

Musik, kommunikation, bevægelse og samarbejde med svage borgere

Esbjerg, 20/04/17

Chris Lykkegaard

Cand. Mag i musikterapi

Musikterapeut i  Demens Centrum Aarhus

e-mail cly@aarhus.dk



Fællessang:

Kom maj du søde milde

(C.A. Overbeck/W.A. Mozart – oversat af Frank Jæger)

Kom, maj, du søde milde!
Gør skoven atter grøn,
Og lad ved bæk og kilde
Violen blomstre skøn.
Hvor ville jeg dog gerne,
At jeg igen den så!
Ak, kære maj, hvor gerne
Igen i marken gå.

Kom maj du søde milde (2)

Om vintren kan man have
Vel mangt et tidsfordriv.
Man kan i sneen trave,
Å ja, et lystigt liv.
Har leg af mange arter,
Især ved juletid,
Vel også kanefarter
På landet hid og did.

Kom, maj, du søde milde (3)

Men når sig lærker svinge
Mod sky med lifligt slag,
På engen om at springe
Det er en anden sag!
Men nu min kæphest rolig
I krogen hist må stå,
Thi uden for vor bolig
Man kan for søl ej gå.

Kom, maj, du søde milde(4)

Du derfor smukt dig skynde,
Kom, kære maj, o kom,
At snart vi kan begynde
På marken vor springom.
Men frem for alt du mange
Violer tage med,
Og nattergalesange
Og kukkeren tag med!

Den danske sangskat = en guldgrube!

- Fællessang = Fælles kulturarv
- ET STED AT MØDES
 - Almenmenneskelig
- Kan vække minder og følelser
 - oplevelsen af identitet
- Sammenhold/tilhørsforhold

Fællessang = Fælles kulturarv

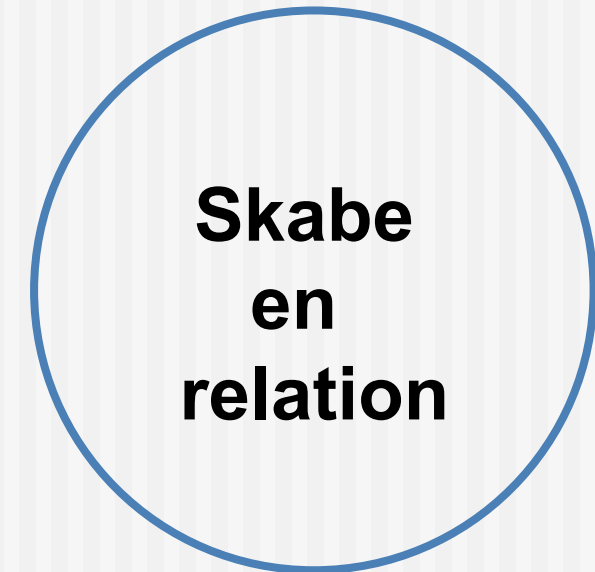
- Ord/sprog er en del af musikken – men ikke central
 - => lagret et andet sted i hjernen
 - Melodien kan ofte være nok
- Når man synger sammen, udløses stoffet oxytocin i blodet => ”kærligheds-hormonet”/ ”the bonding hormone”
 - Se: ”Music on the brain” [ABCTVCatalyst](#), 2016
 - <https://www.youtube.com/watch?v=rnUSNbqtVJI&t=905s>

Fortællingen om “Peter”

- ”Peter”
 - Parkinsonssyge – meget stiv i led og bevægelse
 - Meget nedsat sprog
 - Nedsat motivation
- ”Peter” og musikken
 - Jazz

Fortællingen om “Peter”

- Forskellige niveauer i musikkens påvirkning
 - Arousal => vågenhed
 - Ro – aktivitet
 - samarbejde
 - Bevægelse
 - Træning/vedligeholdelse
 - Samvær med andre
 - Inklusion



Musik hos/med Peter (4)

- Præferencer
 - Personlig smag
- Kvalitet
 - Æstetik
 - Udformning
 - Grad af KOMPLEKSITET
 - Orkestrering
- *Timing*

Fortællingen om “Robert”

- Dreng med autisme i børnehavealder.
- Samvær
 - Kontakt!
- Kommunikation
- *Timing*
- *Rum*
- Musikvalg => improvisation

Musik med et formål: "Torben"

- "Torben" (ca. 70 år, Alzheimers)
 - stolt, mange kompensationsstrategier.
- Muliggøre et møde:
 - Identitetsstøttende
 - Komme bagom facaden
 - Skabe et *følelsesmæssigt* møde
- Muliggøre/facilitere en situation

