

HAR VI SJANS MOT DEMENSKOR- BØLGEN, ELLER ER DEMENSKOR- BØLGEN SJANSEN VÅR?

Om betydningen, konsekvensene og utfordringene ved demenskor-fenomenet,
og (nye?) muligheter ved musikk som helsefremmende tiltak

Jelena Golubovic

PHD Stipendiat ved Norges Musikkhøgskole

Fagansvarlig i Norsk Forening for Musikkterapi

Pianist og korleder i Demenskoeret

Om meg...

- Musikkterapeut i eldreomsorgen i ca.10 år
- Startet og ledet beboerkor på Lambertseterhjemmet i Oslo
- PHD stipendiat
- Fagansvarlig i NFMT
- Pianist/musikkterapeut i Demenskoret og intern rådgiver i NRKs dokumentarserie



NRKs Dokumentarserie

- BBC 1 dokumentarserie: «Our Dementia Choir» fra 2018

<https://www.bbc.co.uk/programmes/m0004pyg>

- Produsert av Nordic Banijay på oppdrag fra NRK, og etter BBC lisens
- Produksjonsredaktør Gitte Calmayer fra NRK og produksjonsleder Ragnhild Seierstad fra Nordic Banijay
- Serien følger et ny-oppstartet kor gjennom 12 øvelser fram mot en stor konsert på Chat Noir
- En forskningsstudie blir gjennomført med deltakerne

NRKs Dokumentarserie



- Grundig forarbeid
- Etske vurderinger og valg.
- Mange faglige rådgivere.
- Musikkfaglig, musikkterapeutisk, og demensfaglig kompetanse prioritert.
- Programledernes erfaring som pårørende vektlagt.
- Forskere involvert og forskningsbasert kunnskap formidlet
- <https://www.journalisten.no/mange-etiske-vurderinger-bak-demenskoret-opplevde-dodsfall-under-innspillingen/553442>

Demenskor-modellen

- Ukentlige korøvelser
 - Gjenkjennelig kor-struktur (oppvarming, innstudering, kjent + nytt)
 - 2 korledere (ulike kompetanser)
 - Sosialisering før-etter øvelsene
 - Konserter og opptredener for publikum (samfunnsperspektiv)
 - Fokus på deltakernes mestring
 - Pusterom for pårørende, pårørende som publikum
-
- Gammelt nytt?

Forskningsresultater fra NRK serien

(CREMAH – Center for Research in Music and Health, NMH)

- En PILOT
- Undersøkte effekten av korsang på de tolv deltakerne, 1-2 ganger i uka, over åtte uker.
- MÅL: å bekrefte/avkrefte tidligere funn og tendenser knyttet til effekten av korsang på demenssymptomer og livskvalitet
- METODEN: standardiserte skjemabaserte målinger på atferdsmessige og psykologiske symptomer på demens, depresjon, apati, livskvalitet og humør.
- RESULTATER: bekrefter tidligere funn på lignende målinger.
 - *Dementia Mood Picture Test, viser signifikant effekt på bedret humør hos kordeltakerne etter hver korøvelse sammenlignet med før øvelsene.*
 - *De andre målingene viser ingen forverring – POSITIVT!*
 - *I sum er resultatene positive, og det er grunn til å tro at en styrkeberegnet oppfølgingsstudie med intervensjoner gjennomført med flere deltakere over lenger tid, og sammenlignet med en kontrollgruppe, vil kunne påvise signifikant effekt på flere av målingene.*

<https://www.musikkterapi.no/nyheter/kor-demens-og-livskvalitet>

Verden etter «Demenskoret»...

