TEATER V





Musikalsk plejehjems-teater højner livskvaliteten

Banebrydende samarbejde fører til flere teateroplevelser for de ældste borgere i Valby og resten af landet



Musikalsk teater på dit lokale plejehjem?

Teater V, som er Lille Storbyteater i Valby/København, har siden 2011 med stor succes produceret musikalske forestillinger designet specielt til opførsel på bydelens plejehjem.

Projektet modtog støtte fra Valby Lokaludvalg, således, at bydelens plejehjem, og deres beboere, fik mulighed for besøg af forestillingerne, ganske gratis.

Ideen var at øge livskvaliteten for de af bydelens ældre borgere, som ikke længere selv havde mulighed for at komme i teateret.

I de snart 12 år vi siden har opført disse forestillinger, har vi fået utrolig positiv feedback fra både beboere og personale på de enkelte plejehjem.
(Se eksempler på tilbagemeldinger bagerst i dokumentet.)

Dette har medført at vi siden også har modtaget støtte fra Københavns Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg og har resulteret i et banebrydende samarbejde på tværs i forvaltningerne (Inkl. Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning).

> "Det giver rigtig god mening at spille disse forestillinger.
> Det er en udsøgt fornøjelse at opleve, hvor godt vi bliver modtaget ude på institutionerne.
> De ældre medborgere liver op og synger med på sangene, der tit også fremkalder glemte minder om gode livsstunder."
>
> Teaterleder Pelle Koppel

Idéen, er inspireret af det amerikanske "Music & Memory"-koncept, og yderligere inspireret af dokumentaren "Alive Inside", som (be)viser, hvad musik gør ved demente og alzheimer-patienter.
(Se det vedhæftede link til "Alive Inside" bagerst i dokumentet. [1])

Musik "gør noget" ved mennesker. Den kalder på vores følelser og får dem til at flyde frit. Den skaber glæde og vækker sorg, og kan binde os sammen i en ganske særlig fællesskabsfølelse, der altid opstår, når vi skaber, eller lytter til, musikken sammen. Det kan mange af os nikke genkendende til. Men spørgsmålet er om musikkens kræfter bliver brugt konstruktivt i det danske sundhedsvæsen?

Dét bad DJBFA, forskere på NOCKS (Nordjysk Center for Kultur og Sundhed, ved





Aalborg Universitet) om at undersøge. Og resultaterne i den efterfølgende rapport "Musik i sundhedsvæsenet" [2], viser, hvad musikalske oplevelser gør ved det ældre og syge publikum.
I de ca. 45 minutter vores forestillinger varer, oplever vi ofte en "helbredende kraft", fordi publikum ligesom "liver op". Vi får ofte uopfordret og rørende tilbagemeldinger fra enten pårørende eller plejeperonale:

> "Tak, fordi jeg fik min mor tilbage i de 45 minutter jeres forestilling varede …"
>
> Uddrag af mail, fra en demens-pårørende.

Fællessang - Og hvad det gør ved os

Vi uddeler altid programmer med sangtekster i, og i vores introduktion opfordrer vi publikum til at synge med. Flere plejere har fortalt, at selv meget demente beboere, næsten uden sprog, synger med. Faktisk har forestillingerne haft en markant større effekt, end vi havde turde forestille os. Vi må ind imellem knibe os selv i armen, over den virkning disse forestillinger har, både rent fysisk og følelsesmæssigt mentalt, på publikum.
(Se linket til "What happens to your brain, when you are singing" bagerst i dokumentet. [5])

Udover brug af genkendelig musik og sange, tilbyder vi dem en røde tråd, med historier og sprogblomster fra deres ungdomstid. Den bestemte taleform og de historiske perspektiver, aktiverer nemlig også erindringssystemet, fordi: "Det der kommer først ind; ryger sidst ud!".

Vi får ofte fine kommentarer til både kostumer og scenografier, som minder dem om da de selv var unge: "Sådan en bort på kjolen havde min mor også" ; "De sko gik jeg også i" ; "Dén kjole ligner min konfirmationskjole" ; "Jeg gik også med valk under håret", eller: "De blå gryder havde vi også i vores køkken!".

Formål og mening

Det er vores mission er at øge livskvaliteten for flest mulige ældre og ensomme danskere, der ikke længere selv har mulighed for at opsøge teateret.

