

«Vi deler på sola»

Aktiviteter som beveger og berører: Funn fra etnografisk feltarbeid ved dagsentre for eldre i Norge

Terhi Holster og Sine Maria Herholt-Lomholdt

Terhi Holster, Nord universitet, terhi.holster@nord.no

Sine Maria Herholt-Lomholdt, Nord universitet

Sammendrag

Dagsentre for hjemmeboende eldre er utbredt i norsk eldreomsorg, men tilbudet varierer betydelig i organisering og kvalitet mellom ulike kommuner og institusjoner. En medvirkende årsak til denne variasjonen kan være begrenset forskning på dagsenterdeltagernes egne erfaringer. Denne artikkelen bygger på etnografisk feltarbeid ved fire dagsentre, hvor deltagere har mangfoldig bakgrunn. Hensikten er å få dypere innsikt i hvilken betydning aktiviteter som rommer natur eller musikk kan ha for eldre mennesker. Funnene, som viser at natur og musikk har en levendegjørende innvirkning på eldre, illustreres med konkrete situasjonsbeskrivelser og diskuteres i lys av Martha Rogers' teori 'Unitary Human Beings' og Karin Dahlbergs forståelse av vitalitet i et livsverdenorientert perspektiv.

Nøkkelord

dagaktivitetstilbud, vitalitet, eldreomsorg, natur, musikk, Martha Rogers

Fagfellevurdert artikkel

Prolog

«Å kjenne solstrålene i ansiktet, se himmelen, puste inn frisk luft... Jeg får frysninger når jeg tenker tilbake på dagene jeg satt på et berg og nøt en brødkive etter å ha gått langt i fjellet», skildrer Ella der vi har satt oss ned ved inngangen til dagsenteret, godt innpakket i et ullpledd. Vi deler minner fra fjellturer, og Ella lener seg nærmere meg: «I dag tok jeg meg sammen, kledde meg ordentlig, greide håret, og kom meg over den dørstokken som ofte føles så høy. Jeg har også dårlig kne, og det gjør vondt å gå...» (stemmen hennes brister litt, og hun tørker i øyekroken). Jeg blir rørt av hennes ærlighet. «Det er hyggelig folk her, de ansatte er enestående. Men det er lett å bli sittende og synes synd på seg selv, trekke seg unna folk... Det er aldri så lurt», sier hun, og smiler til en jente som passerer oss. Hun trekker godt inn pusten: «Stunder som dette betyr så mye. Å komme seg ut, se liv... å dele sola med noen... Det er verdt strevet å komme seg hjemmefra». Ella tørker en tåre igjen, før hun ler: «Vi deler på sola!» Hennes glede smitter over på meg. Vi fortsetter å 'puste inn sola' – en stille stund som rommer mye.

Dette var et glimt fra observasjonsnotatene i førsteforfatterens pågående doktorgradsstudie, som har som mål å utvikle kunnskap om hvordan man kan skape mangfoldssensitive dagsentertjenester for hjemmeboende eldre med ulik bakgrunn – samtidig som helse fremmes i et helhetlig perspektiv. I denne artikkelen undersøkes hvilken betydning aktiviteter som rommer natur og musikk har for dagsenterdeltagerne, ettersom det var nettopp disse aktivitetene som trådte frem som særlig meningsbærende i det empiriske materiale.

Innledning

Stadig flere hjemmeboende eldre mottar hjemmetjenester og ulike former for aktiviserings- og servicetjenester fremfor sykehjemsplass (Hoen, 2023). Dermed kan mange hjemmeboende eldre være i svekket fysisk eller kognitiv form, og oppleve uønsket ensomhet. Samtidig legges mye av omsorgsansvaret på pårørende. I møte med disse utfordringene fremstår kommunale dagsentre som en kjærkommen arena for å tilby meningsfulle dager med sosial tilhørighet, aktiviteter og felles måltider, samt for å avlaste pårørende (Førland & Rostad, 2019; Nasjonalt senter for aldring og helse, 2024).

Forskning indikerer at dagsenterdeltagelse kan fremme sosial involvering blant eldre (Caiels et al., 2010; Fawcett, 2014; Orellana et al., 2020a; Øye, 2022), men det er begrenset kunnskap om deltagerens egne erfaringer med tilbudet (Orellana et al., 2020b). Dette kan være en medvirkende årsak til kvalitetsforskjeller i dagaktivitetstilbudet (Førland & Rostad, 2019; Helse- og omsorgsdepartementet, 2020; Sudmann, 2017), og understreker behovet for mer kunnskapsbasert og

individuell tilpasset utvikling av dagsentertilbud, inkludert kulturelle hensyn (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020).

En tidligere delstudie i dette pågående doktorgradsprosjektet utforsket Eldres erfaringer med måltidsituasjoner (Holster & Munkejord, 2023). I foreliggende studien rettes oppmerksomheten mot aktiviteter utenom måltidene, og det er særlig natur- og musikkrelaterte aktiviteter som fremstår som meningsbærende i deltagerens erfaringer.

Det finnes en del forskning om bruk av musikk og natur i eldreomsorg. Musikk har vist å ha positiv effekt på Eldres psykiske helse, blant annet gjennom reduksjon av angst, stress og depresjon (Hanser & Thompson, 1994; Mohammadi et al., 2011; Ray & Mittelman, 2017; Ueda et al., 2013). Musikkterapi, ofte kombinert med reminisenseterapi, benyttes for å fremme velvære (Istvandity, 2017; McDermott et al., 2013; Skingley & Bungay, 2010; Wall & Duffy, 2010). I Norge førte Myskja (2012)'s doktorgradsarbeid om musikk i sykehjem til landsomfattende satsinger og prosjekter innen bruk av musikk i eldreomsorgen (Rokstad, 2012). I dag tilbyr flere aktører kurs og verktøy for å integrere sang og musikk som sosialt og terapeutisk virkemiddel ved eldreinstitusjoner (Krafttak for sang, u.å.; Nasjonalforeningen for folkehelsen, u.å.; Nasjonalt kompetansesenter for kultur helse og omsorg, u.å.; Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester, 2021).

