beskriver, at de ældre oplever genkendelighed i kraft af den udvalgte musik, og fordi aktiviteten minder om danseskolen og danseballerne, som mange fra deres generation gik til som børn og unge. Disse genkendelige elementer bliver bevidst brugt som en del af reminiscensarbejdet (Bonde & Ridder 2017:196).

Musik

Et vigtigt grundelement for Erindringsdans er musikken. Den musik, der spilles under Erindringsdans, er velovervejet, og indgår som del af reminiscensarbejdet. Hvor ord ikke altid kan, kan musikken udtrykke bevidste eller ubevidste følelser og stemninger, og det bruges ofte i forbindelse med dans (Nørgaard 2015:104)., og derfor er det relevant at bruge i reminiscensarbejdet i Erindringsdans. Derudover, har undersøgelser vist, at blandt mennesker med



demens, har de flest erindringer om begivenheder fra barndommen og ungdomsårene (Kirk & Berstsen 2018:906).

Med disse tanker in mente, er musikken udvalgt fra den tid, hvor de ældre var unge. Dette er overvejelse alle informanter nævner flere gange, hvilket viser, at de arbejder bevidst med dette aspekt. Et eksempel viser, hvordan det er genkendeligt og trygt at skruer tiden helt tilbage til barndommen med musikken. En informant beskriver, hvordan en genkendelig barndomssang absolut skulle være med hver uge ifølge de ældre:

"Den der 'Først den ene vej' og de var helt, altså så var de helt tilbage til da de gik i skole, og til folkedans. Og hvor man tænker, at det er lidt børnehaveagtigt selv, ik? Men det var bare, den skulle med hver gang."

Selv om personalet oplevede dette som en barnlig sang til målgruppen, oplevede de ældre det som noget, de gerne ville have med hver gang. De ældre oplevede den som sjov og genkendelig, og dette skyldes de minder, der er forbundet med den sang fra deres unge dage. Informanterne beskriver, at mange af de ældre dansede genkendende med til denne sang. Dette er et eksempel hvor vi kan se, at kroppen har indlejret bevægelser, som kommer frem til den givende situation. Merleau-Ponty mener, at vi som mennesker er indskrevet i en social og historisk kontekst, som har betydning for vores kunnen og gøre. Når vi udfører en handling gør vi det altid, så bevægelserne umiddelbart har en reference til handlingens mål (Thøgersen 2004:113). Når de ældre hører denne genkendelige sang, giver det dem en klar ide om, hvad handlingens mål er: At danse. Tidligere indlærte handlinger der er lagret i kropsskemaet, kan derfor komme frem, ligesom tavs viden. Mange af disse sange ligger i deres underbevidsthed. For eksempel beskriver en af informanter hvordan nogle af de ældre, som ellers ikke talte så meget, *"pludselig kan synge hele sætninger"* når der bliver sat sange på, fra deres barndom og ungdom.

Derudover, er denne sang i eksempel på en fagtesang, hvori der bliver sunget bevægelser som *"først den ene vej og så den anden vej"*, og dette skal efterlignes. Dette betyder, at dansen kan blive nemmere for nogle, da de har mulighed for at efterligne. Dette kan skabe succesoplevelser, og oplevelser af at kunne.

Udover at vælge sange fra deres barndom og ungdom, er det også vigtigt at bruge mange af de samme sange gang for gang. På den måde bliver selve aktiviteten også præget af genkendelighed. Det giver de ældre en ide om, hvad de går ind til.

De ældre blev *"gang til gang mere trygge ved samme musik"*. Dette er understøttet med dette citat: *"efter lang tid – prøvede man også at sætte noget nyt musik på. Det gik ikke for mig."* Rutinen og genkendeligheden, der var hver gang, var med til at skabe en tryghed for de ældre. Det er svært at sige, om de ældre husker sangene fra gang til gang, eller om dette blot er et udtryk for, at man i aktiviteten allerede bruger de sange, de ældre bedst kan lide. Personalets oplevelse er i hvert fald, at de ældre bliver tryggere, og under alle omstændigheder er det på grund af genkendelighed. De ældre oplever positive følelser ved den kendte musik, og dette gør de på baggrund af den tryghed og genkendelighed de mærker.



Danseskolen og danseballet

En anden måde hvorpå aktiviteten er genkendelig, er at den minder om danseskoler og danseballer fra den gang, de ældre var unge. Størstedelen af den generation, der er på plejehjem i dag, har gået på danseskole i deres barndom, og senere har ungdommen også været præget af dans til fester, på diverse klubber eller andre arrangementer. Dette betyder, at for mange ældre er der positive erindringer forbundet med dansen (Urup, 1994). Dette element er informanterne meget vel klar over, og de beskriver flere gange, hvordan aktiviteten er baseret på danseskolen *"fra dengang"*.

En af informanterne kommer med en meget smuk fortælling, om hvordan danseskolerne og danseballet er genkendeligt for de ældre.

