

# Hvidbog

## Marte Meo metoden

Til styrkelse af omsorg og nærvær på ældreområdet

Licensed Marte Meo supervisors Pernille Roug og Gitte Mørch Henriksen

December 2022



**Herning**  
Kommune

## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	<b>3</b>
<b>Projektet <i>Tid til at lære - Tid til at leve</i></b> .....	<b>4</b>
<i>Projektets tre elementer</i> .....	4
<b>Pårørende bliver til "medrørende"</b> .....	<b>5</b>
<b>Hvad er Marte Meo?</b> .....	<b>8</b>
<b>Hvorfor Marte Meo i ældreplejen?</b> .....	<b>9</b>
<b>Har vi tid til at arbejde med Marte Meo?</b> .....	<b>11</b>
<b>Anvendelse og implementering af metoden i en organisation/institution</b> .....	<b>12</b>
<i>Marte Meo grundkursus</i> .....	12
<i>Marte Meo terapeutuddannelse</i> .....	13
<i>Marte Meo supervisoruddannelse</i> .....	13
<i>Licensed Marte Meo supervisor</i> .....	14
<i>Marte Meo som supervisionsmetode</i> .....	14
<i>Certificering af institutioner</i> .....	15
<b>Forudsætninger for at Marte Meo metoden kan implementeres – lederens rolle</b> .....	<b>15</b>
<b>Samspilselementerne</b> .....	<b>16</b>
<i>Stemning, herunder kontakt før opgave og tempo</i> .....	16
<i>At følge</i> .....	20
<i>At lede</i> .....	24
<b>Etik</b> .....	<b>28</b>
<b>Erfaringer fra Herning Kommunes projekt <i>Tid til at lære -Tid til at leve</i></b> .....	<b>28</b>
<i>Uddrag af pårørendes og ansattes oplevelse</i> .....	30
<i>Dataindsamlinger – Copenhagen Burnout Inventory (CBI)</i> .....	31
<i>Filmklip til journalsystemet Cura</i> .....	33
<b>Referencer</b> .....	<b>35</b>
<b>Links til mere viden om projektet <i>Tid til at lære – Tid til at leve</i></b> .....	<b>36</b>
<b>Kontaktinformation</b> .....	<b>36</b>

## Indledning

Det anslås, at der i Danmark er godt 87.000 mennesker på 65 år eller derover, som lever med demens. Antallet forventes at vokse til mere end 134.000 mennesker i 2035 som følge af det stadig stigende ældresegment. Dette skaber et ekstra pres på den i forvejen belastede hverdag inden for ældreområdet, hvor udfordringer og bekymringer omkring fastholdelse og rekruttering af medarbejdere er på dagsordenen.

På Demens Topmødet i Århus og Ældretopmødet i Odense 2021 hørtes bl.a. ordene ”*Vi står nationalt på en brændende platform inden for ældreområdet*” – et udsagn, som gennemsyrede topmøderne. I starten af 2022 dukkede ordene ”*Ældreområdet er en brændende platform*”, atter op fra politisk side. Det førte til, at en ny ældrelov fik topprioritet, og den 5. september 2022 kom regeringen med et udspil til en ny ældrelov. Dette udspil lægger op til, at der skal kvalificeres og udvikles på relationerne mellem borgere og medarbejdere inden for ældreområdet.

Herning Kommune har gennem mere end 20 år skabt både mærkbare og målbare resultater ved at anvende Marte Meo metoden i ældreplejen. Metoden blev i 2001 internaliseret på Plejecenter Lindegården i Herning og har siden bredt sig til hele Sundhed og Ældres område.

I et arbejdsmiljøprojekt fra 2016–2017, hvor Marte Meo blev anvendt som grundlæggende metode, var tre plejecentre fra Herning Kommune involveret. Projektet gav mærkbare resultater, hvor voldsindberetninger fx samlet set blev reduceret med 62%. Dette skabte større arbejdsglæde hos medarbejderne og bedre trivsel for beboerne.

Som den eneste kommune i Danmark har Herning Kommune fået certificeret to plejecentre som Marte Meo institutioner. Der stilles store faglige krav til en sådan certificering, hvor alle medarbejdere – inklusive tandlægen, frisøren, køkkenpersonalet og pedellen – bliver introduceret til, og undervist i, Marte Meo metoden.

Marte Meo metoden løser ikke alle udfordringerne på ældreområdet, men den skaber retning, et fælles fagligt ståsted, fokus på kommunikation og udvikling i relationerne, samt er grobund for faglig viden og samskabelse mellem menneskene med demens, de pårørende og medarbejderne i ældreomsorgen.

Hensigten med denne hvidbog er at inspirere andre kommuner, der ønsker at anvende Marte Meo metoden på ældreområdet, til at styrke omsorg og nærvær, samt skabe større trivsel hos både mennesker med demens, pårørende og medarbejdere. Hvidbogen indeholder også beskrivelser af og erfaringer fra projektet ”*Tid til at lære – Tid til at leve*” – et projekt, som Herning Kommune fik puljemidler til at gennemføre. Projektet var umiddelbart målrettet demensomsorgen, men Marte Meo

metoden er generelt anvendelig for hele ældreområdet. Derfor optræder begreberne ældreplejen og ældreomsorgen flere steder i hvidbogen.

## Projektet *Tid til at lære - Tid til at leve*

Området for Sundhed og Ældre i Herning Kommune fik i december 2020 bevilliget 5.026.000 kr. i puljemidler gennem en udmøntning af finanslovsinitiativet om omsorg og nærvær i ældreplejen, der udgår fra finanslovsaftalen for 2020. Formålet med puljen var at udvikle og afprøve nye innovative veje til at styrke omsorg og nærvær for borgere i ældreplejen, herunder at finde veje til at reducere unødvendige dokumentationskrav.

*Tid til at lære - Tid til at leve* er titlen på Herning Kommunes projekt, som strakte sig fra december 2020 til oktober 2022. Hovedformålet var at styrke omsorg og nærvær i demensomsorgen ved at anvende den, for Herning Kommune, allerede velkendte Marte Meo metode i nye konstellationer. Samtidig var ønsket at få skabt fremdrift og udvikling i samarbejdet med pårørende og bidrage til kompetenceudvikling af medarbejdere. Det innovative i projektet *Tid til at lære - Tid til at leve* var, at ideudviklingen startede både hos pårørende til mennesker med demens og hos de medarbejdere, der arbejder inden for hele området for Sundhed og Ældre i Herning Kommune.

## Projektets tre elementer

**Læring på individuelt niveau** – Pårørende fik individuelt tilbudt Marte Meo forløb for at give dem nye handlemuligheder omkring hverdagens udfordringer med demens. De pårørende blev inviteret til at blive ”medrørende” ved, at de sammen med medarbejdere fra hjemmeplejen, sygeplejen, dagcentre og plejecentre kunne udvikle ideer til filmmateriale. I det næste kapitel forklares mere om pårørende og medrørende.

**Læring og kompetenceudvikling på lokalt niveau** – Lokalt blev der skabt kompetenceudvikling, så medarbejdere, der var tilknyttet mennesker med demens, fik tilbudt Marte Meo terapeutuddannelser og Marte Meo grundkurser.

**Læring på nationalt niveau** – På nationalt plan blev der skabt Marte Meo filmmateriale, der nu ligger frit tilgængeligt på Alzheimerforeningens vidensplatform.

Ud over det overordnede formål med at styrke omsorg og nærvær i ældreplejen blev der også lavet forsøg omkring, hvorvidt filmoptagelser kan fungere som supplerende dokumentation og derved reducere mængden af skriftlig dokumentation.

## Pårørende bliver til ”medrørende”

Pårørende til mennesker med demens er typisk de primære omsorgsgivere for deres nærtstående, og sygdomsperioden i eget hjem udgør den længste periode i et demensforløb. Som demenssygdommen udvikler sig, bliver omsorgs- og plejeopgaverne mere og mere omfattende og krævende. De pårørende giver udtryk for, at de har brug for mere demensfaglig viden og konkret vejledning om, hvordan de bedst kan støtte og hjælpe deres nærtstående med demens med hverdagens mange gøremål.

Både lokalt i Herning Kommune og på landsplan er der med stor succes blevet iværksat mange kursustilbud til pårørende. Erfaringen viser dog, at nogle pårørende har svært ved at komme hjemmefra for at deltage i kurserne. De pårørende efterspørger derfor nye muligheder til at få udvidet deres demensfaglige kompetencer, så de kan få nye handlemuligheder til at mestre hverdagen sammen med deres nærtstående med demens.

Samtidig har nogle pårørende gjort opmærksom på, at det var svært for dem at planlægge, hvornår det var muligt at opnå ny viden, fordi deres nærtstående med demens nogle dage sov ganske kort og andre dage meget længe. Det var derfor vigtigt at skabe et viden- og læringsmateriale, som pårørende kunne få gavn af uden at skulle forlade deres hjem, og som var tilgængeligt, når de pårørende havde en ledig stund. Derfor blev et af projektets fokusområder at udvikle videns- og læringsmateriale i form af Marte Meo filmklip, der frit kunne tilgås.



