

Danseglede

- En måte å komme i kontakt med seg selv, sine følelser og kroppsspråk
-



Søkerorganisasjon: Norges Parkinsonforbund

Prosjektnummer: 2013/3/124

Forord

I det Norges Parkinsonforbund bare hadde kjennskap til danseterapi som en alternativ behandlingsform, ved Parkinsons sykdom, var vi avhengig av å innhente god fag ekspertise. Vi vil derfor takke danseterapeuten Liv Marie Leirvåg som ledet de to gruppene med en stort engasjement og respekt for enkelt menneske.

En stor takk må også rettes mot Kyrre Texnæs som ga oss lov til å leie hans nye dansestudio. Det skapte gode rammer for øktende, og rettet automatisk fokuset mot det friske hos hver enkelt.

Sist men ikke minst vil vi takke Extrastiftelsen for midler til prosjektet.

Sammendrag

Tablettbehandling ved Parkinsons sykdom oppleves ofte ikke tilstrekkelig for å lindre mange av symptomene som oppstår ved Parkinsons sykdom. Mange tyr da til alternative behandlingsmetoder for å lindre symptomer eller mestre utfordringer i hverdagen. Norges Parkinsonforbund har gjennom beskrivelser fra enkeltmedlemmer og andre prosjekter blitt kjent med flere ulike behandlingsmetoder med god effekt, som Yoga, medisinsk Qigong, rytemtrening, LSVT og PTØ.

På World Parkinson`s Congress i Glaskow ble vi introdusert for danseterapi som en alternativ behandlingsform, som vår broder organisasjon Parkinson`s UK hadde god erfaring med. Norges Parkinsonforbund ønsket derfor å utprøve denne behandlingsmetodene i Norge gjennom et forprosjekt.

Den erfarende danseterapeuten Liv Marie Leirvåg ledet to grupper, en yngregruppe og en eldregruppe, gjennom 10 samlinger a 2 timer. Hver yngre gruppesamling var på 2 timer, og besto av 15 min oppvaring, 50 minutter aktiv danseterapi, og 10 minutter avspenning. Deretter brukte gruppen resten av tiden på snakke sammen over en kopp kaffe og noe å bite i på en kafe. Totalt møttes de 10 ganger a 2 timer.

Yngregruppen svarte kort på et skjema om forholdet til egen kropp, sinn og bevegelse, på første og siste samling. Dette for å få frem erfaringer fra danseterapi. En av yngre gruppesamlingene ble også filmet og forbundets organisasjonskonsulent utarbeidet deretter en videosnutt fra dette. Han samlet også erfaringer fra evalueringen. Sammen med danseterapeuten utarbeidet han en skriftlig informasjon om danseterapi. Alt dette ble samlet under en fane og lagt ut på parkinson.no.

Gruppesamlingene for de eldre måtte tilpasses grunnet deltakerens funksjonsnivå. På hver samling brukte danseterapeuten 30 - 35 minutter for å snakke med gruppen, skape trygge rammer og samle de rundt en bevegelsesaktivitet. Den aktive økten ble også begrenset til 30 minutter og ble utført sittende. Etter økten satt gruppen sammen. De fikk en lett servering og en prat som roet kroppen og sinnet ned.

Erfaringene fra prosjektet sier at danseterapi kan brukes ved alle funksjonsnivåer. Alle vil ha nytte av å bruke denne formen for behandling, men på ulike måter. De som fortsatt klarer seg stortsett selv i hverdagen kan anvende danseterapi som teknikker for å mestre følelser og utfordringer i hverdagen. For de som er svært dårlige med sykdommen er danseterapi mer en aktivitet som gir glede og mestring i nuet.

Innholdsfortegnelse

Bakgrunn og målsetting.....	5
Gjennomføring	5
Evaluering og konklusjon.....	6
Veien videre.....	6

Bakgrunn og målsetting

Mennesker med parkinson prøver ofte ut flere ulike teknikker som kan avhjelpe for spenning, låse opp kroppen og for å forene kropp og sinn. For inntil noen år siden hadde forbundet lite kunnskap om og erfaring med mange av metodene, bortsett fra enkelt rapporter fra medlemmer. Etter hvert som etterspørsel har økt om ulike behandlingsteknikker og effekt, har forbundet gjennom prosjekter innhentet denne kunnskapen. Forbundet ønsker å være et medium som kan ha og spre slik type kunnskap, blant annet via våres hjemmesider. Dette vil enkelt skaffe mennesker med parkinson en oversikt over ulike behandlingsmetoder. Gjennom å lese om andres erfaringer blir det lettere for hver enkelt å velge en metode som kan passe dem.

Mindfulness, Chi-gong og yoga er metoder som forbundet sammen med instruktører har prøvd ut, med positive tilbakemeldinger på effekt fra våres medlemmer. Disse prosjektene har lært oss å møte nye teknikker med et åpent sinn og nysgjerrighet. Våres broder organisasjon i USA, National Parkinsons Foundation har sammen med danseterapeuter etablert danseterapigruppe for mennesker med parkinson i Brooklyn, og de melder tilbake god effekt for sine deltakere.

