



Áhrifamáttur tónlistar

Músíkþerapía með einhverfum börnum

Rakel Pálsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Háskóli Íslands

Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Áhrifamáttur tónlistar

Músíkþerapía með einhverfum börnum

Rakel Pálsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfarafræði

Leiðsögukenndari: Kristín Björnsdóttir

Íþróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2013

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfafraði.
Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

© Raket Pálsdóttir 2013

Prentun: Bóksala stúdenta Menntavísindasviði
Reykjavík, Ísland 2013

Ágrip

Þetta verkefni er 10 einingar til B.A. prófs í þroskaþjálfufræðum við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Vinnan við verkefnið hófst í janúar 2013 og lauk á vormánuðum. Meginmarkmið ritgerðarinnar er að skoða gildi tónlistar sem meðferðarform fyrir einstaklinga með einhverfu. Sjónum er sérstaklega beint að músíkþerapíu og því hvernig hún er notuð í starfi með einhverfum börnum. Einnig verður skoðað hvernig músíkþerapía samræmist *Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (2007-a)*. Ritgerðin byggir m.a. á þátttökuathugun sem framkvæmd var á vormisseri 2013 með músíkþerapísta og einhverfum börnum. Lærdómurinn sem draga má af þeirri athugun er sá að tónlist getur verið gagnleg og þá sérstaklega í þeim tilgangi að fá einhverf börn til að tjá sig og líðan sína. Þrátt fyrir að músíkþerapía sé sérstök fræðigrein þá getur tónlist verið gagnleg í starfi þroskaþjálfara. Tónlist er stór þáttur í lífi okkar allra. Tónlistin er „tungumál sem allir skilja“ og er skiljanleg milli þjóða og einstaklinga. Tónlistin sameinar fólk í takti og tónum.

Efnisyfirlit

| | |
|---|-----------|
| Ágrip..... | 3 |
| Efnisyfirlit | 4 |
| Formáli | 5 |
| Uppbygging ritgerðar..... | 7 |
| 1 MÁLEFNI FATLAÐS FÓLKS..... | 8 |
| 1.1 Mannréttindi..... | 8 |
| 1.2 Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks..... | 9 |
| 2 TÓNLIST OG GILDI HENNAR..... | 13 |
| 2.1 Gildi tónlistar | 13 |
| 2.2 Tónlistargreind – Fjölgreindarkenning Howard Gardner | 13 |
| 3 EINHVERFA | 15 |
| 3.1 Einkenni einhverfu | 15 |
| 3.2 Helstu meðferðarúrræði fyrir einhverfu | 16 |
| 4 MÚSÍKÞERAPÍA | 19 |
| 4.1 Hvað er músíkþerapía?..... | 19 |
| 4.2 Músíkþerapía á Íslandi | 20 |
| 4.3 Músíkþerapía með börnum með einhverfu | 21 |
| 5 SAMANTEKT OG UMRÆÐUR | 27 |
| LOKAORÐ | 30 |
| HEIMILDASKRÁ | 31 |

Formáli

Verkefnið er 10 eininga lokaverkefni í þroskaþjálfrafræði. Leiðbeinandi minn við vinnslu verkefnisins var Dr. Kristín Björnsdóttir, músíkþerapista og lektor við Íþróttta-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild Háskóla Íslands. Ég vil þakka henni fyrir góða leiðsögn og gagnlegar athugasemdir.

Bestu þakkir til Sigurborgar Sigurðardóttur, móðursystur minnar og Ingibjargar Hafsteinsdóttir þroskaþjálfra fyrir að lesa yfir ritgerðina á lokasprettinum. Ég vil einnig þakka fjölskyldu minni og vinum fyrir ómældan stuðning, þolinmæði, hvatningu og umburðarlyndi þessi þrjú ár sem ég hef verið nemi í þroskaþjálfrafræði við Háskóla Íslands.

INNGANGUR

Tónlist er stór þáttur í lífi okkar. Við notum tónlist til að túlka gleði, sorg og minningar. Tónlistin er einnig „tungumál sem allir skilja“ og er ekki óskiljanleg milli þjóða og einstaklinga eins og ólíkir menningarheimar og talað mál. Hún sameinar fólk í takti og tónum. Almennt gildi tónlistar er óumdeilt. Spurningar hafa aftur á móti vaknað um hvort tónlistin búi einnig yfir sérstökum töfrum sem geti nýst eða haft gildi á einstökum sviðum. Oft er talað um lækningarmátt tónlistar sem er beitt sem meðferð við mörgum kvillum. (Sigríður Teitsdóttir, 2001). Sumir njóta tónlistar og nota hana til þess að gleyma sér og komast burtu frá hversdagsleikanum en aðrir hafa þörf fyrir þátttöku og sköpun í tónlistinni. Nú á dögum er tónlist markvisst beitt í formi tónlistarmeðferðar (*e. Music therapy*) en löngu áður en sú fræðigrein kom til sögunnar, allt aftur til Forn-Grikkja hefur því verið haldið fram að tónlist hafi góð áhrif á líf og líðan fólks.

