



Mässa med minnessjuka

**– inspiration för gudstjänstlivet tillsammans
med personer som lider av minnesstörningar**

Mässa med minnessjuka

**– inspiration för gudstjänstlivet
tillsammans med personer
som lider av minnesstörningar**

Publikationer från Ev.-luth. kyrkan i Finland 30
Kyrkan och verksamheten
Kyrkostyrelsen

Helsingfors 2015

Mässa med minnesjuka – inspiration för gudstjänstlivet
tillsammans med personer som lider av minnesstörningar

Skriven av en arbetsgrupp bestående av:

Erkki Piri, speciallärare, kyrkoherde och kontraktsprost
Markku Palosaari, pastor inom äldreomsorgen, arbetshandledare
Tuija Kivikoski, sjukhuspräst, arbetshandledare, forskare
Irene Nummela, diakonisekreterare, ordförande för arbetsgruppen
Helena Lindfors, sakkunnig i spiritualitet, arbetsgruppens sekreterare

Översättning och bearbetning:

Helene Liljeström, tf. ledande sakkunnig

© Kyrkostyrelsen

Publikationer från Ev.-luth. kyrkan i Finland 30,
Rekommendationer, anvisningar och handledningar

Ärendenummer: 2015-00414

Design: Unigrafia, layout: H. Lyytikäinen

Pärm bild: Susanne Kronholm / Johnér / Bulls Press

ISBN 978-951-789-508-8 (hft.)

ISBN 978-951-789-509-5 (PDF)

ISSN 2341-9393 (tryckt)

ISSN 2341-9407 (webbpublikation)

Unigrafia

Helsingfors 2015

INNEHÅLL

INLEDNING	4
1 VAD ÄR MINNESSJUKDOMAR?.....	6
2 VÄXELVERKAN OCH KOMMUNIKATION MED EN MÄNNISKA SOM LIDER AV MINNESSJUKDOM.....	11
3 MUSIK GER TRÖST OCH GLÄDJE.....	17
4 ANDLIGHET STÖDER EN MINNESSJUK MÄNNISKA	23
5 EN MINNESSJUK MÄNNISKA BEHÖVER MÄSSAN	24
6 GUDSTJÄNSTLIV TILLSAMMANS MED MINNESSJUKA MÄNNISKOR	26
• Mässa med minnessjuka.....	26
Till inspiration	30
• Nattvard i hemmet.....	30
• Mässa i kyrkan	34
• Gudstjänster som firas på långvårdsavdelningar.....	40
• Det här har visat sig fungera bra.....	45
7 SLUTSATSER	47
8 LITTERATUR OCH KÄLLOR	48

INLEDNING

De flesta av dem som lider av minnessjukdom i Finland är kristna. De har rätt till ett andligt liv och till möjlighet att ta del av gemenskapen kring Ordet och sakramenten, även om deras förmåga att kommunicera och agera verkar ha minskat märkbart. Kärleken till medmänniskan styr en kristen människas liv och förutsätter att en person som blivit svag inte blir övergiven. Jesus själv påminde *"...ni besökte mig"* (Matt:25:36).

Grundlagen (11§) garanterar alla medborgare rätten att bekänna och utöva sin egen religiösa tro. Det ankommer på hela samhället att verka för att grundrättigheterna förverkligas när det gäller dem som har nedsatt handlings- eller uppfattningsförmåga.

När en medarbetare i kyrkan – det kan vara en präst, en annan anställd eller en frivillig medarbetare – besöker en minnessjuk, sker åtminstone två olika möten. Människorna möter varandra och Gud möter dem. Man kan också tänka att medarbetaren i den minnessjuka medmänniskan möter Kristus.

När möjligheterna att förstå och själv forma talet har minskat hos den sjuka, har de hjälpande personernas helhetsbaserade attityd och sätt att fungera allt större betydelse. En vänlig blick, en lugn beröring och en vilsam närvaro skapar en trygghetskänsla som gör att den sjuka inte behöver vara rädd.

Kyrkans medarbetare behöver kunskap om minnessjukdomar, om hur dessa framskrider och hur man skall bemöta en minnessjuk person. I kyrkans utbildningsprogram har man inte särskilt mycket uppmärksammat frågan hur en medarbetare borde fungera tillsammans med minnessjuka till exempel i mässor, vid andakter på vårdinrättningar och vid hembesök. Med materialet i denna bok strävar man till att öka kyrkans anställda och frivilliga medarbetares förmåga att möta minnessjuka personer och stöda dem i deras andliga liv samt fira gudstjänst tillsammans med dem.

Mässan med minnessjuka är en gudstjänst för en specialgrupp. Även om allmänna regler för gudstjänstlivet gäller också här, måste man på allvar ta hänsyn till de minnessjukas möjligheter att delta och leva med i det som sker. Därför bör man tänka på att vara vänlig, kortfattad och tydlig. Bekanta psalmer, sånger och böner bör användas i mässor och andakter. Det är skäl att anpassa innehållet till den församling som är närvarande.

Medlemmarna i den arbetsgrupp som har förberett detta material har arbetat länge med minnessjuka personer. Specialläraren, kyrkoherden och kontraktsprosten Erkki Piri från Siikalatva, pastorn inom äldreomsorgen, arbetshandledaren Markku Palosaari från Uléåborg och sjukhusprästen, arbetshandledaren och forskaren Tuija Kivikoski från Helsingfors har på ett generöst sätt delat med sig av sin sakkunskap och arbetserfarenhet för gruppens arbete. Arbetsgruppens ordföran-

de, Irene Nummela är en erfaren sakkunnig inom diakoni, och arbetsgruppens sekreterare, sakkunniga inom spiritualitet, Helena Lindfors, har fungerat som utbildare inom familjearbete och gudstjänstliv. Länskonstnären för utvecklandet av kulturverksamheten i vårdinstitutioner, doktorn i musik Ava Numminen har skrivit artikeln som belyser musikens betydelse och användning. Doktorn i gerontologi, docent Ulla Eloniemi-Sulkava har gett värdefull feedback när materialet sammanställdes.

Direktionen inom Avdelningen för gudstjänstliv och musik inom Kyrkostyrelsen diskuterade och gav feedback på inspirationsmaterialet Mässa med minnessjuka. Enligt direktionen betjänar inspirationsmaterialet församlingarnas anställda och frivilliga medarbetare väl i deras uppgift att möta minnessjuka människor och stöda dem i deras andliga liv. Materialet lämpar sig även i utbildningssammanhang.



1 VAD ÄR MINNESSJUKDOMAR?

Minnessjukdomar är syndrom av organiska hjärnsjukdomar vilka visar sig som olika stadier av kognitiva funktionshinder. De försvårar personens förmåga att klara sig i det dagliga livet. Kognitiva symptom är bl.a. försämrat minne, gestaltningssvårigheter, svårigheter att forma och förstå tal samt försämring av uppfattningen om tid och rum samt försämrat situationsmedvetande. De kognitiva symptomen kommer till uttryck till exempel som försämrad fysisk funktionsförmåga i vardagen och förändrat beteende. Minnessjukdom som framskrider leder till demens.

Den vanligaste minnessjukdomen är Alzheimer. Över hälften av de minnessjuka bär på den sjukdomen. Följande i ordningen när det gäller förekomst är dels lewykroppsdemens och dels vaskulär demens, som beror på störningar i blodomloppet. Utöver detta finns ännu flera små sjukdomsgrupper, som ger upphov till liknande symptom.

Antalet minnessjuka

När befolkningens medelålder stiger växer samtidigt hela tiden antalet minnessjuka. I Finland fanns år 2011 ungefär 125 000 minnessjuka, och varje år insjuknar dessutom ungefär 13 500 personer över 64 år. (God Medicinsk Praxis-rekomendation 2010). Det är inte endast frågan om en sjukdom som drabbar åldrande, för ungefär 6–7 % av dem som insjuknat är i arbetsför ålder eller alltså under 65 år gamla. Att dessa personer har insjuknat beror antingen på ärftliga faktorer eller på till exempel slag som har riktats mot huvudet. Minnessjukdomen berör också de anhöriga till varje minnessjuk person, vilket betyder ett mångdubblat antal människor. Samtidigt är det skäl att minnas, att endast en del av åldringarna bär på minnessjukdomar.

Hur tar sig minnessjukdomen uttryck och hur framskrider den?

Minnessjukdomen är oftast en hjärnsjukdom som framskrider i flera olika skeden som man kan särskilja: lindrigt, medelsvårt och svårartat skede. I början av sjukdomsprocessen uppträder ofta depression och förvirring, när den som insjuknar märker att allt inte är som det borde vara. I det medelsvåra skedet börjar den minnessjuka personen redan ha märkbara problem när det gäller funktionerna i vardagen och personen kan åtminstone tidvis vara i behov av utomstående hjälp



Det är viktigt att minnas, att minnessjukdomen endast utgör en del av människan och hennes upplevelsevärld!

och omvårdnad. Vid svårartad demens behöver personen regelbunden och i det närmaste kontinuerlig hjälp av en annan människa.

När sjukdomen framskrider ökar känslan av otrygghet och ångest och i takt med detta de s.k. beteendesympptomen. Med det begreppet menar man ett beteende som är uppenbart och ofta normlöst samt svårt för andra människor att förhålla sig till (se De vanligaste beteendesympptomen). Först under de senaste åren har man börjat förstå, att det är fråga om den minnessjuka personens strävan att uttrycka sina önskningar och behov. Ofta lever han i en omgivning, som inte uppmärksammar hans behov. (Eloniemi-Sulkava och Savikko 2011)

De beteendesympptom som utomstående upptäcker är av många olika slag, och alla dessa kommer inte till uttryck hos varje minnessjuk person.

