

Maaret Meriläinen & Minna Kangas
Memory Association of Oulu Region
Finland

MEMORIES TO MUSIC

Muzyczne Wspomnienia (Memories to Music, MtM) to partycypacyjna metoda przeznaczona dla osób z lekkim lub umiarkowanym stopniem zaawansowania demencji. Jej zadaniem jest tworzenie kultury wspólnie z osobami chorymi, a nie dla nich. MtM może być używana przez każdego kto pracuje z osobami z demencją. Jest niedrogą i pozbawioną ryzyka metodą rehabilitacji osób z demencją.



Metoda Muzyczne Wspomnienia (MtM) bazuje na badaniach, praktyce i modelu MOHO. (Korzenie drzewa)

Badania Pozytywny efekt reminiscencji i muzyki został dowiedziony w licznych badaniach. Parta na badaniach jest również informacja o roli jaką odgrywa grupa w dobrostanie jednostki. Wyniki uzyskane w badaniach zostały wykorzystane w rozwoju metody MtM.

Praktyka Metoda Muzyczne Wspomnienia (MtM) została zapoczątkowana w grupie muzykoterapeutycznej, do której należało 13 zainteresowanych muzyką, starszych osób z demencją. Od samego początku tworzyli muzykę, ale metoda MtM zaczęła przybierać swój kształt po roku. Odkryto, że za każdym razem muzyka tworzyła podobny wzór, stopniowo zaczęto też zauważać jej pozytywne efekty .

Projekt *Vielä Virtaa* w którym opracowana została metoda Muzyczne Wspomnienia, jest jednym z programów Stowarzyszenia Pamięci Regionu Oulu w Finlandii. Celem projektu jest umożliwienie starszym osobom dalszego angażowania się w znaczące dla nich aktywności z innymi ludźmi, pomimo demencji, a to wspiera z kolei ich postrzeganie siebie jako osób aktywnych. Projekt *Vielä Virtaa* organizuje tematyczne zajęcia grupowe zorientowane na zasoby uczestników. Projekt jest częścią programu Active Age (finansowanego przez Finland's Slot Machine Association). Celem programu Active Age, koordynowanego przez Centralną Unię do spraw Dobrobytu Osób Starszych, jest wzmacnianie zdolności osób starszych i promowanie ich włączenia, identyfikowanie problemów spowodowanych przez różne wydarzenia w życiu i zapewnianie wsparcia już we wczesnym etapie starzenia się (www.eloisaiika.fi).

Model MOHO (Model ludzkiego zajęcia)

Według modelu MOHO, centralną pozycję w budowaniu zdrowia osoby, jej dobrostanu, rozwoju i zmian jest wydajność zajęciowa. Poprzez uczestniczenie w różnorodnych aktywnościach, ludzie podtrzymują, wzmacniają i dostosowują swoje kompetencje, wierzenia i preferencje. Zajęcie jest ważnym elementem w interakcji pomiędzy osobą a środowiskiem.

Zgodnie z modelem MOHO, uczestnictwo w zajęciu odnosi się do zaangażowania w coś co ma znaczenie dla danej osoby. Takie uczestniczenie buduje percepcję osoby o tym kim jest i kim chce zostać. Poprzez uczestnictwo w znaczących zajęciach, ludzie mogą zmienić postrzeganie siebie (za: Kielhofner G., 2008, Model of Human Occupation: Theory and Application, 4th edition).

Cele Metody Muzyczne Wspomnienia (MtM) dla grupy i jednostki (gałęzie)

Poprawa spójności grupy

Ludzie z natury potrzebują towarzystwa innych osób i poczucia przynależności. Spójność jest warunkiem wstępnym dla zwiększania dobrostanu grupy. Poprzez metodę MtM robienie wspólnych rzeczy, dzielenie się doświadczeniami, otrzymywanie aprobaty od innych i dzielenie się sukcesem zwiększa spójność całej grupy.

Poprawa dobrostanu uczestnika w ujęciu psychospołecznym

Doświadczenie sukcesu, przyjemności i poczucie przynależności mają pozytywny efekt dobrostan psychospołeczny członków grupy. Doświadczenie osiągania sukcesu a nawet przekraczanie własnych limitów może poprawić sposób w jaki postrzegają sami siebie.

