

Maria Ek
Kvalitetsutvecklare vård och omsorg
Socialförvaltningen

Sinnen i rörelse

Bakgrund och inledning

Under våren 2018 skickade kultur- och fritidsförvaltningen och vård och omsorg en ansökan till region Uppsalas satsning *Kultur för äldre*. Efter samtal beslutade parterna att fokusera på dans och rörelse för äldre med demenssjukdom och demensproblematik inom särskilt boende. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom finns rekommendationer som säger att man bör erbjuda personer med demenssjukdom möjligheten att delta i individuellt utformade och anpassade aktiviteter och fysisk aktivitet (se mer på Svensk demenscentrum, guide till nationell riktlinje).

En prognos för kommande år är att andelen äldre i Östhammars kommun kommer att öka. Man ser också att demenssjukdomar och psykisk ohälsa ökar. En utmaning är att möta de behov som finns inom gruppen äldre med demenssjukdom och demensproblematik. Med utgångspunkt i den egna erfarenheten och utifrån aktuell forskning behöver man utforma nya sätt att skapa livskvalité och välbefinnande inom målgruppen. Det finns ett stort dansintresse i Östhammars kommun och dansens ”språk” är något som alla kan förstå. Det är ett sätt att kommunicera när det är svårt att hitta ord. Att förlora sitt tal är en vanlig konsekvens av en demenssjukdom. Genom att göra individer delaktiga i en skapandeprocess, kan man dels ge dem tillgång till den kulturella arenan och utbudet och dels möjliggöra för individen att reflektera över sig själv och omvärlden. Det är en av nycklarna till att känna meningsfullhet och sammanhang, två begrepp som är utgångspunkter för projektet.

Syfte

Projektets syfte är dels att undersöka dansens normativa gränser utifrån kroppens olika möjligheter och begränsningar och dels att erbjuda rörelse och dans utifrån individuella behov till äldre med demenssjukdom. Konceptet byggs upp runt ett workshops-format med fokus på dans och rörelse som inspireras och initieras av det taktila och sensoriska, snarare än det språkliga. Utgångspunkten är varje individs egna rörelser och tankar om rörelse. Deltagarna kommer att arbeta med olika typer av material, så kallade *rörelseinstrument*. Det kan vara tyger, tygkuddar, band, snören, ballonger med mera. Deltagarna kommer också att få skapa egna rörelseinstrument som bygger på en relation till olika material såsom plast, tyg, papper och så vidare. Det i sin tur kommer att ge upphov till olika rörelsekvalitéer i form av hårt, mjukt, följsamt, strävt och så vidare. Rörelseinstrumenten kan vara både abstrakta och konkreta. En tanke med att skapa rörelseinstrument är att undersöka var rörelse börjar och slutar och bryta mot idéer att alla mänskliga rörelser måste börja i kroppen. Det blir ett sätt att fånga och upptäcka nya rörelsemönster som kan transformeras in i kroppen.

I ansökan till region Uppsala formulerade parterna en projektidé i samråd med koreograf Sara Lindström som tidigare samarbetat med kultur- och fritidsförvaltningen i konstprojektet *Upp till dans!*

Projektets ambition är att efterlämna material som stöd till verksamheten så att medarbetare och boende kan arbeta vidare med konceptet.

Metod

För sammanställning av rapporten har vård och omsorgs kvalitetsutvecklare använt sig av deltagande observation och intervjuer. Rapporten är formulerad utifrån ett förstapersonsperspektiv (jag-form) med syfte att skapa en upplevelse av närhet till deltagarna och projektet som i sin tur ger tillgång till andra dimensioner av demenssjukdom. Att skapa närhet genom språket är en metod som kan användas för att spegla det unika hos varje individ och hitta andra utgångspunkter än sjukdom, vård och ålderdom. Rapporten varvas med analyser och aktuell forskning.

En början

Vi sitter mittemot varandra, jag och Sara. Jag som representant för vård och omsorg och Sara som den konstnärliga representanten. Vi har båda erfarenhet av varandras yrkesområden. Sara har tidigare arbetet med konstprojektet *Upp till dans!* på Parkvägen i Österbybruk där även jag medverkade och hon har också arbetat med äldre och dans i London vid ett trygghetsboende. Jag har det etnologiska perspektivet med en bakgrund inom dans, konst och kultur och har under åren vävt ihop de kunskaperna med erfarenheter och behov inom vård och omsorg. Det har varit en lyckad fusion.

Kulturstrateg Peter Källman har varit representant från kultur- och fritidsförvaltningen och bidragit med många goda idéer i det förberedande arbetet. Samverkan mellan förvaltningarna har visat sig vara en lyckad strategi som gynnar utveckling och nytänkande.

Vi ställer oss frågan vad vi vill att projektet ska heta. Vad är det vi ska göra egentligen? Vi vet att det handlar om dans, rörelse, improvisation och rörelseinstrument. Upplägget är lärande, både för Sara och för deltagarna. Ingenting är fast och bestämt från början men varje moment kommer att ha en väl utarbetad grundtanke. Det är ett *undersökande* projekt. Vi inser att projektet inte behöver ha ett slutgiltigt mål, ingenting ska presteras. Det handlar om själva stunden, vad som skapas just nu i samspel med andra. Efter en stund står själva syftet och målet klart för oss. Vi vill helt enkelt sätta *sinnen i rörelse*.

Förberedande möte

Sara och jag har förberett oss genom att besöka Olandsgården i Alunda, ett av kommunens särskilda boenden som visade intresse av att vara med i projektet. Vi träffar demensvårdsutvecklare och kulturombud Anna- Lena Hamnestrand och enhetschef Josefin Mattsson Brunn. Förankring av projektet är avgörande för dess utfall. Anna-Lena är en nyckelperson med spetskompetens inom demensvård. Vi vet sedan tidigare att liknande projekt alltid har sina nyckelpersoner, så också detta. Nyckelpersonerna är expressvägen in i verksamheterna. De skapar trygghet och ger oss som kommer utifrån, trovärdighet.

All personal har blivit informerad. De har även blivit erbjudna att delta. Det är en av Josefins strategier- att alltid informera medarbetarna tillräckligt för att de ska känna sig trygga och göra det i god tid. De ska också ha chans att påverka, delta och reflektera.

Under mötet skriver vi ner namn på boende som skulle kunna vara intresserade av att vara med. I slutet av samtalet har vi fått ihop ca tio stycken. Det är lagom storlek på en grupp.



Sara och Anna-Lena går igenom aktivitetsskåpet på Olandsgården.

Den första rörelseverkstaden

Idag ska vi ha den första rörelseverkstaden. Sara har förberett en ring med stolar och i bakgrunden spelar en lugn behaglig musik. Stämningen är skön och avslappnad.

Efterhand dyker deltagarna upp. Vissa sitter i rullstol eller har rullator, andra går utan hjälpmedel. Det som förenar gruppen är att de har en demenssjukdom. Annars finns få likheter. Någon är kort, någon är lång, en är atletisk och en annan lite försynt. Precis som det alltid är, så är samlingen idag en unik skara med helt olika individer.

Vi hälsar, tar i hand och presenterar oss. Sara är alltid noga med det, att ta i hand och titta i ögonen. Att artigt presentera sig och välkomna var och en.