Inden projektets start undersøgte vi, hvor det ville være mest ideelt at placere disse filmklip. Ifølge demensforsker Gunhild Waldemar fra Nationalt Videnscenter for Demens har mere end halvdelen af mennesker med demens den type, der kaldes Alzheimers sygdom. En undersøgelse af, hvor projektets målgrupper opsøger viden om demens, bekræftede desuden, at disse oftest brugte Alzheimerforeningens hjemmeside. Derfor etablerede vi et samarbejde med Alzheimerforeningen om, at det Marte Meo filmmateriale, der ville blive udviklet gennem projektet, skulle kunne ses på Alzheimerforeningens vidensplatform af både pårørende, fagpersoner og andre med interesse for materialet.

*Tid til at lære - Tid til at leve* projektet startede med semistrukturerede interviews af ægtefæller og børn til mennesker med demens. Vi ville bl.a. indhente viden om, hvorvidt pårørende i forvejen gjorde brug af platforme på nettet til at skabe viden om demens. Det var vigtigt for os at finde ud af, hvor de søgte hen, og hvilke udfordringer de oplevede i hverdagen. Vi ønskede at skabe en platform, der tog udgangspunkt i de reelle behov, og hvor de pårørende blev til "medrørende".

I gruppen af pårørende, der blev interviewet, var der stor variation både i forhold til de pårørendes alder, karakteren af deres nærtstående demenssygdom, og hvor langt disse var i deres demensforløb.

Følgende interviewguide blev anvendt:

### Interview med pårørende

Emne	Spørgsmål
Afklaring af rolle	Hvilken relation har du til nærtstående med demens? Hvad er din rolle i hverdagen til nærtstående med demens?
Pårørendes brug af Alzheimerforeningens hjemmeside	Hvor søger du hjælp, når du har brug for gode råd og information om demens?  Hvilke platforme bruger du på internettet?  Kender du til Alzheimerforeningens hjemmeside? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor ofte gør du brug af den?</li> <li>• I hvilke tilfælde gør du brug af den?</li> </ul>
Afklaring af udfordringer i dagligdagen	I hvilke daglige gøremål oplever I udfordringer? <ul style="list-style-type: none"> <li>• I køkkenet</li> <li>• På- og afklædning</li> <li>• Personlig pleje</li> <li>• Måltider</li> <li>• Søvn, måske natteroderi</li> <li>• I sociale sammenhænge</li> </ul>

Afklaring af hvilke udfordringer, der er behov for nye handlemuligheder til	Hvilke udfordringer oplever I er størst?
	<p>Hvordan forestiller du dig, at du bedst muligt kan få den hjælp, du har brug for, ifm. at skulle klare udfordringer i dagligdagen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I form af film?</li> <li>• Skriftligt materiale?</li> </ul> <p>Hvilke fordele kan der være ved at anvende filmoptagelser af hverdagssituationer?</p>
Videoernes indhold	<p>Hvad kan filmoptagelser af dagligdagens udfordringer indeholde?</p> <p>Hvad kunne du som pårørende godt tænke dig at få mere viden om?</p> <p>Hvilke problemstillinger i hverdagen ville det være rart at få gode råd om?</p>

Grundet COVID-19 blev interviewene afholdt på meget forskellig vis. Nogle blev foretaget virtuelt, andre ved fysisk fremmøde. Nogle foregik individuelt og andre igen i små grupper. Interviewene indikerede, at alle pårørende følte, at de havde brug for mere viden og vejledning til at håndtere de mange udfordringer i samspillet med deres nærtstående med demens, som hverdagen gav dem.



## Hvad er Marte Meo?

Marte Meo metoden er, kort fortalt, en metode, der anvender film til fremme af samspil mellem mennesker. Den lidt længere version er, at det er

- et menneskesyn,
- en behandlingsmetode til at forbedre, etablere og reetablere samspillet mellem mennesker, og
- en analyse og interventionsmetode, der arbejder ressourceorienteret – dvs., at den bygger på det, der allerede lykkes i samspillet.

Betegnelsen Marte Meo stammer fra latin (*Mars Martis – ved egen kraft*) og refererer til metodens ønske om at opmuntre mennesker til – ved egen kraft – at blive i stand til at udnytte deres potentiale fuldt ud.

Når vi taler om at arbejde ressourceorienteret, betyder det i praksis, at de filmklip, der fokuseres på, altid illustrerer, hvad der virker, og hvad der skal gøres mere af. Årsagen hertil er ene og alene at vise en vej at gå ved at lyse op på det, der virker, og derved være så præcis som mulig.

Metodens vigtigste redskab er dels den filmanalyse, der danner baggrund for det efterfølgende arbejde, og dels interaktionsbeskrivelserne i vejledningen til de mennesker, der har bedt om hjælp til at få løst et aktuelt problem.

Metoden har sit udspring sidst i 1970'erne, hvor den hollandske pædagog Maria Aarts var leder af et hjem for børn og unge med specielle vanskeligheder, bl.a. diagnoser under autismspektret. Hun manglede en metode til at formidle til forældre, hvordan de bedst kunne være sammen med deres børn, men hun havde også et ønske om at være mere præcis i sit eget pædagogiske arbejde. Maria Aarts slog sig sammen med den israelske professor Harrie Biemans, og sammen udarbejdede de videometoden Orion. Deres veje skiltes midt i firserne, og Harrie Biemans fortsatte med Video Home training, beregnet til forældre. Maria Aarts fortsatte med Marte Meo metoden, der kan anvendes inden for alle slags samspil. Siden dengang har metoden fået fodfæste i uendeligt mange lande, herunder alle de europæiske lande, og også i lande som fx Indien, Japan, Kina og Australien.

I praksis foregår et Marte Meo forløb således, at dén, der ønsker hjælp til at få løst en udfordring eller et problem, formulerer målet. Det kan fx lyde, *"Hvordan kan vi hjælpe Erik til bedre at kunne samarbejde i personlige plejesituationer?"*, eller *"Hvordan kan vi hjælpe Else med at blive mere glad i hverdagen?"*

Metoden bruges også til udvikling af praksis. Det kan fx være, *"Hvordan lærer vi hurtigst muligt en ny beboer at kende, så vi ved præcis, hvad vedkommende har brug for?"*. eller *"Hvordan tilgodeser vi alle beboerne med hver deres individuelle behov, når vi spiser sammen i spisestuen?"*



En aktuel hverdagssituation bliver derefter filmet i ti minutter, hvorefter optagelserne analyseres, og der laves en arbejdsliste, som danner baggrund for resten af forløbet. Der formidles et arbejds punkt til den eller de medarbejdere, der har bedt om hjælpen. De arbejder i 10–14 dage med det aktuelle arbejds punkt, hvorefter der optages en ny film, der analyseres, og måske anbefales der så et nyt arbejds punkt. Således fortsætter forløbet, indtil problemet er løst, typisk gennem 4–5 filmoptagelser.

Der skelnes imellem, om det er en ustruktureret eller struktureret situation. Den ustrukturerede situation er en situationstype, hvor der ikke er en opgave forbundet med samværet, fx hyggesnak og kaffedrikning. Den strukturerede situation er en situationstype, hvor der foreligger en opgave, fx at spise et måltid, børste tænder, bade eller at tage tøj af og på. I arbejdet med mennesker med demens er det stort set altid de strukturerede situationer, der bedes om hjælp til.



## Hvorfor Marte Meo i ældreplejen?

Som tidligere beskrevet omtales ældreplejen som et område, der nationalt hviler på en brændende platform, og nye veje efterspørges. Så sent som den 3. oktober 2022 afholdte Sundhedsstyrelsens Videnscenter for værdig ældrepleje en national læringsdag med overskriften *Nye løsninger i ældreplejen* med det formål at styrke omsorg og nærvær for borgere i ældreplejen. Denne læringsdag blev afholdt

som en markering af afslutningen på projekterne under *Pulje til at styrke omsorg og nærvær i ældreplejen*, hvor 28 kommuner har arbejdet med forskellige nyskabende måder at styrke omsorg og nærvær for borgere i ældreplejen. På læringsdagen fik vi i projektet *"Tid til at lære – Tid til at leve"* ca. 10 minutter til at fortælle om genveje, omveje og blindveje i projektet, og samtidig give vores bud på, hvordan fremtidens ældrepleje skal se ud, og hvordan der kan findes nye veje i arbejdet.

At formidle et så bredt projekt som *"Tid til at lære – Tid til at leve"* på så kort tid var en udfordring, men læringsdagen bekræftede vigtigheden af, at vi sammen skaber innovative løsninger på ældreområdet og stiller skarpt på, hvordan det innovative arbejde bæres videre i fremtidens ældrepleje. Puljen til at styrke omsorg og nærvær i ældreplejen har fra start til slut haft fokus på samskabelse og vidensdeling igennem både virtuelle og fysiske netværksmøder. Så med udgangspunktet i dét, at de enkelte kommuner kan en masse, men at de sammen kan endnu mere, blev der skabt et godt grundlag for mere samskabelse og samarbejde imellem kommunerne med det for øje, at omsorg og nærvær i ældreplejen styrkes på nationalt plan.

