

SLUTTRAPPORT

Foten går, hjartet slår der gleda rår



Prosjektnummer: 2010/3/0148

Prosjektnavn: Foten går, hjartet slår der gleda rår

Søkerorganisasjon: LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke)

Prosjekttema: Gi kunnskap og inspirasjon til frivillige som med bevegelse, song og musikk skaper glede for eldre på institusjonane

Prosjektansvarleg: LHL Tysvær og Bokn i samarbeid med Tysvær kommune

Prosjektleiar: Tove Høgemark



LHL
Tysvær og Bokn



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Forord

«**Foten går, hjartet slår der gleda rår**» var eit nærmiljøprosjekt for funksjonshemma, kronisk sjuke og pårørande. Prosjektet var eit samarbeid mellom LHL Tysvær og Bokn og Tysvær kommune og bygget på erfaringar vi har hatt med tidligare prosjekt med song og musikk. Prosjektet blei tildelt kr.145.000,- frå ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for å vidareutvikle dei allereie eksisterande song- og musikkgruppene på eldreibutikken i kommunen. Målet var å gi dei frivillige meir kunnskap og trening i å våge å vere deltakarar og pådrivarar når det gjaldt å nytte bevegelse saman med song og musikk i møte med bebruarane på sjukeheimane i kommunen. Prosjektet blei tildelt midlar til eittårig prosjekt som skulle gjennomførast i år 2011, men prosjektet blei ikkje avslutta før i 2012.

Underveis i arbeidet med prosjektet fann vi ut at dei etablerte song- og musikkgruppene skulle få halde fram som før. I staden blei det dannet ei gruppe med nye frivillige som jobba med kommunikasjon, pusteøvingar og latteryoga for å bli trygge i rolla som gledesspreiarar på institusjonane. Utviklinga i denne gruppa blei ein spennande prosess både for den einskilde, men også for prosjektets resultat, då ideen om Siju-klovnane vaks fram.

Samandrag

«**Foten går, hjartet slår der gleda rår**» var eit nærmiljøprosjekt for funksjonshemma, kronisk sjuke og pårørande. Prosjektet var eit samarbeid mellom LHL Tysvær og Bokn og Tysvær kommune og hadde som utgangspunkt og vidareutvikle dei allereie eksisterande song og musikkgruppene på eldreibutikken i kommunen. Underveis i arbeidet med prosjektet såg vi at det var rett at dei etablerte song- og musikkgruppene skulle få halde fram i sin nåverande form. Prosjektet fanga derimot interesse hos nye frivillige. Målet var å gi desse kunnskap og trening i å våge og vere deltakarar og pådrivarar når det gjeld bevegelse saman med song og musikk. Det blei ein spennande prosess for deltakarene då ideen om klovnane vaks fram. På Eldredagen 1.oktober 2011 hadde vi ei framsyning, og 12 klovnar møtte publikum på butikksenteret og i foajeen på kulturhuset. Då vi starta arbeidet ville alle lære å puste betre og auke si livsglede, men ingen hadde tanke for eller ville trudd at dei skulle presentere noko for eit publikum og at det skulle kjennast godt og vere med på dette. Hovudfokuset i arbeidet med klovnane fram mot eldredagen var tryggleik, glede og meistring. Då kom tanken: Kunne dette være ein måte å være gledespreiarar på sjukeheimane? Det handla om å være tilstade - å sjå, få kontakt, berøre, være i situasjonen, i øyeblikket. Vi kallar oss **Siju-klovnar** (Eg ser deg → See you → Siju) Det vi ikkje visste, var at det allereie fans sjukeheimsklovnar. Under eit tilfeldig søk på internett oppdaga vi «**Klokkeklovnene**». Det var ei god oppdaging for oss. Det blei ein bekrefting på at vi held på med noko verdfullt. Vi bruker pusteøvingar, latteryoga og bevegelse for eigen del og som eit reiskap i arbeidet med klovnane. Vi har vore fem gonger på demensavdelinga på den eine sjukeheimen. Vi er heile tida i ein læringsprosess i samspelet med menneske i øyeblikket. Vi vil arbeide vidare med Siju-klovnane på institusjonane. Vi er blant anna i gang med å lage eit hefte som skal presentere Siju-klovnane. Heftet vil også ha eit utval songar som dei eldre vil kjenne seg igjen i. Vi vil også fortsette med å tilby pust og latter/yogasamlingar.