Rörelseverkstad. Det är så Sara har valt att kalla träffarna och det för tankarna till något vi skapar, i stunden, tillsammans. En verkstad där man kan prova sig fram, där man kan utforska nya sätt att röra sig. Och det är just det vi ska göra. Vi kommer att ägna den första träffen åt att känna på, uppleva och skapa tillsammans.

Alla har satt sig i ringen. Vi är tolv stycken. Anna-Lena är med. Alla deltar. Jag har alltid tyckt att det är viktigt att delta, att bli ett med det som sker. Jag vill inte bara vara åskådaren som ska notera. Jag vill uppleva och förstå, få kontakt.

Sara inleder med att vi presenterar oss, ”checkar in”. Vi ska skriva våra namn i luften och sedan säga namnet högt. En ganska svår utmaning kan tyckas för någon med kognitiv nedsättning. Men det är som att alla laddar upp för uppgiften, gör sitt bästa, skärper sinnet och tecknar sitt namn i luften. Vissa skriver smått, andra stort och sirligt. Sara berättar senare att det är ett bra sätt att få en känsla för hur alla förhåller sig till rörelse. Hon kan se i deras sätt att röra armen och handen vad rörelse har för plats i deras kroppar. Alla skriver och det är nästan som att namnen hänger osynliga kvar i luften, dallrar likt strimlor av varmt tomtébloss framför oss. Att skriva sitt namn blir en uppstart som definierar vilka vi är, ett sätt att urskilja var och en från gruppen. Samtidigt finns en stark samhörighet, några tar varandra i handen och blickar söker och möter i samförstånd. Sedan börjar vi röra på kroppen. Först rör vi händerna över ansiktet, går från mörkt till ljus när händerna ”smälter som glass över kinderna” som Sara säger. Sedan klappar vi på låren och benen.

”När fick era ben lite uppmärksamhet sist? De som har burit er genom livet och gjort ett så bra jobb”, säger Sara.

Det är behagligt att klappa om sina egna ben, det blir som ett tack, en ömhetshandling.

I stunden är vi dansande varelser utan begränsningar. Vår enda uppgift är att ge oss hän. Som när Sara visar en bild på bulliga moln och ber oss röra oss såsom bilden får oss att känna. En inte alltför lätt uppgift tycker jag själv. Men kort efter att Sara visat bilden börjar det att rycka och vrida sig i deltagarnas kroppar och de hittar molnens rytm, rör sig stående över golvet med armarna i luften, för de som kan stå. Andra som sitter, låter rörelsen- stor som liten, krusa sig genom kroppen ut i fingrar och tår. Några skrattar och samförståndet finns där, den sociala interaktionen förstärks och vi gör detta tillsammans. Det känns fint.

Plötsligt säger Marita som sitter i rullstol och som suttit tyst och stilla hela tiden: *Ta mig till mitten!* Sara drar ut hennes rullstol på golvet och börjar dansa med henne, snurrar runt henne och håller henne i händerna. Efteråt säger Anna-Lena att det hade hon inte väntat sig. Jag själv blir lika förundrad och häpen varje gång, trots att jag upplevt det så många gånger; det dansen och rörelsen gör med oss och

får oss att göra. Friheten i rörelsen, att bara få vara sig själv en stund och kanske minnas hur det en gång var och kanske bli sorgsen. För så kan det också bli. Att man blir ledsen eller vemodig. Det finns ett tabu mot att visa sin sårbarhet, då riskerar man att bli fnyst åt. Man anses ibland som svag. Jag hävdar motsatsen. De som delar med sig av sin sårbarhet visar på mod och styrka.

Sara förklarar att på rörelseverkstaden är det okej att känna alla känslor och ingen känsla är värd mer än någon annan. Man kan bli arg, glad, ledsen eller euforisk. Allt är tillåtet.

Sara avslutar rörelseverkstaden med ett stort silkigt vitt tyg som vi alla håller i. Sara har pratat om att låta andningen styra rörelsen och hur vi andas med magen. Nu sitter vi med vårt stora vita moln, som Sara säger. Och vi andas gemensamt in och ut så det vita molnet böljar upp och ner. Vi skrattar och när Sara räknar till tre så sticker några under molnet och låter den falla ner. Ljuset bryter igenom och tyget ligger lent mot ansiktet.

När vi ska gå kommer en av damerna, Irene fram och trycker min hand. Hon har tårar i ögonen. För att hon är rörd och glad. Det är ingenting hon säger, jag förstår ändå att det är så.

Den ordlösa kommunikationen är en av Saras utgångspunkter. Ibland är det bättre ju mindre ord vi använder. Vi förstår varandra ändå, genom rörelser och ansiktsuttryck. För dem som har förlorat mycket av sitt tal kan detta vara som en befrielse. Plötsligt kan de göra sig hörda precis på samma villkor som alla andra i rummet. Vi behöver inte söka länge i oss själva för att förstå hur svårt det skulle vara att inte kunna göra sig förstådd genom talet. Att tala är makt, att ha ordet är makt och kunskap. Dansen och rörelsen ger oss andra verktyg, en annan typ av kunskap. Och en ny makt över våra egna liv och kroppar.

Dansare i världen

Sara möter upp i en ljus rosa tröja och ett stort leende. Hon har ett varmt och självklart bemötande mot alla hon träffar. I ett rum fullt av människor lyckas hon vara uppmärksam på de minsta detaljerna, de knappt märkbara skiftningarna i varje person. Om någon känner sig obekvämt eller blir lite ledsen ser hon det och bekräftar. Just den aspekten av själva mötet är oerhört viktigt. I den här kontexten, under rörelseverkstaden så kan vi vara vilka vi vill. Vi är varandras speglar, vi är konstnärer, någon som promenerar, en syster eller en mamma. En kamrat till dem omkring oss. För exakt så känns det, som vi är ett kompisgäng. Nu har vi sett varandra och känner faktiskt igen varandra.

Idag arbetar vi med rytm och Sara tar fram pom poms. Röda och blå delas ut om vartannat så vi bildar ett fint pärlband av frasiga vippor. En av damerna, Inger vill först inte ha någon pom pom men efter ett tag så får hon en i handen av Anna-Lena och direkt börjar hon vispa runt den. Vi improviserar, gör långsamma rörelser och snabba. Sara utmanar. De som har röda pom poms rör sig långsamt, de med blå rör sig snabbt. Vi byter pom poms med varandra, en som har röd får plötsligt en blå. Rytmerna går som vågor i allas kroppar, stående som sittande. Vi rycks med och dansar med varandra, mot varandra och själva.

Vi låter också våra fötter improvisera. Vad kan man göra med sina fötter? Så oändligt mycket.

”Tänk på fötterna som har tagit er med på så mycket kul” säger Sara.

Vi dansar fot-dans, fötter som böjs och sträcks ut. En dam är lite orolig för att hon har kjol, för att det inte ska gå att dansa men det visar sig att kjolen blir ett fint verktyg i dansen som hon kan hålla i och svänga runt.

När vi ska säga hej då för dagen så stannar Irene till vid mig och säger att hon besväras av att hon har fått så dåligt minne. Jag märker att hon nästan skäms för det. Hon fortsätter och säger att det är så konstigt för hon minns alla psalmer från när hon var liten men hon minns aldrig var hon lägger glasögonen.

”Men jag har haft ett bra liv, man får vara tacksam. Ja inget överdrivet såklart men ett bra liv. Och jag kan röra mig och är frisk. Och mina barn och barnbarn är friska så det är fantastiskt”.