Kontakt med natur og utemiljøer har dokumenterte helsegevinster for eldre – både fysiologiske (Evans et al., 2022; Twohig-Bennett & Jones, 2018) og psykiske (Ahmadi & Ahmadi, 2015; Evans et al., 2022; Kaplan & Kaplan, 1995) – og kan samtidig bidra til økt livskvalitet (Evans et al., 2019; Orr et al., 2016; Whear et al., 2014). En norsk studie viste at gårdsbaserte dagaktiviteter ble opplevd som mer meningsfulle enn institusjonsbaserte tilbud, hvor mange deltagere sovnet i godstoler (Solum Myren, 2018). Selv om naturbaserte tiltak kan kreve mer planlegging enn bruk av musikk, finnes det vellykkede eksempler på gjennomføring – som sykehjem Dagmarsminde i Danmark, hvor hage og skog inngår i den daglige omsorgen (Eiby, 2020). I Finnmark ble det i forbindelse med 'Undervisningssykehjem'-prosjektet etablert en samisk sansehage for å skape kulturelt gjenkjennbare omgivelser for samiske eldre (USHT samisk, 2021). Magnussen (2019) viser i sin studie hvordan sansehagen kan bidra til å skape et særegent «nærhetsrom» mellom beboere og ansatte i en sykehjemkontekst. I en meta-etnografisk studie om sykehjemsbeboeres erfaringer med hager (Magnussen et al., 2021) fremheves blant annet hagens betydning for relasjoner mellom beboere, samt deres opplevelse av velvære og det å føle seg levende. Studien tydeliggjør også – i tråd med det som løftes frem i prologen til denne artikkelen – at hagen kan vekke minner til live.

Oppsummert indikerer tidligere forskning at både musikk og natur har et helsefremmende potensial i eldreomsorgen. Det fremstår derfor faglig begrunnet å

i større grad integrere aktiviteter som rommer natur og musikk også i dagsenterkontekst. Samtidig har vi begrenset kunnskap om hvordan eldre selv opplever og tillegger mening til disse aktivitetene. Denne kunnskapen er sentral dersom man skal tilrettelegge for aktiviteter og tiltak som i større grad imøtekommer dagsenterbrukernes behov og ønsker.

Formålet med denne studien er derfor å undersøke *hva det kan bety for eldre mennesker å oppleve tilknytning til naturen, eller å delta i musikalske aktiviteter, i en dagsenterkontekst.*

Vitenskapsteoretiske og metodologiske betraktninger

Kunnskapsskaping

Forskningsprosessen har et fenomenologisk-hermeneutisk utgangspunkt, med mål om å få tilgang til kunnskap slik den trer frem i levd erfaring (Bengtsson, 2006). Det innebærer å få innsikt i hva som faktisk skjer i de øyeblikkene hvor aktiviteter med musikk eller natur vekker noe i deltagerne. Studien er gjennomført som et etnografisk feltarbeid med aktiv deltagelse (Spradley, 1980), hvor kunnskap skapes i samspill mellom eldre dagsenterbrukernes opplevelser og forskerens intensjonalitet, innenfor en gitt kontekst (Leseth & Tellmann, 2018).

Ettersom flere av deltagerne hadde svekket muntlig språk, var det avgjørende å få tilgang til deres erfaringer også utenfor ord. Dermed ble en fenomenologisk tilnærming vurdert ikke kun som hensiktsmessig, men også nødvendig. Forskeren brukte sine sanser aktivt og søkte å være til stede på en lyttende og sensitiv måte.

Inspirasjon til kombinasjonen av etnografisk feltarbeid og fenomenologisk tilstedeværelse er hentet fra Herholdt-Lomholdt (2017)'s utvikling av begrepet *sensitive go-alongs*. Her bruker forskeren sin intuisjon for å gripe det kroppslige og «stille», men sansbart nærværende, i deltagerens opplevelser. I tillegg til situasjonsbeskrivelser og notater om deltagerens kroppsspråk og muntlige uttrykk, ble også forskerens egne sanseintrykk og følelsesmessige reaksjoner nedtegnet (Sparkes, 2000). På denne måten bærer studien også preg av en autoetnografisk tilnærming til feltarbeidet (Adams et al., 2017).

Datamateriale og deltagere

Det ble benyttet et strategisk utvalg av dagsentre, der deltagerens etniske bakgrunn reflekterer mangfoldet i den eldre befolkningen i Norge. Fire dagsentre ble inkludert i studien: to i Sápmi-området med både samiske og norske deltagere, og to i Østfold med deltagere med både innvandrerbakgrunn og etnisk norsk bakgrunn. Deltagerne var mellom 61 og 100 år gamle, og det var betydelig variasjon i fysisk funksjonsnivå – noen var avhengige av rullestol, mens andre kunne gå flere kilometer lange turer.

Alle de fire dagsentrene var primært rettet mot hjemmeboende eldre med demensdiagnose. Likevel hadde enkelte deltagere fått plass på bakgrunn av psykososiale eller fysiske behov, eller for å avlaste pårørende. Deltagernes kognitive funksjon varierte fra ingen påvist svikt til mild, moderat eller langkommet kognitiv svikt.

Selv om samtaler med ansatte – inkludert sykepleiere med videreutdanning, hjelpepleiere, miljøarbeidere, vernepleiere og ufaglærte assistenter – har bidratt til kontekstuell innsyn og helhetsinntrykket, er det utelukkende de eldre brukerne som regnes som deltagere i denne studien.

Feltarbeid ble utført av førsteforfatteren i løpet av høsten og vinteren 2021-22. Det omfattet til sammen 11 ukers tilstedeværelse ved de fire dagsentrene. Forskeren var kledd i private klær, og hadde som strategi å være åpen og tilstedeværende – å gi rom for at feltarbeidet kunne utvikle seg naturlig, men samtidig også gripe inn mer aktivt ved behov. I praksis innebar dette å delta i aktiviteter og måltider sammen med deltagerne, bistå ansatte og deltagere når det var naturlig, samt å ta initiativ til, eller respondere på, kontakt med enkeltpersoner.

Uformelle samtaler, der forskeren «slo følge med» en deltager, ble ikke tatt opp med lydopptaker, men dokumentert i etterkant gjennom anonyme, nedskrevne og innspilte notater. Individuelle samtaler med deltagere ble derimot tatt opp med lydopptaker og transkribert fortløpende. Datamaterialet følger den etnografiske tradisjonen (Emerson et al., 2011), og består av anonymiserte observasjonsnotater, referater fra 38 uformelle samtaler med eldre deltagere, samt transkripsjoner av 11 individuelle samtaler med eldre deltagere og 16 samtaler med ansatte og frivillige.

I tillegg inkluderer materialet forskerens egne sanselige og emosjonelle erfaringer og fornemmelser, lagret i hukommelsen som et resultat av «å ha vært der», slik Brekhus et al. (2005, s. 877) beskriver forskerens deltagelse i feltarbeid.

Opparbeiding av datamateriale og syntese av funn

Analysen av det omfattende datamaterialet ble gjennomført med utgangspunkt i Braun og Clarke (2022) sin refleksive tematiske analyse, som består av seks faser: (1) å gjøre seg kjent med datamaterialet, (2) koding, (3) sortering av koder med sikte på å utvikle temaer, (4) kritisk gjennomgang av identifiserte temaer i lys av det samlede datamaterialet, (5) definisjon av endelige temaer, og (6) rapportering av funn.

De to første analysestegene viste hvordan natur- og musikkaktiviteter skapte bevegelse og berørte deltagerne. Kodene ble deretter sortert og videre bearbeidet til foreløpige temaer. Tabell 1 illustrerer denne prosessen ved å vise hvordan enkelte koder ble samlet under det foreløpige temaet «frihetsopplevelse ute».