Men spørgsmålet er så, om Marte Meo metoden kan betragtes som en ny vej inden for ældreplejen, når vi nu i Herning Kommunes plejecentre har arbejdet med metoden siden 2001? Er det så ikke bare "gammel vin på nye flasker"? Men der mener vi, at projektet *"Tid til at lære – Tid til at leve"* har vist, at Marte Meo metoden er så dynamisk, at den kan bidrage til at finde nye veje til at styrke omsorg og nærvær inden for demensomsorgen, og at den kan overføres til hele ældreplejen.

Marte Meo metoden har vist sit store værd i demensomsorgen ved, at filmoptagelserne både kan lære de pårørende og medarbejderne, hvad det enkelte menneske med demens har brug for støtte til for at opnå trivsel og følelsen af at mestre. For når samspil ses på filmoptagelser, bliver det muligt at se samspillet fra flere forskellige vinkler, og det er dermed nemmere at se sig selv udefra og den anden indefra – også omkring den nonverbale kommunikation.

Mennesker med demens er ikke længere i stand til at formidle tanker og følelser på den gængse måde. Vi må derfor tage andre måder i brug for at kunne forstå dem. I takt med at demenssygdommen udvikler sig, reduceres evnen til verbal kommunikation ofte, og hos nogle forsvinder sproget næsten fuldstændig. Derfor har filmoptagelserne stor betydning for, at vi kan se og forstå både den verbale og den nonverbale kommunikation.

## Har vi tid til at arbejde med Marte Meo?

Tiden og mangel på samme er dagligt til debat inden for ældreområdet. Selvom mange ønsker de havde mere tid i hverdagens praksis, så kan end ikke en metode som Marte Meo levere mere end 24 timer i døgnet. Men alligevel får man mere tid til rådighed, når metoden anvendes i praksis. Ja, det lyder måske nærmest for godt til at være sandt, men da tidsmangel har været til debat gennem mange år på ældreområdet, blev det allerede tilbage i 2016-2017 undersøgt om der kunne spares tid ved at anvende Marte Meo metoden i samspil med mennesker med demens, der havde en voldsom eller bekymrende adfærd. Den ovenstående praksisfortælling er fra arbejdsmiljøprojektet *Demens – vejen til arbejdsglæde og trivsel*.

### En praksisfortælling

Medarbejderne på et plejecenter følte sig udfordret af en mandlig beboer. Beboeren var i en demensafvikling og havde OCD i svær grad. Han havde en bekymrende og selvskadende adfærd, hvor han bl.a. klemte sine fingre i døren.

Når han skulle hjælpes med personlig pleje om morgenen, tog det ca. 90 min. Medarbejderne gav udtryk for, at der dag for dag kom nye ritualer til og en adfærd, som ikke var hensigtsmæssig for ham, og som de havde svært ved at stoppe ham i.

En deltager på Marte Meo grundkursus valgte at arbejde med følgende problemstilling: Hjælpe beboeren med at begrænse tvangshandlingerne og gøre ham mere glad for kontakt. Kursisten arbejdede ihærdigt på at bekræfte beboeren positivt, følge hans initiativer og anvende positiv ledelse. Efter blot 5 filmoptagelser sås en stor udvikling hos beboeren.

Det var nu nemmere at få kontakt med beboeren, og han havde mere øjenkontakt, var mere nærværende, og det var meget nemmere at guide videre fra hans ritualer. Stemningen imellem beboeren og medarbejderen blev forandret til at være mere nærværende og gensidig. Nu fik beboeren ikke længere hjælp til morgenplejen. Han var blevet en del af morgenplejen, fordi han kunne samarbejde omkring det, og morgenplejen tog nu kun ca. 20 min.

Der blev sparet over en time ved morgenplejen, men det vigtigste var, at hans selvskadende adfærd med at klemme fingre i døren forsvandt og dermed den psykiske belastning, det altid er, for både beboeren og medarbejderne, når de er vidner til selvskadende adfærd.

Dette er et godt eksempel på, at medarbejderne oplevede, at der var tid at spare i morgenplejen, når de gennem filmoptagelser havde lært at forstå, hvad netop denne beboer havde brug for støtte til for at kunne registrere sig selv, koncentrere sig, føle sig betydningsfuld og opnå følelsen af at mestre at samarbejde.

Hverdagens praksis på ældreområdet byder både på hyggelige stunder, finurlige mødeøjeblikke og sjove historier, men også på pressede vilkår og udfordrende situationer, hvor mennesker med demens taler voldsomt med kroppen eller er dybt ulykkelige over deres livssituation. Op mod 85 % af plejecenterbeboere har en demenssygdom. Diagnosen dækker over fremadskridende og komplekse sygdomsforløb, som resulterer i afmægtighed hos både menneskene med demens, de pårørende og fagpersonerne, når de står i situationer, som de ikke har handlemuligheder til at håndtere. Marte Meo metoden ændrer ikke på de pressede vilkår, men den kvalificerer de pårørende og fagpersonerne til at give præcis den tilgang og den omsorg, det enkelte menneske har brug for til at opnå trivsel og følelsen af at mestre livet med demens. Når vi har metoder, der virker i daglig praksis, er der mulighed for at opnå mere omsorg og nærvær i ældreplejen.

Sundheds- og ældrechef Anne Ramsgaard fra Herning Kommune giver her sit perspektiv på, hvorfor der er god grund til at arbejde med Marte Meo metoden:

*"Som jeg ser det, så har vi i den rekrutteringssituation, vi er i p.t., hvor vi har rigtig svært ved at rekruttere medarbejdere nok, dér har vi virkelig brug for at arbejde endnu mere med Marte Meo som metode. Vi har hverken tid eller råd til at lade være, som jeg ser det".*

## Anvendelse og implementering af metoden i en organisation/institution

I Herning Kommune har vi under projektet udbudt såvel Marte Meo grundkurser som Marte Meo terapeutuddannelse, samt Marte Meo tilbagemeldinger og supervision. I det følgende beskrives alle de muligheder, der er for at implementere metoden i en organisation eller institution.

### Marte Meo grundkursus

Et Marte Meo grundkursus er en enkel og virksom måde at introducere metoden på. Et grundkursus forløber oftest over 5-6 gange med 3 til 4 ugers interval. Den første dag er en introduktionsdag til Marte Meo metoden. Derudover gennemgås og genopfriskes udviklingspsykologi, hjerneforskning, menneskesyn og anden relevant teori. De efterfølgende dage bygger på deltagernes filmoptagelser fra deres egen praksis, hvor samspil udfoldes og gøres til genstand for en eventuel ændret praksis.

Indholdet aftales med den pågældende institution, men udgør typisk:

- Supervision på aktuelle udfordringer og problematikker i institutionen
- Udfordringer med en enkelt beboer
- Et emne – fx måltider eller personlig hygiejne
- Hvordan hjælper vi beboerne med at falde til og blive integreret på institutionen
- Lysten til at blive klogere på egen praksis
- Fokus på relevante samspilselementer

Det har stor værdi at være på et grundkursus med medarbejdere fra andre afdelinger eller institutioner. Dog anbefales det at sende flere afsted fra den samme afdeling. Det giver et fælles sprog og en fælles platform at arbejde ud fra, samt sikrer en bedre forankring af metoden. Der er ingen tvivl om, at et kursusforløb har stor værdi for en personalegruppe. Hvert eneste lille samspilselement udfoldes, hvilket giver en øget bevidsthed og viden om egen praksis.

Grundkurser kan varetages af en erfaren Marte Meo terapeut eller supervisor.

### Marte Meo terapeutuddannelse

For at blive optaget på uddannelsen skal man have en grunduddannelse af mindst 2½-års varighed, dvs. social- og sundhedsassistenter, pædagoger, sygeplejersker, ergo- og fysioterapeuter, psykologer og lignende kan blive uddannet. Uddannelsen tager 1½ år og kræver 18 dages fremmøde på uddannelsen. Allerede fra første uddannelsesdag vil organisationen blive involveret, fordi den terapeutstuderende arbejder med sine kolleger, der får supervision på deres egen praksis. Der arbejdes med fem cases undervejs. Det anbefales, at den studerende har en case med sig selv, gerne som fagperson. Uddannelsen afsluttes med en certificering, der skal bestås. De fire cases beskrives på skrift, mens den femte vises ved hjælp af filmklip til certificeringen. Det er nødvendigt, at man har adgang til at filme samspil under uddannelsen.

Uddannelsen varetages af en Marte Meo supervisor.

### Marte Meo supervisoruddannelse

Supervisor uddannelsen er for den Marte Meo terapeut, der ønsker selv at uddanne nye terapeuter og/eller lave grundkurser i andet regi end vedkommendes eget. Selve uddannelsen foregår på den måde, at man skal uddanne og føre mindst fire terapeuter til certificeringsniveau. Selve uddannelsen tager ti

dage fordelt over små to år, men samtidig har supervisoren sit therapeuthold de 18 dage over 1½ år, som gør sig gældende ved Marte Meo terapeutuddannelsen.

Mange kommuner og organisationer vælger at uddanne deres egen supervisor, fordi det er billigere at uddanne nye terapeuter i eget regi. Derudover fungerer Marte Meo supervisorerne ofte som tovholdere til Marte Meo arbejdet i egen institution eller organisation.

Uddannelsen varetages af en licensed Marte Meo supervisor.