Hon tar min hand och ser mig i ögonen och ett helt liv vecklar upp sig framför mig. Jag kan se hennes resa, hur hennes man gick bort och hur hon inte längre kunde klara sig själv hemma. Glöden som finns kvar i hennes ögon blandas med en viss sorg. Över livets gång. Svårigheterna och grubblet. Men också tacksamheten, den som är så viktig. Den som så ofta kommer till mig. Och jag blir tacksam över gåvan att få ha kikat in i ett rikt och vackert liv.

”Tror du på gud” säger hon och trycker min hand.

”Jag tror på något” svarar jag.

”Då är vi lika du och jag” säger hon och ler.

Och visst är det så. Vi är lika. Två människor. Två tacksamma. Två rika på kärlek. Två ibland sorgsna och trötta. Två likadana som tror på något. Två som precis har dansat. Två dansare någonstans i världen.

Improvisera

Idag ska gruppen dofta. Vad betyder det då? Jo, Sara har tagit med sig två burkar, en med kanel och en med barr, löv och mossa. Burken skickas runt i gruppen och så småningom kommer vi överens om att det luktar kanel i den ena burken. När burken med löv och barr skickas runt, utbrister Ulla: *Skog! Det luktar skog.* Med hjälp av doften från skog så ger vi oss ut på en promenad. Sara leder i musiken med ord och meningar som beskriver promenaden. Vi ska gå till sjön. Irene stannar och plockar smultron. Sara frågar om vi känner sanden mellan tårna men då säger en av damerna att det inte alls är sand utan lera. Sedan tar gruppen över och nu är det de som leder promenaden och improviserar. Att doppa tårna i vattnet vid en strand kan alla relatera till. Just improvisation är en konstform som är väldigt tillåtande. Eftersom ingen vet vad som ska komma under en improvisation finns inga rätt eller fel. Det går heller inte att planera vad som ska ske därför befinner sig deltagarna ofta i nuet under improvisation. Personer med demenssjukdom är väldigt ofta i nuet, de minns inte stunden som precis har varit. Även om deras ”nu” kan vara när de arbetade för trettio år sedan så är det deras upplevelse som räknas.

Efter improvisationen ska det bakas bullar. Vi hade kommit överens om kaneldoften i burken och nu gör vi alla momenten i bullbaketen. Alla är inte helt säkra på ordningen men de olika momenten- smula jäst, knåda och kavla klarar alla av. Bullbaketen sitter väl förankrat i muskelminnet. Efteråt får alla en varsin kanelbulle med sig till eftermiddagsfikan.

Förändringar

Vi möts igen. Det är en glad och förväntansfull stämning. Några skämtar lite med varandra. Idag är Maj med. Hon var med vid första tillfället. Maj tycker om att skämta, hon har humor och tajming. Utöver Anna-Lena så är även Caroline med, en i personalen. Bredvid Caroline sitter Inger. De två första gångerna Inger var med så ville hon inte delta så mycket. Hon satt mest och tittade på, uttryckte

inte mycket känslor. Idag ler Inger. Hon anstränger sig också för att vara med på allt. Det är en förunderlig förvandling. Sara inleder med att säga: *Kommer ni ihåg vad vi gjorde förra gången?* För att se om någon kommer ihåg. Maj svarar direkt att: *Nej, för jag var ju inte här!*

Vi värmer upp. Vi leker följa John, leken som alla någon gång har lekt. Vi härmar varandras rörelser, vi är ett team. För idag handlar det om att göra något tillsammans som grupp och stötta varandra. En dam säger hela tiden att hon har ont i armen men glömmer det snabbt när rörelsen greppar tag i henne och hon tycker det känns roligt (trots att hon faktiskt har ont). När Irene ska göra sin rörelse så säger hon att hon plockar smultron, en liten minnesskärva från förra verkstaden som dröjt sig kvar någonstans inom henne. Vi använder pom pomsen, gör rörelser och härmar. Det piggar upp med de röda och blå vipporna som frasar i takt till musiken. Vi blir flyttfåglar som flyger i formationer. Det blir mycket skratt. Anna-Lena landar hela flocken och vi avslutar med att rulla en stor balansboll och bolla runt ballonger. Inger sparkar den stora bollen och smashar ballongerna, hon som för bara två veckor sedan satt med händerna i knäet.

Vi slappnar av på slutet, blundar och blir tunga mot stolen och golvet. Sara påminner oss om att andas, vi slår oss lätt på bröstet och andas ut på ett AAAAH! Tömmer oss på luft. Nu är alla redo för lunch, varma, glada och hungriga. Sara tackar alla för idag och småpratet och skratten hörs en lång stund när gruppen går tillbaka till sina avdelningar. Jag passar på att fråga Caroline vad hon tyckte och hon sa att hon blev nyfiken när hon satt utanför och väntade förra gången så hon ville vara med. Under den här verkstaden har en annan i personalen kommit på besök, en kille som verkar nyfiken han också. Men han vill inte riktigt delta. Men nyfikenheten finns där.

Att mötas och bemöta

Sara möter upp i den lilla samlingsalen med milt ljus. På väggarna hänger tavlor och tulpaner i smide. En ring av stolar väntar. Man har ansvar för att ”checka in”, ofta genom att uttala sitt namn efter en övning. Det kan vara att skriva namnet i luften med handen eller någon annan valfri kroppsdel. Vi har provat huvud, armbåge, knä, fot och rumpa! Jo, det går faktiskt att skriva sitt namn i luften med rumpan. Det kräver en viss teknik och det lossar många skratt. Man kan också skriva sitt namn med ett tunt silkestyg. Svårare än man kan tro. Inger inser detta precis när hon ska börja skriva och skrattar, skärper till sig och skriver sitt namn sirligt och vackert. Inger är inte bara en dansare i världen, som vi alla är i ringen, hon är också konstnär, en mycket begåvad sådan. Det sitter i hennes fingrar, begåvningen, talangen och det som hon har övat på i så många år. Även om minnet inte hinner med så minns hennes händer och fingrar.

Rörelseverkstaden bjuder på takt och tango. Vi snurrar vårt silkestyg, stampar lite i golvet. Byter tyg med varandra. Rose-marie snurrar sitt tyg och säger plötsligt att tyget är hennes kavaljer.

”Det är min kavaljer, jag skriver hans namn nu” säger hon och snurrar silkestyget i stora osynliga bokstäver.

”Bengt!” säger hon och ler. Kavaljeren heter Bengt. Jag gissar att det är någon som varit henne kär, att det funnits en riktig Bengt i hennes liv. Eller kanske finns.

Nästa tillfälle bjuder på folkmusik. Sara har medvetet valt detta för en av deltagarna.

I slutet av förra rörelseverkstaden blir Else märkbart rörd. Hon tänker på sin man som hon mist och hur musiken påminner om honom.

”Hur det smärtar att hitta en sådan fin människa som sedan försvinner. Det känns ändå fint att vi fick fyrtio år tillsammans. Så fin han var, den mannen” säger Else.

Så snäll och så förtjust i folkmusik. Else gråter, tårar som rullar i takt med minnena. Hur musiken varit henne kär, som en påminnelse om honom. Sara stryker hennes hand, säger att hon förstår att det känns jobbigt.

