



TEMA. Brugen af musik vinder frem i behandling og pleje. Komponisten Niels Eje har været banebrydende med udvikling af MusiCure, som har en dokumenteret positiv effekt på både somatiske og psykiatriske patienter. Musik bruges også som aktiv terapi og i ældreplejen som aktivering.

Af **Britta Lundqvist**
Foto: **Søren Holm**

Blide toner strømmer mod *Oda Tholstrup*. Hun ligger i sit eget 'lydrum' og lytter til MusiCure. Ansigtet bliver afslappet, og et Mona Lisa-smil breder sig. »Mmm, her kunne jeg godt blive liggende,« indrømmer hun.

Oda er social- og sundhedsassistent i psykiatrien på regionshospitalet i Horsens, og hun viser, hvordan den helt nye lydafspiller – Maysound Music Player – bruges. Den er udviklet til at afspille MusiCure – musik komponeret specielt til brug 'som medicin'.

Bruges især om aftenen

MusiCure blev lanceret for fem år siden, og sygehuset var dengang med i et forskningsprojekt for at dokumentere effekten. Her var det op til plejepersonalet at vurdere, om patienterne skulle tilbydes MusiCure, og indikationen var angst, uro, forpindhed (stemmehøring/angstskabende tanker) og søvnbesvær.

Resultaterne viste, at MusiCure især blev anvendt om aftenen, natten og over middag. 26 ud af de 30

Musik som medicin

deltagende patienter fik en positiv effekt af behandlingen. Siden er MusiCure indgået som et alternativt eller supplerende behandlingstilbud til traditionel behandling med beroligende medicin.

Prøv lige MusiCure først

»Det er rigtig godt med MusiCure aften og nat, især sammen med kugledyne. Vi kan ofte undgå pn-medicin (efter behov, red.), for vi siger: 'Prøv lige det her først.' Vi bruger også MusiCure, når vi giver NADA (øreakupunktur, red.), og det er også mest om aftenen,« siger Oda Tholstrup.

Kollegaen, social- og sundhedsassistent *Gitte Kjær Jensen* har været fast aftenvagter på den lukkede afdeling, hvor der for tre år siden blev installeret et centralt musikanlæg med højttalere på alle stuer og på gangene.

»MusiCure er rigtig godt, og roen sænker sig. Men der kan være enkelte, der ikke bryder sig om den slags musik, og så slukker vi selvfølgelig på fællesarealerne.«

På de åbne afdelinger foregår musikafspilningen med ghettoblastere, og for nylig er der indkøbt to af de nye *Maysound*, som er en mellemting mellem en høretelefon og en højttaler, hvor man ligger i sit eget 'lydrum'.

»Vi har en patient, der slet ikke kan undvære den,« fastslår Oda Tholstrup.



Ny teknologi. Social- og sundhedsassistent Oda Tholstrup demonstrerer, hvordan den helt nye Maysound Music Player bruges. Den er udviklet til brug for MusiCure-musikken, og på psykiatrisk afdeling i Horsens er der foreløbig anskaffet to.

Aktiverer begge hjernehalvdele

At MusiCure har en angstdæmpende og beroligende effekt er dokumenteret i adskillige undersøgelser.

»Det nye er, at vi de sidste 10 år er blevet klogere på, hvorfor musik virker, fordi vi ved mere om hjernen,« siger musikerterapeut *Torben Egelund Sørensen*.

Lyd når mellemhjernen, også kaldet følelhjernen, via hørenerven, og musik aktiverer forskellige følelser. Musikopfattelse sker som en sum af de to hjernehalvdele, hvor venstre hjernehalvdel styrer vores opfattelse af tid og melodiforløb, og højre vores opfattelse af rumlige musikalske elementer. Musikken får begge hjernehalvdele i gang og skaber balance.

MusiCure er musik med naturlude, der er en flydende rytme, få kontraster og hvilepulsniveau. Ved at lytte til beroligende musik sender hjernen det søvnregulerende hormon melatonin ud. Dermed sænkes stressniveauet, hvilket kan måles ved, at stresshormonet kortisol falder.

»Min vurdering er, at 8 ud af 10 patienter har gavn af MusiCure. Det er det bedste til formålet, fordi det er så gennemtænkt,« fastslår *Torben Egelund Sørensen*.

Aktiv musikerterapi giver bedre humør

Musiks evne til at påvirke følelser bruges også i den aktive musikerterapi, som foregår i grupper eller individuelt. *Torben Egelund Sørensen* har indrettet et musikerterapium med et righoldigt udvalg af instrumenter, men han kommer også ud på afdelingerne.

