

Sang kan noget særligt

Hanne Mette Ochsner Ridder er professor i musikterapi og medvirker som ekspert i DR's tv-serie Demenskoret. Her fortæller hun, hvad sang og musik kan bidrage med i forhold til mennesker med demens.



Korleder Claus Christensen sammen med medlemmer af Demenskoret. Foto: © Nordisk Film TV

”Forskning viser, at kroppen er central for, hvordan vi lærer, tænker og erindrer. Erindringer sidder nemlig ikke kun i hjernen, men også i kroppen, og derfor skal vi folde kognitions-begrebet lidt ud til det, der kaldes *embodied cognition* eller *kropslejret tænkning*. Hvordan har jeg det fx i min krop og mine følelser? For at besvare det spørgsmål skal vi ikke kun tænke, men også mærke efter i kroppen. Det er vigtigt, når vi forholder os til demens.”

Sådan siger professor i musikterapi, Hanne Mette Ochsner Ridder, der medvirker i Demenskoret som ekspert i koblingen mellem musik og demens, og hvad musik kan i forhold til mennesker med demens.

Hun har fulgt koret fra sidelinjen, og inden koret startede, klædte hun sammen med Alzheimerforeningen korleder Claus Christensen, værten Puk Elgård og det øvrige hold omkring kordeltagerne på med viden om demens, og hvordan man konkret kan arbejde med sang som redskab til at højne livskvaliteten hos mennesker med demenssygdom. Før og efter hver korprøve har hun målt på kordeltagernes oplevede effekt af at være med i Demenskoret ved at måle på trivsel og *embodied cognition*.

Hanne Mette Ochsner Ridders interesse for området stammer tilbage fra 1995, da hun som musikterapeut var ansat på et geronto-psykiatrisk plejehjem, hvor en stor del af beboerne havde svær demens. Siden har hun i sin forskning



blandt andet haft fokus på, hvordan sang og musik kan indgå i samvær, behandling og aktiviteter i demensomsorgen.

I sin forskning har Hanne Mette Ochsner Ridder blandt andet undersøgt individuel musikterapeutisk behandling til mennesker med svær demens, der udviste urolig adfærd. Her synger terapeuten sange, der er tilpasset den enkelte person, som måske ikke har noget sprog på grund af demenssygdommen:

”Det er sange, der vækker genkendelse og minder – måske lige præcis den sang, hvor kroppen husker og skaber en inderlig glæde, fordi sangen er forbundet med dengang, vedkommende mødte sin partner eller sang godnatsange for sine børn.”

Mange oplever at blive følelsesmæssigt påvirket af sang og musik, og det gælder også for mennesker med demens. Fra et af Hanne Mette Ochsner Ridders tidligere forskningsprojekter sås signifikante fald i pulsen, ikke bare efter hver session, men i ugen efter et musikterapiforløb.

De kropslige reaktioner viser, at der stadig er følelsesmæssige erindringer, der kan hentes frem. Erindringerne vækkes og hentes ind i nu'et, hvor de stadig er en ressource.

Professor i musikterapi
Hanne Mette Ochsner Ridder

”Der er særlige sange, som giver hjertevarme erindringer. Og det er forskelligt fra person til person, hvilke sange der berører dem. Når det sker, kan det tydeligt ses i personens ansigt – måske kommer der tårer, nærvær i øjnene, smil og rolig vejtrækning. De kropslige reaktioner viser, at der stadig er følelsesmæssige erindringer, der kan hentes frem. Disse nostalgiske erindringer handler om de helt nære relationer, man har haft i sit liv. Erindringerne vækkes og hentes ind i nu'et, hvor de stadig er en ressource.”

Ramme – Regulering – Relation

I musikterapi med mennesker med demens arbejder mange musikterapeuter med de tre R'er: Ramme – Regulering – Relation.