”Vill du att jag tar med folkmusik nästa gång?” frågar Sara. Else ler lite och svarar att det vill hon gärna. Sara tröstar ordlöst. Eles tårar rinner. Då kommer en i personalen. Hon ser att Else gråter och säger att Else alltid brukar gråta. Sedan frågar hon glatt om Else inte ska komma med så de kan titta på det där roliga TV-programmet. Ett försök att bryta. Ett uppbrott från tårarna. Vad är det med tårar och sorg egentligen? Är det så farligt att det bubblar upp ibland? Personalen gjorde antagligen det hon ansåg vara bäst för Else, försökte kanske rädda henne från känslorna. Eller så blir det för jobbigt att bejaka känslorna, därför är det enklare att ta avstånd från dem. Varför ska vi alltid försöka vara glada och fly bort från känslor som sorg och saknad? Det var något som vi initialt diskuterade, hur personalen ska fånga upp de känslor som kommer under rörelseverkstaden. För vad händer om man inte ger känslorna någon plats? Vad händer då med Else?

Det är en del av bemötandet, att lära sig hur man bejakar känslor på rätt sätt. Anna-Lena hjälper mig att förstå konsten i att bemöta. Hon menar att när någon är ledsen försöker hon leda personen igenom det sorgliga minnet. Hon ställer frågor som ger personen möjlighet att reflektera och ta sig vidare genom tårarna. Om någon frågar och gråter efter sin mamma kan Anna-Lena fråga vad det är som personen tycker mest om med sin mamma eller vad de brukade göra tillsammans. Det ger personen en känsla av bekräftelse och igenkänning. Ofta upplever Anna-Lena att personen blir lugn och tillfreds efteråt, när de har pratat en stund. Jag frågar vad som händer om man alltid avleder en känsla av sorg.

”Då kommer det upp någon annanstans under dagen”, konstaterar Anna-Lena. Det kan visa sig som oro, aggressivitet eller sömnsvårigheter. När jag lyssnar på Anna-Lena tänker jag att vi inte är öar i oss själva, vi är en helhet, en komplex sammansättning som kräver just det perspektivet.

Det blir också tydligt hur lätt det är att utnyttja sin maktposition i en vårdande relation. Det sker oftast helt omedvetet, majoriteten av den personal jag träffar har alla i grunden en ambition att göra det bästa för de äldre. Men relationen vårdare och vårdtagare har en inbyggd maktbalans. Den som vårdar har alltid mer makt. Den har makt i form av kunskap, språk, ålder, hälsa och så vidare. Vårdtagaren står alltid i beroendeställning till vårdaren. Är man inte uppmärksam och medveten om den relationen, att den alltid finns där är det så lätt att ”missbruka” den. Jag kallar det ibland för *välviljans kränkning*. Man vill göra det som man tror är bäst för individen men istället så kränker man. Men det kan vara en balansgång då många med demenssjukdom behöver hjälp att ta initiativ. Jag frågar Anna-Lena om hon tror att personalen skulle behöva mer kunskap och reflektionstid kring bemötande och Anna-Lena nickar bestämt. Jag reflekterar över maktbalansen under rörelseverkstaden. Sara har makt i form av kunskap och språk men agerar inte genom att utöva makten utan förhåller sig ödmjukt till den. Det som sker mellan vårdare och vårdtagare under rörelseverkstaden är att det verkar som att maktbalansen planar ut något och förändras. Plötsligt kan personalen och den äldre lika mycket, de har samma förutsättningar. Kanske kan till och med en av de äldre balansera bättre än personalen. Jag hävdar att det är välgörande för relationen mellan personal och den äldre att samspela i liknande situationer. Då lär man känna varandra på ett helt nytt sätt, man kan lämna sina självklara roller en stund och bara vara där tillsammans som deltagare.

Man pratar mycket om det goda bemötandet och lämnar det ofta upp till den äldre att bedöma oss som arbetar inom vård och omsorg men jag tror att vi lurar oss själva. Det handlar om att komma överens

om våra egna gränser, lägsta nivåer och önskvärda beteenden och sedan utöva dessa och kontinuerligt följa upp. Vi behöver vara våra egna och varandras måttstockar. Vi behöver reflektera över våra egna beteenden och tankemönster. Här skulle det vara fruktbart att praktisera ”self as a context”, att reflektera över det egna reflekterandet, för att uttrycka det förenklat. ”Self as a context” är del av ACT (Acceptance and Comittment Therapy) och beskriver ett tillstånd av ”meta-awareness” där vi lär oss att ta notis om vår inre och yttre värld (jmf Harris, 2011). I exemplet ovan skulle personalen som föreslog att Else skulle se på TV kunna reflektera över sin impuls och tanke att vilja bryta Elses gråt innan hon agerar på den och istället välja en annan handling, ett annat beteende. Det kräver givetvis att personal får öva på detta som ett verktyg för gott bemötande. De flesta av oss är helt omedvetna om hur dessa proceser sker inom oss. Det blir också vanskligt att förlita sig på brukaromdömen, som vi gör genom att studera och analysera Socialstyrelsens öppna jämförelser. När vi inte vet brukarens lägstanivå, vad har vi då för referens för gott bemötande? Och ur brukarens perspektiv; är jag van att bli behandlad på ett sätt har jag ingen referens kring hur jag kanske borde bli behandlad.

Anna-Lena säger att det är viktigt att förstå att vi inte kan ta oss rätten att lägga över vår egen upplevelse på de äldre. Om personen tror att den har ett arbete att gå till på morgonen är det inte vår uppgift att tala om att det inte är så. Så plötsligt tittar Anna-Lena på mig och säger:

”Nu ska vi snart gå och äta i matsalen, Maria”.

Jag tittar först frågande på henne. Hon fortsätter.

”Vi ska gå till avdelningen nu och sedan gå och äta”

Jag fattar galoppen och säger:

”Men jag måste åka och hämta mina barn på fritids”

”Nej, du har inga barn på fritids, vi ska gå och äta nu” fortsätter Anna-Lena.

Jag försöker sätta mig in i känslan. Jag vet ju att jag ska hämta mina barn, om ingen annan hämtar dem så blir de kvar där när personalen ska stänga. Jag ryser av tanken. Barnen, ensamma, ledsna och undrande. Paniken slår till en kort sekund som om det vore verklighet. Jag vet att jag kan ta min bil och åka. Anna-Lena frågar mig hur det där kändes.

”Hemskt” svarar jag.

”Ja, för oavsett om du har barn på fritids eller ej så är det där din upplevelse till 100 %”

Det är kraftfullt, Anna-Lenas tankeprovokation träffar mig rakt i magen och jag inte bara förstår det vi pratat om gällande bemötande, jag känner det i hela kroppen. Vi pratar om en bemötandeövning som vi gjorde med kulturombuden och Anna-Lena säger att det var en väldigt bra övning. Det borde alla få göra, tycker hon. Jag säger hej då, kramar om Anna-Lena och Sara och åker till fritids.

Minnen

Anna-Lena, jag och Sara står och pratar efter en rörelseverkstad. Jag frågar Anna-Lena om hon ser någon skillnad på deltagarna från det vi påbörjade projektet. Hon svarar:

”De är helt andra människor, det är jättestor skillnad”.

Hon berättar också att hon hade samtalat med Irene, en av damerna och sagt att de skulle på sinnen i rörelse.

”Minns du?” hade Anna-Lena frågat.

