

**SANG &
MUSIKK**
FOR **ALLE**

Tiltak og verktøy for et større VI i lokalsamfunnet

Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter
Ved fagansvarlig
Line Austrud-Hjelle



Dissimilis Annerledes



- økt livskvalitet og respekt
- inkludere og synliggjøre
- ivareta rettigheter til aktivt liv
- vekst og utvikling



dissimilis

Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter



Dissimilis Norge



Dissimilis World



kvalitet - verdighet - nyskapende - utfordrende



Dissimilis Norge



Dissimilis Norge



KOMMUNER

Harstad
Larvik
Lier
Nesodden
Oslo
Sande
Sandes
Stange
Tromsø

KULTURSKOLER

Frogn
Hadeland
Indre Fosen
Kristiansund
Kvinherad
Levanger
Lillehammer
Meløy
Namsos
Nesodden
Skaun
Sortland
Vadsø
Øksnes
Åfjord



dissimilis

**SANG &
MUSIKK
FOR ALLE**



- hva
- hvem
- hvor
- hvorfor

Konvensjon om
rettighetene til
mennesker med
nedsatt funksjonsevne

NOU

Norges offentlige utredninger **2016: 17**

På lik linje

Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter
for personer med utviklingshemming



Situasjonen for utviklingshemmede er sånn at de ikke får sine menneskerettigheter innfridd. Det er problemer knyttet til bolig, arbeid, fritid (...)
Vi har hatt utredninger på det som har fortalt oss at det er sprik mellom det som er menneskerettigheter og det som er praksis i kommunene.



Ahmad Ghanizadeh

LEDER FOR STORTINGSMELDINGEN

Det er å ta dem mer på alvor,
la dem få være med å bestemme over livet sitt.
La dem få være med å bestemme fritidsaktiviteter (...)
få mer vanlig liv som alle oss andre.
Å få lov til å velge, tror jeg kanskje er viktigst (...)
det mange snakker med meg om, er
retten til å bestemme over fritida si (...)



Trine Skei Grande

KULTUR OG LIKESTILLINGSMINISTER



**SANG &
MUSIKK
FOR **ALLE****



**Et tilrettelagt
musikktilbud
for barn & unge**
Metodeverk
til inspirasjon!

I samarbeid med

KRAFTTAK
FOR SANG

Sang og musikk for alle gir livskvalitet

I tilbudet «Sang og musikk for alle» møtes barn med funksjonsnedsettelse og minoritetsbakgrunn sammen med familier og pårørende. Lek og samspill oppstår på tvers av funksjonsnivå og kulturer!

- Et gratis og åpent tilbud, én lørdag i måneden. Varighet: 2 timer
- Sang, spill på enkle rytme- og melodiinstrumenter, lek og dans
- Enkel servering og sosialt fellesskap
- Glede, mestring og livskvalitet i fokus!

Dissimilis ønsker å bidra til flere inkluderende sangtilbud, og ivareta alles rett til et aktivt kulturliv. Per 2019 har vi ett «Sang og musikk for alle»-tilbud i Lørenskog, i samarbeid med kommunen og frivillige, og ett tilbud i Drammen, i samarbeid med Megabandet.

Før du starter

Dissimilis Kompetansesenter ønsker å senke terskelen for å starte tilrettelagte kulturtilbud. I denne metodiske brosjyren kan du bli inspirert og få konkrete tips og verktøy!

Rammer for «Sang og musikk for alle»:

- Menneskelige ressurser. To instruktører har ansvar for musikkstunden, mens frivillige bidrar med enkel servering.
- Lokaler. Vi har samarbeid med kommuner, som tilbyr gratis lokaler.
- Instrumenter. Piano/gitar til akkompagning, enkle rytme- og melodiinstrumenter, myk ball, fallskjerm, utstyr for avspilling av musikk og evt. lydforsterking.
- Økonomi. Vi har gode erfaringer med å søke om prosjektstøtte, samt generelt samarbeid med kommunene.

Med disse rammene på plass, er dere kommet langt. Nå er det tid for å planlegge musikkstunden.

Vil du være med å starte et tilbud der du bor? Ta kontakt!



1

Det er hyggelig å hilse på hverandre

Hei-sanger gir en forutsigbar og god start på musikkstunden og tilbyr mange muligheter.

