

Musikk som helsefremming for sårbare grupper

Dosent/PhD Kari Bjerke Batt-Rawden
 Folkehelsekonferansen, Hamar

A2: Inkluderende møteplasser - fra utenforskap til felleskap

1

Musikk påvirker hjerne, kropp og sinn

- Musikk kan få hårene til å reise seg i nakken og tårene til å trille.
- Musikk kan fremkalle en rus av rene, rå følelser uten overstyring fra det kognitive området i hjerne
- Salutogene faktorer; (Antonovsky); meningsfullhet – begripelighet – håndterbarhet
- Opplevelse av sammenheng (OAS) - mestring



2

2

Sang og musikk er en unik aktivitet



...som har betydning for hele mennesket; på et fysisk, et kognitivt, et sosialt, et emosjonelt og psykologisk plan, og i forhold til mening og sammenheng i livet.

Til sammen kan både musikkens og sangens positive effekter bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse eller økt velvære.

3

Musikklytting = teknologi som regulerer kropp/psyke



Gjennom musikkens funksjoner kan man bygge opp konstruktive tankemønstre, samt skape kontekster hvor man blir i stand til å bearbeide, uttrykke og kommunisere sine følelser

Bruk av musikk kan ses på som et middel til å skape *opplevelse av livsmening og kontroll* over sin egen helse, tilfriskning og livskvalitet.

4

Sang og musikk – et kulturelt immunogen



Stresshormonene kortisol, adrenalin og noradrenalin reduseres med avslappende musikk!

Musikk sammen med fysisk aktivitet, som for eksempel dans, får kroppen til å frigjøre signalstoffene adrenalin og dopamin.

Det førstnevnte sørger for å øke energitilførselen til musklene, mens dopamin gjør oss glade.

Musikk og bevegelse gir emosjonelt og fysisk positive og oppmuntrende opplevelser, mer positive tanker om oss selv, samt skaper høydepunkter i hverdagen.

5

Sosiale sammenhenger

Kunst og kultur fremmer sosial tilknytning, økt sosial kapital, fostrer samarbeid og inkludering

Kunst og kultur kan støtte konfliktløsning gjennom støttende empati, tillit, samarbeid

Kunst og kultur kan redusere etniske spenninger og forbedre forhold mellom etniske grupper

Sosiale ulikheter; For barn med "risiko" reduserer musikk programmer "skulking", fremmedgjøring og aggresjon

For barn utsatt for fattigdom forhindrer musikk tilbaketrekning, depresjon og angst

For barn utsatt for vold kan musikk redusere atferdsproblemer

6

6

Akutte tilstander



Premature barn; Å lytte til musikk på premature intensive reduserer hjertefrekvensen, respirasjonen og forbedrer amming

Musikk forbedrer motorikken gjennom stimuleringen av nervebaner

Musikk hemmer anstrengelse og tretthet og forbedrer "optimisme" og lykken

Autisme; Musikk kan forbedre sosial kommunikasjon og atferdsutvikling hos barn

7

Ikke-smittsomme sykdommer

Kreft; Kunst og kultur støtter mestring og psykologisk tilpasning til kreft, økt optimisme

Kunst og kultur kan hjelpe utviklingen av "nye fortellinger" blant kreftoverlevende

Kunst og kultur kan redusere smerter og bivirkninger under kreftbehandling

Lunge sykdommer; Synging kan forbedre fysiologiske markører av pust hos pasienter med KOLS

Blåse- og messinginstrumenter kan redusere astmasymptomer og forbedre håndteringen

Hjerte- og karsykdom; Dansing kan redusere kroppsfett og lavere midje-hofte-forhold hos ungdommer

Lytting på musikk hjelper til for å kontrollere blodsukkernivået under stress

Musikk kan bidra til å redusere blodtrykket blant personer med hypertensjon

8

8

Psykisk helse og musikk



Under graviditet reduserer musikk stress, forbedrer søvn og reduserer fosterets reaktivitet

Musikk under fødselen reduserer smerter og behovet for medisine

Å synge etter fødselen reduserer symptomer på depresjon etter fødselen
Mild- moderat psykisk sykdom

Kunst og kultur reduserer stresshormoner og inflammatorisk immunrespons

Kunst og kultur reduserer bekymring, angst og depresjon

- Kunst og kultur forbedrer søvn kvantitet og- kvalitet

Kunst og kultur gir tilleggsstøtte for tradisjonelle farmasøytiske/psykologiske behandlinger

9

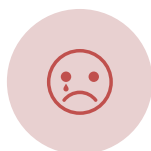
Palliativ omsorg



Kunst og kultur kan støtte kommunikasjon mellom pasienter, familie og ansatte



- Musikk kan redusere pusteproblemer, roe hjerterytmen og redusere smerter Ved dødsfall



- Kunst og kultur kan gi et uttrykk for sorg



- Kunst og kultur kan forbedre mestring og sosial støtte

10

10

Musisk transformasjon



DeNora (2013) viser til hvordan en "varm musikalsk bevissthet" kan transformere kroppstilstander og persepsjoner, skape nye forutsetninger for å omdefinere sine forventninger til behandling og dermed framskaffe ressurser for endring.