Innhaldsliste:

Kap.1	Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting	side 3
Kap.2	Prosjektgjennomføring/ Metode	side 4
Kap.3	Resultat og resultatvurdering	side 7
Kap.4	Oppsummering/ Konklusjon/ Vidare planar	side 9
Kap 5	Referansar/ Litteratur	side 10

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

«*Foten går, hjartet slår der gleða rår*» skulle være eit nærmiljøprosjekt for funksjonshemma, kronisk sjuke og pårørande. Utgangspunkt for prosjektet var å styrke dei frivillige si oppleving av glede og mestring slik at dei aktivt i saman med pleiarane nyttar bevegelse i song- og musikkgruppene.

LHL Tysvær og Bokn har mange frivillige som i fleire år har spreidd glede til seg sjølv og andre med song og musikk. Vi ville vidareutvikle dette med meir bevegelse. Song, musikk, bevegelse og latter kan gi kronisk sjuke og funksjonshemma ein betre kvardag. Forsking viser at sjølv små bevegelser kan ha stor effekt og at song og musikk aktiverer andre deler av hjernen enn dei vi til vanleg bruker. Musikk saman med bevegelse gir styrke både psykisk, fysisk og kognitivt.

Vi ville også ha fokus på ein god dialog med personalet på institusjonane.

Vi har i tidlegare prosjekt samarbeidd med lege og musikk-terapeut Audun Myskja og har også hatt god nytte av hans bøker og publikasjonar. I denne samanheng nemner vi spesielt boka «Den siste song».

Prosjektet hadde satt seg desse måla:

Hovudmål:

- Gi dei frivillige meir kunnskap og trening i å våge og vere deltakrar og pådrivarar når det gjeld bevegelse i saman med song og musikk.
- Styrke den einskilde og samhaldet i gruppa gjennom samlingane med instruktøren

Delmål:

- Få dei som allereie er aktive i song- og musikkgruppene til å delta på samlingane med instruktøren.
- Få nye deltakrar med i prosjektet
- Få ei tettare dialog med personalet i institusjonane for å tilpasse opplegget best mogleg til bebruarane.
- Sikre at song, musikk og bevegelse blir eit fast opplegg på institusjonane etter prosjektperioden.

Kap.2 Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppa har hatt 3 medlem:

Tove Høgemark	LHL Tysvær og Bokn (prosjektleiar)
Signe Kvinnnesland	LHL Tysvær og Bokn (prosjektmedarbeidar)
Anne-Kjersti Aarhus	Tysvær kommune (aktivitetskoordinator)

Prosjektet hadde som utgangspunkt å vidareutvikle allereie eksisterande frivillige song og musikkgrupper på institusjonane. Underveis i prosjektperioden såg vi at det var rett at dei etablerte song og musikkgruppene skulle halde fram i sin nåverande form.

Prosjektet fanga derimot interesse hos nye frivillige.

Vi tok kontakt med Irene Halseid som har lang erfaring som skodespelar, instruktør og produsent i teater. Ho har også jobba med stemmebruk, pust, latter og «å få folk til å blomstre». Irene Halseid har i mange år haldt kurs i energi i kvarldagen, stressmestring gjennom pusteteknikkar, latteryoga, stemme og bevegelse. Vi har hatt samlingar på 2 timer ca ein gong i veka i 2011 der hovudfokus var tryggleik, glede og meistring. I 2012 møttest vi 3 timer annankvar veke. Her har fokuset vore kommunikasjon og grenser i møte med menneske. Alle som begynte ville lære meir om pust. Latteryoga ville dei også lære meir om. Svært få hadde gått ut av sin eigen komfortsone med å eksponere seg sjølve gjennom song, fri bevegelse til musikk og å bruke stemmen utan ord.

Men kva skjer? Etter ca 3 månader hadde vi blitt tryggare på kvarandre. Det var ikkje slike eigenbegrensingar lengre. Da dansa vi fritt etter polsk frijazz, og brukte stemmene våre.