Músíkþerapistinn Valgerður Jónsdóttir (1990) hefur velt fyrir sér menningarlegu hlutverki tónlistar og bendir á að tónlist beri einkenni þeirrar menningar sem hún tilheyrir og um leið hefur hún áhrif á þá menningu sem hún er hluti af (Valgerður Jónsdóttir, 1990). Músíkþerapía er fræðigrein sem byggir á vísindalegum rannsóknum þar sem tónum og hljóðum (*e. Music interventions*) er á markvissan hátt beitt af sérfræðingum í þeim tilgangi að viðhalda andlegri og líkamlegri getu eða heilsu og auka vellíðan (American Music Therapy Association, e.d.; Valgerður Jónsdóttir, 1990). Tónlist er samtímis einföld og flókin, hún örvar vitsmuni, líkamsstarfsemi, tilfinningarlífið og tjáir tilfinningar og hugsanir án orða. En eins og Valgerður benti á þá er hún menningarbundin, mismunandi og notuð á ólíkan hátt í mismunandi menningarheimum.

Áhugi á þessu ritgerðarefni vaknaði þegar ég heyrði um Tónstofu Valgerðar. Ég hef samhliða þroskajálfanáminu stundað nám við Tónlistarskóla FÍH þar sem ég læri jazz-söng. Auk þess spila ég á gítar og hef mikið notað tónlist í starfi mínu á vettvangi fatlaðs fólks. Í þessari ritgerð sameina ég áhuga minn á starfi með fötluðu fólki og tónlist.

Meginmarkmið þessarar ritgerðar er að skoða gildi tónlistar sem meðferðarform fyrir einstakling með einhverfu. Leitast verður við að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum:

- Hvað er músíkþerapía?
- Hvernig er hún notuð með einhverfum börnum?
- Hvernig samræmis músíkþerapía réttindum fatlaðs fólks?

Uppbygging ritgerðar

Þessi ritgerð skiptist í fimm kafla. Í fyrsta kafla verður fjallað um mannréttindi og *Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks*, í öðrum kafla verður farið í tónlist og gildi hennar, einnig er fjallað um Howard Gardner og tónlistargreind. Í þriðja kafla er gert grein fyrir einhverfu og helstu meðferðarúrræðum. Fjórti kafla fjallar um músíkþerapíu. Greint verður frá tveimur mismunandi íslenskum tónstofum eða meðferðarstofum og fjallað um þátttökuathugun sem framkvæmd var á vormisseri 2013 með músíkþerapísta og einhverfum börnum. Að lokum verður efni ritgerðarinnar dregið saman og spurningar sem varpað var fram hér að ofan fá svör.

1 MÁLEFNI FATLAÐS FÓLKS

Í þessum kafla verður fjallað um mannréttindi fatlaðs fólks. Sagt verður frá *Samningi Sameinuðu þjóðanna* sem var lögfestur hér á landi árið 1994. Réttindi fatlaðs fólks skulu vera virt. Nefndar verða nokkrar greinar sem fjalla um réttindi fatlaðs fólks til menntunar og réttindi til þess að stunda menningar- og tómstundarstarf.

1.1 Mannréttindi

Þann tíunda desember árið 1948 var samþykkt *Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna* af Allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna. Yfirlýsingin er ekki þjóðréttarsamningur og er því ekki bundinn í lög aðildarríkja Sameinuðu þjóðanna nema þeirra sem fullgildt hafa samninginn. *Mannréttindasamningur Evrópu* er það hins vegar. Hann tók í gildi þann 3.september 1950 og var undirritaður í Róm 4.nóvember sama ár. Hér á landi var hann samt ekki lögfestur fyrr en 1994 og ber íslenska ríkinu að fylgja honum sem lögum. Í fylgiskjali *Mannréttinasáttmála Evrópu* stendur eftirfarandi: „Ríkistjórnir þær, sem undirritað hafa samning þennan og aðilar eru að Evrópuráðinu, hafa í huga hina almennu mannréttindayfirlýsingu, sem allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna samþykkti hinn 10. desember 1948“. Gert er ráð fyrir að ríkisstjórnir hafi *Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna* til hliðsjónar í öllum málefnum mannréttinda (Sameinuðu þjóðirnar, e.d.; Brynhildur G. Flóvenz, 2004: 21-24; Lög um *Mannréttinasáttmála Evrópu*, nr.62/1994). Fatlað fólk er hvergi nefnt sérstaklega í *Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna* né *Mannréttinasáttmála Evrópu* en 14.grein I.kafla í *Mannréttinasáttmála Evrópu* er svohljóðandi:

Réttindi þau og frelsi, sem lýst er í samningi þessum, skulu tryggð án nokkurs manngreinarálits, svo sem vegna kynferðis, kynþáttar, litarháttar, tungu, trúarbragða, stjórnmála- eða annarra skoðana, þjóðernis eða þjóðfélagsstöðu, tengsla við þjóðernisminnihluta, eigna, uppruna eða annarrar stöðu. (Lög um mannréttinasáttmála Evrópu, nr.62/1994)

Staða fatlaðs fólks innan þessa samnings er hins vegar nefnd í enda þessarar greinar, í annarrar stöðu og einnig í 2. gr. *Mannréttindayfirlýsingar Sameinuðu þjóðanna* þar sem það sama kemur fram. Fötluðu fólki er þar með gefin undirstaða í þessum samningum og grundvöllur mannréttinda þeirra settur til menntunar, húsnæðis og atvinnu (Sameinuðu þjóðirnar, 2011; Brynhildur G. Flóvenz, 2004: 111; Lög um mannréttindasáttmála Evrópu, nr. 62/1994). Þrátt fyrir að fatlað fólk sé nefnt í yfirlýsingunni þá þótti ástæða til þess að skrifa sérstakan samning um réttindi fatlaðs fólks.