De påfølgende analysestegene ble gjennomført som en aktiv og refleksiv dialog mellom forskeren og datamaterialet – i tråd med en hermeneutisk forståelsesprosess, hvor all forståelse forutsetter forforståelse (Gadamer, 2012). Studiens forforståelse var preget av førsteforfatterens bakgrunn fra offentlig eldreomsorg og naturmedisin, med et helhetlig menneskesyn, samt andreforfatterens faglige forankring i sykepleie og omsorgsvitenskap. Denne forforståelsen har sannsynligvis hatt betydning for både analysen og fortolkningene.

Forståelsesprosessen beveget seg dynamisk mellom deler og helhet: mellom deltagerens erfaringer slik de kom til uttrykk i de skriftlige nedtegnelsene, og forskerens egne minner og refleksjoner fra feltarbeidet – og helheten, representert ved utviklingen av meningsbærende temaer, slik beskrevet i Braun og Clarke (2022), samt datamaterialet i sin helhet.

Avslutningsvis ble fortolkningene plassert i en større kontekst, hvor forskningsspørsmålet ble løftet frem for å gi funnene resonans og overføringsverdi til praksisfeltet.

Frihetsopplevelse ute	
Drømmer seg bort, emosjonelt	Ta på trær, blader, blomster
Barndomsminner knyttet til naturen	«Våkner» / Blir mer «levende»
Grunnen til deltagelse	Frigjørende tårer
Innestengt vs. kom ut i det gamle senteret	Maktforhold minskes: det er «oss»
Tilværelsen utvides med utsikt	«Venneprat»
Forteller om arbeid ute	Glemmer «vondter»
Kognitiv forbedring	

Tabell 1. Koder sortert under det foreløpige temaet *frihetsopplevelse ute* i fase 3 av analysearbeidet.

Etiske betraktninger

Prosjektet ble meldt inn til Sikt (prosjektnummer 472552), og samisk kollektivt samtykke ble innhentet fra Sakkyndig etisk komité for samisk helseforskning (prosjektnummer SMT166-1087041), ettersom denne studien opprinnelig inngikk som en del av et større prosjekt der samer som gruppe var inkludert. Etisk samtykke knyttet til andre minoritetsetniske grupper ble ikke innhentet, da studien ikke har et eksplisitt fokus på etnisitet.

Studien er gjennomført i samsvar med *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*, utgitt av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2023).

Feltarbeidet ble godkjent av ledere ved dagsentre. Både ledere og forsker informerte ansatte og brukere om prosjektets hensikt og gjennomføring. Skriftlig informert samtykke ble innhentet fra alle deltagere som deltok i individuelle samtaler. For det øvrige feltarbeidet ble allmennhetens interesse vurdert som hensiktsmessig og tilstrekkelig rettslig og etisk grunnlag (Sikt, u.å.). Behandlingen av personopplysninger ble dermed begrenset til det som var nødvendig. Samtale- og observasjonsnotater inneholder ingen personidentifiserende opplysninger. Datamaterialet er lagret i passordbeskyttede dokumenter på institusjonens sikre lagringsløsning med krav for autentisering. Alle navn i artikkelen er pseudonymer.

Funn: Natur og musikk beveger og berører

Analysen viser at kontakt med naturen bidro til en opplevelse av utvidet tilværelse, mens musikk skapte liv og bevegelse. På bakgrunn av dette ble følgende temaer konstruert:

1 Naturen utvider tilværelsen

- 1.1 Naturen som fristed
- 1.2 Naturen vekker minner

2 Musikk skaper liv og røre

- 2.1 Organisert musikk frigjør
- 2.2 Spontan musikk endrer stemning
- 2.3 Musikk i stemmen skaper resonans

1 Naturen utvider tilværelsen

Naturen ser ut til å utvide tilværelsen for deltagerne ved å fungere som et fristed fra livets begrensninger og ved å fremkalle minner.

1.1 Naturen som fristed

Flere deltagere ga uttrykk for savn etter naturopplevelser. En kvinne, 84, kommenterte den manglende utsikten fra det nye dagsenteret:

«Om de kunne bygge dagsentre med utsikt. Vi gamle kan ikke lenger ferdes så langt etter naturen og utsikten, men det er greit å sitte litt også, om man har noe å se på. Verden blir så mye større».

Dette samsvarer med observasjoner fra et senter hvor deltagerne hadde lett tilgang til en terrasse omgitt av trær, blomster og fugler. Der var stemningen merkbart lettere, med mer humor og engasjement – også blant deltagere med moderat

kognitiv svikt, som viste økt interesse og mer sammenhengende samtaler ute enn inne.

Ved to andre sentre uttrykte både eldre og ansatte sorg over tapet av nærhet til naturen etter flytting fra et tidligere dagsenter med skog, bekk og andedam rett utenfor: «*Naturen var like ved. Det er ikke det samme her. Lokaler bestemmer mye av aktiviteter*», uttalte en ansatt. En deltager, Jakob, la til: «*Der hadde vi det så fint. Jeg kunne gå ut alene og prate med fuglene, lukte på været. Skulle ønske vi ikke flyttet*».

For mange deltagere hadde kontakt med naturen bestandig vært en integrert del av hverdagen. Det å komme seg ut – til en terrasse, bakgård, tursti eller butikk – var en sentral motivasjon for å delta på dagsenteret. Dette gjenspeiles også i kroppslige uttrykk. Erik, 78, satt inaktiv og uinteressert innendørs, puslet med hendene, viftet med beina, kikket ned, kikket rundt, og gjespet i ny og ne. Da han ble tilbudt å gå ut, lyste han opp og nærmest «hoppet» opp fra stolen: «*Ja!*»

Om deltagerne faktisk kom seg ut, var i stor grad avhengig av de ansattes engasjement. Én ansatt, som selv var glad i å gå tur, tok jevnlig med seg deltagerne ut – også på lengre turer. Under en slik tur observerte forskeren:

Rett før en litt bratt bakke med røtter og steiner stopper noen deltagere opp og ser litt bekymret ut. «*Vi trekker godt inn frisk luft og går hånd i hånd som kjæresten,*» sier den ansatte med et smil. Arthur konsentrerer seg om underlaget: «*Det går ikke så fort med oss, men det er så godt å kjenne vinden i ansiktet og steinene under skoene*».

Denne turen fremsto ikke som «*lufting av de gamle*», men som en felles tur. Samtalen vandret fra det vakre landskapet til samfunnsutviklingen, og de rolige stegene ble krydret av både ivrighet og humor. Tilbake ved bilen var holdningene rakere og skrittene mindre forsiktige – det ble nesten trampet.