Vi kan spille i hele landet og opfordrer alle kommuner til - gerne i tværfaglige samarbejder: Ældre-, Kultur- og Sundhed- & Omsorgsforvaltningerne imellem - fx. at tilbyde 2 forestillinger årligt til deres kommunale plejehjem og disses beboere.
Det er forholdsvis få midler som skal til, set i forhold til det overraskende meningsfulde "mer´liv", det giver borgene!

Genkendelsens glæde er stor, de steder hvor vi vender tilbage med en ny forestilling, eller der, hvor vi, traditionen tro, kommer igen-igen med juleforestillingen "Julen har bagt - Julesalmer og sællessange i køkkenet".

Vi tager de ældre medborgere fysisk i hånden, synger både til dem og ude iblandt dem. Setuppet er enkelt og kræver ikke mørklægning. Vi kan stille scenografierne op og spille nærmest lige hvor det skal være, og tror på, at det netop er dét teatret kan - og skal: Skabe fælleskab, glæde, samvær og nærvær. Alt dét, som et ellers superskønt afsnit af en TV-serie, eller et TV-program, aldrig vil kunne tilbyde ...

Beboerne kan ikke altid selv udtrykke deres begejstring rent fysisk, men man tager aldrig fejl af en lille tåre, et smil eller en vippende fod - selv for plejerne bliver det et pusterum.

Derfor vi nu også kreeret en 5. forestilling, som er bygget op udelukkende omkring diverse sangønsker fra de ældre beboere, på de institutioner vi har besøgt, således at de ældre medborgere også bliver medskabende.

Det er vores erfaring, at mange plejehjem desværre ikke har økonomi til, at vi kommer forbi, så en hver håndsrækning fra kommunal side vil derfor være en gave.

Pris

Alle vores 5 forestillinger er godkendte til Statens refusionsordning for teater, hvilket betyder, at staten kan refundere 50% af udgiften på de 16.500 kr. + moms, pr. forestilling.
Dermed bliver Kommunens, eller institutionens, samlede udgift for en forestilling, "kun" = 8.250 Dkr. + moms, pr. gang (inkl. op til 100 publikummer).

Flere undersøgelser viser, at udgiften ligefrem på sigt kan spares væk i medicinforbrug:



> Det er ikke overraskende, at musik virker beroligende og reducerer angst, men det er interessant, at man har sammenlignet det med medicin, og fundet, at det virker stort set lige så godt,"
>
> Kira Vibe Jespersen
> Post Doc ved Center For Music In The Brain på Institut for Klinisk Medicin ved Aarhus Universitet.

Vigtige links & væsentlige referencer

1

Link: **ALIVE INSIDE**

https://youtu.be/fyZQf0p73QM

En film der viser hvad musik gør ved demens- og alzheimerpatienter. Mange af de samme oplevelser, har vi selv haft rundt om på plejehjemmene i Danmark.

2

Uddrag: **DJBFA – "Musik i sundhedsvæsenet" - lille rapport**

https://djbfa.dk/sites/default/files/filer/djbfa_musik_i_sundhedvaesenet_lille_rapport_0.pdf

Bruges musikkens kræfter konstruktivt i det danske sundhedsvæsen?

DJBFA og forskere fra Aalborg Universitet har kortlagt brugen af musik i det danske sundhedsvæsen og har bl.a indsamlet følgende udtalelser:

"Patienterne [er] særligt glade for fællessang i dagligstuen. Flere svært psykotiske patienter, der grundet deres sygdom ikke kan gøre sig forståelig overfor deres omgivelser, har haft gavn af behandling ved musikterapeuten. Musikterapeuten har nogle gange kunnet skabe en bedre relation til nogle af vores patienter, da musikken kan være en anden måde at have kontakt på."
Glostrup, afsnit 809, Psykiatrisk Center.

"Det er meget rørende at opleve en afatiker pludselig kan synge. Rørende for pt selv, men også alle andre som er omkring. Vi oplever rigtig mange af vore indlagte synes det er hyggeligt at synge sammen med andre - giver energi og glæde.
Neurorehabilitering, Hospital.

"[Lungekoret] skaber fællesskab, deltagelse i korstævne for lungekor. Medfører livskvalitet og bedre respiration."
Lunge og infektionsmedicinsk ambulatorium, Nordsjællands Hospital

"Giver en ro på afdelingen. Patienter og personale udtrykker glæde og mange smil når der er musik på afd. Mange patienter og pårørende giver udtryk for, at det er en god ide, som de nyder meget."
Lungemedicinsk, Sydvestjysk Sygehus.