Grundidén i vården

”Vårdens bakgrundsfilosofi handlar om att man huvudsakligen ser den minnessjuka personen som en människa som känner och upplever och som med sitt sätt att handla och sitt beteende försöker klara sig och anpassa sig, men också få grepp

om sitt liv.” (Eloniemi-Sulkava och Savikko 2011) Eftersom patienten på sätt och vis är ”vilsen”, behöver han mycket stöd, förståelse och varm närvaro.

Den minnessjuka människan är mycket känslig och kan därför lätt uppfatta atmosfären och känsloklimatet och därför är det viktigt att skapa en äkta och accepterande kommunikation.

Genom vård utan mediciner försöker man minska besvär och symptom som beror på förändrat beteende. Genom att stöda funktionsförmågan och resurserna samt ta vara på de färdigheter som ännu finns kvar kan den medicinfrå vård (se Medicinfrå vård) ge självförtroende åt den minnessjuka och skingra uppmärksamheten från de problem och förlorade färdigheter som sjukdomen har förorsakat.

De vanligaste beteendesymptomen:

- vanföreställningar och hallucination
- orolighet, vandring och aggression
- förändring i personlighet och beteendemönster
- depression
- ångest
- irritation och känslokast
- hämningslöshet
- upprepningssymptom och samlande av föremål
- sömnsvårighet

Medicinfrå vård

- metoder som stöder ett kontrollerat beteende
- vård som ger emotionellt stöd
- lämpliga impulser, tillvaratagande av befintliga färdigheter
- motion och gymnastik
- musik-, konst- och ergoterapi
- samtal kring minnen
- bemötande av andliga behov
- stöd till anhöriga
- personalutbildning
- förbättring av omgivande miljö



Minnen av känslor och stämningar som hänför sig till människans sinnen och föreställningar har stor betydelse!

Känslominnet som hänför sig till sinnen och föreställningar:

- lukter och dofter
- beröring och kroppens minne
- visuella minnen
- musik och ljud
- smaker
- religiösa upplevelser och ritualer

Stämningsminnet:

- glädjestunder
- skrämmande upplevelser
- upplevelser av smärta
- sorgliga händelser
- besvikelser och separationsupplevelser
- ånger och skuld
- känsla av skam



Bild Bulls Press

2 VÄXELVERKAN OCH KOMMUNIKATION MED EN MÄNNISKA SOM LIDER AV MINNESSJUKDOM

Ett förhållningssätt där man högaktar människovärdet, är empatisk och tar hänsyn till vederbörande persons känslor utgör grunden för kommunikation. En person som har minnessjukdom skall alltid bemötas som en jämbördig vuxen människa. Till kristendomens väsen hör att betrakta människan som en värdefull och unik av Gud skapad varelse. Människans värde som en av Gud älskad varelse bevaras under hela livets gång, även då en människa har insjuknat och inte längre klarar av att fungera som förut. Även om det logiska minnet och många minnen försvinner och människans sätt att fungera förändras, förblir jaget oförändrat.

Var närvarande

När du är tillsammans med en person som lider av minnessjukdom är det inte så mycket fråga om vad du gör, utan hur du gör och på vilket sätt du är närvarande. En fri och vänlig atmosfär förorsakar inte hot eller spänning för den minnessjuka. Den minnessjuka uppfattar med känslan – därför lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid det första mötet.

Var vänlig och lugn

När du besöker en minnessjuk människa skall du närma dig henne lugnt framifrån, se på henne med ett leende, tala tydligt med mjukt tonfall så att du inte skrämmer henne eller gör henne misstänksam. För en minnessjuk person är det svårt att lita på en främmande människa. Reservera därför tillräckligt mycket tid för mötet.

Följ spelreglerna för normalt umgänge: Se vänligt på personen du möter och ta i hand när du hälsar. Presentera dig själv. Säg ditt namn. Vänta så att den minnessjuka kan svara med sitt eget namn. Bevara din vänlighet, även om du skulle få ett svar som överraskar dig.

Se, lyssna och ta tag i nyckelorden

I växelverkan med en minnessjuk människa handlar det om hur man lyssnar och förstår de känslor och behov som hon uttrycker. Medarbetaren/lyssnaren bör försöka sätta sig in i hennes upplevelsevärld. Alltid vet man inte vad en minnessjuk människa kommunicerar med sitt beteende.

Det är viktigt med närvaro och lyssnande. Det är bra att ta tag i nyckelorden och på det sättet få den sjuka att berätta mera. För att kunna uppfatta vad som är väsentligt för den sjuka krävs ett uppmärksam lyssnande, och det är då en fördel om den som lyssnar känner den sjukas livshistoria.

Uppmuntra och tacka

När livet för den människa som drabbas av minnessjukdom ser ut att falla sönder och hon inte längre ens kan minnas dem som står henne närmast, kan situationen väcka ångest både hos den minnessjuka och hennes närmaste. Ändå finns det alltid någonting sådant i hennes liv och berättelser som det går att tacka henne och uppmuntra henne för. Det kan handla om små saker, men det lönar sig alltid att uppmuntra och inspirera då det är möjligt. Det ger upplevelse av att ha lyckats, ökar självkänslan och förbättrar livskvaliteten.

Fokusera på sådant, som väcker minnen och aktiverar känslan av välbefinnande. Använd mimik och gester så att budskapet når mottagaren på ett helhetsbetonat sätt. Glöm inte bort humorn när du har att göra med en minnessjuk människa.

Lyssna till känslor, argumentera inte om fakta

En minnessjuk människa kan förväxla personer, tidpunkter, ordklasser eller tolka händelser på ett originellt sätt. Det är inte till nytta att försöka återföra henne till nutiden. Snarare lönar det sig att lyssna till de känslor som hör ihop med det hon talar om, och utgå från dem. På det sättet kan hon småningom komma att berätta något om de känslor och stämningar som uppfyller hennes liv just nu. När en annan person lyssnar och tillsammans med den minnessjuka människan bär hennes berättelse och stämningar, kan hon känna lättnad. Att sjunga tillsammans och enskilt skapar ofta en positiv atmosfär.

Visa att du accepterar funktionell orolighet. En allmän splittring och svårighet att koncentrera sig är typiskt för en minnessjuk människa. Detta kommer till uttryck till exempel genom att personen stökar, rotar, rör på sig eller bär flera lager kläder. Saker och ting förenklas också eller "rättas till" på fel sätt. Om någon till

exempel talar om ett barn som är sjukt, kan den minnessjuka människan tro att hennes eget barn är sjukt och snart skall dö.

Finn logiken

Det är viktigt att den minnessjuka människan får uttrycka det hon upplevt, vilket ofta sker på ett symboliskt sätt. Hennes beteende har alltid en mening och en egen logik. På ett omedvetet sätt gör hon en inventering av sitt liv: här stiger då fram t.ex. sådant som blivit på hälft, frågor som berör skuld och dödsproblematik – och hon uttrycker detta symboliskt (sköter om ett mjukisdjur, drabbas av stöldparanoia osv.) Orden ”jag är hungrig” kan uttrycka någonting annat än avsaknaden av mat. De kan berätta om otrygghet och hunger efter kärlek. Ord som Gud, mamma och hunger uttrycker behov av trygghet.

Utnyttja de goda stunderna

En minnessjuk människa kan ha klara stunder eller livsområden: hon kan till exempel under en liten stund tala om sitt eget eller sina föräldrars yrken på ett klart och tydligt sätt. Då är det möjligt att nå någonting av hennes liv. Hennes dagar kan vara olika och hon kan ha olika skeden under dagen. Ibland är hon helt utom räckhåll, ibland kan hon för en liten stund dela helt samma verklighet med andra. Tillfället kan vara kort, men det lönar sig alltid att ta vara på det.

Dela minnen tillsammans

När en minnessjuk människa berättar sin egen livshistoria är detta i grunden ett sätt för henne att bearbeta den kris som insjuknandet har förorsakat. På detta sätt kan hon hitta och förstå betydelsen av och meningen med hennes eget liv samt integrera olika livsskeden och erfarenheter. Genom att berätta kan man söka ordning i kaoset. Minnesbearbetning och minnen är viktiga för människans identitet och existensupplevelse.

Om medarbetaren känner den minnessjuka människans levnadslöpp, är det lättare att ”sätta ord på” minnena, förstå dem, och kombinera dem med nutiden. Detta stöder den minnessjukas grundtrygghet och stärker upplevelsen av det egna livets betydelse.

Särskilt viktigt är det att känna till livshistorien då sjukdomen har utvecklats så långt, att den minnessjuka inte längre kan formulera sig i ord utan lyssnaren är tvungen att formulera minnena i ord.

När man bearbetar minnen kan man använda alla sinnen så att minnena lättare stiger fram. Bilder, föremål, dofter och smaker lockar fram minnen, likaså bekanta sånger och musik. I moderna vårdhem kan man också hitta ett minnesrum!

Sök ett lämpligt tempo och sätt att fungera

Det är viktigt att medarbetaren i sitt eget sätt att fungera fäster uppmärksamhet vid det tempo i vilket man handlar och fungerar. Hinner den minnessjuka med i det som sker eller har han redan förflyttat uppmärksamheten på något nytt, ifall tempot är för långsamt.

Viktigt är också att vara medveten om kvaliteten på det som man själv gör: är det förutsägbart, vänligt, lugnande, stödjande och innehåller det godhet... Plötsliga eller hårda rörelser, nedvärderande klappande och liknande, är oroande eller skrämmande. Gnolande och sång är ofta lugnande.

Om du träffar samma minnessjuka person flera gånger, försök då lära känna hans kroppsspråk (hur han uttrycker trötthet, spänning, behov av att gå t.ex. på toaletten). Om du kan påverka omständigheterna på den plats där du träffar den minnessjuka, försök skapa en fridfull plats och minimera störande faktorer (till exempel genom att försäkra dig om att utrymmet är lugnt).