Herlig galskap

Trekker pusten så godt det lar seg gjøre
holder den litt,
slipper den så det høres
og kjenner hvordan kroppen våkner til liv

Gjentar noen ganger
slapper av
Lager grimaser med rare lyder
til all spenning i kroppen er borte

En boble av uventet glede sprekker i magen
og trangen til å le vokser

Prøver å holde igjen,
en liten stemme i hodet sier strengt: oppfør deg!
Rebellen våkner og jeg gjør opprør mot meg selv,
ler så tårene triller,
det gjør vondt i magen og jeg nyter det!

Skyver til side hverdagens gravalvor
og lar livet for et øyeblikk
være en lek

Trekker pusten igjen
slapper av og smiler
Gleder meg over et sinnsykt øyeblikk
og bekrefter for meg selv
vi gale har det godt!

(Marianne Juell, prosjektdeltakar 28 år)

Ideen om klovnane vaks fram etter kvart som vi parallelt med pust og latteryoga jobba med kommunikasjon.

På Eldredagen 1.oktober 2011 hadde vi ei framsyning på scenen, og 12 klovnar møtte publikum på butikkssenteret og i foajeen på kulturhuset.

Vi hadde jobba mykje med kommunikasjon og grenser i møte med publikum. Då vi starta i vår, ville alle lære å puste betre og auke si livsglede, men ingen hadde tanke for eller ville trudd at dei skulle presentere noko for eit publikum og at det skulle kjennast godt å vere med på dette.

Hovudfokuset i arbeidet med klovnane fram mot eldredagen var tryggleik, glede og meistring hos prosjektdeltakarane. Opplevinga var god og vi blei einige om at dette var noko å arbeide vidare med.

Då kom tanken :

Kunne dette være en måte å være gledespeiarar på sjukeheimane?





Det handlar om tilstedeværelse

- å sjå, få kontakt, berøre, være i situasjonen, i øyeblikket.

Vi kallar oss **Siju-klovnar** (Eg ser deg → See you → Siju)

Det vi ikkje visste, var at det allereie fanst sjukeheimsklovnar.

Under eit tilfeldig søk på internett, oppdaga vi «Klokkeklovnene».

Det var ei god oppdaging for oss. Det blei ei bekrefting av at vi held på med noko verdfullt.

Kap.3 Resultat og resultatvurdering

Tilbakemelding frå deltakarene i gruppa etter eit halvt år var meistring av smerter, angst og stress, lysten til å våge meir og å utforske sin eigen kreativitet.

Sitat frå deltakarane:

* Eg er mindre stressa. Forbetring på helsa både fysisk og psykisk. Friare som person/våger meir.

* Tenk: - Lære å puste. – Lære å tenke. – Lære bevegelse. Og føle at dette gir positive forandringar ! - til glede for meg sjølv og andre.

* Dette er veldig inspirerande og givande. Det starta med latteryoga. Kjente då at det var noko "som løsna". Kjentest som om eg hadde hatt ein god behandling, og det var mykje lettare å le etterpå! Og slik har det fortsatt. Eg ler mykje lettare no enn før.

* Pusteteknikken gjer underverker. Den løyser opp muskulaturen, løyser spenningar i kroppen. Eg får meir kontroll over meg sjølv. Eg er rett og slett mindre skjelven då eg skal seie noko høgt til andre, også i forsamlingsar. Eg har merka at eg kan synge betre no. Klarer å halde meir på tonane. Vi lærer å stå stødig - "jorde oss" - før vi skal snakke. Herlig å få lære bevegelser etter musikk, og elles få prøve meg ut, å oppdage at eg vågar meire, og føler dermed at eg kan gi meire til andre.

* Eg brukar pusteøvingane før eg skal sove, og no sov eg utan sovepiller. Eg har mindre smerter i kroppen. Eg har meir lyst til å vere ute for å puste frisk luft og da får eg samstundes økt energi og glede!

DVD-en med et hefte inni, som er vedlegg til denne rapporten, viser mellom anna intervju med fire prosjektdeltakarar som fortel om kva for betydning arbeidet med pust og latteryoga har hatt for dei. DVD-en kan bestillast hos:

LHL Tysvær og Bokn, v/Tove Høgemark, Tjordalen 2 D, 5570 Aksdal

Tlf.: 99 61 93 40. E-post: tove@hogemark.no

Siju-klovnane er nå ei gruppe på 9 personar.