DeNora bruker en episode fra en situasjon på et sykehus, hvor medlemmene i BRIGHT-prosjektet, alle amatører med en fortid innen psykisk helsevern, lager en konsert. Etter konserten går de rundt på avdelingene. Her ligger en eldre døende mann som spør om de kan synge "Swing low, sweet chariot" for ham. Det blir en gripende framføring som berører alle, transformerer situasjonen, knytter deltakere og tilhørere sammen. "There could have been no better music anywhere"

11

11

Forskning og kunnskap om MMB – innenfor helse - og omsorgssektoren – Hva vet vi?



Ved systematisk bruk av musikk i daglige aktiviteter for eldre (på institusjoner) - blir brukerne roligere og mindre utagerende, bruk av psykofarmaka ble kraftig redusert.



Pårørende ble mer tilfredse, sykefraværet gikk ned og pasienter man før var tre om å stelle, kunne nå stelles av én person» (Meld.St. 29; 2012 – 2013: s 85).

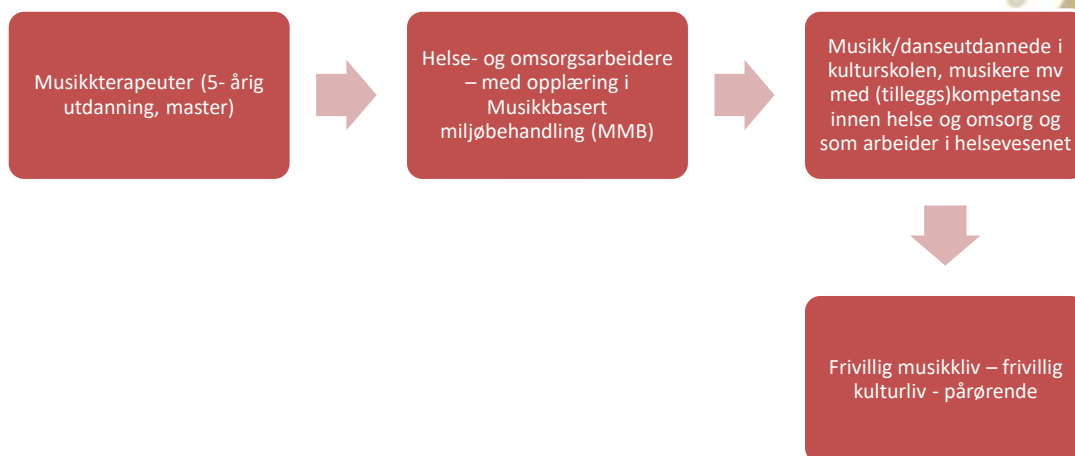


Tiltaket er beskrevet som ett av flere Miljøbehandlingstiltak under Helsehjelp i den nye kvalitetsreformen Leve hele livet (Meld St. 15; 2017-2018).

12

12

Hvem kan bruke sang, musikk og bevegelse/dans i helse og omsorg – profesjonelt eller som frivillig?



13

13

MMB – Gjøvik 15 sp

- Musikkbasert miljøbehandling kurset er samlingsbasert og legges opp til 3 samlinger i 3 dager (3+3+3).
- Oppstart høst – september -22 (2.gang).

Musikkbasert miljøbehandling [MMB] har en bred faglig forankring i musikkterapi, musikkpedagogikk og spesielt neurologisk musikkterapi.

I det videre vil neurologisk musikkterapi utdypes: MMB kan forstås som en kombinasjon av aktive og passive musikkteknikker som inkluderer aktiv involvering som å spille instrumenter, sang og dans (bevegelse) og passive teknikker som å lytte til musikk og lydmiljøets betydning.

MMB er en individuell bruk av musikk og sang i forhold til pasientens preferanser, gjennom systematisk kartlegging i kombinasjon av å konsultere pasienten, pårørende eller omsorgspersoner.

14

MMB – Gjøvik 15 sp

Det er ikke forventet noen forkunnskaper, men interesse og motivasjon for å lære om fagfeltet er en fordel.



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

- Det terapeutiske verktøyet som deltakerne lærer i studiet, skal bidra til å gjøre den daglige pleie av pasienter lettere, redusere uro, utagering, redusere medisinforgbruk, øke den generelle trivsel og frigjøre tid for personalet.
- Aktuelle tema på studiet er musikk, sang, rytmisk trening, dans/bevegelse og stemmebruk, metoder innen individualisert musikk, sang og bevegelse
- - samt hvordan kartlegge, måle, dokumentere, evaluere, følge opp, - om samarbeid internt og på tvers av fagprofesjoner.