«Landet har fått ei oppvåkning»

(Odin Aunan Bohmann, daværende statssekretær i Kulturdepartementet)



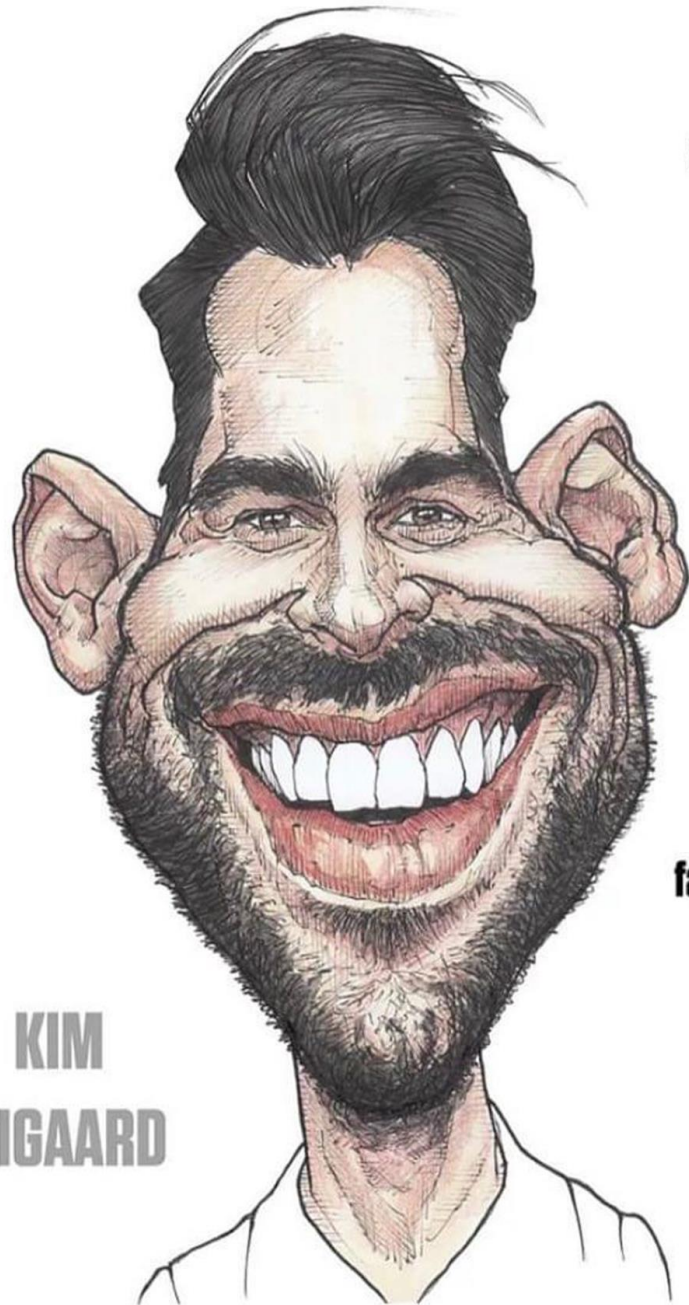
En demenskor-bølge

- Ekstrem respons og media-dekning
- En rekke priser
- Serien har truffet en «nerve»
- Større bevissthet om demenssykdommen og belastninger den medfører
- Større fokus på utfordringer og behov hos personer som lever med demens og pårørende
- Større bevissthet om behov for avlastning og tilretteleggelser på flere nivåer
- Større bevissthet om musikk som helseressurs og om mulighetene den gir
- Fokus på musikkens evnet til å bevare identitet, omgå sykdommen, og gi opplevelse av god livskvalitet på tross av diagnosen
- Mer fokus på forskningen på demens, og musikk
- Demenskor – en modell for et lavterskel tilbud for personer med kognitiv svikt



Endringsbølgen

- Stor økning i henvendelser på Nasjonal Foreningen for Folkehelse sin demenslinje
- Mange etterlyste kor i deres bydeler og kommuner
- Stort etterspørsel etter kurs om metodikk og etablering av demenskor
- Flere invitasjoner til politiske møter – politisk vilje til å gjøre endringer
- Over 100 nye demenskor i Norge
- Forskning på musikkens helsefremmende virkning vekker mer interesse og snakkes mer om



**KIM
WIGAARD**

Tre gode råd til dem som vil starte demenskor!