Pozytywne efekty reminiscencji i muzyki

Demencja zmienia sposób w jaki osoby postrzegają własne życie. Wspominanie pozwala osobie na ustrukturyzowanie jej przeszłości i zrozumienie znaczenia przeżytych chwil. Podczas wspominania, ludzie dzielą się swoimi doświadczeniami. Kiedy członkowie grupy znajdują podobieństwa we wspomnieniach własnych i innych osób, wzmacnia to ich przyjaźnie i poczucie przynależności jak również poprawia ich nastrój.

Muzyka wpływa na emocje i przywołuje wspomnienia. Śpiewanie ma wpływ na nastrój, oddychanie i postawę ciała, oraz wspiera umiejętności językowe osób z demencją. Muzyka może mieć także wpływ na obie półkule mózgu oraz aktywuje autonomiczny układ nerwowy.

Postawy środowiskowe wobec demencji

Kiedy zdolności członków grupy są pokazywane publicznie, inni ludzie mogą zauważyć ich umiejętności i zasoby. Widzą, że demencja nie jest przeszkodą w uczeniu się czy angażowaniu się w interesujące aktywności i czerpaniu z tego radości. Pozytywny stosunek innych ludzi przyczynia się do budowania dobrostanu osób z demencją.



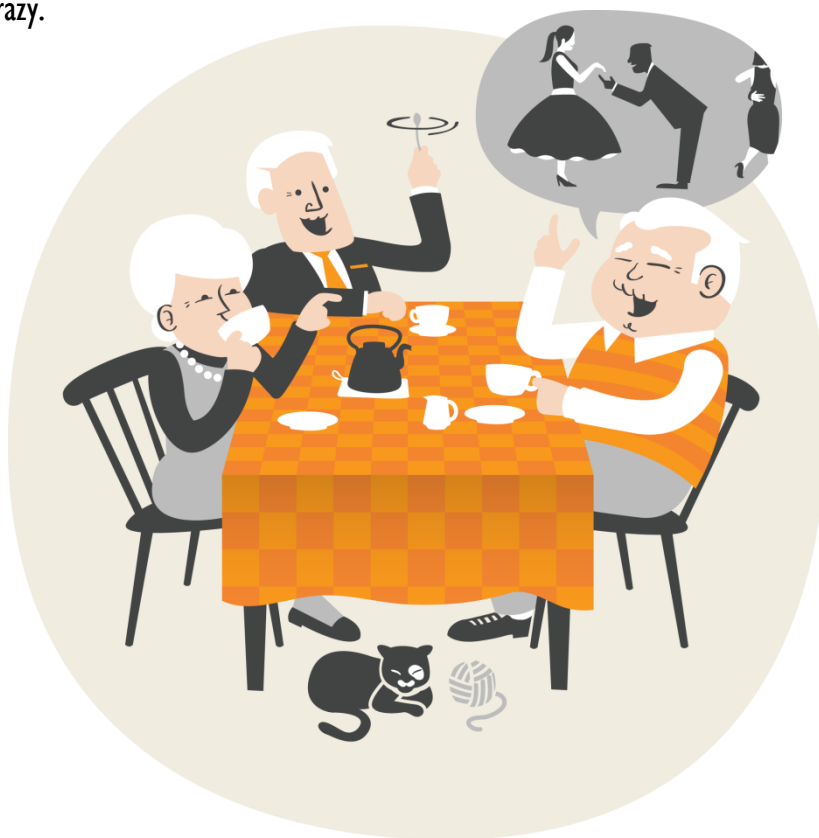
Metoda Muzyczne wspomnienia obejmuje wiele kroków (Pień drzewa)

Wybór tematu

Grupa postanawia stworzyć nową piosenkę. Rozważane są różne tematy, na końcu wspólnie wybiera się jeden, czasem wymagany jest kompromis.

Wspominanie

Wszyscy członkowie grupy kolejno opowiadają o swoich wspomnieniach z przeszłości związanych z wybranym tematem. Lider grupy zapisuje je. Wspomnienia nie muszą być zgodne z prawdą czy realistyczne. Najważniejsze jest aby osoba która o nich opowiada doświadczyła sukcesu w wyrażaniu wspomnień. Wspomnienia mogą być wspierane różnorodnymi pomocami, w zależności od wybranego tematu mogą to być zapachy, dźwięki lub obrazy.