1.2 Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Fulltrúar Mexíkó lögðu fram tillögu í desember 2001 á Allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna um að setja upp sérstaka nefnd sem ætti að sjá um að setja saman samning um verndun á réttindum og virðingu gagnvart fötluðu fólki. Árið 2002 hittist nefndin fyrst og aðildarlöndin komu þar að, rökræddu og skoðuðu málið. Lokadrög af samningnum og valfrjálsu viðbótinni voru tilbúin þann 13. desember og voru umræðurnar um málið þær stystu í sögu Sameinuðu þjóðanna. Opnað var fyrir undirskriftir aðildarríkjanna þann 30. mars 2007 og var slegið met með 82 opunarundirskriftum. Þann 8. maí 2008 tók svo samningurinn gildi (Sameinuðu þjóðirnar, 2007-a).

Þessi samningur er stærsta alþjóðlega viðurkenning sem fatlað fólk hefur fengið á réttindum sínum og fyrsti alþjóðlegi mannréttindasamningur 21. aldarinnar (Quinn, 2009). Skrifað hefur verið undir samninginn og valfrjálsu bókunina af íslenskum stjórnvöldum en hann hefur ekki verið fullgiltur í lög. En valfrjálsa bókunin viðurkennir vald nefndarinnar um réttindi fatlaðs fólks til þess að taka við og fjalla um orðsendingar frá og fyrir hönd einstaklinga eða hópa sem falla undir lögsögu þess og telja sig þolendur brots þess á ákvæðum samningsins. Nú þegar hafa 147 lönd skrifað undir og hafa 90 lönd skrifað undir valfrjálsu bókunina. Þar af hafa 99 lönd fullgilt samninginn og 61 valfrjálsu bókunina í löggjöf síns lands. Í 4. gr. stendur þó að aðildarríkin sem skuldbinda sig samningnum þurfi að samþykkja öll lagaákvæði sem í samningnum eru og breyta stjórnarsýslu til að hún gangi undir samninginn svo hann geti talist fullgiltur (Sameinuðu þjóðirnar, 2007-b). Ísland hefur ekki fullgilt

samninginn og ber því íslenska ríkinu ekki lagaleg skylda til að fara eftir samningnum og það hefur áhrif á stöðu fatlaðs fólks hér á landi.

Markmið með þessum samningi er að leggja áherslu á það að fatlað fólk njóti mannfrelsis og allra mannréttinda til fulls og jafns við aðra, einnig að vernda og tryggja slík réttindi og frelsi, og að auka virðingu. Fatlað fólk eru þeir sem eru andlega, líkamlega eða vitsmunalega skertir eða sem hafa skerta skynjun til frambúðar og kann að vera hömlun til virkrar þátttöku í samfélaginu á jafnréttisgrundvelli (Samningur um réttindi fatlaðs fólks, 2009). Hér verða nokkur af þeim réttindum sem samningurinn felur í sér nefnd. Í formálanum kemur eftirfarandi fram:

[Ríkin, sem eiga aðild að samningi þessum,] árétta algildi gervallra mannréttinda og mannfrelsis og að þau eru ódeilanleg, háð innbyrðis og tengd og nauðsyn þess fyrir fatlaða að þeim séu tryggð þau réttindi og frelsi að fullu án mismununar, [Ríkin, sem eiga aðild að samningi þessum,] viðurkenna að hugtakið fötlun er breytingum undirorpið og að rekja má fötlun til samspils milli fatlaðra og viðhorfstengdra tálma og umhverfishindrana sem koma í veg fyrir fulla og virka þátttöku þeirra í samfélaginu á jafnréttisgrundvelli,” (Sameinuðu þjóðinar, 2007-a).

Sést hér hversu mikilvæg réttindin eru og hvernig reynt er að skilgreina fötlun meira út frá félagslega sjónarhorninu þar sem fötlun felur einnig í sér þá umhverfisþætti sem eru til staðar og hamla fólki í sínum athöfnum. Einnig kemur fram í formálanum að mikilvægt er fyrir fatlað fólk að fá að vera þátttakendur í samfélaginu því það eykur tilfinningu þeirra fyrir því að vera hluti af heild (Sameinuðu þjóðinar, 2007-a).

Skrifað er um vitundarvakningu í þjóðfélaginu í 8.gr samningsins, þar sem ríki eru hvött til þess að auka vitund einstaklinga samfélagsins um fötlun og hver réttindi fatlaðs fólks eru. Markmið þessarar greinar er að eyða fordómum í samfélaginu. Mikilvægur liður vitundarvakningarinnar er að fatlað fólk sé sýnilegt í samfélaginu og fái tækifæri til þess að láta í sér heyra. Í 21.gr. samningsins er fjallað um tjáningar- og skoðanafrelsi. Aðildarríkin skulu gera allt sem í valdi þeirra stendur til þess að tryggja

að fatlaðir geti nýtt sér rétt sinn til tjáningar- og skoðanafrelsis. Aðildarríkin skulu einnig viðurkenna og stuðla að óhefðbundnum samskiptaleiðum og aðferðum (Samningur um réttindi fatlaðs fólks, 2009). Eins og fram kemur síðar í þessari ritgerð þá hefur verið fjallað um tónlist sem leið til samskipta og tjáningar og fellur því undir þessa 21.grein samningsins.

Mikilvægi menntunar er óumdeilanlegt og getur haft áhrif á möguleika fatlaðs fólks til þátttöku í samfélaginu. Í 24.gr. samningsins kemur fram að réttur fatlaðs fólks til menntunar á að vera til jafns við aðra. Lögð er áhersla á menntun án aðgreiningar á öllum skólastigum og að persónu- og félagsþroski er grundvöllum fyrir því að geta tekið þátt í samfélaginu án aðgreiningar. Ekki er tónlistarmenntun sérstaklega tilgreind í samningnum en fellur undir 24.greinina líkt og öll önnur menntun.

