

# "Me vandrar saman"

Poster

11.20-11.40, betjent posterutstilling utenfor Mimes Brønn

## Posterholdere

Guri Gjermstad Dypvik, Øygarden kommune, [guri.dypvik@oygarden.kommune.no](mailto:guri.dypvik@oygarden.kommune.no)

Sandra Sognnes Thorstensen, Øygarden kommune, [Sandra.Thorstensen@oygarden.kommune.no](mailto:Sandra.Thorstensen@oygarden.kommune.no)

## Sammendrag

"Musikkvandring" er et fleksibelt musikkterapeutisk tilbud som fungerer som et supplement til de faste musikkterapeutiske tilbudene på eldreinstitutionene vi jobber på. Ved å legge til rette for øyeblikk preget av spontanitet, interaksjon og tilstedeværelse, bryter musikkvandringen opp den institusjonelle hverdagens fastsatte struktur. Musikken forflytter seg fra rom til rom, og avdeling til avdeling og brukes som et verktøy for å vekke assosiasjoner, samtaler og minner. Med utgangspunkt i kartlegging av livshistorier og musikkpreferanser, utforsker vi blant annet temaer som kjærlighet, hjemsted, årstider og høytider. Disse temaene danner grunnlag for å skape spontane og meningsfulle øyeblikk, samtidig som de fremmer vitalitet og tilstedeværelse. Med to musikkterapeuter, flere hender og ulike instrumenter, kan vi lettere tilpasse oss den enkelte og skape stemningsfulle og levende møter.

Vi mener musikkvandring kan være med å skape et pusterom både for beboere/pasienter, ansatte og oss som musikkterapeuter. En musikkvandring kan overraske og bidra til en mer uformell setting.

Vandringen kan på sett og vis ufarliggjøre musikken og skape en annen form for deltakelse. Vi har erfart at musikkvandring skaper en mindre stressende atmosfære i avdelingene, ettersom de ikke stiller de samme kravene til personalet som faste aktiviteter gjør.

For oss musikkterapeuter gir disse stundene oss faglig påfyll og inspirasjon, musikalsk overskudd, en mulighet for bredere kartlegging av både livshistorie og musikkpreferanser hos våre beboere/pasienter.

Med denne posteren ønsker vi å gi et praksisnært innblikk i musikkvandring som terapeutisk metode i eldreomsorgen. Det vil også vises korte videosnutter fra ulike musikkvandring.