Respektera

Bemöt alltid en minnessjuk människa med respekt. När du diskuterar med henne eller ställer frågor, ge alternativ, som det är lättare att svara på än på öppna frågor. Ge henne tid att svara. Upprepa vid behov den fråga som du ställt eller som ni diskuterat. Ge henne utrymme att fungera på ett sätt som är möjligt för henne.

Varje människa har sitt eget revir som man måste respektera. Ibland kan det vara bra att beröra en minnessjuk människa på handleden eller armen, så att hon vaknar till. Skuldran eller axeln kan man också tryggt beröra. Precis som andra människor förhåller sig de minnessjuka individuellt till beröring. En del längtar till och med efter att få kramar, andra ryggar tillbaka för dem. Varje människas sätt skall respekteras. Medarbetarens beröring skall alltid ges, inte tas.

Råd för en effektivare växelverkan

- Förbered kommunikationssituationer. Hjälp den minnessjuka människan att orientera sig i situationen: berör henne eller säg hennes namn innan du börjar tala till henne.
- Tillåt att hon håller långa pauser innan hon svarar.
- Om hon inte svarar, upprepa ditt budskap.
- Förenkla ditt tal: en sak i varje mening.
- Använd både verbal och nonverbal växelverkan när du kommunicerar med henne.
- Ställ inte öppna frågor, utan använd antingen slutna frågor eller alternativfrågor.
- Fortsätt att följa social hövlighetsetikett, även om växelverkan inte verkar fungera.
- Var beredd på att den minnessjuka personens kommunikationsförmåga växlar från ett tillfälle till ett annat.
- Erbjud den minnessjuka möjlighet till växelverkan, men vänta dig inte något initiativ från honom.
- Var beredd på att du kan bli tvungen att ta flera initiativ för att få den minnessjuka att ta del i växelverkan.

www.muistiasiantuntijat.fi
(Finlands minnesspecialister.rf)





3 MUSIK GER TRÖST OCH GLÄDJE

Ava Numminen

Trots att minnessjukdomen förorsakar många problem har den insjuknade människan fortfarande färdigheter och kunnande kvar. Det är bara inte så lätt att upptäcka dem, eftersom den insjuknades förmåga att gestalta, ta initiativ och kommunicera verbalt försämras. I värsta fall tänker man, att den minnessjuka människan inte längre förstår någonting och inte längre behöver någonting annat än ”grundvård” som mat, mediciner och hygien. Så här förhåller det sig naturligtvis inte. Den minnessjuka människan har samma behov som vem som helst annan, att uppleva sådant som är viktigt och behagligt. Tillsammans med henne måste man bara hitta de kanaler, genom vilka kommunikationen har bästa förutsättningar att lyckas.

Musiken är ofta till hjälp i växelverkan, bland annat därför att många musikaliska färdigheter och intresset för musik kan bevaras trots sjukdomen ända till livets slut. En minnessjuk människa kan ofta njuta av att lyssna till vacker musik, och fastän hon inte alls kan tala, kan hon kanske sjunga helt utan problem. Forskningen visar att Alzheimer-patienter kan känna igen bekant musik och reagera på musiken ännu i sjukdomsförloppets slutskede. Människor som lider av allvarliga problem när det gäller minnet och språket kan ha lika goda musikaliska färdigheter som sina friska jämnåriga. En vis användning av musik stöder vårdens grundidé om den minnessjuka människan som i första hand en kännande och upplevande människa.

Musiken är ett starkt medel, men varför är det så? Med hjälp av ny forskning har man fått mycket kunskap om hur musiken på ett mångsidigt sätt aktiverar hjärnan. När människan lyssnar till musik aktiveras de områden i båda hjärnhalvorna, som är specialiserade på lyssnandet, seendet, regleringen av rörelserna och styrningen av funktionerna. En behaglig musik i friskt tempo inverkar stimulerande och höjer humöret. Ögonen börjar glittra, läpparna ler och kroppshållningen blir bättre. Denna inverkan förstärks när människan själv sjunger, spelar eller dansar. Andningen, rösten och struphuvudets rörelser stärks när man sjunger. Musiken lockar fram känslorna. Med musikens hjälp får glädjen och sorgen ett uttrycksmedel.

Musiken hör på många sätt ihop med vårt liv. Den hjälper oss att stärka jaget och känslan av samhörighet och minska upplevelsen av ensamhet och isolering. Den musik som har funnits med i barndomen, under ungdomstiden och i vuxenlivet förenar oss ännu i livets slutskede med våra egna minnen, med den egna familjens och det egna folkets historia samt kanaliserar våra andliga behov. Musiken stimulerar på detta sätt minnena och bidrar till att åtminstone för en stund stärka den minnessjuka människans bräckliga självkänsla. Det är ändå bra

att minnas, att en radio eller tv som är påkopplad från morgon till kväll i hemmet eller i vårdhemmets dagsal, endast innebär ljud, som inte är till hjälp när man vill kommunicera med de minnessjuka människorna. En orolig ljudmiljö bidrar inte till en positiv stimulans.

Andaktsstunder

När man anordnar en andakt i ett vårdhem, är det värt att beakta följande punkter när det gäller musiken.

Kom på förhand överens med personalen om arrangemangen. Utrymmet bör vara lugnt, gärna ett rum där det finns dörrar. Det kan till exempel vara svårt att koncentrera sig om det från avdelningen hörs högljutt prat. Det är viktigt att försäkra sig om, att människorna kan komma till andakten oberoende av sjukvårdspersonalens arbetsturer. Prästen eller diakonen kan i allmänhet inte avhämta människorna från deras rum. Det kan man naturligtvis göra, ifall man känner platsen och dess invånare väl.

Det är önskvärt, att åtminstone en sjukvårdare deltar i andakten. Det är viktigt, ifall någonting oväntat inträffar. Sjukvårdaren bidrar också till att situationen känns bekant. Samtidigt får han värdefull kunskap om olika sidor av invånarnas andliga liv.

Det är klokt att alltid hellre sjunga bekanta psalmer och andliga sånger än att strikt följa kyrkohandbokens psalmförslag. Psalmer som återkommer inger trygghet – liksom naturligtvis också de psalmer som alltid sjungs vid bestämda tider under kyrkoåret. Det centrala är att budskapet om hopp, glädje och tröst förmedlas också genom valet av psalmer. Om man använder egna sångkopior är det viktigt att se till att textfonten är tillräckligt stor (16–18 punkter).

Även om det ofta går bra att sjunga, händer det ibland att knappt någon av de församlade människorna deltar i sången. Man behöver inte göra detta till ett problem. Det kan hända att det som människorna längtar efter just då är att bara få lyssna. Det är också bra att vara medveten om, att någon kan bära med sig mycket svåra upplevelser av andlighet från sin barndom. Försök alltså ta hänsyn till olika, också ordlösa budskap som kanske berättar om ångest. Var godkännande och lugn oberoende av vilka reaktioner människorna visar.

Musikstunder

Tillsammans med en medarbetare i kyrkan kunde man lyssna till musik eller sjunga också vid andra tillfällen, till exempel hålla en liten musikstund i dagsalen eller i människans eget hem. Att få sjunga tillsammans gamla sånger från skoltiden, glada och medryckande folkvisor osv bidrar till att musikstunderna snabbt

kan bli veckans höjdpunkter. I en minnessjuk människas liv finns mycket ofta smärta, depression och upplevelser av misslyckanden. Vi borde ge människorna all den glädje och trevnad, som musiken kan erbjuda! Under den gemensamma, avslappnade musikstunden får kyrkans medarbetare kontakt också med dem av vårdhemmets invånare, vårdare och anhöriga, vilka inte deltar i andaktstunderna. Det som är mest betydelsefullt är att få tjäna sköra människor. Prästens närvaro under en glad musikstund förmedlar också glädjens och hoppets budskap.

Det är bra att så långt det är möjligt ta reda på vilken musik människorna tycker om. Man kan ta reda på detta också via de anhöriga och vårdarna. För en del har till exempel den klassiska musiken varit viktig i livet och är det fortfarande. Andra igen har trivts med att lyssna till exempel till kuplettsånger. Prästen kan gärna ha med sig en liten uppsättning cd-skivor, som man vid tillfälle kan välja musik från att lyssna på tillsammans, beroende på vad de församlade människor tycker om.

De generationer som föddes efter kriget har allt färre band till församlingen och till psalmer. Därför är det kanske på sin plats att fundera på, vilken musik som kan betjäna yngre minnessjuka personers andliga behov. Den enda kopplingen till andlig musik kan för de yngre vara de sånger som man sjöng i skriftskolan. Kan man tänka sig att populärmusik eller schlagersånger kan ge människor sådana djupa känsloupplevelser, som också kan öppna andliga dimensioner? Åtminstone kan man inte utifrån entydigt definiera vilken musik som är andlig musik för var och en. Vilken är den musik som bäst kan betjäna olika generationer av minnessjuka? Det är en fråga som man inte kan gå förbi.

Kunde man också utveckla någon annan form av musikaliskt samarbete med de anhöriga och vårdarna? Församlingens medarbetare kunde till exempel ta reda på om det i familjerna finns ungdomar som har som hobby att spela något instrument, som de någon gång skulle kunna komma till vårdhemmet för att spela. I vårdhemmets enheter finns ofta ett piano, men kanske inte någon som kan spela på det. Tyvärr kan det hända att sådana grupper, vars budskap inte tröstar de sjuka utan snarare väcker ångest, också vill besöka vårdhemmen. Det kan vara på sin plats att ta upp frågan till diskussion, och på förhand komma överens om hur man skall hantera en sådan situation.

Prästen kan gärna för sin del uppmuntra vårdarna och de anhöriga att använda musik. Erfarenheten visar att de minnessjuka sover lugnare, om de som har hand om kvällsskiftet säger godnatt till invånarna genom att sjunga någon känd och kär sång.