### Licensed Marte Meo supervisor

I alle lande er der et begrænset antal licensed Marte Meo supervisorer. I Danmark er der pt. fire. Deres opgave er bl.a. at uddanne supervisorer, samt være censor på terapeutuddannelserne. Licensed Marte Meo supervisor udpeges blandt supervisorerne af metodens grundlægger Maria Aarts fra Holland, men i praksis er det den eksisterende licensed supervisorgruppe, der stiller Maria Aarts et nyt medlem i forslag. Der lægges vægt på, at licensed supervisorgruppen har en såvel uddannelsesmæssig som geografisk spredning.

Få mere information på [www.martemeeo.com](http://www.martemeeo.com)

### Marte Meo som supervisionsmetode

Der er ingen tvivl om, at Marte Meo metoden er endog meget anvendelig som supervisionsmetode. Ved traditionel verbal supervision er der mange muligheder for fejl, da supervisanden fortæller sin supervisor, hvad der ønskes hjælp til, ud fra hukommelsen, og de følelser vedkommende havde i situationen. Ligeledes vejleder supervisor ud fra sin egen subjektive opfattelse af, hvad supervisanden har oplevet og har brug for.

Når man derimod taler sammen med udgangspunkt i en film, er der ikke så mange fejlmuligheder, og det er vel dybest set den mest objektive tilgang, fordi klippene taler deres eget tydelige sprog. Også med hensyn til interventionen minimeres fejlkilderne betragteligt. Ét af Marte Meo metodens særkender er, at der intervenseres ved at vise små klip af, hvad der anbefales at gøre mere af for at afhjælpe det aktuelle problem. Det er meget illustrativt, og supervisanden forlader ofte rummet med en følelse af, at *"Yes, jeg gør det allerede lidt"*.

Supervision kan varetages af såvel terapeut som supervisor.

## Certificering af institutioner

For at have fokus på det gode samspil for såvel beboere som ansatte kan en institution vælge at blive certificeret som en Marte Meo institution. I hovedtræk er det sådan, at institutionen skal leve op til følgende krav:

- Der skal på institutionen være uddannet mindst én terapeut
- Alt vikarpersonale skal have mindst tre timers introduktion inden for de første fire måneders ansættelse
- Alt fastansat personale med borgerkontakt skal enten have været på et kursus ELLER have gennemgået et Marte Meo forløb
- Derudover skal den uddannede terapeut have adgang til supervision mindst to gange om året.

Certificeringen foregår via Marte Meo Foreningen i Danmark – [www.martemeoforeningen.dk](http://www.martemeoforeningen.dk)

## Forudsætninger for at Marte Meo metoden kan implementeres – lederens rolle

Lederen for organisationen, plejecentret, daghjemmet, hjemmeplejen eller sygeplejen spiller en afgørende rolle for, om Marte Meo metoden kan implementeres på den pågældende institution eller i en hel organisation i en kommune.

Det er ikke en forudsætning, at lederen er Marte Meo uddannet. Lederen skal dog være det lysende fyrtårn, der skaber vilkårene og fastsætter kursen for, at metoden har en plads i daglig praksis. For at sikre forankring af metoden er det af stor betydning, at Marte Meo er et fast punkt på dagsordenen til både personale- og teammøder. Forankringsdelen forudsætter også, at der enten er en Marte Meo terapeut ansat i den pågældende organisation, eller at det er nemt at tilkalde en terapeut til at afholde Marte Meo grundkurser eller Marte Meo forløb.

Det er også lederens ansvar, at der er kamera, iPad og computer lettilgængelige i organisationen, og at GDPR-regler om opbevaring af personfølsomt materiale er opfyldt.

## Samspilsselementerne

Marte Meo metoden bygger på et antal samspilsselementer, også kaldet principper, der samlet karakteriseres som udviklingsstøttende samspil. Der er dels tale om at udvikle samspillet, men også om at udvikle det enkelte menneskes samspilskompetencer. Når vi taler om demensområdet, bliver det indimellem italesat, at det da ikke er muligt for mennesket med demens at udvikle samspilsselementer. Men det er et uangribeligt faktum, at vi ser mennesker med demens genfinde kompetencer, de ikke længere benyttede, når de er i et udviklingsstøttende samspil. Derudover er der ingen tvivl om, at de eksisterende kompetencer bevares længst muligt, når samspillet kvalitativt er i top.

På ældreområdet giver det mening at inddele samspilsselementerne i tre hovedområder: Stemning – At følge - At lede.

### Stemning, herunder kontakt før opgave og tempo

Der er ingen tvivl om, at stemning har stor betydning for alle mennesker, og mennesker med demens er ingen undtagelse. Vi hører indimellem, at det må være det faglige niveau, det handler om. Til det kan vi kun sige, at det at skabe en god stemning er at udvise faglighed på højt niveau.

Når mennesker er omgivet af en god stemning, produceres der lykkehormoner. Dopamin produceres, når en opgave er vel udført. Det medfører bl.a. en bedre hukommelse. Undersøgelser viser, at fremkomsten af Oxytocin, også kaldet kærlighedshormonet, fremmer samarbejde og empati og nedsætter stress i kroppen. Også Serotonin har stor indflydelse på samarbejdsevne, appetit og søvn. Fælles for disse lykkehormoner er, at man bliver – ja lykkelig – når man føler dem i sin krop. Det er vist ikke det værste at opnå i livet, og slet ikke i dets sidste del, hvor der ofte er stødt sygdom og andre udfordringer til.

Derudover virker lykkehormoner smertestillende, og derfor er der al mulig faglig grund til at sikre, at mennesker med demens oplever glæde, bliver bekræftet og får et knus samt får følelsen af at kunne begå sig og være en ligeværdig partner.

Før en opgave skal løses, er det vigtigt at få etableret en god kontakt. Som Søren Kierkegaard sagde, *”At man, når det i sandhed skal lykkes én at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde dér.”* Det er det, der i Marte Meo kredse kaldes *kontakt før opgave*. Det betyder, at man tager udgangspunkt i, hvad det menneske, man skal i samspil med, er optaget af. Først, når der er etableret kontakt, er det muligt at samarbejde om at løse en given opgave.





Se filmklippet "Etablere kontakt" hér: <https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/01ddnbw/> - eller scan QR-koden forneden.

Vi ser i ovenstående filmklip, at Monica tager kontakt til Aage. Hun kommer ind på hans stue med glade toner og tager udgangspunkt i, hvad Aage er optaget af. De kommer i øjenhøjde, får øjenkontakt og tuner sig ind på hinanden. Først, når de har haft et mødeøjeblik, går hun videre med den opgave, der bragte hende ind i hans lejlighed.

Det er vores erfaring, at humor, der er afpasset mennesket med demens, er med til at skabe en god stemning og kan forstås af de fleste.



Se filmklippet "Fysisk berøring har stor betydning" hér:

<https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/875e0k2q> - eller scan QR-koden forneden.

I dette filmklip ser vi et eksempel på, at Hanne får en dejlig stund med sin mand, Olav, fordi han anvender humor, og at Hanne – på trods af sin fremskredne demens – forstår den.



Tempo er også en vigtig faktor, når der tales stemning. Mennesker med demens har brug for tid til at handle og reflektere over, hvad der sker og siges. Tempoet skal altid afpasses den person, der har den længste latenstid.

Vi hører ofte, at der i en travl hverdag ikke er tid til at vente på, at mennesket med demens selv udfører en opgave. Vi siger derimod, at der ikke er tid til at lade være med at vente. Konflikter minimeres væsentligt, for slet ikke at tale om det etiske aspekt. Alle, også mennesker med demens, skal opleve, at de er værd at vente på.





Se filmklippet "At vente" hér: <https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/zbbhb3gs> - eller scan QR-koden forneden.

I dette filmklip er Helle sammen med sin far, Aage. Aage har brug for tid til at forstå og reagere på oplysningerne, og vi ser, hvordan Aage reagerer positivt ved at vise interesse for oplysningen, fordi der bliver ventet. Han har brug for selv at sige det og tænke over det, før han helt forstår det. Havde han ikke fået tiden, havde han ikke haft glæde af at høre historien.



## At følge

At følge er det mest basale samspilselement, der eksisterer og ak ja, også det sværeste. Svært, fordi man selv bliver grebet af det, der bliver sagt og gjort i rummet, og derfor ofte får bragt sig selv i spil. At følge er altså ikke at bruge den andens initiativ til at fremhæve sit eget initiativ, afbryde eller bringe sig selv i spil, men at man interesseret går på opdagelse hos den anden, går over broen til den anden. Her er et eksempel på ikke at følge:

*"Jeg er så træt".*

*"Åh, det er jeg også. Jeg sov så dårligt i nat".*

Og et eksempel på at følge:

*"Jeg er så træt".*

*"Du er træt, siger du. Ved du hvorfor?"*

eller

*"Jeg er så træt".*

*"Øv, det er ikke rart at være træt".*

At følge betyder at gå ind i den andens udtalelse og give opmærksomhed til det menneske. Det er den største anerkendelse, man kan give et andet menneske.



Se filmklippet "Smil smitter" hér: <https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/zb8z9xb9>  
- eller scan QR-koden forneden.