”Ja, det var ju när vi använde det där gummibandet och twistade” svarade Irene.

Irene, som glömmet var hon lägger sina glasögon. Som glömmet hur hennes glasögon ser ut. Men gummibandet och twisten minns hon, trots att det gått flera dagar sedan förra rörelseverkstaden. Jag blir nyfiken, på hur det egentligen hänger ihop. Vi vet att personer med demenssjukdom kan minnas saker som hänt för länge sedan, under barndomen, uppväxtåren eller arbetslivet men att de har svårare att minnas saker som precis har hänt. Minnesproblematik är en av de saker som man kanske först tänker på när man hör ordet demens. Och för de allra flesta uppstår någon typ av minnesförsämring. Orsaken till det är att området där nya minnen bildas- hippocampus är skadat (se mer på Svenskt demenscentrum). Utan att göra någon korrekt vetenskapligt tolkning av händelsen så skulle en slutsats kunna vara att Irene hade förmågan att minnas gummibandet då flera av hennes sinnen var inkopplade i händelsen. Det var också en koppling till musiken, något Irene tycker mycket om. Vi vet också att personer med demenssjukdom får en förbättrad kognitiv förmåga om de lyssnar på musik de tycker om. Det finns även neurologisk forskning som visar på aktivitet i hjärnan vid musiklyssnande och att det stärker tal, kommunikation och minne. Möjligen fastnade minnet av gummibandet och twisten hos Irene med hjälp av musiken? Det får mig att tänka på Henry, den svårt demenssjuka mannen som i dokumentärfilmen *Alive inside* ”vaknar upp” med hjälp av sin favoritmusik i öronen. Forskarna är eniga om att det händer något speciellt i hjärnan när vi lyssnar på vår favoritmusik. Hjärnan reagerar nämligen med något som heter ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) på svenska, autonom sensorisk meridian respons. Det beskrivs ibland som *hjärnorgasm*, en kittling i hjärnan som skapar ett stort välbehag. Det man har kunnat se är att den del av hjärnan som är ansvarig för ASMR inte påverkas av demenssjukdom. Det betyder att ASMR kan lyfta en person ur demensdimman som präglas av förvirring, oro och dåligt minne till ett mer normalt, till synes friskare tillstånd. Man har också kunnat visa på att personer med demenssjukdom som får lyssna på sin favoritmusik i vardagen tenderar att kunna sköta dagliga bestyr på ett helt annat sätt än när de inte lyssnar på musik (Big think; *Study: Memories of music cannot be lost to Alzheimer's and dementia* 2018).

Musikens remarkabla förmåga att lösgöra stela leder och fastlåsta kroppställningar är något som jag också har uppmärksammat. Under projektets gång så har musiken låst upp många av deltagarna. De har börjat göra rörelser som de inte trodde att de klarade av. Genom musiken och rörelsen kan vi minnas vilka vi är. Dels är det musiken som får oss att vilja röra på kroppen men det kan också finnas andra förklaringar. Forskaren Giacomo Rizzolatti och hans forskarlag upptäckte något intressant i början av 1990-talet. Upptäckten var en slump men otroligt intressant. Det som forskarlaget hade upptäckt döptes till *spegelneuron*. Det är en sorts hjärnceller som gör att när vi ser någon annan dansa, hoppa eller röra sig reagerar dessa hjärnceller som om den egna kroppen också gjorde dessa rörelser. Det betyder att vi kan känna andras rörelser i våra egna kroppar. Forskarna vet nu också att spegelneuronerna spelar stor roll för vårt känsloliv. Vi kan helt enkelt uppleva andras känslor som om de var våra egna. Faktum är att vi är skapta för att känna andras känslor bättre än våra egna. (Göteborgs universitet, Den kulturella hjärnan; *Upptäckten av spegelneuronerna: intervju med professor Giacomo Rizzolatti* 2018)

Jag tänker på hur Sara arbetar, hur hon startar en rörelse som alla ska efterlikna. Sedan får någon annan ta över, hitta på en rörelse som vi andra härmar. Hur vi får ögonkontakt med en person, faller in i rörelsen, härmar utan att vi ens tänker på att vi gör det. Sara startar upp rörelsen och i och med det

aktiverar hon allas spegelneuroner. Samtidigt som vi ser varandra utanpå, hur vi är klädda, hur vi sitter eller står, om vi ler eller skrattar så händer det väldigt spännande saker på vår insida. En rörelse utanpå som blir en rörelse inuti.

Balans, dragspel och skratt

Idag har Ulla med sitt dragspel. Sara frågade henne om hon kunde ta med det och Ulla svarade att det kunde hon men hon tänkte inte spela. Ändå har hon övat, visade det sig och när vi väl sitter där så börjar Ulla spela. Vi andra klappar med i takten. Det är en härlig stämning. Ulla har också spelat orgel och flera andra instrument. Att Ulla älskar takt och fart fick vi veta redan vid första rörelseverkstaden. Denna gång spelar vi folkmusik och Else är nöjd och glad.

Sara utmanar oss i balans. Dagens tema. Vi får varsin tygpåse med ärtor i som vi ska balansera på huvudet. Vi ska samtidigt passera en boll runt i ringen, utan att tappa påsen. Sedan lägger Sara till att vi samtidigt ska bolla en stor ballong och hålla den i luften. Det dröjer inte länge innan den första ärtpåsen faller till golvet. Vi börjar skratta. Sedan faller den andra, den tredje i försöket att hålla den luriga ballongen i luften. Deltagarna böjer sig och vrider sig för att nå. Och vi skrattar ännu mer. Nu skrattar alla så mycket att tårarna rinner. Vi är alla lika bra eller dåliga på att hålla ballongen i luften och påsen kvar på huvudet. Jag återkommer ofta till skrattet, något som jag föreläst om många gånger. Skrattets inverkan på vårt sinne och vår kropp. Humor är numer ett välanvänt medicinskt verktyg. Forskning visar att skratt kan minska muskelspänningar och träna hjärtat. Det finns forskning som stöder att skratt påverkar skelett, muskler, hjärta och kärl på ett positivt sätt. Det påverkar även den endokrina, immunologiska och neurologiska systemen i kroppen. Och människan är ett av få djur som kan skratta, bara det är värt att fira med... ett gott skratt. (Rössner, Stephan. Läkartidningen. *Förlänger ett gott skratt livet?* 2005)



Anna-Lena och Sara visar övning med ärtpåsar och ballong.

Som avslutning håller Sara i en avslappningsövning. Vi lyssnar på klassik musik, blundar och slappnar av. Sara går runt och stryker över våra fötter, påminner kroppen om kontakten neråt, mot jorden. Vi sitter stadigt. Sedan ber Sara oss att långsamt öppna ögonen och fästa blicken på ett ljus som står i mitten av ringen. Belysningen är dämpad och det är behagligt att fokusera på lågan. Sara säger tack för

idag, med låg röst. Alla sitter kvar. Ingen säger något. Anna-Lena lutar sig mot Marita, som sällan pratar och frågar hur hon mår. Marita svarar att hon mår bra, det känns bra, säger hon. Sara frågar hur Irene känner sig.

”Avslappnad. Det känns skönt” svarar hon.

Ingen vill gå, ingen vill bryta upp. Så småningom börjar vi alla röra på oss. Kanske kan den här känslan bära oss alla genom dagen. Vore inte det fantastiskt, tänker jag innan jag säger hej då till damerna.

