

Musikterapi – Voksne med betydelige funktionsnedsættelser

Anne Steen Møller

Kandidat i musikterapi. Siden 1987 ansat på døgninstitutionen Sølund i Skanderborg.

Et sted mellem 6–8 personer arbejder med musikterapi indenfor området voksne med funktionsnedsættelser. Ansættelsesstederne ligger på Sjælland, Fyn og Midt-Nordjylland. Nogle få musikterapeuter har stillinger på specialskoler og aktivitetscentre for voksne, de fleste arbejder i boenheder og større institutioner. Nogle arbejder i musik- eller aftenskoleregioner.

At opbygge tryghed og kontakt via improvisation **Anne Steen Møller**

...da jeg første gang træder ind ad døren til fællesstuen hvor Line på 63 sidder i sit hjørne i sofaen under et tæppe, begynder hun at græde meget højt og gennemtrængende samtidig med at hun opmærksomt studerer mig. Instinktivt aner hun at en ny person kan medføre nye krav og forventninger til hende, hun vil helst bare have lov at sidde i sofaen uden at foretage sig noget. Efter nogle uger magter hun at være tilstede i fællesstuen uden at græde, mens jeg går rundt til de andre i gruppen, når blot jeg ikke nærmer mig hende. På afstand kan hun acceptere min tilstedeværelse.

Gradvist bevæger jeg mig tættere på hende. Kommer jeg for nær, reagerer hun prompte med sin gråd. Alligevel er hun nysgerrig og sidder i smug og iagttager, hvad der foregår.

Instrumenterne protesterer hun mod selv at røre, men overvinder sig selv en dag og spiller kortvarigt på en tromme med en kølle. – Fra da af kan jeg se at nysgerrigheden overvinder gamle vaner og en iboende utryghed som hun har overfor alt nyt der indebærer krav om hendes deltagelse.

Slaginstrumenter hvor hun bruger en kølle, appellerer til hende. Efterhånden spiller hun i små sekvenser, længe nok til at jeg kan høre at der er en puls, en grundrytme i hendes spil som jeg kan akkompagnere på guitaren og med min stemme. Efter hver sekvens smider hun køllen på gulvet. Udover at spise med en gaffel er hun ikke vant til at holde noget i hånden, men gradvist bliver sekvenserne længere og hun begynder, når hun har brug for en pause, at lægge

køllen et sted på sofaen og selv række ud og tage den igen og tage initiativ til at spille videre. I løbet af 3-4 måneder når vi en ny fase, hvor vi havner i stereotypien: Lines spil er fuldstændig automatiseret, hun spiller uden pauser og uden nærvær.

Nu indfører jeg så igen sekvenser, små rytmiske sektioner med pauser imellem for at vække hende og udfordre hende. Det viser sig at Line har en god opfattelse af korte rytmemønstre og kan udføre små serier på 3 og 5 slag ad gangen. Pauserne i musikken hjælper hende til at være nærværende, og den stramme struktur med 5 slag ad gangen stimulerer hende kognitivt. Hun både opfatter og kan indgå i det musikalske sammenspil. Og fra at styre omgivelserne med sin gråd får hun med musikken en erfaring, at hun kan styre på en positiv måde: Hver gang Line begynder at spille, stemmer jeg i, således at hun oplever at hendes initiativ skaber en reaktion hos mig. På hendes mimik, hyppige øjenkontakt og smil ser jeg at oplevelsen betyder meget for hende.

Beskrivelsen af Lines måde at indgå i musikken på er blot ét eksempel på hvorfor musikken er et fabelagtigt redskab i arbejdet med denne gruppe mennesker. Musikken muliggør en udveksling, som det kan være vanskeligt ellers at etablere med mennesker, der ikke har sprog og som er meget kontaktsvage.

Om klientgruppen:

Der er mange af de forhold som Ingrid Irgens Møller beskriver (se side 9 til side 14) i arbejdet på børneområdet, som også kan overføres på de voksne. For at undgå at gentage noget af dette, vil jeg forsøge at beskrive nogle af de reaktioner og funktionsmåder, som kendetegner mange af de mennesker jeg arbejder med.

