

Tidsskriftet

Dansk Musikterapi



2025
årgang 22 – nr. 1

Tidsskriftet

Dansk Musikterapi

Ansvarshavende redaktion

Sofie Buchhave, Erik Christensen, Ingrid Irgens-Møller, Julie Ørnholt Bøtke, Esther Hiemstra Christoffersen, Kathrine Nielsen, Sanne Storm, Trine Haisler Lindbjerg ©2025, tilhører den enkelte forfatter

Udgivet af

Dansk Musikterapeutforening
www.danskmusikterapi.dk

Layout

Flying October

ISSN 1603-8800

Tidsskriftet

Dansk Musikterapi udkommer

15. juni og 5. december
(for bidrag se deadlines
bagerst i tidsskriftet)

Pris

Abonnement: 275 kr. årligt
Løssalg: 170 kr. pr. nummer

Annoncering

Tidsskriftet Dansk Musikterapi
modtager gerne annoncer.

En helsides annonce

14x21 cm: 1000 kr.

En halvsides annonce

14x10,5 cm: 500 kr.

Redaktionen forbeholder sig ret til at
vurdere annoncens relevans i forhold
til tidsskriftets abonnenter.

Henvendelse

tdm.redaktion@gmail.com

Distribution

Tidsskriftet Dansk Musikterapi
Monique Popescu
kasserer@danskmusikterapi.dk

Tak til Statens Kunstfond for støtte

K:
Statens
Kunstfond



Indhold

3 Redaktionelt

4

I takt med praksis

Det terapeutiske kor

Maria Swartz Pfrogner

10 Performances med mening – min erfaring med Sortsyn

Karoline Amaryllis Forshei Nielsen

12 Øjebliksbilleder fra musikterapien

Julie Ørnholt Bøtke

14

Stafetten

Projekt Nærvær & Livskvalitet – musikterapi til ensomme borgere i Fællesskabets Hus, Ry

Amalie Gerner Larsson

17

Ny forskning i musikterapi

Hanne Mette Ochsner Ridder

19

Hvor er din hånd?

Kirstine Skou Rydahl

21

Livets Stemme

– et musikterapeutisk kor i Kolding

Bente Østergaard Callesen & Trine Hestbæk

27

PEER REVIEWED ARTIKEL

Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens – undersøgt med adaptiv teori og autoetnografi

Amalie Gerner Larsson & Hanne Mette Ochsner Ridder

38

Ellevilde anbefalinger

– fra redaktionen

39

Interview med bestyrelsen i Dansk Musikterapeutforening

40

Boganmeldelse

Demenskor og fællessang – en manual

Kathrine Nielsen

41

Bogomtale

Jeg leder efter en ny måde at tale om handicap på

Sofie Buchhave

Redaktionelt

Velkommen til en summende sommerversion af TDM 2025. Vi har arbejdet flittigt som små honningbier for at indsamle ny musikterapeutisk viden fra nær og fjern og kan nu tilbyde et fagblad med et mylder af spændende og fagligt nærende artikler.

I dette nummer er der flere artikler relateret til psykiatrien: Et blik ind i hospitalspsykiatrien får vi i tre små 'øjebliksbilleder' fra Julie Ørnholt Bøtkers musikterapeutiske arbejde i psykiatrien på Skejby Sygehus. I artiklen 'Livets Stemme' beretter Bente Callesen og Trine Hestbæk om deres arbejde med et kor bestående af psykiatribrugere i Kolding. Derudover øser Maria Pfrogner gavmildt ud af sine mange erfaringer, lavpraktiske fifs og brugbare øvelser og noder fra sit eget arbejde med et kor i socialpsykiatrien i Viborg.

Vi byder på en peer reviewed artikel; "Empatisk Nærvær" af Amalie Gerner Larsson og Hanne Mette Ochsner Ridder. I artiklen beskrives en psykodynamisk forståelse af samværet med mennesker med demenssygdomme. Desuden er Amalie Gerner Larsson også den musikterapeut, der i denne omgang har modtaget "Stafetten" og svarer på spørgsmål fra den tidligere stafet-løber Annette Majlund.

Og har man hang til lidt fagpolitik bringer vi Kirstine Skou Rydahls artikel "Hvor er din hånd?" om hendes forsøg på at få vores politikere i tale og give dem en forståelse af omsorgsarbejdet i vores velfærdsstat.

Vi bringer et lille indblik i vores bestyrelses fagpolitiske arbejde gennem et interview.

Fra de studerendes verden kan du læse artiklen af Karoline Amaryllis Forshei Nielsen, som fortæller om det kunstneriske og interdisciplinære samarbejde i performancegruppen 'Sortsyn'. Desuden tilbyder vi naturligvis 'Forskningsnyt' af altid årvågne professor Hanne Mette Ochsner Ridder. Som inspiration til sommerferielæsningen bringer vi to bogomtaler og redaktionens "Ellevilde anbefalinger".

Redaktionen har igangsat arbejdet med at få publiceret vores tidsskrift digitalt. Vi har slået os sammen med Det Kongelige Bibliotek og deres nationale portal for publicering af tidsskrifter; www.tidsskrift.dk. Det er et tidskrævende arbejde, men vi er meget forhippede på, at alle de fine artikler i vores blad skal kunne søges frem og bruges og refereres af så mange som muligt. Alt dette hører I helt sikkert meget mere om senere.

Og slutteligt vil vi gerne komme med en forhåndsinvitation til en skriveworkshop, der kommer til at ligge i efteråret. Workshoppen arrangeres i et samarbejde mellem TDM og DMTF og henvender sig til de medlemmer, der har lyst til at fordybe sig i skrivningens kunst.

 Tidsskriftet Dansk Musikterapi
 Tidsskriftet_danskmusikterapi

Rigtig god læselyst
Redaktionen

I takt med praksis

I takt med praksis er en artikelserie, der sætter fokus på livsnære skildringer af musikterapeutisk praksis inden for forskellige målgrupper. Det er inspiration til arbejdslivet i form af konkrete beskrivelser af aktiviteter, sange eller redskaber.



Maria Swartz Pfrogner

Cand.mag. i musikterapi, ansat ved
Center for Mestring, Viborg.
mpf@viborg.dk

Fra idé til virkelighed

For otte år siden stillede jeg kaffe på bordet til mit første møde med fire kvinder fra Center for Mestring. Center for Mestring er et socialpsykiatrisk dagcenter i Viborg - og min arbejdsplads. Jeg havde inviteret kvinderne til at være medspillere i et nyt projekt: Et kor for voksne med psykisk sygdom. Jeg stillede spørgsmål til deres behov og drømme, så vi sammen kunne blive skarpe på, hvad koret skulle indeholde. De svarede, og jeg skrev ned. Og sådan blev Det Glade Kor skabt. På den måde stod jeg også med fire repræsentanter for koret, som gik i gang med at invitere flere med.

Nu er vi vokset til 17 deltagere - alle voksne kvinder mellem 25 og 70 år med forskellige psykiske udfordringer og diagnoser så som skizofreni, depression, OCD, autisme, personlighedsforstyrrelse, og lignende udfordringer. Kvinderne beskriver koret som deres åndehul - et sted hvor emotioner bliver frigivet, og hvor dét at fordybe sig i sang og lyrik vækker håb og glæde, så sorg og smerte bliver lettere at bære. Vi mødes hver torsdag eftermiddag i et lyst rum i De Frivilliges Hus i Viborg. Min kollega, en dygtig psykiatrisk sygeplejerske, og jeg står for kortiden sammen. Jeg faciliterer indlæring, sang og flow, mens min kollega har øje for den enkelte deltager og giver emotionel og praktisk støtte undervejs.



En god dosis ro og overblik er vigtig, når musikterapeuten ønsker at have opmærksomhed på både mennesket og musikken, mens der øves.

Program

Ankomst: De tidligt ankomne hjælper med at stille stole i en halvcirkel omkring klaveret, og der er kaffe på kanden.

Opstart (15min): En runde hvor hver person svarer på "hvad har jeg brug for i kortiden i dag?" eller "hvad vil jeg have fokus på i dag?". Her kan de også sige om der er særlige omstændigheder, de andre skal vide i dag. F.eks. "Hvis jeg virker sur, har det med noget derhjemme at gøre - ikke jer".

Opvarmning (15min): Fokus på grounding, at mærke kroppen, at slippe spændinger, den dybe vejtrækning. Konkrete øvelser i artiklen.

Kendte og nye korsange (30min): Jeg faciliterer indlæring af en ny sang, og vi øver kendte.

Pause (20min): Kaffe og snak rundt om et par borde. Nogle går udenfor eller i stille-rum i pausen.

Deltagernes ønsker (20min): I pausen skriver deltagerne ønsker til sange fra kormappen, som vi synger én efter én. Jeg vælger rækkefølgen.

Afsluttende runde (5-10min): Kort runde, hvor de borgere, som vil, fortæller hvad de tager med fra kortiden i dag, og kan afklare misforståelser eller realitetstjekke egne tanker (f.eks. "var jeg for meget i dag?")

Afslutningssang: Jeg vælger en sang, som jeg vurderer, er så emotionelt "neutral" for koret som muligt - f.eks. en sang om natur eller årstiden.

Oprydning: Jeg inviterer til, at man bliver og hjælper med oprydning - og anerkender hver gang, at man også er velkommen til at gå med det samme, hvis man har brug for at spare på energien.



Denne artikel er et indblik i min værktøjskasse og de konkrete redskaber, jeg har fundet frem til igennem årene. Jeg kalder det et "terapeutisk" kor – ikke fordi jeg arbejder behandlende, men for at adskille det fra det "æstetiske" kor, hvor sangen er produktet frem for redskabet. Her er nogle af de forskelle, jeg lægger vægt på sammen med en række eksempler på, hvordan det så ser ud i praksis.

Overvej formålet

Den første forskel, jeg er optaget af, er processen frem for produktet. Hvor de fleste kor øver for at blive dygtige til nogle sange og derefter optræde for andre, går jeg en anden vej. Formålet med Det Glade Kor er ikke koncerter. Formålet er, at deltagerne hver torsdag får en oplevelse af kropskontakt, nærvær, flow, håb og støtte til regulering af følelser og arousal. Jeg vælger opvarmning, øvelser og sange med dette formål for øje. Der er rigtig meget godt at hente i koncerter i form af mestringsoplevelser og fællesskab, og jeg er stor fortaler for community music therapy. Men koncerter skaber også nervesystemer i fuldt beredskab, og derfor overvejer jeg hver koncert meget nøje – i samspil med korets deltagere. Vi afholder max tre koncerter om året – og det er først sket indenfor de seneste år, hvor gode erfaringer har skubbet til deltagerne selvtilid. De første to år var koncerter slet ikke på tale. Jeg ventede, til deltagerne selv begyndte at sige: "Det er altså en dejlig sang – kan vi ikke synge den for de andre i huset?"

Formålet er noget, vi løbende snakker om i koret – så jeg kan justere ind efter deltagerne ønsker, og så deltagerne kan øve medbestemmelse, at kommunikere egne behov og ønsker og øve dialog med hinanden. Vi starter hver torsdag eftermiddag med 15 minutters "runde", hvor de deltagere som ønsker det, kort fortæller hvad de gerne vil have ud af dagens kortid. Udsagn som "ned i kroppen", "mere energi", "sangglæde", "oplevelse fællesskab" og "det ved jeg ikke" er ofte i spil. Enkelte bliver overvældede af at skulle rumme så mange ord og har en aftale om at vente udenfor døren, indtil runden er ovre. Runden er også med til at informere mig om, hvilken slags opvarmning der er behov for og hvilken sværhedsgrad af nyt materiale, deltagerne kan rumme på den pågældende dag.

Kropskontakt

Vi dvæler ikke ved runden – jeg spørger bevidst sjældent ind til deltagerne udsagn. De

har det, som de har det, og vi lytter til hinanden uden at vurdere eller kommentere. Det er fristende at starte samtaler ud fra de ærlige udmeldinger, deltagerne kommer med. Men formålet er jo blandt andet kropskontakt og nærvær. "Jeg vil ud af hovedet og ned i kroppen," som én eller flere deltagere ofte udtrykker det. Her kommer vores **opvarmning** ind. Jo mere konkret og håndfast, jo større støtte er det for deltagerne, hvoraf mange kæmper med tankemylder og manglende kropsbevidsthed. "Læg mærke til dine fødder" eller "forestil dig, at du gror rødder" er ikke nok. Vores grundende øvelser involverer *bevægelser*, der hjælper med at give fødderne opmærksomhed. Håndfaste kropsbevidsthedsøvelser kan være at klappe på kroppen: Start med at klappe op og ned ad begge arme, dernæst ned ad ryg og ben og op igen over forkroppen. Jeg kan sige: "Klap med mild, rundet hånd til start og mærk om du har det bedst med tunge, hårde klap, eller lette klap/strøg".

Eksempler på håndfaste grounding øvelser

1. Massér din fod (med eller uden sko på) rundt i gulvet: Tryk skiftevis tæer, yderside, hæl og inderside ned i gulvet. Prøv med lette og dernæst tunge tryk og læg mærke til hvad du synes bedst om.

2. Hav begge fødder i jorden. Læn dig frem lige indtil du mærker, du er ved at tippe forlæns. Mærk hvordan tæerne hjælper dig med at holde balancen. Læn dig nu tilbage indtil du mærker tæerne slippe lidt, og mærk musklerne i benene hjælpe dig med at holde dig i balance. Skift i dit eget rolige tempo foran og bagud og mærk dine yderpunkter.

3. Gå på stedet. Først går du helt almindeligt. Dernæst på tåspidserne, på hælen, på ydersiden af foden og indersiden af foden. Til sidst kan I trampe så hårdt som muligt, og tage så hurtige skridt som muligt. Stå et øjeblik bagefter og mærk varmen/sitren i ben og fødder.

4. Vi har altid fodruller/massageruller liggende klar til at bruge under fødder, på lår, i hænderne, som en måde at skabe kropsbevidsthed på.

Afspænding

En del af vores opvarmning er også afspænding – som en mild måde at berolige nervesystemet på. Vi skaber kontakt mellem over- og underkrop ved at tegne cirkler og ottetaller

med hofterne (vi kalder dem "Philip Faber'e"). Vi ruller skuldrene rundt i blide cirkler, vi drejer hovedet roligt fra side til side og hælder hovedet mod den ene og anden skulder, for at løsne op i nakken. Vi kigger op og ned i rolige bevægelser. Vi ryster kroppen i rolige bevægelser (f.eks. først arme, ben, bagdel, så det hele). Hver gang vi opvarmer, minder jeg deltagerne om, at det er ok at springe øvelser over eller finde på sine egne. Formålet er afspænding, ikke at komme for langt udenfor sin komfortzone. Derfor bruger jeg heller ikke øvelser, hvor deltagerne rører ved hinanden. Vi strækker armene ud til siderne og fylder så meget som muligt, for så at give os selv et knus og stå og mærke armene omkring os selv. Vi spænder alle muskler i hele kroppen og slipper dernæst, når jeg har talt til tre.

Vejrtrækning

Vi tager en indånding, idet vi løfter hænderne over hovedet. Vi holder vejret et øjeblik og slipper det ud, mens vi lader armene falde ned og "står på ski": Armene bevæger sig løst frem og tilbage, mens vi tømmer lungerne for luft for så at trække vejret normalt, før vi prøver øvelsen igen. Denne øvelse kan vi også sætte lyd på: En glissando fra høj til lav mens armene falder ned. Når vi står på ski, og armene svinger frem og tilbage, brummer vi i det dybe stemmeleje, til der ikke er mere luft. "Lyd som en sur, gammel mand, der mumlende skælder ud", plejer gerne at være min anvisning. Afspænding kan nemlig også skabes med grin, humor og leg. Vi sætter en hånd på maven og en på brystkassen og øver at trække vejret, så begge hænder bevæger sig.

Stemmeopvarmning

Hvor kropsopvarmningen har til formål at deltagerne skaber kontakt til egen krop, kan stemmeopvarmningen være en anledning

til at skabe kontakt mellem deltagerne og hjælpe dem med at rette opmærksomheden mod fællesskabet. Det kan f.eks. være ved, at de sammen efteraber lyde og sætninger. Vi starter mildt med "mmm"-lyde og små glissandoer. Dernæst velkendte ord som "nææh", "wow", "nååh", "hov hov", "nej tak", "ja da!" "niks blev der sagt", "hihihi", "kiksekage", uden at deltagerne har tid til at tænke mellem lydene. Jeg starter mildt og øger momentum og volumen efterhånden. Med det rette flow ender vi ud i råb, hvor jeg uden ord inviterer deltagerne til at lege og smide stemmens hæmninger. Får stemmen lov at blive frigivet, følger følelserne gerne trop. Og når vi først har hævet stemmerne, bliver der også givet grønt lys til at synge mere igennem i sangene, fordi forsigtigheden er blevet overtrådt én gang allerede.

At skabe en kor-oplevelse med enkle virkemidler

Det som adskiller "kor" og "fællessang" er, at koret bruger mere tid på at lære nyt og gå i dybden med en sang. Et kor behøver altså ikke synge flerstemmigt for at være et kor. Måske lærer vi en ukendt sang og synger den igen flere gange. Eller øver et vers nogle gange, hvis teksten eller betoningerne driller. Måske har jeg komponeret en lille melodi, som synges på "uuh" og fungerer som intro eller mellem-spil. Måske er der enkelte steder i melodien, hvor halvdelen af gruppen går op og den anden halvdel ned, så de danner en tert. Måske lærer vi en kanon sammen og prøver dernæst at synge den i grupper. Vores kor startede med at synge enstemmigt og derefter kanons. Over flere år introducerede jeg små andenstemmer og "mellemspils-melodier" til dem, som gerne ville. Da koret voksede, var der også flere til at støtte hinanden i mindre grupper, og vi er mundet ud i nogle sange med tre stemmer.

Det bli'r en god dag i dag

Opvarmningsøvelse

Arr.: Maria Pfrogner



"Det bli'r en god dag i dag", eksempel på stemmeopvarmningsøvelse, der gradvist kan moduleres opad eller nedad, 1/2 tone ad gangen.

Løft din stemme (kanon)

Mel.: Ukendt / Tekst: Maria Pfrogner

D Bm G A7 D Bm G A7

Løft din stem-me og syng kun ud. Selv når li - vet kø - rer mod.

9 D Bm G A7 D Bm G A7

Lad os al - le stem - me i. Syn - ge li - vets me - lo - di.

"Løft din stemme-kanon", eksempel på en kanon, som koret har lært.

Opmærksomhed på fællesskabet

Skab opmærksomhed på fællesskab i stemmeopvarmningen med disse øvelser:

1. Opdel jer i tre grupper, som synger ordet "harmoni" i treklang. Den første gruppe starter f.eks. på C og synger "Harmoni". Hold sidste tone så længe de kan. Med det samme bagefter synger gruppe to "Harmoni" på E og til sidste gruppe tre på G. Grupperne kommer ind lige efter hinanden, så der er nok luft til at holde treklangen der opstår, når alle tre grupper synger. Sæt tonen op for hver gang.

2. Hold hånden på hjertet. Bevæg hånden udad mod gruppen, mens I synger fra Mmm (indadvendt) til Aaa (udadvendt). Lyt hvordan din tone bevæger sig indefra kroppen (mærk vibrationen fra Mmm) og blander sig med de andres, når du synger Aaa. Bevæg dernæst hånden tilbage til hjertet og slut på Mmm. Sangen "Mmm- Aaa- Mmm" bør ikke vare for længe for at undgå, at fokus bliver på mangel på luft. Leg med hvor meget lydstyrke I sammen kan skabe på Aaa, før I "vender hjem igen" på Mmm. (Inspiret af musikterapeut Anne Steen Møller).

Kontakt til følelsesudtryk

Skab kontakt til følelsesudtryk i stemmeopvarmningen med denne øvelse

1. Syng samme vers af "Se min kjole", "Lille Lise fik en hue rød", eller en anden enkel sang. Leg med udtrykkene i sangen. F.eks. syng som om du skælder ud, syng som var det en vuggevise, syng som om du var operadiva, osv.

Arrangementer

Når jeg arrangerer en sang til koret, prøver jeg at tage højde for *åndedræt, harmonier, og melodisitet*. Mange med psykisk sårbarhed dør med overfladisk åndedræt og kan komme til kort, hvis sangene har lange fraser uden plads til indåndinger. Jeg sætter gerne ekstra mellemstil ind mellem f.eks. omkvæd og vers, for at der bliver ro til en dyb indånding. Skal andenstemmen opløse en sus-akkord, bliver det på en halv takt fremfor en hel. Er frasen for lang, laver jeg om i teksten eller rytmen, så der bliver plads til en vejtrækning. Ekstra mellemstil har også den fordel, at musikken får plads til at hjælpe nervesystemet yderligere i ro. Jeg laver gerne en tydelig optakt til næste vers, så koret ikke bliver i tvivl om, hvornår de skal synge, og hvornår de skal vente.

