

# **VIRKNING AF MUSIKTERAPI SAMT PRAKSISERFARING FRA DANMARK**

**OFFENTLIG HØRING – 24.FEBRUAR 2016  
“KULTUR PÅ RECEPT”**



# MUSIK PÅVIRKER OS



Opvarmningsmusik fra Kultur og kontaktsted Kragelund, hvor 300 psykisk sårbare finder vej tilbage til samfundet ved at skabe kultur sammen.



# VIRKNING AF MUSIK

## Musikkens funktioner i menneskers liv (Merriam 1964)

1. Følelsesmæssigt udtryk
2. Æstetisk nydelse
3. Underholdning
4. Kommunikation
5. Symbolsk repræsentation
6. Fysisk respons
7. Sikring af sammenhæng i sociale normer
8. Bekræftelse af sociale institutioner & religiøse ritualer
9. Stabilisering af kulturen
10. Samfundsmæssig integration



# MUSIK OG FØLELSER

Forskning viser, at musik kan fremkalde og ændre følelser via

- Subjektive oplevelser
- Fysiologisk arousal
- Kropslige følelsesmæssige udtryk
- Synlige og ikke-synlige handlinger



# MUSIK OG SUNDHED

## Musikkens virkning i et sundhedsfremmende perspektiv:

- *Biologisk:* Lyd og klang er vibrationer, som påvirker kroppen direkte
- *Psykologisk:* Musik er et sprog (med syntaks/semantik), som taler til os, og som vi kan udtrykke os gennem
- *Socialt:* Musik er en aktivitet, som engagerer og forbinder mennesker
- *Eksistentielt:* Gennem musik kan vi opleve dyb, ikke-verbaliserbar mening



# MUSIKTERAPI OG KULTUR

- Kultur er fælles handling og aktiv deltagelse i en veldefineret kontekst. I musikterapi er musikoplevelser og musikaktiviteter det kulturelle medium for deltagelse, hvor handlinger og deltagelse er afstemt efter deltagernes behov og ressourcer (Stige, 2006)
- Musikterapeuten faciliterer, at mennesker gennem musikoplevelser kan være med til at opleve og skabe kultur med udgangspunkt i og tilpasset individuelle behov



# MUSIKTERAPEUTENS FAGLIGHED

- Musikterapi er en videnskabelig funderet behandlingsform, der systematisk anvender musicering – at synge, spille og lytte aktivt til musik – for at fremme sundhed, styrke socialt samspil og forbedre livskvalitet.
- Musikkens ”10 funktioner” bringes i spil
- Musikkens biopsykosociale aspekter aktiveres



# MUSIKTERAPEUTENS KOMPETENCER

- Bred musikalsk kompetence, herunder improvisation her-og-nu
- Psykologisk viden og interaktionskompetence
- Psykoterapeutisk og miljøterapeutisk kompetence
- Kompetence inden for "Samfundsmusikterapi" hvor fokus er på musikalsk samarbejde
- Akademisk kompetence til at dokumentere effekt og virkning af indsats





# MUSIKTERAPIUDDANNELSEN

- Eksisteret siden 1982
- Tværfaglig integreret helhedsuddannelse (BA+ MA) 5år
- Akademisk og professionsrettet
- Evidensbaseret og forskningsrettet



# INTERNATIONALT FORSKNINGSMILJØ

- En af verdens største PhD uddannelser i Musikterapi
- Internationale/nordiske netværk & projekter, bl.a. *Nordic Journal of Music Therapy*
- 10 års samarbejde i *Consortium of Nine Universities with Postgraduate Training*
- I 2007 fik AAU-Musikterapi FKKs pris som “Årets mest innovative humanistiske forskningsmiljø”.