En uke senere var været like fint, men bemanningen var annerledes. En ansatt bemerket at Einar, som vanligvis gikk rastløst rundt, nå satt som en potetsekk med hodet hengende til siden. Det viste seg at han nylig hadde startet med beroligende medisiner. Jeg, som denne dagen var litt utålmodig, foreslo en tur ut, noe som ble godkjent. Stemningen i bilen var lett og forventningsfull da vi ankom et vakkert område ved sjøen. Likevel ble turforslaget avslått med henvisning til at vi måtte kjøre tilbake for å rekke kaffe og kake. Tilbaketuren foregikk i stillhet, og inni meg undret jeg på om det bare var jeg som var skuffet over avgjørelsen.

1.2 Naturen vekker minner

I likhet med Ella, som husket matpausen på fjelltur når hun kjente solstrålene i ansiktet, fremkalte naturens nærvær minner hos flere av deltagerne. Noen mintes hvordan poteter ble høstet «i gamle dager», eller hvilke fjellområder de hadde

vandret i på leting etter molter eller rein. Slike minner, og delingen av dem, syntes å vekke liv og engasjement.

Marit, som vanligvis satt stille og tilbaketrukket inne på dagsenteret, fremsto merkbart mer til stede under turen:

«Her holder bjørka lenge på bladene», konstaterer Marit mens hun stryker varsomt over små fjellbjørkeblader. «Slik var det også på min skolevei», legger hun til med et smil. Kommentaren utløser en respons hos Johan, som deler egne minner fra reinflytting i barndommen: «Jeg kan nesten lukte bålkaffen».

Noen deltagere med innvandrerbakgrunn uttrykte at de opplevde skogen som utrygg og foretrakk å gå tur i urbane omgivelser der det var andre mennesker til stede. Likevel kom det til uttrykk en tydelig lengsel etter naturkontakt – men på egne og kjente premisser. Flere kvinner med innvandrerbakgrunn uttrykte savn etter å kunne dyrke urter og grønnsaker, slik de var vant med fra hjemlandet. Noen hadde begynt å dyrke urter på kjøkkenbenken hjemme, og delte ivrig sin kunnskap om bruken av disse. Det ble også foreslått at det kanskje kunne dyrkes noe i bakgården til dagsenteret.

2 Musikk skaper liv og røre

Musikk var en gjennomgående del av hverdagen ved alle dagsentrene, og den viste seg å sette kropper i bevegelse – selv om det kun var føtter som rytmisk beveget seg mens eieren satt i godstolen.

2.1 Organisert musikk frigjør

Ved ett dagsenter deltok en fast gruppe eldre i ukentlige musikktimer ved kulturskolen. Ifølge instruktøren var kontinuitet og tillit avgjørende for å kunne bygge trygge relasjoner gjennom musikken.

Selv om deltagerne gledet seg til timen, virker noen noe usikre ved ankomst. Instruktøren, med et varmt og tilstedeværende vesen, setter raskt standarden for timen: det er fellesskapet som gjelder. Mathias får tildelt et papirlømmetørkle, og en ansatt kommenterer: *«Hun kjenner deg»*. Vi synger og beveger oss tidvis i takt med musikken. Noen synger høyt, andre lavt; noen lukker øynene og lar kroppen beveges av musikken uten å synges. «La følelsene komme, og slipp dem ut. Alt er lov, og ingenting er farlig», oppfordrer instruktøren mellom sangene. Når det blir *«Mathias sin sang»*, får han bruk for lømmetørkleet. Når sangen treffer, berører den. Andres tårer berører. Blikk og smil fra andre berører. Bevegelser i felles takt berører. Det er mange tårer – gledens tårer og sorgens tårer – når følelsene får utløp. Rommet har stor plass for følelser – gjennom musikk og fellesskap.

Instruktøren hadde bevisst valgt sanger som først møtte deltagerens usikkerhet, fortvilelse og sorg, slik at det vonde eller sårbare kunne gis uttrykk og frigjøres. Deretter ble stemningen løftet med gladere låter. Flere deltagere som til vanlig knapt sa et ord på dagsenteret, sang uavbrutt og høyt under musikktime. Det ble også observert en tåre i øyekroken hos den store mannen med et autoritært vesen. Enkelte deltagere som vanligvis svarte med enstavelser, begynte å uttrykke seg i hele setninger etter musikkstunden. Det hendte også at deltagere som vanligvis ikke snakket, selv tok initiativ til samtale etter timen.

Ved et annet dagsenter ble det arrangert ukentlige dansetimer med en ekstern instruktør. Dansen ble ukas høydepunkt, og felles rytmer skapte kroppslig glede og følelsesmessig kontakt. Noen danset solo i midten, mens andre klappet til rytmen. Ledere, ansatte og frivillige deltok også i dansen, noe som understreket fellesskapsdimensjonen. «Det skal være aktivitet i fellesskap som knytter mennesker sammen – ikke nasjonalitet», uttalte senterlederen. Felles musikalske aktiviteter bidro til å bryte ned språklige, kulturelle, religiøse og politiske barrierer, og skapte rom for vennlige blikk, tilstedeværelse og samhörighet.

2.2 Spontan musikk endrer stemning

Noen ansatte benyttet spontan musikk i form av kjente sanger eller dansende bevegelser – for eksempel når de fulgte en litt sliten deltager til matbordet. Dette skapte en stressfri og positiv stemning, selv med langsomme steg. Deltagere ble også oppmuntret til selv å synge kjente sanger:

Kirstin, 82, sitter med fremoverbøyd hode og sukker. Hun løfter blikket litt; det virker tomt og likegyldig. Stemningen i stua er dyster – som om håpet for livet har forlatt rommet. Kirstin reiser seg, går med usikre steg bort til vinduet, deretter til bokhyllen, berører noen av bøkene, mumler lavt og virker forvirret. «Kirstin liker å synge. Hun kan mange sanger utenat», sier en ansatt. Kirstin retter seg opp, og ansiktet hennes lyser opp: «Ja, det kan jeg.» Syngende setter hun seg ned, og ansiktsfargen endrer seg – fra dyster, lysegrålig til oppløftende rosa. Hun beveger kroppen fra side til side i takt med sangen. Jeg og noen deltagere blir med i bevegelsene hennes. Kirstin legger merke til det, smiler bredere, og synger litt høyere. Vips, så er håpet for livet tilbake i rommet.

Noen ganger kunne det være vanskelig å motivere deltagere til å delta i aktiviteter. «Vi kan ikke tvinge dem hvis de ikke vil», sa en ansatt – og det hadde vedkommende helt rett i. For eksempel ønsket enkelte deltagere å stå over musikk- eller dansetimer av religiøse grunner. Samtidig erfarte forskeren at en nærværende og respektfull invitasjon noen ganger kunne åpne en mulighet for å trå varsomt inn i den andres «urørlighetssone» - og bidra til at et «nei» ble til et «kanskje», innenfor et trygt fellesskap. Et «jeg kan ikke» eller «jeg vil ikke» kunne i noen tilfeller bety «jeg tør ikke»:

I dagligstuen på et dagsenter spør jeg om Astri vil tromme sammen med meg. «*Nei*», lyder det likegyldige svaret fra godstolen. «*Jeg kan ikke, spill du som kan*», sier Astri med en anelse irritasjon i stemmen. Jeg spiller forsiktig, veksler blick og smil med henne. Hun begynner å «svare» på mine kroppsbevegelser. Etter hvert forvandles en slapp potetsekk, skjevt plassert i godstolen, til en trommeslager med et lurt smil om munnen: «*Er det fint? Jeg hører så dårlig!*» spør Astri som har glemt høreapparatet hjemme. Øynene hennes stråler av entusiasme.