Min erfaring med harmonier er, at rene treklange skaber velvære, nydelse og "wow, vi lyder af noget"-faktor. Skæve toner eller halve trin i en andenstemme er svære for deltagerne at finde, og jeg holder mig fra dem. Ligger der allerede en treklang i sangens melodi, bruger jeg gerne den til at skabe en nem harmoni. Jeg laver altså ikke nødvendigvis harmonier på hele sangen, men på enkelte ord eller mellemstil. F.eks. kan man nemt afslutte en sang, der slutter på tonen E i en C-akkord, ved at sige: Den ene gruppe bliver på E, og den anden gruppe synger et C – et voilà, et lille velklingende interval.

Intro / ml.spil til "Septembers himmel er så blå"

Arr. Maria Pfrogner

C Dm/C Em/C F/C Em/C Dm/C C G7

Duuh duuh duuh duuh duuh duuh duuh duuh

Intro til "Little bit of love"

Cruz & Johnson / Maria Pfrogner

C Am Dm G7

Duuh wap wap ba-duuh Duuh wap wap ba-du-uh

Eksempler på enkle mellemstil til henholdsvis "Septembers himmel er så blå" og "Little bit of love"

Når jeg arrangerer (eller stjæler) en anden-stemme til f.eks. et omkvæd, forsøger jeg at gøre den så melodios som mulig. Formålet er jo fortsat flow og fordybelse i sangen, og det skal andenstemmerne ikke snydes for, ved at deres stemme hopper og springer omkring eller forbliver på samme tone i lang tid.

Det kan også være en udfordring at komme op på høje toner – og for at skabe mestring og vel-være, sætter jeg hellere sangene ned, end jeg presser stemmerne i det høje. Da jeg startede koret, gik jeg aldrig over et H. Efter flere års øvelse kan vi nu komme op på C.

Deltagerne får desuden kun teksten – ingen noder – for at holde det så enkelt som muligt. De skriver selv deres eget nodesprog ned, hvis de har brug for det, når vi leger med anden-stemmer. Vi lærer heller ikke udenad. Det skal være så kognitivt enkelt som muligt, så op-mærksomheden og energien bliver kanaliseret ind i oplevelsen fremfor det tekniske.

Opsummerende

Her er hvad jeg har lært om indlæring af nyt materiale i et kor for mennesker med psykisk sårbarhed:

1. Det må ikke være for meget ad gangen. Jeg bruger maks. 10 minutter på at lære en gruppe en stemme – og tager det hellere i mindre sekvenser over flere uger. Skal vi lære en ny sang, kan jeg finde på at introducere omkvædet alene og sige, at vi kigger mere på resten næste gang.
2. Jeg bruger musikken til at skabe flow. Ikke for mange forklaringer. Jeg spiller og siger "gentag efter mig", vi gentager en sætning nogle gange eller synger en andenstemme, hvorefter jeg kigger på melodistemmen og siger "nu er det jeres tur", og de synger melodien en gang eller to, hvorefter andenstemmen prøver igen, osv. Alt sammen uden at klaveret stopper. Når deltagerne spørger: "Hvordan synger jeg den sætning, hvordan kommer jeg ind dér?" spiller jeg videre (når jeg kan) og synger og gentager fremfor at forklare.

Lige nu

Komponist: Dickow & Jönsson / Arr. Maria Pfrogner

F C F C C Dm

Vi er herend-nu Lig'nu er dersang i al-le-stu-er

Eksempel på harmoni udsprunget af melodien i "Lige nu".

3. Jeg skaber flow ved at have noderne klar til den næste sang, så jeg begynder at spille den, når vi er færdige med forrige sang. Deltagerne finder deres tekst frem, mens jeg spiller et langt forspil, og der bliver ikke brugt krudt på at samtale med sidemanden eller forholde sig kritisk til det, man lige sang forkert. Vi er videre. Vi koncentrerer os om nuet.

4. Jeg bruger ikke krudt på at rette ”fejl”, når koret synger rytmen eller melodien lidt anderledes, end jeg havde tænkt. Oftest synger deltagerne lidt forskelligt de første par gange, og derefter finder de en fælles udtalt aftale om, hvordan den skal synges. De synkroniserer sig. Og jeg følger dem, fremfor at stoppe op og miste flowet ved at rette på rytmer og melodier.

5. Jeg har sjældent mere end én ny sang / sangsekvens med hver gang. Til gengæld er mappen fuld af sange, som vi har øvet meget og genbesøger, fordi det giver genkendelighed, sangglæde og beroliger nervesystemet. Er der nye i koret, er der selvfølgelig meget nyt at forholde sig til, og jeg lægger vægt på at minde om, at det er okay ikke at kunne det hele.

5. I anden øvedel efter pausen synger deltagerne sange fra mappen. På klaveret ligger en ”ønskeseddel”, som man i pausen eller før start kan skrive sangønsker på. På denne måde skaber jeg flow og tydelighed i anden afdeling af øvetiden. Jeg stopper ikke op og spørger: ”Hvad vil I nu synge?”, og samtidig bliver deltagerne ønsker hørt og deres autonomi og medejerskab i koret bekræftet. Ønsker deltagerne nye sange, skriver de dem også på, og jeg laver en version af sangen, som jeg vurderer passer til koret, før vi går i gang med den.

Det er deltagerne selv, der har bedt om så lidt forstyrrende snak i øvetiden, og efterlyst at jeg leder øvetiden med tydelighed, så der ikke skal bruges kræfter på at forhandle eller udtrykke ønsker, men man kan fordybe sig i at synge sammen.

Eksempler på sange fra Det Glade Kors sangmappe

All night, all day (Otis Leon McCoy)
Alt er godt (Chief 1, feat. Thomas Buttenschøn)
Anemonesangen (Sebastian)
Both sides (Joni Mitchell)
Buster (Nanna Lüders)
Det rent og skært nødvendige
(Gilkysen. Da.: Carl Ottosen)
Fald til ro (Arvid Asmussen)
For at tænde lys (Lars Lilholt / Isam B-version)
Fuld af nattens stjerner (Sebastian)
Grib chancen (Klaus Kjellerup)
Here comes the sun (George Harrison)
Hjem (Julia Fabrin, Sune Haansbæk,
Marcus Winther-John)
Håbets sang (Andersen / Mose)
I østen stiger solen op
(Jeg kan mærke håbet) (Simon Pedersen)
Lige nu (Dickow / Jonsson)
Little bit of love (Cruz / Johnson)
Lyse nætter (Winding / Bentzon)
Læn dig tilbage (Klaus Kjellerup)
Lær mig at tælle mine dage
(Hougaard / Madsen)
Stråle – tåre – dråbe (Hymns from Nineveh)
Sød symfoni (Kim Larsen)
Så tag mit hjerte (Ditlevsen / Bojesen)
Tag med ud og fisk (Gitte Hænning)
Time og dag og uge (Møllehave / Linnet)
Ude af mine hænder (Andreas Odbjerg)
Up above my head (Tharpe / Knight)
Vi vil sejle oceaner (Jorge / Stenia Degas)
Visen om de atten svaner
(Sørensen/Vreeswijk/Andersson)
You've got a friend (Carole King)

Dette var en beskrivelse af nogle af de redskaber, jeg gør brug af i min praksis med kor for psykisk syge. Jeg er helt med på, at ingen praksis er direkte overførbart til en anden. Men nu har du fået indblik i min redskabskasse, og du må låne alt det du vil :-)

Performances med mening

– min erfaring med Sortsyn



Karoline Amaryllis Forshei Nielsen

Studerende ved Musikterapiuddannelsen på Aalborg Universitet.

Karolineamaryllis@gmail.com

Instagram: @sortsyn_sortsyn_sortsyn



Mit navn er Karoline Amaryllis Forshei Nielsen, jeg er 24 år og går på 10. semester på Musikterapiuddannelsen. I denne artikel vil jeg dele mine erfaringer med at deltage i kunstneriske projekter ved siden af studiet. Under min uddannelse har jeg engageret mig i en række musikalske projekter, herunder mit eget artistprojekt, "Karoline Amaryllis", som jeg har deltaget i Band Battle 2023 og spillet flere koncerter med. Jeg har desuden været involveret i sangskrivningsprojekter på Den Sociale Café Hjerterummet og deltaget i Kompetencecenter for Rytmisk Musik Aalborg (KORMA)'s projekt Livsværker. Derudover har jeg været korsanger for flere artister, deltaget i Mutation Week (en festival for upcoming kunstnere: www.mutationweek.dk) og en række andre workshops for udøvende musikere og kunstnere.

I 2024 blev jeg inviteret til at deltage i gruppen Sortsyn. Denne artikel handler om mine erfaringer med at være med i Sortsyn, og hvordan jeg har brugt mine kompetencer fra musikterapiet i projektet.



Sortsyn – et kunstnerisk og samfundsrelevant projekt

Sortsyn er et interdisciplinært samarbejde mellem seks medlemmer: Lasse Fischer (performancekunstner, forfatter og projektleder), Brett Tootle (guitarist og komponist), Emil Heftholm (rapper, producer og komponist), Frederik Melving Vigil Hansen (lydkunstner), Jesper Thiemer (lyskunstner, stagedesigner og VJ) og mig selv (sangskriver, vokalist, pianist og musikterapeut). Sammen skaber vi performances, hvor vi kombinerer semi-improviseret musik, billedkunst, lydkunst, lyskunst og litteratur. Vores performances kredser om aktuelle og presserende samfundsmæssige problematikker som online radikalisering, angst, ensomhed, depression og fremtidsfrygt. Vores mål er at adressere disse emner på en måde, der kan hjælpe unge og samtidig nedbryde tabuer og misinformation. Vores optrædener er ofte efterfulgt af talks og workshops, hvor vi, i samarbejde med organisationer som DepressionsForeningen og Den Grønne Ungdomsbevægelse, giver publikum mulighed for at tale om deres erfaringer og oplevelser og skabe en refleksion over temaerne i vores værker.

Fra idé til performance – vores arbejdsproces

Vores proces begynder som regel med at projektleder og forfatter, Lasse Fischer, introducerer det emne, som værket skal handle om. Et af de værker vi har arbejdet med hedder "Fremtidsfrygt". I forberedelsen til den performance afholdt vi en gruppesamtale med Den Grønne Ungdomsbevægelse for at få en dybere forståelse af emnet. Vi delte vores egne erfaringer og skrev egne individuelle refleksioner ned, som vi senere brugte i den kunstneriske proces. Løbende udarbejdede forfatter Lasse Fischer en tekst ud fra de nedskrevne refleksioner fra de adspurgte unge samt projektets kunstnere, en tekst som blev værkets holdepunkt. Vi snakkede om tekstens form, og hvordan vi som musikere og lydkunstner kunne fremhæve og forstærke tekstens budskab. Dernæst læste



projektlederen teksten højt nogle gange, imens vi arbejdede improvisatorisk med musikken. Vi eksperimenterede med lyde, afprøvede forskellige dynamikker og følelsesmæssige udtryk, justerede vores samspil og skabte på den måde en lydkulisse, der forstærkede tekstens stemning. Dette er en tilgang, der kræver, at vi er enormt opmærksomme på hinanden, og lytter til hinandens musikalske udtryk. Vi anvender ofte grafiske notationer og skitser, som hjælper os med at huske værkets opbygning. Vi har lært, hvor vigtigt, det er at tage pauser fra arbejdet med værkerne, da vi dykker dybt ned i svære emner. Mange af os har personlige relationer til de temaer, vi bearbejder, og det er derfor vigtigt at vi passer på os selv og hinanden – både under skabelsesprocessen og når vi optræder for publikum.

Brugen af mine musikterapeutiske redskaber i Sortsyn

Sortsyn er et enormt givende projekt for mig at være med i, da det harmonerer med min ambition om at bruge musik til at hjælpe andre mennesker og sætte fokus på vigtige samfundsemner. Netop dette ønske var også en stor del af min motivation for at søge ind på musikterapiuddannelsen. Min musikterapeutiske baggrund har vist sig at være en stor fordel i dette projekt. Evnen til at improvisere forskellige følelser og skabe stemninger gennem musik er essentiel, når vi arbejder med at skabe lydkulisser til Lasse Fischers tekster. Musikterapistudiet har givet mig en dybere forståelse af, hvordan musik kan facilitere refleksion og følelsesmæssig bearbejdning.

At være en del af Sortsyn har givet mig en værdifuld indsigt i, hvordan forskellige mennesker tager imod kunst og musik, som jeg

tænker kommer til at gavne mit fremtidige virke som musikterapeut. Samtalerne vi har med publikum efter en performance, åbner for en spændende refleksion over temaerne. Mange genkender sig selv i de problematikker, vi tager op, og deler deres oplevelser med os. Eksempelvis fortalte en deltager engang, at vores performance hjalp dem til at forstå sig selv bedre, og blev springbrættet til at søge mere hjælp. En anden fortalte, at de ønskede at deres pårørende havde set performancen, fordi det kunne være så svært at forklare, hvordan de havde det kun med ord. I disse samtaler trækker jeg også på mine musikterapeutiske kompetencer til at skabe et trygt rum, hvor folk kan sætte ord på deres oplevelser. Selvom det ikke er terapi, er vi meget bevidste om vores etiske ansvar, når vi arbejder med så følsomme emner. Derfor er vi opmærksomme på at "tage folk i hånden", så de ikke går hjem med tunge følelser uden støtte. Vi har flere performances planlagt i 2025, blandt andet på Kulturmødet Mors, og jeg ser frem til at fortsætte arbejdet med Sortsyn. Det er en unik mulighed for at forene mine musikalske og musikterapeutiske interesser og bruge kunsten til at skabe dialog, indsigt og forandring.

Det er ikke bare det at være alene, der udgør ensomheden. Det er fornemmelsen af, at der bliver længere mellem stolene rundt om bordet. Det er afstanden mellem dig og dem du holder af, der vokser sig større, selvom I er sammen. Du sidder og blinker, mens de glider længere væk fra dig i lokalet. Og selvom du smiler over en øl og griner med, så er der intet af det, der sker omkring dig, der bundfælder sig. Du bliver aldrig mæt.

Efter hver gang I ses, er du stadig så underlig tom - og du ved, det ikke plejer at være sådan. Og så holder du op med at bidrage, holder op med at række ud, ikke ud af nogen ond vilje, men fordi det ikke synes at hjælpe nogen noget.

Selskabet bliver en pinefuld påmindelse om, hvad du ikke længere føler. De fleste dage foretrækker du at sidde på kanten af sengen og stirre ned på dine fødder frem for at samle telefonen op og skrive til en veninde. Du skulle også lige have klippet tånegle.

Udklip fra værket "Depression, angst og ensomhed", skrevet af Lasse Fischer. I april 2025 er en liveoptagelse af værket udgivet på Youtube (youtube.com/@sortsyn)

Øjebliksbilleder fra musikterapien

ØJEBLIKSBILLEDER FRA MUSIKTERAPIEN er en serie i Tidsskriftet Dansk Musikterapi, hvor vi viser små klip fra hverdagen. Det er små historier, der viser de stunder, hvor musikterapien skaber glæde, autonomi, skønhed, kontakt eller selvværd hos vores klienter. Stunder, der tænder lys i øjnene blandt nogle af de mennesker, som har det allersværest i vores samfund. Formålet er at give plads til konkrete øjeblikke i musikterapien uden en hel masse forhistorie og analyse. Historierne kan både fungere som inspiration til den gruppe af læsere, der ikke har førstehåndserfaring med musikterapi, og være en påmindelse til os, der praktiserer musikterapi dagligt, om hvad der driver os i vores arbejde.

Skriv gerne og del én eller flere af dine gode historier fra musikterapien. Så bringer vi den her i bladet. Vores indbakke er åben: tdm.redaktion@gmail.com



Julie Ørnholt Bøtcher

Cand.mag. og ph.d. i musikterapi. Ansat i psykiatrien ved Aarhus Universitetshospital og postdoc på Musikterapiuddannelsen på Aalborg Universitet.
oernholt@hotmail.com

Nedenstående øjebliksbilleder stammer fra Afdeling for Depression og Angst på Aarhus Universitetshospital i Skejby. Her er jeg ansat som musikterapeut 15 timer om ugen og har min gang på sengeafsnittene S4, S5, S9 og siden januar også S6.

Sengeafsnit 9

Der er tomt i opholdsrummet, da jeg ankommer. Jeg sætter mig og spiller lidt klaver. En vred mand dukker op, med mandsopdækning og hård tone. Han råber - ad folk på kontoret, ad hende der holder øje med ham. Han går gennem opholdsrummet nogle gange. Jeg pauser klaverspillet.

F. kommer til og vil synge "Can you feel the love tonight". Vi prøver - det går lidt dårligt, jeg roder rundt i akkorderne, mens F. synger helt ekstremt langsomt. H. kommer til, sætter sig ved det store bord midt i rummet og kommenterer på vores musik: Haaaaa' hvordan synes I selv, det lyder? Vi griner alle sammen. Vi sætter os over til H. Han foreslår, at vi synger "Svantes lykkelige dag". Vi synger alle 3, og jeg spiller guitar til. Jeg prøver at få enderne til at mødes mellem F., der stadig synger meget langsomt og inderligt og H., der på den anden side både synger i et frisk tempo og samtidig springer de fleste pauser over. Det lyder fuldstændig sur-

realistisk - og jeg kommer spontant til at grine, mens jeg synger. Den vrede mand kommer igennem rummet netop da. Vi får øjenkontakt. Han griner også nu. Han stiller sig ved siden af H. og synger med i 10 sekunder på omkvædet "Livet er ikke det værste man har, og om lidt er kaffen klar". Mit hjerte slår en kolbøtte - det er et gyldent øjeblik. Han går grinende videre. Jeg tænker, at musikken måske har ændret hans tankerækker lidt - om ikke andet så for en stund - og givet ham mulighed for at forbinde sig positivt med andre mennesker i et lille øjeblik.

Sengeafsnit 5

Når pigerne med de store øjne og de anspændte skuldre sidder i opholdsstuen og strikker og tegner helt tyst, kan jeg mærke, at jeg holder vejret, når jeg spørger, om det er ok, at jeg spiller lidt musik for dem på klaveret. Jeg får afslag en del gange og trækker mig derfor andetsteds hen. Sætter mig ned for enden ad gangen og spiller og synger og fløjter lidt. Den ene dag står der en helt ung pige og kigger ud ad en sprække i døren. Hun lukker den lige så stille i, da jeg spørger, om det er ok, at jeg sætter mig ved vinduet udenfor hendes dør og spiller lidt musik. Jeg prøver alligevel at spille lidt forsigtigt, og efter et halvt minuts tid glider døren en smule op igen. Jeg kan ikke



se, om hun er der, men jeg fortsætter med at spille ca. 20 min. Da jeg går derfra, vender jeg mig om, og ser hende stå i den smalle døråbning. Jeg tænker, at jeg vil sætte mig udenfor hendes dør igen næste gang, jeg kommer. Men ugen efter får jeg rent faktisk lov til at spille lidt musik for pigerne med de store øjne. "Det er ok med mig", siger de begge to, da jeg spørger. Det føles som en kæmpe sejr. Jeg spiller på klaveret og nynn timer lidt, og gør mig umage med at slippe mit åndedræt og min mave og mine skuldre, imens jeg forestiller mig, at lyden af min afspændte krop kan forplante sig en lille smule hos dem.

Sengeafsnit 4

Der er tomt i stuen, da jeg kommer. Vejret er helt fantastisk udenfor, og der sidder en masse i gården. Jeg tager min guitar og min sangmappe med ud. L. får øje på mig, da jeg kommer ud og spørger, om jeg vil synge lidt for hende. Jeg sætter mig og synger og spiller. Musikken giver genlyd i gården, S. og hans gæster vender sig og lytter, M. sidder med lukkede øjne i solen i hjørnet, og bag mig sidder J. og nynn timer lidt. Jeg sidder sammen

med L. en halv times tid. Hun fortæller om sin barndom og opvækst med musikalske forældre, men også med svære relationer. Hun synger kor-stemmer til flere af sangene og kigger mig dybt i øjnene imens. Der er en enormt nær og rar stemning imellem os og i hele gården, hvor folk hyggesnakker og går til og fra. L. nævner en strofe af en sang, som hendes farmor altid sang for hende, da hun var barn. Noget med en lille fugl, der pipper et ømt farvel. Jeg tænker først, at det er vintersangen 'Det er hvidt herude', men det er ikke den, og jeg kan ikke helt regne ud, hvad det er for en sang. Til sidst bliver det for varmt i gården, og vi går ind. Indenfor i køligheden kommer jeg til at tænke på, at det vist er 'Sig nærmer tiden', hun tænker på, og jeg nævner det for L. Jeg begynder at nynne den for hende, S. nærmer sig og stiller sig tæt op ad os. Han stemmer i og kan teksten fra ende til anden. Vi synger den, stående, foran bordet med kaffekander. L. synger også med, men må stoppe sin sang, fordi hun bliver berørt. S. og jeg fortsætter den smukke, sørgmodige sang, og L. lader tårerne trille lige så stille. Bagefter smiler hun bare, siger 'tak' og går.