Musik med et formål (2)

- Skabe en god oplevelse via et fælles tredje

- Nærvær

To aspekter:

1: Musik ↔ fysiologi

- **Høresansen** er den første fuldtudviklet sans – i graviditetens 4. måned – og den sidste sans, der bliver slukket for i dødsøjeblikket.
- **Hjernens funktion:** Vekslen mellem
 - Gentagelse => genkendelighed => tryghed => ro
 - Variation => at blive overrasket => at holde sig vågen

Musik ↔ Fysiologi (2)

- Grundlæggende: Rytme
 - Hjerterytme: *puls*
 - Åndedræt: *bevægelse, periode*
 - Nerveimpulser: *rytmiske mønster*
- Synkronisering:
 - Mennesket er et flokdyr!
 - "Entrainment": fysiologisk synkroniseringsproces
 - Timing!

To aspekter:

2: Musik ↔ kommunikation

- Evolution

- Nogen forskere mener, at mennesket har sunget, før det har lært at tale

- Nonverbal/præverbal kommunikation

- Baseret på musikalske parametre

Musik ↔ kommunikation (2)

- Basal kommunikation: Mor/Barn
- Kan beskrives med musikalske termer
 - Tønehøjde og stemmeføring: KLANG/MELODI
 - Glidende toner
 - Tydelig udtale
- Forenkling
- Tydeliggørelse – af indhold og følelse.

Musik ↔ kommunikation (3): Mor/barn-kommunikation

- Interaktion
 - Dialog => turtagning => *TIMING/TEMPO*
 - Gentagelse => imitation
 - Variation => spejling
 - FØLELSESMÆSSIG AFSTEMNING
- Leg – sjov
 - Med ord, med betydning
 - Med lyde
 - Med bevægelse

Vi springer ud i det!

- At synge
 - For – med – til
- At bruge musikalske parametre
- Nonverbal kommunikation
- Leg og spil

Jeg ved en lærkerede

Jeg ved en lærkerede

Jeg siger ikke mere

Den findes på en hede

Et sted som ingen ser

I reden er der unger

Og ungerne har dun

De pipper, de har tunger

Og reden er så lun

Og de to gamle lærker

De flyver tæt omkring

Jeg tænker nok de mærker

Jeg gør dem ingenting

Jeg ved en lærkerede (2)

Jeg lurker bag en slåen
Der står jeg ganske nær
Jeg rækker mig på tåen
Og holder på mit vejr

For ræven, han vil bide
Og drengen samle bær
Men ingen skal få' vide
Hvor lærkereden er

Hvad *gør* musik?

- Skaber struktur i tid og rum
- Via en vekslen mellem genkendelighed og variation
- Baseret på fysiologisk funktion
- Og perceptionens funktion
- => skabe mening og sammenhæng i tid

Hvad er musik?

Musikkens elementer

- Rytme:

- Puls + tempo + mønster + periode + "feel" (betoning)

- Melodi:

- At kæde toner sammen: skabe *vandret* mening og sammenhæng i bevægelsen fra



- Intonation, kontur=> aflæse indhold/følelse

Musikkens elementer (2)

■ Harmonier:

- Implicit
- 3-dimensionelt: Skabe *lodret* sammenhæng



■ Klang

- Vigtigt for at afkode indhold:
 - *Hvem* taler? => tryghed/frygt
 - *Hvordan* taler han/hun?: Varmt/koldt; hårdt/blidt; rundt/markant ...=> afkodning af følelsesindehold

Musikkens elementer (3)

- **Dynamik: bevægelse**
 - Volumen: svagt/højt
 - Hastighed: hurtig/langsomt

- **Form:**
 - Kæde sammen, sætte i sammenhæng => give mening
 - Fx: vers => omkvæd
 - Gentagelse/variation

Eksempler (1): Musik og følelses-/adfærdsregulering

- ”Margrethe” (79. Alzheimers demens. KOL. Slidgigt. Angst)
 - Skabe et møde
 - Skabe et trygt rum
 - Regulere frygtreaktioner

Eksempler (2):

Musik og motivation til samarbejde

- ”Ejgill” (87. Paranoid skizofreni. Demens uden specifikationer)
 - Arousal
 - Skabe et trygt rum – udvikle relation
 - Motivere til samarbejde i fx plejesituation
 - Lave cd
 - Kombination af musik og hospitalsklovnemetoder => skuespil, leg

Eksempel (3): Musik som incitament til bevægelse

- ”Bodil” (80, Alzheimers, nedsat gangfunktion, kroniske smerter i hånd og i hofte)
 - Elsker musik og sang
 - Motivation til at bevæge sig - finder selv på bevægelser!
- ”Ilse” (75, Alzheimers)
 - Frygt, inerti – brug for igangsætning
 - Har været glad for dans
 - Musik og bevægelse gør hende glad og vågen

Vi prøver det!