Gjennom prosjektet har vi skaffa kostymer, utstyr og musikkinstrument til klovnane. Vi bruker pusteøvingar, latteryoga og bevegelse for eigen del og som eit reiskap i arbeidet med klovnane.

Vi har vore fem gonger på demensavdelinga på den eine sjukeheimen.

Vi har laga ein "Puste-lapp" og ein «Smilelapp»:



Desse små lappane er plast-laminerte. Vi har laga fleire hundre.

Vi deler dei ut og fortel om effekten, og for dei som ønskjer det, pustar vi litt i lag.

Lappane ligg også på diverse møte- og pauserom. Det kjem stadig folk som spør om dei kan få fleire lappar.

Kap.4 Oppsummering/ Konklusjon/ Vidare planar

Vi arbeider vidare med Siju-klovnane på institusjonane. Vi er heile tida i ein læringsprosess i samspelet med menneske **i øyeblikket**. I eit vidare samarbeid med Irene Halseid, vil vi tilby pust og latteryoga-samlingar.

Etter erfaringar vi har gjort på demensavdelingane, utarbeider vi nå eit hefte som beskriver kva som kjenneteiknar ein Siju-klovne og kva som er viktig å ha fokus på. Heftet vil og ha eit utval songar som dei eldre vil kjenne seg igjen i.



***Alt har vi i oss,
vi har berre gløymt korleis vi kan bruke det.***

Det er undervurdert korleis vi ved å bruke **pusten** riktig, kan redusere stress, halde fokus og takle vanskelege situasjoner.

Vi tenkjer ikkje over at noko så enkelt kan vere til så stor nytte. Dette må innarbeidast over ein periode, elles blir det fort gløymt. Saman med **latteryoga** frigjer det kroppens endorfinar. Ein daglig dose med latter gjer underverker for kropp og sjel.

Sjølv den mest skeptiske kan bli overraska over kor stor verknad dette har på eigen helse, kreativitet og livsglede.

Når vi blir vist ein «nøkkelen» til og opne opp for eigne ressursar, kan vi finne tilbake til vår eigen urkraft.

***Foten går, hjartet slår der glede rår
I kvardagen vår og i møte med andre***

Kap.5 Referansar/ Litteratur

Instruktør/Motivator :

Irene Halseid Kulturformidling: ihalseid@gmail.com

Audun Myskja: Den siste song ISBN 82-7674-951-8

«Klokkeklovnene» www.klokkeklovnene.no

Vedlegg

- Tysvær Bygdeblad 06.10.11
- Tysvær Bygdeblad 06.12.12
- DVD "Foten går, hjartet slår, gleda rår"
Bestillast frå:
LHL Tysvær og Bokn, v/Tove Høgemark, Tjordalen 2 D, 5570 Aksdal
Tlf.: 99 61 93 40. E-post: tove@hogemark.no

Pust inn, pust ut



Det har vore seniorperler på ei snor siste veke. Et av høgdepunkta blei vrimledagen i Aksdal.

Av Alf-Einar Kvalavåg

I utgangspunktet kan det virke litt smalt når ein inviterar til arrangement for «berre» dei eldre. Men sist vekes arrangement viste tydeleg at dette er noko som gjeld oss alle. Inspiret av prosjektet «Foten går, hjarta slår og lykka rår» kan ein sjå tilbake på ei svært så vellukka veke i Tysvær.

– Det handlar om å gi av seg sjølv samstundes som ein også tenker på seg sjølv. Foten går prosjektet har me halde på med ei god stund nå, og skal også vidareutvikle vidare. At me kan ha slike dagar som på laurdag er motiverande og eit tydeleg teikn på at dette er nokon ein vil ha, seier koordinator Anne Kjersti Aarhus.

Smil

Under vrimledagen var det folksamt på kulturhuset og på plassen utanføre. Stands, Tysvær Blandakor, kunstutstilling og fargerike klovner var noko av det ein kunne oppleve i fri utforming.

– Klovnane er ein viktig bit av dette. Me prøver å få ut vårt glade bodskap på ein glad måte.

Fargerike var dei og glede har dei mykje å dele av. Klovnane var både inne og ute og sette farge på vrimledagen i Aksdal.