Stafetten

En musikterapeut beretter ud fra en fagkollegas spørgsmål

Projekt Nærvær & Livskvalitet – musikterapi til ensomme borgere i Fællesskabets Hus, Ry.



Amalie Gerner Larsson

Cand.mag. i musikterapi.

Musikterapeut i Fællesskabets Hus, Ry.

amalie.gerner.larsson@skanderborg.dk

Spørgsmål fra Annette Majlund

"Jeg ved, at du i 2022 fik en stor sum penge fra Helsefonden til et projekt ved Fællesskabets Hus i Ry. Jeg vil derfor gerne spørge dig om følgende: Hvordan er projektet gået, og hvad tager du med dig af erfaringer videre i dit arbejdsliv? "

Tak for stafetten! Jeg vil prøve at beskrive, hvordan projektet opstod, og hvad det har resulteret i.

Ideen opstår

Da jeg i 2021 stod som færdiguddannet musikterapeut, var der ikke mange ledige stillinger i mit nærområde. Jeg vidste dog nogenlunde hvordan mit drømmejob så ud: Jeg kunne ønske mig at lave individuel musikterapi på et plejecenter, kombineret med miljøterapi og faglig sparring med personalet. Jeg besluttede derfor at søge fondsmidler til et musikterapi-projekt i samarbejde med 'Fællesskabets Hus' (FSH), som er et nybygget kommunalt plejecenter i Ry, tæt på hvor jeg bor.

Efter et møde med plejecentrets leder Trine Møller Nielsen, distriktschef Birte M. Andersen og aktivitetsmedarbejder Hanne Søby, blev vi enige om et projektsamarbejde, hvor jeg skulle stå for arbejdet med fondsansøgninger, og FSH stå som afsender på projektet.

Musikterapi til ensomme borgere

Projektansøgningen fik titlen: *Nærvær og livskvalitet - musikterapi til ensomme borgere i Fællesskabets Hus*. Der var på det tidspunkt - postcorona - et stort samfundsmæssigt fokus på følgerne af isolation og ensomhed blandt plejehjemsbeboere - særligt beboere med demens. Tilbuddet bestod dels af individuelle

sessioner med musikterapi, miljøterapi samt tilbud om kurser til det faste personale i at anvende musik i plejen. Jeg fik etableret et samarbejde med professor i musikterapi Hanne Mette Ochsner Ridder vedrørende PAMI-kurser (Personafstemt Musikalsk Interaktion), og jeg fik skrevet det ind i ansøgningen som en del af projektet (Ridder & Krøier, 2022). Selvom projektet ikke var tænkt som et forskningsprojekt, kunne vi med gennemførelsen af et antal PAMI-kurser evt. bidrage med data til fremtidig forskning i PAMI. Dette samarbejde var formentlig medvirkende til at styrke projektets troværdighed og seriøsitet i fondsansøgningerne, da der så både var en statslig og kommunal institution repræsenteret i projektet.

Fundraising viste sig at være en hel faglighed i sig selv. Jeg fik bl.a. sparring hos 'Sociale Entreprenører i Danmark', hvor jeg fik gode råd og opmuntring fra en coach med speciale i fundraising. Skanderborg Kommune havde en skabelon til projektrapporten, som jeg tog udgangspunkt i, og hos DM fik jeg skemaer til beregning af løn ved projektsansættelser.

I oktober 2022 - efter seks måneders fondsarbejde, omkring 10 fondsansøgninger og megen tålmodighed, kom der pludselig en mail fra Helsefonden en helt almindelig tirsdag, at de havde valgt at støtte projektet med 596.314 kr. Det var mere, end vi havde turdet håbe på. Helsefonden vurderede, at projektet passede ind i deres profil, da de har til formål at styrke indsatser og boligformer, der medvirker til at fremme helse og livskvalitet.

Jeg blev således ansat i en projektstilling i Fællesskabets Hus på deltid fra november 2022 til september 2024.



Nærvær og empati

Den individuelle musikterapi i projektet har haft fokus på nærvær og empati med en psykodynamisk tilgang. Den tilgang har jeg beskrevet i mit speciale "Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens – en hermeneutisk undersøgelse" (Larsson, 2021). Se desuden min anden artikel her i bladet.

Eksistentielle temaer har fyldt meget i de individuelle sessioner, og der har ofte været et palliativt fokus. Jeg har oplevet, at mange af vores beboere med f.eks. svær demens har holdt fast i livet på trods af store kognitive funktionstab og et gradvist tab af identitet og kontrol. Hovedformålet med terapien har ofte været at hjælpe til at give slip og lige så stille støtte en afvikling frem for en udvikling. Musikken har været rigtig god til at understøtte fornemmelsen af at give slip i en tryk atmosfære. Ofte har musikken virket lindrende og afslappende i kombination med et fordybet nærvær.

F.eks. har jeg nu i to år haft ugentlige sessioner med en mand med demens, som er tidligere jazzmusiker. Vi kan kalde ham Søren. I starten af forløbet kunne vi improvisere sammen, synge sange fra sangbogen, og vi lyttede ofte til et jazznummer, han havde spillet tidligere, imens vi trommede med på rytmen.

I løbet af det seneste år har hans demenssygdom udviklet sig i sådan en grad, at han ikke længere kan koncentrere sig om en aktivitet i mere end ganske få minutter, og hans sprog er ved at forsvinde. På det seneste har han været tiltagende urolig, og han har haft meget brug for hjælp til arousalregulering og hvile. I det følgende er en lille beskrivelse fra praksis:

Søren er urolig, kigger rundt, snakker usammenhængende, og bliver hurtigt distraheret af den mindste lyd eller bevægelse uden for vinduet. Jeg er derfor meget opmærksom på selv at være helt rolig både i mit kropssprog og min stemmeføring. Jeg starter sessionen med at synge og nymne et par vers af "Jeg ved en lærkerede". Søren nynner lidt med. Herefter improviserer jeg et lille stykke musik på kalimba, hvor jeg gradvist sænker tempoet, indtil Søren falder til ro. Han sidder nu roligt og lytter, imens han kigger på mig. Herefter sidder vi stille sammen en stund, og jeg holder Sørens hånd, imens jeg mærker Sørens indre puls. Den er meget hurtig til en start, og Søren er fortsat meget vågen, men efterhånden falder han til ro, og blunder i små øjeblikke. Det er som om, Søren giver en lille smule slip ind i hvile og ro.



Udover de mange individuelle sessioner, har jeg bl.a. stået for samarbejdet med den lokale børnehave, og lavet månedlige musikterapi-sessioner med børnehavebørn og en gruppe beboere. Her har jeg især fokuseret på at skabe et trygt rum med en nogenlunde ens struktur hver gang. Eksempelvis slutter vi altid af med en improviseret drømmerejse, hvor jeg guider beboere og børn til at lukke øjnene (og børnene kan lægge sig ned), imens jeg spiller på klanginstrumenter, og fortæller en lille historie. Tit forestiller vi os, at vi tager en lille sejltur på den lokale sø i hver sin lille båd – og sjovt nok kan man sejle alle mulige steder hen i verden og tilbage igen. Børnene er som regel optagede af fortællingen og de forskellige klange, og de får samtidig en lille hvilestund, inden de skal tilbage til børnehaven. Børnene bringer liv og glæde med sig, og beboerne nyder at interagere med børnene og iagttage dem. Efter denne aktivitet taler vi ofte om de positive minder fra beboernes egen barndom, og om deres børn og børnebørn.

Samarbejde med personale

I projektperioden har jeg gennemført tre PAMI-kurser med i alt 12 medarbejdere fordelt på forskellige faggrupper; sosu-assisterter, sosu-hjælpere, aktivitetsmedarbejdere samt sanseterapeut. Planlægningen af kurserne har været vanskelig på grund af skiftende mødetider, dag- og aftenvagter samt fridage.

Et gennemgående tema på kurserne har været tid til faglig sparring, herunder fokus på egenomsorg og forebyggelse af omsorgstræthed. Der har været et stort behov for at 'læsse af' i en tryk atmosfære. For mange af deltagerne har det været helt nyt at medtænke sig selv og sin egen aktuelle sindsstemning i relationen med beboerne. Vi har således haft meget fokus på øvelser i at mærke sig selv og sætte ord på det, man mærker.

Samtidig har vi arbejdet konkret i praksis med musikomsorgsplaner til beboerne. En af PAMI-kursisterne indførte en godnatsang ("Solen er så rød, mor") til en beboer med svær demens, som var meget urolig og vandrede. Når beboeren fik sin godnatsang, sov hun bedre om natten, og stod ikke op lige så ofte. Det var så påfaldende de første par måneder, at nattevagten spurgte, hvad der dog var sket? Det var også tydeligt, at beboeren trivedes bedre i dagtimerne, når hun fik sin søvn. Det har været en relativt lille indsats med stor effekt, og PAMI-kurserne har på den måde styrket det tværfaglige samarbejde.

Positive tilbagemeldinger

Vi har haft uanmeldt tilsyn fra kommunen i projektperioden, og i tilsynsrapporten for 2023 fik Fællesskabets Hus en rigtig god evaluering i kategorien 'dagligdag og trivsel'. Den positive bedømmelse skyldtes blandt andet medarbejdernes oplevelse af musikterapien, som blev nævnt adskillige gange i rapporten.

I den forbindelse fremhæver medarbejderne musikterapeutens mange tiltag, som ifølge medarbejderne medvirker til ro og nedsat arousal i afdelingerne. Medarbejderne oplever, at kognitivt udfordrede borgere profiterer af musikterapeutens rolige tilgang, hvilket ligeledes har en afsmittende effekt på medarbejdernes kommunikation og adfærd (Tilsynsrapport Skanderborg Kommune, 2023).

Projektet har løbende fået omtale i lokale medier, og er ofte blevet nævnt, når vores distriktschef skulle fremhæve værdierne og kvaliteterne ved Fællesskabets Hus, som har ambition om at være et profilplejehjem i Skanderborg Kommune, som vægter kultur, musik og kunst. Til slut skal det siges, at projektet har ført til en fastansættelse, da der har været bred enighed om, at tilbuddet har aflastet det faste personale, og både direkte og indirekte medvirket til at højne kvaliteten af omsorgen for beboerne. Det skal også nævnes, at vi nu er ansat to musikterapeuter på plejecentre i Skanderborg Kommune, så den gode stemning breder sig i kommunen.

Ensomhed

Projektet handlede om at mindske ensomhed, og jeg har fra starten været opmærksom på at tilbyde musikterapi til de beboere, der, på grund af kognitiv svækkelse, ikke kom ud til andre aktiviteter og/eller ikke havde megen kontakt til pårørende. Hver dag har der været mødeøjeblikke, hvor der er kommet smil og glimt i øjet. Disse øjeblikke har gjort projektet

meningsfuldt. Jeg har desuden haft et rigtig godt tværfagligt samarbejde med aktivitetspersonale og terapeuter, så vi sikrer at alle beboere får tilbud om meningsfuld aktivitet og samvær.

Relationer er nøglen til succes

Hvad tager jeg med mig videre fra dette projekt? Som nyuddannet musikterapeut med begrænset erfaring, vil jeg sige at *erfaring* med musikterapi i praksis indenfor ældreområdet samt erfaring med at planlægge og gennemføre adskillige PAMI-kurser, er det vigtigste, som jeg tager med.

Nøglen til et succesfuldt projekt, tror jeg, har været at skabe nære relationer til *både* beboere og kollegaer. Alle har behov for at blive set, lyttet til og mødt med ro og nærvær, så vi sammen kan skabe en positiv omsorgskultur på tværs af fagområder. Det tværfaglige samarbejde er blomstret i forbindelse med PAMI-kurserne, så det kan jeg varmt anbefale. Det kommende år byder for mit eget vedkommende på tid til refleksion og omsorg i det helt nære, da jeg går på barsel.

Endnu engang tak til Helsefonden for finansiering af et vellykket projekt. Jeg håber, at denne beretning kan give mod og inspiration til jobsøgende musikterapeuter. Held og lykke med kommende projekter.

Spørgsmål til musikterapeut (cand.mag) Birna i Hjöllum Hentze

"Jeg er nysgerrig på at høre om dit musikterapeutiske arbejde med patienter med skizofreni og skizotypi på den psykiatriske afdeling ved Landssygehuset i Tórshavn. Vil du fortælle om din tilgang og eventuelle tværfaglige samarbejder?"

Referencer

Larsson, A.G. (2021). *Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens – en hermeneutisk undersøgelse*. Kandidatspeciale. Aalborg Universitet.

Ridder, H.M.O., & Krøier, J.K. (2022). *Stemning*. Gyldendal.

Tilsynsrapport Skanderborg kommune – uanmeldt socialfagligt tilsyn inkl. medicinkontrol (2023). Tilgængelig online: <https://plejehjemsoversigten.dk/da/Midtjylland/Skanderborg-kommune/Faellesskabets-Hus-Ry>.

Projektet er gennemført med støtte fra

helsefonden

Ny forskning i musikterapi

I Ny Forskning i musikterapi får du en kort opdatering på det, der har rørt sig i musikterapiforskningsmiljøet på Aalborg Universitet i halvåret siden sidste nummer af Tidsskriftet Dansk Musikterapi. Herudover får du indblik i den nyeste internationale forskning i musikterapi eller forskning som har relevans for faget.

Specialeafhandlinger i musikterapi

Siden sidste udgave af "Ny forskning i musikterapi" kan vi tilføje endnu et kandidatspeciale. Specialet tager udgangspunkt i mange års personlige erfaringer og inddragelse af musikaktiviteter i arbejdet med mennesker som lever med en psykisk sygdom og samtidig har et misbrug. Oven i dette trækker kandidaten på sin musikterapiuddannelse hvor han på 9. semester var i praktik på et botilbud.

Søren Nørlov Breidahl: *Recovery-orienteret musikterapi for borgere med dobbeltdiagnoser.*

Nyt om forskning i musikterapi fra AAU

Efter en veloverstået og velbesøgt nordisk musikterapi-konference i Musikkens Hus i Aalborg i juni 2024, skulle hverdagen genoptages for forskergruppen. På det halvårslige ph.d.-ugekursus i november var der bl.a. oplæg om neurofænomologi, brugen af musik i psykedelisk-assisteret terapi, Lego-serious-plan til konceptualisering af forskning samt workshop om video-baseret analyse af interaktioner i musikterapi ud fra et etnografisk perspektiv. I januar 2025 deltog flere fra forskningsgruppen i et PAMI-forskningsseminar i Fredericia. Trods konferenceplanlægning og -afholdelse, publicerede gruppen sammen med ph.d.-studerende og gæsteforskere ikke mindre end 27 forskningsartikler i løbet af år 2024, foruden bøger og bogkapitler. De nyeste publikationer omhandler bl.a. et review om økonomisk analyse af musikterapi, relationsdannelse og Downs syndrom, perspektiver på kunst på recept, kreative metoder i traumebehandling, demenskor samt en fænomenologisk undersøgelse af komponisten Xenakis' værk Pithoprakta. Dette og meget mere kan findes på AAUs forskningsportal.

Kan musik øge kognition?

Der er efterhånden overbevisende evidens for musiks positive effekt på humør, trivsel og hukommelse, men ikke når det kommer til musiks påvirkning af kognition, f.eks. vores selektive opmærksomhed. Kan man f.eks. både lytte til musik og samtidig læse, køre bil eller lave mad?



Hanne Mette Ochsner Ridder
Professor ved Musikterapiuddannelsen
og ph.d.-specialisering i Musikterapi,
Aalborg Universitet.
hmr@ikp.aau.dk

Mange kommercielle musikplatforme reklamerer for at deres musik kan øge koncentrationen eller skærpe ens fokus. Spørgsmålet er om påstandene holder. Det fik et amerikansk forskerhold til at sammenligne effekten af musik som var annonceret til enten at øge ens "workflow" eller "deep focus". I forsøget blev testpersoner sat til at lave en forholdsvis krævende online test. Undervejs blev der spillet musik som ud fra et tilfældighedsprincip blev udskiftet med enten pophits eller kontorstøj. Musikken der skulle gavne workflow, var fra appen Spiritune. På appens kommercielle hjemmeside ses overskriften: Your soundtrack to a healthier life. Deep focus-musikken var fra en spilleliste på tjenesten Spotify. På baggrund af en analyse af rytme, tonalitet, spektrum og dynamik, blev workflow-musikken karakteriseret som værende stærk rytmisk, energisk og med simpel tonalitet hvorimod fokus-musikken var minimalistisk, svagere rytmisk og mindre dynamisk. Ud af 280 testpersoner indgik 196 i den endelige analyse. Nogle blev ekskluderet fordi de led af musikalsk anhedoni (dvs. at de overhovedet ikke brød sig om musik) eller fordi de ikke forstod testen. Den statistiske analyse viste at kun workflow-musikken havde øget effekt på kognition (f.eks. hurtigere respons og præcision). Det viste sig også at testpersonerne blev i bedre humør af workflow-musikken, og at jo bedre de kunne lide musikken, jo bedre blev humøret. Så ja; særlige former for musik har effekt på kognition.

Orpella, J., Bowling, D. L., Tomaino, C., & Ripollés, P. (2025). Effects of music advertised to support focus on mood and processing speed. *PLoS one*, 20(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316047>

Sygeplejerskeledede musikgrupper for unge med psykose

I en dansk undersøgelse var målet at undersøge hvordan en gruppe unge patienter oplevede at deltage i et musiktilbud. De unge havde gennemgået et tilfælde af psykose og deltog i en af to musikgrupper med hver 8 deltagere, og forskerne ville nu se nærmere på deres interaktioner, erfaringer og ønsker. Musikgrupperne blev ledet af to sygeplejersker hvoraf den ene var erfaren musiker. De faciliterede band-sammenspil og sang i en ikke-klinisk setting med band-øvere en gang om ugen i 1½ time. Otte gruppedeltagere og to ansatte bidrog til datindsamlingen i form af kvalitative interviews

suppleret med email-interviews. Fra analysen kom forskerne frem til tre temaer: Praktikaliteter i forbindelse med musikgrupperne, At genfinde sin identitet (som andet end patient) samt Musik som medicin. Inspireret af programteori foreslog forskerne følgende udbytte for patienterne: personlig recovery, øget mental sundhed, øget social interaktion samt fald i social isolation, angst og negative symptomer.

Abild, S. M., Schuster, S., & Midtgaard, J. (2024). Music Matters—A Qualitative Evaluation of a Nurse-Led, Group-Based Music Program Complementary to Early Intervention for First-Episode Psychosis. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(11), 1155-1164. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2396986>

Syngende fædre

I et andet dansk kvalitativt studie blev far/barn-forhold undersøgt gennem en fænomenologisk-hermeneutisk metode. I artiklens indledning opridses teori og forskning som underbygger betydningen af musik for børns kognitive, sociale og følelsesmæssige udvikling. Her henvises til f.eks. Hargreaves, Dissanyake og Vygotskii samt forskning der fremhæver forælderrollens betydning for børns tilknytning og følelsesregulering. I forskningen af sang og musik til småbørn (0-2 år) er det dog hovedsageligt mødre der indgår i dataindsamlingen. Derfor ønskede forskerne at undersøge fædres brug af sang. Fædre blev inviteret til at deltage i interviews via en række workshops om sang, sprog og samvær som mødrene deltog i. På denne måde blev otte mænd rekrutteret. Gennem interviewene fandt forskerne at det musikalske udtryk kan fungere som et "anker" eller et "frirum" hvor fædre kan udfolde sig følelsesmæssigt med barnet, hvilket styrker barnets identitet. Forskerne så ikke kun de musikalske udtryk og indtryk som musikalske aktiviteter men som åbninger til musikalsk engagement. Dette har betydning for børnenes udvikling af følelsesmæssig intelligens og for kønsopfattelser af forælderrollen.

Damsgaard, J. B., Dyring, R., & Brinkmann, S. (2025). Fathers' transformative caring experiences of engaging in music and singing with their children. *Children & Society*, 39(1), 161-178 <https://doi.org/10.1111/chso.12903>

Musik i neonatal omsorg

Forælderrollen udfordres i helt særlig grad når børn indlægges på neonatale afdelinger. Nyfødte reagerer i særlig grad på auditive stimuli, og der er i det sidste tiår i stigende omfang forsket i musikmedicin og musikterapi i neonatal omsorg. I en gennemgang af forskningen på området ved hjælp af et såkaldt scoping review, identificerede en international forskergruppe ikke mindre end 56 studier fra 1990-2022 (hvoraf 45 var kontrollerede studier) af "passiv musiklytning". Trods det høje antal studier var der ikke entydige resultater. Dette skyldes de mange meget forskellige måder at bruge musikken på, og forskerne peger på at musiklytning er væsentligt forskellig fra

en mere spontan og sanseintegreret brug af musik og sang. De konkluderer således at der er en skævvridning når det kommer til selve settingen, konteksten og måden at bruge musik på. Samtidig mener forskerne at der er brug for større metodologisk diversitet og mere kulturelt inkluderende og interdisciplinære tilgange til forskningen samt mere viden om hvordan musik påvirker hjernens udvikling.