# DOKUMENTERET VIRKNING AF MUSIKTERAPI

- **Autisme**  
Geretsegger, Elefant, Mössler, Gold (2014)
- **Cancer**  
Bradt, Dileo, Grocke, Magill (2011)
- **Demens**  
Vink, Bruinsma, Scholten (2011)
- **Depression**  
Maratos, Gold, Wang, Crawford (2009)
- **Erhvervet hjerneskade**  
Bradt, Magee, Dileo, Wheeler, McGilloway (2010)
- **Palliation**  
Bradt, Dileo (2011)
- **Skizofreni**  
Mössler, Chen, Heldal, Gold (2011)



# VIRKNING AF MUSIKTERAPI



## Biologisk

Puls & blodtryk  
Respiration  
Smerte  
Lungefunktion  
Agitation

## Socialt

Social interaktion  
Non-verbal kommunikation  
Social-emotionel gensidighed  
Social tilpasning  
Forældre/barn-forhold

## Psykologisk

Mental tilstand  
Depression & Angst  
Psykose  
Initiativ  
Humør

## Eksistentielt

Livskvalitet & Glæde  
Håb  
Spiritualitet



# CENTER FOR DOKUMENTATION OG FORSKNING

- CEDOMUS er knyttet til undervisnings- og forskningsmiljøet på Aalborg Universitet.
- CEDOMUS indsamler og formidler forskningsbaseret viden om musikterapi i forhold til forskellige klientgrupper.
- CEDOMUS retter sig mod og kan konsultere politikere, fagpersoner, institutioner, pårørende, klienter, kommunale sagsbehandlere samt journalister



[www.cedomus.aau.dk](http://www.cedomus.aau.dk)



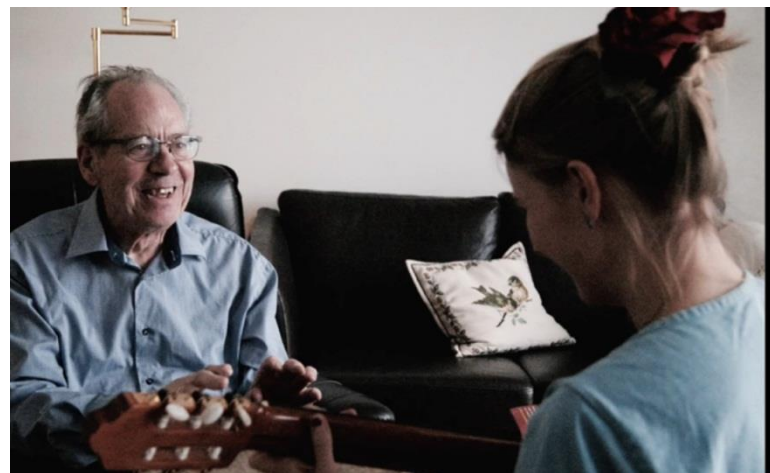
# PRAKSIS-EKSEMPLER FRA DANMARK

- DEMENS
- SOCIALPSYKIATRI
- FLYGTNINGE
- STRESS
- KOL-KOR
- PSYKISK SÅRBARE



# DEMENS

- Vanskeligheder med at kommunikere egne behov fører til konflikter og social isolation
- Musikterapeuten bidrager til nonverbal problemløsning enten som primær behandler eller som rådgiver til plejepersonale
- Virkning/oplevelse
  - Mindsker risiko for magtanvendelse samt oplevelse af såkaldt 'agiteret adfærd' og medicinering med psykofarmaka
  - Livskvalitet øges gennem meningsfuldt samvær



[Fotofilm](#) om musikterapi



# HOSPITALS- OG SOCIALPSYKIATRI

- Patienter kan ikke anvende samtale terapeutisk, være i kontakt/relation og kan ikke regulere følelser
- Musikterapeuten anvender musiklytning, improvisation, sangskrivning mm. til opbygning af kontakt gennem fælles musikalske aktiviteter og anvender specifik udvalgt musik til regulering af arousal
- Virkning /oplevelse
  - Opbygning af alliance så kommunikation muliggøres, øget selvforståelse
  - Reduktion af isolation, og styrkelse af evne til tilknytning, øget mestringsoplevelse
  - Reduktion af symptomer som angst, depression, stress
  - Forbedret livskvalitet og funktionsniveau