I dette filmklip ser vi, at Catja følger Ebba. Ebba ser ud ad vinduet, og Catja følger det ved at læne sig tilbage og se derhen, hvor Ebba har sit fokus. Derefter fortæller Catja noget om vejret, som formentlig er dét, Ebba er optaget op.

Man kan følge på mange måder. Én af måderne er at imitere. Imitation er en del af et grundlæggende og medfødt genetisk beredskab. Man imiterer ved at gentage dét, der siges, og imitere bevægelser, og det er dybest set den største anerkendelse, man kan give et andet menneske. Når Catja læner sig tilbage og har den samme positur som Ebba, er det en imitation på handling.

Glæden ved at blive imiteret og muligheden for selv at imitere er noget af det første, vi lærer, og noget af det sidste, der forsvinder. Derfor er imitation så vigtigt et samspilselement i omgangen med mennesker med demens.

En anden måde at følge på er ved at sætte ord på det, man ser den anden, gør eller er optaget af, fx "Du smiler", "Du var sørme blevet tørstig" eller "Du ser ud ad vinduet".





Se filmklippet "Sæt ord på initiativerne" hér:

<https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/mj5b0osa> - eller scan QR-koden forneden.

I dette klip ser vi, at Rigmor sætter ord på, at middagssøvn er det bedste, Peder ved. Det gør ham i stand til at fortælle, at det ikke er rigtigt. Det bedste, han ved, er nemlig at være sammen med Rigmor. Når vi sætter ord på dét, vi ser, den anden gør eller er optaget af, hjælper vi med at bevare den andens selvregistrering længst muligt. En god selvregistrering er en garant for både at kunne præsentere og regulere sig selv.

Man kan også følge ved at bekræfte, hvad mennesket med demens gør. Det vil sige at anerkende både på væren og gøren. Bekræftelser giver glæde, en god stemning, en følelse af at mestre og lyst til at gøre mere af det. Selvværdet daler i takt med, at demensen skrider frem, fordi der er så meget, man ikke mere evner. Vi skal derfor huske at fortælle mennesket med demens, hvad det fortsat evner, gennem at bekræfte det.





Se filmklippet "En bekræftelse" hér: <https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/a64o6eur> - eller scan QR-koden forneden.

Vi ser i dette filmklip, hvordan Catja bekræfter Ebba, og hvordan Ebba alligevel har brug for at spørge, om det er godt nok. Behovet for at blive anerkendt er universelt – specielt, når man stille og roligt er i gang med at miste færdigheder.

At blive fulgt på sine følelser kan ikke highlightes nok. Det er vigtigt at gøre sig klart, at alle former for følelser er tilladte og viser, hvordan mennesket, der udtrykker følelserne, aktuelt har det. Hvis det er en ubehagelig følelse, og den skal minimeres, er det vigtigt at blive rummet og forstået i følelsen. Bliver man ikke forstået, er det svært at komme ud af følelsen. Derudover kan det indebære, at man må skrue op for lydstyrken, hvis man ikke bliver forstået, hvorved de ubehagelige følelser kan blive udtrykt endnu voldsommere. Er det en rar følelse, er glæden ved at dele den med andre stor.

*"En trist følelse, der deles, er kun halvt så svær at bære – en rar følelse, der deles, opleves dobbelt så stor".*





Se filmklippet "Støtte til at rumme store følelser" hér:

<https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/130pcvk2> - eller scan QR-koden forneden.

Vi ser i dette filmklip, hvordan Catja rummer og viser forståelse for Peder omkring de svære følelser, der dukker op, da han fortæller Catja om sin fars dødsfald.

Klippet viser med al tydelighed, hvor hurtigt Peder kan komme videre, når Catja kan rumme de svære følelser.



## At lede

I takt med at demensen skrider frem mistes overblikket over, hvordan almindelige dagligdags rutiner tager sig ud, og hvordan man løser opgaver såsom at tage tøj på, lave mad og tømme skraldespanden. Derfor er det nødvendigt at hjælpe mennesket med demens med de situationer, der ikke længere



magtes. Det er vigtigt at få lavet en god og tydelig start, hvor konteksten tydeligt ridses op: *"Så, nu starter dette. Nu er du og jeg sammen om denne opgave, og vi to gør det sammen"*.

*At lede* betyder, at man som omsorgsperson trin for trin fortæller, hvad der skal ske, og hele tiden tjekker at budskabet er forstået. Sommetider skal budskaberne gentages flere gange, før de bliver forstået. Andre gange skal de gentages med få minutters interval, fordi de bliver glemt. Med *trin for trin* menes, at man inddeler opgaven i overskuelige bidder. I stedet for, *"Nu skal du i bad"* kan det være, at første step skal være: *"Nu skal du ud af sengen"*.

Det er vigtigt at undlade spørgsmål. Til det hører vi ofte, at det er svært at lade være med at spørge mennesket med demens, om de fx vil i bad eller have børstet tænder. Det ligger så dybt i os at være venlige, inviterende og inkluderende, men når man ikke længere ved, hvad der spørges om, eller bliver utryg, fordi man slet ikke kan overskue, hvad der skal ske, er det lettest at sige nej. Og så er det svært at komme videre. Hvis først mennesket med demens har sagt nej til at skulle i bad, er det svært at sige, *"Jamen, det skal du"*. Så der er brug for venlige ledelsestønder med enkle budskaber.



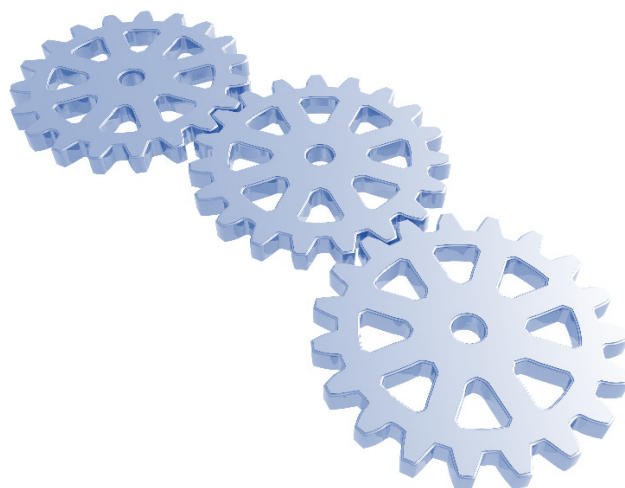
Se filmklippet " Støtte til egenomsorg – børste tænder" hér:

<https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/u5k2ce4h> - eller scan QR-koden på næste side.

I dette filmklip med Catja og Ebba ser vi, hvordan Catja hele klippet igennem, trin for trin, fortæller Ebba, hvad hun skal, og det gør, at Ebba samarbejder trygt og godt. Vi ser også, at Catja fortæller, hvad hun selv gør. Det er også en vigtig del af at lede. Omsorgspersonen er tydelig og forudsigelig, og der er fokus på den aktuelle opgave. Når en opgave er slut, er det vigtigt at få afsluttet opgaven ved at markere, at nu er denne opgave løst, så noget nyt nu kan begynde. Det giver tryghed, overskuelighed og en følelse af at have mestret noget.



Det hele skal spille sammen – som tre tandhjul, der går i hak med hinanden. Det er sådan, at fordelingen mellem stemning, at følge og ledelse skal afpasses det enkelte menneske og de kompetencer, vedkommende aktuelt besidder. Hvis for meget overlades til mennesket med demens, vil det være for svært for dem at agere i de situationstyper, hvor brugsanvisningen er gået tabt. De vil ikke kunne finde ud af det og vil lide nederlag. Hvis der er for meget ledelse, vil man føle, man er blevet frataget muligheden for at være en ligeværdig samspilspartner.



Det betyder, at fordelingen imellem kontakt og opgave skal passe til det enkelte menneske med demens og den aktuelle dagsform. Der kan være dage, hvor der mestres meget og andre, hvor det kniber mere. Man kan forestille sig, at de tre faktorer – stemning, at følge og ledelse – er tre tandhjul, der skal passe sammen, så de sammen kan køre på smukkeste vis.

Det er det, vi ser i det næste filmklip, hvor Pia sikrer, at de tre tandhjul kører perfekt for Peder.

Alle de vigtige samspilselementer – en god stemning, en passende ledelse og hvordan Peder bliver fulgt i sine initiativer – går hånd i hånd.



Se filmklippet "God stemning og tilpas støtte skaber følelsen af gensidighed" hér:

<https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/04h4i37m> - eller scan QR-koden forned.



## Etik

De etiske aspekter omkring det at filme samspil er emnet for nogle af de hyppigst stillede spørgsmål, når Marte Meo metoden introduceres. Spørgsmålene er af forskellige karakter; Er det etisk at filme mennesker med demens? Og ovenikøbet filme dem i situationer, hvor de fx er på badeværelset? Hvordan kan man være sikker på, at et filmklip afspejler virkeligheden? Gør man sig ikke bedre end man er, når man bliver filmet? Er vi ikke på vej til et overvågningssamfund?

Lad os i første omgang slå fast, at GDPR (Databeskyttelsesforordningen) sikrer den enkelte beboer og dennes rettigheder. Den sikrer, at tilladelserne til at filme er på plads, og at filmklippene opbevares efter gældende retningslinjer. Hvor demensen er så fremskreden, at det ikke giver mening at indhente tilladelse til at filme hos mennesket med demens, bliver deres pårørende anmodet om tilladelse.