»Musikken er ikke mirakelmedicin, der skal være en motivation hos patienten, men musik kan udløse mange følelser og tanker: Vrede, sorg, glæde og håb. Musikerterapi forbedrer patientens kommunikationsevne og evne til at være i kontakt med sig selv og andre. Musik kan få patienten i kontakt med noget, der er tabt. Hvis patienten deltager flere gange, kan vi integrere oplevelser og følelser,« siger han.

»Musikerterapi er god til at bryde isolation. Og pati- ►



► **Musikterapi.** »Musik kan udløse mange følelser: Vrede, glæde, sorg og håb. Musik er et fælles sprog, som er meget eksistentielt,« forklarer musikterapeut Torben Egelund Sørensen i det veludstyrede musikterapi-rum.

enter, der er triste, er i bedre humør bagefter. Vi har en patient, der går meget op i musik, og han har rigtig stor gavn af musikterapi,« siger Oda Tholstrup.

Med trommer og det hele

Sammen med patienter har Oda også selv været aktiv i musikterapien: »Jeg har ikke en tone i livet, men vi sidder jo og er i gang med trommer og det hele. Jeg kan godt lide det, men den første gang var det også grænseoverskridende for mig. Vi er også ude for, at patienter må gå, hvis en sang berører dem for stærkt.«

»Ja, musik får følelser frem, og musik kan gøre noget positivt for en. Man imødekommer sine følelser med forskellige typer musik, og generelt hører patienterne meget musik, også deres egne cd'er,« siger Gitte Kjær Jensen.

På Odas afdeling synger personale og patienter to sange på det daglige morgenmøde og bagefter er der morgengymnastik. I aftenvagterne på den lukkede afdeling har Gitte og kollegerne også sunget med patienterne.

Søvndyssende for børnene

For Oda og Gitte er både MusiCure og musikterapi et helt selvfølgelig tilbud til patienterne.

»Hvis man ikke er så heldig at have en musikterapeut, så kan man selv starte noget sang op en gang om ugen. Og MusiCure-cd'erne virker godt på mange psykiatriske patienter, så det er bare at prøve dem af,« siger Oda Tholstrup.

Privat har Gitte også gode erfaringer med MusiCure, og den cd, hun har derhjemme, har hun brugt til sine børn, når de skal sove: »Ja, sommetider beder de selv om at få den sat på.« ■

briu@foa.dk

Erfaringer. Gitte Kjær Jensen og Oda Tholstrup har gode erfaringer med brug af MusiCure i behandlingen af psykiatriske patienter.



MusiCure

MusiCure er et musik-lydmiljø til brug for forskellige former for behandling.

Musikken er blevet til i samarbejde med forskningsgruppen Musica Humana, som består af komponisten Niels Eje, læger og terapeuter. Gennem 10 år har de dokumenteret musikkens positive virkning på både somatiske og psykiatriske patienter.

Niels Eje har komponeret og produceret de foreløbig otte cd'er i serien, som kan købes på apoteket. Den nyeste udkom i september.

Firmaet Maysound har udviklet en særlig afspiller til MusiCure.

www.MusiCure.com, www.musicahumana.org
www.maysound.com

MusiCure er som lydmalierier

Medicin. Komponisten Niels Eje har udviklet musik til brug som 'medicin'. Som al anden ny medicin er MusiCure afprøvet på patienter, og først da dokumentationen for, at det virker, var i orden, kom MusiCure på markedet.

Af **Britta Lundqvist**

Niels Eje har netop sendt den ottende cd på gaden i serien MusiCure, der er musik skabt til behandling af somatiske og psykiatriske patienter. Det var samtaler med folk fra sundhedssektoren, der for 10 år siden vakte Niels Ejers nysgerrighed for at finde ud af, hvad det er i musik, der virker allerbedst i forhold til patientbehandling.

»At sige musik er godt, svarer til at sige, at piller er godt for helbredet. Jeg ville gå et skridt videre og skabe musik til formålet og dokumentere det videnskabeligt,« fortæller han.

Først blev Niels Ejers 'musikmedicin' afprøvet på alvorligt syge patienter, og resultaterne var positive.

»Jeg ser det som en pyramide med de alvorligt syge øverst. Hvis musik virker på dem, virker det på alle.«

Efter fem års afprøvning og kliniske studier udkom den første cd i 2003 med titlen *The Journey*. I september udkom den nyeste: *Peace*.