3

Artikel, Kristelig dagblad: **Musik virker lige så beroligende som medicin.**

https://www.kristeligt-dagblad.dk/bagsiden/musik-daemper-angst-paa-linje-med-beroligende-medicin

Sådan lyder konklusionen i et nyt amerikansk studie, hvor forskerne har udstyret patienter med et par høretelefoner med beroligende musik i, før de skulle opereres. I studiet har de sammenlignet musikkens effekt med den beroligende medicin, kaldet midazolam.

"Det er ikke overraskende, at musik kan virke beroligende og reducere angst, men det er interessant, at man har sammenlignet det med medicin, og at man finder, at det virker stort set lige så godt," siger Kira Vibe Jespersen, der er post doc ved Center For Music In The Brain på Institut for Klinisk Medicin ved Aarhus Universitet. Hun har ikke medvirket i det nye studie, men har læst det igennem for videnskab.dk.

"Man kan se i scanningsstudier, at musik kan aktivere samme områder i hjernen, som aktiveres, når vi spiser chokolade eller har sex. Musik kan aktivere hjernens belønningssystem, som ellers er med til at sikre vores overlevelse ved at give oplevelsen af nydelse i forbindelse med basale aktiviteter som for eksempel at spise god mad," siger hun.

4

Link: **Why Memories Of Music Cannot Be Lost To Alzheimers And Dementia.**

https://www.weforum.org/agenda/2019/03/study-memories-of-music-cannot-be-lost-to-alzheimers-and-dementia

Jeff Anderson, M.D., Ph.D., associate professor in Radiology at the Univerity of Utah Health and contributing author on the study, says "In our society, the diagnoses of dementia are snowballing and are taxing resources to the max. No one says playing music will be a cure for Alzheimer's disease, but it might make the symptoms more manageable, decrease the cost of care and improve a patient's quality of life."

Some music inspires you to move your feet, some inspires you to get out there and change the world. In any case, and to move hurriedly on to the point of this article, it's fair to say that music moves people in special ways.

If you're especially into a piece of music, your brain does something called Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), which feels to you like a tingling in your brain or scalp. It's nature's own little "buzz", a natural reward, that is described by some as a "head orgasm". Some even think that it explains why people go to church, for example, "feeling the Lord move through you", but that's another article for another time.

Turns out that ASMR is pretty special. According to a recently published study in The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease (catchy name!), the part of your brain responsible for ASMR doesn't get lost to Alzheimer's. Alzheimer's tends to put people into layers of confusion, and the study confirms that music can sometimes actually lift people out of the Alzheimer's haze and bring them back to (at least a semblance of) normality... if only for a short while. ASMR is powerful stuff!

5

Link: **What Happens To Your Brain When Your Singing?**

https://youtu.be/lSvY_oIIwMM

Professor Sarah Wilson from The University of Melbourne explains.

"SO IF YOU LIKE singing is a form of natural therapy. So when we put people in the scanner and look at their brains when they are singing. What we see is that large areas light up, or activate. Either thinking about singing or singing itself.
These include motor-networks, auditory or listening networks, planning or organisational networks, memory networks, language network if we are singing with words and also emotional networks. And they augment social bonding and empathy.
The complexity of singing is striking for the brain even though to us it feels like a relatively easy process. Whats remarkable about singing is that in the act of doing it we activate our reward network. Those emotions lead to release of dopamine, which is the feel-good-chemical for the brain. So if you like, singing is a form of natural therapy. It lift our mood, it releases dopamine and it give all those networks a work-out, bringing protective or neuro-protective benefits for our mental health".