30.gr. samningsins kveður á um að aðildarríkin skulu viðurkenna rétt fatlaðs fólks til þess að taka þátt til jafns við aðra í menningarlífi og skulu gera allt sem í valdi þeirra stendur að tryggja að fatlað fólk fái meðal annars tækifæri til að þroska og nota sköpunargáfu sína og vitsmunalegu getu sína og listræna. Einnig skulu aðildarríkin gera ráðstafanir í því skyni að gera fötluðu fólki kleift að taka þátt til jafns við aðra í tómstunda-, íþróttu og frístundastarfi (Sameinuðu þjóðnar, 2007-b). Margar greinar samningsins eru víxltengdar þar sem einu skilyrði þarf að vera fullnægt til að hægt sé að koma á mótis við annað. Ef menntunarákvæðinu er til dæmis ekki almennilega fylgt eftir og fötluðu fólki ekki gefin sú þekking sem krafist er til þátttöku í pólitísku lífi, verður 29. gr. aldrei fullnægt (Samningur um réttindi fatlaðs fólks, 2009). Eins má færa rök fyrir því að menntun sé mikilvæg til þess að geta notið og tekið þátt í menningarlífi samfélaga.

Til að samningar eins og þessir nái fram að ganga þarf að fara eftir öllum þeim atriðum sem þar koma fram. *Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks* (2007-a) gengur út frá jafnréttishugtakinu. Að fatlað fólk njóti verðleika á við aðra í þjóðfélaginu, lífi sjálfstæðu lífi og séu jafnir öðrum samkvæmt lögum. Til að hægt sé að framkvæma þetta þarf að breyta löggjöf Íslands og innleiða samninginn að fullu. Sú löggjöf sem er til staðar á Íslandi í dag stuðlar meira að því að bæta fötluðu fólki upp fötlun sína með einhvers konar bótum og kemur lítið inn á þann þátt að einstaklingar hafi fullveldi yfir lífi sínu og ákvörðunum sínum.

2 TÓNLIST OG GILDI HENNAR

Í þessum kafla verður fjallað um tónlist og gildi hennar. Tónlist er ekki bara afþreying, heldur er hún einnig notuð til meðferðar. Fjallað verður um tónlistargreind sem Howard Gardner skilgreindi og skipti í flokka.

2.1 Gildi tónlistar

Niðurstöður vísindalegra rannsókna sýna, að tónlist hefur áhrif á hugar- og líkamsstarfsemi (Ramsey og Paul, 2000). Niðurstöður rannsókna sýna líka að tónlist er árangursríkt meðferðar- og þjálfunartæki (Raglio o.fl., 2010). Sagt er að mannum sé meðfætt að tjá sig tónrænt og að tónlist sé samskiptatæki frábrugðið öðrum. Tónlist talar til okkar í gegnum tóna og hrynn. Öll tilvist okkar, allt frá getnaði er meira og minna hrynnræn. Eitt af fyrstu skynáreitum sem fóstur verður fyrir eru hreyfingar þarma og hjartsláttur móður. Hægt er að fullyrða að tónheimur eða hljóðheimur og hrynnveröld fósturs hafi óbein og bein áhrif á þroska þess og líðan. Í gegnum tónlist geta orka og tilfinningar leitað útrásar á viðurkenndan hátt, og dregið úr þörfinni fyrir neikvæð tjáningarform. Í eðli tónlistar liggur einnig fjölþættur áhrifamáttur, þ.e.a.s. eitt brot úr lagi eða ein tónsmíð getur höfðað til skynnæmi, vitsmuna og félagsþroska manna, tilfinninga, eða til allrar manneskjunar, hverjar sem þarfir hennar eru, geta eða þroski. (Levitin, 2006).

2.2 Tónlistargreind – Fjölgreindarkenning Howard Gardner

Howard Gardner, prófessor við Harvard háskóla, kortlagði greind fólks með því að skipta henni í átta flokka. Þessir greindarflokkar eru málgreind, rök og stærðfræðigreind, rýmisgreind, líkams- og hreyfigreind, samskiptagreind, umhverfisgreind, sjálfsþekkingargreind og tónlistargreind. Tónlistargreind er hæfileiki til að skilja, skapa og tjá fjölbreytilega tónlist. Greindin felur í sér næmni fyrir tónhæð eða takti, laglínu og einnig tilbrigðum eða hljómblae tónverks. Einstaklingar geta búið yfir getu til að spila eftir eyranu, greinandi og tæknilegri kunnáttu. Margir velta vöngum sínum yfir því að Gardner skuli tala um tónlistar-, rýmis-, líkams-, og hreyfigreind, en ekki meðfædda hæfileika eða sérgáfu. Gardner