Homo ludens- den lekande människan

Näst sista gången leker vi med ballonger. Och jag tycker om att säga ”leker” för det är precis det vi gör hela tiden. *Homo ludens*, den lekande människan. Vi vet att människor har lekt i alla tider, stora som små. Dels för att lära nya saker och för att kommunicera men också för att det är roligt. Den aspekten av lek är viktig att belysa. Det är själva ursprunget till varför vi gör det.

Vi ska måla på varsin ballong och vi ska måla musik. Sara ger alla en ballong och en penna.

”Föreställ er att pennan är en dansare, hur skulle den då dansa till musiken?”

Alla sätter igång och målar. Det blir prickar, cirklar, duttar, streck, blommor, vågor, kanter, dalar, toppar och spiraler. När musiken tystnar släpper vi in alla ballonger i mitten. Där ligger de och darrar fullspäckade av våra dansande avtryck. Alla får med sin ballong hem.



När jag senare på dagen träffar min son frågar han varför jag har en gul ballong med gröna krumelurer på i bilen.

”Jag har gjort den på jobbet” säger jag. Han skrattar och nickar. Han tycker inte att det är underligt, han vet vad jag gör på jobbet ibland, han har varit med. Han var med redan på Parkvägen när vi gjorde *Upp till dans!* Då körde han sin lilla bil över hela matsalsgolvet så damerna jublade. Sedan dess har båda mina barn varit assistenter till mig vid ett flertal tillfällen. Jag tar det som ett tillfälle att lära dem om medmänsklighet, sociala relationer och att vi måste hjälpa och stötta varandra.

Nu går sista visan

Idag är sista dagen. Ringen är full av ansikten som ser förvåntansfulla ut. Sara hälsar alla välkomna och säger att det är avslutning idag. Sedan börjar vi med att checka in. Sara skickar runt den gula bollen och ber alla säga sitt namn och sedan säga något om hur man mår eller berätta om någon händelse som man vill dela med sig av. En efter en checkar in och säger att de mår bra. När Majbritt får bollen säger hon att hon inte mår så bra och pekar på sin arm. Det är Majbritt som alltid inleder med att säga att hon inte kan för att hon har ont men som sedan deltar med stor lust och glädje, trots det onda. Anna-Lena säger att hon mår bra men att det är tråkigt att det är sista gången och hon önskade att Sara kunde komma en gång i veckan, alltid. När Ulla får bollen säger hon att hon har varit ute och gått en timme och att hon mår bra men tycker att det är tråkigt att det är sista gången för det har ju varit så bra och roligt. När jag får bollen tackar jag för att jag har fått vara med. Igen kommer tacksamheten som en varm dusch över själen. Det känns verkligen som att tacksamheten helar och läker, tröstar och baddar sår som inte syns. Det känns som att få en gåva.

Så sätter vi igång. Vi ska baka idag. Sara går runt med en burk som innehåller en krydda.

”Första ledtråden, den här kryddan används i baket” säger Sara och håller fram burken till var och en. Man får inte säga om man kommer på vad det är. Rose-marie ”Rosie” doftar i burken, tuggar några tugg på sitt tuggummi och kikar finurligt på Sara och säger:

”Just det”

Någon gissar på kakao. Kan man inte känna lukten, säger Sara att man kan titta på kryddan.

”Det blir gult när man har det i degen, andra ledtråden”.

Inga som inte känt någon doft säger plötsligt: ”Saffran”.

Sedan går en skål med russin runt som alla får smaka på och sedan gissa. Inger säger russin. Sedan tar vi fram bakgrejerna. Med lugn musik i bakgrunden så sätter vi vår deg. Sara leder men deltagarna får bestämma vad som ska vara i. Vi rör i våra skålar, smular vår jäst, knäcker vårt ägg, strör i vår saffran. Alla vet hur man gör, alla har gjort det förut. Degen jäser. Vi knådar, rullar och snurrar. Händer som vrider osynliga kattor i luften. Trycker i små russinögon med tummarna. Så vispar vi ägg medan allt jäser igen. Jag vet inte hur de andra känner men jag får bilder i huvudet av gula, runda lussekatter, russin och saffran. Allt rullar som en film i mitt huvud. Så skjuts in i ugnen.

Medan katterna gräddas rullar vi boll och tar fram molnet. Det är det stora silkiga vita tyget. Det blir vår lunga idag, svävar uppåt i vår inandning och dalar mot golvet när vi andas ut. ”Och nu...” börjar Sara men hinner inte säga mer innan Rosie säger "... behöver vi en boll”.

Sara skrattar och svarar: ”Ja just det, Rosie”.

”Bollen är vår konståkerska och molnet är isen. Nu ska vi se om vi kan få henne att dansa”

Sara sätter på musik och bollen svävar runt över tyget. Vi får in rytmen till slut. Så byter Sara musik och nu dansar bollen på ett annat sätt. Sedan blir det två bollar. Ett par som slänger sig fram i rasande fart. Så byter Sara ut de små vita bollarna mot den orangea ballongen. Den har en annan rytm. Vi provar om vi kan få upp den i taket och när den nuddar efter tre försök går ett litet unisont jubel bland alla deltagare. Så ersätts ballongen av den jättestora blå gummibollen.

”Kan vi få den att gå i en cirkel?” säger Sara och alla koncentrerar sig. Efter ett litet tag går det och det är nästan som att hamna i trans. Bollen som rör sig i en perfekt cirkel över tyget, samarbetet, fokusen. Så landar vi bollen i mitten.

Vi använder sedan våra ärtpåsar, lägger dem på huvudet för balans. Bollar runt den stora ballongen. Inger, som de första gångerna satt helt tyst och passiv är nu fullt deltagande. Hon ler och sträcker sig efter ballongen, rättar till ärtpåsen som hamnar snett på huvudet.

Så åker twistbandet fram. Vi ”torkar oss med handduk på ryggen” och ”släcker cigaretten”. Det är så Sara brukar beskriva twisten. Vi twistar loss, härmar varandra. Inger improviserar. Är helt med. Ler och skrattar. Idag pratar hon också, något jag inte hört förut. Hon säger sitt namn högt. ”Inger”.

Sara tar fram den gula bollen och säger att den får gå runt och alla ska återigen säga hur de mår. Alla mår ”bra, prima, jättebra”, förutom Majbritt som mår ”skrutt”. Vi skrattar och hon skrattar. Det är ok att må skrutt och kanske lite bra samtidigt.

Vi avslutar med avslappning. Sara säger att hon kommer gå runt och lägga sina händer på oss för att vi ska känna våra kroppar. Och det är faktiskt lättare att känna sin egen kropp under någon annans beröring. Vi lyssnar på klassisk musik. Finstämt pianospel. När vi öppnar ögonen brinner ett ljus mitt på golvet. Vi vilar blicken på ljuset, ser sedan på varandra. Långsamt vaknar vi till igen. Sara tar fram ett stort fat med lussekatter.

”Och nu är de färdiggräddade” säger hon och ställer fatet i mitten av ringen.

Vi fikar tillsammans utanför samlings salen. Vi samtalar, skrattar, pratar minnen, äter lussekatter och pepparkakor. Sara får en bukett blommor och honung som tack.

”Det är jag som ska tacka er” säger hon och ger oss varsin kram.

Josefin, enhetschefen kommer och fikar med oss.