Papatzikis, E., Agapaki, M., Selvan, R. N., Hanson-Abromeit, D., Gold, C., Epstein, S., Lok, U. W. V., Barda, E., & Pandey, V. (2024). Music medicine and music therapy in neonatal care: a scoping review of passive music listening research applications and findings on infant development and medical practice. *BMC pediatrics*, 24(1), 829. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05275-z>

Der blev også anvendt afspilning af musik i et nyt Hollandsk studie. Her lyttede 29 børn (født i uge 29-33) på en neonatal intensivafdeling dagligt til en 8-minutter lang instrumentaludgave af Brahms vuggeviser, og blev sammenlignet med en kontrolgruppe på 27 børn. Det kontrollerede studie viste en signifikant forbedring af trivsel og søvn hos musik-børnene.

van der Straaten, M., van den Hoogen, A., Tataranno, M. L., van Berkel, C. J., Schmit, L., Jeekel, H., Hennink, A., Benders, M., & Dudink, J. (2024). Impact of daily music on comfort scores in preterm infants: a randomized controlled trial. *Pediatric Research*, 1-6. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03586-6>

I Schweiz gik et forskerhold skridtet videre og undersøgte effekten af såkaldt "kreativ musikterapi". Metoden er detaljeret beskrevet i en protokol og består af flere intervaller. I første interval holder musikterapeuten forsigtigt barnets hoved i 5 minutter. I de næste intervaller nynner og synger musikterapeuten og matcher samtidig barnets vejtrækning, gestik og mimik. I endnu et interval improviserer musikterapeuten på en måde der er afstemt til barnet, går herefter tilbage til at synge, så at nynne og til slut at sidde i tavs-hed med barnets hoved hvilende på hænderne. Denne procedure gentages omtrent 9 gange, så hele sessionen varer 55 minutter. 20 børn født i uge 30-37 indgik i studiet. Ved hjælp af målinger med nær-infrarød spektroskopi, identificerede forskerholdet to karakteristiske typer af iltning i hjernen hos børnene. Hos en gruppe børn (flest hunkøn) steg iltningen i hjernens blodkar i det første interval med sang, mens den faldt hos den anden gruppe (mest hankøn). Sådanne forskelle er vigtige at tage højde for i fremtidig forskning. Den øgede iltning blev tolket som en positiv effekt og må formodes på sigt at have indflydelse på børnenes kognitive og følelsesmæssige udvikling. Forskerne konkluderer på den baggrund at der er brug for mere langsigtet forskning på området.

Scholkmann, F., Haslbeck, F., Oba, E., Restin, T., Ostojic, D., Kleiser, S., Verbiest, B. C. H., Zohdi, H., Wolf, U., Bassler, D., Bucher, H. U., Wolf, M., & Karen, T. (2024). Creative music therapy in preterm infants effects cerebrovascular oxygenation and perfusion. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-75282-8>

Hvor er din hånd?



Kirstine Skou Rydahl

Cand. mag i musikterapi ansat på Stensagerskolen, Aarhus Kommune.
ksrydahl@gmail.com

Mandag, d. 31. marts besøgte finansminister og tidligere borgmester i Aarhus Kommune, Nicolai Wammen, Stensagerskolen i ca. 1 time på baggrund af et brev, jeg sendte til ham og Finansministeriet i december 2024, senere udgivet som læserbrev i Aarhus Stiftstidende.

Brevet kommer her:

Husker du:

Kædedans på Kragelund, Højbjerg - Hvor er din hånd?

Kære Hr. Nicolai Wammen, Finansminister - og ikke mindst tidligere borgmester i Aarhus kommune

Jeg husker din hånd i min sammen med psykisk sårbare voksne på Kultur & Kontaksted Kragelund i Højbjerg, Aarhus. Her dansede vi i ring, mens brugere af Kragelund spillede så sveden dansede på overlæben og vi kiggede lidt generte og berørte på hinanden. Håndtrykket var fast, nærværende og trygt. Jeg skriver til dig nu, fordi jeg oplever, at vores velfærd i Aarhus - og resten af Danmark er truet på det aller, aller vigtigste og dybeste niveau - vores kerneopgave, vores hænder og varme bankende hjerter som medarbejdere. Vi er ved at brænde ud, fordi vi ikke føler, at vi er tilstrækkelige nok, er mange nok, løber stærkt nok til at imødekomme de behov, der er livsnødvendige og udviklende for vores medborgere og deres familier.

31. aug. 2023 sagde du første gang på et pressemøde, at Danmark har en "Bomstærk økonomi".

Som ansat i Aarhus Kommune kan jeg ikke mærke vores bomstærke økonomi. Jeg mærker en stigende forringelse og udsultning af vores kerneopgave. Jeg og mange andre i mit specialpædagogiske/psykiatriske felt er dybt bekymrede, stressede, slidte og tæt på at være udbrændte.

På min arbejdsplads "Stensagerskolen" i Gellerup, Aarhus, en specialske for børn og unge med varige fysiske og psykiske funktionsnedsættelser (Børn med generelle udviklingsforstyrrelser - nogle af de mest sårbare i kommunen), er vi mange dedikerede medarbejdere, og vi har den smukkeste pædagogiske vision om at styrke disse sårbare og udsatte elevers evne til at indgå i fællesskaber, øge deres livskvalitet og højne elevernes evne til mestring og læring.

Lige nu taler vi om SIKKERHED, før trivsel - og til sidst læring og udvikling. Hvor er det fattigt, at vi i et rigt land som Danmark med en "bomstærk økonomi" ikke kan gøre det bedre.

Udenfor Danmark tales om "The Danish Model". Jeg var så stolt af et land, der kunne bryste sig af at tage sig af hinanden, have et sikkerhedsnet, der udviser solidaritet med hinanden, hvor vi udviser medmenneskelighed og passer på hinanden. Uden fællesskaber der er stærke og bæredygtige går vi til grunde i vores institutioner. Danmark er bygget på demokratiske grundværdier, der er værd at kæmpe for.

- Lad os bare skrue en lille my på den forbandede skattestop-knap, være solidariske med hinanden og give til fællesskabet: Vi kan afhjælpe ventelister, ALT for højt sygefravær (der overhovedet ikke kan betale sig, men giver mennesker varige sår på sjælen) indenfor det psykiatriske område, det specialpædagogiske område, vores sygehuse, dag- og døgninstitutioner - jeg kunne blive ved....
- Lad os tænke i lange spor i stedet for pulje-midler. Der søsættes gode projekter og forskningsmidler til det ene og det andet projekt, men når en pulje/bevilling ophører, så spredes dataindsamling og praksisnær kompetenceudvikling for alle vinde og projekter og ny genereret viden går tabt. Den lever vi af - og den viden bærer os fremad. Viden er fremtiden - og vi kan noget helt særligt i Danmark.

- Hvis ikke vores brandrøde kurve i APV'en snart knækkes, har vi ikke noget, vi kan kalde velfærdssystem længere.
- Vi skal passe på hele den offentlige sektor – som vi alle på et tidspunkt kommer i berøring med og er dybt afhængige af – ellers brænder flammen ud.
- Jeg ser en tydelig tendens til en større og større kløft mellem et A og B samfund, hvor dem med midler og overskud i netværk og familier kan vælge alternativer, f.eks. en privat sundhedsforsikring, privat behandling, mm. mens andre ubemidlede ikke kan. Det er ikke i orden. Vi skal være solidariske med hinanden og hjælpe hinanden. Kun sammen er vi stærke.

Jeg er en bekymret medborger ansat i Aarhus Kommune der prøver at fortælle, hvad jeg har på hjertet. Jeg håber du lytter.

*"Jeg kan se, jeg kan høre, jeg kan mærke
Min stemme, min krop og mit hjerte
Sammen er vi stærke, du og jeg – du og jeg"*

*Vores afslutningssang til Fællessamling på
Stensagerskolen.*

Mange gode julehilsner fra Kirstine Skou Rydahl, cand. mag i musikterapi ansat på Stensagerskolen i Vejlederteamet, Gellerup, Aarhus – Danmarks bedste, nu urimeligt hårdtprøvede arbejdsplads.

Vi, 7 personer i alt, var på rundtur på skolen, sang "Stensagersangen" med tre helt forskellige klasser (elever med multiple funktionsnedsættelser, elever med Autisme Spektrum Forstyrrelse og flere andre elever med forskellige psykiske og fysiske funktionsnedsættelser).

Efter fællessangen blev vi i rummet, og Nicolai Wammen blev inviteret til dialog af flere elever og tog sig tid til at samtale om stort og småt, holde i hånden og være i kontakt med eleverne – helt i øjenhøjde.

Vi sluttede besøget af med et dialogmøde i musikterapien, hvor der blev lyttet og stillet uddybende og gode spørgsmål til vores situation på Stensagerskolen.

Jeg er meget taknemmelig, glad og stolt over det respektfulde besøg.



Susanne V. Hjermitslev, skoleleder, Kirstine Skou Rydahl, musikterapeut, Nicolai Wammen, og Gitta Catalina Møller forperson for skolebestyrelsen.

Livets Stemme

– et musikterapeutisk kor i Kolding.



Bente Østergaard Callesen

Cand.mag. i musikterapi, ansat ved Marielund, Døgncenter for Socialpsykiatri, Kolding Kommune og Plejehjemmet Herluf Trolle, Odense. bcallesen62@gmail.com



Trine Hestbæk

Cand.mag. i musikterapi, ansat ved Marielund, Døgncenter for Socialpsykiatri, Kolding Kommune. trhe@kolding.dk

Kordeltagere i Livets Stemme:

"Her er hjertevarme og højt til loftet."

"Jeg får en betydning i verden, når jeg er med i koret."

"For mig betyder koret fællesskab."

Et anker i et til tider turbulent liv

Koret Livets Stemme er et psykiatrikor i Kolding, som har eksisteret siden sommeren 2017, og ledes af to musikterapeuter. Vi vil i det følgende beskrive korets historie og rammer samt vores roller som korledere/musikterapeuter. Kordeltagernes oplevelser illustreres med citater, der stammer fra en evaluering foretaget af antropolog Nanna Ehlert Rysskov og musikterapeut Maria Gjerulff Schmidt (juni 2024).

Kor på recept

I 2016 var der landet over flere projekter under 'Kultur på Recept'. I kølvandet af dette blev der afsat midler i Kolding Kommune til at lave et kulturtilbud for de mest psykisk og socialt udsatte borgere. Midlerne udmøntedes i et psykiatrikor, og grundlaget for beslutningen var bl.a., at:

Deltagelsen i koret vil kunne give borgeren en oplevelse af mening i tilværelsen. Det at have noget man skal, kan hjælpe til at skabe struktur i hverdagen, bidrage til at styrke borgerens netværk og bryde med social isolation. Det er en meget sårbar gruppe, som har store udfordringer: F.eks. i forhold til at komme ud blandt andre, deltage kontinuerligt i et forløb, opleve tryghed og tillid samt gøre brug af kulturelle tilbud. Hertil kommer udfordringer med angst, selvværd, selvtillid, depression, koncentrationsevne, afgrænsning og kropsfornemmelse osv.. Det er derfor afgørende, at tilbuddet designes og tilrettelægges på denne baggrund og altid med deltagerne som medskabere. Det blev besluttet, at koret skulle varetages af to musikterapeuter med erfaring indenfor målgruppen.

Kom og syng med i koret

LIVETS STEMME

Et kor for alle i Kolding Kommune med tilknytning til psykiatrien

Sammen skaber vi et kor med fællesskab, tryghed, glæde, samhørighed og plads til begejstring.

Der er ingen krav til sangstemme eller korerfaring. Det vigtigste er lysten til at være med – med den stemme man har. Det er gratis at deltage.

Gode grunde til at synge i kor:

- Giver fællesskab og samhørighed
- Giver lethed og latter
- Øger velvære
- Reducerer stress
- Øger kreativitet og musikalitet
- Motiverer
- Giver trøst
- Styrker krop og åndedræt
- Bryder ensomhed
- Fremmer ny læring
- Styrker koncentration
- Plads til forskellighed
- ... og meget andet

Koret ledes af musikterapeuterne Bente Callesen og Trine Hestbæk
Ring til Trine – tlf. 23234503 – hvis du har spørgsmål.

Vi glæder os til at se dig!

VI ØVER HVER **ONSDAG**
PÅ
NICOLAI SCENE
KL. 13.00 - 14.30

Korets rammer

Koret har sin faste base på Nicolai Scene midt i Kolding by. Her mødes 6-16 kordeltagere i alderen 24-75 år hver onsdag. Nogle har været med fra starten, og nogle er kommet til undervejs. Hele tiden er det den gruppe af mennesker som møder op, der er med til at forme og udvikle koret - både når det gælder den enkelte korgang og koret på sigt.

"Jeg følte, at jeg trængte til at møde nye mennesker. Jeg isolerede mig og trængte til, at der skulle ske noget. Jeg så et opslag om Livets Stemme og kom med."

Deltagerne finder vej til koret gennem opslag på væresteder, mødesteder, forvaltningen, biblioteket osv. Det kan også være, at de hører om det fra deres støtte-kontaktperson eller fra en anden korsanger.

Nogle møder bare op, mens andre har ringet på forhånd og fået en snak med en af korlederne. Der er også nogle, der henvender sig med hjælp fra en kontaktperson, som måske også er deltagende de første gange, til der er fundet en tryghed.

Vi har en form og en struktur som i andre kor med opvarmning, arrangementer som indøves og synges samt en pause undervejs til et glas vand og social snak. Tidsrammen er 11/2 time.

Livets Stemme – vi synger med de stemmer, livet har givet os

"Vi er sammen om det at synge i kor, men vi er i endnu højere grad sammen om at være dem, vi er, med alt det vi hver især har med i bagagen."

I starten hed koret "Psykiatrikoret", men da det hurtigt blev kåret som 'det mest stigmatiserende navn overhovedet' af deltagerne, fik de til opgave at finde et bedre navn. Resultatet blev Livets Stemme – for de er et kor, der synger med de stemmer, livet har givet dem; hvor udgangspunktet ikke er, at stemmerne skal være trænede, pudsede og tilpassede, men i stedet være lige det de er: sprøde, varme og særlige.

Musikterapeuter som korledere

"Det er dejligt at synge, og de har efterhånden bildt mig ind, at jeg har en god stemme. Det har betydning for mig, og det giver mig en følelse af at indgå i en sammenhæng både med min stemme og som menneske.

Mange af os har tendens til at gemme os væk i en krog – men her kommer vi frem og er en del af hinandens liv.

Koret gør, at jeg bliver hørt og respekteret."

I arbejdet med Livets Stemme tager vi udgangspunkt i Community Music Therapy, hvilket vi oversætter til 'Fællesskabsmusikterapi'. Koret ledes af musikterapeuter, der arbejder uden for behandlingsinstitutioner og uden en terapeutisk kontrakt med deltagerne. Koret har fællesskabet med ligesindede for øje, og ønsker at åbne det omkringliggende samfunds øjne og ører for den mangfoldighed, der findes i mennesker og i glæden ved at synge sammen. Vi arbejder dermed både med fællesskabet mellem kordeltagerne og med fællesskabet til det omkringliggende samfund.

Når vi arbejder med kor, tænker vi først og fremmest på processen. Dermed ligger fokus ikke på det musikalske resultat, men på hvad der er psykosocialt meningsfuldt; musikken bliver et middel til at nå ikke-musikalske mål. Det betyder, at vi i korarbejdet ikke er så optaget af klangidealer, stemmetræning og æstetisk vellyd, men lægger mere vægt på at høre mennesket i tonerne og skabe plads til, at alle kan deltage med den stemme de har.

"Det vigtigste for mig i koret er, at mennesket kommer først."

"Jeg har oplevet andre kor, hvor det bliver stift og strengt. Det er det slet ikke her."

Vi sætter rammerne og har ansvaret for styringen og indholdet, men deltagernes input, dagsform, udfordringer og parathed er afgørende for, hvad vi gør, og hvor vi bevæger os hen.

Med os har vi qua vores uddannelse og arbejds erfaring indsigt i sindslidelser og psykiske reaktioner som f.eks. sorg/kriser/belastninger og en indgående viden om sammenhængen mellem musik-psykologi-krop samt gruppedynamik.

Mangfoldighed og plads til at være den man er

Mange af vores deltagere har nederlag med i bagagen. Vi skal derfor være til stede på en måde, som ikke associeres med tidligere negative oplevelser og autoriteter. Vi skal være et kor, hvor der er plads til alle uanset erfaring og stemme, hvordan man har det, og hvad man kæmper med. Lysten til at synge og til at være med, er dét, der tæller.



Foto: Aivars Lurens

"Jeg kan være med på mine præmisser. I folkeskolen fik jeg at vide, at jeg skulle holde min kæft. Her må jeg være – også selvom jeg ikke synger særlig godt."

"Med koret har jeg et sted at gå hen, hvor jeg ikke møder nederlag. Der er en stor rummelighed her."

"De slipper ikke af med mig nogensinde. Det har jeg også fortalt dem. Jeg har aldrig været med til noget, hvor jeg føler mig så godt tilpas. Jeg kan være mig selv, og føler mig respekteret, hørt og anerkendt for den jeg er. Det er første gang i mit liv, jeg oplever det. Jeg glæder mig, hver gang jeg skal afsted."

Da vi startede, var vi som korledere meget på i pausen for at sikre, at alle kunne føle sig tilpas. Nu går snakken indbyrdes og helt af sig selv, og vi kan give opmærksomhed til dem, som har et særligt behov den enkelte dag.

"Koret gør en forskel i min hverdag og min hverdagsstruktur. Det er et meget inkluderende fællesskab. Det er meget vigtigt for mig, at der er forståelse for mig og mine behov. Hvis jeg en dag udebliver fra kor, er der ingen løftede pegefingre."

Noget af det første deltagere får at vide, når de starter i koret, er, at man skal lytte til sig selv. Hvis vi f.eks. siger "Nu rejser vi os op", men kroppen siger "Jeg vil sidde ned", så er det kroppen, der skal bestemme. Det at lytte til og mærke egne behov er ikke en selvfølge – heller ikke for vores deltagere. Men det er en vigtig evne for at kunne klare de udfordringer, de står i.

Indimellem sker der ting i deltagernes liv, som ikke har med koret at gøre. Men fordi de i koret føler sig set og hørt, bliver det helt naturligt at dele de svære udfordringer med os, som dermed kan følge op og gøre, hvad vi kan for at guide dem mod den rette hjælp fra systemet.

"For 6 måneder siden blev jeg syg. Jeg havde hjerteflimmer, og fik elektrisk stød. En af korlederne besøgte mig på hospitalet. Det var meget stort for mig. Jeg følte, jeg betød noget."

"En af korlederne har hjulpet mig. Min mor viser tegn på demens. Korlederen gav mig vejledning. Jeg var ved at gå i opløsning, men fik uvurderlig hjælp."

Fællesskab og sammenhold

Kordeltagerne lærer hinanden at kende, og får betydning for hinanden. Det betyder også, at de følger med i hinandens liv – og når der er afbud, følger en årsag, så de andre ved, om de skal bekymre sig eller ej. Der er en stor omsorg. Hvis man af den ene eller anden grund er fraværende i en periode, betyder det ikke, at man ryger ud af koret, og der er glæde og åbne arme, når man dukker op igen.

"Glæden er vigtigst, sammenhold – vi kan tale sammen på kryds og tværs."

"Vi er sammen om musikken. Vi mødes med varme og omsorg. I starten var vi et lødigt, forsigtigt kor – nu er vi meget snakkende og fulde af liv. Vi kan næsten være svære at styre for korlederne. Så meget liv er der."

Der skabes nye venskaber og netværk på kryds og tværs. Og samtidig er der en fælles forståelse for, at man kan have ar på sjælen, og opbygning af relationer kan tage tid.

"Jeg snakker med alle. Det var så svært for mig at tage bussen ned til kor, men nu har jeg lavet en aftale med en af de andre fra koret, som henter og bringer mig."

"Jeg er ikke så god til at få nye venner, men lidt bedre når jeg er her. Så lærer jeg de andre at kende. Det tager tid."

"Når deltagerne stopper i koret, er det oftest fordi, de begynder i praktik, flytter fra byen, eller er blevet klar til andre og nye udfordringer."

