

# Musikterapi & Demens



En informationsfolder til brugere, personale og pårørende.



## HVAD ER MUSIKTERAPI? OG HVAD ER MÅLET MED MUSIKTERAPI?

Grundlæggende bruges musikterapi til at skabe kontakt, kommunikation og relation – ikke for at lave musikundervisning. Musikken er midlet og målet er at arbejde med kontakt, kommunikation og relation.

### Målet for musikterapien er:

- Fremme livskvaliteten
- Arbejde med psykiske problemstillinger, herunder uhensigtsmæssig adfærd/tilstand
- Skabe musiske aktiviteter
- Give personalet redskaber til at fremme samarbejdet med borgeren.
- Lette hverdagen for både personalet, borgeren og pårørende.

## Eksempel:

“Fly me to the moon” synger vi, så det kan høres hvis du lytter ved døren.

Beboeren fortæller om sin tid hos Maersk med helikopter-ture, et stort og farverigt liv, hvor store legender som Frank Sinatra var blandt de musikalske favoritter. Jeg akkompagnerer beboerens fortælling på guitar og i sang, og når ordene indimellem slipper op og forvirringen tager over, så vender vi tilbage til det faste holdepunkt i sangen. Vi synger: “Fly me to the moon” og skaber med musikken en lille erindringsbobbel, så vi næsten er tilbage i Helikopteren svævende i skyen til Sinatras toner. Vi gør hans historie nærværende lige nu, og styrker herigennem hans oplevelse af identitet og sammenhæng i sit liv. “Jeg bliver jo helt opløftet af det her”, udtrykker han spontant.

## MUSIK OG ERINDRING

Vi bliver alle i bedre humør af at generindre glædelige og betydningsfulde oplevelser.

Manden bliver mindet om hvordan han har levet et spændende og farverigt liv.

Det giver stolthed og værdighed at mærke egne ressourcer. Så er det lidt lettere at håndtere at hovedet ikke altid vil som han vil, og benene ej heller.

## MUSIK OG HJERNEN

Musik aktiverer komplekse netværk i hjernen der blandt andet knytter sig til bevægelse, erindring/kognition og følelser. Musikken involverer herigennem mere intakte dele af hjernen der ikke er ramt af sygdom, og det er derfor almindeligt at kunne huske flere ting i musikterapien end ved almindelig samtale.

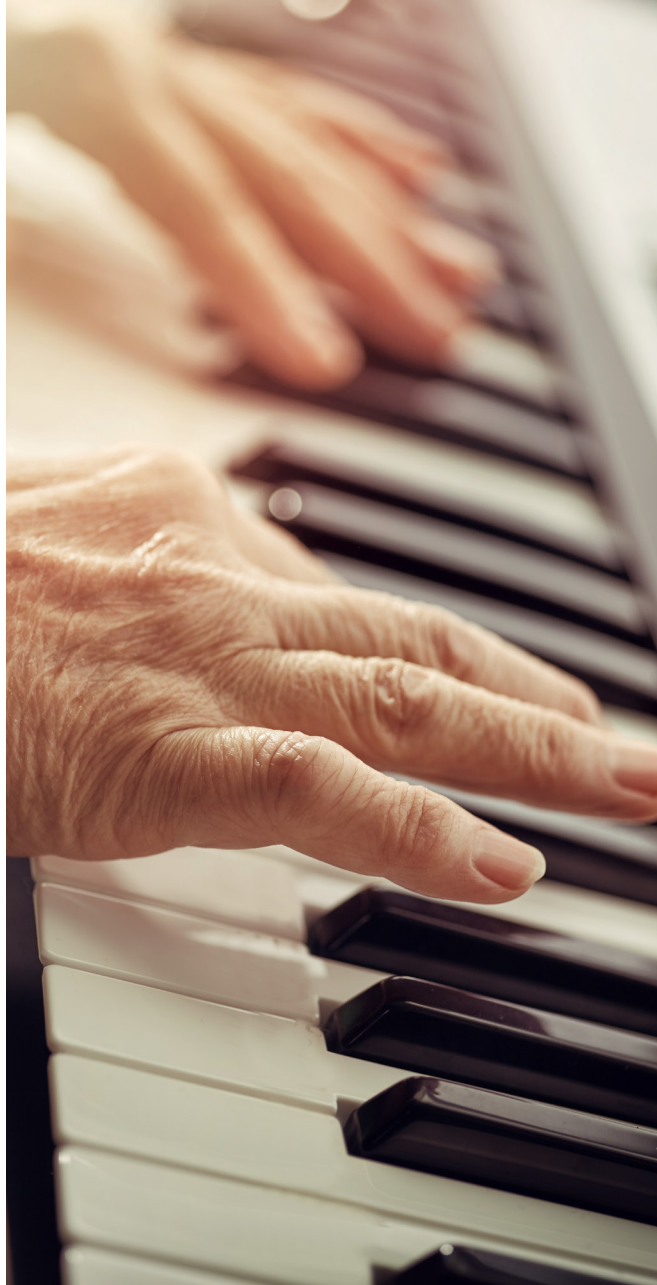
Nogle gange er det meget overvældende for beboeren at miste orienteringen i sit liv på grund af demenssygdommen. Han bliver forvirret og angst. Så holder jeg eller personalet ham i hænderne, og vi synger enkle kendte sange. Musikken har en indbygget struktur - man kan høre når noget starter og slutter. Denne forudsigelige ramme skaber trykthed for samværet. Jeg synger: “Jeg ved en lærkerede, jeg siger ikke (pause)”, beboeren siger: “Mer’ ” og fortsætter: “Den findes på en hede et sted som ingen ser”.

## MUSIKTERAPI OG IDENTITET

Når ens verden smuldrer pga demenssygdommen, er det vigtigt at få oplevelser af at lykkes, og faktisk at kunne bidrage med noget. Mange bliver sårbare over oplevelser af nederlag, når man lider tab og mister færdigheder. I musikterapi er der ikke en rigtig måde at spille eller agere på. Når manden tager initiativ til at svinge med armene mens han synger, følger musikterapeuten dette. Dialogen gennem musikken er på hans betingelser og styret af hans initiativer. Manden opdager hvordan hans handlinger kan bruges, og det giver lyst til at kaste sig ud i endnu mere. Det giver plads til selvudtryk, oplevelsen af frihed og fornyet handlekraft. Her skal han ikke lære om musik, men være i musik. Ingen musikalske forudsætninger er nødvendige for at kunne deltage i musikterapi. Men det hjælper at være glad for musik.

## FORSKNING - MUSIKTERAPI OG DEMENS

Musikterapi med demensramte er veldokumenteret blandt andet gennem Hanne Mette Ochsner Ridder som er professor ved Aalborg Universitet. Der er en lang række undersøgelser der viser at musik reducerer agiteret adfærd, angst, apati og depression. Selv mennesker ramt af svær demens kan genkende og forholde sig til musik, og musikken kan være den sidste ressource der giver mulighed for at være deltagende i et fællesskab. Noget af det fineste ved musik er, at vi kan kommunikere uden ord. Et velfungerende talesprog er slet ikke nødvendigt for at være i kontakt og dialog i musikterapi.



### FOR YDERLIGERE INFORMATION:

Musikterapeut  
Maria Gjerulff Schmidt  
Tlf.: 23 31 65 25  
Mail: [mascb@varde.dk](mailto:mascb@varde.dk)

Varde Kommune  
Bytoften 2, 6800 Varde