Kommunikationshandicappet er nok den største og mest omfattende del af det at være psykisk handicappet. Kontakten til omgivelserne er vanskelig og ofte angstprovokerende. De opfatter og reagerer primært

på omgivelserne gennem deres følelser, mens deres kognitive forståelse af sammenhænge er meget svag, hvilket er med til at forstærke deres isolation.

Det er mennesker hvis oplevelse af succes fuldstændig ligger i vores hænder. Det er derfor ikke uden grund, at de lynhurtigt pejler sig ind på hvor vi er, mht. opmærksomhed, humor, ro, nærvær osv. Vores stemningsleje smitter af på deres, og ofte er de afhængige af at vi kan bibringe dem andre følelser og stemninger og dermed hjælpe dem ud af en følelsesmæssig fastlåsthed.

Oplevelser og indtryk registreres i basale følelsesmæssige poler, f.eks: lyst/ulyst, ufarlig/farlig, interessant/ikke-interessant, altså uden graduering. Dette kan måske forklare at deres "farereaktioner" ligger lige under huden, og at en situation lynhurtigt kan skifte fra accept og deltagelse til total afvisning af kontakten med andre.

Ting opfattes af mange på et æstetisk/emotionelt plan, dvs. de tænker generelt ikke i nyttefunktioner: Hvad kan jeg

bruge denne ting til? De går efter oplevelsen af, hvad tingen gør ved dem og hvordan det føles at manipulere med en genstand, som derfor ofte i vores øjne bruges irrelevant.

Musikkens kvaliteter og virkninger

Menneskets konstitution som både et fysisk og psykologisk/åndeligt væsen afspejles i musikken ved puls/rytme og melodi/harmoni.

Gennem brugen af musik som et middel til at opbygge en kontakt med mennesker, hvis livsbetingelser er fuldstændig anderledes end vore, har jeg fået øjnene op for, hvordan musikken på mange måder afspejler og rummer mennesket i alle dets afskyninger.

Følgende er en kort gennemgang af nogle af de områder jeg arbejder med i musikken.

Udvikling af funktioner mht. at bruge (primært) hænder og at udvide bevægelsesmønstre er et område som bliver stimuleret, når musikken bruges aktivt.

Som en overledning til det musikterapeutiske arbejde vil jeg starte med at fremhæve brugen af musikinstrumenter som redskaber der netop ikke har en nytteeffekt, men hvor selve frembringelsen af lyden er formålet i sig selv. Funktionen er indeholdt i instrumentet, dermed bliver brugen af musikinstrumenter let forståelig og tilfredsstillende den æstetisk/emotionelle måde at udforstå ting på. Dette i sig selv, at give den enkelte mulighed for at være aktiv og tage initiativer og at bruge redskaber konstruktivt, er en vægtig grund til at bruge musik som en måde at være sammen på. I en del tilfælde er det at spille på instrumenter stort set den eneste aktivitet hvor personen bruger hænderne i et skabende øjemed. Men

musikkens kvaliteter og virkninger rækker langt videre og viser sig på mange måder, der alle imødegår nogle af de vanskeligheder som mennesker i denne målgruppe har.

Påvirkning af det kognitive område er næsten ikke til at undgå når man bruger musik. I genkendelsen af en sang, eller blot en lyd som signal om at nu sker der noget bestemt, stimuleres hukommelsen og der dannes nye "erfaringsspor".

Med nogle mennesker er det en vigtig del af musikterapien at arbejde med f.eks. trommesange, hvor de skal spille på bestemte steder i sangen, enkeltslag eller små rytmemønstre. Det kræver stor koncentration og koordination af bevægelser at kunne indgå på denne måde. For nogle berører det også et konfliktområde i forhold til at kunne acceptere de krav der ligger i denne form for sammenspil. Oftest overvinder personen en grænse og oplever glæden ved at indgå i et musikstykke med tydelige "invitationer" til at fylde pauserne i sangen ud med deres slag på trommen.

