



Boganmeldelse

Musik og Sundhed – om sang, spil, bevægelse og musiklytning i nyt perspektiv

Lars Ole Bonde – 2024



Kathrine Nielsen

Cand.mag i musikterapi, ansat ved Børne og Ungdomspsykiatrien i Region Sjælland indtil oktober 2024.

Katzrinenielsen@hotmail.com

Ved første øjekast får jeg lyst til at læse bogen. Den er overkommelig, lækker at holde ved, og jeg bliver nysgerrig, fordi titlen indeholder "i et nyt perspektiv". Hvad dækker det mon over? Min nysgerrighed stiger kun ved at læse bagsideteksten, og jeg forestiller mig, at andre fagpersoner end musikterapeuter også får lyst til at læse bogen. Her lyser ord som 'sang' og 'kollektiv sundhed' op, og rammer ind i tidens trend indenfor musikterapi, sundhed og livskvalitet.

Jeg oplever, at bogen indeholder en god, grundig og overskuelig gennemgang af litteratur, undersøgelser, teorier og projekter om musik og sundhed. Som læser bliver jeg holdt i hånden hele vejen, og der er god variation mellem personlige anekdoter og mere komplekse teorier.

Bogen præsenterer en god gennemgang af musikkens muligheder i forbindelse med sundhed. Den beskriver kroppens fysiske

reaktion på musik, musik som kontaktform til døden, musik som følgesvend i livets kriser, sorg og glæder. Musik som redskab beskrives også nøjere, og jeg synes det er relevant at få præsenteret forskellen mellem musik som middel og musik som mål. I bogen beskrives det, at musikken har mange kontekster og kan noget. I andre sammenhænge skal musikken noget. Både for musikterapeuter og andre fagligheder forestiller jeg mig, at det er enormt vigtigt og væsentligt at gøre sig bevidst, hvordan man bruger musikken, og hvorfor, i et sundhedsperspektiv. De spørgsmål får teksten mig til at reflektere over. Bonde belyser yderligere forskellige initiativer, der har haft til formål at fremme sundhed gennem musik. Vi hører bl.a. om musikstjernen, MusiCure, SANS, PAMI, kultur på recept og alle kan synge. Jeg oplever, at det er en vellykket gennemgang, som tydeliggør, at musik er på tapetet i sundhedssektoren. De foreløbige positive resultater bliver også fremlagt, og det bliver tydeligt, at musik kan og skal noget. Samtidig understreger Bonde vigtigheden af, at tiltagene udfolder sig i de rette rammer. F.eks. nytter det ikke noget at dirigere en skoleklasse til fællessange, hvis alle er utrygge ved hinanden og angste for at synge. Tillige præsenteres uhensigtsmæssige måder at bruge musik på, f.eks. som torturredskab, og til at fastholde og forstærke negative følelser. Der nævnes en undersøgelse af professionelle musikeres velbefindende og sangmiljøer i kor, som f.eks. DR's pigekor, som har været kritiseret for den seksualiserede kultur. Det føles ærligt, grundigt og vigtigt, når vi ikke kun ser på musik i en kontekst af sundhed fra ét perspektiv, og at musik og fællesskabet omkring musik ikke udelukken de medfører positive effekter og glæde. Når det er sagt, sidder jeg helt klart tilbage med følelsen af, at det kun gør vores arbejde som musikterapeuter endnu mere vigtigt. Det er så vigtigt at have øje for rammerne, miljøet og konteksten. Musikken kan ikke fungere som vellykket redskab, hvis ikke det bruges med en opmærksomhed på at skabe et trygt rum. Jeg håber, at andre fagpersoner og musikterapeuter selv opdager, eller genopdager, vores muligheder og kompetencer for at løse nogle af de opgaver, vi som samfund og i sundhedssystemet må tage ansvar for.

Jeg har aktivt reflekteret over, hvad jeg kunne have af kritikpunkter til bogen, idet det jo er en anmeldelse, jeg skal lave og ikke en salgstale for bogen. Jeg er nået frem til, at jeg kan tage lidt fat, hvor jeg startede min anmeldelse, – min nysgerrighed for bogen og mit spørgsmål om, hvad der dækker over ”det nye perspektiv”. Efter at have læst bogen, må jeg erkende at være svaret skyldig. Jeg oplever ikke umiddelbart, at bogen indeholder nye perspektiver eller overraskelser for mig. De fleste projekter, beskrivelse og teorier har jeg faktisk hørt om før. Alligevel er der nogle modeller, som sætter refleksioner i gang, som jeg ikke har tænkt over længe. Jeg kommer også til at tænke på, hvor jeg kunne placere en bestemt type af musikterapi i modellerne, med hvilke formål osv.

Jeg har også tænkt over, hvorvidt bogen vil være relevant om blot nogle år. Det mener jeg egentlig, at den vil, men måden hvorpå der gennemgås aktuelle studier og projekter kan betyde, at bogen vil komme til at virke ”out-dated” om nogle år. Det er formentlig bogens formål at præsentere nutidige og aktuelle projekter, så det er næppe en kritik, men nærmere et faktum for denne type bøger.

Afslutningsvist vil jeg nævne, at det er en bog, jeg klart vil benytte på en arbejdsplads. Jeg forestiller mig, at andre fagfolk med forståelse og glæde kan læse om musik og sundhed i denne bog, og at den kan fungere som opbakning til det musikterapeutiske arbejde. Der er nogle meget brugervenlige og gode modeller i bogen, som er lige til at hænge op på en opslagstavle i frokoststuen. Jeg tror, at mange andre fagpersoner kunne få øjnene op for musikkens mange muligheder i et sundhedsperspektiv.

Alt i alt en forholdsvis let læst bog, som jeg både nød at læse, fik mig til at reflektere lidt over arbejdet, og som jeg gerne vil have i hånden med på arbejdet. Tak for den.