notar vísitandi orðið greind yfir flokkana. Í viðtali sagði hann einu sinni að hann væri örlítið ögrandi af ásettu ráði. Ef hann hefði sagt að það væru til sjö gerðir af hæfileikum hefði fólk sagt: já já, og efast um orð hans. En með því að kalla þá greind var hann að segja að okkur hafi hætt til að setja eina gerðina í öndvegi og kallað hana greind, þótt það sé í raun til margar gerðir. Það er niðurstaða Gardners að allar átta greindirnar eigi rætur að rekja til þróunarsögu mannsins. Má sjá merki um tónlistargreind frá fornleifauppgrefti. Þar fundust hljóðfæri og einnig með hlustun á fallegan fuglasöng, þar sem má heyra mismunandi tónhæð, tónblæ og takt (Armstrong, 2001, bls. 14-16). Sem dæmi um mikilvægi tónlistargreindar er gert ráð fyrir tónlistarnámi og námi í gegnum tónlist í aðalnámskrám leik- og grunnskóla. Menntun í list- og verkgreinum getur stuðlað að bættu siðferði og þjóðfélagslegri ábyrgð nemenda. Tilgangur með námi í list- og verkgreinum í grunnskóla er að allir nemendur kynnist sem fjölbreyttustu vinnuaðferðum þar sem börn fá að spreyta sig á verkunnáttu, samhæfingu hugar, hjarta og handar, sköpunarkrafti og ólíkum tjáningarleiðum (Aðalnámskrá grunnskóla: Greinasvið 2013).

3 EINHVERFA

Í þessum kafla verður fjallað um helstu einkenni einhverfu og orsakir. Margir fræðimenn hafa rannsakað einhverfu en í dag er enn ekki búið að finna nákvæmlega hvað það er sem orsakar einhverfu. Einnig verður greint frá helstu meðferðarúrræðum fyrir einhverfu.

3.1 Einkenni einhverfu

Í flestum tilfellum er ekki vitað hvað veldur einhverfu og birtingamynd hennar er fjölbreytt. Greining á einhverfu er huglæg, þ.e. notast er við margslungna matskvarða því ekki er hægt að greina einhverfu með t.d. blóðprufu eða litningaprófum. Þetta virðist frekar liggja í ættum. Einhverfa greinist líka sem hluti af öðrum heilkennum eins og t.d. Fragile X syndrome (Bryson og Smith, 1998).

Einhverfa er samheiti yfir taugaproskaraskanir. Ekki er vitað nákvæmlega hvenær hún myndast en talið er að hún byrji strax á fósturstigi. Talið er að samspil erfðafna orsaki einhverfu (Evald Sæmundsen, 2012).

Geðlæknirinn Leo Kanner var fyrstur til að lýsa á fræðilegan hátt einhverfu en það var í tímaritsgrein sem hann nefndi „Einhverfar truflanir tilfinningatengsla“. Hann lýsti þar ellefu börnum sem virtust eiga það sameiginlegt að lifa í eigin heimi án mikilla tengsla við annað fólk. Í greininni kemur fram sú skoðun hans að einhverfa sé meðfædd truflun sem felst í vangetu til að mynda tilfinningatengsl við annað fólk (Páll Magnússon, 1993:186).

Yfirleitt kemur einhverfa í ljós strax í barnæsku. Um er að ræða röskun sem takmarkar getu barnsins til að eiga félagsleg samskipti, læra að tjá sig og nota ímyndunaraflíð í leik (Ham-Kucharski og Robledo, 2005). Af því að einhverf börn eiga erfitt með félagsleg samskipti og tjáskipti þá er oft sagt að það sé eins og þau séu í eigin heimi eins og Kanner lýsti þeim í sínum athugunum (Ham-Kucharski og Robledo, 2005).

Vísindamenn hafa áratugum saman velt þessu fyrir sér og hafa þeir komist að raun um hversu flókið fyrirbæri hún er. Þessi röskun er á margan hátt mikil ráðgáta í dag. En einhverfa er þraut sem á hverjum degi er glímt við og má því búast við því að

svör finnist við erfiðustu spurningum um einhverfu í framtíðinni. (Ham-Kucharski og Robledo, 2005).

Einhverfa var sjaldgjæf fötlun sem birtist hjá um þremur til fjórum af 10.000, þar sem fjórir drengir voru með einhverfu fyrir hverja stúlku. Rannsóknir sýna að þetta er alvarlegt vanmat á algengi einhverfu og tíðni hennar er 2-3 sinnum hærri (Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins, e.d).

Mögulegar orsakir eru oft í umræðunni og sú umræða er mjög hlaðin óvissu, sérstaklega vegna þess að það eru margar kenningar á lofti, sumar fáránlegar, aðrar sennilegri. Einhverfa er því dularfullt og flókið ástand, ólíkt mörgum öðrum röskunum sem koma fram á unga aldri og nú þegar til skýringar á. Einhverfa birtist með mismunandi hætti hjá hverjum og einum, sem þýðir að hjá hverri einstakri manneskju er að finna mikið safn einkenna og hegðunarmynsturs sem á sér sjaldnast beina samsvörun hjá einhverjum öðrum. (Ham-Kucharski og Robledo, 2005).

3.2 Helstu meðferðarúrræði fyrir einhverfu

Þeir sérfræðingar sem hafa sérhæft sig í greiningu á einhverfu og þjálfun einhverfra barna leggja mikla áherslu á að bregðast hratt og örugglega við hegðunarvandamálum og öðrum einkennum sem tengjast einhverfu; snemmtæk íhlutun. Því fyrr sem börn fá greiningu því betra. Það að finna lausnir skilar betri árangri. Rannsóknir sýna að öflug og víðtæk íhlutun á unga aldri skiptir gríðarlega miklu máli um það hvort börn með einhverfu verði fær um að læra við hlið jafnaldra sinna sem ekki eru með einhverfu, að taka þátt í skólastarfi í almennum bekkjum. Sú íhlutun getur líka haft áhrif á það hve miklum þroska börn á einhverfurófinu ná, þar með talin geta til að þróa sambönd við vini og fjölskyldu, og hvort þau öðlast þá færni til að stunda nám og ná árangri í daglegu lífi. Það er mikilvægt að finna rétta tegund aðstoðar fyrir barnið (Ham-Kucharski og Robledo, 2005).