Hur skall man göra om församlingens medarbetare känner sig osäker att sjunga, eller åtminstone inte vill sjunga så att någon annan hör? Rösten kan också vara hes, så att det inte går att sjunga. I sådana situationer – och också annars – kan man be kantorn, en kyrkokörmedlem eller en frivillig medarbetare att komma med. Å andra sidan behöver prästen inte vara någon storsångare. Den egna rösten räcker till. Ett avslappnat gnolande och kanske en skön axelmassage kan ibland

vara ett sätt att få kontakt med en minnessjuk människa. Genom rösten och beröringen förmedlar man närvaro och närhet.

Vid sidan av den traditionella gitarren finns det i dag också andra små instrument, till exempel lillcittran. Den är ett 15-strängat instrument, som vem som helst kan spela tack vare ett instruktionspapper som placeras under strängarna. Vanlig notskrift används inte. Genom att följa lätta anvisningar knäpper man på strängarna och så kan man spela till exempel *Den blomstertid nu kommer!* Uppgifter om instrumentet finns på adressen <http://treehousemusic.nu>. Också den femsträngade kantelen, som är lämplig för musiklekskolor, är ett instrument som man kan bära med sig. När församlingens medarbetare till exempel besöker någon i hans eget hem, kan man redan med hjälp av instrumentet och sången få till stånd en musikstund.

Med önskan om andliga, glada och mångsidiga musikstunder, där hänsyn tas till människors önskningar, både i sjukhusen, vårdhemmen, servicehusen och i människors egna hem! Med Luthers ord *"Om du är ledsen, börja sjunga och spela en skön sång"*.

Tack till sjukhusteologerna Ritva Särkkä och Merja Hållfast samt till kantor Katja Kangas för värdefulla kommentarer.

Skribenten Ava Numminen arbetar som länskonstnär i Nylands konstkommission med uppgift att befrämja kulturverksamheten i vårdinstitutioner.

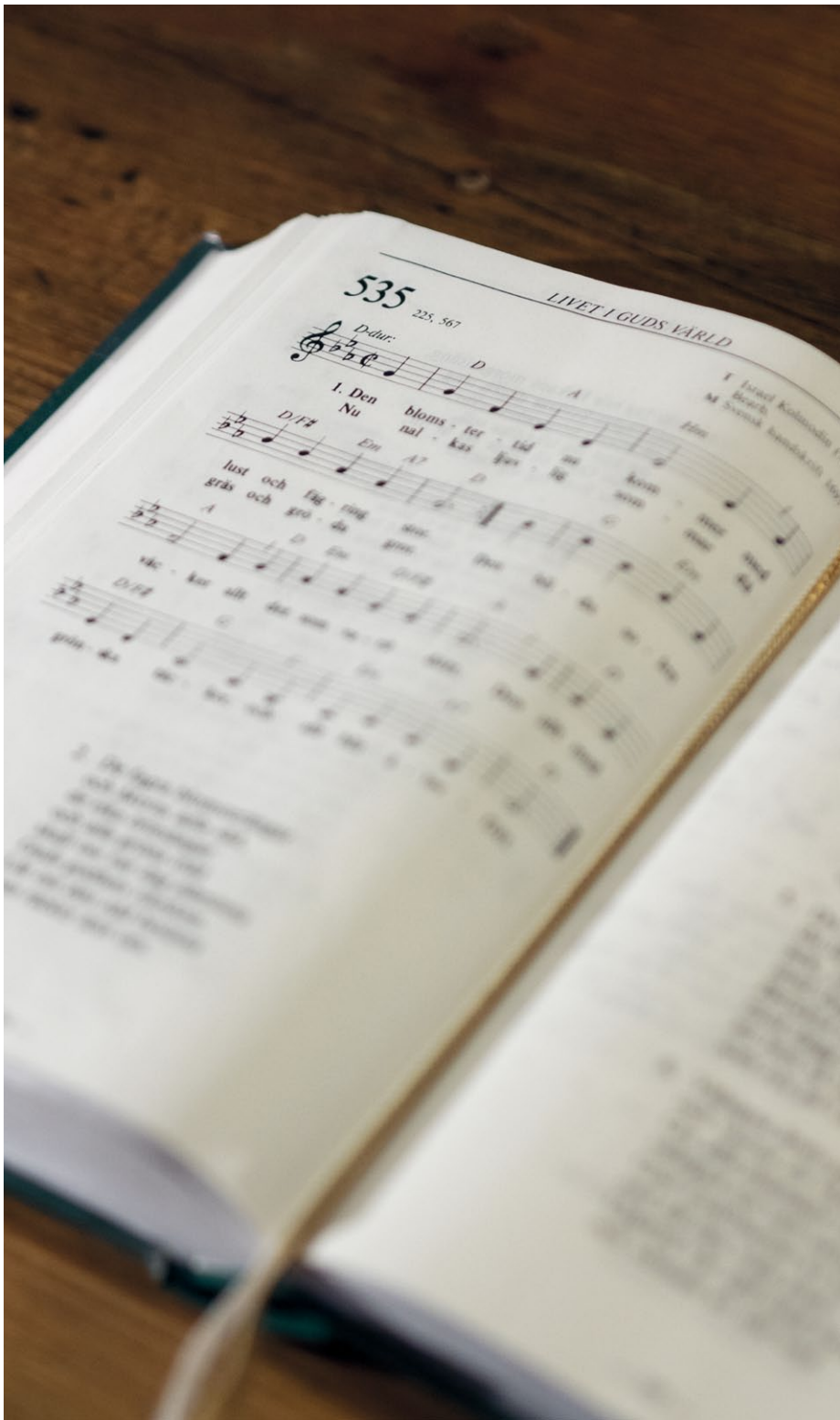




Bild: Martti Santakari / Kuvakotimaa

4 ANDLIGHET STÖDER EN MINNESSJUK MÄNNISKA

En minnessjuk människas trosuppfattning är en återgång till barndomens tro med dess känslvärld och upplevelse av trygghet.

- bekant musik, andakter, deltagande i mässa och nattvardsgång

Förmågan att uppleva andlighet bevaras också under sjukdomens svåraste skede.

Trosuppfattningen stöder kontrollen över livet och ökar trygghetskänslan, när man betonar sådant som är väsentligt.

- Gud är med oss, närvarande, Gud hör bön, förlåter och överger oss inte

Genom att beakta skuldproblematiken kan man minska ångestupplevelse och oro, och därmed även lindra beteendesyndrom.

- den minnessjuka får tala om och om igen om sin skuld, och om och om igen höra budskapet om förlåtelse tills ångesten lindras

Att minnas det liv man levat och se att det har varit betydelsefullt stärker individens identitet.

Individens positiva värdeladdning i förhållande till andlighet räcker till; Man behöver inte vara en *"troende kyrkbesökare"*.

Inte ens en svårartad minnessjukdom minskar religiositeten och religionens betydelse i en människas liv. Det väsentliga är, att hon får rätt sorts stöd för sin andlighet (bekant bön, nattvard, psalm, bibelställe).

Insjuknandet kan aktivera en slumrande religiositet.

Den minnessjuka människan får stöd av sin tro när hon närmar sig döden och förflyttas till terminalvård.

Andlighet är en del av den medicinfria vården.

5 EN MINNESSJUK MÄNNISKA BEHÖVER MÄSSAN

I själavården av en minnessjuk människa är det särskilt viktigt att hon får delta i nattvarden, sjunga tillsammans, be, bli välsignad, lyssna till bekanta texter ur Bibeln, och kanske besöka sin hemkyrka. Allt detta förenar de församlade både med den tid då de var barn, unga eller vuxna och med Gud, som fortfarande är nära och ger tröst.

Ibland har man påstått, att en minnessjuk människa inte förstår betydelsen av nattvarden. Ett nyfött barn *"förstår"* inte heller dopets betydelse. I den lutherska sakramentsteologin understryks, att både tron och sakramenten är Guds verk och gåvor, som vi får ta emot utan att vi har förtjänat dem. Gud själv verkar i sakramenten. Ingen kan helt *"förstå"* Guds hemlighet, hur den lilla oblaten och vinet är Kristi kropp och blod.

När mässa firas på ett sådant sätt att den minnesjuka kan delta, kan hon uppleva att hon hör till en kristen gemenskap trots sjukdomen. Det som är bekant skapar trygghet. Att ta emot och smaka nattvardens bröd och vin ger en konkret bekräftelse på att man är älskad av Gud. När man kan delta i gemensamma bekanta böner och tillsammans som ett eko upprepa trons grunder ger detta en upplevelse av kunnande och delaktighet. Bibelns berättelser inger hopp.

En mässa eller gudstjänst som firas på en långvårdsavdelning gör det möjligt också för den som är i dåligt skick att delta, på samma sätt som nattvardsfirande i samband med ett hembesök gör det. En mässa som firas i hemkyrkan kan öppna ännu flera kanaler till möte med Gud, speciellt om det är frågan om en kyrka som är bekant ända från barndomen (orgelmusik, bekant altartavla...). Det känns glädjande och stärkande att få återvända till en bekant och god helig plats.

En mässa med minnesjuka är alltid en gudstjänst med en specialgrupp. Därför är möjligheterna större att anpassa mässans struktur och så ta hänsyn till den minnesjukas möjligheter att delta. De som förverkligar mässan kan ta hänsyn till situationen, så att den minnesjuka kan uppleva Guds godhet och kärlek utgående från sina egna förutsättningar. Detta kan betyda att man ibland väljer att använda till exempel en tidigare bibelöversättning eller en äldre formulering i någon psalm eller nattvardsordningen ur den tidigare kyrkohandboken.