Informant 2: Jeg har faktisk en historie. Den her dame, jeg vil godt fortælle hun hedder Inge. Hun er vokset op på... nu skal jeg lige tænke... på et hotel. Jeg tror hendes forældre havde et hotel i den her lille havneby. Hvor datidens unge, hun var jo... det har været i... slutningen af 1800-tallet eller noget i den stil. Hvor de unge gik til bal. Og nogle gange gik de også til bal uden forældrenes tilladelse. Fordi det var ikke bare lige noget man gjorde alene. Men hun fortalte, at hende og hendes søstre

de vil gerne til bal. Og det var så i nabobyen, og de skulle faktisk cykle rigtig langt, men de var simpelthen, de var kravlet ud ad vinduet for at komme til bal (griner). Og så var de cyklet i nattens mulm og mørke ud til ballet. Og hver gang hun var med til vores Erindringsdans, så kunne jeg få hende til at genfortælle den historie igen og igen og igen. Og hun fortalte også, at der tit kom danseorkestre til det her bal. Og så spurgte jeg hende, om hun var ude og danse. Ja, det var jeg jo.

Alle: (Griner)

Informant 2: Nå, du sad ikke sådan på bænken og kiggede? Nej nej nej.

Alle: (griner)

Informant 2: Var du ballets dronning? Mhm (ja).

Alle: (griner)

Informant 2: Og hver gang hun, hun startede jo altid med at komme og ville faktisk ikke være med, og ville egentlig slet ikke derind. Men da vi så startede musikken, og der kom nogle bestemte melodier, som hun kunne huske i den forbindelse med ballet, så vågnede hun. Så kunne man netop sige "hva, skal vi gå til bal i dag, hva Inge?" "Ja!". (Griner)

Dette eksempel viser tydeligt reminiscensarbejdet i værk. Her bliver Erindringsdansens danseskole og dansebals inspiration brugt til at øge velværet af den enkelte person gennem deling af minder fra hendes personlige fortid (Kirk & Berstsen 2017:528). Informanten beskriver, at til Erindringsdansen, bliver Inge mindet om sin ungdoms danseballer, hvilket hun fortæller meget om. Derudover vækker musikken noget i hende. Egenkroppen husker. Ifølge informanten, har Erindringsdans betydning her for Inge, da musikken vækker en lyst til at deltage i fællesskabet og danse, samt at det giver hende anledning til at fortælle om sin ungdom, og at dette er præget af meget positive og rolige følelser.

Informanterne beskriver, at den genkendelighed, aktiviteten er præget af, er med til at give de ældre en oplevelse af tryghed og positive følelser, samt mulighed for at skabe kontakt med andre ved at fortælle om deres barndom og ungdom.

At kunne udtrykke sig selv

Informanterne beskriver, at Erindringsdansen giver de ældre nye muligheder for at udtrykke sig selv. Dette er gennem historier som de erindrer i forbindelse med Erindringsdansen, gennem musikken og gennem dansen.

Vi kan ikke være sikre på vores umiddelbare forståelse af andres oplevelser (Fink-Jensen 2007:62). Dette gør sig specielt gældende for forståelsen af ældre med afasi, hvilket kan forekomme ved demens. Vi er derfor nødt til at finde måder at spørge og svare på. I musik kan mediet til spørgsmålstejn og besvarelse være ikke-verbale udtryk i stedet for sprog (Fink-Jensen 2007:62).

Reminiscensarbejdet trigger erindringer, og historier om dem selv og deres liv, som de kan dele med andre. Barndom og forældre et tema, som de ældre ofte fortalte om. Informanten siger, at når de hører musikken, kommer historier frem, og ikke kun fra dem man forventer det af: *"nogen som man troede slet ikke kunne udtrykke sig, så udtrykte de sig"*. Informanterne beskriver, at de ældre er glade og rolige, når de taler om disse ting. Dermed oplever de ældre positive følelser i kraft af aktiviteten ifølge personalet.

Disse historier, er også med til at styrke kontakten mellem de ældre og personalet. Informanterne beskriver hvordan *"Den viden man får, om en beboers liv, den kan man jo bruge i alle mulige andre sammenhænge, og overføre til meningsfyldte samtaler på andre tidspunkter også"*. Dette kunne hentyde til, at de ældre har en oplevelse af at blive set og hørt. At blive set og hørt er centralt i Erindringsdansen.

Udover at udtrykke sig mundtligt, får de ældre også mulighed for at udtrykke sig kropsligt med bevægelser og dans. Ifølge Merleau-Ponty, er det med kroppen, vi oplever verden (Merleau-Ponty, 1994). Når musikken tændes, kan de ældre pludselig huske nogle dansetrin. Personalet ser bevægelser hos de ældre, som de aldrig havde set hos dem før. En af informanterne beskriver det

som om, at gamle bevægelser bliver vækket igen via musikken. Det ses at nogle af de ældre kropsligt kan huske noget, som de ikke kan italesætte. Merleau-Ponty skriver:

"Bevidsthed er at være hos tingene ved hjælp af kroppen. En bevægelse er lært, når kroppen har lært den, dvs. når den har indoptaget den i sin "verden", og bevæge sin krop er at rette sig mod tingene gennem den..." (Merleau-Ponty 1994:92)

De bevægelser, der kommer frem hos nogle af de ældre, er bevægelser der er indoptaget i dem. Egenkroppen glemmer ikke, og fortiden manifesterer sig som kropslig erfaring og lever videre i den ældre (Hangaard Rasmussen 1996). Egenkroppen er i verden i kraft af *kropsskemaet*. I kropsskemaet ligger tidligere indlærte bevægelsesmønstre, der gør, at kroppen hele tiden er forud for handlinger. Vi besidder kropslig viden som aldrig glemmes, som er lagret som tavs, før-refleksiv viden (Haangaard Rasmussen 1996:86). De bevægelser, der kommer frem, er en del af de ældres kropsskema, og de kommer frem på en før-refleksiv måde ved musikkens indtræffes. I denne situation, markere musikken, at handlingens mål er at danse, og på baggrund af den sociale og historiske kontekst, og de ældres kropsskemaer, kommer der gamle bevægelser frem (Thøgersen 2004:113).

