

Medicinen hedder musik

25 september 2009

Er du angst, bekymret og stresset? Så kan den rette musik være som lise for krop og sjæl – selv på et hospital, hvor de fremmede lyde ellers kan gøre nervøsiteten større. Akustiske instrumenter kombineret med stemningsfulde lyde fra naturen giver et helt andet lyd miljø, der kan skabe optimisme og velvære.

MusiCure musikken er skabt specielt til dette formål af komponisten Niels Eje, og den videnskabelige dokumentation af denne specielt designede musik er resultatet af mange års samarbejde mellem komponisten og medicinske forskere.

Med udgangspunkt i det tværfaglige projekt Musica Humana, som blev igangsat i 1998 på baggrund af en stor bevilling fra Egmontfonden, var idéen, at den kunstneriske og den medicinske verden sammen skulle designe en ny form for musik til behandlingsformål.

– Vi har jo i tusindvis af år vidst, at musik hos mange folkeslag har spillet en rolle i forbindelse med helbredelse. Stammens medicinmand var også altid musiker, og i det gamle Grækenland skulle man for at blive læge også være musiker. Denne tradition var næsten glemt i vor moderne tid, men er i de seneste 20-30 år blomstret op på ny, fortæller Niels Eje.

– Vi var en række overlæger, sygeplejersker og folk inden for den medicinske verden, som jeg kender og som har stor personlig interesse i musik.

Vi snakkede om, at hvor der var forsket omkring musik og behandling, havde man benyttet eksisterende musik, som jo er udmærket. Verden er fuld af dejlig musik, men musikken er ikke lavet specielt til dette formål.

– Der var en masse dokumentation om, hvordan musik virker, men vi blev enige om at gå et skridt videre og skabe noget musik specielt til dette formål. Vi havde jo hver vores erfaringer med brug af musik, som musikere, læger og medicinske forskere. Den viden udnyttede vi til at få det afprøvet i praksis, og projektet kom til at strække sig over hele fem år, før den første MusiCure CD blev udgivet.

Niels Eje fortæller videre, hvordan materialet gik frem og tilbage mellem hospitalsverdenen og den kunstneriske verden. Der blev indsamlet erfaringer og modtaget feedback fra patienter, behandlere og pårørende. Det nuværende materiale er blevet forfinet, raffineret og redigeret i forhold til den direkte feedback fra patienterne.

– Musikken blev afprøvet, ligesom når man afprøver al anden medicin. Man arbejdede med kontrolgrupper, som ikke oplevede musikken, og grupper, som oplevede musikken. Begge grupper fik stillet de samme spørgsmål – og vi

opnåede nogle fantastisk positive resultater. Det første pilotprojekt foregik på Rigshospitalets intensivafdeling. Det viste sig helt klart, at MusiCure kan være et udmærket alternativ eller supplement til beroligende medicin.

Alle typer patienter

Niels Eje understreger, at MusiCure musikken ikke kun er godt for psykiatriske patienter, men for alle typer patienter. Foruden på sygehuse er den blevet anvendt med fremragende resultater på alle mulige former for klinikker, hos zoneterapeuter, tandlæger, massører og andre behandlere.

Alle mulige mennesker kan have glæde af musikken. Alle kan blive stresset og have behov for at spænde af i mange situationer i hverdagen. MusiCure bruges også på mange virksomheder.

– Grundkernen i den musik, jeg arbejder med, har to overordnede formål, siger Niels Eje.

– Dels skal den virke afslappende, afstressende og beroligende på det fysiske plan, således at straks man hører musikken, slapper man af fysisk.

– Dels skal den virke mentalt stimulerende på en måde, som skaber indre billeder, oplevelsesrejser, så man ikke bare bliver lullet i en slags hypnose. Den kan opleves som en helt afstressende, afslappende oplevelse, men hvis man har lyst, kan man også dykke længere ned. Der er mange, mange lag i musikken. Det er kompliceret at lave, men meget enkelt at lytte til. De to hovedformål er altså den fysiske afslapning og den mentale stimulation, forklarer Niels Eje.

Pris fra USA til MusiCure "musik som medicin"

af Niels Eje

MusiCure-musikken har vundet en fornem førstepris ved den internationale Blair L. Sadler konkurrence om implementering af kunst i sundhedssektoren. Prisen blev uddelt ved en stor konference den 13. april 2007 i Nashville, Tennessee, USA.

Den amerikanske organisation "Society for The Arts in Healthcare" uddeler hvert år hæderspriser til projekter og personer, som har gjort en særlig indsats for forbedring af miljøet inden for sundhedsvæsenet, og formålet at dokumentere effekten heraf.

I 2007 blev prisen for første gang givet til et dansk projekt, nemlig til Niels Eje og Inge Mulvad Eje for deres indsats som henholdsvis komponist, musikere, producere og formidlere af den videnskabelige forskning og selve den specielt designede musik.

Fås kun på apoteket

MusiCure kan ikke købes i pladeforretninger, men på apoteker og via nettet, og det er for at sende det signal, at denne musik har en baggrund, som er helt forskellig fra anden musik.