#howmusicworks #scienceweek #scienceweek2018



Vores forestillinger

På de følgende sider kan du finde salgsmaterialet til vores forestillinger:

JULEN HAR BAGT

NÅR ALT GÅR I NIFISK

KYS & VINYL

HITS MED SAKSEN

BANKOFEBER - FOR FULD PLADE







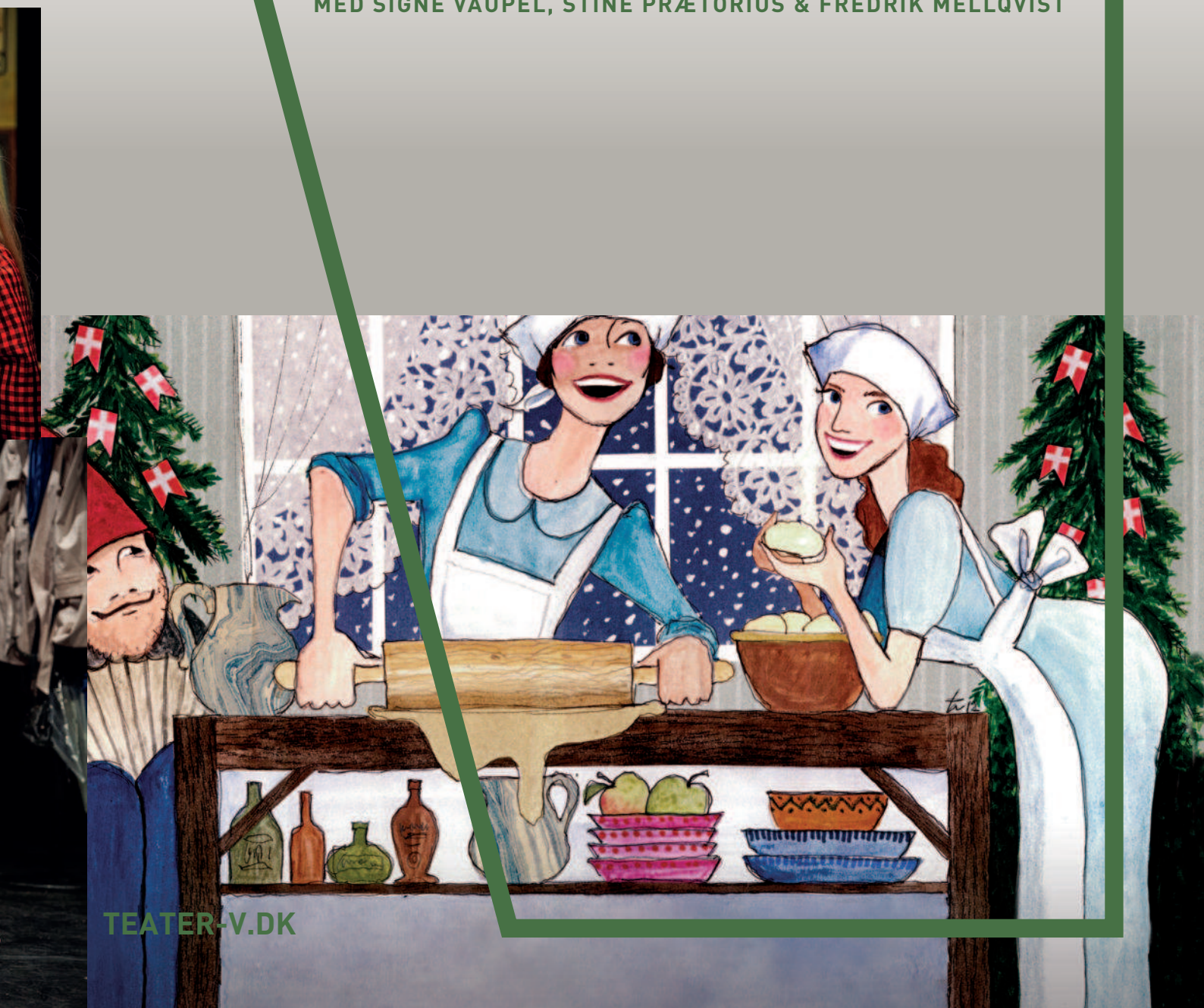


TEATER V

Julen har bagt

Traditioner og fællessang i køkkenet

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST



TEATER-V.DK

En nostalgisk lille musikalsk juleforestilling.

Vi møder to søstre, der tjener som kokkepiger hos et herskab i 1940'ernes Danmark. De fortæller juleanekdoter og synger et udvalg af dejlige danske julesange
- alt imens publikum serviceres med småkager.

Forestillingen henvender sig til alle, der elsker sang og julestemning – ligesom i de gode gamle dage.