Foto: Alf-Einar Kvalavåg

Mange har gått nokon rundar med seg sjølv for dei stilte opp i klovnedrakt på eit slikt arrangement. Under framsyninga i storsalen var maskene av, men

likevel gjekk det greitt. Eg er litt imponert, seier Aarhus.

Og det var lett å dra på smilebandet der dei kom dansande og leikande med både ballar og

tau. Sjølv litt trauste tysværbar mjukna opp og var med på leiken etter kvart.

– Me var fargekstattane denne dagen og det var kjekt å høyre

og sjå responsen på opptrinnet vårt. Dette var andre gongen me hadde vrimledag. Me ønskjer sjovsagt å utvikle vidare ein slik dag. I år var det fleire som hadde stand og som fekk fram sitt tilbod i eit miljø kor eg såg mange kosa seg. Me delte i tillegg ut smil og klemmar i hoptelen, noko eg trur mange sette stor pris på, seier den ivrige koordinatoren på Tysværtunet.

Samarbeid

Seniorperlene er eit arrangement som har vore representert fleire stader i kommunen. Mellom anna var det over 200 som fekk med seg Einar Lunde si forteljarstund i Tysværtunet, og også på fleire andre arrangement var det godt framme.

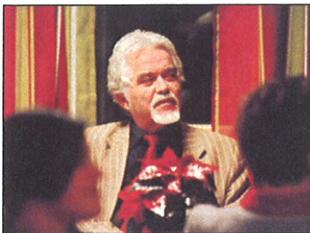
– Dette er eit fruktbart samarbeid mellom fleire institusjonar i Tysvær. Arnhild Skrunes, eldrerådet, Ingvar Frøyland, kulturtkontoret, Gerd Jorunn Christensen, Frivilligsentralen og eg har vore i arbeidskomiteen. I tillegg ein masse ja-mennesker som stiller opp, slik at dette blir eit flott arrangement. Nå boblar me nesten over av gode idear som me kan jobbe vidare med, men dei vil eg ikke ~~opp~~ nå. Dette har vore ei fantastisk veke for oss alle, og me ser fram til å jobbe vidare saman med å skape trivsel, smil og omsorg i heile Tysvær, avsluttar Anne Kjersti Aarhus.



Dansande klovner er eit synleg bevis på at der foten går og hjarta slår, ja der er det glede.



Haugesund Sparebank, med Siv M. Åsen og Kåre Breivik hadde stand på vrimledagen.



Risanger har fått tilbod

SKULE: Hartwig Waage er inne i sine siste månadar som skulesjef i Tysvær. Etter nær 40 år som kommunalt tilsett blir noko av det siste han gjer å tilsette til nye rektotorar. Rektor på Hauge Skule på Karmøy, Linda Risanger (38) er tilbodt jobben på Frakkagjerd barneskule.

– I Tysvær våg hadde me fire sokjarar, men nå viser det seg at eit par har trekt

seg. Difor ønskjer eg nå å utvide søknadsfristen til 7. januar. Samstundes kan eg nå stadfeste at Paul Tidemand Søvik har takka ja til å bli ny skulesjef, seier Waage som skal fungere i stillinga til Tidemand Søvik tar til i mars.

– Det er mykje viktig arbeid med ressurane i skulen som må på plass i januar og februar. Difor har eg sagt ja til å fungere

i stillinga til arvtakaren er på plass, seier Waage.

Dei siste dagane har skulesjefen blitt feira både på Sandbekken og i Tysvætunet.

– Flotte arrangement som eg set stor pris på. Fleire overraskinger har det vore og det er heilt klart vemondig å slutte av etter 40 år i Tysvær kommune, seier Hartwig Waage.

Siju-klovnane – spreier

Dei får fram smil, latter, song og dans. Blant dei som har vanskeligast for det. Me har vore med Siju-klovnane på sjukeheimsbesøk hos dei demente.

Av Mona Terjesen

Sjå for deg ei dame som sitt i ein stol, med heilt boygd hovud. Som om ho er i ei eiga verd. Etter tjue minuttar med besøk av fem klovnutkledde damer, smiler og ler ho. Og dansar!

Det var dette underteikna opplevde å sjå torsdag førre veke då me var med Anne-Kjersti Aarhus, Irene Halseid, Tove Høgemark, Paula Ranfrid Hansen og Eli Sundfor Skogen på gledesbesøk på demensavdelinga i Aksdalstunet. Ein magisk dag på jobben blei det.