At være to korledere

"To korledere er vigtigt. Så kan de både støtte og give os selvværd og styre musikken. De er gode til os. De kan noget med mennesker. Mennesket kommer først."

At være to musikterapeuter har en stor betydning både i den gruppedynamiske proces, som udspiller sig og i den korfaglige proces. Der skal være én til at tage ledelsen, når den anden tager sig af individuelle situationer. Der skal være én til at holde fokus i samtalen, mens den anden kan gå med ud af en vigtig tangent. Der skal være plads til at lytte til deltagernes private udfordringer og også give støtte i forhold

til eventuelle sociale udfordringer, der kommer frem i koret. I det rent korfaglige er vi to til at indstudere stemmer og holde dem undervejs. Når den ene dirigerer, kan den anden observere, afstemme og støtte.

Undervejs sidder den ene ved klaveret og styrer derfra, mens den anden sidder med i koret, og støtter med stemme og direction, hvor der er brug for det.

Vi er opmærksomme på, at vi skal være tydelige, synlige, tålmodige og nærværende for hvert eneste menneske, som møder op.

Musikken

Sangene vi synger, er hovedsagelig danske rock/popnumre i tostemmige arrangementer. Nogle kendte, nogle ukendte og alle i varierende sværhedsgrad. En særlig gruppe er sange, der på den ene eller anden måde relaterer sig til det at leve med en sindslidelse; angsten, ensomheden, fremmedgørelsen, smerten, sorgen, frustrationen, accepten, håbet... Det svære liv. Vi synger dem og mærker, at det er i orden at have det, som vi har det, og at vi ikke står alene, men sammen - om det.

Selvom musikken ikke er målet, er den ikke mindre vigtig. Den inspirerer, giver mulighed for udvikling og læring og ikke mindst oplevelsen af mestring.



"Jeg lærer nye smukke sange."

"Min stemme er blevet bedre."

"Jeg kan lide, at vi giver os tid til at fordybe os. Vi nørder."

"Jeg er begyndt at lege lidt med musik derhjemme – ikke fordi jeg kan, men fordi jeg har lyst! Jeg er startet med at komponere, og det er overraskende godt."

I arbejdet med musikken er der ingen præstationsræs. Fejl er kærlighed – det øger bare chancen for at gøre det endnu bedre næste gang.

I starten var der ingen, der ville synge solo, men det har ændret sig. Det skaber anerkendende og bevægende øjeblikke, hvor netop stemmernes forskellighed – og skønheden i det – folder sig ud.

"Det, der er vigtigst for mig, er, når vi øver os, og jeg bliver tilbudt nogle linjer som solo. At vi får det til at swinge. At få anerkendelse – det får jeg ikke så meget af ellers, og det er vigtigt."

Koret skaber glæde

"Koret betyder alt for mig."

Det udbytte vi først og fremmest ser, er den glæde, der opstår, når koret er samlet. Med deltagernes udsagn kan vi se, at glæden både kan gøre sig gældende før, under og efter en korgang.

"Jeg er altid glad, den dag jeg skal til kor."

"Jeg er med, fordi jeg altid har kunne lide at synge. Jeg bliver glad af det."

"Det gør mig glad, når jeg har været til kor."

Glæde kan fremstå banalt, men hvis man lever et liv med udbændthed, angst, stress eller depression, er det meget mere end banalt.

Flere deltagere peger også på, at koret løfter deres sind og stemningsleje

"Koret betyder meget for mig. Jeg var syg, og havde fysiske problemer, og havde været gennem meget. Jeg var tung af sygdom. Koret gav mig noget sundt og livskvalitet."

"Det betyder, at jeg i hvert fald ikke får en depression, så længe jeg er med i koret. Det løfter mig. Jeg finder min balance."

Der er et øget energiniveau

"Koret gør en stor forskel. Det gør, at jeg har mere energi. Jeg kan normalt ikke komme ud af døren, men det kan jeg ved hjælp af det at synge i koret."

Dertil kommer der en øget selvbevidsthed og selvomsorg

"Det betyder noget for mit selvbillede og min identitet."

"Det betyder, at jeg kan klare mine svære tanker og komme væk fra en dårlig situation. Jeg kan passe på mig selv. Koret er min egenomsorg."

Der kommer en øget selvforståelse

"Koret gør mig klogere på mig selv."

"Jeg har fået mere livsmod."

"Koret giver mig mere selvværd."

Koret er desuden med til at forebygge eller bryde isolation

"Koret betyder rigtig meget. Det kan være den eneste gang, jeg kommer ud og væk hjemmefra. Jeg bliver mødt med varme og omsorg."

Vi kan også se forbedringer i forhold til neurologiske udfordringer

"Jeg er blevet bedre til at tale. Jeg er spastiker, og min tale er udfordret. Min fysioterapeut fortæller mig, at min tale er forbedret, siden jeg startede i koret."

"Jeg har svært ved at huske, men at komme til kor glemmer jeg aldrig. Jeg husker også sangene."

Optræden er ikke en selvfølgelighed

Der var fra korets start en klar indstilling fra de fleste til at det at optræde og synge for andre, ikke var noget ønske. Nogle har erfaringer med i bagagen, som gør det alt for svært for dem at stille sig op foran et publikum. Men... langsomt udvikler modet og lusten sig til at synge for andre.

I foråret '22 under udstillingen "Stemmer fra Marielund", gik vi på Kolding Bibliotek og sang fire sange. Vi annoncerede det ikke, men sang blot for dem, som kom forbi. Udstillingen var lavet af de beboere, som bor på det socialpsykiatriske bosted Marielund i samarbejde med forfatterne af denne artikel. Det gav mening for koret at bidrage til udstillingen ved at

synge her, og det blev en god og tryk oplevelse at blive hørt uden at have al opmærksomhed rettet mod os.

Indspilning

I foråret '23 indledte koret et samarbejde med bandet The Bronson Brothers. Bandet havde hørt om koret, og ønskede sig netop at inddrage et kor med personlighed i stemmerne på deres næste album.

Dette førte til to dage med indspilninger på Nicolai Scene med fuld opbakning fra kordeltagerne.

"Det er en oplevelse for livet, som udvider troen på vores egen kvalitet og muligheder. Vi står alle tilbage med en kæmpe fællesskabsfølelse. Indspilningen med The Bronson Brothers gav os et løft – helt vildt."

Oplevelsen gav et løft til koret, som efterfølgende kunne mærkes både på stemningen og

kvaliteten af sangen. Da vi året efter mødtes til endnu en indspilningsdag med The Bronson Brothers, var det meget tydeligt at høre, at der var sket noget i mellemtiden: Stemmerne var blevet tydeligere, kraftigere og mere sikre. Men som en af korsangerne sagde: "Det er svært andet, når man får sådan et skulderklap". De bidrog ikke på trods af dem, de er - men fordi de er, dem de er.

Troen på egne ressourcer og at man har noget at byde ind med, vokser stadig. Det ses helt konkret ved, at kordeltagerne begynder at varetage forskellige opgaver, og vi har nu et kommunikationshold, en illustratør, en IT-afdeling, en cover-model og en manager.

Koncerter

Indspilningsdagene gav også mod til at sige ja til at optræde med en lille koncert ved åbningen af en nyrenoveret social café. Efterfølgende fik koret blod på tanden, og det er blevet til en julekoncert samme sted og senest også en kirkekoncert i Kolding. Det næste store projekt er en optræden med The Bronson Brothers, hvor sangene fra det færdige album skal syn- ges live.

"Da vi var i kirke, og gav koncert forleden, havde jeg min besøgsven med. Han er min faste fanskare. Jeg præsenterede mig med: "Jeg hedder Bjarne, Livets kor". Det var sjovt."

"Den sidste koncert var en julekoncert, hvor jeg sang solo: Nu tændes 1000 juleljus a capella. Altså uden instrumenter. Helt selv. Det var en kæmpe oplevelse. Og folk kom bagefter og sagde, at det var så smukt, og at jeg havde ramt dem lige i hjertekulen. Det er jeg helt vildt stolt af."

Ved en af koncerterne udbrød en fra publikum: "Jamen det lyder jo godt!". En bemærkning man godt kunne blive fornærmet over - for selvfølgelig kan man synge, selvom man er ramt på psyken. Men koret tager imod med et smil, for så har de netop bevist det: Selvfølgelig kan man synge, selvom man er ramt på psyken. Faktisk har stemmerne derfor en ekstra dimension. Deres lyd af levet liv.

Sindets Dag

Musik og mental sundhed

Torsdag 10. oktober kl. 15

EWII House

Sct Jørgens Gade 1

Gratis adgang



Tegnet af korsanger Luna Mogensen

Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens – undersøgt med adaptiv teori og autoetnografi



Amalie Gerner Larsson
Cand.mag. i musikterapi. Musikterapeut i Fællesskabets Hus Ry. Skanderborg.
amalie.gerner@gmail.com



Hanne Mette Ochsner Ridder
Professor, ph.d., cand.mag. i musikterapi. Institut for Kommunikation og Psykologi. Aalborg Universitet.
hmr@ikp.aau.dk

ABSTRACT

Der er behov for ikke-medicinske metoder til at berolige og mindske adfærdsmæssige og psykologiske symptomer ved demens, og musikterapi anbefales i den sammenhæng. Med afsæt i et musikterapeutisk forløb med en kvinde med svær demens, har vi undersøgt, hvordan musikterapi med demensramte kan forstås ud fra psykodynamiske perspektiver særligt med fokus på empati og nærvær. Som metode har vi anvendt adaptiv teori, autoetnografi og tematisk analyse. Vores fund er fire overordnede temaer: Refleksioner over klienten, psykodynamiske selvrefleksioner, psykodynamisk ladede interventioner med forstærket nærvær og empati, samt kommunikative redskaber. I forhold til undersøgelsens fokus på empati og nærvær fandt vi at frem for at adskille begreberne, samles de i begrebet: *empatisk nærvær*. Desuden fandt vi, at empatisk nærvær består af udadrettet empatisk nærvær rettet mod klienten og indadrettet empatisk nærvær rettet mod terapeuten selv. I særlige øjeblikke, når der er udadrettet og indadrettet empatisk nærvær på en gang, opleves omfattende empatisk nærvær.

INTRODUKTION

Vi sidder foran spejlet på Grethes lune bædeværelse fjernt fra resten af verden. Grethe synger med på Jeg ved en lærkerede. "Du er min datter", siger hun. Lidt efter tager hun sin hånd op på kinden. Det gør hun ofte, har jeg

lagt mærke til. Jeg spejler bevægelsen og tager også min hånd op på min kind, og mærker, hvordan det er. Vi sidder lidt sådan og kigger i spejlet. Jeg kan mærke, at Grethe er meget tryk ved mig, så jeg tager min anden hånd op på hendes anden kind, og så sidder vi sådan sammen et øjeblik, hvor tiden nærmest står stille. Når jeg mærker indad, kan jeg mærke varme følelser i mit hjerte, der ligesom rækker ud og omfavner Grethe i en udadrettet bevægelse. Jeg føler mig som en mor, der aer sit lille barn. Grethes ansigt slapper fuldstændig af i det øjeblik, hun er fjern i blikket, som om hun ser ind i sig selv, eller ind i en fjern fortid. (Larsson, 2021, s. 6, forkortet).

Ovenstående beskrivelse er fra en musikterapisession med en svært demensramt kvinde. Det har taget tid at skabe tryghed og få kontakt. Grethe, som vi kalder hende, er deltagende og synger med. Da musikterapeuten spejler hendes gestik og herefter lægger sin hånd på Grethes kind, oplever hun, at der opstår et helt særligt øjeblik. Vi anser sådanne øjeblikke som centrale i omsorgen for personer med demens, og vil derfor i det følgende undersøge, hvordan nærvær og empati kan forstås i den sammenhæng. Efter en introduktion til demens, musikterapi og en psykodynamisk forståelse, vil vi analysere materialet fra et musikterapeutisk forløb ved hjælp af adaptiv teori, autoetnografi og tematisk analyse. Artiklen er baseret på en bearbejdet udgave af førsteforfatters kandidatspeciale (Larsson, 2021).

Demens

I Danmark er knap 40.000 borgere registreret med demens, men da mange ikke er diagnosticerede, skønnes tallet af Nationalt Videnscenter for Demens (NVD, 2024) at være ca. 96.000 borgere som lever med en demenssygdom. Symptomerne på demens er påvirkning af kognitive funktioner, f.eks. hukommelse, sprog, koncentrationsevne, dømmekraft, motorik og visuelt-rumlige færdigheder. Desuden ses ofte et ændret følelsesliv, ændret temperament og symptomer på depression (NVD, 2022). Ifølge Sundhedsstyrelsen får de fleste personer med en demenssygdom (90 %) i perioder psykiske eller adfærdsmæssige symptomer som følge af sygdommen. Sundhedsstyrelsen (2019) anbefaler, at ikke-medicinsk behandling afprøves, og derudover at man følger retningslinjerne for personcentreret omsorg og bl.a. tilbyder musikterapi. Enden til at forholde sig til musik er en af de kognitive funktioner, der bevares længst ved demens (Jacobsen et al., 2015), og en meta-analyse konkluderer at ikke-medicinske interventioner, herunder musikterapi, reducerer aggression og agiteret adfærd hos mennesker med demens, og er mere effektivt end medicinsk behandling (Watt et al., 2019).

Den norske psykolog Kjersti Wogn-Henriksen (1995) kritiserer, at der i forståelsen af demens ensidigt fokuseres på de somatiske og neurologiske aspekter ved sygdommen. Hun betoner vigtigheden af at se det hele unikke menneske, og påpeger, at den subjektive oplevelse, og de menneskelige implikationer af den mentale reduktion i forbindelse med demens, ikke er beskrevet tilstrækkeligt i faglitteraturen. Hun fremhæver, at psykodynamiske teorier bidrager med vigtig viden, og kan supplere den somatiske og neurologiske forståelse af demens (Wogn-Henriksen, 1995), hvilket bl.a. ligger til grund for vores valg af forskningsfokus i nærværende undersøgelse.

En psykodynamisk forståelse af musikterapi

Den 5-årige musikterapiuddannelse på Aalborg Universitet blev i 1982 etableret af lektor emeritus Inge Nygaard Pedersen. Pedersen understreger betydningen af at terapeuten er empatisk og nærværende (Pedersen et al., 2023), og at empatien er en væsentlig faktor i terapeutisk nærvær og en forudsætning for at en integreret dynamisk viden kan opnås (Pedersen, 2000), hvilket har inspireret os i vores fokus på empati og nærvær. Ifølge Pedersen er det væsentligt, at terapeuten lærer at være sensitivt empatisk over for egne indre processer og samtidig kunne mærke når noget udefra er overvældende. Terapeuten skal ligeledes forsøge at bevidstgøre eventuel-

le sansemæssige empathiske fejltolkninger. De empathiske sansemæssige informationer udgør et af de vigtigste musikterapeutiske redskaber i forhold til at kunne være i, forstå, handle og evt. tolke processen som den udfolder sig i den terapeutiske relation - særligt i de musikalske aspekter af samværet med klienten (Pedersen, 2000, s. 90).

Pedersen uddyber, hvordan terapeuten, i sin måde at lytte til klienten på, kan være til stede i en sansemæssig dobbeltbevægelse svingende mellem to poler. I den ene polaritet ved at være inde i sig selv og delvist forbundet med klienten, og i den anden ved at være helt åben og receptiv i forhold til klienten samtidig med en empatisk forbundethed med sit indre (Pedersen, 2000, s. 96). I sin forskning i begrebet modoverføring var Pedersen (2007) bl.a. inspireret af den britiske musikterapi-pioner Mary Priestley (1994). Priestley anvendte begrebet empatisk modoverføring til at beskrive terapeutens bevidstgørelse af egne fysiske oplevelser af resonans med ubevidste eller før-bevidste følelser i klienten. Empatisk modoverføring kan opleves psykosomatisk som en fysisk sansning eller tilstand i kroppen, eller kan opleves direkte gennem terapeutens egne følelser. Ifølge Priestley (1994) kræver det træning at blive god til at skelne mellem overføringsfænomener, klientens ubevidste følelser og terapeutens egne følelser. Pedersen videreudviklede Priestleys psykoanalytiske forståelse til en integrativ og psykodynamisk tilgang til musikterapi (Pedersen et al., 2023) på linje med andre internationale musikterapi-retninger herunder også i terapi med nonverbale klienter (Kim, 2016).

Musikterapi med demensramte

Når det kommer til anvendelsen af musikterapi i demensomsorgen, fremhæver Ridder (2014) tre centrale funktioner ved musik. Musik kan skabe en genkendelig *ramme*, der giver tryghed og understreger en forudsigelig struktur. Musik er desuden effektivt til at *regulere* arousal. Mennesker med demens har ofte en lav tærskel for, hvornår de bliver overstimulerede, og de kommer derved let i en tilstand med for høj arousal og en overaktivering af det sympatiske nervesystem. I den tilstand beskrives de ofte som agiterede, forstyrrede og udadreagerende, og kan være udfordrede med en dyb følelse af utryghed og angst. Svinger de til en tilstand af for lav arousal, beskrives de oftest som indadvendte eller deprimerede. De vil trække sig ind i sig selv og således afskære sig fra at mærke omgivelserne eller egne behov. Arousalregulering kan foregås ved bevidst at bruge musikalske parametre som puls, to-

neleje, dynamik, melodi, harmonik, klangfarve og form. De samme parametre kan anvendes i kommunikationen via stemme, kropsholdning, bevægelser og vejrtrækning. Tryghed og et reguleret arousalsystem skaber nogle gunstige betingelser for at arbejde personcentreret og *relationelt*, hvilket ifølge Ridder og Krøier er grundlaget for at arbejde psykodynamisk (Ridder, 2007; Ridder & Krøier, 2022).

Teorien om ramme, regulering og relation indrager mange elementer fra den personcentrerede omsorgsfilosofi, som den er formuleret af demensforsker Tom Kitwood (1999). Kitwood var inspireret af humanistisk terapi, og argumenterede for, at omsorgspersoner gennem positive interaktioner kan dække psykologiske behov hos personen med demens. Af disse interaktioner fremhævede Kitwood validering, facilitering og holding, og beskrev dem som interaktioner af psykoterapeutisk karakter (Kelly et al., 2023; Ridder & Krøier, 2022). Kelly et al. (2023) udspecificerer, hvordan den personcentrerede musikterapi ser ud i praksis, og Ridder og Krøier (2022) betoner desuden vigtigheden af empati som forudsætning for at kunne arbejde med psykoterapeutiske interventioner som validering og holding.

Psykodynamik som teoretisk afsæt

En psykodynamisk tilgang kan forstås som en "flerpersonerspsykologi", hvor mennesket bliver til gennem samspil med andre mennesker frem for en psykologi, der udelukkende behandler eller analyserer mennesket som et enkeltstående individ (Beck & Lindvang, 2017). I samspillet med andre bliver evnen til at sætte sig ind i deres perspektiv afgørende. Denne evne kan betegnes som empati og defineres i Psykodynamisk Leksikon som "Evnen til at leve sig ind i en anden person og sætte sig i dennes sted med henblik på at erkende og forstå dennes psykiske tilstand" (Møhl, 2002).

Empati beskrives af dr.phil. i idéhistorie Jes Bertelsen som et aspekt af den personlige udvikling, der udfolder sig i relation med andre, og som udstømmer fra hjertet. Han anskuer empathiske følelser som et spektrum, der omfatter følgende følelser: taknemmelighed, medfølelse, tillid, kærlighed, omsorg, nænsomhed, hengivenhed og religiøs eller spirituel åbenhed, og definerer nærvær som bevidsthed, ånd eller lys (Bertelsen, 1999). Bertelsen ser det som mål for en udviklingsproces, at mennesket vågner op og kommer til stede. Fra at nærvær og empati er delvist adskilt, kan de to følelser flyde sammen som led i en persons selvudviklingsproces - også kaldet en individuationsproces.

Det psykodynamiske teorifelt er meget bredt, og vi har her udvalgt de, for denne undersøgelse, mest centrale begreber som fremkom induktivt i den tematiske analyse af data - holding, spejling, persona, skyggen og selvet - som vi kort vil gennemgå.

Holding relateres til moderens evne til at identificere sig med barnet. Holding starter med den fysiske omsorg, der kendetegner fosterstadiet, og tjener den funktion at give barnet jeg-støtte på det absolutte afhængigheds-stadium. Integration og udvikling af jeg-tilknytning er afhængig af en god-nok holding (Davis & Wallbridge, 1988, s. 105-106). En god-nok holding indebærer en tilpas mængde omsorg. En mangelfuld holding kan fremkalde sorg og usikkerhed hos barnet. (Winnicott, 2019/1965, s. 30).