Når der bliver filmet i situationer, hvor mennesket med demens er delvis afklædt, står kameraet ofte på stativ. Alle medarbejdere, der deltager på et Marte Meo grundkursus eller på terapeutuddannelsen, får vejledning om etikken og kameravinkler, inden de går i gang med at filme.

Med hensyn til spørgsmålet om ti minutters filmklip af en hverdagssituation afspejler virkeligheden, er det sådan, at al forskning viser, at vi måske smiler lidt mere end normalt de første minutter, vi bliver filmet. Men undersøgelser (*Videobestillinger*, Lone Dircking- Holmfeld og Helle Alrø) viser også, at vi i løbet af få minutter glemmer, at kameraet står der, og at vi stort set agerer, som vi normalt gør.

Med hensyn til overvågningsproblematikken, så tænker vi ikke, at ti minutters filmoptagelser hver fjortende dag på nogen måde berettiger en bekymring om, at det skaber et overvågningssamfund.

Modsat kan vi sige, at vi oplever det endog meget etisk og positivt, at vi med ti minutters filmoptagelse kan skabe så positive og varige forandringer for mennesker, der er i en svær situation. Mennesket med demens har mistet muligheden for verbalt at fortælle om sig selv og sine ønsker og behov, men det kan filmoptagelserne hjælpe med ved – så objektivt som muligt – at blive vedkommendes stemme.

Vejledningen til de pårørende eller de omsorgspersoner, der optræder i filmoptagelserne, bliver ligeledes mere objektiv, nuanceret, ressourceorienteret og målrettet.

## Erfaringer fra Herning Kommunes projekt *Tid til at lære - Tid til at leve*

På trods af forskellige udfordrende vilkår undervejs i projektet, som COVID-19 og fastholdelse og rekruttering af personale, har det udslagsgivende været at holde fast i, at Marte Meo metoden og filmoptagelser var fundamentet og limen i projektet "*Tid til at lære - Tid til at leve*".

Derved er det lykket at holde fokus og skabe fremdrift og udvikling i pårørendesamarbejdet, kompetenceudviklingen og styrkelsen af trivslen hos både mennesker med demens og deres pårørende samt hos fagpersoner.

Ét af projektets formål var at tilbyde Marte Meo forløb til pårørende, som oplever, at hverdagen er udfordrende. De pårørende skulle filmes sammen med deres nærtstående med demens, og derefter blive tilbudt nye handlemuligheder til hverdagens udfordringer. Men det viste sig meget hurtigt, at de pårørende, der havde disse udfordringer, var spidsbelastede og oplevede stor afmægtighed. Dette skyldtes, at demenssygdommen hos deres nærtstående havde udviklet sig så meget, at det var blevet for krævende for dem at skulle varetage omsorgen og plejen. De pårørende havde derfor ikke overskud til at lade sig filme, og vi endte derfor i en blindgyde projektmæssigt. Vi måtte derfor tænke nye veje for projektet, og sådanne nye veje blev vist os af de pårørende og deres nærtstående med demens.

Overgangen fra eget hjem til en midlertidig eller permanent plads på et plejecenter er en svær, og til tider sorgfuld, proces. Den er præget af rolletab, rolleskift og afmægtighed hos begge parter. I denne vanskelige overgang efterspurgte de pårørende viden og hjælp til at gøre overgangen så vellykket som muligt for både dem selv og deres nærtstående med demens. De blev derfor tilbudt Marte Meo forløb lige efter indflytning på en aflastningsstue, ved midlertidig plads eller ved indflytning i permanent bolig på et plejecenter. I kraft af disse Marte Meo forløb oplevede de pårørende at have fået den rette støtte og hjælp til at klare den meget forandrede hverdag, som opstår, når man ikke længere skal dele bolig med det menneske, man har kær.

De pårørende gav udtryk for, at Marte Meo forløbene gav dem konstruktive handlemuligheder til at støtte deres nærtstående med demens i den meget forandrede livssituation. Samtidig havde de følelsen af at blive mødt og forstået i deres egen situation. De pårørende følte sig betydningsfulde, når deres filmoptagelser kunne anvendes til at vise plejepersonalet, hvad netop deres nærtstående med demens havde brug for støtte og hjælp til. Denne nye vej i projektet blev medvirkende til, at Marte Meo metoden kunne blive fagligt funderet i den afmægtige, og til tider sorgfulde, overgang fra eget hjem til plejebolig.

Det var tydeligt, at de pårørende fik følelsen af at være "medrørende", idet filmene skabte en følelse af sammenhæng, samskabelse og vidensdeling imellem de pårørende og plejepersonalet.

Projektet har vist os, hvor stor en styrke der ligger gemt i Marte Meo metoden både i forhold til de pårørendes og fagpersonernes evne til mentalisering og perspektivskifte. For ja, vi står på en brændende platform inden for demensomsorgen, hvor rekruttering og fastholdelse er hverdagens helt store udfordringer. Marte Meo metoden kan bidrage til, at den brændende platform ikke bryder sammen. Dét, at vi i daglig praksis har en metode at læne os op ad, der er enkel og virker trivselsfremmende for både

mennesker med demens, deres pårørende og det omgivende fagpersonale, gør det muligt at styrke omsorg og nærvær. For når demens er en del af hverdagen, kan Marte Meo metodens film bygge bro mellem eget hjem og plejecenter.

Et andet element af projektet *"Tid til at lære – Tid til at leve"* var at udvikle kompetencerne hos de fagpersoner i Herning Kommune, der er tilknyttet mennesker med demens. I den forbindelse blev det også undersøgt om det at deltage i et Marte Meo grundkursus havde en målbar effekt på medarbejdernes arbejdsmæssige trivsel. Resultaterne af denne undersøgelse er præsenteret i det følgende afsnit.

### Uddrag af pårørendes og ansattes oplevelse

Pårørende, der har set filmmateriale af deres nærtstående i samspil og modtaget Marte Meo supervision, har fået ideer til nye handlemuligheder i samspillet med deres nærtstående med demens. Her er nogle af deres udtalelser:

*"Det kommer så meget bag på mig, hvor vigtig det er at give flere smil, end jeg plejer."*

*"Aldrig før har jeg lært så meget på så kort tid ved at se filmoptagelser af min kone."*

*"Jeg havde så meget ud af at se en film med min mand, for derved kunne jeg bedre forstå ham og forstå, hvad jeg kunne gøre for at hjælpe både ham og mig selv."*

*"Jeg kan se, at min far har meget svært ved at koncentrere sig og har brug for pauser i vores snak. Det vidste jeg ikke, hvis ikke jeg havde set det på film."*

Medarbejderne er også glade for at have deltaget i Marte Meo grundkurser. De udtaler følgende:

*"Har fået meget større fokus på betydningen af kropssprog, både hos mig selv og beboeren."*

*"Når jeg stopper op og venter, er det nemmere at aflæse beboerens sindstilstand."*

*"Det har været en øjenåbner at se på filmen, hvor stor en forskel det gør for beboeren, når jeg husker at have kontakt, inden jeg går i opgave."*

*"Jeg er blevet meget bevidst om, hvor min mund er i slutningen af mine sætninger. Derved opstår flere mødeøjeblikke."*

## Dataindsamlinger – Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

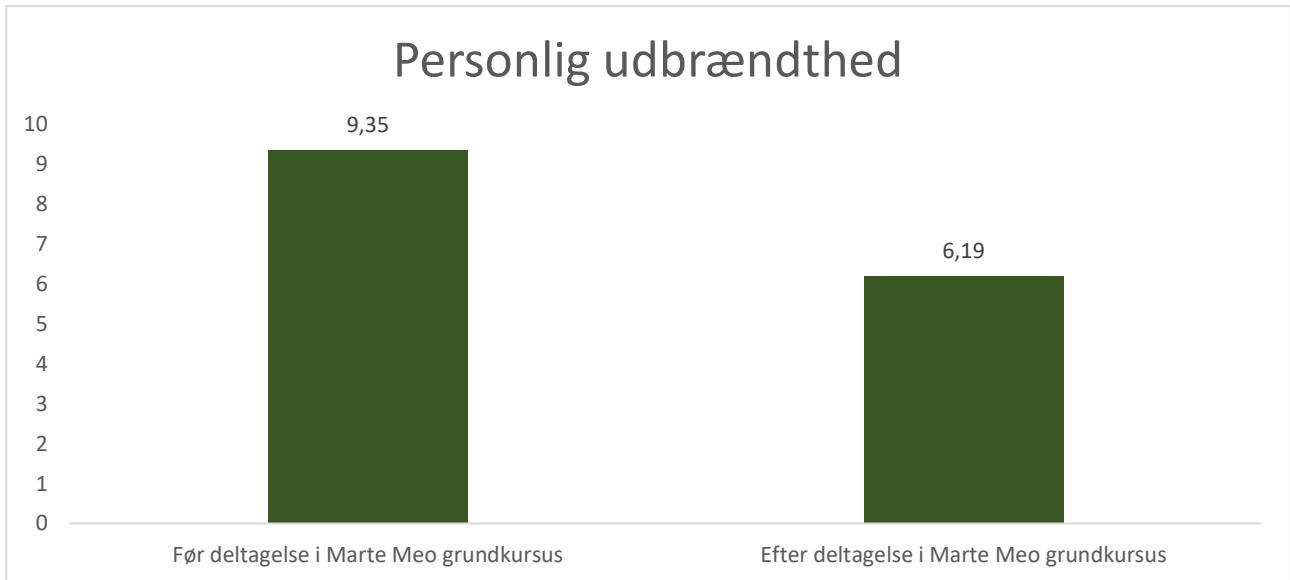
Under projektet *Tid til at lære – Tid til at leve* i Herning Kommune blev vi nysgerrige på, om det at deltage i et Marte Meo grundkursus ville have en effekt på deltagernes oplevelse af arbejdsmæssig trivsel. Derfor blev der ved hjælp af det standardiserede spørgeskema *Copenhagen Burnout Inventory (CBI)* foretaget målinger af 26 medarbejders oplevelse af udbrændthed før og efter deres deltagelse i et Marte Meo grundkursus, som blev afholdt af Licensed Marte Meo supervisor Gitte Mørch Henriksen. Et grundkursusforløb består af en 3-timers introduktion til Marte Meo metoden efterfulgt af fem undervisningsdage á fire timer fordelt over ca. fem måneder. På kurset får man læring og supervision ud fra filmoptagelser fra egen praksis.