Atferlisþjálfun er ein leiðin til meðferðar, en hún byggir á hagnýtri atferlisgreiningu, og er algeng kennslu- og meðferðarúrræðið sem foreldrar barna með einhverfu vinna eftir. Til eru nokkur afbrigði af íhlutuninni, en sú aðferð sem hefur verið vinsælust er kennd við Kaliforníuháskóla í Los Angeles og var þróuð af dr. O. Ivar Lovaas, sem er forstöðumaður Lovaas-stofnunarinnar fyrir snemmtæka íhlutun í Los Angeles í Kaliforníu (Ham-Kucharski og Robledo, 2005). Atferlisþjálfun er

í grunninn kenningar um stjórnun hegðunar sem margir sálfræðingar beita við að meðhöndla margvíslegar tilfinningalegar, líkamlegar og andlegar raskanir. Þjálfuninni er ætlað að bæta hæfni til tjáskipta, efla leik og hjálpa börnum með einhverfu að öðlast aukið sjálfstæði, auk þess að skapa grundvöll fyrir félagsleg samskipti. Börn sem njóta atferlisþjálfunar taka miklum framförum. Lögð er áhersla á einstaklingsmiðaða leiðsögn að minnsta kosti í byrjun (Ham-Kucharski og Robledo, 2005).

TEACCH er önnur leið sem mikið hefur verið notuð á Íslandi. Þá vinnuaðferð þróaði Eric Schopler árið 1972. Hún byggir á samfélagslegum grunni og dregur saman ýmis kerfi og aðferðir til að hjálpa einhverfum einstaklingi að læra og verða góður og gegn þjóðfélagsþegn. Þetta telst vera heildarkerfi frekar en meðferðarúræði. Kerfið var þróað í Norður-Karólínu og þar eru einnig höfuðstöðvar þess. Fólk með einhverfu í Norður-Karólínu fá þjónustu og styrki í gegnum þetta kerfi og það kann að verða fyrirmynd að heildarþjónustu fyrir öll Bandaríkin og einnig önnur lönd í komandi framtíð. Sérfræðingar á sviði einhverfu frá mörgum heimsálfum hafa sótt námskeið um kerfið. TEACCH mælir með mjög miklu skipulagi í umhverfi einhverfra, til dæmis vel úthugsuðum náms- og leiksvæðum, verkefnatímum og dagskrám, og leggur áherslu á skýr samskipti. Kerfið byggir mjög mikið á sjónrænum vísbendingum sem notaðar eru til örvunar og til að minna einstaklinga á hvað er að gerast og til hvers er ætlast af þeim við fjölbreyttar aðstæður. Kerfið gerir líka ráð fyrir að mörg börn með einhverfu eigi við skyntuflanir að stríða og nýtir aðferðir sem fela í sér samspil skynsviða til að takast á við þær. TEACCH hjálpar foreldrum og umönnunaraðilum barna með einhverfu einnig við að gera sér grein fyrir því að einkenni þessarar þroskaröskunar eru ekki öll neikvæð í eðli sínu, og í raun nýta talsmenn kerfisins sér meðal annars hina miklu getu sumra barna með einhverfu til að einbeita sér og muna hlutina. Það sem aðrir telja veikleika sjá talsmenn TEACCH sem styrk sem hægt er að byggja meiri hæfni á. Einnig er markmið kerfisins að tryggja að þeir sem búa við slíka þroskaröskun öðlist nauðsynlega færni til að taka þátt í og leggja sitt af mörkum til samfélagsins sem þeir búa í (Ham-Kucharski og Robledo, 2005).

Á sambýlum í Reykjavík fyrir einhverfa má segja að unnið hafi verið eftir TEACCH aðferðinni síðan árið 1988. Leitast er eftir að finna bestu aðferðina fyrir hvern og einn einstakling til að ná markmiði sínu. Því er ekki hægt að segja að hún sé ein

aðferð heldur eins og heildarskipulag fyrir einstaklinga með einhverfu (Guðmundur Már Björgvinsson, 1997).

4 MÚSÍKÞERAPÍA

Í þessum kafla verður sjónum beint að notkun tónlistar í meðferð og þjálfun fatlaðra barna og sérstök áhersla lög á einhverf börn. Kaflinn byggir meðal annars á athugunum sem framkvæmdar voru í músíkþerapíustundum með einhverfum börnum. Notaðar voru eigindlegar rannsóknaraðferðir (Qualitative research) sem leggja áherslu á aðstæður og líf fólks í heildrænu samhengi. Reynt er að skilja hvaða merkingu einstaklingar leggja í líf sitt, athafnir og aðstæður. Þegar eigindlegum rannsóknaraðferðum er beitt er ekki hægt að alhæfa um heildina heldur er markmiðið að öðlast dýpri skilning á lífi og aðstæðum þeirra sem rannsóknin nær til (Bogdan og Biklen, 2003; Sigurlína Davíðsdóttir, 2003). Í þessari ritgerð er einungis notuð aðferð sem kallast þátttökuathugun. Í þátttökuathugun felst það að rannsakandi fer á vettvang og aftar rannsóknargagna. Með því upplifir rannsakandi hlutina sjálfur og deilir ákveðinni reynslu með þátttakendum (Taylor og Bogdan, 1998).