Sedan kramar vi om alla deltagarna. Ulla tackar och säger att hon har haft det jätteroligt. Nu ska hon gå upp och gympa. Majbritt är glad och tacksam. Rosie ler och skjutsar Majbritt i rullstolen. Ett nöjt gäng lämnar oss.

Sara, jag, Anna-Lena och Josefin pratar en stund efteråt. Anna-Lena berättar att de testade ärtpåsar på huvudet på gympan. Josefin berättar om en man som var med som brukar vara lite kritisk och skeptisk, som hade tyckt det var fantastiskt med påsarna.

”Det var ju jättebra för balansen och nu ser man ju vilka som inte brukar röra sig så mycket och har dålig hållning, de tappar ju påsen”.

Några veckor har gått

Jag träffar Anna-Lena efter projektets slut för att reflektera och prata om hur det har varit. Vi börjar med att prata om en av deltagarna, Inger, som är långt gånge i sin demenssjukdom. De första gångerna Inger var med ville hon inte delta alls. Hon satt med händerna knäppta i knäet och tittade på utan att avslöja några känslor i sitt ansiktsuttryck. Inger pratade heller ingenting de första gångerna. När vi så skulle använda pom pomsen för första gången så ville Inger först inte hålla i dem men Anna-Lena lyfte varsamt hennes hand och stack in handtaget på pom pomen i Ingers grepp. Direkt började hon att vifta med den, fram och tillbaka. Och så fortsatte det, med lite stöttning och initiativ från Anna-Lena så började Inger succesivt att delta. De två sista gångerna hade det skett en märkbar

förändring med Inger. Hon kunde ta initiativ själv, hennes motorik fungerade bättre. Hon sparkade bollar och puttade runt ballonger i luften. Hon kunde, när hon blev tillfrågad, hitta på en egen rörelse som vi andra härmade. Hon började le, söka ögonkontakt. Hon började skratta och sista gången vi träffades så pratade hon. Hon sa bland annat att hon hette Inger och hon pratade med Sara innan hon gick tillbaka till avdelningen. Inger har inte pratat förut, inte på det sättet. Det var som att hon sakta vaknade upp. Från att inte ha gjort någonting till att vilja vara med på allt. Enhetschefen Josefin kommenterade Inger vid avslutningsfikat att hon aldrig hade sett henne så vaken.

Anna-Lena berättar hur det har varit efter projektets slut. Varje gång hon har mött Inger så ser hon ett stort leende. Anna-Lena vet inte riktigt om det är för att hon förknippar Anna-Lena med dansen eller om hon är gladare helt enkelt.

Anna-Lena har pratat med några kollegor och enhetschefen Josefin. De ska köpa in ett gummiband och eventuellt ett bollsegel. De hoppas kunna plocka upp delar av det som Sara arbetat med. Olandsgården har gymnastik två gånger i veckan. Det är en stor grupp. Alla som vill får komma. Anna-Lena tror att just konceptet sinnen i rörelse passar för en mindre grupp så alla blir sedda, att alla känner sig trygga och känner varandra.

Vi pratar om Inga, en dam som kom som helt ny sista gången. Det märktes tydligt att hon inte visste vad vi skulle göra. De andra deltagarna var införstådda med upplägget. De kanske inte skulle kunna förklara det rent verbalt men de hade ändå förförståelse för situationen. Vissa av dessa personer har svårt att minnas vad de åt till lunch strax efter lunchen är över men kunde ändå på något sätt minnas vad vi gjorde förra gången på rörelseverkstaden. Kanske fungerade rummet, ringen och Sara som triggers för deltagarnas minne.

Rose-Marie är gladare och piggare, det verkar hålla i sig. Rose-Marie kom verkligen igång de sista gångerna vi träffades, blev mer framåt och gladare. Anna-Lena nämner också den andra Inger, hon som är konstnär. Anna-Lena hade märkt att hennes förmåga att måla hade försämrats gradvis men att hon nu målade som förr igen.

”Jag vet inte men kanske har det med sinnen i rörelse att göra” säger Anna-Lena.

Jag tänker på det holistiska perspektivet, där delarna av en människa samspelar och blir en helhet. Det blir viktigt att bära med sig, det vi gör påverkar hela vårt fysiska och psykiska jag. Vi kan därför inte endast behandla en sak eller fokusera på en sjuk del. Socialstyrelsen rekommenderar en aktiv och stimulerande vardag som en av de viktigaste omvårdnadsinsatserna för personer med demenssjukdom för vi vet idag med säkerhet att meningsfullhet, sammanhang, livskvalité och delaktighet är hörnstenar i vår hälsa, oavsett om vi är sjuka eller inte.

Jag tackar Anna-Lena och hon avslutar med att säga vad de andra medarbetarna hade sagt till henne.

”Du kommer väl ihåg allting ni har gjort nu på sinnen i rörelse så vi kan fortsätta”

Ur konstnärens perspektiv

Jag ringer upp Sara på telefon. Hon är nyss hemkommen från London och låter glad och avslappnad. Jag ber henne beskriva hur hon tänkte innan projektet och första gången vi skulle ha rörelseverkstad. Hon säger att det var viktigt att se alla, ta in alla och sedan skapa kontinuitet i mötena. Hur ska nästa rörelseverkstad se ut? Det kunde bero på hur den förra hade varit. Saras ambition har varit att arbeta i nuet, jobba med improvisation och fånga det som vi upplever i stunden. Hon hade alltid ett upplägg men visste att det var viktigt att vara flexibel, att känna av deltagarna och lyssna.

”För det är stor skillnad på att höra och lyssna. Hör gör vi hela tiden, det är en omedveten process men lyssna betyder att ta in och reflektera” säger Sara.

Därför var en viktig del för Sara att försöka plocka upp signaler från deltagarna för att vidareutveckla övningarna. Hon ser sig själv som en möjliggörare, en katalysator. Den största utmaningen blir sedan att vara lyhörd. Sara säger att hon aldrig tänkte i termer av prestation. Det ligger många värderingar i det begreppet. Någoting är bra eller mindre bra. Därför var ett av målen att hela tiden styra tillbaka till det som sker i stunden, att prova sig fram. Ett sätt var att inte visa allting med egna rörelser utan istället fokuserade Sara på att ge deltagarna en form som de sedan kunde följa och utforska i sina egna kroppar. Saras kropp skulle inte vara den enda utgångspunkten utan var och en skulle ha sin egen utgångspunkt, i sin egen kropp. Och många gånger har Sara låtit kroppen komma ihåg när inte deltagarnas minne har varit så bra. Musiken aktiverar muskelminnen och man vet hur takterna i en tango stampas, man vet valsens vaggande och twistens pumpande rytm. Det sker oftast inte på en intellektuell nivå utan man bara vet det.

Sara poängterar att hon är nöjd med namnet *sinnen i rörelse*. Det blir alltid så laddat att prata om dans, något Sara och jag har stor erfarenhet av sedan tidigare. Det blir ett mätande av förmågor, vilket inte alls var vårt syfte.