Prosjekt

Det byrja med at LHL-leiar Tove Høgemark i fjor tok initiativ til prosjektet «Foten går, hjartet slår der gleda råt», der formålet var at frivillige skulle få tryggleik, inspirasjon og kunnskap til å vere gledesspreiarar på sjukeheimane. Extra Stiftelsen – helse og rehabilitering stilte med midlar, og motivator Irene Halseid blei hyrt inn for å få dei frivillige til å «blomstre». Dei atten frivillige som blei med på prosjektet ville alle lære meir om pust og latteryoga.

– Det handlar om å vere jorda, og puste seg gjennom dei vanskelege situasjonane. Puste riktigt for å halde fokus, fortel Irene.

Kommunikasjon og rollespel var også ein del av «pensum». Mens dei jobba med kommunikasjon, dukka ideen om sjukeheimsklovnar plutslege opp. Kunne det vere ein måte å spreie glede på sjukeheimane på?

– Me fann ut at det finst fleire sjukeheimsklovnar i landet, det var ei god stafesting på at dette

er noko verdifullt, fortel Anne-Kjersti Aarhus, aktivitetskoordinator i Tysvær kommune.

I sminka

Slik starta det, og no er me med dei på deira fjerde klovnebesøk hos dei demente. Siju-klovnane kallar dei seg. Oversett til norsk: klovnane som ser deg. Først møtest me i underetasjen på Tysvætunet. Der skal damene bli til klovnar.

«Det er det som er så fint med slike prosjekt, at slike som klovnar i sjukeheim kjem utav dei»

Tove Høgemark, leiar LHL

– Det skal ikkje bli for mykje. Me må passe på å ikkje bli voldsame klovnar, seier Irene mens ho legg sminken på Paula.

– Så er det viktig at me er dei same klovnane kvart gong. At dei kjenner oss igjen, kommenterer Anne-Kjersti.

Ho jobbar med å få på seg nokre fargerike filtbartar rundt halsen og handleddna.

– Eg må høge å ikkje farge augebryna for mørke denne gongen, det gjorde eg sist, og då

blei eg nok litt for hard, seier ho.

– Eg hadde ei rød sløyfe i håret sist så det må eg ha no også, seier Tove og leitar fram eit rødt silkeband. Ho må ha hjelp til å sette det i. Paula er ferdigminka og tilbyr seg.

– Au!

– Kva gjorde eg no?

Paula ser spørjande på Tove, som ler hjartelag.

– Det berre lugga litt. Det er ei stund sidan eg brukte sløyfe sist.

Kontakt

Dei ler masse, smiler og kosar seg. Ladar opp til å spreie glede. Men alvoret ligg der også. Heile tida i overflata.

– Det handlar om respekt dette. Me skal vere audijske, vise empati og vere tålmodige. Det er så vart, ein må vere så forsiktig, ikkje for brå, seier Anne-Kjersti rolig.

Dei tenker mykje gjennom tilnærminga til dei demente. Snakkar om det. Deler erfaringar, gir tips og råd. Det må vere gjennomtenkt og nøye planlagt.

– Det er dei aller dårlegaste me er hos på dementavdelinga, me kan ikkje forvente å få kontakt kvar gong. Me må fokusere på å ta oss god tid, og få me ikkje kontakt så må me snakke saman, om me skal la han eller ho få vere litt i fred, eller om nokon andre skal prøve, nikkar Irene.

– Ja, før for eksempel ikkje eg kontakt med nokon så kan godt Irene få det, kommenterer Tove.

– Blir me stressa og tenker at me veldig gjerne vil ha kontakt – det gjekk jo sist gong, så må



Irene Halseid (til venstre) og Anne-Kjersti Aarhus fekk respons på demensavdelinga.

me trekke oss utav situasjonen, og heller la andre sleppe til. Men det kan vere vanskeleg, for me vil jo veldig gjerne få kontakt, seier Anne-Kjersti.

Dei er einige om at det handlar om å få augekontakt, vise at dei ser dei. Om det så er på avstand. Så blir dei jo kjent med bebaruarane etterkvart også. Det kjenner godt med.