- Faste rammer som gir trygghet
- Å bli sett gjennom blikk, håndhilsning og bruk av navn
- Informasjon om hvordan deltakerne har det. Instruktørene kan tone seg inn.
- Innbyr til egne initiativ og økt aktivitet, som å tromme, klappe, trampe o.l.
- Et rammeverk for tilpasning; utfordringer, tempo, volum, tilhørighet og fellesskap

Du kan gjerne bruke to-tre sanger, ut fra ønskede formål.

- Hei, nå skal vi ha musikk (håndhilsning ved navn)
- Vi sier god dag (eleven hilser tilbake ved å slå på tromma)
- Hei alle, og velkommen hit i dag (med tegn til tale og valg av aktivitet)
- Hei, alle sammen (med tegn til tale og valg av aktivitet)



8

En god avslutning er viktig

«Ha-det»-sanger rammer inn og bidrar til en tydelig avslutning med rom for å anerkjenne deltakerne og «se» hver enkelt.

- En til to faste sanger gir forutsigbarhet og fungerer som et sluttsignal
- Hver enkelt deltaker takkes for at han/hun kom; ved navn, blick og håndtrykk
- Samler oss og bidrar til å styrke opplevelsen av tilhørighet og fellesskap
- Kan oppsummere hva vi har gjort i musikkstunden
- Formidler at vi sees igjen, og er med på å skape trygghet og forventning

Vi bruker gjerne én fast ha-det sang, eller to sanger med ulike funksjoner.

- Nå må du og jeg si ha det bra (Rolig og fin. Det bør tydeliggjøres at vi nå kun sier «ha det» til musikkstunden, ikke hverandre)
- Vi sier takk for nå (energi, egnet tekst, takke hver enkelt,)
- Nå er musikkstunden vår ferdig (oppsummerende, ny forventning)
- Fantorangens «ha det sang» (kjent for mange barn)



2

Enkle sanger med bevegelser er bra

Tradisjonelle og nye sanger med bevegelser er morsomt, inkluderende og styrker språket. Det er viktig å være bevisst hva sangene tilbyr og hvordan de kan tilrettelegges.

- Stimulerer språket og «lurer» hjernen til å snakke
- Bevegelsene gjør «sangens verden» tilgjengelig for flere
- Motiverer og gir opplevelser av mestring, glede og fellesskap
- Tilpasses gjennom instruktørens engasjement og ledelse av; tonehøyde, tempo, timing, stemmebruk – og kroppsuttrykk
- Deltakerne kan foreslå sanger, velge sangkort, trekke konkrete fra forundringspose

Sangskatten er stor for ulike aldre og funksjonsnivå.

- Apekatten Bongo Bongo (variasjonsmuligheter, forventning og latter)
- Det var en gang en liten gutt (folketonesang, skaper humor)
- Lille Petter edderkopp (variasjonsmuligheter; bittelille, store, rockepetter)
- En tiger er for diger (morsom, engasjerende)



3

Å spille instrumenter er gøy

Deltakere i våre tilbud viser iver og mestringsglede når de spiller. Djembe, maracas, bjellestav, klangstaver og klangbjeller er enkle å få lyd i og er musikalsk anvendelige.

- Motiverer til deltakelse og inkluderer også dem som ikke synger
- Gjennom instruktørens engasjement og tilpassede utfordringer oppstår; mestringsfølelse, glede, musikalsk utvikling, økt handleutfoldelse og verdighet
- Sosial kompetanse utvikles ved å gi og ta plass i gruppen
- Instrumentene kan deles ut eller velges av deltakerne

Sangene og melodiene innbyr til ulike instrumenter, lyder og toner.

- Vi er alle sammen ville (rytmeinstrumenter, variasjonsmuligheter)
- Alle spiller instrumenter i dag (rytmeinstrumenter, alle/gruppe/en)
- En her i rommet (valg av instrument, improvisasjon)
- Har du hørt at tromma er forkjølet (tromme etter tur, spenning)
- Når trollmor har lagt sine elleve små troll (kvinter på bjeller/klangstaver)



5

Populærsanger for enhver smak

Musikkpreferanser er viktig å være bevisst, og erfaringer fra våre åpne musikktilbud viser at det er lurt å ha litt av hvert i bakhånd.

- Alder, funksjonsnivå og kulturbakgrunn påvirker musikksmaken
- Det er fint å spørre deltakere og ledsagere hva de liker
- Avspilling av musikk fra internett kan fungere bra sammen med solosang i mikrofon, samspill på instrumenter og dans
- Bygg også opp et utvalgt repertoar til å syng og spille selv. Dette gir mulighet for tilpasning av; tonehøyde, tempo, intensitet og det «å skinne» alene.