Tworzenie piosenki

Spisane wspomnienia członków grupy mogą posłużyć za podstawę do napisania wiersza lub tekstu, do którego zostanie utworzona melodia. Tekst może być tworzony wspólnie, przez lidera grupy, lub przez lidera grupy z pomocą kilku osób. Wspomnienia nie muszą być przedstawione dokładnie tak jak były omawiane przez członków grupy. Mogą być połączeniem wielu tematów zebranych z różnych wspomnień. Komponowanie muzyki może być trudne, jednak członkowie grupy mogą zdecydować o tym jaki charakter ma mieć piosenka (wesoły, smutny, szybkie czy wolne tempo...). Melodia może być stworzona przez lidera grupy lub osobę trzecią. Nie powinna być za trudna, tak aby uczestnicy mogli się jej nauczyć. Powtórzenia i refreny ułatwiają naukę. Tekst może być również napisany tak, aby pasował do istniejącej już, znanej melodii. Wtedy pod uwagę należy wziąć prawa autorskie, co może ograniczyć użycie piosenki.

Zatwierdzenie

Ukończona piosenka prezentowana jest członkom grupy. Mają oni możliwość dokonania zmian. Ważne jest aby wszyscy członkowie grupy identyfikowali się z tekstem, nawet jeśli nie pamiętają już które elementy wspomnień są ich zasługą.

Ćwiczenie

Demencja utrudnia zdolność do uczenia się nowych rzeczy, jednak uczenie się jest ułatwiane poprzez fakt, że członkowie grupy zainteresowani są muzyką i mają doświadczenie muzyczne z przeszłości. Ukończona piosenka ćwiczona jest na kilku spotkaniach grupowych. Kiedy melodia jest powtarzana, zostaje lepiej zapamiętana. Akompaniament instrumentu, na przykład fortepianu, wspiera naukę melodii. Członkowie grupy nie muszą znać tekstu na pamięć. Podczas wspólnego śpiewania wspierają się wzajemnie. Warto jest mieć w grupie osobę która zna całość i przewodzi, ułatwia to innym śpiewanie.



Tworzenie wideo

Ostateczna praca nad wideo należy do lidera grupy, jednak członkowie grupy mogą uczestniczyć w planowaniu i realizacji wideo. Nie musi to być film, może to być zbiór zdjęć lub prac członków grupy. Aktywności kreatywne, takie jak malowanie, tworzenie ceramiki czy fotografia mogą być częścią procesu MtM i jedno lub więcej spotkań może zostać temu poświęconych. W celu zamieszczeniu prac w formacie cyfrowym, produkty kreatywne grupy mogą zostać sfotografowane lub zeskanowane. Istnieje wiele różnych programów do tworzenia filmów wideo. Jako dodatek do filmu warto jest zamieścić tekst. Finałowa wersja wideo jest oglądana przez grupę. Można również zorganizować specjalne wydarzenia podczas którego film jest prezentowany zaproszonym bliskim członków grupy.

Dzielenie się efektami w mediach społecznościowych

Ostateczna wersja wideo jest zamieszczana w mediach społecznościowych. Należy utworzyć konto aby móc publikować wideo na portalu YouTube. Linkiem można dalej dzielić się na przykład na Facebooku czy Twitterze. Bliscy członków grupy są informowani gdzie mogą je znaleźć. Przykładowe wideo stworzone przy użyciu metody MtM: <https://www.youtube.com/watch?v=9r6g3zkP2q0>.



Występowanie

Jeśli to możliwe, wspólny występ członków grupy może być częścią procesu MW. Grupa może występować przed członkami swoich rodzin lub innymi osobami mieszkającymi lub korzystającymi z ośrodka. Nie musi to być jednak “poważny” występ, bez wywierania presji na grupie, tak, aby cały proces był przyjemnością. Pewna doza stresu przed występem może być dobra. „*Miałem motyle w brzuchu. Rzadko mi się to zdarza! Czułem się tak dobrze gdy wspólnie występowaliśmy, pomimo stresu!*” W celu zapewnienia spójności grupie, zaleca się aby wszyscy członkowie mieli możliwość wystąpienia, jednak powinni także mieć opcję odmówienia występu, jeśli nie chcą tego robić.

MORE INFORMATION? CONTACT US:

Maaret Meriläinen, occupational therapist,

maaret.merilainen@osmy.fi

Minna Kangas, physiotherapist, minna.kangas@osmy.fi

www.osmy.fi/vielavirtaa

ilustracje: Janne Timperi

tłumaczenie na język polski: Marta Bigos i Joanna Majewska