Alle ældre på plejehjem og alle ældre med demens er forskellige, og har forskellige kognitive og motoriske funktioner. Dette betyder, at måden hvorpå de ældre er i stand til at udtrykke sig kropsligt varierer ekstremt meget. Nogle af dem danser løst på dansegulvet, og byder dame efter dame op til dans. Andre sidder i kørestol, og kan knap nok bevæge sig. Informanterne beskriver, at de også ofte ser en form for kropslig udtrykkelse hos disse ældre, der har begrænset motorisk funktion, i form af at slå rytmen med foden eller hånden. Baseret på informanternes fortællinger, oplever de ældre Erindringsdansen som et frirum, hvor de kan udfolde sig selv kropsligt, og at dette er efterfulgt med positive følelser.

Gennem informanternes beskrivelser, konkluderes det, at de ældre oplever, at de til Erindringsdans kan udtrykke sig selv på nogle måder, som de ikke kan i hverdagen. Det kan være, at de ikke har lejlighed eller mulighed for at udtrykke sig sådan i hverdagen på grund af konteksten, men det kan også være, at de ikke er i stand til at gøre det i hverdagen uden Erindringsdansen. Informanterne beskriver, at det at udtrykke sig selv til Erindringsdans er ledsaget af positive følelser, såsom glæde og fællesskabsfølelse, samt at være til stede i det nuværende øjeblik.



Afrunding af kapitel 1

Det er onsdag eftermiddag, og klokken er nu blevet 17:00. Erindringsdansens fest i aktivitetsstuen er så småt ved at runde af. Det var en god seance, tænker aktivitetsmedarbejderen. Hun reflekterer over hvordan de ældre mon havde det til aktiviteten, og hvad det betød for dem.

Klokken er nu 17:30, og de ældre er trisset tilbage til deres afdelinger. Aktivitetsmedarbejderen har ryddet op. Hun glæder sig allerede til næste uge, hvor de skal gøre det igen, hvor hun kan se de ældre finde betydning og mening i en times tid.

Kapitel 2: Personalet – hvilken rolle spiller personalets kropslighed i Erindringsdansen?



Det er blevet næste onsdag, og klokken er 16:15. Aktivitetstuen er igen blevet forvandlet til en fest, og der er godt gang i den. En kendt melodi fra sidste uge spiller gennem højtaleren, og en masse par danser i forskellige tempi i midten af kredsen, imens nogle af de andre kigger på. Danseparret i midten bestående af en ældre herre og den aktivitetsmedarbejder, der har arrangeret Erindringsdansen, danser løst ligesom i sidste uge. I dette kapitel vil vi have fokus på den ene part af dette dansepar: Aktivitetsmedarbejderen. I forrige kapitel er den ældres oplevelse af Erindringsdans, ifølge aktivitetsmedarbejderne, analyseret. Men hvordan spiller aktivitetsmedarbejderens kropslighed ind i denne proces? Hvilken betydning har aktivitetsmedarbejdernes kropslighed på de ældres oplevelse af Erindringsdans?

Informanterne beskriver deres egne oplevelser med Erindringsdans, og med dette beskriver de også direkte og indirekte, hvordan de selv påvirker aktiviteten. Derudover giver de indblik i deres egen kropslighed, og hvordan denne bliver sat i spil i Erindringsdansen, og hvordan det føles. Igen gennem fokusgruppelinterviewet skabes der to store temaer vedrørende deres egens kropslighed i forbindelse med Erindringsdans: 1) hvem vil danse med? 2) danserfaring og 3) kroppen med i ledelsen. Disse tre temaer vil uddybes i dette kapitel i hver deres afsnit.

Hvem vil danse med?

"Det der skaber glæden, er at folk kommer, fordi de har lyst". Sådan sagde en af informanterne, da vi diskuterede hvilket personale, der deltog i Erindringsdans. Det er lysten til at bruge sig selv og sætte sig selv i spil, der er afgørende for personalets deltagelse i Erindringsdans.

Dette kan dog skabe en udfordring i forhold til afviklingen af Erindringsdans. Hvad nu hvis, man ikke er nok hænder? Hvad nu hvis ens kollegaer i plejen ikke kan se meningen med det? Informanterne beskriver Erindringsdans som en aktivitet, der kræver en del planlægning og koordinering fra alle medarbejdere på plejehjemmet. De ældre skal helst klædes pænt på til fest for at opleve hele reminiscensarbejdet, og de skal også følges til og fra aktiviteten af nogen. Derudover, føler informanterne, at det er vigtigt, at både de frivillige og det øvrige personale på plejehjemmet forstår pointen med Erindringsdansen



og reminiscencearbejdet. De mener, at det er vigtigt for aktiviteten til at få mest udbytte.