Julen har bagt

MEDVIRKENDE
Signe Vaupel, Stine Prætorius & Fredrik Mellqvist

INSTRUKTION
Pelle Koppel

PRIS
16.500 ekskl. moms
Inklusiv op til 150 publikummer

VARIGHED
Ca. 50 minutter uden pause

SCENEKRAV
Forestillingen kan spilles næsten overalt.
Der kræves ikke mørklægning

BOOKING
Teater V / Nina Grønbech
nina@teater-v.dk
+ 45 27 28 82 26



TEATER V

når Alt går i Nilfisk

Nostalgi og danske hits fra 1960´erne

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST



TEATER-V.DK

En musikalsk anekdote med et udvalg af de største danske hits fra 1960'erne

En musikalsk forestilling, hvori vi følger to kvinder, som mødes på en bar i det indre København i 1960'erne. De to kvinder fortæller anedoter fra deres liv og synger et udvalg af tidens sange. Vi synger sange, som *forelsket i København*, *Hele ugen alene*, *To lys på et bord* – og mange flere ...

når Alt går i Nilfisk

MEDVIRKENDE
Signe Vaupel, Stine Prætorius & Fredrik Mellqvist

INSTRUKTION
Pelle Koppel

PRIS
16.500 ekskl. moms
Inklusiv op til 150 publikummer

VARIGHED
Ca. 50 minutter uden pause

SCENEKRAV
Forestillingen kan spilles næsten overalt.
Der kræves ikke mørklægning

BOOKING
Teater V / Nina Grønbech
nina@teater-v.dk
+ 45 27 28 82 26



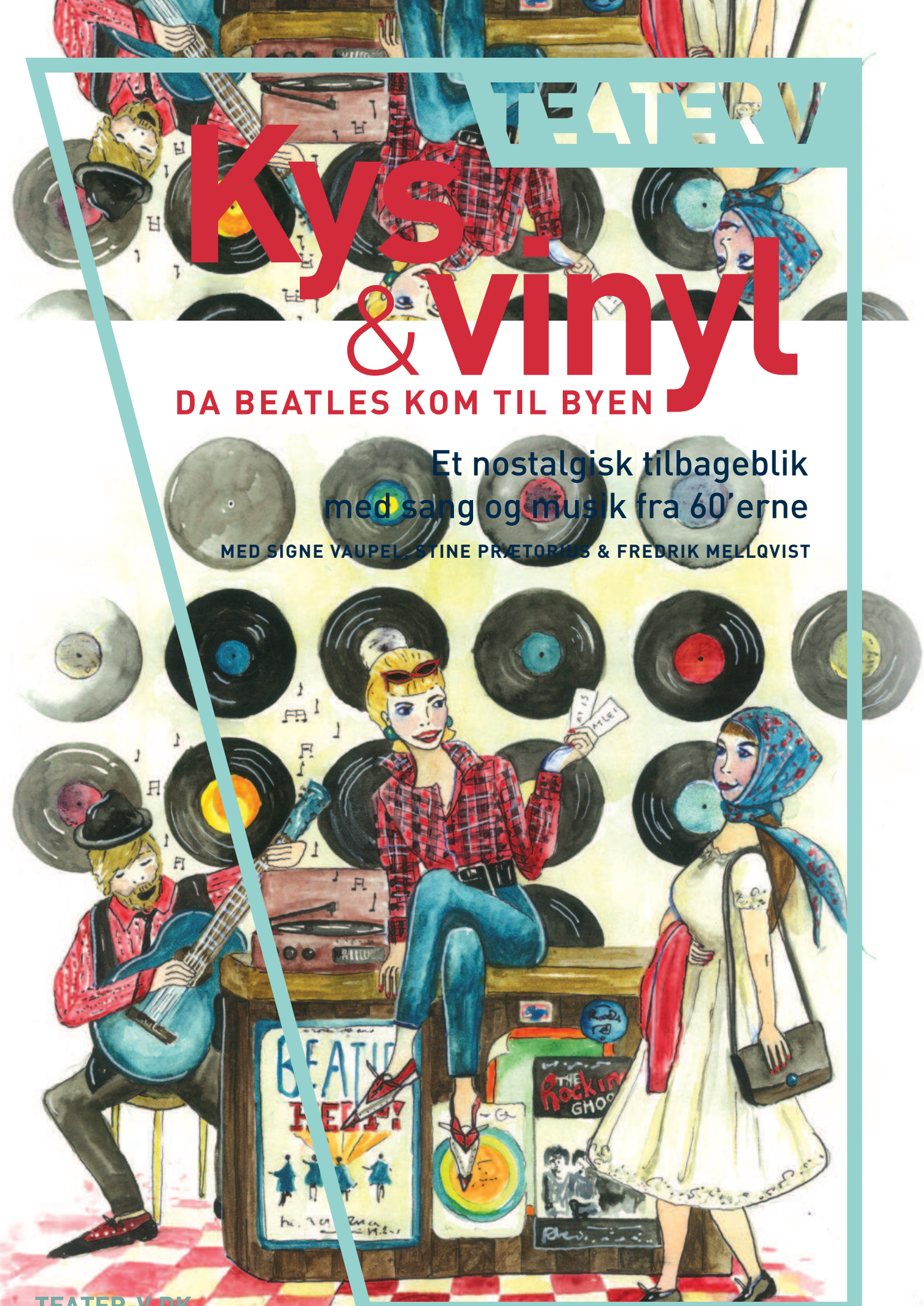
TEATER V

Kys & vinyl

DA BEATLES KOM TIL BYEN

Et nostalgisk tilbageblik
med sang og musik fra 60'erne

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST



TEATER-V.DK

Da Beatles kom til byen
Med de bedste hits fra 60'erne

En hyggelig og sjov lille musikalsk forestilling, hvori vi følger to unge kvinder, der mødes tilfældigt i en københavnsk pladeforretning i 1964 – samme dag Beatles spillede koncert i KB-hallen.
De fortæller anekdoter fra deres liv og synger et udvalg af tidens hits som *Twist and shout*, *Dansevisen*, *Return to sender*, *Stand by me* – og mange flere ...

Kys & vinyl

MEDVIRKENDE
Signe Vaupel, Stine Prætorius & Fredrik Mellqvist

INSTRUKTION
Pelle Koppel

PRIS
16.500 ekskl. moms
Inklusiv op til 150 publikummer

VARIGHED
Ca. 50 minutter uden pause

SCENEKRAV
Forestillingen kan spilles næsten overalt.
Der kræves ikke mørklægning

BOOKING
Teater V / Nina Grønbech
nina@teater-v.dk
+ 45 27 28 82 26



TEATER V

Hits med Saksen

En musikalsk anekdote med alle tiders velklingende hits

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST



TEATER-V.DK

En musikalsk anekdote fra slut 1950'erne med tidens velklingende hits og publikums yndlingssange.

I den hyggelige og humoristiske musikforestilling HITS MED SAKSEN følger vi to kvinder, der mødes i Frisørsalon Liberty. De fortæller historier og anekdoter fra deres liv og synger sange som er specielt udvalgt af vores tidligere publikummer. Vi synger hits som *Man binder os på mund og hånd, Personality, Her i vores hus er glæde, Så længe jeg lever* – og mange flere ...