# FLYGTNINGE

- Posttraumatisk stress, søvnproblemer, koncentration og hukommelsesvanskeligheder, bekymring for mistede familiemedlemmer.
- Musiklytning og visualisering, sangskrivning & improvisation
- Virkning/oplevelse
  - Reduktion af traumesymptomer
  - Genoprettelse af tillid til andre mennesker
  - Håb og fremtidsplaner



# FLYGTNING OM MUSIKTERAPI

*Jeg havde fuldstændig mistet lysten og interessen for musik, selvom det har været en del af mit liv, men efter at jeg har været i musikterapi og lyttet til musik, har jeg virkelig fået lysten til at fortsætte med musik og virkelig lysten til at kontakte musiklæreren (afghaner) og lære noget mere og gå hos ham og lære musik”.*

*Før i tiden troede jeg at mennesker kun var skabt for at skade andre mennesker, slå andre mennesker, være onde ved det andet menneske. Men nu har jeg ikke den følelse mere. Altså jeg har fået følelsen af at der findes også gode mennesker; menneskene er blevet skabt for at hjælpe hinanden, lige meget med hudfarve og religion, eller hvor man kommer fra: der findes gode mennesker, der gerne vil hjælpe en, når man er i en nødsituation. Drager omsorg, giver en hånd når man har brug for deres hjælp. Så den følelse har jeg fået nu”.*



# STRESS

- Sygefravær og øget risiko for depression, hjerte/kar-lidelser, sukkersyge og muskel/skelet-lidelser.
- Musiklytning og indre billeddannelse, guidet afspænding til musik, gruppemusikaktiviteter såsom korsang og trommecirkler
- Virkning/oplevelse
  - Bedre trivsel og færre sygedage
  - Mindre depression, angst og smerte
  - Bedre coping-strategier ift. stress



# SØVNPROBLEMER

“Lyt til musik og sov igen”

- Depression med alvorlige søvnevanskeligheder
- Indsovning med lyttepude med udvalgte spillelister
- Virkning/oplevelse
  - Længere søvnperioder
  - Mindre træthed
  - Færre depressive symptomer



# KOR & LUNGEPATIENTER: KOLibri

Musikterapeut Nete Richter

- Forringet lungekapacitet, angst og social isolation
- Korsang og undervisning i vejrtrækning tilpasset individuelle behov
- Virkning/oplevelse
  - Træning og bedring af lungekapacitet
  - Bevidsthed om træning og vejrtrækning.
  - Fællesskab og øget livskvalitet



# KULTUR OG KONTAKTSTED – KRAGELUND

Musikterapeut Henrik Rydahl

300 psykisk sårbare



Samfundsmusikterapi – fælles tredje:

- Professionelt studie, teaterforestillinger, orkester samspil, åben sangskrivning, jamsessioner, kulturfestival, Aarhus festuge mm.

Virkning/oplevelse:

- Øget sociale kompetencer
- Livskvalitet og mestring
- Hindrer isolation og ensomhed
- Fra JEG til VI
- Videre ud i samfundet



# MUSIKTERAPEUTISK RÅDGIVNING

- Musikterapeuter har relevante erfaringer samt kompetencer til at rådgive omkring “kultur på recept”-projekter, når det handler om musik.
- Musikterapeuten kan rådgive andre faggrupper i forhold til at tage udgangspunkt i og tilpasse kulturelle aktiviteter til sårbare menneskers behov samt kulturelle aktiviteter med forebyggende og sundhedsfremmende mål.
- Musikterapi på Aalborg Universitet har startet dialog og samarbejde med kommuner og foreninger med henblik på at øge borgerens tilgang til musikterapi samt at udnytte musikterapeutens faglighed og kompetencer bedre - på tværs af fagdiscipliner.



TAK



AALBORG UNIVERSITET