Frivillige kan også være med til Erindringsdans. En af informanter beskriver, at hun var den eneste medarbejder på hendes arbejdsplads, der ville deltage, men at hun havde gode frivillige til at hjælpe hende. Aktiviteten fungerede på grund af deres hjælp.

Personalets kropslighed er vigtigt for aktiviteten, men der er også andre elementer, der er helt centrale. For eksempel samarbejdet om aktiviteten på hele plejehjemmet. Dette vil uddybes i diskussionen.

For at afvikle Erindringsdans, kræver det lysten. Kræver det danseerfaring?

Danseerfaring

Ingen af informanterne ville beskrive sig selv som personer med meget danseerfaring. Derudover minder den slags dans, som de dansede som unge ikke nødvendigvis om den, som de ældre på plejehjemmet dansede, da de var unge. Dette var dog ikke en hindring i deres evne til at varetage og deltage i Erindringsdans mente informanterne. Dette er fordi, Erindringsdans ikke handler om stilarter, og derfor er kendskab indenfor dette ikke relevant. En af informanterne beskriver, at hun ikke er specielt koordineret, og at hun altid har været den, der trådte andre over tærende, når de dansede, da hun var ung. På trods af dette varetog hun Erindringsdans som den eneste medarbejder, med støtte fra frivillige. Desuden mente hun selv ikke, at hendes dansefærdigheder have stor betydning, da man ofte danser stille og roligt med andre til Erindringsdans. Dette eksempel illustrerer, at aktivitetsmedarbejderen, der afholder Erindringsdansen, ikke behøver at have erfaring med dans.

Informanterne nævner dog, at bevægelseserfaring nok er en fordel. De nævner, at bevægelseserfaring og lysten til at sætte sin krop, og dermed sig selv i spil, nok hænger sammen med dette. De nævner, at de har kollegaer, som ikke er vokset op med bevægelse, for eksempel i form af gymnastik eller spejder, og disse medarbejder ofte ikke har lyst til at deltage. Dette betyder, at dem, der har prøvet at sætte deres krop og sig selv i spil tidligere i livet, føler sig komfortable med at gøre det i denne aktivitet også. Dette kunne skyldes, at dem med bevægelseserfaring har diverse bevægelser i deres kropsskema, som naturligt kan komme frem i

dansen. Dette kan medføre overskud til at være til stede i aktiviteten, og have egenkontakt, da nogle af bevægelserne er ubevidste. De erfaringer, de har med sig fra diverse bevægelsesaktiviteter, er en del af deres egenkrop, og dermed kan det komme frem naturligt til dansen.

Kroppen med i ledelsen

I det helhedsorienterede kropssyn har kroppen betydning for samspillet mellem det personlige og professionelle (Winther 2012:165). Den professionelles kropslighed kan trænes ved at have fokus på den *professionspersonlige kompetence* (Winther 2012:165).

Hver person har en unik måde at kommunikere kropsligt på (Winther 2012:171). Kroppens sprog har stor betydning i mange professionelle sammenhæng, såsom i relationsskabelse, omsorg, empati og kommunikation (Winther 2012:10). Den professionelle kan udvikle sin evne i disse felter ved at træne deres *egenkontakt, kommunikation og kontaktevne og lederskab over gruppe eller situation* (Winther 2012:166). Disse tre principper udgør professionspersonlige kompetencer.

Egenkontakt handler om at være i kontakt med sin egen krop og sine personlige følelser. Det handler om at kunne være fokuseret, nærværende og autentisk samtidig med at bevare et professionelt fokus og privat afgrænsning (Winther 2015:55, Winther 2012:167). Når informanterne havde egenkontakt, var de i stand til at være mere autentiske, og "*slippe det formelle*", og være "*fjollede*", og grine og smile med borgerne. Dette beskriver informanterne som noget, de ældre godt kunne lide, og som om at det skabte god kontakt.

Et eksempel viser tydeligt, hvordan aktivitetsmedarbejderens egenkontakt og dermed kropslighed påvirker aktiviteten. Til Erindringsdanskurset (et to-dagskursus), skulle deltagerne afprøve dansen med hinanden, det vil sige med andre medarbejder. Dette var for en af informanterne meget grænseoverskridende, og ikke en god oplevelse at være så tæt kropsligt med andre på hendes egen alder, som hun ikke kendte. Med de ældre dog, var denne tætte kropskontakt slet ikke grænseoverskridende. I den første situation, var de personlige følelser udfordret, hvilket påvirkede egenkontakten. I den anden situation var hun i stand til at være mere

fokuseret, nærværende og autentisk samtidig med at bevare et professionelt fokus og privat afgræsning (Winther 2015:55, Winther 2012:167), og dermed bevare egenkontakten.