Hits med Saksen

MEDVIRKENDE
Signe Vaupel, Stine Prætorius & Fredrik Mellqvist

INSTRUKTION
Pelle Koppel

PRIS
16.500 ekskl. moms
Inklusiv op til 150 publikummer

VARIGHED
Ca. 45 minutter uden pause

SCENEKRAV
Forestillingen kan spilles næsten overalt.
Der kræves ikke mørklægning

BOOKING
Teater V / Nina Grønbech
nina@teater-v.dk
+ 45 27 28 82 26

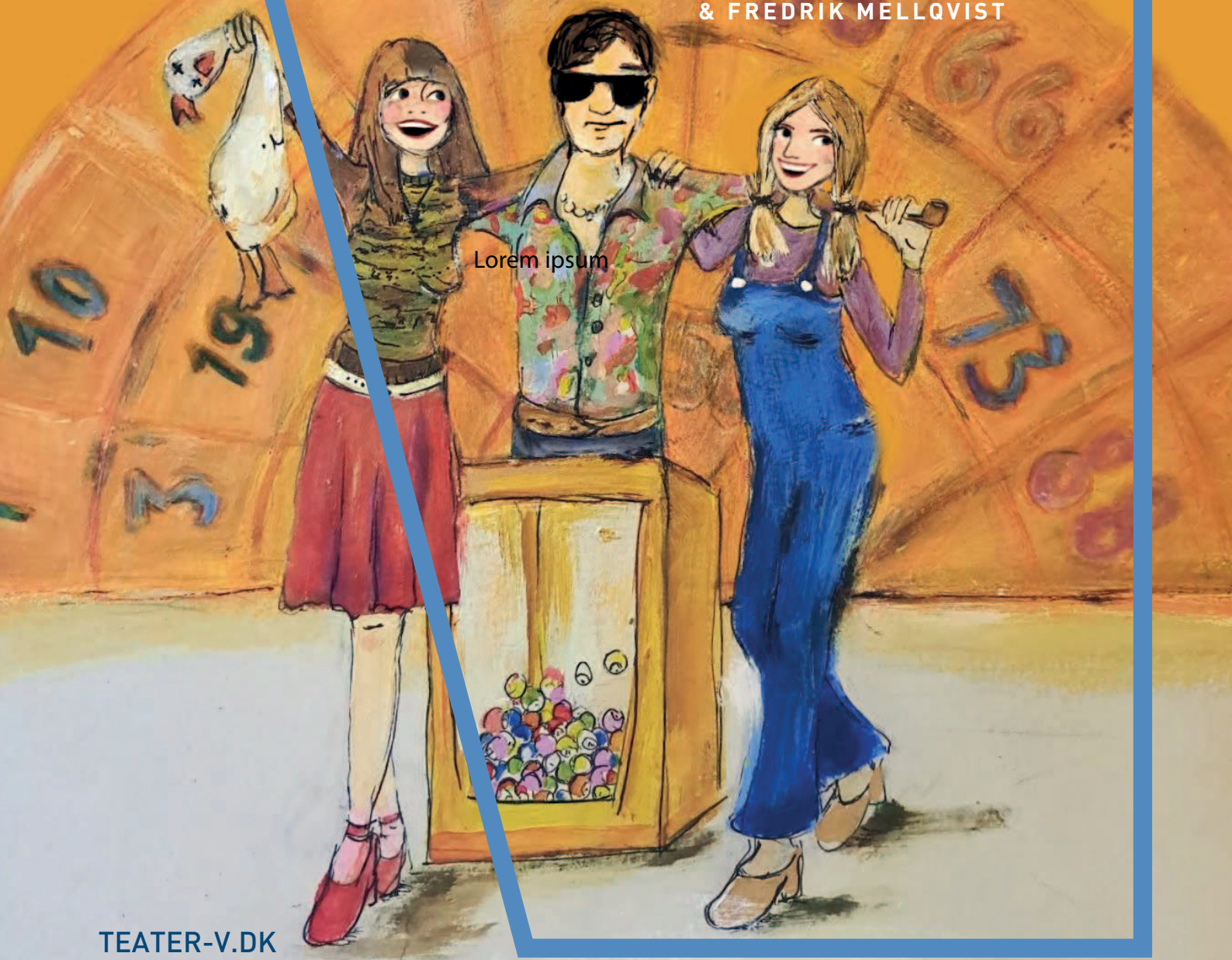


TEATER V

Banko-feber

FOR FULD PLADE

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST



TEATER-V.DK

En musikalsk anekdote fra 1970erne med de bedste hits og yndlingssange - specielt udvalgt af vores publikum.

Bankofeber for fuld plade er en hyggelig lille musikalsk forestilling, hvor vi følger to kvinder, som skal til Banko med Bankokongen Carl i Vordingborg. De fortæller anekdoter fra deres liv og synger et udvalg af tidens hits, som bl.a.: "Hvorfor er lykken så lunefuld", "Sommer og Sol", "Rør ved mig", "Når lyset bryder frem" - og mange flere ...

Bankofeber for fuld plade

MEDVIRKENDE
Signe Vaupel, Stine Prætorius & Fredrik Mellqvist

INSTRUKTION
Pelle Koppel

PRIS
16.500 ekskl. moms
Inklusiv op til 150 publikummer

VARIGHED
Ca. 45 minutter uden pause

SCENEKRAV
Forestillingen kan spilles næsten overalt.
Der kræves ikke mørklægning

Optaget i TURNENETVÆRKET (TN)

BOOKING
Teater V / Nina Grønbech
nina@teater-v.dk
+ 45 27 28 82 26

FOR MERE INFO & BOOKING

Teater V
Nina Grønbech
nina@teater-v.dk
Telefon 27 28 82 26

TEATER-V.DK