2.3 Musikk i stemmen skaper resonans

Ved ett dagsenter var en fysioterapeut ansatt for å tilby lavterskeltrening til hjemmeboende eldre som hjemmesykepleien hadde observert var i dårlig fysisk form. Selv om den fysiske formen var i fokus, handlet timene like mye om trivsel og glede i øyeblikket.

«*ALL bevegelse er bra*», heier fysioterapeuten med musikk i stemmen på, mens deltagerne forsiktig mimer etter bevegelsene hennes. Fysioterapeuten byr på seg selv, ler, spøker, og – som hun selv uttrykker det – «*driter seg ut for å ikke virke belærende*». Deltagerne blir gradvis mer engasjerte, smiler og klapper – både til hverandre og til seg selv.

Det var tydelig at deltagerne trivdes i denne «ikke så farlige» gymtimen, der bevegelsene var nøye tilpasset slik at alle kunne delta på sin egen måte. «*Lårene mine er ikke så sterke, men her får jeg gjøre så godt jeg kan uten å stresse. Det er en så trivelig time*», sa en deltager smilende til meg.

Flere ansatte og frivillige hadde på lignende vis en evne til å skape en lett og uformell stemning gjennom sin humoristiske stemmebruk og væremåte. Humoren fungerte som en form for musikk og skapte en resonans hos deltagerne, som dermed ble medskapere av et trivelig fellesskap – i stedet for å være «de eldre» som skulle aktiveres av monotone, instruerende stemmer. Mange eldre tok ikke seg selv så høytidelig lenger, og deltok gjerne i små humoristiske samtaler: «*Vi husker ikke alltid hvor vi er, vi surrer og tuller, vi*», var en vanlig kommentar – ofte etterfulgt av en god latter.

Diskusjon

Studiens samlede funn drøftes i lys av den amerikanske sykepleieforskeren Martha Rogers (1992) sin teori *Science of Unitary Human Beings*, samt den svenske fenomenologen og sykepleieforskeren Karin Dahlberg et al. (2008) sin livsverdenorienterte omsorgsforståelse. Diskusjonen er strukturert som en fenomenologisk undring rundt forskningsspørsmålet: *Hva kan det bety for eldre mennesker å oppleve tilknytning til naturen eller delta i musikalske aktiviteter i en dagsenterkontekst?* Både Rogers og Dahlberg fremhever hvordan mennesket

påvirkes av sine omgivelser, og deres perspektiver kan dermed bidra til en dypere forståelse av dagsenterbrukernes erfaringer med natur og musikk.

Natur og musikk som levendegjørende faktorer

Analysen viser at naturkontakt og uteværen kan utvide tilværelsen ved å tilby deltagerne et fristed – både fra institusjonelle rammer og fra personlige begrensninger – samtidig som naturen vekker minner i nåtiden og fremkaller kroppslig og emosjonell resonans. Å kjenne været i ansiktet, rusle på en sti som minner om barndommens skolevei, sitte på en veranda omgitt av naturens lyder og dufter, eller dyrke urter slik man gjorde i hjemlandet, fremstår som erfaringer som gir næring til hele mennesket. Dette samsvarer med tidligere forskning som viser at eldre setter stor pris på kontakt med naturen (Evans et al., 2022; Johansen, 2016; Kearney & Winterbottom, 2006; Magnussen et al., 2021; Solum Myren, 2018).

På tilsvarende måte viser denne studien at organiserte musikkaktiviteter – samt ansattes spontane bruk av musikk og humor – skapte liv og bevegelse. Musikk frigjorde følelser, fremkalte minner og bidro til en levende og positiv stemning. Tidligere studier støtter at musikk kan øke velvære og glede i øyeblikket (Istvandity, 2017; McDermott et al., 2013; Myskja, 2012; Skingley & Bungay, 2010; Wall & Duffy, 2010). Hos deltagerne med innvandrerbakgrunn bidro musikalske aktiviteter til å bryte språklige og kulturelle barrierer, og skapte rom for samhörighet.

Samlet sett viste observasjonene at mens fravær av stimuli førte til energiløs passivitet, hadde natur og musikk en levendegjørende innvirkning på deltagerne. Dette fremstår som en gjentagende erfaring også i andre feltstudier: Natur og musikk har en positiv innvirkning på mennesket.

Rogers' enhetlige menneskesyn som forståelsesramme

Spørsmålet som reises videre er: *Hvordan kan vi forstå at natur og musikk har en levendegjørende virkning på mennesket?* Rogers (1992) sin teori *Science of Unitary Human Beings* gir et relevant perspektiv.

I Rogers' tenkning forstås mennesket ikke som et isolert individ bestående av deler, men som et helhetlig vesen av kropp og energifeltet. Energifeltet representerer en pandimensjonell forbindelse mellom mennesket og universet – en virkelighet som omfatter både synlige og usynlige dimensjoner (Butcher, 2023). Mennesket og dets omgivelser er i et kontinuerlig samspill gjennom disse energifeltene, og påvirker hverandre gjensidig. Gjensidigheten i dette samspillet betegner Rogers (1992) som *integrality* (sammenheng). Gjennom dette samspillet kan det oppstå *resonans* mellom mennesket og omgivelsene, forstått slik at endringer i frekvensene i energifeltet kan påvirke menneskets stemning og livsopplevelse i øyeblikket.

Når man anvender Rogers' noe komplekse språk for å beskrive enheten mellom mennesket og dets omgivelser, blir det meningsfullt å forstå både natur og musikk

som impulser som inngår i menneskets energifelt og kan skape resonans. I denne studien kommer resonansen til uttrykk gjennom hvordan natur og musikk virker levendegjørende. Naturen forstås ikke som noe adskilt fra mennesket, men som noe vi er dypt forbundet med. Denne forbindelsen kan fremkalle kroppslige, følelsesmessige og eksistensielle responser, og bidra til å endre menneskets indre stemning. Når slik resonans oppstår, kan man bokstavelig talt «dele på solen» - kjenne varmen og lyset strømme gjennom kroppen. I slike øyeblikk forvandles tomme blikk og urolige bevegelser inne på senteret til mer balanserte kropper, autentiske smil og engasjerte samtaler – som uttrykk for en gjensidig utveksling med naturens nærvær.

