

## CST i praksis

Hvordan arbejder man med CST i praksis? Brug af metoden forudsætter, at man tager et kursus i CST. Her kan du læse om de forskellige CST-former til mennesker med let til moderat demens og om metodens nøgleprincipper.

Der er tre former for CST-forløb:

1. CST-grundforløb på 14 sessioner
2. Vedligeholdende CST på 24 sessioner
3. Individuel CST på 75 sessioner

### Grundforløb i CST – 14 sessioner

Hver session følger en fast struktur og har et særligt tema. Der er udviklet en dansk manual med detaljeret beskrivelse af indholdet i hver session. Aktiviteterne tager både udgangspunkt i aktuelle samfundsemner og i deltageres egne holdninger og livserfaringer med fokus på at fremme deres ideer, tanker og associationer i forhold til det pågældende tema.

Der indgår også kreative og fysiske elementer. Det centrale er, at alle hjernens funktioner så vidt muligt stimuleres og udfordres på et niveau, der matcher den enkelte deltager, og at det sker i en positiv, munter og anerkendende interaktion med de andre deltagere.

Hyppighed	To sessioner pr. uge i syv uger
Varighed	Ca. 60 min pr. session
Deltagere	Fast gruppe med fire-otte deltagere med demens og to CST-gruppeledere/fagpersoner
Forberedelse	Ca. 30 min. før og 15 min. efter hver session
Manual	Dansk manual

[Se idébanken med inspiration til aktiviteter og materialer til de 14 sessioner.](#)

### Vedligeholdende CST – 24 sessioner

Efter CST-grundforløbet anbefales et vedligeholdende forløb, hvor gruppen har mulighed for at fortsætte sammen. Hver session følger en fast struktur og har et særligt tema. Det vedligeholdende CST-forløb genbruger og udvider nogle af sessionerne fra CST-grundforløbet og supplerer med nye temaer. De forskellige temaer findes i den danske manual.

Det centrale er også her, at alle hjernens funktioner så vidt muligt stimuleres og udfordres på et niveau, der matcher den enkelte deltager, og at det sker i en positiv, munter og anerkendende interaktion med de andre deltagere.

<b>Hyppeghed</b>	En session pr. uge i 24 uger
<b>Varighed</b>	Ca. 60 min. pr. session
<b>Deltagere</b>	Fast gruppe med fire-otte deltagere med demens og to CST-gruppeledere/fagpersoner
<b>Forberedelse</b>	Ca. 30 min. før og 15 min. efter hver session
<b>Manual</b>	Dansk manual

*Link til side om idébank med inspiration til aktiviteter og materialer til Vedligeholdende CST på vej.*

## Individuel CST – 75 sessioner

Individuel CST kan udføres af en fagperson, en pårørende eller frivillig, som ønsker at have meningsfuld beskæftigelse sammen med personen med demens. Sessionerne indeholder varierede temaer og aktiviteter, som har til formål at stimulere, engagere og bidrage til at styrke relationen til den pårørende.

Individuel CST er ikke så udbredt i Danmark. En norsk undersøgelse viser, at når den pårørende forstår CST-programmet som et værktøj og tilpasser det den demensramtes specifikke behov, opstår der fælles, meningsfuld beskæftigelse og positive interaktioner imellem dem. Dog vil nogle pårørende have gavn af supervision.

<b>Hyppeghed</b>	Tre sessioner pr. uge i 25 uger
<b>Varighed</b>	Ca. 20-30 min. pr. session
<b>Deltagere</b>	Én person med demens og én fagperson, pårørende eller frivillig
<b>Forberedelse</b>	Ca. 30 min. før og 15 min. efter hver session
<b>Manual</b>	Engelsk og norsk manual

Fælles for alle tre forløb er, at de tager afsæt i de 18 nøgleprincipper, som er bærende i CST:

## Nøgleprincipper for CST

1. Mental stimulering
2. Nye ideer, tanker og associationer
3. Bruge orientering – følsomt og diskret
4. Synspunkter og meninger fremfor fakta
5. Anvende reminiscens som en støtte i her-og-nu-situationer
6. Fysisk bevægelse
7. Bruge 'triggers' som støtte til erindring og koncentration
8. Kontinuitet og sammenhæng mellem sessionerne
9. Indirekte (snarere end direkte) læring
10. Sproglig stimulering
11. Stimulering af eksekutive funktioner
12. Personcentreret
13. Respekt
14. Involvering og medinddragelse
15. Valgmuligheder
16. Morskab og sjov
17. Maksimere potentialer
18. Opbygge og styrke relationer

Man lærer om de 18 nøgleprincipper på CST-gruppelederkurset – [læs mere her.](#)

Senest opdateret: 31. januar 2022