Ramme. Først skal der skabes en genkendelig og tryk ramme. Det kan gøres med en fast struktur, hvor man altid gør det samme lige fra den første hilsen, til den sang man starter og slutter med. Rammen er en forudsætning for trygheden og skal være etableret, før man kan gå videre med det terapeutiske arbejde. For nogle går det hurtigt at genkende rammen, for andre tager det længere tid, før de føler sig trygge.

Regulering handler om sangens tempo og styrke, som terapeuten bevidst bruger til at ændre personens sindsstemning. Hvis personen er urolig og angst og har overfladisk, hurtig vejtrækning, regulerer man det blandt andet med sin stemme og sit eget tempo. Hvis personen lytter til sangen eller endda synger med, kan man gradvist trække sangen ned i tempo, forlænge fraseringerne og på den måde med sin egen dybe vejtrækning guide personen til en roligere vejtrækning.

Hvis personen i stedet er apatisk og svær at komme i kontakt med, kan terapeuten bruge mere stimulerende sange, fx med gradvist højere tempo, så personen ikke bliver overstimuleret.

Relation betyder, at man arbejder relationelt og skaber samvær. Sangene kan handle om det, der sker her og nu, hvor de vækker et sanseligt nærvær, eller pege tilbage på tidligere oplevelser. At arbejde med reminiscens styrker identiteten, når personen oplever at være forbundet med andre og med den, vedkommende tidligere var.



Nogle personer med demens har sprog og kan fortælle om deres oplevelser, andre kan udtrykke sig nonverbalt. I begge tilfælde er det muligt at validere oplevelserne, når der er skabt en relationel kontakt. Hvis personen fx siger "Jeg vil gerne hjem", så kan man validere behovet for at *føle* sig hjemme med et sangvalg, der afspejler tryghed. At ville hjem er ikke nødvendigvis det samme som at ville hen til et konkret sted, men at få hjælp til at føle sig hjemme, der hvor man er.

I sin intro til holdet omkring Demenskoret introducerede Hanne Mette Ochsner Ridder dem til de tre R'er. Man vil kunne se i udsendelserne, at korleder Claus Christensen er tydelig i sin lederrolle, når han tager styringen – skaber en **Ramme** – og det gør tydeligvis deltagerne trygge.

Kor medlemmerne spejler Claus Christensen, når han i den indledende opvarmning på forskellige måder får dem til at trække vejret dybt. Med stemme- og vejtrækningsøvelser sker det helt automatisk, at alle trækker vejret samtidig. Det er med til at skabe et balanceret arousal-niveau – **Regulering** – hos hvert enkelt kor medlem.

Kor medlemmerne kommer til stede, får værdighed og oplevelsen af at være en del af et fællesskab – **Relation** – der påvirker positivt til bedre trivsel:

"Det er meningsfuldt for deltagerne. At opleve, at noget er meningsfuldt, er meget vigtigt for menneskers trivsel. Det samme gælder for det relationelle, altså oplevelsen af fællesskab, ligesom selve sangen bidrager med noget positivt her og nu. Men det rækker meget længere end det. Fordi musikken og sangen kan forbinde os med hinanden og med fortiden, styrkes identiteten og følelsen af, hvem man er.

Fordi musikken og sangen kan forbinde os med hinanden og med fortiden, styrkes identiteten og følelsen af, hvem man er.

Professor i musikterapi
Hanne Mette Ochsner Ridder

Vi ser i Demenskoret, hvordan der er sange, som giver indsigt i de enkelte personer, fx 'Forelskelsessangen', 'Vuffelivov' og 'Glemmer du'. Så på den måde bliver deltagelsen i Demenskoret langt større end selve koret. Også for os, der kigger med," forklarer Hanne Mette Ochsner Ridder.

Måling af effekt – virker det?

Før og efter den enkelte mødegang i Demenskoret udfyldte deltagerne et skema med otte kategorier. Her skulle de på en skala fra 'Slet ikke' til 'I højeste grad' vurdere deres selvoplevede trivsel og *embodied cognition*. Fx 'Jeg føler mig veltilpas i min krop', og 'Jeg har nemt ved at finde ordene'.