Egenkontakt kan trænes på mange forskellige måder, for eksempel ved at have en reflekterende dialog om det (Winther 2012:168). En enkel af informanterne beskrev, at efter hver Erindringsdans drak hende og de frivillige kaffe sammen, og talte om blandt andet timens forløb. "Hvad har jeg lært?" "Ej så du det?" "Hvad fik de ud af det?" "Hvad fik jeg ud af det?" Denne refleksion kan være med til at øge hendes egenkontakt til følgende Erindringsdanstimer, hvilket vil medføre mere autenticitet og tilstedeværelse fra hende, hvilket vil muliggøre mere autentisk kontakt til de ældre.

Kommunikationslæsning og kontaktevne udgør det andet princip af professionspersonlige kompetence (Winther 2012:166). Informanterne fortæller, at det er vigtigt at bruge kroppen til at invitere til dans. Dette gøres for eksempel ved at række hænderne frem, eller at neje. At neje kan også ses som et led af reminiscensarbejdet, da denne gestus var almindelig på de ældres danseskoler, da de var unge. At invitere med kroppen, er noget de siger, der virker. Disse informanter var enige om, at for dem var det noget, der skete "*lidt per automatik*". Måske er det medarbejderne hvor det sker "*per automatik*", som vælger at være med. Dette uddybes i diskussionen.

Informanterne beskriver, at de i dansen har tæt kropskontakt med de ældre. Dette kan beskrives ved begrebet *Territorialezonerne*. Territorialzoner handler om, hvordan mennesker placerer sig i forhold til hinanden, og zonerne opdeles i fire forskellige sfærer: den intime, personlige, sociale og offentligt zone, hvor den intime er den tætteste (Winther 2012:173). I et tidligere eksempel, beskrev en informant ubehag ved at være i intimzonen med andre medarbejder til kurset, men ikke med de ældre til Erindringsdansen. Informanterne er aktivitetsmedarbejdere, og er dermed ikke i plejesituationer med de ældre. Dog er der en informant, der siger, at hun har en formodning om, at grunden til, at plejepersonalet ikke er lige så villige til at deltage, er fordi, det kan være grænseoverskridende at gå fra at være i den intime

zone i forbindelse med personlige pleje, til at være i den intime zone i forbindelse i dans, hvor man blotter sig følelsesmæssigt meget mere.

Når informanterne afholder Erindringsdans, er deres kropslighed vigtig for deres *lederskab over gruppe eller situation*. Dette indebærer autoritet, og evnen til at indtage og holde et rum (Winther 2012:175). Egenkontakt er nødvendigt for at kunne indtage og holde et rum på en behagelig og autentisk måde (Winther 2015:175-176). For at have lederskab over Erindringsdans, er det vigtigt at kunne tilpasse aktiviteten til gruppen, også løbende for at skabe en situation, du kan overskue at lede. Informanterne beskrev, at de baseret på erfaringer ændrede lidt på aktiviteten gang for gang, specielt i starten. Dette var for eksempel at forkorte aktiviteten tidmæssigt, tilføje eller fjerne sange. En informant beskriver vigtigheden af at kunne tilpasse aktiviteten i forhold til sit lederskab på følgende måde: *"Og der tror jeg, det er rigtig vigtig, at man hele tiden gør det realistisk, så man også selv kan overskue at gennemføre det."*

For at kunne holde lederskabet og holde rummet, er det nødvendigt for aktivitetsmedarbejderen at have hjælp af de andre medarbejder, for eksempel med at følge de ældre til og fra aktiviteten, også undervejs i aktiviteten hvis der er en ældre, der gerne vil forlade aktiviteten. Instruktøren kan nemlig ikke gå undervejs, fordi de mister dermed fodfæste og lederskabet.

Afrunding af kapitel 2

Klokken er igen blevet 17:00. Erindringsdansens er ved at være færdig for i dag. Sikke en fest, tænke aktivitetsmedarbejderen.

Klokken er nu 17:30, og de ældre har forladt festen. Aktivitetsmedarbejderen har slukket musikken, og reflekterer over dansen og hendes eget indsats.

Diskussion

Informanterne hævder, at en aktivitet som Erindringsdans har kontakt og relationsdannelse som nogle vigtige emner. Disse elementer tænkes også at være relevant for andre plejepersonalet i deres dagligdag med beboerne. Baseret på analysen, var dem der valgte at deltage i Erindringsdans, dem som åbnede sig kropsligt op *"lidt per automatik"* og som gerne ville sætte sig selv i spil. Hvad med de medarbejder, som ikke åbner sig selv op kropsligt per automatik? Hvordan kan de få gavn af aktiviteter som Erindringsdans hvor fokus er kontakt og relationsskabelse?

Kan kropslighed tænkes mere ind i SOSU-uddannelserne for plejepersonalet? Dette kan gøres ved at inddrage de professionspersonlige kompetencer. Kunne det gavne dem i deres daglige kontakt med beboerne? Og som følge af dette, kunne det få dem til at have *"lyst til at sætte sig selv i spil"*, og deltage i aktiviteter der øger relationerne til de ældre endnu mere?