6 GUDSTJÄNSTLIV TILLSAMMANS MED MINNESSJUKA MÄNNISKOR

I den första delen av detta avsnitt behandlas allmänt förberedelse och förverkligande av mässor, som firas med minnessjuka. I avdelningen Impulser finns exempel på hur man kan hålla andaktsstunder, fira andakt eller mässa. Dessa impulser har sammanställts utifrån idéer som arbetsgruppens medlemmar själva har förverkligat inom ramen för sitt arbete. Varje medarbetare söker sitt eget sätt att arbeta. Varje situation tillsammans med minnessjuka är unik, annorlunda än de tidigare. En god planering och bedömningsförmåga underlättar arbetet med minnessjuka människor. När överraskningar inträffar är det till hjälp om man styrs av en strävan att högakta alla människor och dessutom har humor.

Det är bra att påbörja planeringen av andakten, gudstjänsten eller mässan i god tid tillsammans med medarbetarna och vårdpersonalen.

Mässa med minnessjuka

- en anpassad mässa som utgår från veckomässan, firas på det sätt som situationen kräver
- allmänna råd för förverkligandet är antecknade i högra spalten
- [] indragen text inom klammer kan helt lämnas bort
- valet av melodier i mässan påverkas av kännedom om den lokala kulturen och medarbetarens kunnande
- ibland kan det vara på sin plats att avväga om det är skäl att följa ett tidigare formulär för nattvardsmässa ur kyrkohandboken, med motiveringen att detta är mera bekant för de minnessjuka

Planering

Medverkande i mässan: prästen, diakoniarbetaren, kantorn och kyrkvaktmästaren från församlingen och representanterna för vårdpersonalen, samt eventuella frivilliga medarbetare samlas till en gemensam överläggning.

Det är synnerligen viktigt att man på förhand utöver de innehållsmässiga frågorna också kommer överens om alla praktiska frågor: transport, personliga assistenter, ljudåtergivning, utrymmesfrågor osv. Man går igenom mässordningen och kommer överens om arrangemangen.

Organisering i kyrkorummet

Kyrkbesökarna sätter sig framme i kyrkan tillsammans med sina assistenter. Assistenterna ser till att alla har så lugnt omkring sig som möjligt. Alla har en psalmbok, där inledningspsalmen är uppslagen. Tillsammans lyssnar alla till kyrkklockornas klang.

Mässordningen

För deltagarna är det lugnast om mässan förrättas av endast en präst. Frågor som handlar om att sitta eller stiga upp och andra liknande praktiska frågor handhas på en naturligt sätt med hänsyn till situationen och med aktning för deltagarna.

- | | |
|--|--|
| [1. Ingångspsalm] | Psalmen kan föregås av ett lugnt förspel på orgel.
Psalmen bör vara bekant för kyrkfolket. |
| 2. Inledande välsignelse och Växelhälsning | Här är det på sin plats att säga några inledningsord. |
| 3. Syndabekännelse och avlösning | Prästen finns framme i kyrkan, så att det går att hålla ögonkontakt med de församlade. Assistenten kan vid behov försiktigt hjälpa den som sitter bredvid att knäppa sina händer. |
| [4. Psalm] | Gärna t.ex. en bekant lovpsalm. |
| 5. Dagens bön | En lämplig bön väljs. Den kan vid behov ytterligare anpassas till situationen. |
| 6. Bibelläsning | En kort text ur ett evangelium eller någon annan bibelbok. |
| 7. Tal | Det korta talet kan hållas framme i kyrkan. Det bör räcka ungefär fem minuter. Talaren bör artikulera tydligt. Korta meningar, inte mera än ett budskap per mening. Talaren använder sig av visuella fästpunkter som altartavlan, krucifixet, ljus.... |

8. Trosbekännelsen (den apostoliska)

Församlingen kan sitta under trosbekännelsen.

[9. Nattvardsliturgins växelsång]

10. Bönen och Instiftelseorden

Liturgen visar upp nattvardsbrödet. Var och en kan säga för sig själv och sedan tillsammans: *Kristi kropp*. Bägaren visas upp. Igen säger var och en för sig själv och sedan tillsammans: *Kristi blod*. Därefter läses instiftelseorden så att församlingen ser ”*tog han ett bröd...*”, liksom även ”*tog han bägaren...*”.

11. Fader vår

Läses högt tillsammans

[12. Herrens frid och O Guds Lamm]

13. Måltiden

Nattvarden kan delas ut i bänkarna. Det är naturligt att föra brödet till munnen, som man gjorde förr.

Utdelaren säger: *Det här är ett nattvardsbröd, det här är Kristi kropp, för dig utgiven.*

Det är praktiskt att ge vinet ur en bägare och föra den till munnen.

Utdelaren säger: *Jag ger nattvardsvin åt dig, det här är Kristi blod, för dig utgjutet.*

Under nattvarden kan man sjunga bekanta nattvardspsalmer.

Slutord

[14. Tacksägelsebön]

[15. Lovprisning]

16. Välsignelse

[17. Slutpsalm och postludium]

I planeringen och förverkligandet av mässan är nyckelorden tydlighet, lugn och trygghetskänsla.

Sjukkommunion

- baserar sig på ordningen i Kyrkohandboken
- [] indragna delar kan lämnas bort

Nattvardsbordet dukas: vit duk, nattvardskärlen och -elementen, krucifix eller kors, eventuellt stearinljus. Nattvard kan utdelas även till andra personer som är närvarande. Det är viktigt att man sjunger en bekant psalm.

- [1. Psalm]
- 2. Inledande välsignelse
- 3. Inledningsord
- 4. Syndabekännelse och avlösning
- [5. Bön]
- [6. Textläsning]
- [7. Tal]
- [8. Trosbekännelsen]
- [9. Gemensam förbön]
- [10. Tillredelsepsalm]
- 11. Nattvardsbön
- 12. Fader vår
- [13. Herrens frid]
- [14. O Guds Lamm]
- 15. Måltiden
- 16. Tacksägelsebön
- 17. Välsignelse
- [18. Psalm]

Till inspiration

Att fira nattvard i hemmet

- Anpassad sjukkommunion

Kom ihåg att du är gäst i en annan människas hem.

Ta hänsyn till församlingsmedlemmens hälsa och krafter. När prästen har hälsat och samtalat en stund kan han eller hon erbjuda möjlighet att ta emot nattvarden. Prästen kan till exempel säga: *Jag har med mig allt som behövs för nattvarden. Vill du nu ta emot nattvarden?* Om församlingsmedlemmen så önskar, dukar prästen upp nattvarden på ett lämpligt bord. En vit duk placeras på bordet och på duken nattvardskärlen med nattvardselementen. På altarbordet kan man också placera ett krucifix eller ett kors samt ett ljus.

Under nattvarden kan församlingsmedlemmen (församlingsmedlemmarna) sitta i en stol eller ligga i sängen hela tiden. Prästen kan sitta eller stå.

Förverkligande

Psalm

Vi sjunger någon vers av nattvardspsalmen 221

Vår Herres Jesu nattvard är (eller någon annan känd psalm).

Välsignelse och inledningsord

I Faderns (+) och Sonens och den Heliga Andens namn. Vår Herre Jesus Kristus har sagt: *Där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem.* (Matt. 18:20). Vi får också nu lita på detta löfte.

Syndabekännelse

Vi bekänner vår synd:

Herre, du är barmhärtig, kom ihåg mig.

Kom inte ihåg min synd, eller det onda jag har gjort.

Du som är trofast och god, glöm inte mig!

Vår Herre Jesus Kristus har sagt:

Om ni förlåter någon hans synder, så är de förlåtna.

Som Jesu tjänare säger jag till dig att dina synder är förlåtna i Faderns (+) och Sonens och den Heliga Andens namn.

Bön

Allsmäktige Gud, käre himmelske Far. Du känner vår svaghet.
Bara du kan rädda oss. Ge din tjänare N.N. av din Andes kraft som ger liv.
Låt honom/henne vila i din nåd. Var med honom/henne.
Vi ber att han/hon skall få kraft för svåra stunder.
Tack för att vi får vara trygga i din hand. Hör oss för din Sons Jesu Kristi skull.

Bibelläsning

Till exempel Matt 11:28 (eller någon annan lämplig bibeltext).
Jesus säger: *Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila.*



Bild: Paul Williams / KuvaKotimaa

Nattvardsbön

Helige Gud, du älskar alla människor.
Därför sände du Jesus till oss.
Han botade sjuka, sökte upp de förlorade
Och tog hand om alla dem som kom till honom.
Han älskade oss ända till slutet och han gav sitt liv för oss.

Den natten, då Herren Jesus blev förrådd tog han ett bröd,
tackade Gud (+), bröt det och gav åt sina lärjungar och sade:
Tag och ät, detta är min kropp som offras för er.
Gör detta till minne av mig.

Likaså tog han bägaren, tackade Gud (+) och sade:
Drick av den alla. Denna bägare är det nya förbundet genom mitt blod,
som blir utgjutet för många till syndernas förlåtelse.
Var gång ni dricker av den, gör det till minne av mig.

Käre himmelske Far.
Vi tackar dig för att vi får del av Jesus Kristus i denna måltid.
Välsigna oss med din Heliga Ande.

Fader vår

Fader vår, som är i himmelen.
Helgat vare ditt namn.
Tillkomme ditt rike.
Ske din vilja, såsom i himmelen så ock på jorden.
Vårt dagliga bröd giv oss i dag,
Och förlåt oss våra skulder,
Såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro,
Och inled oss icke i frestelse
utan fräls oss ifrån ondo.
Ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet.
Amen.

[O Guds Lamm, som bär världen synd,
Förbarma dig över oss.
O Guds Lamm, som bär världen synd,
Förbarma dig över oss.
O Guds Lamm, som bär världen synd,
Giv oss din frid.]

När brödet delas ut säger prästen: *Kristi kropp, för dig utgiven.*
När vinet delas ut säger prästen: *Kristi blod, för dig utgjutet.*

Slutord

Vi har nu tagit emot Herren Jesus Kristus.
Han bevarar oss till det eviga livet.

Tackbön

Vår Gud och Far.
Tack för den heliga nattvarden.
Stanna hos oss i livet och i döden.
Hör oss för din Sons Jesu Kristi skull.