På det psykologiske plan oplever jeg både et *meningsaspekt*, et *motivationsaspekt* og et *tryghedsaspekt*:

Mening – fordi musikken rummer en logik og en klarhed, som kan opfattes på et følelsesmæssigt plan af de allerfleste. Motivation – fordi den vækker nysgerrigheden og en udadvendt opmærksomhed og, hos mange, lysten til selv at lave lyd. Tryghed – fordi musikken er ufarlig, den kræver ikke noget i sig selv og den er som nævnt både meningsfuld og motiverende at beskæftige sig med.

Og musik som bærer af følelser fortæller os noget om os selv, den sætter svingninger i gang i vore indre resonansrum og vækker

stemninger af melankoli, glæde, opstemthed mv. Brugt på en opmærksom måde kan musik være brugbart i fht. at ændre sindsstemninger, vække til aktivitet og til f.eks. at skabe afslapning. Musikkens suggestive virkning kan sandsynligvis bruges meget mere bevidst i mange sammenhænge, hvor man arbejder ud fra et ønske om at formidle livserfaring gennem musikken.

Det stærke sociale element som også er en del af musikkens væsen, har en uvurderlig betydning i dagligdagen sammen med de mennesker jeg beskriver her:

“Ved du hvad! Jeg behøver bare at sætte mig her i stuen og synge nogle sange med min rustne stemme, så går der 10 minutter, så sidder de her alle sammen”, fortalte en pædagog mig en dag jeg kom forbi. Mere skal der ikke til for at skabe et rum hvor mange, som ellers ikke opsøger hinanden, kan være sammen og opleve et fællesskab i det at lytte og måske synge med på nogle af sangene.

Musikkens virkning på det fysiske område viser sig i kropslig udfoldelse, dans og bevægelse, som er en uadskillelig del af musikken. I nogle tilfælde forårsager musikken at en person er i stand til at bevæge sig friere og ligefrem overskrider fysiske barrierer mht. at udvide sine bevægelsesmønstre.

Også vibrationerne fra de forskellige instrumenter kan bruges som en stærkt opmærksomhedsskabende påvirkning.

Musik er kommunikation . Som eksemplet med Line viser, er musik også en oplagt måde at give den enkelte person et ”sprog” på. Når man ikke har et ekspressivt sprog, eller kun har få ord/tegn, så er det svært nogensinde at opleve at være del af en udveksling. De fleste gange bliver det ganske korte (énvejs) beskeder. Anderledes er det i musikken hvor det er muligt at skabe et samspil hvor vi begge er aktører. Line har en erfaring at hun med sin lyd, gråden, kan række ud over sig selv og påvirke omgivelserne. Men hun har ikke tidligere erfaret, at hun kan indgå i et positivt samspil med lyd som et aktivt udtryk.

Et eksempel på musikalsk dialog

Anne Steen Møller

Aksel kommer hver 14. dag op til mig. Han er 43 år, sidder i kørestol, har ikke et ekspressivt sprog, men forstår meget af det der bliver sagt. Han har nogle få lyde, men bruger dem ikke kommunikativt. Fra den første dag har især klaveret fascineret ham, han kender det hjemmefra, og peger altid på det som det første han vil spille på.

Han vil kun spille dialogspil – min tur/din tur, ikke noget med at spille samtidigt. Efterhånden kan vi udvide spillet, stille en pauke og en klokke op ved klaveret som vi så inddrager i dialogen. Og han imiterer måder jeg spiller på og begynder selv at tage initiativer til at spille på forskellige måder. Aksel er 100 % nærværende mens vi spiller i næsten 3/4 time. Det er som om han ikke kan få nok af denne dialog.

At Aksel ikke vil tage del i nogen form for samtidigt spil med mig, tolker jeg som at han har et kolossalt behov for at opleve sig selv i denne basale form for udveksling,

dialogen. Sandsynligvis har han ikke oplevet før at kunne indgå i en form for dialog med et andet menneske.