Spejling: I den individuelle emotionelle udvikling fungerer moderens ansigt, ifølge Winnicott, som forløber for spejlet. I de tidlige stadier af barnets emotionelle udvikling spiller omgivelserne en betydelig rolle, da spædbarnet endnu ikke har udskilt omgivelserne fra sig selv. Når et spædbarn, der ligger ved brystet, ser sig omkring, vil det betragte moderens ansigt, og Winnicott hævder, at barnet samtidig ser sig selv afspejlet i moderens ansigt. Hvis moderens ansigt ikke afspejler barnet, men i stedet udtrykker hendes egen sindsstemning, får barnet ikke det tilbage, som det giver. Det kan have vidtrækkende konsekvenser for barnets emotionelle udvikling (Winnicott, 2003/1971, s. 170-171).

De følgende begreber er hentet fra Jungs psykologi, og beskriver forskellige arketyper, som indgår i menneskets individuationsproces.

Persona er den del af jeg'et, der er vendt imod omverdenen. Persona betyder *maske*, og består af den bevidste personlighed, som i virkeligheden er et vilkårligt udsnit af kollektivpsyken. Den er altså ikke et virkeligt udtryk for individualitet. Ifølge Jung (1989/1933) er den således et kompromis mellem individ og samfund, og om hvordan man bør være. Der hører ikke kun psykiske egenskaber til persona, men også omgangsformer og ydre fremtoning som fx holdning, gang, frisure, ansigtsrynker og grimasser, smil, suk og meget andet. Hvis et menneske er godt tilpasset til verden - både den ydre og indre - så fungerer persona som en elastisk 'beskyttelsesmur' som sikrer en naturlig omgang med verden. Men det er også muligt at skjule sin sande natur bag en tilvandt tilpasningsform, som så stivner og bliver mekanisk, dvs. en egentlig påtaget maske, bag

hvilken individualiteten og det sande væsen langsomt degenererer og kvæles. Hvis denne proces intensiveres, kan det i yderste tilfælde medføre psykiske kriser og lidelse (Jacobi, 1987, s. 52-56).

Skyggen henviser til den ubevidste del af psyken, som ofte fremtræder i personificeret form i drømme. Skyggen er dog kun en del af det ubevidste, og den repræsenterer de ukendte kvaliteter eller egenskaber hos jeg'et, som lige så godt kunne være bevidste. I mødet med skyggen vil individet ofte opleve de egenskaber og drifter, som denne person plejer at nedvurdere hos andre, fx egoisme, griskhed, dovenskab, urealistiske fantasier, intrigespil m.m. (Jung et al., 1991/1964, s. 168-169).

Individuationsprocessens endelige mål indbefatter en integration af *Selvet*. Individuationsprocessen forløber aldrig uden kriser, da det opleves overvældende at åbne op til det ubevidstes strømmen ind i bevidstheden, og personaen går delvis i opløsning. Når det ubevidste integreres, opstår en ny ligevægt, hvor selvet udgør det nye midtpunkt mellem bevidstheden og det ubevidste, hvilket kan medføre en totalt forandret livsindstilling eller livsopfattelse (Jacobi, 1987, s. 147). Ifølge Jung (1989/1933) udgør selvet den yderste grænse, vi kan erkende med vores bevidsthed. Selvet kan ikke bevises videnskabeligt, da det kun er muligt for jeg'et at få en fornemmelse af selvet.

Forskningsspørgsmål

Med målet at inddrage en psykodynamisk forståelse af samvær med mennesker med demens og afklare, hvordan musikterapi kan anvendes til svært demensramte, ønsker vi at undersøge: Hvordan kan musikterapi forstås ud fra psykodynamiske perspektiver – med særligt fokus på empati og nærvær – i et forløb med et menneske med demens?

METODE

Metodemæssigt anvendte vi i denne undersøgelse adaptiv teori, autoetnografisk analyse og tematisk kodning. *Adaptiv teori* er en eklektisk og pragmatisk tilgang til vidensproduktion, hvor der tages udgangspunkt i teori (her psykodynamisk teori og de mere specifikke valg, der er taget for teorigennemgangen) men uden at arbejde deduktivt. Det er forskningsproblemet i sig selv, der skal vejlede forskningsprocessen, som samtidig er indlejret i sociale sammenhænge og situerede aktiviteter (her musikterapi med demensramte). Professor i sociologi, Derek Layder, foreslår at tage

udgangspunkt i teoretiske overvejelser, fordi de er retningsanvisende for tematiseringen i dataindsamlingen, og han ser forskningsprocessen som fantasifuld afprøvning, når man lader sig inspirere af andres teorier og blander dem med henblik på egen teorikonstruktion (Jacobsen, 2007, s. 267). Det er således en tilgang, der fremmer kreativitet og fleksibilitet i forskningsprocessen (Jacobsen, 2007).

Autoetnografi er en tilgang til forskning, der inddrager personlig oplevelse (auto) i en systematisk beskrivelse og analyse (grafi) i forhold til at forstå kulturel oplevelse (etno) (Adams et al., 2017). I forskningsprocessen indsamles, analyseres og anvendes data til at illustrere personlige eller kulturelle oplevelser. Data udformes som et skriftligt produkt, hvor der igennem såkaldte *thick descriptions* induktivt fremkommer mønstre i forståelsen af den personlige eller kulturelle oplevelse (Ellis et al. 2011). I autoetnografien anerkendes, at der er en relation mellem forfatter, modtager og tekst, og at forskning fremkommer af narrativer. Narrativer er komplekse, konstituerede, meningsfulde fænomener, som formidler etik og moral, og ad den vej hjælper mennesker med at forstå sig selv og andre. Forskeren er selvbevidst værdicentreret frem for at foregive at være fri af værdier. Med udgangspunkt i personlige oplevelser og forskerens mange valg gøres op med forestillingen om, at det er muligt ikke at påvirke forskningsprocessen, og at forskning kan udgøre et neutralt, objektivt standpunkt. Således anerkender autoetnografi subjektivitet, emotionalitet og forskerens indflydelse, frem for at lade som om, at disse fænomener ikke eksisterer (Ellis et al. 2011).

Vi har analyseret de induktivt fremkomne mønstre vha. *tematisk kodning*. Her har vi anvendt en induktiv, åben kodning, der tillader nye perspektiver at fremkomme. Analysen er således kombineret deduktiv og induktiv i tråd med adaptiv teori. Layder sonderer mellem indledende, primitiv kodning, en efterfølgende systematisk provisorisk kodning, og endelig skabelsen af kernekoder og satellitkoder, som begge relateres til hinanden. Uddybende information om forskningsmetode og datamateriale kan tilgås online i førsteforfatters kandidatspeciale (Larsson, 2021).

Til at besvare forskningsspørgsmålet fulgte vi desuden Miles og kollegers (2014) model for kvalitativ forskning, som formes gennem en cyklisk og iterativ proces. Forskningen består overordnet set af fire komponenter (dataindsamling, datakondensering, datafremstilling og konklusioner), som griber ind i hinanden, men som vi i det følgende beskriver adskilt fra hinanden.

Dataindsamling

Førsteforfatter indsamlede data i et firemåneders praktikforløb på musikterapiuddannelsens 5. år. Det foregik på et demensafsnit på Plejecenter Solhøj. Data blev indsamlet mhp. forfatterens egen uddannelse og læringsforløb, og bestod af musikterapeutiske noter, logbogsnotater og behandlingsoplæg fra tre individuelle musikterapiforløb og musikterapeutisk miljøterapi samt videooptagelser fra de individuelle musikterapiforløb.

Kondensering

Førsteforfatter valgte at inddrage praktikken i sin specialeskrivning for at undersøge særlige relationelle mødeøjeblikke. Med henblik på at kondensere data, fokuserede forfatteren på en case med et musikterapiforløb på 15 sessioner. I den videre kondensering udvalgte forfatteren to videoklip fra session 11 (klip 1 på 1,08 minutter og klip 2 på 1,05 minutter).

Datafremstilling

Førsteforfatter transskriberede de to videoklip som tekst og som grafiske fremstillinger. Herefter indsatte forfatteren udvalgte dele af transskriptionerne i tabelform inspireret af musikterapeut Nina Lomholt Andersens opsætning af autoetnografiske narrativer (Andersen, 2018). Materialet blev inddelt i fire kolonner med 1) Observationer (etno), 2) Overvejelser (auto), 3) Forståelse, og 4) Efterfølgende refleksion. Med henblik på at beskrive og uddybe de psykodynamiske perspektiver tilføjede vi to kolonner: 5) Refleksion 2, og 6) Tema.

Konklusioner er samlet i en oversigt ud fra et praksis-perspektiv, og efterfølgende har vi omsat en forståelse af teorien til en overordnet model.

Etik

Indsamling af data følger de etiske principper udstedt af Dansk Musikterapeutforening (2016), hvilket bl.a. indebærer, at musikterapeuten har arbejdet under supervision. Herudover har vi fulgt den gældende forordning for databeskyttelse (Datatilsynet, 2021) med hensyn til ikke at inddrage eller videregive personhenførbare data, ligesom vi har indhentet informeret samtykke i forhold til deltagelse, opbevaring af datamateriale og formidling. Efter afsluttet forløb er alle data slettet.

ANALYSE

Vi vil nu uddybe forskningsprocessen og det musikterapeutiske forløb med Grethe. Grethe er næsten 90 år og lever med svær demens. Hun bruger rollator og skal have hjælp til det meste. Hun har svært ved at udtrykke

sig verbalt og taler meget, men usammenhængende, og ofte emotionelt ladet. Grethe kan kun huske sit eget og sin søns navn, og sidder det meste af dagen og taler med sig selv i spejlet ude på sit badeværelse. Ofte nævner hun mor og far, og nogle gange skælder hun sig selv ud. Grethe har passet et landbrug med sin familie, og har igennem sit liv haft gentagne indlæggelser på psykiatrisk hospital men er ikke diagnosticeret.

Målet med musikterapien er at berolige Grethe og at opnå kontakt og gode mødeøjeblikke. Hun tilbydes en ugentlig session, som omfatter følgende interventioner: Syngende eller nynne, spejling af mimik og gestik, fysisk kontakt, fx holde i hånden, og samtale. Sangvalg er *Jeg ved en lærkerede* samt andre børne- eller årstidssange, som Grethe formentlig har kendt. Sessionerne afsluttes med et par vers af *Du som har tændt millioner af stjerner* og *Sig månen langsomt hæver*.

Oversigt over musikterapiforløb

Musikterapeuten (T) trækker de vigtigste elementer fra hver session med G frem i følgende oversigt:

Session 1-2: Etablering af tryk ramme.

T har en samtale med søn

Session 3: Opholdsstuen, G er i høj arousal, regulering lykkes ikke, svært at få kontakt.

Session 4-5: Arbejde med spejling giver god kontakt.

Session 6: G er i højt humør, og synger lidt med på "Jeg ved en lærkerede". Samtale med søn

Session 7: G er i høj arousal, regulering lykkes ikke.

Session 8: Sang-intervention. G falder i søvn.

Session 9: Regulering lykkes ikke. T er ved at opgive forløbet.

Session 10: Opholdsstuen. Vi sidder stille sammen på G's initiativ, holder i hånden, G falder i søvn.

Session 11: G er mere til stede, i balanceret arousal. G synger med, tager initiativ. Videoklip 1+2.

Session 12-14: Opholdsstuen. Svært at fastholde ramme. G er ofte træt og falder i søvn.

Efter session 12: Samtale med søn.

Session 15: Vha. regulering får T skabt en tæt kontakt, der indebærer at G lytter til T's sange. Gentager ramme samt interventioner fra session 11. Det er vemodigt for T at sige farvel.

Tolkning: I starten af forløbet var det svært at regulere og fastholde Grethe, da hun ofte var enten agiteret eller faldt i søvn. På videooptagelserne er det tydeligt, at Grethe ofte skifter mellem to grimasser: Et kunstigt smil og en vred grimasse, hvor hun viser tænder. Musikterapeuten oplever, at der i løbet af musikterapi-forløbet er tiltagende flere gode mødeøjeblikke særligt i forbindelse med sang og spejling af mimik og kropsbevægelser. I session 11 oplever musikterapeuten mødeøjeblikke med høj intensitet. I denne session er musikterapeuten til stede i et indadrettet og udadrettet nærvær med høj empati. Efter gennemsyn af videooptagelsen bliver musikterapeuten bevidst om, hvordan hun ubevidst spejler Grethes kunstige smil. Musikterapeuten tolker det kunstige smil med det Jungianske begreb Masken (Persona) og Grethes vrede grimasse, hvor hun viser tænder, som Skyggen. Musikterapeuten bliver tiltagende opmærksom på de psykodynamiske processer i forløbet og på egne modoverføringer og egen rolle i samspillet. Hun vurderer, at dette fokus påvirkede terapien positivt, og således var medvirkende til inderliggøre og intensivere empati og nærvær.

Transskriptioner

I transskriptionen af videoklip 1 og 2 har førsteforfatter udarbejdet to visuelle transskriptioner af videoerne der viser kropssprog, mimik, gestik, øjenkontakt, synkronitet, volumen, samt en graf, der viser graden af terapeutens egen oplevelse af nærvær og empati. Herudover har førsteforfatter transskriberet samtale og beskrevet karakteristiske stemmekvaliteter, herunder klang, toneleje, volumen og tempo, samt beskrevet mimik, gestik, kropsholdning og øjenkontakt, samt tidsangivet hvornår i videoen, der er samtale, sang eller stilhed (se figur 1). I transskriptionen er der anvendt farvekoder, hvorefter materialet er indsat i softwareprogrammet NVivo. NVivo er udviklet til at organisere, klassificere og skabe overblik i analysen af data, som kan bestå af både tekst, audio og video (Lumivero, 2024). I figur 1 gives et eksempel på transskription og tematisk kodning af et udsnit af videoklip 1 fra session 11 (Larsson 2021, s. 39).

Autoetnografiske narrativer

I arbejdet med den autoetnografiske datafremstilling kom uddybende information frem ved hver gennemgang og gensyn med video-materialet. F.eks. dukkede erindringer frem om kropssansninger, følelser og fornemmelser samt konkrete hændelser. For at sikre validitet og gennemsigthed i denne proces, og for at afgrænse datamaterialet, blev processen med at se videoen og nedskrive efterfølgende

5.1 Transskription og tematisk kodning af videoklip 1:

K = Klient. T = Terapeut.
(00.09.28 - 00.10.36)

Grethe (K) og terapeuten (T) sidder på Grethes badeværelse med front mod spejlet. T og K kan desuden se sig selv på iPad'en, som optager videoen. **T sidder lidt tilbagelænet i stolen og ser på K med hovedet på skrå. T og K taler sammen i et roligt tempo med mange små pauser, i et afdæmpet mellemtoneleje med en smule luft på stemmen.**

00.00.00

T: Så var din mor kommet? **(K ær sig selv flygtigt på kinden. K skifter hurtigt mellem et bredt, stift smil og en grimasse, hvor hun viser tænder. T smiler).**

K: Ja.

T: Ja.

K: Det er mor, der sidder der **(K peger på sig selv i spejlet)**. Ja, det ved hun da.

T: Ja, det er mor (T ser i spejlet).

00.00.15

K: Ja. - Og så det der, det tror jeg, det er dig! **(K peger på T i spejlet, og vender sig og ser T i øjnene, K smiler).**

T: Det tror jeg også! **(T smiler til K. T vinker til spejlet. K vinker også kort, T fortsætter med at vinke til spejlet i flere sekunder, K vinker en smule igen, T fortsætter med at vinke. T og K har øjenkontakt i spejlet)**

K: hehehe **(K smiler stort, og ler med let åben mund)**

Figur 1. Eksempel på transskription og tematisk kodning, videoklip 1, session 11, 20. sek.

Farvekodning: Lilla/kropsholdning. Blå/stemme-kvaliteter (fx klang, toneleje, tempo, volumen). Rød/gestik. Grøn/mimik. Gul/øjeblikkontakt.

refleksioner gentaget to gange. Eksemplet i tabel 1 er fra en autoetnografisk fremstilling fra et udsnit af videoklip 2 fra session 11. I tabellen er terapeutens refleksioner efterfølgende uddybet eller tilføjet og slutteligt samlet i et tema.

Tematisk analyse

I den sidste kolonne (Tema) i den autoetnografiske fremstilling fremkom en række temaer. I den omfattende analyse (Larsson, 2021) inddelte vi temaerne i kategorier (fx spejlet, empatisk modoverføring, selvberoligende bevægelse,

holding). De kunne opdeles i underkategorier (f.eks. psykodynamiske fortolkninger, kropsligt udtryk, stemmekvalitet). Endelig, og som det sidste led, kunne vi inddele temaerne i følgende fire overordnede temaer: Psykodynamiske refleksioner over klienten, psykodynamiske selvrefleksioner, psykodynamisk ladede interventioner med forstærket nærvær og empati og kommunikative redskaber.

Syntese

I arbejdet med analysen, som indgår i sin fulde længde i Larsson (2021), blev det tydeligt, at det er vanskeligt at adskille empati og nærvær som fænomener. Vi valgte derfor at samle begreberne empati og nærvær under betegnelsen *empatisk nærvær*. En samlet forståelse af begreberne understøttes af Bertelsen (1999), som beskriver nærvær og empati som mere adskilte fænomener i starten af en individuationsproces, men som gradvist bliver mere sammenhængende. Desuden blev det tydeligt, hvordan terapeuten må integrere refleksioner over klienten med egne selvrefleksioner. Dette kunne bedst beskrives med en bevægelse

mellem terapeutens udadrettede empatiske nærvær overfor klienten og indadrettet empatisk nærvær med terapeuten selv. For at fremhæve dette fund har vi i figur 2 illustreret denne sammenhængende bevægelse mellem det udad- og indadrettede nærvær i en overordnet model. Sammenhængen mellem de to former for nærvær kan forstås som en sløjfeformet kurve, en såkaldt lemniskat, der viser bevægelsen mellem de to. I særlige øjeblikke, når der er udadrettet og indadrettet empatisk nærvær på en gang, kan der, som i eksemplet med Grethe, opleves *omfattende* empatisk nærvær, hvor der er mulighed for en særlig intensitet i det empatiske nærvær.

I tabel 2 har førsteforfatter samlet en række psykodynamisk ladede interventioner, som opstod i musikterapien med Grethe. Det er interventioner, som kan udføres inden for de forskellige domæner af det empatiske nærvær. Under *psykodynamiske selvrefleksioner* ses en række indre interventioner, som er udført med et *indadrettet empatisk* nærvær. Interventioner som musikterapeuten har udført med et

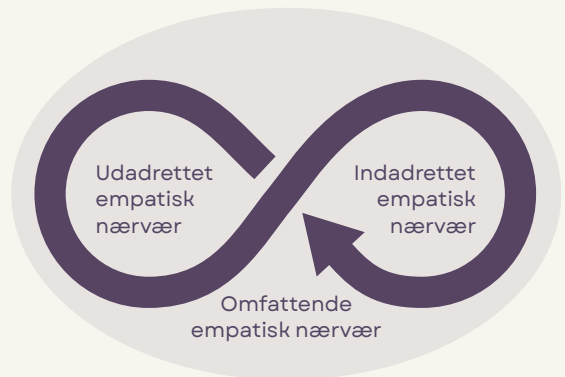
Observationer (etno)	Overvejelser (auto)	Efterfølgende refleksion 1	Refleksion 2	Tema
G peger på mig, og siger det er min datter.	Jeg oplever, at G associerer mig med noget positivt og trygt = den gode datter.	Jeg føler mig en lille smule klemmt i rollen som den gode datter. Ubevidst spejler jeg den søde pige (repræsenteret ved det kunstige smil hos G), når jeg siger "du er sød".		Bekræftelse af identitet /spejlet. Empatisk modoverføring. T føler sig klemmt. T spejler ubevidst klientens maske: den søde pige.
G tager hånden op på kinden, og sukker dybt.	G har behov for at bekræfte sin identitet. Vi er der begge to, og det er behageligt.	Det lille suk udtrykker glæden ved at få sine følelsesmæssige behov opfyldt.		Selvberoligende bevægelse + suk. T spejler Ks bevægelse.
Jeg tager også hånden op på min kind. Vi sidder stille sammen lidt. Så tager jeg min anden hånd op på Gs anden kind, og vi sidder stille sammen lidt. G slapper af i ansigtet et kort øjeblik. ... Jeg siger ofte "mm" og "nåh".	Jeg er meget nærværende og tager en lille chance, da jeg tager hånden op på Gs kind. Mon det er for intimt? Men G nyder det, og jeg kan mærke, at G slapper helt af i kroppen. Jeg føler mig som en kærlig mor. Jeg er glad og lettet, og meget opmærksom på ikke at være grænseoverskridende eller intimiderende. Mine bevægelser er omhyggeligt afstemte efter Gs bevægelser og udtryk for behag/ ubehag.	Jeg tror, at G er lidt rørt.	Denne intervention opfatter jeg som holding. Her er der et stærkt forhøjet nærvær i alle mine sanser og høj intensitet. Jeg kan mærke varme følelser strømme fra mit eget hjerte, igennem hånden på kinden, og omfatter G. Når jeg ser videoen, slår det mig, at Gs ansigt i et kort sekund er helt autentisk og afslappet. Måske kan dette tolkes som et glimt af selvet?	Holding. T forstærker Gs bevægelse ved at æde den anden kind. T er meget nærværende. Modoverføring (mor/ barn). T afstemmer sig ift Gs bevægelser og tegn på behag/ubehag. T mærker varme følelser strømme fra hjertet. Glimt af selvet.