"Jeg har brugt de udfyldte skemaer som grundlag for en forskningsartikel. Resultaterne viser, at Demenskoret har haft en stor positiv effekt på deltagerne. Men i bund og grund taler udsendelsen for sig selv. Det er så tydeligt, hvor meningsfuldt det er for både sangerne og deres pårørende.

Men lige så meningsfuldt og inkluderende sang og musik kan være, kan det også opleves helt modsat. Musik kan meget nemt blive til meningsløs støj og virke ekskluderende. Det er ikke et vidundermiddel, der løser alt. Men brugt med omtanke kan det i høj grad gøre en forskel," siger Hanne Mette Ochsner Ridder.

Kort om Hanne Mette Ochsner Ridders forskningsresultater fra Demenskoret

17 personer med en gennemsnitsalder på 71 år deltog i Demenskoret i form af korøvelser og en koncert. Størstedelen af deltagerne havde moderat til svær demens, og 29 % havde let demens. Deltagerne besvarede i alt 164 spørgeskemaer, der viste en signifikant stigning i *embodied cognition* fra før korsang til efter korsang. Resultaterne viser således, at korsang for mennesker med demens har en positiv indflydelse på deltagernes selvrapporterede *embodied cognition*. Derudover så den positive effekt ud til at stige i takt med stigende grad af demens.

Hanne Mette Ochsner Ridder supplerer med at fortælle om en tysk undersøgelse i forbindelse med den tyske udgave af Demenskoret. Her viste blodprøver af kormedlemmernes kortisol-niveau et signifikant fald i stresshormonet. Men der mangler stadig forskning på området.

Effekten af musikterapi inden for demensomsorg er veldokumenteret: Musikterapeutisk behandling reducerer udadreagerende adfærd og mindsker angst og depression.

Professor i musikterapi
Hanne Mette Ochsner Ridder

”Effekten af musikterapi inden for demensomsorg er veldokumenteret: Musikterapeutisk behandling reducerer udadreagerende adfærd og mindsker angst og depression. Når det kommer til effekten af demenskor, mangler der stadig forskning på området, men vi er i fuld gang med at uddanne korledere.

Facilitering af demenskor er i øvrigt en integreret del af den 5-årige uddannelse som musikterapeut på Aalborg Universitet, hvor jeg underviser. Måske bliver Demenskoret startskuddet til at få mere evidensbaseret viden om sang og demens,” slutter Hanne Mette Ochsner Ridder.

Forskning i PersonAfstemt Musikalsk Interaktion

Hanne Mette Ochsner Ridder forsker p.t. i PersonAfstemt Musikalsk Interaktion (PAMI), der er en række teknikker til at skabe tryghed, opmærksomhed og samvær med mennesker med demens ved hjælp af sang og musik.

Med støtte fra Velux Fonden er medarbejdere i fem kommuner i gang med en efteruddannelse i PAMI. Sammen med en gruppe forskere fra AAU indsamler og analyserer hun data fra undervisningsforløbene og ser på, om – og i så fald hvordan – medarbejdere efterfølgende integrerer PAMI i demensomsorgen.

Målet er at undersøge, om brugen af PAMI kan forebygge konflikter i den daglige omsorg og øge trivslen for mennesker med svær demens samt for medarbejderne.

Læs også de andre artikler i miniuniverset

- [Fakta om demens](#)
- [Sådan foregår en udredning](#)
- [Sang som psykosocial indsats](#)
- [Kan man reparere en hjerne?](#)
- [Nedsæt risikoen for demens](#)

Alzheimerforeningen

Hvis du selv eller en pårørende har en demenssygdom, så besøg Alzheimerforeningens hjemmeside og se deres tilbud og aktiviteter.



Gå til Alzheimerforeningen

Senest opdateret: 16. august 2024