

# Musikkens unike evne

av Linn-Heidi Lunde

førsteamanuensis i psykologi ved Universitetet i Bergen

Boken er et viktig tilskudd til det miljøterapeutiske arbeidet med skrøpelige eldre. MUSIKK SOM ET terapeutisk virkemiddel har i løpet av de seinere år fått stadig større innpass i helsevesenet, men også i andre deler av hjelpeapparatet. Musikkterapi anvendes blant annet innenfor psykisk helsevern, i rusbehandling, i rehabilitering av nevrologiske lidelser, i barnevernsinstitusjoner, i kriminalomsorgen, i omsorgen for psykisk utviklingshemmede og i omsorgen for personer med demens. At musikk og musikkaktiviteter har en helsebringende effekt uavhengig av kronologisk alder og funksjonsnivå, er det vel få som bestrider.

I boken *Musikkterapi og eldrehelse* får vi innblikk i hvordan musikk anvendt på en målrettet måte kan stimulere til kommunikasjon og samspill med skrøpelige eldre. Lindre symptomer, aktivisere, bevare restfunksjoner, dempe uro og bidra til helsefremmende fellesskap. Effekten av musikkterapi ved ulike tilstander, slik som for eksempel ved hjerneorganiske lidelser, er også dokumentert i studier. Man har blant annet funnet at musikkterapi kan bedre kommunikasjonsevne og redusere uro og bruk av beroligende medisin hos personer som er rammet av demens.

## Grunnleggende menneskelig

Boken har mange bidragsytere og er et samarbeid mellom norske og danske fagmiljøer innenfor musikkterapi, med professor Brynjulf Stige, en av pionerene innenfor musikkterapifaget i Norge, og hans danske kollega Hanne Mette Ridder som redaktører. De øvrige bidragsyterne er først og fremst musikkterapeuter som jobber med musikkterapi i arbeid med eldre i ulike deler av helsevesenet, men også andre helseprofesjoner er representert.

Forfatterne av bokens kapittel 2, som omhandler musikk og hjerne i et nevrobiologisk perspektiv, er begge nevrologer og musikere. De peker på at musikk er en grunnleggende menneskelig aktivitet, og at musikalitet er en grunnleggende menneskelig egenskap. De viser til at musikk har en unik evne til å inducere nevroplastisitet, hjernens endringsevne, som innebærer at vi kan lære nye ting hele livet. For meg som leser er dette en svært viktig påpekning og påminning, ikke minst med tanke på at dette er en bok om eldrehelse.

## Praksisnær og nyttig

Boken er delt inn i fire hoveddeler med tilsammen 21 kapitler. I del I gis et slags teoretisk bakteppe for hvorfor musikk anvendes som et terapeutisk redskap i møte med skrøpelige eldre. I del II er det fokus på musikk som samvær og hverdagspraksis, for eksempel i møte mellom generasjoner (babysang i demensomsorg). Del III tar for seg musikkterapeutisk praksis, og er den delen av boken jeg opplever som mest praksisnær og nyttig. Her gis blant annet eksempler på musikkterapi som et tiltak ved utredning og behandling i en alderspsykiatrisk institusjon, i behandling av personer med kronisk obstruktiv lungesykdom, i nevrorehabilitering og i palliativ omsorg. Alle kapitlene i denne delen har med kasusvignetter som er gjenkjennbare, og som har stor overføringsverdi. Del IV av boken omhandler samarbeid og fagutvikling, og plasserer musikkterapeuten som en del av det tverrfaglige teamet i eldreomsorgen, med de utfordringene tverrfaglig samarbeid innebærer.

I det store og hele opplever jeg boken som et nyttig og viktig tilskudd til det miljøterapeutiske arbeidet med skrøpelige eldre, både hjemmeboende og de som bor i institusjon. En innvending er likevel manglende nyansering av hva det innebærer å bli eldre. Jeg opplever dessverre at denne boken, i likhet med svært mye av faglitteraturen om aldring og alderdom, har et overdrevent negativt syn på aldring. Jeg savner en introduksjon der aldringens mangfold og de store individuelle variasjonene i helse, funksjon, interesser og preferanser blir fremhevet. Dersom ikke dette perspektivet kommer frem, står vi alltid i fare for, utilsiktet, å presentere aldring og alderdom på en stakkarsliggjørende og litt nedlatende måte.