Musikk kan på tilsvarende måte forstås som en impuls som påvirker energifeltets frekvens, særlig når musikken berører noe emosjonelt gjenkjennbart eller meningsbærende.

Naturens og musikkens virkning manifesterte seg i denne studien enten som bevegelse eller som observerbar ro – for eksempel når deltagere fant kontakt med naturen gjennom ospens sitrende blader eller havbølgenes repeterende rytme. Denne roen kan tolkes som et uttrykk for resonans mellom menneskets og naturens energifelt, forstått i lys av Rogers (1992) sin teori. Dette underbygges også av funn fra Evans et al. (2019) og Magnussen et al. (2021), hvor deltagere rapporterte økt avslapning og en følelse av frihet utendørs. Tilsvarende ble ro observert etter musikalske aktiviteter – når kroppene hadde fått uttrykke seg gjennom bevegelse og lyd. Dette samsvarer med Myskja (2012), der sykehjemsbeboere, pårørende og ansatte beskrev musikktiltak som en kilde til opplevd velvære – uttrykt som en eksistensiell endring, formulert som å «våkne til live», «se lykkelig ut» eller «falle i ro».

Kontakt med livets og egen vitalitet

Avslutningsvis reises spørsmålet: *Hva skjer egentlig når eldre dagsenterbrukere opplever «levendegjøring» i møte med natur eller musikk?*

Et livsverdenorientert perspektiv, slik det presenteres av Dahlberg et al. (2008), gir en mulig forståelse: Når et menneske opplever en god balanse mellom bevegelse og ro, kan det oppstå en erfaring av vitalitet – uavhengig av helsetilstand. Vitalitet forstås her, i tråd med Dahlberg, som en eksistensiell mobilitet som rommer både bevegelse og ro. Den knyttes til en levende tilstedeværelse, preget av kroppslig og emosjonell tilknytning til steder, mennesker, dyr, natur, minner og stemninger. Bevegelse symboliserer denne tilknytningen og fremmer en følelse av tilhørighet i verden – sammen med noen eller noe. Ro, på sin side, representerer en form for velvære, der mennesket kan gi seg hen til øyeblikket og akseptere sin nåværende livssituasjon. Vitalitet rommer dermed begge polene: det å erfare seg som levende og bevegelig, og det å finne fred i det som er.

I den foreliggende studien fremkommer det at natur og musikk skaper øyeblikk av levendegjøring, hvor dagsenterbrukerne kommer i kontakt med omgivelsene, med hverandre, med seg selv og med sine minner. Føtter som tripper kan ses som et uttrykk for den mobiliteten Dahlberg beskriver, mens roen som oppstår i det å «dele solen» med noen, illustreres i artikkelens prolog.

Opplevd vitalitet, i tråd med Dahlberg, gir en følelse av eksistensiell frihet – selv i en sårbar livssituasjon. De levendegjørende øyeblikkene eldre mennesker opplever i møte med natur og musikk, kan derfor forstås som erfaringer av nettopp denne friheten: en eksistensiell frihetsfølelse som består, til tross for livets mange begrensninger. Denne følelsen kan strekke seg utover musikkens toner og de konkrete minuttene man tilbringer i naturen. Derfor er tilgang til natur og musikk av stor betydning – fordi det gir erfaringer av å være fri og levende, også når ens fysiske og praktiske muligheter er begrenset.

Konklusjon

Med utgangspunkt i etnografisk feltarbeid ved fire dagsentre i Norge gir denne studien økt og konkret innsikt i hvilken betydning tilgang til natur og musikk kan ha for eldre mennesker i institusjonelle sammenhenger. Funnene viser at naturen kan bidra til en opplevelse av utvidet tilværelse, ved å fungere som et fristed og vekke minner fra tidligere livsfaser. Musikk, på sin side, skapte liv og røre gjennom å frigjøre følelser, endre stemningen i rommet og skape resonans mellom mennesker.

Med støtte i Rogers' teori om *Unitary Human Beings*, og Dahlbergs begrep om vitalitet – forstått i lys av livsverdenorientert perspektiv – argumenteres det for at natur og musikk kan muliggjøre erfaringer av vitalitet i nuet hos eldre. Dette forstås som en eksistensiell frihet, til tross for fysiske, kognitive og sosiale begrensninger.

I institusjonelle kontekster kan det være utfordrende å skape opplevelser av trivsel og mening. Eldre kan oppleve situasjonell sårbarhet, for eksempel grunnet kognitiv eller fysisk svekkelse, overmedisinering eller reduserte sanser. Dette kan føre til begrenset sosial deltagelse og tilbaketrekning, og eldre blir sittende passive og døde i komfortsonen, eller ekskluderes fra fellesskap og aktiviteter de tidligere satte pris på. Likevel viser studiens funn at erfaringer av vitalitet – og dermed også en form for frihet fra situasjonell sårbarhet – er mulig og meningsbærende, uavhengig av helsetilstand og livsomstendigheter, dersom det legges til rette for kontakt med natur og musikk.

Implikasjoner for fremtidens dagsenter

På bakgrunn av studiens funn – og i tråd med Ekeberg (2021) – anbefales det å bevege seg bort fra en instrumentell forståelse av aktivitet i eldreomsorg, hvor aktiviteter primært anses som midler til helsegevinst. I stedet bør det legges vekt på

muligheten til å erfare noe godt i øyeblikket – opplevelser som gir mening, glede og en følelse av å være levende og fri, til tross for livets begrensninger.

Dagsentre bør i større grad tilrettelegge for regelmessig kontakt med natur og musikalske miljøer som en integrert del av omsorgstilbudet. Studien viser også at beliggenheten til dagsentre har betydning: Det anbefales at nye dagsentre og institusjoner plasseres i umiddelbar nærhet til natur, slik at det blir enkelt og naturlig å oppholde seg utendørs. Dette er i samsvar med *Forskrift om en verdig eldreomsorg* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2010), som fremhever betydningen av verdighet, trivsel og livskvalitet. Tilgang til natur og frisk luft bør være en selvfølge – ikke en sjelden anledning som avhenger av heldige omstendigheter og spesielt engasjerte ansatte.

Studiens styrker og begrensninger

Studiens styrker og begrensninger knytter seg i hovedsak til utvalget, datainnsamlingsmetoden, og forskerens blikk. I etnografisk feltarbeid spiller forskeren en sentral rolle både i innlevelse og fortolkning. De samme dataene kan derfor tolkes ulikt avhengig av forskerens bakgrunn og posisjonering. Det er forsøkt å være så transparent som mulig gjennom hele forskningsprosessen. Bruken av sitater og konkrete situasjonsbeskrivelser i presentasjonen av funnene bidrar til å ivareta nærhet til feltet og gir leseren bedre grunnlag for å vurdere funnene.