4.1 Hvað er músíkþerapía?

Músíkþerapía er ung fræðigrein þrátt fyrir að tónlist og áhrifamáttur hennar hafi verið rannsökuð í áraraðir. Valgerður Jónsdóttir formaður Félags músíkþerapista á Íslandi hefur á heimasíðu sinni sett fram eftirfarandi skilgreiningu:

Músíkþerapía er skipulögð notkun tóna, hljóða og hreyfinga sem beitt er til að auka vellíðan eða endurnýja, viðhalda og þróa andlega og líkamlega heilsu og/eða getu. Sérstök tón- og hljóðáreiti, eða eiginleikar og eðlisþættir tóna og hljóða, og tengsl sem myndast í tónlistarreynslunni eru notuð af sérfræðingi í þeim tilgangi að ná settum markmiðum í meðferð, kennslu og endurhæfingu fólks sem á við líkamleg, andleg og félagsleg vandamál eða fötlun að stríða. (Tónstofa Valgerðar, e.d.)

Músíkþerapía er vísindi varðandi atferli hegðun fólks og er byggð á vísindalegum aðferðum. Aðalmarkmið músíkþerapistans er að breyta hegðun sem er óþægileg og óæskileg. Músík er notuð sem tæki til að hjálpa fólki að gera betur eða viðhalda mikilvægum þáttum í daglegu lífi, s.s. samskiptum, hegðun, framkomu, félagsfærni og tilfinningum. Í dag vinna músíkþerapistar á fjölbreyttum stöðum, á sjúkrahúsum, heilsugæslustöðvum, sambýlum fyrir fatlað fólk, dagvistunum fyrir fatlað fólk, fangelsum, skólum og á geðdeildum. Sumir músíkþerapistar starfa sjálfstætt með eigin rekstur og aðrir starfa sem leiðbeinendur fyrir nema í músíkþerapíu (Davis, Gfeller og Thaut, 2001).

4.2 Músíkþerapía á Íslandi

Þrátt fyrir að músíkþerapistar hafi starfað á Íslandi í rúm fjörutíu ár eru þeir tiltölulega fáir og langt í land að fræðigreinin festi sig í sessi hér á landi. Ein hindrun í vegi þess að músíkþerapistar geti þroskast og þróast sem fagstétt á Íslandi er sú að ekki hefur fengist lögverndun á starfsréttindum þeirra. Þar af leiðandi má segja að starfsheitið músíkþerapisti er hvergi til í skólum og stofnunum á Íslandi (Kristín Björnsdóttir, munnleg heimild 24. apríl 2013). Þrátt fyrir þetta hafa músíkþerapistar meðal annars starfað við Heyrnleysingjaskólann, Safamýrarskóla, Kópavogshælið, barna- og unglíngageðdeild ríkisins, í Reykjadal, á Landakotsspítala, Barnaspítala Hringisins, Tónstofu Valgerðar og Tónmenntaskóla Reykjavíkur (Kristín Björnsdóttir, munnleg heimild 24.apríl 2013; Tónstofa Valgerðar, e.d.).

Eins og fram hefur komið hafa fáir gert músíkþerapíu að atvinnu sinni hér á landi. Tveir músíkþerapistar, Valgerður Jónsdóttir og Soffía F. Rafnsdóttir Hede, hafa stofnað sínar eigin stofur eða skóla og starfrækt við góðar undirtektir sinna skjólstæðinga.

Valgerður Jónsdóttir byrjaði að kynna músíkþerapíu eftir að hún lauk píanókennaraprófi frá Tónlistarskólanum í Reykjavík og námi í músíkþerapíu frá The University of Texas Medical Branch, árið 1986. Fyrirlestrar voru haldnir á ýmsum stofnunum. Mikill áhugi var á fræðigreininni en þegar það kom að því að sækja um stöðu músíkþerapista voru hendur forstöðumanna bundnar, aðrar starfsstéttir höfðu forgang eða engin stöðugildi voru til. Valgerður hélt áfram að leita að vinnustöðum og næst bankaði hún upp á hjá dagvist Sjálfsbjargar í Hátúni. Kona að nafni Steinunn

Finnbogadóttir kynnti Valgerði fyrir tveimur ungmennum sem urðu fyrstu skjólstæðingar hennar. Fyrst hafði Valgerður nokkra fermetra til notkunar í húsnæði Bridgesambands Íslands sem hafði að geyma einn skáp með hljómflutningstækjum, hljómborði og ásláttarhljóðfærum. Tvisvar í viku gat Valgerður notað þetta húsnæði. Árið 1987 hófst svo samstarf við skólastjóra Tónmenntaskólans í Reykjavík, Stefán Edelstein. Við Tónmenntaskólann er starfandi sérdeild þar sem boðið er upp á músíkþerapíu og píanókennslu fyrir fatlað fólk. Fram fer tvíþætt starfsemi í sérdeildinni. Í fyrsta lagi sérkennsla, ráðgjöf og endurhæfing fyrir nemendur sem víkja frá eðlilegu þroskaferli að þeir fá ekki að njóta hefðbundinnar tónlistarkennslu. Í öðru lagi er einstaklingum á öllum aldri sinnt í sérdeildinni, sem að mati foreldra og annarra sérfræðinga þarfnast þeirrar þjálfunar sem felst í músíkþerapíu. (Valgerður Jónsdóttir, 1997). Öll kennslan tekur mið af þörfum og forsendum hvers og eins nemanda. Tónstofan er eini tónlistarskólinn á landinu þar sem nemendur með sérþarfir fá forgang. Kennsla fer fram í fámennum hópum og einstaklingstímum. Starfræktur er bjöllumkór og einnig söng- og hljóðfærahópar. Hjá Valgerði starfar einnig Jóna Þórsdóttir músíkþerapisti (Tónstofa Valgerðar, ed.).