Välsignelsen

(Prästen kan lägga sin hand på församlingsmedlemmens huvud och röra huvudet lätt, om prästen får lov till det.)
Herren välsigne dig och bevare dig.
Herren låte sitt ansikte lysa över dig och vare dig nådig.
Herren vände sitt ansikte till dig och give dig frid.
(Prästen kan teckna korstecknet i församlingsmedlemmens panna)
I Faderns och (+) Sonens och den heliga Andens namn.
Amen

Psalm

Vi sjunger psalm 292, *Lova Gud i himmelshöjd* (eller någon annan bekant psalm).



Mässa som firas i kyrkan

Mässan bör vara kort och tydlig. Mässans huvudelement består av Ordet (en kort evangelitext), den apostoliska trosbekännelsen, nattvardens instiftelseord, bönen Fader vår och som avslutning Herrens välsignelse. Ett kort tal hålls och det är viktigt att artikulera tydligt och tala ett enkelt språk.

Predikan kan hållas till exempel om krucifixet, som talaren håller i sin hand eller om altartavlan, som man tillsammans kan reflektera över. Om församlingen består av exempelvis ett tiotal personer, kan varje kyrkobesökare i tur och ordning säga högt t.ex. *"Jesus"* eller *"Jag är den gode herden"* och sedan upprepar alla detta högt tillsammans. Grundregeln är, att prästens tal hellre skall vara för kort än alltför långt. Även om allting görs kort, bevaras känslan av lugn och avsaknad av brådska. Detta gäller också när psalmerna och sångerna sjungs. Det gäller att inte spela orgel med alltför hög volym, eftersom högt ljud kan upplevas skrämmande. Bäst är att sjunga en bekant psalm med ett lugnt tempo, och det gör ingenting, om samma psalm upprepas på olika ställen i gudstjänsten.

När liturgen dukar fram nattvarden, kan han eller hon med fördel visa upp brödet och kalken och fråga av någon vem bilden på oblaten föreställer. Sedan säger man högt tillsammans *"Jesu kropp"* och *"Jesu blod"*. Om det finns tillräckligt många assistenter går det smidigt att komma fram till nattvardsbordet. Nattvarden kan naturligtvis också föras ut till personer som sitter i kyrkbänken.

Det är möjligt att nattvardsgästen inte längre minns var han är och vägrar ta emot bröd och vin. Då kan liturgen lägga handen tryggt på hans axel och vänligt säga: *"Jag ger nu dig nattvardsbrödet, det här är nattvarden."*

Man bör inte utöva påtryckning utan på ett naturligt sätt välsigna den ifrågasvarande personen och gå vidare. Nattvardsgästen får del av nattvarden också om han tar emot endast vinet eller endast brödet. I praktiken är det klokt att prästen ger brödet enligt gammal tradition direkt i nattvardsgästens mun och också för vinbägaren till hans mun.

Praktiska synpunkter

Alla ser och hör

Vid en mässa för minnessjuka är det skäl att samla hela församlingen i kyrkans kor. Där kan alla se och höra bäst. Prästen bör ställa sig framför sin församling så att han/hon får ögonkontakt och håller denna kontakt under hela gudstjänsten. Det är skäl att använda ljudförstärkning och kontrollera att högtalarna inte är alltför högt uppskruvade och att eventuella hörapparater är inställda på T. Annars fungerar inte induktionsslingan. Det är bra att inte ha alltför många talare, så att ljudets styrka inte växlar alltför mycket.

Sitta tillsammans

Församlingen kan sitta under hela gudstjänsten. Detta ökar känslan av lugn och hindrar någon från att lockas att avlägsna sig. Att läsa tillsammans, upprepa ord och meningar och sjunga tillsammans inger församlingen känslan av gemenskap och tillfredsställelse över det man klarar av tillsammans.

Bekanta psalmer

När man väljer psalmer och sånger lönar det sig att prioritera bekanta sånger med gamla ord. Många kan sjunga utantill även om de inte längre klarar av att tala. Musiken har etsat sig djupt in i deras medvetande och stiger fram när tillfälle ges med en stärkande och uppmuntrande effekt.

Tillräckligt många assistenter

Det är önskvärt att varje minnessjuk deltagare i mässan skulle ha en egen assistent, en frivillig, som vid behov kan hjälpa till. Dessa frivilliga behöver få undervisning, så att de kan fungera på ett uppmuntrande och trygghetsskapande sätt.

Tydligt och vänligt tal

Prästens tal bör vara uppbyggt av grundmeningar, bekanta ord, som uttalas tydligt och hörbart. Det är lättare att uppfatta det som sägs, om färgen på rösten är vänlig och sättet att tala är vänligt och respektfullt mot åhöraren. En avspänd kroppshållning, en vänlig och lugn gestalt hjälper också församlingen att vara närvarande på ett avspänt sätt. Blicken och hållningen berättar vid sidan av orden, vad det hela handlar om.



Påskmässan

Förberedelser

Om påskmässan firas i kyrkan, förbereder vaktmästaren i allmänhet kyrksalen inför gudstjänsten. Församlingen samlas i kyrkans kor, så att alla kan se och höra så bra som möjligt.

Om påskmässan firas på långvården, väljer man ett lämpligt, lugnt utrymme, som inte är alltför stort. Där bör inte vara oroligt eller finnas störande faktorer. Det är viktigt att utrymmet är ljust och att var och en kan se och höra vad som händer. Utrymmet pryds med påskliljor. Ett altare ställs i ordning och nattvardsbordet dukas: en vit duk på bordet, möjligen en liturgisk duk, ett krucifix, stearinljus, nattvardskärl och – element.

Att personalen deltar inger trygghet.

Förverkligande

Välsignelse och inledning

I Faderns och (+) Sonens och den heliga Andens namn.

Välkommen till påskandakt.

På skärtorsdagen gav Jesus oss nattvarden.

På långfredagen dog Jesus på korset.

På påskdagens morgon uppstod Jesus från de döda.

Psalm

Vi sjunger psalmen 98: 1, 2 *Vad ljus över griften!* (eller någon annan bekant psalm).

Syndabekännelse

Vi knäpper våra händer och bekänner vår synd.

Gud inför dig bekänner jag, att jag har syndat.

Förlåt mig alla synder för Jesu Kristi skull.

Jesus säger: *Min vän, var vid gott mod, dina synder är förlåtna.*

Bibelläsning

- en kort text ur evangeliet, vald enligt kyrkoårets tema

Bön och instiftelseord

Låt oss be. Gud, sänd din heliga Ande att välsigna dessa gåvor och stärka oss.

Tack för att du alltid är med oss.

Amen.

Liturgen tar nattvardsbrödet, visar upp det åt var och en i tur och ordning.

Vilken bild finns här på brödet?

Någon kan svara t.ex. där är ett kors/ en bild av Kristus/den korsfäste.

Vad är det här brödet?

Någon kan svara: *Kristi kropp.*

Sedan säger alla i tur och ordning: *Kristi kropp.*

Vi säger alla tillsammans: *Kristi kropp.*

Alla: *Kristi kropp.*

Den natten då Herren Jesus blev förrådd, tog han ett bröd, tackade Gud (+), bröt det och gav åt sina lärjungar och sade:

Tag och ät, detta är min kropp som offras för er.

Gör detta till minne av mig.

Liturgen tar bägaren i sin hand, visar upp den åt var och en och frågar

Vad finns här i bägaren?

Vin.

Vad är detta vin?

Det är Kristi blod.

Sedan säger alla i tur och ordning: *Kristi blod.*

Vi säger alla tillsammans: *Kristi blod.*

Alla: *Kristi blod.*

Likaså tog han bägaren, tackade Gud (+) och sade:

Drick av den alla. Denna bägare är det nya förbundet genom mitt blod, som blir utgjutet för många till syndernas förlåtelse. Var gång ni dricker av den, gör det till minne av mig. Gud, du som möter oss med nåd, vi vill följa Jesu uppmaning och fira nattvarden till minne av Jesus.

Fader vår

Fader vår, som är i himmelen.
Helgat vare ditt namn.
Tillkomme ditt rike.
Ske din vilja, såsom i himmelen så ock på jorden.
Vårt dagliga bröd giv oss i dag,
Och förlåt oss våra skulder,
Såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro,
Och inled oss icke i frestelse utan fräls oss ifrån ondo.
Ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet.
Amen.

[O Guds Lamm, som bär världen synd,
Förbarma dig över oss.
O Guds Lamm, som bär världen synd,
Förbarma dig över oss.
O Guds Lamm, som bär världen synd,
Giv oss din frid.]



Bild: Martti Santakari / KuvaKotimaa

Nattvarden firas

Visa upp nattvardsbrödet och säg: *Kristi kropp, för dig utgiven*,
lägg brödet (oblaten), eller en del av brödet i nattvardsgästens hand eller mun.

Visa upp bägaren och säg: *Kristi blod, för dig utgjutet*,
hjälp nattvardsgästen att dricka vinet.

Du kan också doppa nattvardsbrödet i vinet och föra det till nattvardsgästens mun och säga: *Kristi kropp och blod, för dig utgiven och för dig utgjutet*.

Om nattvardsgästen inte kan svälja, kan du föra nattvardsbrödet, som doppats i vinet, till hans läppar så att brödet rör vid läpparna, och säga:
Kristi kropp för dig utgiven, Kristi blod för dig utgjutet.

Vi har tagit emot Herren Jesus Kristus. Han bevarar oss till det eviga livet.

Vi ber:

Himmelske Fader, vi tackar dig för nattvarden gåva.

Förena oss i kärlek till varandra och bevara hoppet om det eviga livet hos oss.

Hör vår bön för din Sons Jesu Kristi skull.

Amen.

Psalm

Vi sjunger vårpsalmen *Likt vårdagssol i morgonglöd*,
psalm 532: 1, 2, 3

Välsignelsen

Må Gud, den allsmäktige och nådige,
Fadern och (+) Sonen och den heliga Anden,
välsigna och bevara dig.

