

## **SALMER, SANGER OG MELODIER**

### **Gode tips for deg som velger musikk for personer med demens**

Utnytt gode musikkrefter til fulle. Det utvider/ hever alle typer samvær og berører deltagerne.

#### **Musikk til gudstjenester og andakter**

Pre- og postludium (forspill og etterspill) er med å sette rammen og stille inn kropp og sinn på det som skal skje.

Interludium (mellomspill) kan gi små pauser fra ord.

En CDspiller fungerer når det ikke finnes musiker.

En solist kan gjerne fremføre sanger som ikke egner seg for fellessang, f.eks. fordi de er ukjente eller vanskelige.

#### **Sanger og salmer til felles bruk**

1. Velg salmer og sanger som er kjente for den eldre generasjon.  
Gjenkjennelse og mulighet til å synge med, gir glede og mestring. Hva som er kjent, avhenger blant annet av personlig smak, kulturbakgrunn og landsdel. Spør deg fram.
2. Velg ikke alle 10 versene.  
Det beste er når sangene huskes utenat. De fleste husker bare de første versene utenat.
4. Velg kjent melodi (når det er flere å velge mellom).
3. Salmebok og sangark er hjelpemidler med begrenset verdi.  
De fungerer dårlig for mange:  
Det kan være vanskelig å bla opp på riktig sang og å holde boka.  
Det kan være vanskelig å lese.  
For noen tar salmebok/ark oppmerksomheten bort fra sangen og det som skjer.

#### **Gjenkjennelse og mestring**

**Gjenkalling** er å huske spontant uten hjelp fra omgivelsene. Du gjenkaller bønnen «Fader vår» og salmen «Alltid freidig» når du er i stand til å fremføre dem alene uten bruk av tekst eller annen hjelp. 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 synge 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.

**Sang og musikk bør velges med tanke på gjenkjennelse.** 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!»**

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

## Liste over kjente salmer og sanger

Denne lista er basert på mine erfaringer som prest i Oslo og Bærum.

### Året rundt

Alltid freidig  
Blott en dag  
Bred dina vida vingar  
Da Jesus satte sjelen fri  
Det er makt i de foldede hender  
Fager kveldsol smiler  
Guds ord det er vårt arvegods  
Han er min sang og min glede  
Herre Gud, ditt dyre navn og ære  
Hvilken venn vi har i Jesus  
I himmelen, i himmelen  
Ingen er så trygg i fare  
Jeg er en seiler på livets hav  
Jeg er i Herrens hender  
Jesus, det eneste  
Jesus styr du mine tanker  
Kjærlighet fra Gud  
Kom, kom og hør et gledens ord (Amazing Grace)  
Lei, milde ljøs  
Lover Herren, han er nær (nyere tekst: Lovsyng Herren, han er nær)  
Løftene kan ikke svikte  
Milde Jesus du som sagde  
Navnet Jesus blekner aldri  
Nærmere deg min Gud  
O, bli hos meg  
O store Gud, når jeg i undring  
Salige visshet, Jesus er min  
Skriv deg Jesus på mitt hjerte  
Så ta da mine hender  
Velt alle dine veie  
Å, hvor salig å få vandre  
Å leva det er å elska

### Advent

Gjør døren høy, gjør porten vid  
Nå tenner vi det første lys

### Jul

Min erfaring er at mange husker svært mange julesanger. Her følger et lite utvalg.  
Et barn er født i Betlehem  
Deilig er den himmel blå  
Deilig er jorden  
Det kimer nå til julefest

Det lyser i stille grender  
Du grønne glitrende tre god dag  
Glade jul  
Her kommer dine arme små  
Jeg er så glad hver julekveld  
Jeg synger julekvad  
Julekveldsvisa  
Kimer i klokker  
Å jul med din glede

### **Påske**

Deg være ære  
Jesus lever, graven brast  
Påskemorgen slukker sorgen  
Krist sto opp av døde  
Å salige stund uten like

### **Vår**

Alle fugler  
No livnar det i lundar  
Kom mai du skjønne milde

### **17. mai**

Ja, vi elsker dette landet  
Gud signe vårt dyre fedreland  
Fagert er landet du oss gav

### **Pinse**

Apostlene satt i Jerusalem  
Den signede dag, som nu vi ser  
Kjærlighet er lysets kilde

### **Allehelgensdag**

Den store, hvite flokk å se

### **Tips på sang- og salmebøker**

«Norsk salmebok», Verbum forlag, Oslo

«Syng med» utgitt av Orkdal diakoni inneholder en god blanding av almenne sanger og kristelige sanger og salmer.

### **Tips på CDer**

«Det er makt i de foldede hender» Sigvart Dagsland, Kirkelig kulturverksted 1995

«Sanger fra Bedehusland» Master Music as. 2001