Danseterapi er en form for psykoterapi hvor kropp og bevegelse er hovedmediet i interaksjonen. Danse- og bevegelsesterapi har en mangeårig tradisjon i USA og England, men er en forholdsvis ny terapiform i Norge. Her har danseterapi blitt brukt sykehjem, til slagrammede, til mennesker med spiseforstyrrelser, Down syndrom og asylsøkere i mottak, som eksempler. Nå ønsker vi å få prøve ut denne terapimetoden også på mennesker med parkinson.

Gjennomføring

I dette prosjektet lå mange av rammene klare før søknaden. Forbundet hadde gjennom dialog med flere danseterapeuter endt med å velge en videre dialog med Liv Marie Leirvåg i Livsdans. Valget falt med bakgrunn i hennes brede erfaring med å jobbe med andre grupper som har ulike utfordringer og hennes brede utdannelse. I tillegg viste hun et varmt og ekte engasjement for prosjektet. Rammene for treningsgruppen ble også satt i forkant, men bakgrunn i hennes erfaring. Hver gruppe skulle ikke være større enn 15 deltakere eller mindre en 6 deltakere. Vi ønsket også å dele opp i en gruppe for de under 67 år (yngregruppen) og en for de over 67 år(eldregruppen).

Liv Marie var opptatt av å skape gode rammer for danseterapiøktende, som appellerte til det friske hos hver enkelt. Dette innebar egnende lokaler i etablerte dansestudier. Hun hadde selv kontaktet flere studier og valgt ut Texnæs dansestudio på Vulkan. Prosjektgruppen dro så på befaring i dette studioet og tegnet kontrakt med Kyrre Texnæs. Da lokalet ikke hadde tilgang på stoler, så ble dette kjøpt inn.

Første prosjektmøte ble satt til januar og prosjektgruppen ble enig om en oppstart allerede i februar. Det ble utarbeidet et informasjon om prosjektet og det ble lagt ut muligheter for påmelding på parkinson.no eller via telefonen til organisasjonen. Yngre gruppen fikk raskt mange deltakere og ble totalt 15 personer. Rekrutteringen til eldregruppen gikk seinere, men ente med 6 deltakere.

Hver yngre gruppesamling var på 2 timer, og besto av 15 min oppvaring, 50 minutter aktiv danseterapi, og 10 minutter avspenning. Deretter brukte gruppen resten av tiden på snakke sammen over en kopp kaffe og noe å bite i på en kafe. Totalt møttes de 10 ganger a 2 timer.

Yngregruppen svarte kort på et skjema om forholdet til egen kropp, sinn og bevegelse, på første og siste samling. Dette for å få frem erfaringer fra danseterapi. En av yngre gruppesamlingene ble også filmet og forbundets organisasjonskonsulent utarbeidet deretter en videosnutt fra dette. Han samlet også erfaringer fra evalueringen. Sammen med danseterapeuten utarbeidet han en skriftlig informasjon om danseterapi. Alt dette ble samlet under en fane og lagt ut på parkinson.no.

Gruppesamlingene for de eldre måtte tilpasses grunnet deltakerens funksjonsnivå. På hver samling brukte danseterapeuten 30 - 35 minutter for å snakke med gruppen, skape trygge rammer og samle de rundt en bevegelsesaktivitet. Den aktive økten ble også begrenset til 30 minutter og ble utført sittende. Etter økten satt gruppen sammen. De fikk en lett servering og en prat som roet kroppen og sinnet ned.

Prosjektgruppen møttes fire ganger. Et oppstarts møte, et møte når gruppene var etablert, et møte før filming og et evalueringsmøte.

Evaluering og konklusjon

Deltakeren i yngregruppe fylte ut et skjema før oppstart av danseterapikurset og på den siste økten. Tilbakemeldingen var at de følte de kom mer i kontakt med seg selv og ble bevisst sin egen kropp og bevegelsesmønster. Flere oppga å bruke øvelser fra danseterapien aktivt i hverdagen for å håndtere ulike følelser eller for å «sette» kroppen i gang, når den ikke fungerte.

Alle deltakerne opplevde det godt å være i et gruppefelleskap der de ble så godt kjent med hverandre. Gruppedynamikk hadde en god effekt på deres læreevne og det opplevdes godt å bare kunne være seg selv.

Deltakerne i eldregruppen var svært syke og det var varierende hvor mye de deltok eller møtte opp. Dette skapte utfordringer for å skape en god gruppedynamikk. Mange hadde uttalt falltendens og var engstelige for å bevege seg. Hver for seg opplevde deltakerne det godt å få satt ord på hverdagsutfordringer og det å få bevege seg etter sine egne trygghetsrammer og evne.

Videoen som ble laget etter filmingen av danseterapiøkten og de rike beskrivelsene fra deltakerne som forsterker filmen er lagt ut som inspirasjon på parkinson.no. Dette har skapt en nysgjerrighet rundt danseterapi som behandlingsform og flere lokale lag vurderer å starte grupper.

Veien videre

Norges Parkinsonforbund har som mål å bli kjent med flere alternative behandlingsformer ved Parkinsons sykdom, for å kunne bygge opp en nettportal som sprer god informasjon om disse. Organisasjonen er derfor glad for at musikkterapeuten Audun Myksja har fått midler til å søke, innhente og samle disse erfaringene.

Via videoen fra økten som ble filmet og erfaringsbeskrivelsene kan hver enkelt søker danne seg et inntrykk av hva danseterapi er. Liv Marie Leirvåg er også åpen for å bli kontaktet for å lede nye grupper eller gi informasjon om kollegaer som kan bistå