Gudstjänst som firas på långvårdsavdelning

På vårdavdelningar firas gudstjänst på samma sätt som i kyrkan, men hänsyn tas till de anhöriga, till andaktsrummet (och hur det ställs i ordning, t.ex. altaret) och till den personal som är på plats.

Korset berättar om kärlek

- bönestund / andakt

Förberedelse

Om andakten hålls i hemmet eller på en vårdavdelning, gör man i ordning ett altare. På ett bord läggs en vit duk och på denna placeras ett krucifix och ett tänd ljus.

Talaren hälsar på åhörarna genom att ta i hand, röra handen lätt på axeln eller armen och inge trygghet.

Talaren söker ögonkontakt och säger: *"Jag heter N.N."*

Talaren ställer sig framför åhörarna.



Bild: Jukka Granström / KuvaKotimaa

Förverkligande

Psalm

Blott en dag, psalm 391: 1, 2.

Inledande välsignelse

I Faderns och (+) Sonens och den heliga Andens namn. Amen

Text och tal

Aposteln Paulus skriver till korintierna: *Det enda jag ville veta av, när jag var hos er, det var Jesus Kristus, den korsfäste Kristus.* (1 Kor. 2:2)

Talaren tar upp krucifixet från bordet eller altaret.

Han/hon visar upp det på lämpligt avstånd till åhörarna och säger:

Vad är det här? (Ett kors, Jesus, ett krucifix...)

Deltagarna får känna på krucifixet. *Vem är på korset?* (Jesus)

Var och en säger högt: *Jesus.*

Alla säger högt tillsammans. Talaren ger ett tydligt tecken med handen: *Jesus.*

Varför är Jesus på korset?

Talaren fortsätter:

Gud älskade oss och hela världen så mycket, att han gav oss sin ende Son.

Ingen behöver gå under, för Gud vill att vi alla skall få evigt liv.

Han gav sitt liv för vår skull.

Jesu blod försonar våra synder och i hans blod får vi syndernas förlåtelse.

Jesus har lidit, dött och uppstått från döden för oss.

Jesus lever. Han är mitt ibland oss. Han älskar oss.

Vi får tro på honom. Därför får vi vara trygga.

Vi ber

Käre Jesus.

Tack för att du dog för oss på korset och försonade våra synder med ditt blod.

Tack att vi får dela din smärta och känna kraften i din uppståndelse.

Hör oss, du som lever och härskar med Fadern och den heliga Anden, alltid och i evighet.

Vi ber ännu tillsammans

Fader vår...

Herrens välsignelse (+)

Psalm 391: 3 *Hjälp mig då att vila tryggt och stilla.*

Julandakt tillsammans med minnessjuka

Förberedelser

Ett lämpligt utrymme väljs. Det bör inte vara alltför stort och det får gärna vara en ljus och lugn plats. Där bör inte vara många starka färger eller någonting annat som distraherar uppmärksamheten. Det är viktigt att alla ser och hör det som sker.

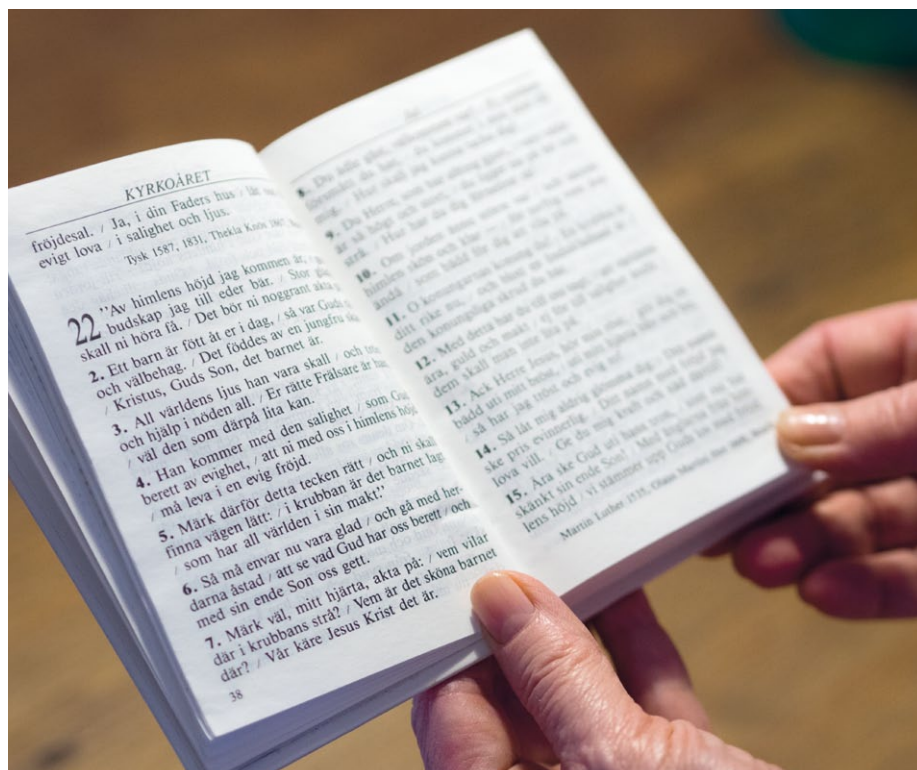
Enkla rolldräkter plockas fram för Josef (stav), Maria (huvudduk), herden (stav) och ängeln (vit klädnad). Utöver detta behövs en docka som är lindad i ett kläde och en krubba. En medhjälpare assisterar med rolldräkterna och läser evangeliet.

Förverkligande

Välsignelse och inledning

I Faderns och (+) Sonens och den heliga Andens namn.

Välkomna till julandakt. Julen är Jesu Kristi födelsefest.



Psalm

Vi sjunger julpsalmen *Giv mig ej glans ej guld ej prakt*, psalm 32, eller någon annan känd psalm.

Julevangeliet och jultablå

Julens personer är Josef och Maria.

Vem vill vara Josef?

Medhjälparen förser någon av åhörarna med en enkel rolldräkt och visar sedan var han/hon skall sätta sig på en reserverad plats.

Vem vill vara Maria?

Medhjälparen förser någon av åhörarna med en enkel rolldräkt och visar att han/hon skall sätta sig bredvid Josef.

Maria har Jesusbarnet i famnen. Medhjälparen tar fram dockan och sätter den i Marias famn.

På ängen finns herdarna. Vem vill vara herde?

Medhjälparen förser någon av åhörarna med en enkel rolldräkt och visar herdens plats bredvid Josef och Maria.

På himlen finns änglar. Vem vill vara ängel?

Medhjälparen förser någon av åhörarna med en enkel rolldräkt och visar ängeln hans/hennes plats bredvid Josef, Maria och herden.

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas. Och Josef begav sig från Betlehem tillsammans med Maria, sin trolovade, som väntade sitt barn. Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem i härbärgat. (Maria får hjälp med att lägga Jesusbarnet i krubban.)

I samma trakt låg några herdar ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem: *Var inte rädda! Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren.*

(Också äldre versioner av julevangeliet kan användas.)

Gå nu och hälsa på Maria.

Alla går och hälsar på Maria.

Vi säger alla högt tillsammans: *Maria*.

Alla: *Maria*.

Gå nu och hälsa på Josef.

Alla går och hälsar på Josef.

Vi säger alla högt tillsammans: *Josef*.

Alla: *Josef*.

Julens viktigaste person är Jesus. Gå nu och hälsa på Jesusbarnet, du kan ta honom i din famn.

Alla går och hälsar på Jesusbarnet och tar honom i famnen.

Vi säger alla högt tillsammans: *Jesus*.

Alla: *Jesus*.

Psalm

Vi sjunger alla tillsammans psalmen *Av himlens höjd*, psalm 22: 1, 2, 15

Välsignelsen

Varje deltagare välsignas personligen i Faderns och Sonens och den heliga Andens namn (korstecken tecknas i vars och ens panna), alternativt används gemensam välsignelse som riktas till alla: Må allsmäktig Gud, som älskar alla människor, välsigna och bevara er i Faderns och (+) Sonens och den heliga Andens namn.

Psalm

Vi sjunger psalmen *Härlig är jorden*, psalm 31.



Det här har visat sig fungera bra

- till stöd den minnessjukas andlighet och kommunikation

Kända psalmer och evangelietexter kan läsas ur Bibeln. För den minnessjuka kan äldre översättningar vara mera bekanta.

Följande texter kan läsas:

Joh. 3:16

Joh 14:1–4

Ps. 23

Ps 51

Ps. 71

Ps. 91

Ps. 103

Ps. 121

Musiken

Lyssna på och sjung gamla kända andliga sånger, söndagsskolsånger och psalmer.

Psalmer:

391 Blott en dag
306 Tack min Gud
493 Gud som haver barnen kär
400 Min herde Herren Jesus är
265 Jesus är min vän den bästa
395 Hela vägen går han med mig
319 Närmare Gud till dig

Det finns många bekanta bland adventspsalmerna (1, 4, 22, 31, 32) och också andra som ansluter sig till kyrkoåret (60, 97, 98, 115, 128, 140). Nattvardpsalmer (221, 223, 228), lovpsalmer (286, 292, 303), samt morgonpsalmer (504, 508) och aftonpsalmer (521, 522, 524, 525) kan man också använda.

Barnpsalmen

390 Tryggare kan ingen vara

Tillsammans med de minnessjuka kan man sjunga t.ex. folkvisor, landskapssånger och andra sånger som de känner till. De här sångerna kan hjälpa till att lyfta fram minnen som man kan dela tillsammans. Sådana minnen som kan aktualiseras är t.ex. minnen från barn- och ungdomsåren, minnen av familjen och minnen av arbetssätt under gångna tider osv.