Sara beskriver funktionen med *rörelseinstrument*. Det är ett material utanför kroppen. Instrumentet kan dels ha funktionen att vi med egna rörelser sätter instrumentet i rörelse och dels kan instrumentet i sig starta en rörelse i kroppen. Det kan vara svårt att få till instinktiva rörelser utan hjälp. Som att bolla ballong, det kan vara knepigt att få till om det inte finns någon ballong. Det kan också vara skönt att ta bort fokus från kroppen och fokusera på ett material och låta rörelsen landa i kroppen. Sedan kan man ta bort materialet men rörelsen finns kvar. Materialet blir en referens. Vi kommer ihåg att vi höll i en boll för trettio sekunder sen. Det finns kvar i kroppen. Det blir också en lekfullhet i färg, form, intryck och känsla. Sara nämner också det vita molnet (tyget). Hon säger att det skapar en samhörighet.

”Molnet gjorde att vi klarade något tillsammans som vi inte klarar ensamma. Vi kopplade ihop oss till en gemensam kraft” förklarar Sara.

Lärdomar

Sara säger att hon lärt sig jättemycket, till exempel att inte ta för givet vad som går och inte går. Sara säger att man kan prova nya saker på plats med deltagarna och vara öppen för det. Man provar tillsammans. Deltagarna får vara med och bedöma. Det sätter igång det egna kreativa skapandet och vi blir öppna för att experimentera.

Hon har också lärt sig att inte be om lov för mycket och att istället gå direkt in i saker. Att utgå ifrån att *det går* men går det inte så är det okej. Sara säger alltid att alla gör så mycket de kan och att de flesta visar på ett eller annat sätt när det inte går. Då provar man något annat.

Sara reflekterar över att det efter tredje rörelseverkstaden blev ett lugnare tempo. Alla kunde småprata emellanåt på ett sätt som vi inte gjorde i början. Det blev en tydligare dialog istället för monolog.

Sara har funderat över att vi skapar gemenskap och situationer kring det som hänt. Men om vi inte längre minns, vad skapar vi då gemenskap kring? De tankarna bidrog till en tydlig medveten närvaro. Ett slags ”mindfulness-tillstånd”. Det enda vi har är nu och det är det vi skapar utifrån, menar Sara.

En annan viktig frågeställning som Sara har haft med sig i utformandet av rörelseverkstäderna är *vad är det som gör att jag är jag?* Intryck som sedan blir uttryck. Ett speglande och ett definierande av den

egna platsen i världen. Att man som individ har rätt att vara just där på precis samma villkor som alla andra.

Avslappning i slutet kändes mer och mer viktigt, tycker Sara. Man kanske utgår ifrån att folk som sitter stilla mycket inte behöver *vara* stilla men det kanske är extra viktigt just då. Att känna kroppen på ett medvetet sätt. Hur kan man känna sin kropp och trivas i den, där den är just nu (rullstol, rullator, smärta osv). Det kan bli som en typ av fysisk klaustrofobi när kroppen inte fungerar som den ska. Avslappningen ger en känsla av att vara i sin kropp och acceptera den som den är. Det stillar även sinnet. Man hittar sätt att stå ut med sin kropp och sin situation. En viktig fråga är hur vi kommer åt vår egen återhämtning. Jag funderar på det Sara har sagt. Återhämtning är ingenting självklart, den måste oftast aktivt startas upp. Många tänker att den egna återhämtningen startar när man går hem från jobbet eller när semestern börjar men gör man inget aktivt för att komma i återhämtning kan man vara lika uppe i varv efter en natts sömn som när man klev utanför sitt arbete dagen innan. Och för våra sjuka äldre är kanske inte sittandet och vilandet det som skapar bäst återhämtning. Det är själva pulseringen vi vill åt. Vi behöver stimuleras, röra oss, umgås, vila och sova, om vartannat hela tiden. Och vi behöver pulsera våra tankar och vårt sinne. Ibland behöver vi vara i tysthet och andas djupt och ibland behöver vi lyssna på musik, sång eller fåglars kvitter. Personer med demenssjukdom har samma behov som alla andra, det är lätt att glömma bort det ibland.

Sara har också medvetet undvikit att relatera till övningar som *kul eller roliga*. De är vad de är, den egna upplevelsen är viktigast. Sara värderar inte känslorna. De som kommer upp de kommer upp och alla känslor accepteras. Sedan om man skulle råka ha kul så är det ingen nackdel.

Avslutningsvis

Man visste redan på Hippokrates tid att det empatiska förhållningssättet var en av de allra viktigaste utgångspunkterna när man skulle möta sin patient eller en annan medmänniska. Hippokrates trodde på att se individen och lyssna till dennas livshistoria. När vi ser på människor som en homogen grupp tenderar vi att bli mindre empatiska. Just att se det unika i varje person, att förstå komplexiteten bakom varje individ hjälper vårt empatiska förhållningssätt att blomma. När vi vågar möta andra människor oavsett allt annat och har modet att öppna upp oss och verkligen se, händer det extraordinära saker med oss. För det finns alltid något högst intressant och spännande med möten av alla de slag. De mänskliga interaktionerna är något som genomsyrar våra liv. Många har läst artiklarna om den ofrivilliga ensamhetens inverkan på våra kroppar och vårt psyke. Utöver alla positiva effekter som vi faktiskt har iakttagit hos deltagarna under dessa veckor så fångas jag nästan mest av alla möten. För visst händer det något när vi möts, i samförstånd, när vi agerar ihop, samlar gemensam kraft, skrattar ihop, gråter ihop och dansar ihop. Vi är i grund och botten så oerhört lika, bara det att vissa är lite skörare, lite mer glömska, lite stelare eller lite tystare. Något som jag har märkt under alla mina år i gemenskap med olika åldersgrupper är att vi blir aldrig för gamla och sjuka för att lära nytt eller för att utvecklas. Min uppfattning efter hundratals möten och aktiviteter med äldre människor är att de är de absolut rikaste och visaste vi har. Så mycket livserfarenhet, kunskap och klokhet som jag har mött under hösten gör mig återigen tacksam. Alla damerna som har gett allt, varit engagerade, provat och ansträngt sig, deltagit och dansat med hjärtans lust. Har jag tur kanske jag blir som dem en dag.

Ett stort och hjärtligt tack till

Sara Lindström

Peter Källman

Anna-Lena Hamnestrand

Josefin Mattsson Brunn

Medarbetare på Olandsgården

Region Uppsala, kultur för äldre

Och inte minst...

Alla underbara dansare på Olandsgården och i världen!

Referenser

Harris, Russ (2011). *ACT helt enkelt- en introduction till Acceptance and Comittment Therapy*. Stockholm: Natur och kultur Akademisk.

Big think; Study: *Memories of music cannot be lost to Alzheimer's and dementia 2018*. https://bigthink.com/news/ever-get-the-tingles-from-listening-to-good-music-that-part-of-your-brain-will-never-get-lost-to-alzheimers?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR2KesvsnK1JDVXwvN1-uoWD8XyjdloYJqhfxz3srLhAjEyEHhZUno5-w (Hämtad 2018-12-14)

Göteborgs universitet, Den kulturella hjärnan; *Upptäckten av spegelneuronerna: intervju med professor Giacomo Rizzolatti 2018*. <http://www.kulturellahjarnan.se/2018/10/29/upptackten-av-spegelneuronerna-intervju-med-professor-giacomo-rizzolatti/> (Hämtad 2018-12-14)

Rössner, Stephan. Läkartidningen. *Förlänger ett gott skratt livet?* 2005. <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=1976> (Hämtad 2018-12-14).

Socialstyrelsen (2017). *Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Svensk demenscentrum <http://www.demenscentrum.se/>