

## Silas Holst og ny Folkebevægelse giver demens et twist

**Som ambassadør for Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark vil Silas Holst sætte fokus på, hvordan dans kan nedbryde barrierer og skabe nye fortællinger om demens. "Giv demens et twist" hedder kampagnen, og søndag den 27. maj bydes hele Danmark op til dans.**

I Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark er 13 organisationer gået sammen for at skabe et mere inkluderende, åbent og trygt Danmark for mennesker med demens og deres familier. Første skridt på vejen bliver at nuancere forestillingerne om demens, men også at skabe konkrete aktiviteter, som alle kan mødes om, lyder budskabet fra Folkebevægelsen:

*- Vi vil give demens et tiltrængt twist, både i bogstavelig forstand og i overført betydning. Vi vil gøre op med de gængse myter og fortælle den nuancerede historie om demens – nemlig at demens kan være lige så forskelligt, som de mennesker det rammer, og at man kan leve et godt liv med demens. Men vi vil også byde op til dans og skabe møder mellem mennesker med demens, pårørende, de mange medarbejdere, der gør en forskel for demensramte, og resten af Danmark, siger Lone Harlev, Projektleder i Folkebevægelsen.*

Dans har altid spillet en stor rolle i Silas Holsts liv, og derfor har han valgt at blive ambassadør for Folkebevægelsen:

*- Jeg vil gerne medvirke til, at vi alle får øjnene op for, hvad dans kan gøre ved os. Når vi danser, udskiller kroppen endorfiner, som udløser glæde. Det er godt for alle, men har især en positiv effekt på mennesker med demens. Samtidig vækker dansen minder og knytter os sammen på tværs af generationer, hvilket er noget af det, jeg oplever, når jeg i mit arbejde kommer ud og danser på plejehjem, fortæller Silas Holst.*

Demens er også noget, der fylder privat i Silas Holsts liv. Tre måneder efter, at han engagerede sig i Folkebevægelsen, fik hans far nemlig stillet diagnosen demenssygdom.

*- Det er en stor og voldsom forandring, når demens rammer ens familie. Rollerne bliver pludselig byttet om, og ens forhold ændrer sig. Men der er også gode ting, og på mange måder har min fars sygdom ført mig tættere sammen med ham og mine søskende. Derfor giver det også mere mening end nogensinde, at jeg er gået ind i denne sag med at twistte billedet af demens i samfundet, fortæller Silas Holst, der i øvrigt har planer om at teste dansen af på sin far.*

Omkring 85.000 danskere har i dag en demenssygdom, og det skønnes at omkring 400.000 er nære pårørende til en person med demens. Der findes over 200 forskellige demenssygdomme, hvoraf Alzheimers sygdom er den mest udbredte. Omkring to tredjedele af plejehjemsbeboere har demens, og demens er den 5. hyppigste dødsårsag.

Selvom sygdommene er fremadskridende, og der ikke findes en kur, kan man leve et godt liv med demens, og dans er en af de aktiviteter, der styrker både velvære og hukommelse hos mennesker med demens. Derfor byder Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark hele Danmark op til dans søndag den 27. maj - læs mere nedenfor.

## FAKTA:

**Giv demens et twist:** er en folkeoplysningskampagne, der har til formål at informere om og nuancere opfattelsen af, hvad demens er.

Kampagnen skal nedbryde barrierer og skabe aktiviteter, der kan gøre Danmark mere demensvenligt.

**Danmark twister:** Søndag den 27. maj 2018 inviterer Folkebevægelsen hele Danmark til twist. Det sker ved to store dansearrangementer i hhv. Nordkraft i Aalborg og i Lyngby Storcenter i Lyngby-Taarbæk kommune, samt ved en række mindre lokale events. Læs mere på [www.demensvenligt danmark.dk](http://www.demensvenligt danmark.dk) og tilmeld dig her: [www.facebook.com/demensvenligt danmark](https://www.facebook.com/demensvenligt danmark)

**Organisationerne bag:** Faglige Seniorer, FOA, Ældre Sagen, Danske Fysioterapeuter, Ergoterapeutforeningen, Alzheimerforeningen, DSR, Pensam, Danmarks Almene Boliger, Demenskoordinatorer i Danmark, Pårørende i Danmark og Danske professionshøjskoler.

**Dans og demens:** Dans og musik kan bane vejen tilbage til gode minder og oplevelser fra tidligere i livet, fordi vi husker med alle vores sanser - også med kroppen. Vi kommer lidt tættere på hinanden og oplever kontakt og nærvær. I dansen er vi alle - både unge og gamle, med eller uden demens - deltagende, ligeværdige og sammen om at skabe samværet. Dansen ligger i vores kropshukommelse, som ligger dybere forankret end vores korttidshukommelse (som typisk er den, demensen rammer først) - og da mange, der har demens, har danset, da de var yngre - og måske altid har lyttet til musik - så vækker dansen noget, en forvandling. Mennesker der er helt passive og sidder i en stol uden sprog, kan opleve at blive deltagende og lyse af liv, imens de pludselig synger fejlfrit med på teksterne. (Om kort- og langtidshukommelse: <http://www.videnscenterfordemens.dk/kognitivsvigt/episodisk-hukommelse/>)



Silas Holst og familien Andersen fra Fyn øver twist. Oldemor, Inge Lise fik for 5 år siden konstateret demens.