Enkel og kompleks musik

Niels Eje beskriver musikken på MusiCure cd'erne som »kompleks at lave, men enkel at lytte til. Det har været min ambition at skabe musik med en fællesnævner. Ikke musik der minder om kendte genrer, men en form for lydmalierier. Musikken skal både virke fysisk afspændende og mentalt stimulerende, så man kan finde nye oplevelser, når man lytter. Og så skal den kunne virke på alle generationer.«

»Det er lykkedes, for vi har enslydende meldinger fra både plejehjem og skoler. Et eksempel er en 3. klasse, der hele tiden røg i totterne på hinanden. De blev fuldstændig stille, når de lå på gulvet og lyttede til MusiCure.«

Hvordan kommer vi i gang?

Det typiske spørgsmål, Niels Eje bliver mødt med, når han taler med sundhedspersonale, er: Hvordan kommer vi i gang med at bruge MusiCure?

»Og mit svar er, at man skal få det ind i dagligdagen. Det afhænger selvfølgelig af patientgruppen, hvordan det virker bedst. I psykiatrien anvendes Musi-

Cure meget og med dokumenteret effekt. Og der er erfaring for, at dialysepatienter, som skal sidde i flere timer, har det godt med at lytte til MusiCure i cirka halvdelen af tiden. Hjertepatienter er ofte meget nervøse inden undersøgelser. Her virker det godt at lytte med høretelefoner inden undersøgelsen, og fra højttalere i rummet under undersøgelsen. Personalets vurdering er, at det virker beroligende. Derimod vil MusiCure virke forstyrrende i spændte situationer, hvor det skal gå hurtigt.«

Flere bruger MusiCure

For Niels Eje er det afgørende, at MusiCure er baseret på strikte videnskabelige principper og ikke er som anden musik. Derfor er det kun apotekerne, der sælger cd'erne. Det samme er tilfældet i Norge og England.

I USA er MusiCure på vej frem, og sidste år fik han en førstepris fra *The Society for the Arts in Healthcare*.

Store danske virksomheder som for eksempel Danfoss bruger MusiCure i deres stressforebyggende indsats for medarbejderne, og det nyeste er, at militæret også er begyndt at bruge MusiCure.

I samarbejde med fotografen Bjørn Wennerwald bliver næste skridt MuViCure – music and visual cure. Ved afprøvning på sygehuse, plejehjem og virksomheder er der nu ved at blive indsamlet dokumentation for, at beroligende film virker. ■

brlu@foa.dk

På www.foa.dk/fagblad/ekstra kan du læse en vejledning i, hvordan du bedst lytter til MusiCure.



Ambitioner. »Min ambition har været at skabe en musik, der er universel og ikke minder om kendte genrer. En musik, der virker fysisk afspændende og mentalt stimulerende, og som virker på alle generationer. Dokumentationen viser, at det er lykkedes,« siger Niels Eje.



Danske sange. Jeg ved en lærkerede, Det var på Frederiksberg og Marken er mejet ... musikterapeut Gabriëlle Beelen har lavet et sanghæfte med stor skrift og kendte sange. Else Witthaus (tv.) og Eva Berg (i midten) synger med.

Vi bruger musik til flere formål

Demens. På Solgården bruges musik både til aktivering og til beroligelse. For musik kan vende en stemning og åbne op hos demente, der ellers er lukket inde i sig selv. Ansættelsen af en musikterapeut har stimuleret brugen af musik.

Af Britta Lundqvist
Foto: Mikkel Østergaard

»Er der nogen, der ikke har fået kaffe?« Som en opmærksom værtinde kigger 94-årige *Else Witthaus* på de seks andre kvinder i sofagruppen, mens musikterapeut *Gabriëlle Beelen* deler sanghæfter ud, og sygehjælper *Kisser Brixen* lader kagen gå rundt.

Det er en byget eftermiddag på demensafsnittet på Områdecenter Solgården i Virum. Damerne er samlet til hygge og sang.

»Jeg vil synge lige, hvad det skal være,« fastslår *Marie Pedersen*, og så bliver der sunget:

Jeg ved en lærkerede, Hør den lille stær og Kom maj du søde milde. »Så vi kan længes efter foråret,« tilføjer *Kisser Brixen*.

Nogle synger rent og klart, andre nynner med eller vipper med foden og bladrer lidt i sanghæftet.

Sangene fra den danske sangskat fylder rummet, og *Else* udbryder: »Jamen, vi har jo slet ikke tid til at drikke kaffe.« Det bliver der rådet bod på, og *Gabriëlle* fatter guitaren igen.