Utvalget er stort, men noen sanger er gjengangere.

- Sanger fra Frost, Vaiana, Markus og Martinius, Knutsen og Ludvigsen
- Abba (Dancing Queen, Mamma Mia, The Winner Takes It All)
- Kaptein Sabeltann (Sjørøverne kommer, Pinkys sang, Langemanns sang)
- BlimE-dansen (årets og eldre versjoner)
- Har du hørt historien om de tre små fisk (favner de fleste)



6

Sanglek og aktivitet til glede og utvikling

Bevegelse og lek er naturlig i samspill med barn og unge, er morsomt og styrker fellesskap, helse og livskvalitet.

- Å gå inn i leken «på ekte» og by på seg selv, motiverer deltakerne og stimulerer til gode samspill
- Intuisjon og variasjon er nøkkelord. Se etter deltakernes egne initiativ, møt disse og tilpass sanglekene og aktivitetene
- Gjennom lek og bevegelse styrkes også de musikalske forutsetningene
- Bruk av fallskjerm og myk ball er enkelt, populært og virkningsfullt

Sanglek og aktivitet velges ut fra ønskede formål og deltakernes motivasjon.

- Barnas blues (bevegelser, variasjonsmuligheter)
- Karusellen, Nå lager vi et hus, Ute i en søledam, Her sitter vi og ror (sanger til bruk av fallskjerm, variasjonsmuligheter)
- Å kaste ball til hverandre, mens vi sier navnet til «mottaker», er spennende og gir opplevelser av fellesskap og det «å bli sett». En kan også spille musikk til



7

Det er godt å hvile

Å kunne slappe av er en viktig ferdighet, og musikk kan fremme avspenning og nye måter å hvile på.

- Rolige sanger og melodier kan senke pulsen
- Gjennom musikk kan vi berøre, anerkjenne og gi rom for å fordøye inntrykk
- Instruktørene kan spille for, eller sammen med deltakerne.
- Klangstaver, klangbjeller, stjernedryss, regnstav og rytmeegg fungerer bra
- Klangteppe av kvinter er enkelt og fint, og inviterer til improvisasjon
- Spiller du et melodiinstrument, bruk det gjerne

Erfaringen vår er at mange rolige sanger egner seg godt for hvile.

- Vi sitter her og gynger (bevegelser som beroliger, pauser med forventninger)
- Bysse- og luller sanger f.eks. Trollmor, Sulla lulla lite gull, Byssa, byssa bånnet (tradisjonssanger, kan akkompagneres av kvinter)
- Autumn leaves (i D-moll med bjeller; Bb, A, G, F, samt rytmeegg)
- Improvisasjoner over passende akkordrekker/melodier
- Avspilling av rolige og stemningsfulle sanger



Jeg følte jeg fikk
akkurat det jeg
håpet på
- og mere til!

Workshopdeltaker

Hva kan Dissimilis bidra med?

Workshops

Kompetansesenteret tilbyr workshops for utvikling av tilbudet «Sang- og musikk for alle» og andre musikk- og helsegrupper. Vi har også workshops i bandsamspill, teknologisk tilrettelegging, dans og teater.

Veiledning

Vi reiser ut og bidrar i oppstartsfasen av nye tilrettelagte tilbud, og veileder inn i allerede eksisterende aktiviteter.

Kursmateriell

Anvend denne metodiske brosjyren sammen med lydspor på dissimilis.no. Benytt også våre grunnleggende undervisningsvideoer og fagartikler, eller bestill faghefte og tilretteleggingsmateriell.

Interesseorganisasjon

Medlemskap i Dissimilis Norge gir mange fordeler; nettverk, medlemsblad, tilgang på søknad om økonomiske midler, kursing fra Kompetansesenteret og rabatt på Dissimilis hjelpemidler og spesialinstrumenter.

Hftet er publisert av Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter i samarbeid med Krafttak for sang



Vi hører gjerne fra deg!



Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter
67 17 48 80 / post@dissimilis.no
Emma Hjorths vei 50, 1336 Sandvika
www.dissimilis.no
www.facebook.com/dissimilisgleden



dissimilis

KRAFTTAK
FOR SANG

Takk til Extrastiftelsen og Gjensidige
for prosjektstøtte til oppstart av «Sang og musikk for alle».

Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter

Dissimilis Norge

Følg oss:

post@dissimilis.no

www.dissimilis.no

Arts vei 50

08 80



Følg oss på
Facebook



Nett - verdighet - nyskapende - utfordrende



dissimilis