CBI er et enkelt måleværktøj, der måler følelsesmæssig udmattelse, og er designet til at kunne anvendes inden for flere forskellige domæner. Det måler udbrændthed via tre skalaer: personlig udbrændthed, arbejdsrelateret udbrændthed og klientrelateret udbrændthed. Skalaen personlig udbrændthed ( $M = 8.6$ ,  $\alpha = 0.87$ ) kan anvendes uafhængigt af deltagernes erhvervsmæssige baggrund, da den er generisk, og måler i hvilken grad individet oplever fysisk og psykisk træthed og udmattelse.

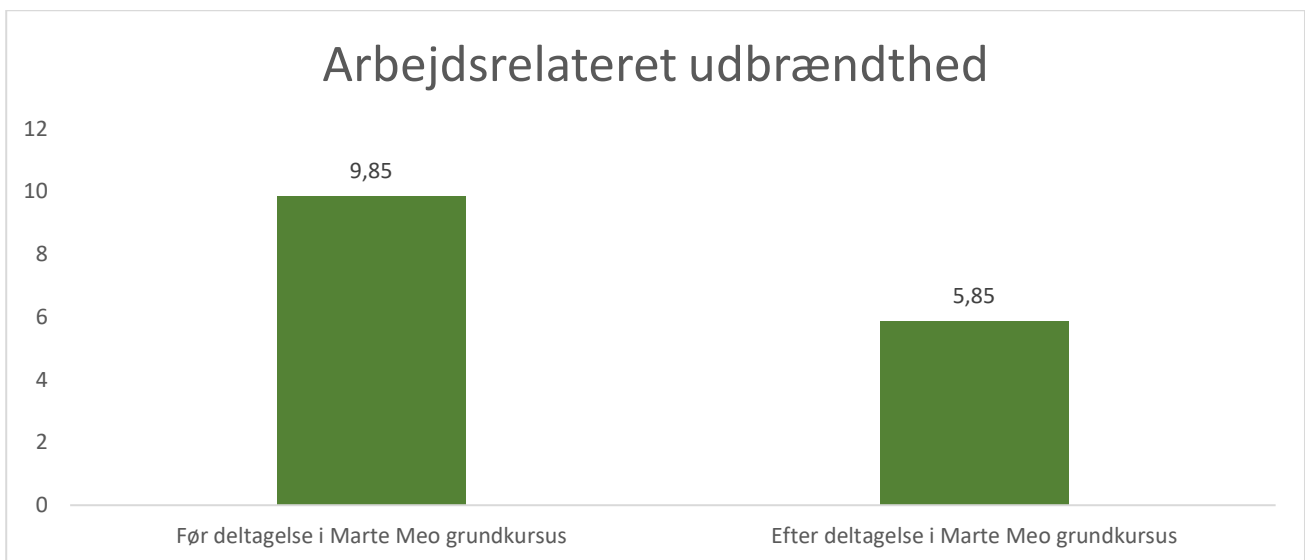
Skalaen for arbejdsrelateret udbrændthed ( $M = 9.2$ ,  $\alpha = 0.87$ ) måler den grad af fysisk og psykisk træthed og udmattelse, som den enkelte tilskriver arbejdet, og skalaen for klientrelateret udbrændthed ( $M = 7.2$ ,  $\alpha = 0.85$ ) måler den grad af fysisk og psykisk udmattelse og træthed, som specifikt tilskrives arbejdet med borgere, beboere, pårørende osv. Spørgeskemaet blev scoret efter anvisningerne i det digitale spørgeskema, som ligger inde på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø's hjemmeside, [www.nfa.dk](http://www.nfa.dk). (Kristensen et al., 2005; Borritz et al., 2006, [www.nfa.dk](http://www.nfa.dk)).

Ved hjælp af dependent t-test er forskellen mellem kursisternes ( $n = 26$ ) oplevelse af henholdsvis personlig, arbejdsrelateret og klientrelateret udbrændthed før og efter deltagelse i et Marte Meo grundkursusforløb blevet undersøgt. Resultaterne er præsenteret i de følgende afsnit. Af pragmatiske årsager er der ikke anvendt en kontrolgruppe, da det undersøgte felt er præget af et stort arbejdsmæssigt pres, hvilket kan virke udfordrende for en mulig kontrolgruppes motivation og tidsmæssige forudsætninger for at deltage.

Den nedenstående graf illustrerer udviklingen i grundkursisternes oplevelse af personlig udbrændthed. Her ses der en signifikant forskel mellem kursisternes oplevelse af personlig udbrændthed før ( $M = 9.35$ ,  $SD = 3.31$ ) og efter deres deltagelse i Marte Meo grundkurset ( $M = 6.19$ ,  $SD = 2.65$ ),  $t(50) = 3.79$ ,  $p = .000$ . Dette indikerer, at dét at deltage i Marte Meo grundkursus har en stor reducerende effekt på kursisternes oplevelse af personlig udbrændthed, som er faldende til under gennemsnittet ( $d = 1.05$ ).

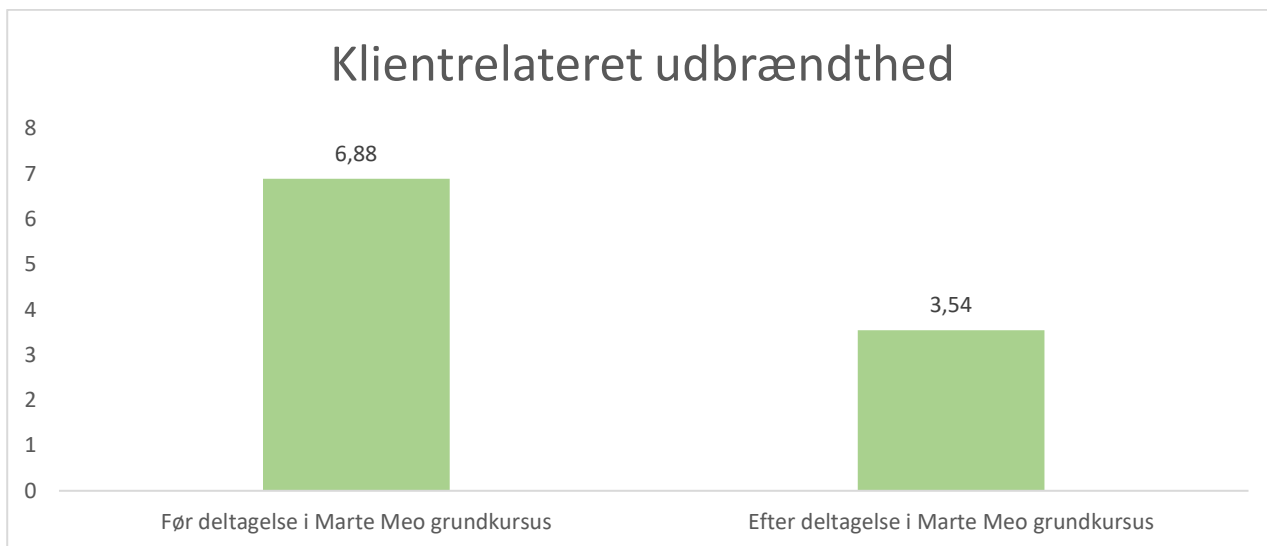


Den nedenstående graf illustrerer udviklingen i grundkursisternes oplevelse af arbejdsrelateret udbrændthed. Her ses en signifikant forskel mellem kursisternes oplevelse af arbejdsrelateret udbrændthed før ( $M = 9.54$ ,  $SD = 4.84$ ) og efter deres deltagelse i Marte Meo grundkurset ( $M = 5.85$ ,  $SD = 2.60$ ),  $t(38.33) = 3.42$ ,  $p = .001$ . Dette antyder, at det at deltage i Marte Meo grundkursus har stor effekt på kursisternes oplevelse af arbejdsrelateret udbrændthed ved at skabe en reducere til under gennemsnittet ( $d = .95$ ).