- Musik bevæger (Synnøve Friis)
 - Video
 - Musik

- Ballon
 - Umiddelbare reaktioner

Musikterapeut i DCA

- Træning efter § 86 i Serviceloven
 - Gruppetræninger
 - Individuelle forløb
 - I tæt samarbejde med ergo/fys
- Vejledning i brugen af musik/musikalsk tilgang i hverdagssituationer
- Musikalske interventioner til følelsesmæssig eller adfærdsmæssig regulering

Musikterapi derudover...

- Musikterapi med døende
 - Skabe et trygt rum
 - Skabe ro
 - Tilbyde mulighed for at udtrykke sig
 - Tilbyde mulighed for kontakt og samvær
 - Fx med pårørende.

DCA: Musikterapeuten tilbyder: Fællessang

- Træning af
 - Kognitive evner:
 - Arousal
 - Opmærksomhed/Koncentration
 - Hukommelse
 - Sprog: tale/læse
 - Sociale evner:
 - Indgå i samvær med andre
- <http://www.videnscenterfordemens.dk/forskning/forskningsnyheder/2016/03/musikterapi-oeger-livskvalitet-ved-demens/>

DCA: Musikterapeuten tilbyder: DanseCafé

- Træning i gruppe,
 - tværfagligt samarbejde med ergo, fys, sosu
- Løbende tilpasset "live" musik
- Dans: træning af
 - Stå- og gangfunktion
 - Yderstillinger
 - Balanceevne
 - Genoptræning efter knoglebrud

DCA: Musikterapeuten tilbyder: Siddende musik og bevægelse

- Sjov og godt humør
- Træning af bevægelighed i
 - arme/hænder, ben/fødder, rejse/sætte-sig funktion osv...
- Samvær med andre

DanseCafé: resultater

- ”Gustav” (87. Alzheimers demens)
 - Arousal
 - Kontraktur i arme og hænder:
 - Vedligeholdelse af bevægelighed i OE
 - Blodomløb i arme og hænder
- ”Ingrid” (91. Vaskulær demens m skade på frontallap)
 - genoptræning af bevægelighed i arm efter brud
 - Stå- og gangfunktion

DanseCafé: resultater (2)

- **”Jens”** (69. Alzheimers demens)
 - Fin koordination på tromme på trods af apraksi
 - Identitet - at føle sig hel
- **”Minna”** (75. Alzheimers demens)
 - Kontakt og kommunikation: At finde ro og deltage aktivt

Valg af musik: Personen i centrum

- Alder/livshistorie
- Personlige præferencer
- Funktionsniveau
- Formål:
 - Gøre det muligt
 - Gøre det meningsfuldt
 - Gøre det sjovt!

Valg af musik (2)

- Overvejelser:
 - Musikkens udformning
 - Tempo/timing
 - Lydkvalitet:
 - Klang
 - Volumen
 - kompleksitet
 - Forenkling?

Valg af musik (3)

- Hørelsen kan være forstyrret pga. sygdom/alder:
 - Selektiv hørelse: evnen til at rumme flere inputs på én gang
 - Meget skærpet
- Perception kan være forstyrret pga. sygdom/tilstand:
 - Hvordan bliver lyd bearbejdet/fortolket?

Kvalitet og Kompleksitet: Eksempler

- Bach: Air
 - Kim Sjøgreen
 - Kaare Norge
- ”Snakker med mig selv”
 - Gitte Hænning
 - Sinne Eeg
- ”Gå med i lunden”
 - Liva Weel
 - Sinne Eeg
 - ”live”

Opsummering: Musik hos/med den svage borger

- Brug af musik i hverdagens situationer:
 - Synge *med* personen
 - Synge *for* personen
 - Finde musik for personen
 - Sparre med fagpersoner
 - Være opmærksom på lyduniverset i dagligdagen
- TEMPO – TIMING – KLANG – KOMPLEKSITET