När man ber tillsammans med en minnessjuk kan man använda sig av kända böner som t.ex. Fader vår och Herrens välsignelse. Det går också bra med aftonböner som många känner till.



7 SLUTSATSER

Ålderdomen som en lång levnadsperiod är något nytt för oss. Åldringarnas antal ökar i förhållande till den övriga befolkningen. De äldre är mycket olika om man ser till funktionsförmågan. En del är ofta sjuka, medan andra däremot förblir i relativt gott skick ända till de sista åren. Bara en del av de som åldras insjuknar i en framskridande minnessjukdom.

Antalet personer med minnessjukdom har ökat under de senaste åren, och man antar att antalet ännu kommer att öka genom att befolkningens åldersstruktur förändras. En person som har insjuknat skall inte bara uppfattas som en minnessjuk, utan borde också ses som en vanlig vuxen människa som har sina behov, förhoppningar och svagheter. När församlingens medarbetare möter en minnessjuk person borde han ta hänsyn till den minnessjukas funktionella färdigheter och framför allt respektera hans individualitet, självbestämmanderätt och omistliga människovärde.

När man i kyrkan utbildar sina anställda borde man fästa särskild vikt vid de församlingsanställdas förmåga att möta och stöda de äldre. De anställda borde ha beredskap att såväl stöda de gamlas möjligheter att leva av ordet och sakramenten som att stöda de åldrande i deras andliga liv – också i det fall att åldringen har insjuknat i en framskridande minnessjukdom. Åtminstone i prästutbildningen har man i mycket ringa grad beaktat sättet att stöda och förstå den åldrande människans andliga liv både i diakonalt och liturgiskt hänseende.

Eftersom en människa i hög ålder ofta återkommer till barndomens och barndomshemmets religiösa värld borde kyrkan satsa på att stöda såväl hemmens religiösa fostran (aftonbön, andliga sånger) som de arbetsföras och de gamlas andliga liv.

Förmågan att uppleva religiös andlighet bevaras också om personen lider av svårartad demens. Därför är det viktigt att vårdpersonalen, församlingens medarbetare och de frivilliga medarbetarna lär sig att identifiera och beakta även de andliga behov som finns hos den som lider av demens. Också de sjuka är fullvärdiga medlemmar i församling och kyrka, och i behov av Kristus.

Tron är en kraftkälla för den minnessjuka. Den utgör ett stöd för förmågan att gestalta livet och ta vara på det, och samtidigt befrämjar den trygghetskänslan. När man fokuserar på skuldproblematiken kan tron medverka till att minska på ångesten och det oroliga beteendet.

De som lider av demens kan ha glädje av gemensamma sångstunder eller andra stunder av gemenskap oberoende av om sjukdomsgraden är lindrig, medelsvår eller svår. Musiken aktiverar det undermedvetna och minnet, aktualiserar enskilda minnen och kan medverka till en stärkt förmåga hos den sjuka att orientera sig i nutiden. Av den orsaken borde man i riklig mån utnyttja musiken när man t.ex. anordnar mässor eller andaktsstunder för minnessjuka. De andliga sångerna och psalmerna kan och ge tröst och glädje till de minnessjuka.

8 LITTERATUR OCH KÄLLMATERIAL

Mera information

På svenska:

Alzheimer centralförbundet www.muistiliitto.fi/se/hem

Centralförbundet för de gamlas väl www.vtkl.fi/fin/pa_svenska/

Finlands minnesspecialister rf,
www.muistiasiantuntijat.fi/index.php?udpview=svenska

Folkhälsan www.folkhalsan.fi/startside/Fragor/Narstaendevard/

Nätverket för närståendevård i Finland
www.omaishoidonverkosto.fi/svenska

Äldreinstitutet www.ikainstituutti.fi/pa+svenska/

På finska:

Alzheimer-säätiö www.aivosaatio.fi

Dementiahoitoyhdistys www.dementiahoitoyhdistys.fi

Muistisairaankukeminen – ohjeita läheisille
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899
(linkki vie Duodecimin terveyskirjasto -sivulle)

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry www.omaishoitajat.fi

Salon muistiyhdistys ry www.alzsalo.fi

Litteratur

Aavaluoma S, Kyrölä U-M. Tornadon kohtaaminen.
Toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen.
Juvenes Print. Tampere 2003

Eloniemi-Sulkava U, Savikko N (toim.). MielenMuutos muistisairaiden
ihmisten hoidossa. Käyttösoireiden hoidosta muistisairaana ihmisen hyvinvoinnin
kokonaisvaltaiseen tukemiseen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke,
tutkimusraportti 3.
Vanhustyön keskusliitto ry. Newprint Oy. Helsinki 2011

Erikson, E.H. The Life Cycle Completed. Norton. New York 1982

Erkinjuntti T, Rinne J, Soininen, H. Muistisairaudet. Duodecim 2010

Erkinjuntti T, Heimonen S, Huovinen M. Miten voit...

Hyviä päiviä kotona. Muistisairaudet. WS Bookwell Oy. Juva 2006

Erkinjuntti T, Rinne J, Soininen H. Muistisairaudet.
Kustannus Oy Duodecim. Helsinki 2010

Granö S, Härmä H. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. WSOY 2011

Granö S, Heimonen S, Koskisuu J. Kuntoutuksen sanakirja.
Muistihäiriö- ja dementiatyöhön. Alzheimer-keskusliitto. J-Paino Oy 2006

Hägglund T-B (toim.). Vanhaset. Esseitä vanhenemisesta. Kajo. Oulu 1993

Ikonen Pentti. Psykoanalyttisia tutkielmia 2.
Nuorisopsykiatriansäätiö. Helsinki 2004

Kivikoski T. Muistisairaana lähellä. Ihmisen lähellä – hengellisyys hoitotyössä.

Aalto K, Gothoni R (toim.). Kirjapaja 2009

Kivikoski K, Kivikoski T. Uskonnollisuus muistisairaana elämässä
– sairaalapastori muistitiimin jäsenenä. Memo 2/2009.
Suomen Muistiasiantuntijat 2009

Kivikoski T. Vakaumuksen ja elämänarvojen merkitys dementoituneen hyvässä
hoidossa. Dementiauutiset 2/2006. Suomen Dementiahoitoyhdistys 2006

Kivikoski T. Dementoituneen vakaumuksen tukeminen hoitotyössä. Suomen Dementiahoitoyhdistys. Kuopion Liikekirjapaino Oy 2002

Käypä hoito -suositus 2010

Viramo P, Sulkava R. Muistisairaiden ja dementian epidemiologia. Toim. Erkinjuntti T, Rinne J, Soininen H. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki 2010

Saarenheimo M. Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muistelemisen. (Diss) 1997

Suhonen J, Alhainen K, Eloniemi-Sulkava U, Juhela P, Juva K, Löppönen M, Makkonen M, Mäkelä M, Pirttilä T, Pitkälä K, Remes A, Sulkava R, Viramo P, Erkinjuntti T. Hyvät hoitokäytännöt etenevien muistisairauksien kaikissa vaiheissa. Suomen Lääkärilehti 2008; 10: 9–22.

Soivio J. Vakaumuksen kunnioittaminen. Suomen ev.lut. kirkko. Koonnut Juha Soivio. Kirkon sairaalasielunhoidon keskus 1996

Vuori U, Heimonen S. Tue muistisairaahan ihmisen kotona asumista – opas ammattihenkilöstölle. Paintek Pihlajamäki Oy 2007

Musikmaterial

Olika gamla skolsånger, landskapssånger och folkvisor är lämpliga att sjunga tillsammans vid sidan av psalmer och andliga sånger. Det finns olika inspelningar, noter och litteratur där man kan finna dem.

Exempel:

Muistoja (cd).

Hengellisiä lauluja, koululauluja ja tuutulauluja.

Aija-Leena Ranta, laulu ja kantele, Maila Böhm, piano. 2010.

Muistaakseni laulan. Tutkimus ja cd. 2011.

Egna anteckningar

[illegible]



Mässa med minnessjuka – inspiration för gudstjänstlivet tillsammans med personer som lider av minnesstörningar har skrivits för att vara till hjälp för församlingarnas medarbetare när de i sitt arbete kommer i kontakt med minnessjuka. Målsättningen är att materialet skall öka de anställdas och de frivilliga medarbetarnas kunskap och beredskap att möta de minnessjuka, stöda de minnessjukas andliga liv och gudstjänstliv.

Mässa med minnessjuka är en specialmässa, där man har tagit hänsyn till de minnessjukas möjligheter att själva aktivt ta del och leva med i mässan. Vänlighet och tydlighet är grundläggande, liksom också att vara kortfattad och använda kända psalmer och böner. Programmet anpassas så att det passar just för den församling som är samlad.

Mässa med minnessjuka– inspiration för gudstjänstlivet tillsammans med personer som lider av minnesstörningar har kommit till under år 2011 i en arbetsgrupp bestående av Erkki Piri, speciallärare, kyrkoherde och kontraktsprost; Markku Palosaari, pastor inom äldreomsorgen, arbetshandledare; Tuija Kivikoski, sjukhuspräst, arbetshandledare, forskare; Irene Nummela, diakonisekreterare, ordförande för arbetsgruppen och Helena Lindfors, sakkunnig i spiritualitet, arbetsgruppens sekreterare.

Länskonstnären för utvecklandet av kulturverksamheten i vårdinstitutioner, doktorn i musik Ava Numminen har skrivit artikeln som belyser musikens betydelse och användning. Doktorn i gerontologi, docent Ulla Eloniemi-Sulkava har gett värdefull feedback när materialet sammanställdes.

Översättning till svenska av Helene Liljeström, tf. ledande sakkunnig i diakoni och samhällsfrågor.

KYRKOSTYRELSEN[†]

ISBN 978-951-789-508-8 (hft.)

ISBN 978-951-789-509-5 (PDF)

EV.LUTH.[†]
KYRKAN
I FINLAND