I nedenstående graf ses udviklingen i grundkursisternes oplevelse af klientrelateret udbrændthed. Der er en signifikant forskel imellem kursisternes oplevelse af klientrelateret udbrændthed før ( $M = 6.88$ ,  $SD = 3.39$ ) og efter deres deltagelse i Marte Meo grundkurset ( $M = 3.73$ ,  $SD = 2.31$ ),  $t(50) = 3.93$ ,  $p = .000$ . Dette indikerer, at kursisternes oplevelse af klientrelateret udbrændthed reduceres med stor effekt ved deltagelse i Marte Meo grundkursus ( $d = 1.09$ ).





En post hoc power-analyse estimerer statistisk power til .96, .92 og .97 for henholdsvis personlig, arbejdsrelateret og klientrelateret udbrændthed.

#### Filmklip til journalsystemet Cura.

I projektet *Tid til at lære – Tid til at leve* blev det også undersøgt, om det var muligt at reducere mængden af skriftlig dokumentation ved at anvende filmoptagelser som supplement til skriftlig dokumentation i journalsystemet Cura. Dette var med henblik på at frigøre mere tid til pleje, omsorg og nærvær for den enkelte beboer.

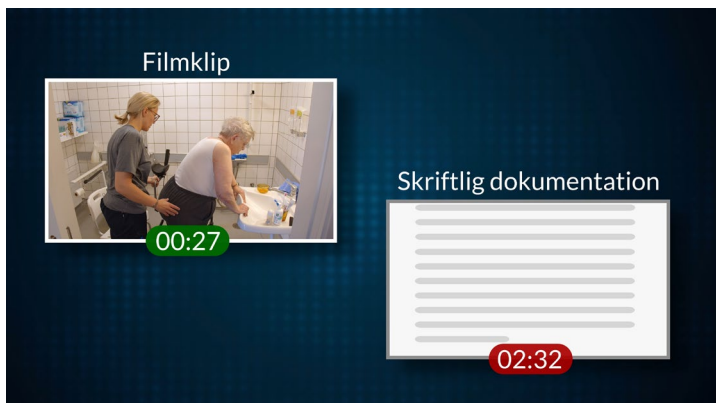
Processen med at udvælge og redigere filmklip tager nogenlunde den samme tid som at skrive journalnotater, men der er derudover store fordele ved at bruge filmklip:

- Et filmklip viser et væld af objektive informationer, som er uden personlige tolkninger
- Visuelt indhold huskes langt bedre af hjernen end tekst
- Man behøver ikke at være god til at læse for at kunne forstå dokumentationen
- Det tager, som man kan se i nedenstående klip, væsentlig kortere tid at se et filmklip end at skulle læse den skriftlige dokumentation igennem

Det blev undersøgt, hvilken tidsmæssig effekt det har at anvende filmdokumentation i forhold til skriftlig dokumentation.

Hér blev et redigeret Marte Meo filmklip, der varer 27 sekunder, sammenlignet tidsmæssigt med det at læse den skriftlige dokumentation af selvsamme situation. Det viste, at det let tager to til tre minutter længere at læse dokumentationen end at se filmklippet.

Se filmklippet hér: <https://www.dreambroker.com/channel/cow3m640/1d1uqqfw> - eller scan QR-koden forneden.



Derudover er det også meget mere tydeligt at se i et filmklip, hvor god effekt, der er af at anvende tydelige toner, rolige bevægelser og få en god øjenkontakt, som skaber varme mødeøjeblikke.

Der spares også mange minutter for alle de andre medarbejdere, der på et senere tidspunkt skal orientere sig i beboerens journal. De behøver blot gennemse et kortere filmklip i stedet for at skulle læse et længere journalnotat.

Filmmaterialet opbevares i journalsystemet, hvor det er beskyttet og kun tilgængeligt for relevante medarbejdere. Filmmaterialet består af korte filmklip og indeholder optagelser af beboeren i forskellige hverdagssituationer. Disse følger beboerens CPR-nummer på akkurat samme vis som ved skriftlig dokumentation.

Vi valgte fra start, at det udelukkende var Marte Meo terapeuter, der havde ansvaret for at uploade filmmaterialet inde i Cura da disse har kompetencerne til at analysere og redigere i materialet, så det fremstår ressourceorienteret med udgangspunkt i Marte Meo metoden.

Når medarbejderne sætter sig ned for at skrive dokumentationen, er der også ofte gået flere timer, siden de var sammen med beboeren. Så kan det være svært at huske præcist, hvad der skete i situationen og hvilke detaljer, der er vigtige for, at samspillet med den enkelte beboer kan lykkes. Nogle kan også have svært ved formulere sig skriftligt eller læse en tekst. Når man derimod gennemser et filmklip, er det så objektivt, som det er menneskeligt muligt, hvorimod et notat ofte påvirkes af personlige fortolkninger og holdninger. Der er derfor mange gode grunde til at anvende filmklip, så mængden af skriftlig dokumentation minimeres, og der skabes mere tid til omsorg og nærvær med beboerne.

En medarbejder fortæller:

”Inden jeg så filmklippet, var jeg lidt bange for beboeren, som godt kan råbe lidt højt. Derfor forsøgte jeg at undgå at komme ind til beboeren, men efter at have set filmklippet har jeg mere mod på det”

En medarbejder fortæller:

”Efter at have set filmen, er jeg blevet opmærksom på, at der er flere ting, som beboeren godt kan selv, som fx at tage tøjet af”

En Marte Meo terapeut fortæller:

”Som det er nu, er der en ”ydelse”, som hedder ”psykisk støtte”. I denne ”ydelse” er der en længere beskrivelse af, hvad der lige præcis er vigtigt for denne beboer. Mine kollegaer kunne godt tænke sig film til at understøtte denne beskrivelse eller helt erstatte beskrivelser. Alle kollegaer er af den overbevisning, at film ville kunne minimere både at udføre skriftlige dokumentation, og i høj grad det at skulle læse en beskrivelse og/eller handleanvisning. Flere giver udtryk for, at læsningen tager længere tid, end der er afsat tid af til, og at det kan være vanskeligt at læse, forstå og omsætte det skrevne.”

## Referencer

- Borritz, M., Rugulies, R., Bjorner, J. B., Villadsen, E., Mikkelsen, O. A. & Kristensen, T. S. (2006). Burnout among employees in human service work: design and baseline finding of the PUMA study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 34(1), 49-58. DOI: 10.1080/14034940510032275
- Byrne, T. (2022). Minister: Ældreområdet er en brændende platform. Avisen Danmark. <https://avisendanmark.dk/artikel/minister-aldreområdet-er-en-brændende-platform>
- Kristensen, T., Borritz, M., Villadsen, E. & Christensen, K. (2005). The Copenhagen, Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207. DOI: <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/02678370500297720>
- [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk) (2019). Otte ud af ti plejehjem nævner ikke demens i plejehjemsoversigt. <https://www.alzheimer.dk/nyheder/2019/otte-ud-af-ti-plejehjem-naevner-ikke-demens-i-plejehjemsoversigt/>
- [www.nfa.dk](http://www.nfa.dk) (2021). Spørgeskema til måling af udbændthed – CBI. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. <https://nfa.dk/da/Vaerktoej/Sporgeskemaer/Sporgeskema-til-maalng-af-udbraendthed>  
Underlink: <https://nfa.dk/-/media/NFA/Vaerktoej/CBI-egen-test.ashx?la=da/>

[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk) (2022). Forekomst af demens i Danmark. Nationalt Videnscenter for Demens. <https://videnscenterfordemens.dk/da/forekomst-af-demens-i-danmark>

Links til mere viden om projektet *Tid til at lære – Tid til at leve*

- Er demens en del af din hverdag?  
<https://www.alzheimer.dk/er-du-paarørende/marte-meo/>
- At bygge bro mellem hjem og plejecenter  
<https://www.alzheimer.dk/er-du-paarørende/marte-meo/at-bygge-bro-mellem-hjem-og-plejecenter/>
- Projekt: Tid til at lære – tid til at leve  
<https://www.sst.dk/da/Omsorg-og-naervaer/Herning-Kommune>
- Marte Meo metoden giver flere handlemuligheder for pårørende i Herning  
<https://www.sst.dk/da/Omsorg-og-naervaer/Nyheder-om-puljen-omsorg-og-naervaer/Nyhed-4---Herning-1>
- Omsorgstilladset på bristepunktet  
<https://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/Omsorg-og-naervaer/Nyheder-om-puljen-omsorg-og-naervaer/Nyhed-28---Herning-2>
- Demens – vejen til arbejdsglæde og trivsel  
<https://vpt.dk/sites/default/files/2018-01/projektrapport%20demens%20vejen%20til%20arbejdsgl%C3%A6de.pdf>

## Kontaktinformation

Licensed Marte Meo supervisor Gitte Mørch Henriksen, [henriksen601@msn.com](mailto:henriksen601@msn.com)

Licensed Marte Meo supervisor Pernille Roug, [pernille@martemeoforum.dk](mailto:pernille@martemeoforum.dk)