Tabel 1. Eksempel på autoetnografisk analyse af videoklip 2 fra session 11 (Forkortet). Note: G: Grethe. T: Terapeut.

Psykodynamiske refleksioner over klienten	Psykodynamiske selvrefleksioner	Psykodynamisk ladede interventioner med forstærket nærvær og empati	Kommunikative redskaber
1. Psykodynamiske fortolkninger 1.1 Livshistorie 1.2 Identitet/tro 1.3 Forsvar 1.3.1 Masken/det falske selv 1.4 Glimt af selvet 1.5 Negativt selvbillede 1.6 Ks udsagn - udtryk for fortrængte følelser 1.7 Overføring på T 2. Symboler 2.1 Narrativ med symbolsk indhold/drømmeagtigt 2.2 Objekter 2.3 Fysiske omgivelser 2.4 Indre tryksskabende objekter 3. Kropslige udtryk 3.1 Gestik som udtryk for det ubevidste 3.2 Mimik som udtryk for det ubevidste	1. Ubevidste processer 1.1 Empatisk modoverføring 1.1.1 Diffust ubehag 1.1.2 T spejler ubevidst klientens maske 1.1.3 T er ikke helt autentisk 1.2 Selvbeskyttelse 1.3 Ubevidste følelser/emotioner 2. Bevidste processer 2.1 Modoverføring (mor/barn) 2.2 Aktivisering af eget tema 2.3 Positive og negative følelser/emotioner 3. Kropslige udtryk 3.1 Autentisk ansigtsmimik 3.2 Selvberoligende bevægelse 3.3 Fysisk kontakt er forbundet med empati og nærvær 4. Ts karaktertræk 4.1 Temperament 5. Indre interventioner 5.1 Synge til eget indre barn 5.2 Rumme egne følelser/emotioner 5.3 Bevidstgøre ubevidste processer	1. Overordnede 1.1 Jeg-støtte 2. Følelsesmæssige 2.2 Validering 3. Kropslige 3.1 Holding 3.2 Fysisk berøring 3.3 Afstemning 3.4 Spejling 3.5 Matching 4. Musikalske 4.1 Ramme 4.2 Regulering 4.3 Sang 5. Verbale 5.1 Bekræftelse af udsagn 6. Leg 6.1 Ritual	1. Stemme-kvalitet 1.1 Volumen 1.2 Tempo 1.3 Klang 1.4 Toneleje 2. Tydeligt, inviterende kropssprog 3. Gestik 4. Mimik 4.1 Smil 5. Øjenkontakt 6. Pauser 7. Synkronisitet

Tabel 2: Syntese med fire grupper af temaer i psykodynamisk inspireret musikterapi

omfattende empatisk nærvær (se figur 2), er i denne case validering, holding og fysisk berøring. De øvrige interventioner er lavet med et udadrettet empatisk nærvær. Dette er dog et øjebliksbillede, da vi forestiller os, at alle interventioner i princippet kan udføres med et omfattende empatisk nærvær.



Figur 2: Empatisk nærvær (Larsson, 2021)

DISKUSSION

I denne undersøgelse betragter vi det som en psykodynamisk tilgang, når terapeutens refleksioner over klienten integreres med terapeutens selvrefleksioner. Denne tilgang til musikterapi med mennesker med demens indbefatter således et tilstrækkeligt teoretisk kendskab til psykodynamisk teori samt erfaring med egenterapi. Som det fremgår af den tematiske analyse (se tabel 2) lægges der stor vægt på kropslige udtryk som informationskilde i forhold til klientens og terapeutens ubevindte, og flere interventioner indeholder kropslige udtryk. Der nævnes modoverføringer som informationskilde, hvilket støttes af f.eks. Wogn-Henriksen (1995). I de autoetnografiske narrativer ses flere eksempler, hvor terapeuten føler et stik af ubehag i forbindelse med empatisk modoverføring. Denne form for information er subjektiv, og sådanne kropslige sansninger og interventioner fordrer en høj grad af etisk forholdemåde hos terapeuten. Det er vigtigt, at terapeuten kan forholde sig til det, der sanses, og f.eks. er opmærksom på, at det sansede ubehag bruges som information og ikke udtrykkes som et ubehag overfor klienten. Terapeuten må kunne afstemme sig til sine egne indre sansninger for at kunne afstemme sig til klienten (Ridder, 2023).

Kitwood (1999) opstiller i sin demensforskning en række positive interaktioner, hvoraf han benævner tre som psykoterapeutiske. Han betragter dog listen over alle 12 positive interaktioner som foreløbig. På baggrund af denne undersøgelse kan der argumenteres for, at man kan tilføje spejling til listen samt uddybe betydningen af fysisk berøring. I den sammenhæng er det relevant at fremhæve at professor i musikterapi ved Aalborg Universitet, Tony Wigram, beskrev spejling som en af seks grundlæggende musikterapeutiske improvisationsmetoder: 1) spejling, 2) matching, 3) empatisk improvisation, 4) grounding, 5) dialog, og 6) akkompagnement (Ridder & Bøtke, 2019; Wigram, 2004).

Under temaet *Psykodynamisk ladede interventioner med forstærket nærvær og empati* ses nærvær og empati som noget overordnet, hvormed de øvrige interventioner er udført. Vi antager, at graden af empatisk nærvær siger noget om kvaliteten og dybden i interventionerne. Der er således en øget mulighed for, at klienten får sine psykologiske behov dækket, hvis der er en høj grad af empatisk nærvær. Som det fremgår af figur 2, fordrer et omfattende empatisk nærvær, at der også er et indadrettet empatisk nærvær. Dette domæne i det empathiske nærvær er muligvis overset, da det er vanskeligere at integrere end det udadrettede empathiske nærvær. Figur 2 kan

kritiseres for at være for forenklet, men enkeltheden kan også ses som en styrke i forhold til formidling. De nævnte interventioner tegner et øjebliksbillede på baggrund af en case, hvorfor der også kan tænkes andre interventioner ind. Listen skal derfor ikke forstås som en manual.

Kitwood (1999) argumenterede for, at man kan arbejde psykodynamisk med et menneske med demens gennem positive interaktioner som validering og holding. I et afsnit om *the psychodynamics of dementia care* (s. 127) skriver han om empatisk eller projektiv identifikation. Her forklarer han bl.a., at hvis en omsorgsperson ubevidst "ser" aspekter af sig selv i personen med demens, kan vedkommende opfatte den demensramte som mere vred, hjælpeløs eller forvirret, end personen i virkeligheden er. På den baggrund mener han også, at hvis man anskuer psykologisk udvikling, som noget følelsesmæssigt der sker i relationen med en anden, så kan der gennem langvarig intervention med eksempelvis holding formentlig på sigt ske en følelsesmæssig reorganisering hos mennesket med demens (Kitwood, 1999). Denne forståelse af udvikling støttes af nyere psykodynamisk forskning indenfor neuroaffektiv udviklingspsykologi, der bl.a. hævder at mødeøjeblikke, hvor der sker en høj grad af afstemning, stimulerer nervesystemet til reorganisering og udvikling. Ifølge denne teori kan udvikling ske på et autonomt-sansende niveau og et limbisk-følelsesniveau (Hart, 2017). Wogn-Henriksen (1995) taler for at der er mange værdifulde begreber at hente i selv-psykologien, ego-psykologien og objektrelationsteorien. Wogn-Henriksen nævner, at mange mennesker med demens ofte kalder på mor og far. Det kan i et selvpsykologisk perspektiv tolkes som en hensigtsmæssig tilbagevenden til indre kilder til selvstøtte, som igen medvirker til en positiv selvopfattelse. I ego-psykologien ses hukommelse, f.eks. erindringsoplevelser af mor og far, som et udtryk for identitetsbekræftelse. Objektrelationsteoretikerne lægger vægt på betydningen af relationen, som i demensomsorgen henviser til f.eks. Winnicotts begreb om den gode-nok mor (Wogn-Henriksen, 1995; Winnicott 2019/1965), hvilket er uddybet i Larsson (2021, s. 23-24).

I analysen af de autoetnografiske narrativer fandt vi flere eksempler på modoverføringsfænomener. Ifølge Bateman & Fonagy (2012) anvendes egne modoverføringsfølelser i mentaliseringsbaseret behandling med det mål at udvikle klientens mentaliseringsevne. En opmærksomhed på modoverføring bliver på den måde et vigtigt redskab til at mødes i en følelsesmæssig oplevelse, hvor terapeuten

bliver bevidst om klientens indre tilstand og ad den vej kan spejle klientens oplevelse ved at fastholde en empatisk respons. Bateman & Fonagy peger på, at denne form for mentalisering hos terapeuten giver mulighed for følelsesregulering hos klienten.

Wogn-Henriksen (1995) mener, at der er brug for at udvikle metoder, der er tilpasset til mennesker med demens i senere stadier af sygdommen. Vi betragter musikterapi som et godt bud på en sådan metode, da musikterapeuter netop trænes i at være bevidste om nonverbal kommunikation og i brugen af musikalsk kommunikative redskaber som stemmekvalitet og synkronisitet.

Størsteparten af den psykodynamiske litteratur anvendt i denne artikel er af ældre dato og bygger på psykoanalysen. Den er en vanskelig størrelse i videnskabelig sammenhæng og kritiseres for at være spekulativ og ikke testbar. Ikke desto mindre har den psykoanalytiske tænkning haft vidtgående indflydelse på psykologien og psykiatrien i Europa og Amerika (Olsen, 2024) samt på nyere psykodynamisk teori (Olano & Rosenbaum, 2022).

Den autoetnografiske metode bygger på subjektive tolkninger og viste sig nyttig, når det kom til at tydeliggøre de forskellige faser i terapeutens erkendelser, som netop i situationen var ubevidste. Undersøgelsen hæver sig ikke op over det subjektive, men vi har tilstræbt at højne validiteten med en høj grad af tydelighed og gennemsigtighed i analysen, hvor de forskellige trin i fortolkningerne er udspecificerede. Den tematiske kodning kan kritiseres for, at de idiografiske og subjektive detaljer går tabt i syntesen. Desuden har en lang række faktorer indflydelse på klientens dagsform hvilket påvirker klientens deltagelse og således hele undersøgelsen. Det er derfor ikke muligt at generalisere på baggrund af denne undersøgelse. Men selvom datamaterialet bygger på blot en enkelt case, ønsker vi at fremhæve de teoretiske elementer, som peger på muligheden for at få en fornyet forståelseshorisont, når det kommer til at integrere en psykodynamisk forståelse i musikterapi med personer med demens.

Vi forestiller os, at psykodynamiske perspektiver kombineret med empatisk nærvær i musikterapi med mennesker med demens, vil kunne fordybe terapeutens forhold til klienten, medføre at terapeuten bedre kan være til stede i relationen med klienten, og endelig at terapeuten opnår større selvindsigt. Vi mener desuden, at det vil give klienten bedre mulighed for at få psykologiske behov opfyldt, og at der på sigt kan ske en følelsesmæssig reorganisering.

KONKLUSION

I undersøgelsen af hvordan musikterapi med mennesker med demens kan forstås og anvendes ud fra psykodynamiske perspektiver, kom vi frem til betydningen af empatisk nærvær som et samlet begreb og kunne pege på fire temaer, som karakteriserer en psykodynamisk tilgang til musikterapi: 1) Refleksioner over klienten, 2) Psykodynamiske selvrefleksioner, 3) Psykodynamisk ladede interventioner med forstærket nærvær og empati samt 4) Kommunikative redskaber. Under disse temaer peges i den tematiske analyse bl.a. på inddragelse af fortolkninger, symboler og kropslige udtryk, på refleksioner over bevidste og ubevidste processer som overføring og modoverføring samt på indre interventioner som at rumme og bevidstgøre egne processer. Der peges på interventioner som f.eks. spejling, matching og fysisk berøring samt bevidsthed om kommunikative redskaber. Vi så en sammenhæng mellem terapeutens udadrettede empathiske nærvær rettet mod klienten og et indadrettet empatisk nærvær med terapeuten selv forbundet i en lemniskat. I særlige øjeblikke, når der er udadrettet og indadrettet empatisk nærvær på en gang, opleves omfattende empatisk nærvær, hvor der er mulighed for en særlig intensitet i det empathiske nærvær mellem terapeuten og personen med demens. Undersøgelsen peger således på en sammenhæng mellem psykodynamiske perspektiver i musikterapi med mennesker med demens og bevidstgørelsen af empatisk nærvær. At inddrage psykodynamiske perspektiver i musikterapi med mennesker med demens styrker formentlig oplevelsen af empatisk nærvær og dermed også udbyttet af terapien for både terapeut og klient. Som en vigtig pointe vil vi fremhæve, at psykodynamiske perspektiver i musikterapi kan hjælpe til at øge empatisk nærvær – og omvendt, at graden af empatisk nærvær siger noget om kvaliteten og dybden i terapien.

Referencer

- Adams, T. E., Ellis, C., & Jones, S. H. (2017). Autoethnography. I J. Matthes, C. S. Davis, & R. F. Potter (red.), *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (s. 1-11). John Wiley & sons, Inc. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781118901731.iecrm0011>
- Andersen, N. L. (2018). *Musikterapeutiske umiddelbare møder – en autoetnografisk undersøgelse af en miljøterapeutisk tilgang til demensplejen*. Kandidatspeciale. Aalborg Universitet. https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/414188800/Andersen_Ridder_2021_Musikterapeutiske_Umiddelbare_M_der.pdf

- Bateman, A., & Fonagy, P. (2019). *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice* (2. udgave). American Psychiatric Association Publishing.
- Beck, B. D., & Lindvang, C. (2017). Et kor af stemmer – introduktion til antologien. I C. Lindvang, & B. D. Beck (red.), *Musik, krop og følelser. Neuroaffektive processer i musikterapi* (s. 13-24). Frydenlund Academic.
- Bertelsen, J. (1999). *Bevidsthedens inderste*. Dzogchen. Rosinante.
- Datatilsynet (2021, 19. maj). Databeskyttelsesforordningen. Tilgængelig online. <https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne/grundlaeggende-begreber>
- Davis, M., & Wallbridge, D. (1988). *Frihed og grænser. En introduktion til D.W. Winnicotts arbejde* (2.udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An Overview. *Historical Social Research*, 36(4), 273-290. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-363237>
- Hart, S. (2017). Introduktion til neuroaffektive processer i musikterapi. I C. Lindvang, & B. D. Beck (red.), *Musik, krop og følelser. Neuroaffektive processer i musikterapi* (s. 53-79). Frydenlund Academic.
- Jacobsen, M. H. (2007). Adaptiv teori – den tredje vej til viden: en stående invitation til syntesesociologi. I R. Antoft, M. H. Jacobsen, A. Jørgensen, & S. Kristiansen (red.), *Håndværk & horisonter: tradition og nytænkning i kvalitativ metode* (s. 249-291). Syddansk Universitetsforlag.
- Jacobsen, J. H., Stelzer, J., Fritz, T. H., Chételat, G., La Joie, R., & Turner, R. (2015). Why musical memory can be pre-served in advanced Alzheimer's disease. *Brain*, 138(8), 2438-2450. <https://doi.org/10.1093/brain/awv135>
- Jacobi, J. (1987). *C. G. Jungs psykologi* (3.udg.). Gyldendal.
- Jung, C. G. (1989/1933). *Jeg'et og det ubevidste* (4.udg.). Gyldendal.
- Jung, C. G., von Franz, M.-L., Henderson, J. L., Jacobi, J., & Jaffé, A. (1991/1964). *Mennesket og dets symboler* (2. udg.). Lindhart og Ringhof.
- Kelly, L., Ahessy, B., Richardson, I., & Moss, H. (2023). Aligning Kitwood's Model of Person-Centered Dementia Care with Music Therapy Practice. *Music Therapy Perspectives*, 41(2), 198-206. <https://doi.org/10.1093/mt/p/miad015>
- Kim, J. (2016). Psychodynamic Music Therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 16(2). <https://doi.org/10.15845/voices.v16i2.882>
- Kitwood, T. (1999). *En revurdering af demens - Personen kommer i første række*. Dafolo Forlag.
- Larsson, A. G. (2021). *Psykodynamiske perspektiver på empati og nærvær i musikterapi med mennesker med demens – en hermeneutisk undersøgelse*. Kandidatspeciale. Aalborg Universitet. https://vbn.aau.dk/ws/files/414360271/Special_demens_MT.pdf
- Lumivero (2024). Website for Nvivo software. <https://lumivero.com/products/nvivo/>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis. A Methods Sourcebook* (3. udg.). Sage.
- Møhl, B. (2002). Empati. I O. A. Olsen (red.) *Psykodynamisk leksikon*. Gyldendal.
- Musikterapeutforeningen (2016). Etiske principper. Tilgængelig online. <https://www.danskmusikterapi.dk/wp-content/uploads/2017/01/web-etiske-principper-2016.pdf>
- NVD (2024). Forekomst af demens i Danmark. Tilgængelig online. <https://videnscenterfordemens.dk/da/forekomst-af-demens-i-danmark>
- NVD (2022). Alzheimers sygdom. Tilgængelig online. <https://videnscenterfordemens.prod.b14cms.dk/da/alzheimers-sygdom>
- Olano, F. J. A., & Rosenbaum, B. (2022). Psykodynamisk korttidsterapi. *Ugeskrift for Læger*, 184(27).
- Olsen, O. A. (2024). Den Store Danske: Psykoanalyse. Lex: <https://lex.dk/psykoanalyse>
- Pedersen, I. N. (2000). Inde-fra eller ude-fra – orientering i terapeutens tilstedeværelse og nærvær. *Musikterapi i psykiatrien*, 2(1), 87-109. <https://doi.org/10.5278/ojs.mipo.v2i1.52>
- Pedersen, I. N. (2007). *Counter transference in music therapy. A phenomenological study on counter-transference used as a clinical concept by music therapists working with musical improvisation in adult psychiatry*. Ph.d.-afhandling. Institut for Kommunikation og Psykologi. Aalborg Universitet. https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/549541978/inp_2007.pdf
- Pedersen, I. N., Lindvang, C., & Beck, B. D. (red.) (2023). *Resonant Learning in Music Therapy – a Training Model to Tune the Therapist*. Jessica Kingsley Publishers.
- Priestley, M. (1994). *Essays on analytical music therapy*. Barcelona publishers.
- Ridder, H. M. O. (2007). En integrativ terapeutisk anvendelse af sang med udgangspunkt i neuropsykologiske, psykofysiologiske og psykodynamiske teorier. *Psyke & logos*, 28(1), 427. <https://doi.org/10.7146/pl.v28i1.8379>
- Ridder, H. M. O. (2014). Musikterapi med personer med demens. I L. O. Bonde (red), *Musikterapi. Teori, uddannelse, praksis, forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark* (s. 314-330). Klim.
- Ridder, H. M. O. (2023). Musikterapi. En sansefilosofisk forståelse af stemthed og resonans. I H. Winther, J. Toft, & S. Køppe (red.), *Kunst, krop og terapi* (s. 83-110). Hans Reitzels Forlag.
- Ridder, H. M. O., & Bøtcher, J. Ø. (2019). Music therapy and skill sharing to meet psychosocial needs for persons with advanced dementia. I A. Baird, S. Garrido, & J. Tamplin (red.). *Music and Dementia: From cognition to therapy* (s. 225-241). Oxford University Press.
- Ridder, H. M. O., & Krøjer, J. K. (2022). *Stemning. Musikalsk interaktion i demensomsorgen*. Gyldendal.
- Sundhedsstyrelsen (2019). NKR: Forebyggelse og behandling af adfærdsmæssige og psykiske symptomer hos personer med demens. Tilgængelig online. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/nkr-forebyggelse-og-behandling-af-adfaerdsmaessige-og-psykiske-symptomer-hos-personer-med-demens>
- Watt, J. A., Goodarzi, Z., Veoroniki, A. A., Nincie, V., Khan, P. A., ... & Tricco, A. C. (2019). Comparative Efficacy of Interventions for Aggressive and Agitated Behaviors in Dementia. A systematic Review and Network Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine* 171(9), 633-642. <https://doi.org/10.7326/M19-0993>
- Winnicott, D. W. (2019/1965). *Familien og den individuelle udvikling. Det sande og det falske selv* (2. udg.). Det lille forlag.
- Winnicott, D. W. (2003/1971). *Leg og virkelighed* (2.udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Wogn-Henriksen, K. (1995). Psykodynamiske bidrag til forståelse af demens. I P. E. Solem, R. Ingebreten, K. Lyng, & A.-M. Nygård (red), *Demens i psykologisk belysning* (s. 113-158). Hans Reitzels Forlag.

