

ANDAKT, MYE MER ENN ORD

Gode tips for deg som holder andakter for personer med demens

Andaktens oppbygging

Andakten kan gjerne følge en tradisjonell mal. Det vekker gjenkjennelse hos mange. Gjenkjennelse kan gi en opplevelse av mestring og trygghet.

Gjenkjennelse og mestring i andakter

Gjenkalling er å huske spontant uten hjelp fra omgivelsene. Du gjenkaller «Fader vår» og «Alltid freidig» når du fremfører dem alene uten bruk av tekst. Etterhvert som demenssykdommen utvikler seg, blir gjenkalling stadig vanskeligere.

Gjenkjennelse er å bruke ledetråder i omgivelsene for å huske. Du gjenkjenner «Alltid freidig» når du kan synges den i andaktens fellesskap omgitt av de andres sang, mens du ikke klarer det på egenhånd. Personer med demens kan ofte gjenkjenne ting, navn og hendelser de ikke lenger kan gjenkalle.

Alle, uansett alder, har lettere for å gjenkjenne enn å gjenkalle. Forskjellen mellom evnen til å gjenkalle og gjenkjenne øker normalt med alderen. Men hos eldre mennesker med demens vil denne forskjellen være enda mer markert enn hos åndsfriske eldre. Derfor legger miljøarbeid blant demente vekt på å stimulere til gjenkjennelse. Dette gjøres blant annet i erindringsgrupper der gjenstander og fotografier vises fram og sendes rundt for å stimulere til samtale.

Andaktsrom og andaktsinnhold kan også lages med tanke på gjenkjennelse. Visuelt hjelper et vakkert pyntet alterbord deltageren til å kjenne igjen og holde fast på situasjonen. Auditivt vekker kjente salmer, bønner og bibeltekster mange gamle minner og deltageren kan lettere være aktivt med.

Gjenkjennelse gir opplevelse av mestring: «Her er jeg med. Så fint!»

Manglende gjenkalling gir opplevelse av nederlag: «Her er enda noe jeg ikke kan eller husker. Jeg er så dum!»

Se også Engedal og Haugen «Demens. Fakta og utfordringer» s. 39.

Eksempel på andaktsmal

Preludium
Nådehilsen
Velkomstord
Salme
Bønn
Bibeltekst
Ord for dagen
Trosbekjennelse
Salme
Fader vår (på gamlemåten)/ forbønn/ lystenning
Salme
Velsignelse
Postludium

Dette er tradisjonelle ledd i en andakt som kan fungere bra. Men ikke velg alle leddene på en gang. Det kan bli for omfattende: Personer med demens har ofte svekket oppmerksomhet og svekket evne til å konsentrere seg om én ting over lenger tid.

Korte ledd er bra. Det øker sjansen for at deltageren er oppmerksom gjennom hele leddet, det være seg en bønn, bibeltekst eller ord for dagen.

Selvstendige ledd er bra. Når hvert ledd er meningsbærende uavhengig av det foregående, gjør det ingenting om deltageren ikke fikk det forrige med seg.

Ledd som bygger på hverandre, bør følge umiddelbart etter hverandre.

Eks hvis «Ord for dagen» bygger på bibelteksten, kan det være lurt å droppe salme imellom: Slik økes sjansen for at bibelteksten huskes når den utlegges.

Begrensningens kunst. Hvis det skal være både trosbekjennelse og forbønn, kan en kanskje droppe «Ord for dagen»?

NB! Det er ikke innholdet i talen som avgjør om det ble en god andakt!

Andaktens fremføring. Det viktigst er ikke hva du sier, men hva du gjør!

- 1 Vær 100 % mentalt til stede. Ha bevisst kroppsspråk og dramaturgi.
Mange av deltagerne får med seg det du gjør, mer enn det du sier.
- 2 Se den enkelte deltager.
Ta deg tid til å håndhilse på hver enkelt i forkant.
Stor bonus til den andaktsholder som kjenner alle (mange) ved navn.
Se hver enkelt underveis i andakten.
- 3 Vit hva du vil formidle.
Vær mest mulig fri fra manuset.
Formidling er mye mer enn ord.
- 4 Fremfør nådehilsenen og velsignelsen uten manus og med blikket hvilende/ lysende over forsamlingen.
Jo mer blikket ditt er rettet mot deltagerne og jo mindre det ser ned i papirer, jo bedre.
Jo mer du kan være liturg/ andaktsholder med blikkontakt, jo bedre.
- 5 Bibelteksten.
Velg gjerne blant de kjente bibeltekstene.
Velg gjerne tekster, fortellinger, lignelser som kan stå for seg selv uten utlegging/ forkynnelse
- 6 «Ord for dagen»
Vær kort og pregnant. Vit hva du vil formidle. Hvis ikke, kan du droppe leddet.
Tal tydelig og enkelt, men ikke barnslig.
Deltagerne er voksne mennesker. De har kanskje sviktende hukommelse. Men de har som oftest mer levd liv og erfaringer på godt og vondt enn det du har.

- 7 Musikk og sang
Utnytt gode musikkrefter til fulle. Det utvider/ hever andakten og berører deltagerne.
Pre- og postludium er med å sette rammen og stille inn kropp og sinn på det som skal skje.
Interludium kan gi små pauser fra ord.
En CD-spiller fungerer når det ikke finnes musiker.
- 8 Sanger og salmer til felles bruk
Velg salmer og sanger som er kjente for den eldre generasjon. Gjenkjennelse og mulighet til å delta, gir glede og mestring.
Det beste er når sangene huskes utenat.
Velg ikke alle 10 versene: De fleste husker bare de første versene utenat.
Salmebok fungerer ofte dårlig. Det er vanskelig å bla opp på riktig sang. Det kan være vanskelig å lese. For noen tar salmebok/ark oppmerksomheten bort fra sangen og andakten.
- 9 Vakkert rom
Dekk et vakkert alterbord med hvit duk, blomster og alterlys.
Mange andakter foregår på stuene på sykehjemmet. Da er det ekstra viktig å ta små grep som forteller at nå skaper vi et andaktsrom.
Ta gjerne med et kors, et krusifiks, et talende bilde eller lignende.
Utnytt gjerne kirkeårets farger.
Det visuelle hjelper deltageren til å holde fast på at det er en andakt som er på gang.
- 10 Kontekst
Knytt gjerne an til kirkeår, høytid, årstid .
Knytt gjerne an til sted, sykehjemmet, menigheten, lokalsamfunnet, Norge
Noen ganger bør vi knytte an til begivenheter i verdenssamfunnet. TV står ofte på svært ukritisk og bretter ut alle små og store nyheter. Det kan være godt å sette ord på noe av det i fellesskapet og ta det med i forbønnen.
Noe om at det kan skape uro hos en person selv om vedkommende ikke kan huske det når TV ikke er på .
- 10 Ta deg tid. Hils på alle før du går.
Ikke skynd deg av gårde når andakten er ferdig. Ikke signaliser hastverk.
Da formidler du lett at deltagerne er lite verd i forhold til det du skal videre til.
Noen steder arrangerer de kirkekaffe etterpå. Ta deg tid til å være med!