– Det er ei av damene som

ikkje likar dyr, særlig høns. Eg hadde med meg desse fargerike fjæra sist gong, Anne-Kjersti held fram ei hand med småfjær.

– Eg tok dei ikkje bort til henne, men viste dei på avstand. Ho såg litt skeptisk ut, men så sa eg «er dei ikkje fine?». «Jo», svart ho. «Eg skal ikkje komme bort med dei», forsikra eg. «Nei», svart ho.



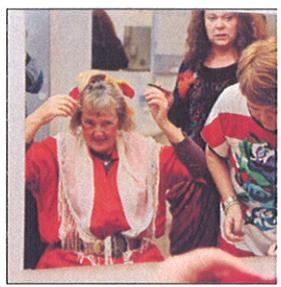
Det er mykje som skal på plass for å bli klovn.



Paula blir sminka av Irene. Kanskje litt for mykje rødt på kinnet?



Au! Tove blir lugga i håret då sløyfa skal på plass.



I sminkerommet. Det gjeld å bli «mjuk»



Songfugl på heimebane Søndagsope

Laurdag på litt tilstund julaftan held Silje Maria Selvåg igjen julekonsert i Skjoldstraumen kyrkje. Ho opptrødde i fjor saman med musikarane Arne Skorpe Sjøen på perkusjon og Tor Sven Utvik bass/gitar, og gjer det same i år. Trioen lovar kjente og kjære julesongar og nokre nye. Det blir også fellessong i kyrkja denne laurdagen.

Littlejulaftan er det søndagsope i Aksdal Senter. Denne dagen kan alle som er «ute i siste liten» gjøre sine siste innkjøp.

— Littlejulaftan er ein viktig handelsdag, derfor såg me det som viktig å ha ope også i Aksdal Senter, fortel senterleiar Reidar Nordmark.

Unngå feitt i vasken

Jula er høgsong for feite middagar. Ikkje hell feittet i vasken, rår kommunen på sine nettsider. Feitt som hamnar i avlopet stivnar og tettar igjen leidningar, både husegars og dei offentlege avlopsleidningane. «Ikkje hell feitt i vask eller toalett, men vent til det har stivna og kast det og andre matrestar i matavfallet. Feitt som ikkje storknar kan tørkast av med tørkepapir og kastas i matavfallet, rår kommunen».

glede blandt dei demente



Alle foto: Mona Terjesen

Klovnar på tunet

Dei er åtte frivillige involvert i klovneprosjektet, og Sju-klovnane tenker at det kanskje er nok med to klovnar på demensavdelinga kvar gong. Kor ofte dei skal besøke avdelinga diskuterer dei framleis. Kanskje ein eller to gonger i månaden er nok.

— Me prøver oss fram no, og har tett kontakt med personalet.

Det er viktig at me samarbeider godt med dei tilsette, seier Anne-Kjersti.

Prosjektet «Foten går, hjartet slår der glede rår» er ferdig etter dette året, og Irene sitt engasjement likeså. Men klovnane held fram.

— Det er det som er så fint med slike prosjekt, at slikt som klovnar i sjukheim kjem utav dei, nikkar Tove.

Dette er demens:

Demens er ein kronisk og ofte gradvis forverande sjukdom eller skade i hjernen som fører til tap av intellektuelle funksjonar.

Det finst mange ulike typar demens. Alzheimers sjukdom er den vanlegaste. Den rammar helst dei eldre. Vaskulær demens kjem som følgje av skade og blodtingar i hjernen. Demens med Lewy-legem er forårsaka av såkalla Lewy-legem i hjernen. Den minner om alzheimers og parkinsons. Og frontotemporal demens fører til skade i pannelappen i hjernen, og rammar ofta mellom 50 og 70 år.

Typiske symptom på demens er; svekka humormelde, konsentrationsvanskar, tap av døme-

kraft, nedsett evne til planlegging, nedsett evne til abstrakt tenking - ein tar ting bokstavelig. Språket blir endra, gjerne usamanhangende og repeterande. Ein får gjerne problem med kvardagslege gjermål som å kle på seg. Ein kan bli følelmessig ustabil, bli aggressiv og deprimert.

I Noreg er det over 50.000 aldersdemente. Førrekosten aukar med alderen. I aldersgruppa 60-65 år lid 1% av demens, mens hos dei over 90 år er talet 30%.

