

Musik for borgere og personale

- et sognearrangement med operamusik

Anne Mikkelsen, cand.mag. i musikterapi. *The Feel Good Way* instruktør, *Theraplay* terapeut og *OPPE-Guide*. Ansat fuld tid på Sødisebakke, Mariager. Kontakt: anbomi@rn.dk



Hvert år planlægges en række kulturelle arrangementer på Sødisebakke i samarbejde med sognepræst Cicilie Poulsen. Sødisebakke er et specialpædagogisk bo- og aktivitetstilbud for voksne med betydelig og varigt nedsat fysisk og psykisk funktionssevne. Arrangementerne indeholder ofte musikalske elementer, hvilket også var tilfældet med den sogneformiddag, der fandt sted før corona brød ud. En klassisk koncertoplevelse, som gav plads til refleksion over musikkens påvirkning og indflydelse på mennesker med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.

Lyden af den velkendte fløjte og smukke klang af stemmen til sangen *"Papageno"* fra Mozarts Tryllefløjten fylder salen på Sødisebakke. Det er tydeligt at registrere fysiske reaktioner på musikken som smil, lyde og grin hos beboerne. Salen bliver helt stille ved sangen *"O mio bambino caro"*, som stemningsfuldt vækker hukommelsesspor, påvirker sanserne med kuldegysning, og giver en lille tåre i øjenkrogen eller ro i kroppen.

Salen er pyntet med forårsblomster og flotte duge på bordene. Bag sangerne kan man se skiftende naturbilleder på stor-skærmen. Arrangementet indledes med en fællessang, og netop fællessangen er en fast bestanddel af mange af Sødisebakkes kulturelle begivenheder. Dette har et helt særligt formål. Effekten af sang frigør endorfiner i

kroppen. Det gør os alle i bedre humør. Også stoffet oxytocin – det såkaldte *"kramme-hormon"* – aktiveres ved sang, og det er en måde at opleve fællesskab på, som vi alle har brug for (Gammeltoft, 2016).

Efter fællessangen begynder selve koncerten med klassiske sange og arier udført som solo eller duet af en sopran og en tenor, akkompagneret af klaver. Sangernes nærvær og udstråling bidrager i høj grad til oplevelsen. Musikken påvirker borgere og personale på forskellig vis. Dette ses tydeligt under koncerten, hvor for eksempel en multihandicappet mand uden verbalt sprog begynder at smile og åbne sine øjne, mens han udtrykker sine begejstrede lyde. Dette er tydelige reaktioner på musikkens positive påvirkning.

Livskvalitet gennem æstetiske og musikalske oplevelser

Koncerten består af sange som formodes både at virke beroligende og stimulerende. Musikken kan karakteriseres ved et stabilt tempo, forudsigelig harmonisk progression, passende kadencer, forudsigelige melodiske bevægelser og en klar struktur og form. I kontrast hertil er der elementer, der kan virke stimulerende. Dette kan for eksempel være uforudsigelige temposkift, skift i rytme, klang, tonehøjde og harmonik og pludseligt accelerando (Wigram 2004, s. 215 i Schou 2007).

Operasangen og tonerne fra klaveret giver borgerne en unik sanseoplevelse, der både stimulerer den auditive perception (høresansen) og den visuelle sans gennem sangernes indlevelse og ansigtsudtryk. Indtrykkene sætter sig både på det fysiske, følelsesmæssige og kognitive plan:

“Mange års forskning har klarlagt, at bestemte hjerneområder er særligt aktive i bearbejdelse af musik. Men den nyeste forskning peger også på, at musik gør brug af størstedelen af hjernen og har direkte indvirkning på kroppen og nervesystemet. Samtidig med at musik sender impulser og informationer gennem det auditive system, aktiverer musikken også opmærksomhed, hukommelse, forventning, emotioner og bevægelse, og kroppen reagerer med forandringer af hjerteslag, åndedræt og svedproduktion” (Bonde et al. 2014, s. 64).

Borgere uden verbalt sprog vil selvsagt ikke være i stand til at udtrykke de musikalske præferencer de har. Det vi ER i stand til at observere, er deres adfærd, samt de lyde, de udtrykker sig med. Til koncerten er de kropslige reaktioner tydelige at observere hos beboerne. F.eks. foden eller hånden, der



bevæger sig i pulsslag til musikens rytme. Andre beboere sænker skuldrene og sætter sig roligt på stolen. Engang imellem er der udbrud af latter, når musikken tager en overraskende drejning. Musikken kan helt fysisk give vitalitetsfølelse i kroppen og vække mimik i ansigtet (Bonde 2007), som for eksempel hos den kvinde, der sidder apatisk i sin kørestol, men som næsten rejser sig op i stolen og begynder at smile, da musikken lyder.

Gentle Teaching i et koncertperspektiv

Med en koncertoplevelse som denne har vi mulighed for at give borgere og personale en æstetisk oplevelse. Samtidig kan vi skabe en fælles oplevelse på tværs af afdelinger, stimulere sanserne og ikke mindst vække følelserne og hukommelsesspor i hjernen. På Sødisebakke arbejder vi ud fra pædagogikken *Gentle Teaching*.

- Gentle Teaching fokuserer på at imødekomme fire basale følelser. Beboeren skal: *føle sig sikker og tryk, føle sig værdsat og elsket, føle kærlighed og varme til andre og føle sig inkluderet i de fællesskaber de lever i*. Gentle Teaching er en psykologisk baseret filosofi om menneskelige relationer, og set i dette perspektiv bidrager arrangementet på mange parametre; det tilgodeser beboernes behov for "at være med" til en kulturel begivenhed på lige fod med andre. Samtidig er de omgivet af personale, de kender, hvilket bidrager til "*at være elsket og føle kærlighed*", og de velkendte og tilpassede rammer bidrager til "*at være sikker*" (McGee, John & Brown, Marge, 2010).

Vores forhåbning og vores observationer fra denne koncertoplevelse er, at musikalske

arrangementer bidrager til positiv livskvalitet for beboerne og ikke mindst arbejdsglæde for personalet.

Referencer

- Bonde, L. O. (2007). Introduktion til musikpsykologi og musikterapi 1. *Psyke og Logos*, 28, s. 26-60.
- Bonde, L. O. (red.) (2014). *Musikterapi: Teori - Uddannelse - Praksis - Forskning: En håndbog om musikterapi i Danmark*. (1. udg.) Klim.
- Gammeltoft, Birgitte (2016). *Sansestimulering for voksne*. Forlaget Fa. Gammeltoft.
- Schou, K. (2007). Musikmedicin og musikterapi i medicin. Om musikterapi og musikmedicin i somatisk behandling, om patienters musikpræferencer i forbindelse med afspænding/stressreduktion og om ph.d.-projektet Guidet Afspænding og Musik, GAM. *Psyke & Logos*, 28(1), s.525-547.
- McGee, John & Brown, Marge (2010). *Gentle Teaching, Nænsom læring - en introduktion*. Bearbejdet på Sødisebakke.