Kapitel to fokuserede på personalets kropslighed. Denne er vigtig for aktiviteten, men der er også andre elementer der er helt centrale. Aktiviteten blev beskrevet som meget omfattende, og at for at det skulle fungere optimalt skulle alle medarbejder og frivillige forstå meningen med det. Udover det, ville lederskabet af aktivitetsmedarbejderne blive bedre hvis de fik hjælp af frivillig eller plejepersonale til for eksempel at følge de ældre til og fra aktiviteten, og hjælpe dem med at blive klædt pænt på. Informanterne snakkede også om, at det var vigtigt at dem der var med, gjorde det fordi de havde lyst. Så spørgsmålet er: hvordan kan man få de andre ansatte til oprigtigt at få lyst?

Heri kan diskussionen om hvorvidt kropslighed skal tænkes ind i SOSU-uddannelserne. Ville det også øge relationen, på tværs af professioner på plejehjemmet? Det skal understreges at jeg ikke foreslår at der skal tænkes kropslighed ind i SOSU-uddannelserne kun på grund af Erindringsdans, men på grund af relationer og kontakt generelt, hvilket kunne blandt andet overføres til Erindringsdans.

Grundet Covid-19 nedlukningen, er det over et år siden informanterne har deltaget i Erindringsdans. Dermed kan nogle af deres erindringer om aktiviteten stå lidt uklart. Derfor kunne det være relevant at bygge videre på dette projekts fund, ved at lave undersøgelser hvor

deltagende observation og oplevelse beskrivelser bruges, for også at få et umiddelbart indtryk fra aktiviteten, og ikke kun et reflekteret syn på aktiviteten.

Fokusgruppeinterviewet var præget af mange positive fortællinger. For at kunne vurdere noget, er det også vigtigt at have kritikpunkter med. Der var nogle med men ikke mange. Som interviewer, kunne jeg have lagt op til flere af disse fortællinger også, for at få et bedre helhedsindtryk.

Det positive interview kan selvfølgelig skyldes, at der er meget positivt at sige om aktiviteten. Dette kunne også være påvirket af de forskellige magtforhold der var intern i fokusgruppeinterviewet. En af informanterne havde undervist de to andre informanter til Erindringsdanskursen. Kritik af kurset kunne derfor opfattes som kritik til hende, hvilket kunne medføre at de holdt noget kritik tilbage. Derfor kunne det

Det første kapitel af analysen handlede om de ældres oplevelse af Erindringsdans. Elle rettere: aktivitetsmedarbejdernes oplevelse af de ældres oplevelse af det. I afsnittet der handlede om de professionspersonlige kompetencer, blev aktivitetsmedarbejderens lederskab beskrevet. Der er mange deltager til Erindringsdans, og ofte kun en ansat. Dette betyder at den ansatte vil have svært ved at opfange alle de ældres oplevelse af Erindringsdans. Det er oftest de mest ekstreme reaktioner, positive som negativ, at en leder vil opfange. Hvad med dem, der eventuelt keder sig? Dermed kan det forekomme, at visse fortællinger om de ældres oplevelse af Erindringsdans er undladt i aktivitetsmedarbejdernes fortællinger.

En måde at undgå dette problem kunne være at observere og interviewe de ældre. Dette rejser dog en række etiske overvejelser. Er de ældre i stand til at give samtykke, hvis de glemmer om det noget tid efter? Er det etisk korrekt at observere ældre med demens, hvis de ikke er klar over at de bliver observeret? Derudover kan ældre med demens have diverse intellektuelle og sprogforstyrrelser, hvilket kunne gøre interview vanskeligt at analysere.

Perspektivering

Hvad synes plejepersonalet?

Informanterne bestod af aktivitetsmedarbejdere. Det kunne være interessant at opnå viden om plejepersonale i forhold til Erindringsdans. Til dem der har været med – hvordan var det? Hvordan påvirkede deres kropslighed aktiviteten? Til dem der ikke har været med – hvorfor? Hvilke kropslige aspekter gør, at du udebliver? Hvad kunne gøres, for at give dig lyst?

Kan Erindringsdans gavne andre målgrupper?

I analysen belyses det, at Erindringsdans er en aktivitet hvor alle kan deltage i fællesskabet. Selv dem der ikke har lyst, eller ikke kan danse i midten, har mulighed for at deltage i fællesskabet i kraft af kredsen. Kredsen lukker alt det udefrakommende ud, hvilket skærpe fokus på aktiviteten, hvilket psykisk sårbare kunne have gavn af.

Måske kunne Erindringsdans bruges med psykisk sårbare personer. På denne måde, kan fysisk aktivitet og fællesskab kombineres. De elementer, der handler om reminiscensarbejde går dog måske tabt. Dette fællesskab kommer i kraft af, at alle kan blive set og anerkendt, hvilket også kunne være relevant for denne gruppe. Det kan være at musikken kan skabe et nuværende øjeblik, hvor der er plads til fordybelse i egne følelser.

Erindringsdansens udvikling til de senere generationer – hvordan mon det bliver?

Mange af dem der bor på plejehjem nu, har gået på danseskole som unge. Dette er noget der har præget deres generation. Hvordan mon Erindringsdans kommer til at udvikle sig for at følge med de næste generationer, som i fremtiden skal på plejehjem? Musikken skal naturligvis opdateres, ligesom at den måde de ældre danser på, nok ændre sig helt naturligt efter, hvad der er lagret i deres kropsskema fra deres livserfaringer. Der er dog ikke lige så meget par dans blandt unge i dag, og dermed vil den tætte kropskontakt som Erindringsdansen har nu, ikke nødvendigvis være en lige så naturlig del. Hvis dette skulle ske, vil dette vigtige aspekt mistes.