Aksels sang

Anne Steen Møller

En dag medbragte hans pædagog en CD med Aksels yndlingsmusik: Andrea Bocelli. Særlig ét nummer, som jeg spillede i slutningen af timen: Aksel brød ud i falsetsang, lyse, melodiske toner, der ofte ramte tonerne i sangen. Der var en kraft og følsomhed i hans stemme som jeg ikke anede at han var i stand til at udfolde på den måde.

Det var helt bevægende at være vidne til den totale forandring der skete med Aksel og jeg følte mig næsten ydmyg i forhold til at erkende hvilken kraft der ligger i musikken som gør ham i stand til med stemmen at løfte sig ud af sin spastiske krop og fylde rummet med sang.

En spirituel dimension, som denne oplevelse rummer for mig, kan musikken også kan formidle. Tænk i øvrigt hvad opmærksomme pædagoger kan udvirke ved at bruge tid på at finde lige netop den lyttemusik som rammer ind i den enkeltes erfaringsverden og sjæleliv.

Musikterapiens mål

Helt grundlæggende er målet at skabe et samspil i lyd og musik med hver enkelt. Musikken, som jeg opfatter den, er et universelt menneskeligt ressourceområde. Derfor kan alle indgå i en eller anden form for udveksling, som lyttende og/eller som aktiv spiller, uanset graden af deres handicap.

Udgangspunktet for musikterapien er ikke de vanskeligheder den enkelte har. Fokus ligger mere på hvad der er muligt at lave sammen med f.eks. Aksel eller Line som giver dem nye erfaringer med sig selv i verden, som en aktiv part af en social udveksling.

Musikken er på samme tid redskabet til og rummet for erkendelsen af sig selv og omverdenen. Den rammer ind i både det der er svært, og måske angstprovokerende og det der er sjovt og trygt. Men samværet i musikken er kernen, mødet med et andet menneske er vores grundlæggende drivkraft. Det oplever jeg dagligt i mit arbejde, når jeg sidder overfor en person der, på trods af sin angst og oplevelse af kaos finder lyst og styrke til både at række ud og at tage imod.

Et område som ikke er beskrevet i denne artikel er arbejdet med rock- eller popbands, som foregår flere steder i landet. Musikterapeuterne skriver og arrangerer musik som er tilpasset bandets personer. En vigtig del af processen med at indøve et repertoire er at gruppen kommer ud og optræder for andre. Værdien ligger bl.a. i den selvværdsfølelse det giver at stå på en scene, men der er mange andre aspekter i denne form for musikterapi.

Samarbejde med andre faggrupper

I de år jeg har været på Sølund (siden '87) er den pædagogiske linie i stigende grad blevet relationsorienteret, hvilket jeg mærker i den større interesse og forståelse for musikterapiens mål. På Sølund arbejdes der på mange afdelinger efter Gentle Teaching principper som falder meget i tråd med den musikterapeutiske måde at arbejde på. En del pædagoger vil i dag gerne have inspiration til selv at lave musikaktiviteter når de er sammen med en beboer. Sådanne henvendelser prioriterer jeg højt.

Nogle gruppeforløb foregår i samarbejde med en pædagog eller fysioterapeut. Jeg

kan fortsat lære meget af andre fagpersoners måde at arbejde på, og pædagogernes indgående kendskab til beboerne er en stor hjælp for mig.

Som det fremgår bliver arbejdet indenfor dette område aldrig trivielt eller uinteressant. Der er masser af udfordringer at tage fat på, og det er mit indtryk, at der fortsat vil ske en udvikling i retning af at forbedre livsindholdet for mennesker med udviklingshæmning.

Litteratur

Steen, A.M. (1995) Kontaktniveauer i musikterapi med fysisk/psykisk udviklingshæmmede. *Nordic Journal of Music Therapy* 4(2), 99-102.