Ellevilde anbefalinger

– fra redaktionen

I denne version af ellevilde anbefalinger dykker vi ned i tre forskellige genrer: skønlitteratur, faglitteratur og dokumentarfilm. Vidt forskellige værker, som på hver sin måde åbner vores horisont for nye ressourcer og potentialer.

Husk at du altid er velkommen til at sende anbefalinger til redaktionen på: tmd.redaktion@gmail.com

Dokumentar

Smoke Sauna Sisterhood, en dokumentarfilm af Anna Hints (2023)

Filmen viser en 800 år gammel sauna-tradition, som praktiseres af Vöru-folket i Estland. Det meste af dokumentaren foregår inde i en røg-sauna, hvor vi følger en gruppe estiske kvinder. Deres fysiske nøgenhed er med til at skabe ro omkring den emotionelle sårbarhed, som er omdrejningspunktet.

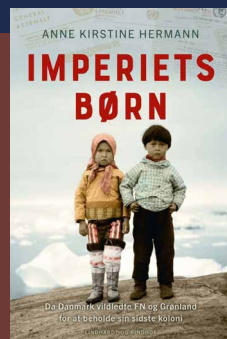
Her i den glohede saunas mørke i midten af en skov, deler en gruppe kvinder deres mest personlige historier om sex, lyst og skam, der blander sig med latter. Hen mod slutningen af filmen klapper kvinderne melodisk på deres svedglinsende lår, mens de messer: "Vi sveder smerten ud. Vi sveder frygten ud", og filmsekvensen understreger, hvordan rituelle seancer kan være emotionelt transformerende. En utrolig smuk film om femininitet, solidaritet og en helt særlig saunakultur, der går på tværs af alder og krop. Filmen kan lejes på Filmstriben.



Litteratur

Imperiets børn (2024)

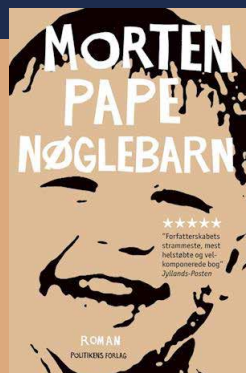
Bogen er et bidrag til at forstå Danmarks historie som kolonimagt; om racisme, magt og menneskeværd. Den har undertitlen: "Da Danmark vildledte FN og Grønland for at beholde sin sidste koloni", og fortæller blandt andet historien om FN, som i 1945 pålagde alle lande at give deres kolonier selvstændighed. Danmark udførte en ulovlighed ved, uden at informere det grønlandske folk om konsekvenserne deraf, at indlemme Grønland som en kommune i Danmark - frem for at opløse kolonibåndet med Grønland - og vupti blev Grønland (for altid) frataget sin selvstændighed. Fastlåsheden i Danmarks magt over Grønland rokker heldigvis på sig nu. Udgivet af Lindhardt og Ringhof.



Litteratur

Noglebarn af Morten Pape (2024)

Vi elsker Papes detaljerede og maleriske beskrivelser af scenarier og stemninger. Som når han beskriver et noget anspændt middagsselskab: "Lige dér skifter hans fars lune. Han mærker det tydeligt, som et vindpust, der slukker alle levende lys omkring dem. Et kraftigt vindpust af farens evindelige skuffelse." Eller sætninger som: "Ensomhed er en smerte, som kun kan lindres, hvis andre får lov til at puste. Det kræver, man tør komme tæt nok på hinanden." Man trækker på smilebåndet, når Pape lader familiens husholderske være den karakter, som, på fineste vis, opsummerer, hvordan sorg, smerte og skuffelse i generationer er gået i arv, så ingen af fædrene i familien evner at være omsorgsfulde, forstående og empatiske over for deres sønner.



Interview med bestyrelsen i Dansk Musikterapeutforening

Redaktionen bringer her et lille interview med den nye bestyrelse, som blev konstitueret i november 2024.

Hvad ser I, som den største styrke ved at vi har DMTF som en samlet repræsentant for musikterapeuter i Danmark?

I bestyrelsen ser vi det som en stor styrke, at Dansk Musikterapeutforening (DMTF) som samlet repræsentant for musikterapeuter i Danmark, kan være med til at fremme musikterapien som fag gennem formidling og samarbejde. Det er også vigtigt, at vi som universitetsuddannede musikterapeuter har en forening, som er med til at kvalitetssikre musikterapi og tydeliggøre vigtigheden af, at der er behov for, at musik anvendes på en kvalificeret og faglig bevidst måde i arbejdet med sårbare mennesker. Derudover er det virkelig meningsfuldt at være en del af fagfællesskab for universitetsuddannede musikterapeuter i Danmark, hvor vi blandt andet kan være sammen om netværksgrupperne inden for de specifikke klientgrupper og det årlige landsmøde. At have et fagblad som Tidsskriftet Dansk Musikterapi (TDM) af høj kvalitet, hvor vi som DMTF-medlemmer kan bidrage med artikler, giver også kæmpestor værdi for musikterapien som fag, da det er med til at formidle viden til relevante samarbejdspartnere, arbejdsgivere og organisationer

I 1989 blev "Musikterapiforeningen" oprettet som den første faglige organisering af uddannede musikterapeuter i Danmark. I dag hedder foreningen "Dansk Musikterapeutforening" og jeres bestyrelsesarbejde hviler således på 35 års bestyrelsesarbejde. Hvordan ønsker I at præge foreningen i jeres bestyrelsesetid?

Vi ønsker som bestyrelse at sætte øget fokus på det fagpolitiske arbejde. Vi har en ambition om at være mere synlig som forening på de sociale medier, herunder LinkedIn, Facebook og Instagram. Vi vil gerne dele endnu flere musikterapifaglige indlæg i fremtiden, med



Fra venstre: Frederik Wunderlich (webmaster), Line Malmkov (næstformand), Monique Popescu (kasserer), Elisabeth Christine Marie Andersen (sekretær), Emil Thisted Palmquist (formand). Ikke med på billedet: Signe Pelle Hjort (suppleant)

henblik på at fremme kendskabet til vores fag. At få vores nye hjemmeside www.danskmusikterapi.dk optimeret yderligere, har også høj prioritet. TDM skal være nemmere at tilgå, og det skal igen være muligt at finde og kontakte vores medlemmer via hjemmesiden. Endnu et vigtigt emne for os, er at få flere studerende med i foreningen, og vi arbejder derfor på at gøre DMTF mere relevant for musikterapistuderende. I bestyrelsen har vi fortsat fokus på at skabe et etikudvalg og revidere de etiske principper, så principperne i praksis bliver nemmere at efterleve, og vi i fremtiden får konkrete procedurer for håndtering af etiske sager.

Er der nogle konkrete projekter I har på tapetet, som I har lyst til at fortælle om?

I DMTF har vi aktuelt et samarbejde med Sangens Hus, hvor formand Emil Palmquist er med i deres Advisory Board omkring Sundhedssang. Næstformand Line Malmkov skal være med i en udviklingsgruppe, som skal bidrage til at udvikle konceptet Neurokor. Line arbejder inden for neurologien og har selv været med til at skabe Afasisang, og hun har derfor meget erfaring med musik og musikterapi i arbejdet med mennesker med neurologiske problemstillinger.

Demenskor og fællessang – en manual

Hanne Mette Ochsner Ridder, Hugo Jensen og Jens Anderson-Ingstrup: *Demenskor og fællessang – en manual* (2024).
Forlaget Klim. Antal sider: 72 sider.



Kathrine Nielsen
Cand.mag. i musikterapi.
kathrine8362@gmail.com

Jeg sidder med en meget lækker og appetitlig manual i hånden. Den virker overskuelig og giver mig lyst til at bladre og læse. Manualen beskriver tydeligt, hvem den er skrevet til og for: *“dig der leder eller dirigerer et demenskor, ønsker at starte et demenskor, at gøre dit nuværende kor demensvenligt eller at få inspiration til fællessang i demensomsorgen.”*

I manualen beskrives sangstemmens “magt”, og der bliver sat ord på stemmens mange virkemidler. For mig er det meget inspirerende at læse. Efterhånden som arbejdet som musikterapeut skrider fremad, kan virkemidlerne, vi benytter os af, begynde at blive integreret i kroppen, så det ligger som en implicit viden og måde at arbejde på. Det forestiller jeg mig ikke, at der er noget galt i, men udfordringen kan være, at det er sværere at beskrive til deltagere og pårørende, hvad det egentlig er ved sangen og koret, der er så hensigtsmæssigt, tydeligt og rart for borgere med demens at indgå i.

Udover at kunne blive skarpere på at sætte ord på, hvilke virkemidler vi benytter os af, så er det også en god påmindelse om, hvad vi skal være opmærksomme på. Hvordan skaber vi tryghed med stemmen, og hvilke andre mekanismer er det vigtigt at have for øje, når vi arbejder med demenskor og fællessang. Korsangens positive indvirkning på deltagerne bliver fremstillet med henvisning til forskning om korsangens effekt fysisk og psykisk. Manualen er tilmed oplysende om demens og henviser til kilder for yderligere materiale.



I bogen bliver vi gjort opmærksomme på korets kompleksitet og vigtigheden af at forholde sig til den. Det er ikke lige gyldigt, hvor længe koret synger, hvilke sange man vælger, hvilke stemmer man introducerer, hvilket instrument man spiller på osv. I manualen får jeg fornemmelsen af at blive taget ved hånden, så jeg kan forholde mig til punkterne og på den måde få skabt et program og en ramme, som er velovervejet. Som nøglebegreber i manualen, bliver vi introduceret til *personafstemt musikalsk interaktion*, som beskriver, hvad fællessang er inden for demensomsorg. Ovenstående bliver beskrevet indenfor *ramme, regulering og relation*. På den måde tydeliggøres det, hvordan fællessangen kan struktureres.

Afslutningsvist får vi præsenteret forskellige case-eksempler og beskrivelser fra demenskor. Jeg havde ikke behovet så mange case-eksempler, da nogle minder en del om hinanden. I stedet kunne jeg have tænkt mig et eksempel på et program. Det ville have givet et konkret værktøj at arbejde ud fra.

Alt i alt er det en skøn manual, som i den grad er oplysende, som tydeliggør de værktøjer, vi arbejder med i koret og som sætter gang i refleksionen over, hvordan man selv kan sammensætte et godt program for et demenskor, og hvad der er vigtigt at have for øje.

Jeg leder efter en ny måde at tale om handicap på

Lone Barsøe & Rasmus Lind (red.). *Jeg leder efter en ny måde at tale om handicap på* (2023). Samfundslitteratur. 255 sider.



Sofie Buchhave

Cand.mag. i musikterapi. Ansat ved Rosenlund Plejeboliger, Gladsaxe. sobuan@gladsaxe.dk

Jeg leder efter en ny måde at tale om handicap på er en antologi, som gennem teoretiske perspektiver og levede erfaringer undersøger oplevelser omkring det at have et handicap. Antologiens ærinde er, ifølge redaktørerne, at give "en selvstændig og stærk stemme" til mennesker, som lever med et handicap og derigennem tilbyde en ny måde at tale om handicap på, som udfordrer de gængse opfattelser og stereotyper af, hvad et handicap er (s.14). Antologiens titel stammer fra DR-podcasten *Det vi går rundt med* fra 2021, hvor digteren Caspar Eric er gæst og udtaler: "Jeg tror, jeg leder efter en ny måde at tale om handicap på. I hvert fald leder jeg efter en ny måde at forstå mig selv på" (s.14).

Bogens ene redaktør Lone Barsøe, er freelance foredragsholder og forfatter, og har desuden gennem ti år fungeret som højskolelærer og socialrådgiver på Egmont Højskole. Barsøe har, også i kraft af sit eget handicap (AMC, nedsat bevægelighed), været optaget af forståelser af handicap hele sit liv – heriblandt også det samfundsmæssige blik på mennesker med handicap. Rasmus Lind, har en baggrund som bl.a. underviser og foredragsholder.

De levede erfaringer som centrale vidnesbyrd

For redaktørerne er det centralt at inddrage mennesker med handicaps egne stemmer og fortællinger i forståelsen af handicap, da det sætter spot på de samfundsmæssige perspektiver og personlige faktorer, som er en del



af at leve med et handicap. Derfor indeholder første halvdel af antologien otte interviews med mennesker, som hver især lever med et handicap, og som på baggrund af den erfaring har deltaget i den offentlige debat. Interviewpersonerne repræsenterer forskellige generationer, politiske holdninger og normer og deler på hver sin måde ud af deres viden om blandt andet handicapidentitet, normkritik, politisk korrekthed, det uperfektes æstetik og om "Cirkus Fantaspastisk" - handicappolitisk aktivisme i 1980'erne. Interviewpersonerne er Caspar Eric, Sarah Glerup, Mulle Skouboe, Kristian Sverdrup, Ann-Katrine Kviesgaard, Else Wienberg, Jacob Nossell og Susanne Olsen.

Kapitlerne i anden halvdel af antologien er skrevet af forfattere, som har beskæftiget sig indgående med handicapområdet, heriblandt forsker Birgit Kirkebæk, museumsleder Sarah Smed og højskoleforstander Søren Møllgaard Kristensen. Kapitlerne spænder over tekster af teoretisk-,

debatterende- og historisk karakter, heriblandt et fokus på de strukturelle vilkår for mennesker med handicap. Som en rød tråd igennem alle antologiens kapitler er bidragyderne blevet bedt om at inddrage værdierne: *værdighed, myndighed og solidaritet*, som er direkte hentet fra Egmont Højskoles værdigrundlag som baserer sig på samme værdier (s.4).

Jeg vil i den her bogomtale kun referere til et lille udsnit af antologiens kapitler, men vil varmt anbefale at man selv dykker grundigt ned i de mange forskellige fortællinger og betragtninger.

Forfatter og tidligere afspændingspædagog Else Wienberg, fortæller i sit kapitel om kroppens traumer og om oplevelsen af at blive reduceret til en diagnose. Hun har Cerebral Parese, og blev som barn fulgt af overlæge Plum på Ortopædisk Hospital i København. Det var en dybt grænseoverskridende oplevelse for hende, da praksis var, at hun med jævne mellemrum skulle afklædes og derefter gå op og ned ad en trappe foran en stor flok medicinstuderende mænd (s.63). "Hvad mit ben dengang manglede i tyngde, har det i dag i skyld" som hun siger (s.64). Wienberg har sidenhen brugt adskillige år på at bearbejde det overgreb, som hun oplevede, og hun har arbejdet på at adskille den person, hun er, fra det handicap, hun har.

Politiker og tegneserietegner Sarah Glerup fortæller i sit kapitel, hvordan hun forholder sig til handicap som en "kontekstafhængig præmis", hvor menneskets møde med verden er mere definerende end den konkrete diagnose. Deri ligger alle mulige kontekstafhængige forhold så som: *har du et godt netværk? har du en hjælperordning? er du stærk bogligt? og er der trapper der hvor du skal hen?* (s.27).

Handicappolitiske rettigheder

Antologien stiller skarpt på etik, menneskesyn og ikke mindst rettigheder. Man kan læse en analytisk gennemgang af de fire danske handicappolitiske principper, som er *ligebehandling, kompensation, sektoransvarlighed og solidaritet* (Jeppe S. Kerckhoff, s.224). Principperne blev vedtaget som følge af EU's handicapkonvention i 2006 (ratificeret i 2009 i Danmark), og er afgørende i forhold til rettighederne for mennesker med handicap. Konventionen og de fire danske rettigheder forpligter den danske stat på at fjerne de samfundsskabte barrierer, som man kan møde når man har et handicap. I sit kapitel fortæller Susanne Olsen formand i Dansk Handicap Forbund, at principperne skaber et vigtigt grundlag for at

kunne insistere på sine rettigheder, men som ifølge hende ofte ikke bliver overholdt af kommunerne (s.94). I kapitlet "Fra handicappolitik til debiliteringspolitik" analyserer Emil Søbjerg Falster, hvad det gør for børn og unge med handicap, at de skal vurderes og revurderes igen og igen for at kunne modtage og beholde deres hjælperordning; at det bidrager til en følelse af permanent midlertidighed (s.211).

Antologien rækker bagud i historien, som i kapitlet af Sarah Smed, hvor hun sætter fokus på Danmarks forsoreshistorie, og fortæller om de mennesker, som fra starten af det 20.århundrede blev anbragt på institutioner uden for hjemmet, og kategoriseret som de hhv. "værdige" og "uværdige". De "værdige" var bl.a. børn, ældre eller psykisk og fysisk handicappede, som ikke var 'skyldige' i deres livssituation, mens de "uværdige" var de "drikfældige og dovne", som trængte til 'genopdragelse' (s.187).

Antologiens sidste kapitel er et efterskrift af forstander på Egmont Højskole, Søren Møllgaard Kristensen. Han inddrager poesien og sangenes betydning i sin fortælling om den "fælles samklang", som opstår i forbindelse med højskolens daglige aktivitet med morgensang (s.241). Han skriver: "Sangen kan skabe en dyb samklang, og når mennesker er i samklang, klæber de sammen, ikke bare musikalsk, men også åndeligt (...). der er plads til alle stemmer. Det kræver en opmærksomhed mod de andre at opnå den samklang, men det giver en fornemmelse af at samklang og samhørighed altid går forud for 'solidaritet', hvilket i sig selv er forudsætningen for, at vi hænger sammen som samfund" (s.242). Det bliver helt musikterapeutisk i mine øjne, og Kristensens brug af sangtekster fremhæver hans pointe om fællesskabets og samværrets transformerende kraft.

Relevant læsning for musikterapeuter på specialområdet

Antologien henvender sig til fagprofessionelle, der arbejder og beskæftiger sig med mennesker med handicap i det daglige samt studerende. Alle der leder efter en ny måde at tale om handicap på. Vi, som musikterapeuter, kan med fordel kende til rettighederne for mennesker med handicap, og måske kan vi i vores ansættelser på f.eks. specialområdet være med til at sætte skub i en mere nuanceret samtale om og forståelse af handicap.

Jeg vil varmt anbefale bogen til alle der leder efter en ny måde at tale om handicap på.

Har du noget på hjerte?

**Vil du gerne dele ud af din
praksiserfaring, forskning, rejser,
konferenceoplevelser? Eller anmelde
en ny bog, lægge op til debat?**

Så skriv en artikel til Tidsskriftet Dansk Musikterapi!

Alt med relevans for musikterapiområdet har interesse.
Redaktionen tager stilling til, hvilke artikler der
kommer med i næste blad, kigger teksten igennem
flere gange, og kommer med ændringsforslag.

Vores læsere er både musikterapeuter og andre
faggrupper med interesse for musikterapi.

Retningslinjer for artikler findes på [https://
danskmusikterapi.dk/om-tidsskriftet/](https://danskmusikterapi.dk/om-tidsskriftet/)

Deadline for almindelige bidrag er 1. februar
for forårsnummeret og 1. september for
efterårsnummeret. For artikler der ønskes peer
reviewed er deadline 1. november og 1. juni.

**Bidrag sendes til tdm.redaktion@gmail.com
som vedhæftede filer.**

3 Redaktionelt

- 4 I takt med praksis
Det terapeutiske kor
Maria Swartz Pfrogner

- 10 **Performances med mening
– min erfaring med Sortsyn**
Karoline Amaryllis Forshei Nielsen

- 12 **Øjebliksbilleder fra musikterapien**
Julie Ørnholt Bøtke

- 14 Stafetten
**Projekt Nærvær & Livskvalitet –
musikterapi til ensomme borgere
i Fællesskabets Hus, Ry**
Amalie Gerner Larsson

- 17 **Ny forskning i musikterapi**
Hanne Mette Ochsner Ridder

- 19 **Hvor er din hånd?**
Kirstine Skou Rydahl

- 21 **Livets Stemme
– et musikterapeutisk kor i Kolding**
Bente Østergaard Callesen & Trine Hestbæk

- 27 PEER REVIEWED ARTIKEL
**Psykodynamiske perspektiver på empati
og nærvær i musikterapi med mennesker
med demens – undersøgt med adaptiv
teori og autoetnografi**
Amalie Gerner Larsson & Hanne Mette Ochsner Ridder

- 38 **Ellevilde anbefalinger**
– fra redaktionen

- 39 **Interview med bestyrelsen i Dansk
Musikterapeutforening**

- 40 Boganmeldelse
Demenskor og fællessang – en manual
Kathrine Nielsen

- 41 Bogomtale
**Jeg leder efter en ny måde
at tale om handicap på**
Sofie Buchhave