Afrunding

Dette projekt har danset sig igennem en forståelse af Erindringsdans.

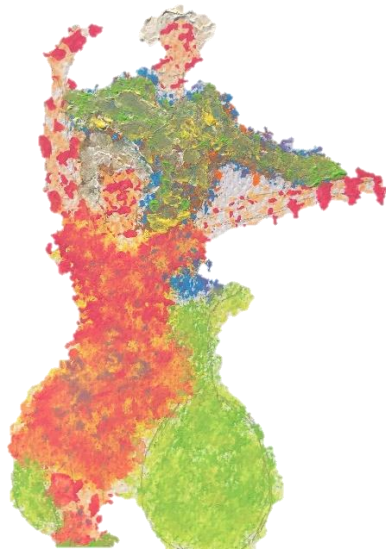
Aktivitetsmedarbejderne, der var informanter i denne undersøgelse, mener at Erindringsdans har betydning for de ældre på mange måder. Det skaber et fællesskab hvor alle kan være med, lige meget deres fysiske og psykiske kunnen samt lyst til at danse i midten. Det skaber et genkendeligt rum. Det giver mulighed for at udtrykke sig på nye måde for nogle af de ældre.

Aktivitetsmedarbejdernes kropslighed har en indvirkning på disse ting. Danseerfaring er ikke nødvendigt, da det ikke er stilarter der er i fokus, dog er bevægelseserfaring et plus. Et arbejde med professionspersonlige kompetencer kan muligvis øge deres evne til at være til stede under aktiviteten og dermed øge kontakten mellem dem og de ældre. For at Erindringsdans skal fungere optimalt, skal de forskellige medarbejdere og frivillige arbejde sammen som et hold – danse sammen som et hold.

*Den allersidste dans før vi går hjem,
før solen og en ny dag bryder frem.*

*Endnu er du mig nær, - endnu er natten vor, -
og yndig er den sidste vals, før vi går.*





Litteraturliste

- Alzheimer foreningen (2021). *Alzheimers Sygdom*. Lokaliseret via WWW d. 19.05.2021 på <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/forskellige-demenssygdomme/alzheimers-sygdom/>
- Alzheimer foreningen (2020). *Hvad er Erindringsdans*®? Lokaliseret via WWW d. 26.05.2021 på <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/erindringsdans/hvad-er-erindringsdans/>
- Alzheimer foreningen (2021). *Fakta om demens*. Lokaliseret via WWW d. 16.03.2021 på <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/fakta-om-demens/>
- Alzheimer foreningen (n.d.). *Forskellige demenssygdomme*. Lokaliseret via WWW d. 19.05.2021 på <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/forskellige-demenssygdomme/>
- Alzheimer foreningen (n.d.). *Frontotemporal demens*. Lokaliseret via WWW d. 19.05.2021 på <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/forskellige-demenssygdomme/frontotemporal-demens/>
- Alzheimer foreningen (n.d.). *Lewy Body demens*. Lokaliseret via WWW d. 19.05.2021 på <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/forskellige-demenssygdomme/lewy-body-demens/>
- Alzheimer foreningen (n.d.). *Sjældne demenssygdomme*. Lokaliseret via WWW d. 19.05.2021 på <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/forskellige-demenssygdomme/sjaeldne-demenssygdomme/>
- Birkler, J. (2017). *Etik i ældreplejen*. (1. udgave. 1. oplag.). Munksgaard.
- Bonde, L. O. & Ridder, H. M. O. (2017). Erindringsdans og livets sange. Musik, sang og dans som oplevelse og oplivelse i demensomsorgen i Danmark. I: Anita Jensen (red.), *Kultur og sundhed - en antologi*, pp. 191-214. Turbine.
- Burns, A. & Morris, S. (2018, 15. februar). NHS: Music and dementia: a powerful connector. Lokaliseret via WWW d. 11.03.2021 på: <https://www.england.nhs.uk/blog/music-and-dementia-a-powerful-connector/>

Center for Holdspil og Sundhed. (n.d.) *Dans og demens*. Lokaliseret via WWW d. 06.06.2021 via <https://holdspil.ku.dk/udviklingsomraader/den-aktive-hjerne/igangvaerende-projekter/dans-med-demens/>

Crossley-Holland, P. (2020). *Rhythm*. *Encyclopedia Britannica*.
<https://www.britannica.com/art/rhythm-music>

Danielsson Öberg, A., & Rolfer, B. (2016). Demens - möjligheter till livskvalitet.