- 1. Ta demenskursing gjennom
Nasjonalforeningen
for folkehelsen**
- 2. Allier deg med
demenskoordinatoren
i ditt område**
- 3. Rådfør deg med
og allier deg med
fagpersoner og musikkterapeuter**



Faglighet + frivillighet = SANT

- Demensfaglig kompetanse
- Musikkterapeutisk kompetanse
- Musikkfaglig kompetanse
- Organisert frivillighet



KVALITETSSIKRING – ETISK FORSVARLIGHET – BÆREKRAFTIGHET - KONTINUITET

Musikkterapien i demenskor-bølgen

- Stor annerkjennelse innenfor NRK produksjonen
- Min rolle: intern rådgiver
- Musikkterapi mer omtalt i media
- Serien har skapt et momentum for fagstrategisk og fagpolitisk arbeid
- Nye muligheter for faget

MEN et MEDIA KAOS:

- Utydelighet om musikkterapiens rolle og betydning for serien i media
- Manglende distinksjon og tydelighet om roller og kompetanse i demenskortilbudet
- Vekket en del indignasjon hos musikkterapeuter
- Varierende kvalitet og musikkterapeutenes engasjement i de nye demenskortilbudene.

Hvorfor bølgen?

- Mye gjenkjennelse
- «Føler seg sett for første gang» - sterk gjenkjennelse hos pårørende av personer med demens som ser programmet.
- Alle kjenner noen med diagnosen - sterk medfølelse hos alle andre
- «Å vitne et mirakel» - serien viser en endring fra start til slutt; et «bevis» på at tilbudet virker
- Serien viser vei til et produkt (konsert) – lett å vise resultater
- Et overraskelsesmoment: serien viser mestring og styrke hos en gruppe vi ikke forventer det fra
- «Quick fix» - det gis inntrykk av at veien til en god effekt er enkelt, raskt og billig.
- Fokus på det positive, sykdommen i bakgrunn.
- Kjendis og TV faktor (identifisering og gjenkjennelse med deres personlige historier)
- Forskningsresultater? (Forstår man hva de egentlig sier?)

Ønsker og forventninger

- Alle vil ha et demenskor!
- Mange andre gode tilbud, og typer kor i skyggen
- Forventning om å oppnå det samme som i TV produksjonen
- Mange nye kor fulgte seriens «oppskrift», mtp faglig forankring (**NB! Ikke alle!**)
- Varierende faglighet og kompetanse
- Mye fokus på konserten og produktet – på å vise resultater på en scene
- Mange booket konsertsal uten å ha møtt koret sitt for første gang
- Mye fokus på «gøy og moro», «show og jubel»

- Hva med reele behov hos deltakerne?

Har vi sjans mot demenskor-bølgen, eller er demenskor-bølgen sjansen vår?



Noen refleksjoner...

- Øve oss på å surfe!
- Vi har et unikt øyeblikk og mulighet til å fremme det viktige budskapet om musikkens store helsefremmende potensial og virkning, og mange ulike typer musikktilbud.
- Mulighet til å fremme musikkterapi profesjonen som kompetansekilde
- Vi må snakke høyere! Formidle og utøve kompetansen vår offentlig!
- Fagstrategisk/fagpolitisk arbeid og forskningsaktivitet. Helst parallelt!
- Faglig selvtillit – tro på egen faglig kompetanse.
- Faglig ydmykhet - anerkjenne andres kompetanse.
- Tverrfaglighet og samarbeid!

Demenskoret i dag...

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



- Drives av Nasjonal Foreningen for Folkehelse sitt lokallag - Oslo Demensforening
- Dirigent Kim Wigaard og pianist/musikkterapeut Jelena Golubovic, 2 koordinatører (Thale Eggen og Andrea Kathrine Rygh), og en rekke frivillige
- Kun 8 av de opprinnelige deltakerne, 25 medlemmer og over 20 på ventelista.
- Filmet ferdig sesong 2 høsten 2023, vises på NRK i Januar 2024.
- Mer fokus på alt som skjer bak solskinnshistoriene
- Koret øver for sin egen Julekonsert 27. November på Chat Noir





Takk for oppmerksomheten!