Utvalgets sammensetning påvirker naturligvis funnene. Siden formålet ikke er å etablere «absolutte sannheter», men å formidle forståelser av det studerte fenomenet (Gadamer, 1966), vurderes utvalget som tilfredsstillende. Observasjon som datainnsamlingsmetode styrker studiens interne validitet, særlig fordi flere av deltagerne hadde redusert taleevne. Observasjon ga tilgang til en type kunnskap som en ren intervjustudie ikke nødvendigvis ville avdekket.

Videre forskning

Med utgangspunkt i denne studien foreslås et intervensjonsprosjekt der et dagsenter flyttes til umiddelbar nærhet til naturen. Hensikten vil være å legge til rette for at deltagerne enkelt og trygt kan oppholde seg utendørs. I en slik studie kan man undersøke hvordan endret beliggenhet påvirker trivsel og opplevelse av frihet blant både deltagere og ansatte.

Takksigelser

Hjertelig takk til studiens deltagere og ansatte ved dagsentre for vennlig mottakelse og åpenhet. Takk til Mai Camilla Munkejord for en nyttig deltagelse i analyseworkshop i startfasen av analysearbeid, og takk til Oddvar Førland og Berit Støre Brinchmann for kloke kommentarer underveis. Takk også til tidsskriftet for god dialog og hjelpsom støtte underveis i redigeringsprosessen.

Finansiering

Denne studien er delvis finansiert av Norges forskningsråd gjennom prosjektet "Coming of age in indigenous communities (Samicare)" (prosjektnummer 287301)

Referanser

- Adams, T., Ellis, C. & Jones, S. (2017). Autoethnography. I J. Matthes, C. Davis & R. Potter (Red.), *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (s. 1-11). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9781118901731>
- Ahmadi, F. & Ahmadi, N. (2015). Nature as the Most Important Coping Strategy Among Cancer Patients: A Swedish Survey. *J Relig Health*, 54(4), 1177-1190. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9810-2>
- Bengtsson, J. (2006). Å forske i sykdoms- og pleieerfaringer: livsverdensfenomenologiske bidrag. Høyskoleforlag.
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis : a practical guide*. SAGE.
- Brekhus, W. H., Galliher, J. F. & Gubrium, J. F. (2005). The Need for Thin Description. *Qualitative inquiry*, 11(6), 861-879.
<https://doi.org/10.1177/1077800405280663>
- Butcher, H. K. (2023). *Martha E. Rogers' Nursing Science: The Science of Unitary Human Beings 2.0*. IOWA PRESSBOOKS
<https://pressbooks.uiowa.edu/rogeriannursingscience/front-matter/cover/>
- Caiels, J., Forder, J., Malley, J., Netten, A. & Windle, K. (2010). *Measuring the outcome of low-level services: Final Report Annexes*. PSSRU Discussion Paper 2699. University of Kent. [Measuring the outcomes of low-level services: Final report](https://www.kent.ac.uk/pssru/discussion-papers/2699/annexes/)
- Dahlberg, K., Todres, L. & Galvin, K. (2008). Lifeworld-led healthcare is more than patient-led care: an existential view of well-being. *Medicine Health Care and Philosophy*, 12(3), 265-271. <https://doi.org/10.1007/s11019-008-9174-7>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2023). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora (Bd. 5)*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/publikasjoner/retningslinjer-nesh/>
- Eiby, M. B. (2020). *Omsorgsmanifestet : hvordan vi skaber verdens bedste plejehjem*. Grønningen 1.
- Ekeberg, V. (2021). Eksistensiell lengsel og søken skal ikke kureres. *Fri tanke*
<https://fritanke.no/eksistensiell-lengsel-og-soken-skal-ikke-kureres/19.11476>
- Emerson, R. M., Fretz, R. I. & Shaw, L. L. (2011). *Writing ethnographic fieldnotes* (2nd. utg.). University of Chicago Press.
- Evans, S., Barrett, J., Mapes, N., Hennell, J., Atkinson, T., Bray, J., Garabedian, C. & Russell, C. (2019). Connections with nature for people living with

- dementia. *Working with Older People*, 23.
<https://doi.org/10.1108/WWOP-01-2019-0003>
- Evans, S. C., Atkinson, T., Rogerson, M. & Bray, J. (2022). Nature-based activities for people living with dementia: a nice day out or a matter of human rights? *Working with Older People*, 26(1), 64-75.
<https://doi.org/10.1108/WWOP-08-2021-0040>
- Fawcett, B. (2014). Well-Being and Older People: The Place of Day Clubs in Reconceptualising Participation and Challenging Deficit. *The British Journal of Social Work*, 44(4), 831-848.
<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcs145>
- Førland, O. & Rostad, H. M. (2019). *Variasjon og uønsket variasjon i kvalitet i omsorgstjenestene - En kunnskapsoppsummering*. Senter for omsorgsforskning.
<https://omsorgsforskning.brage.unit.no/omsorgsforskning-xmlui/handle/11250/2686963>
- Gadamer, H.-G. (1966). Om forståelses sirkel. I H. Jordheim (Red.), *Forståelses filosofi: utvalgte hermeneutiske skrifter* (s. 33-44). Cappelen.
- Gadamer, H.-G. (2012). *Sannhet og metode : grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Pax.
- Hanser, S. B. & Thompson, L. W. (1994). Effects of a Music Therapy Strategy on Depressed Older Adults. *Journal of Gerontology*, 49(6), P265-P269.
<https://doi.org/10.1093/geronj/49.6.P265>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). *Demensplan 2025*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/demensplan-2025/id2788070/>
- Herholdt-Lomholdt, S. M. (2017). Sensitive Go-alomgs - aksjonsforskning utenfor det synliges grænse. I H. Alrø & F. T. Hansen (Red.), *Dialogisk aksjonsforskning. I et praksisnært perspektiv* (s. 145-175). Redaktørene og Aalborg Universitetsforlag.
- Hoen, B. T. A., D. R. (2023). *Sykehjem og hjemmetjenester i Norge*. (Artiklar om sjukeheimar, heimetenester og andre omsorgstjenester). Statistisk sentralbyrå <https://www.ssb.no/helse/helsetjenester/artikler/sykehjem-og-hjemmetjenesten-i-norge>
- Holster, T., & Munkejord, M. C. (2023). How can we foster caring meals? Findings from an ethnographic study in day care centers for older adults in Sápmi, Norway. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 214. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01726-7>
- Istvandy, L. (2017). Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract*, 28, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.03.003>
- Johansen, H. (2016). *Sykehjemsbeboere – erfaringer og erindringer knyttet til naturkontakt. Hva kjennetegner erfaringer og erindringer knyttet til kontakt med natur for beboere på sykehjem?* [Masteroppgave]. VID vitenskapelige høgskole <https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/handle/11250/2382818>

- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1995). *The experience of nature : a psychological perspective*. Ulrich's Bookstore.
- Kearney, A. R. & Winterbottom, D. (2006). Nearby Nature and Long-Term Care Facility Residents: Benefits and Design Recommendations. *Journal of housing for the elderly*, 19(3-4), 7-28.
https://doi.org/10.1300/J081v19n03_02
- Krafttak for sang. (u.å.). *Vi skaper sangaktivitet - landet rundt!* Krafttak for sang. Hentet 18. april 2024 <https://www.krafttakforsang.no/om-oss>
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* (2. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Magnussen, I.-L. (2019). *Nærhetsrommet : en sansehage-pasient-pleier relasjon : aksjonsforskning i sykehjem* [Doktorgradsavhandling]. Nord universitet.
- Magnussen, I.-L., Alteren, J. & Bondas, T. (2021). “Human Flourishing with Dignity”: A Meta-Ethnography of the Meaning of Gardens for Elderly in Nursing Homes and Residential Care Settings. *Glob Qual Nurs Res*, 8, 23333936211035743. <https://doi.org/10.1177/23333936211035743>
- McDermott, O., Crellin, N., Ridder, H. M. & Orrell, M. (2013). Music therapy in dementia: a narrative synthesis systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 781-794.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/gps.3895>
- Mohammadi, A. Z. P., Shahabi, T. B. & Panah, F. M. M. (2011). An evaluation of the effect of group music therapy on stress, anxiety, and depression levels in nursing home residents /Évaluation des effets de la musicothérapie de groupe sur les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression auprès de résidents d'un centre d'hébergement. *Canadian Journal of Music Therapy*, 17(1), 55-68. <https://www.proquest.com/docview/1015034260?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journal>
[s](https://www.proquest.com/docview/1015034260?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journal)
- Myskja, A. (2012). *Integrated music in nursing homes : an approach to dementia care* [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Bergen.
- Nasjonalforeningen for folkehelsen. (u.å.). *Musikk og trening. Nasjonalforeningen for folkehelsen*. Hentet 26.juni 1924.
<https://nasjonalforeningen.no/tilbud/kommuner-og-demens/musikk-og-trening/>
- Nasjonalt kompetansesenter for kultur helse og omsorg. (u.å.). *Musikkbasert miljøbehandling*. Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. Hentet 20. September 2024. <https://musikkbasertmiljobehandling.no/om-musikkbasert-miljobehandling/>
- Nasjonalt senter for aldring og helse. (u.å.). *Dagaktivitetstilbud*. Hentet 7. april 2024. <https://www.aldringoghelse.no/demens/a-leve-med-demens/hverdagen-etter-diagnosen/dagaktivitetstilbud/>
- Orellana, K., Manthorpe, J. & Tinker, A. (2020a). Day centres for older people - Attender characteristics, access routes and outcomes of regular attendance: Findings of exploratory mixed methods case study research. *BMC Geriatr*, 20(1), 158-158. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01529-4>

- Orellana, K., Manthorpe, J. & Tinker, A. (2020b). Day centres for older people: a systematically conducted scoping review of literature about their benefits, purposes and how they are perceived. *Ageing and Society*, 40(1), 73-104. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000843>
- Orr, N., Wagstaffe, A., Briscoe, S. & Garside, R. (2016). How do older people describe their sensory experiences of the natural world? A systematic review of the qualitative evidence. *BMC Geriatr*, 16(1), 116-116. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0288-0>
- Ray, K. D. & Mittelman, M. S. (2017). Music therapy: A nonpharmacological approach to the care of agitation and depressive symptoms for nursing home residents with dementia. *Dementia (London)*, 16(6), 689-710. <https://doi.org/10.1177/1471301215613779>
- Rogers, M. E. (1992). Nursing science and the space age. *Nursing Science Quarterly*, 5, 27-34.
- Rokstad, A. M. M. (2012). *Bedre hverdag for personer med demens utviklingsprogram for miljøbehandling: demensplan 2015*. Aldring og helse. rapport-bedre-hverdag-2012-2021_web.pdf
- Sikt. (u.å.). *Samtykke eller allmennhetens interesse?* <https://sikt.no/tjenester/personverntjenester-forskning/personvernhandbok-forskning/samtykke-eller-allmennhetens-interesse>
- Skingley, A. & Bungay, H. (2010). The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing*, 15(3), 135-140. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2010.15.3.46902>
- Solum Myren, G. E. (2018). *Dagaktivitetstilbud for personer med demens som bor hjemme: Dagen i dag den kan bli vår beste dag* [Doktorgradsavhandling]. Mid Sweden University. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1199058/FULLTEXT01.pdf>
- Sparkes, A. C. (2000). Autoethnography and narratives of self: Reflections on criteria in action. *Sociology of sport journal*, 17(1), 21-43. <https://doi.org/10.1123/ssj.17.1.21>
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- Sudmann, T. T. (2017). *Aktivitet og fellesskap for eldre. Oppsummering av kunnskap og forskningsresultater som del av kunnskapsgrunnlaget for Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre. Deloppdrag 2 fra Helse- og omsorgsdepartementet*. 6/2017. Senter for omsorgsforskning. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2478286>
- Twohig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environ Res*, 166, 628-637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ueda, T., Suzukamo, Y., Sato, M. & Izumi, S.-I. (2013). Effects of music therapy on behavioral and psychological symptoms of dementia: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 12(2), 628-641. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.arr.2013.02.003>
- USHT samisk. (2021) *Samisk tun - en sansehage Kárášjoga gielda Karasjok kommune*. Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester. Hentet 18.

- april 2024. <https://www.utviklingssenter.no/samisk-kulturforstaelse-i-helse-og-omsorgstjenestene/samisk-tun-en-sansehage-i-karasjoga-gielda-karasjok-kommune>
- Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester. (2021). *Musikkgrupper og sangstunder*. Hentet 18. april 2024.
<https://www.utviklingssenter.no/malrettet-miljobehandling/musikk-og-sang-en-vei-til-trygghet-og-samspill/musikkgrupper-og-sangstunder>
- Verdighetsgarantien. (2010). *Forskrift om en verdig eldreomsorg* (§ 3 tredje ledd). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2010-11-12-1426>
- Wall, M. & Duffy, A. (2010). The effects of music therapy for older people with dementia. *British Journal of Nursing*, 19(2), 108-113.
<https://doi.org/10.12968/bjon.2010.19.2.46295>
- Whear, R. M., Coon, J. T. P., Bethel, A. B., Abbott, R. P., Stein, K. M. B. C. M. M. D. & Garside, R. P. (2014). What Is the Impact of Using Outdoor Spaces Such as Gardens on the Physical and Mental Well-Being of Those With Dementia? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Evidence. *J Am Med Dir Assoc*, 15(10), 697-705.
<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.05.013>
- Øye, C. (2022). Fresh news as meaningful? A multi-site ethnographic analysis of meaningful activities at four day centres in Denmark and Norway. *Health Soc Care Community*, 30(6), e4705-e4712.
<https://doi.org/10.1111/hsc.13877>