For mig at se de to vigtigste ting i et møde

- *Timing*

- Afstemning
- Lade musikken føre

- *Ægthed*

- Nærvær – at være personligt tilstede

Det er musik rigtig god til 😊

Litteratur

- Bonde, Lars Ole; Pedersen, Inge Nygaard & Wigram, Tony (2001): *Musikterapi: Når ord ikke slår til – en håndbog i musikterapis teori og praksis i Danmark*, Klim
- Friis, Synnøve (1987): *Musik i ældreplejen*, Munksgaard
- Jacobsen, Astrid Faaborg (2006): ”Musikterapi, demens og agiteret adfærd” i tidsskriftet Dansk Musikterapi 2006, 3 (2) s. 27-31
- Hyldgaard Larsen, Aase (2010): ”Musikterapeutisk pleje kan forebygge magtanvendelse”, i tidsskriftet Sygeplejersken 14/2010, s. 62-66
<http://www.dsr.dk/Sygeplejersken/Sider/SY-2010-14-62-1-Plejemetoder.aspx>
- Hyldgaard Larsen, Aase (2011): Musikterapi og demens – forebyggelse af magtanvendelse og arbejdsskader, kandidatspeciale i musikterapi, Aalborg Universitet
http://projekter.aau.dk/projekter/files/53367772/Musikterapi_og_demens_forebyggelse_af_magtanvendelse_og_arbejdsskader_06061011.pdf

Litteratur (2)

- Kitwood, Tom (2006): *En revurdering af demens – personen i første række*, Munksgaard Danmark
- Lykkegaard, Chris (2013): *Praksiseksempel: Musik og dans med demensramte: DanseCafé i DemensCentrum Aarhus*, Sundhedsstyrelsen:
<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/aeldre/demens/viden-og-metoder/tema-om-musik/praksiseksempler/dansecafe>
- Lykkegaard, Chris (2014): *Praksiseksempel: Musik mod agiteret adfærd*, Sundhedsstyrelsen,
<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/aeldre/demens/viden-og-metoder/tema-om-musik/praksiseksempler/musik-mod-agiteret-adfaerd>

Litteratur (3)

- Ridder, Hanne Mette Ochsner (2005): *Musik & Demens – Musikaktiviteter og musikterapi med demensramte*, Klim
- Schneck, Daniel J. & Berger, Dorita S (2006): *The Music Effect, Music Physiology and Clinical Applications*, Jessica Kingsley Pbl. London & Philadelphia
 - Lykkegaard, Chris (2006): *Musik i kroppen - om musik, krop og bevægelse i musikterapi med personer med erhvervet hjerneskade*, speciale i musikterapi, Aalborg Universitet (gennemgang på dansk af ovenstående bog)

Links

- <http://www.danskmusikterapi.dk/>
 - Om musikterapi
 - Find en musikterapeut
- <http://www.musikterapi.aau.dk/>
 - Om musikterapi
 - Om uddannelsen
 - Om forskning
- <http://www.musikterapi.aau.dk/cedomus>

Links (2)

- <http://sundhedsstyrelsen.dk/da/aeldre/demens>
- <http://www.demensvidensportalen.dk>
 - DCAs vidensportal om demens
- <https://www.youtube.com/watch?v=rnUSNbqtVJI&t=905s>
 - Video om musik og mennesket, på baggrund af erfaring med personlige playlister til ælder/demensramte.

Links (3)

- <http://www.audiocura.com/da/portfolio/audiocura-m2/>
 - Musikafspiller til at sætte ved hovedpuden eller på en lænestol
- <http://musicure.dk/>
 - Info + bestillingsmuligheder (ellers: apoteket)
- <http://www.imusic.dk/>
 - Køb af cd online

Fællessang: Den allersidste dans

(K. Normann Andersen/B&A Müller)

Altid vil jeg mindes denne aften

Altid vil jeg huske denne dans

Tåren i dit blik, smilet om din mund

Altid vil jeg mindes denne stund

Fællessang: Den allersidste dans (2)

(K. Normann Andersen/B&A Müller)

Den allersidste dans, før vi går hjem
Før solen og en ny dag bryder frem
Endnu er du mig nær, endnu er natten vor
Og yndig er den sidste vals
Før vi går

Fællessang: Den allersidste dans (3)

(K. Normann Andersen/B&A Müller)

Et møde med din mund, før vi går hjem
Det ønsker jeg mig kun, før vi går hjem
En aften er forbi, nu hvisker jeg farvel
Og kysser dig på gensyn, du
Jeg har aldrig følt himlen så nær som nu