– Jeg arbejder med naturlyde, ikke som en form for indledning, afslutning eller baggrund, men jeg bruger naturlydene aktivt på lige fod med instrumenterne og det øvrige musikalske materiale, og derved adskiller MusiCure sig fra megen anden musik, siger Niels Eje.

– Vores udgangspunkt var, at musikken skulle skabe en livline tilbage til noget livsbekræftende, og man finder ikke noget mere livsbekræftende end naturen selv. Men da naturen også kan være voldsom, er jeg meget nøje med udvælgelsen. Man skal være meget omhyggelig med naturlyde, og derfor er redigeringen af dem så vigtig, for at de kan indgå i det andet musikalske materiale på en harmonisk måde.

Der er lavet undersøgelser med hjertepatienter, som var ved fuld bevidsthed og som skulle have lagt hjertekateter op. Det er ikke smertefuldt, men kan alligevel være en skræmmende og ubehagelig oplevelse.

– Der har vi haft stor succes med at afprøve musik for én gruppe patienter i forhold til en anden gruppe, som ikke havde oplevet det. Over 90 procent svarede, at de syntes, lydmiljøet havde hjulpet dem, de følte sig mindre stressede og mere afslappede. Det var på Aalborg Sygehus.

Et andet forsøg, også med hjertepatienter, foregik i USA, hvor man målte på patienternes følelse af angst. Oplevelsen af angst i musikgrup-pen var under halvdelen i forhold til kontrol-gruppen.

På Horsens Sygehus' psykiatriske afdeling foretog man en måling på 30 patienter. Hver eneste patient blev grundigt interviewet efter 60 behandlinger med musik. Resultatet var, at 87 procent havde en ekstrem positiv oplevelse. Nogle få havde haft en negativ oplevelse, og en enkelt patient mærkede ingen effekt overhovedet. Men man kunne rent faktisk nedsætte for-bruget af beroligende medicin og sovemedicin, hvad der er interessant, ikke bare for sundhedens skyld, men også økonomisk på længere sigt. Be-handlingen med musik er jo uden bivirkninger.

MusiCure serien omfatter:

MusiCure 1. THE JOURNEY, maj 2003

MusiCure 2. EQUATOR, november 2003

MusiCure 3. FAIRY TALES, maj 2004

MusiCure 4. NORTHERN LIGHT, november 2004

MusiCure 5. SEASONS, november 2005

MusiCure 6. WAVES, oktober 2006

MusiCure 7. HORIZONS, september 2007

MusiCure 8. PEACE, september 2008

MusiCure Collection 8-CD Box, oktober 2008

Musik som medicin

Soldater, som er vendt hjem fra tjeneste i udlandet, lider ofte af posttraumatisk stress, søvnløshed og psykiske problemer, og de har haft megen glæde af MusicCure-musikken. Men kan musik helbrede psykiske lidelser?

– Helbredelse er sådan et stort ord, og det bruger jeg aldrig, siger Niels Eje.

– Vi siger, at musikken er et supplement, og når vi tillader os at bruge ordet musik som medicin, er det fordi vi har dokumentation for, at det i nogle tilfælde kan gå ind og erstatte medicin, og i en sådan situation er det jo musikken,

der virker som medicin.

MusiCure bliver brugt meget mod søvnløshed, depression, rigtig meget i sorgbearbejdning, og ja, sygdomme af alle mulige slags.

– Det er ikke sådan, at jeg laver en slags musik, der er god for et brækket ben, eller en anden slags, der er god for ondt i hovedet. Jeg prøver at ramme nogle helt overordnede fællesnævner, som virker generelt fysisk beroligende og positivt stimulerende.

– Interessen er stærkt stigende. Vi får henvendelser fra alle mulige steder i verden, hvor man spørger: Hvor kan man få musikken? Hvordan kommer vi i gang? Jeg har været professionel musiker i snart 30 år, men det her er noget af det mest belønnende, jeg nogen sinde har været ude for, slutter Niels Eje.

Yderligere oplysning på www.musicahumana og/eller www.Musicure.com

MEDIEGRUPPEN

Forlaget
Mediegruppen
ApS

Telefon:
7584
1200
Telefax:
7584
1229

Man-
tor:
8.30
–
16.00
Fre:
8.30
–
15.00



naturli

Naturli er Danmarks mest aktuelle magasin om sundhed, helse og vejen til en bedre livsførelse. Naturli giver gode råd til læseren, men er ikke et alternativ til en egentlig medicinsk behandling. Bladets redaktion består af nogle af landets anerkendte eksperter – bl.a. radiodoktoren Carsten Vagn-Hansen. Rådene på siden følges under eget ansvar.

Skriv gerne til vores webmaster. Indhold på naturli.dk må kun gengives med skriftlig tilladelse. Citater kun med kilde. Meninger tilkendegivet af naturli.dks brugere er ikke nødvendigvis overensstemmende med redaktionens.

Vi tager forbehold for ændringer og tastefejl.
© Naturli, Forlaget Mediegruppen