Kjelde: Norsk helseinformatikk, Demensliv og Wikipedia

— Så blir vel somatisk det neste. Der kan me gjerne vere fleire, leike oss meir og gjere meir utav klovnerolla. Etter kurset har dei frivillige fått såpass mykje sjølvtilit at det ikkje er noko problem å leve seg inn i rollene, seier Irene.

Så, ferdigminka og utkledd er det tid for pusteteknikk. Damene samlar seg i ein ring, pustar djupt, lukkar augo og strekk armane. Så ropar dei plutsleger og ler. Ferdigjorda er dei klare. Me spaserer over til Aksdalstunet. Og gjett om dei klovneutkleddene damene får lange blikk frå forbipasserande.

— Det er litt morosamt det. Nokre snur seg berre vekk, mens andre seier «åå kjekt», seier Anne-Kjersti.

Inne i Aksdalstunet trippar me bortover gangane. Anne-Kjersti med ein liten gitar i henda. Nynnande. Ho fortel ei lita anekdote mens me går.

— Førre gong eg var her, passerte eg eit rom med tre damer på veg ut. Eg stakk hovudet inn til dei og spurte om eg kunne komme inn.

«Ja, om du spelar for oss», svara dei.

Sidan det var sol ute, spelte eg

Prøysen sin «Sol i vindaugekarmen» for dei. Men så sa eg at eg forstyrra jo midt i middagstida — det går jo verkeleg ikkje an.

— Jo, for klovnar går det an», svara den eine dama.

Respons

Inne på demensavdelinga sitt tre damer og ein mann. Irene sett seg raskt ned med ho som sitt med boyg hovud. Ho stryk henda hennar og syng lågt for henne. Ingen respons. Eg tar meg i å tenkje at ho aldri kjem til å få kontakt. At det berre er til å gi opp. Så feil kan ein ta.

Etter tjue minuttar rettar den eldre dame blikket. Ho smiler til Irene. Anne-Kjersti kjem til. Ho spelar gitar og dei syng. Dama beveger seg etter rytmen, og gir teikn på at ho vil opp. Ho vil danse. Så legg ho seg inntil brystet til Irene og svingar seg, gjennom fleire songar! Håra står på armane mine, og idet eg møter blikket til Anne-Kjersti veit at me føler det same. Uendelig lykke. Lykke av å sjå den fantastiske responsen. At det går an.

Paula får god kontakt med ein eldre herre som er glad i å synge. Dei pratar også. Mimrar.

Husken er god den ser du, så lenge det er lang nok tid sidan.

Tove leikar med eit rødt toystykke saman med ei dame. Ho er veldig opptatt av dette røde, flotte sjælet. Det er tydeleg at det vekker minne. Ei av damene på demensavdelinga sit i rullestol. Ho likar også song og musikk. Beveger seg etter takta og syng med.

Leiker som lagar lyd, fargerike sjal, små instrument... alt blir tatt i bruk. Og det meste fungerer. Men ikkje alt. Eli som har komme direkte til avdelinga, har med seg ein speledele, den får ho ingen respons på.

— Det er greitt å prøve ut ting, ein skjønner det raskt når noko ikkje fungerer, seier ho blidt.

Smila sitt laust etter besøket. Det er som om me alle svevar på same lykkelege sky.

— Det er så verdt det. Det tar tid, ein må vere tålmodig og ikkje forvente for mykje. Men når ein først får respons - uansett kor liten, så er alt verdt det, samtykker dei fem damene.

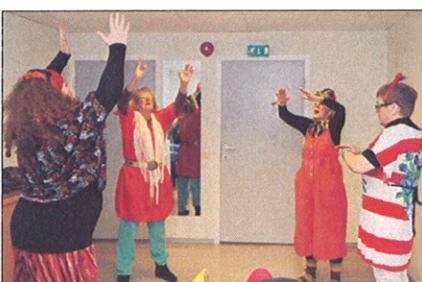
— Ja, delt lykke er dobbel lykke, nikkar Anne-Kjersti smilande.



» klovnar.



Titte! Anne-Kjersti er ferdig utkledd klovn.



Det er godt å kunne pusteteknikk før ein skal ut å glede.



Gjett om desse toffe damene fekk lange blikk på vegen til Aksdalstunet.