Dansk Film Institut (n.d.) *Mød mig på Cassiopeia*. Lokaliseret via WWW d. 04.06.2021 på <https://www.dfi.dk/cinemateket/virkomheder/mod-mig-pa-cassiopeia>

Eckermann, A. (2020). *Hvad er Erindringsdans®?* Lokaliseret via WWW Alzheimerforeningen d. 07.06.2021 på <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/erindringsdans/hvad-er-erindringsdans/>

Fink-Jensen, K. (2007). Attunement and Bodily Dialogues in Music Education. *Philosophy of Music Education Review*, 15(1), 53–68. <https://doi.org/10.2979/PME.2007.15.1.53>

Hamill, M., Smith, L., & Röhrich, F. (2012). “Dancing down memory lane”: Circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia—a pilot study. *Dementia* (London, England), 11(6), 709–724. <https://doi.org/10.1177/1471301211420509>

Hangaard Rasmussen, T. (1996). *Kroppens filosof : Maurice Merleau-Ponty*. Semi-forlaget.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *InterView : introduktion til et håndværk* (2. udg., 6. opl.). Hans Reitzels Forlag.

Mabire, J., Aquino, J., & Charras, K. (2019). Dance interventions for people with dementia: systematic review and practice recommendations. *International Psychogeriatrics*, 31(7), 977–987. <https://doi.org/10.1017/S1041610218001552>

Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology og perception*. London: Routledge.

National Viden center for Demens (30. September 2020). *Reminiscens*. Lokaliseret via WWW d. 01.06.2021 på <https://videnscenterfordemens.dk/da/reminiscens>

Nielsen, S. F. & Thing, L. F. (2014). Fokusgruppeinterview. I: L. F. Thing & L. S. Ottesen (red.), *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning*, pp. 102-119. København: Munksgaard.

Nørgaard, M., Winther, H. & Herskind, M. (2015). Kunsten at undervise – om lærerroller og gruppedynamik. I: H. Winther, L. Engel, M. Nørgaard & M. Herskind, *Fodfæste og himmelkys*, pp. 33-51. Værløse: Billesø & Baltzer Forlagene.

Karkou, V., Meekums, B., & Karkou, V. (2017). Dance movement therapy for dementia. *Cochrane Library*, 2017(2), CD011022–CD011022. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2>

Kirk, M., & Berntsen, D. (2017). Reminiscensterapi kan øge velvære hos personer med demens. *Ugeskrift for Læger*, 179(6), 528-533.

Kirk, M., & Berntsen, D. (2018). The life span distribution of autobiographical memory in Alzheimer's disease. *Neuropsychology*, 32(8), 906.

Palo-Bengtsson, L., & Ekman, S. (2000). Dance events as a caregiver intervention for persons with dementia. *Nursing Inquiry*, 7(3), 156–165. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1800.2000.00064.x>

Palo-Bengtsson, L., & Ekman, S. (2002). Emotional response to social dancing and walks in persons with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 17(3), 149–153. <https://doi.org/10.1177/153331750201700308>

Palo-Bengtsson. (1998). Social dancing: a way to support intellectual, emotional and motor functions in persons with dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing.*, 5(6), 545–554. <https://doi.org/info:doi/>

Politiken (2004). *Har Kim Larsen skrevet sangesn 'Den allersidste dans'?* Lokaliseret via WWW d. 04.06.2021 på https://politiken.dk/pol_oplys/art4892848/Har-Kim-Larsen-skrevet-sangen-Den-allersidste-dans

Rishøj, S., & Eckermann, A. (2015). Erindringsdans® - at snakke med kroppen.

Demenskoordinatorer i Danmark. Vol. 19. Juni 2015. (s. 9-12).

Salee, D., V. (2015) Erindringsdans. Det natur- og biovidenskabelige fakultet. Københavns universitet. Institut for idræt og ernæring.

Stelter, R. (1998). The body, self and identity: Personal and social constructions of the self through sport and movement. In R. Seiler (ed.), European Yearbook of Sport Psychology: A publication of FEPSAC (Vol. 2, pp. 1-32). Sankt Augustin: Academia.

Stern, D. (2004). Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv . Hans Reitzel.

Sundhed.dk (2020). *Sprog- og taleforstyrrelser*. Lokaliseret via WWW på <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/symptomer/sprog-og-taleforstyrrelser/>

Sundhedsstyrelsen. (2018). *Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling*. Version 4.0.

Sundhedsstyrelsen. (2021). *Sund aldring – udvikling i Danmark i løbet af de seneset årtier*.

Sundhedsstyrelsen. (2019). *Ældres sundhed og trivsel*.

Thing, L. F. & Ottesen, L. S. (2015). "Det individuelle kvalitative interview" i Thing, L. F. & Ottesen, L. S., *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning*. København: Forfatterne og Munksgaard, s. 86-100.

Thøgersen, U. (2004). Krop og fænomenologi : en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi (1. udgave. 1. oplag.). Systime.

Urup, H. (1994). Danselærerne og selskabsdansen i Danmark. I B. Ibsen & J. Kristensen

(Red.), Sportsdans: - i takt og utakt. (s. 41-68). Herning: DHL/Systime.

van der Steen J.T., Smaling H.J.A., van der Wouden J.C., Bruinsma M.S., Scholten R.J.P.M., Vink A.C. (2018). Music-based therapeutic interventions for people with dementia (Review). *Cochrane*

Database of Systematic Reviews, Issue 7. Art. No.: CD003477. DOI:
10.1002/14651858.CD003477.pub4.

WHO. (2015). *World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization*. Lokaliseret via WWW på http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1.