Árið 2009 var Músíkmeðferðarstofan stofnuð. Soffía Fransíska Rafnsdóttir Hede er sú sem stofnaði hana. Soffía er stúdent frá Menntaskólanum í Reykjavík og tónmenntakennari frá Tónlistarskólanum í Reykjavík. Árið 2005 lauk hún B.A. gráðu í músíkþerapíu frá Álaborgar háskóla og árið 2007 lauk hún við Cand.Mag gráðu. Soffía hefur bætt við sig þekkingu í áfallafræðum og lært EMDR-meðferðartækni (meðferð til að vinna úr áföllum). Músíkmeðferðarstofan býður uppá þrenns konar meðferðarþætti. Fyrsti er einstaklings/hópmeðferð en þá er unnið með einstakling eða litla hópa (2-8 í hóp). Hægt er að blanda saman músíkmeðferð og EMDR-meðferð. Annar þátturinn er EMDR-meðferð, og sá þriðji er sérhæfð námskeið fyrir hópa. Þá eru hönnuð námskeið fyrir hópa sem vilja vinna úr sameiginlegri reynslu, t.d. sjúklingahópa eða fyrirtæki í breytingarferli (Músíkmeðferðarstofan, 2012).

4.3 Músíkþerapía með börnum með einhverfu

Aðferðirnar geta verið mismunandi og fara eftir því hver músíkþerapistinn er og hver skjólstæðingurinn er. Músíkþerapistar hafa fjölbreyttar starfsaðferðir og vettvang, þar sem tekið er mið af einstaklingnum sem unnið er með og þeim markmiðum sem

stefnt er að hverju sinni. Músíkþerapía kemur ekki í stað annarar meðferðar eða þjálfunar heldur opnar hún nýjar leiðir og eykur þá möguleika sem fyrir hendi eru (Tónstofa Valgerðar, e.d.). Eins og fram hefur komið eru orsakir einhverfu eru taldar vera truflun á heilastarfsemi. Fylgiraskanir einhverfra geta því verið ýmislegar þar á meðal þroskafrávik, málörðugleikar, röskun í félags- og tilfinningaþroski og skyn-og hreyfitruflanir. Rannsókn á heilahvelum hefur sýnt að einhverf börn eru þrátt fyrir skerðingu á skynfærum, mjög næm fyrir tónlistaráreitum. Tónlist er því góð boðskiptaleið til að komast inn í hugarheim einstaklings með einhverfu, sem getur átt erfitt með öll mannleg samskipti. (Michael H. Thaut, 1984).

Músíkþerapistar geta notað tónlistina til þess að kalla fram tilfinningar og þá þarf músíkþerapistinn að vera í stakk búinn til þess að geta rætt tilfinningarnar við skjólstæðinga sína. Til þess að skilja skjólstæðinga sína betur þarf músíkþerapistinn að nota svipaða tækni og ráðgjafar beita. Músíkþerapistar þurfa samt ekki að læra ítarlega ráðgjöf, frekar að kunna helstu atriði ráðgjafar, t.d. að ná góðu sambandi við skjólstæðinga sína og halda því meðan þeir tjá sig. Sumir músíkþerapistar velja þó að nota ekki orð og samtal eftir upplifun tónlistarinnar, því þeim finnst það trufla upplifun skjólstæðingsins til að fá tilfinningu fyrir því hvernig þerapían er að þróast (Grocke og Wigram, 2007). Eða með öðrum orðum þá fer það eftir skjólstæðingnum og músíkþerapistanum hvernig meðferðinni eða þjálfuninni er háttað.

Eins og fram hefur komið eiga mörg börn með einhverfu eiga í erfiðleikum með tjáningu og félagsleg samskipti, sem felur yfirleitt í sér tungumál og skynjun. Með músíkþerapíu er hægt að þjálfra marga af þeim þáttum sem einhverf börn eiga í erfiðleikum með. Til dæmis félagsleg samskipti, tjáningu, bæði að tjá tilfinningar og að tala, málörvun og fleira. Músíkþerapistar nota tónlist til að örva einstaklinginn sem ekki getur fúnkerað eðlilega í samfélaginu. Einhverf börn eru öll einstök og þarf músíkþerapistinn að finna leið fyrir hvern og einn einstakling sem hentar honum best (Alvin, 1978).

Hópsöngur getur verið örvandi og frelsandi upplifun fyrir börn með þroskahömlun. Hver eiginleiki hljóðs í lagi sem börnin syngja hefur áhrif á gæði og umfang þátttöku þeirra. En það að byrja músíkþerapíu tíma á því að syngja virðist gefa börnum með þroskahömlun mikið. Lögin geta verið þroskandi og þegar orð eru sungin í lögum finnst börnum með einhverfu auðveldara að beygja orðin rétt og

ákveðin vellíðunartilfinning gerir vart við sig. Margir músíkþerapistar byrja tímanna á því að syngja svokallað „Good morning song“ eða önnur auðveld lög sem gefa til kynna að tíminn sé að hefjast. En gott er að byrja tímanna alltaf á því sama því börn með einhverfu þola oft á tíðum illa breytingar og eru virkust þegar dagskráin er vel skipulögð. (Nordoff og Robbins, 1971).

Eins og fram hefur komið hér að ofan fékk ég að fylgjast með músíkþerapíu tíma og flestir tímarnir byrjuðu einmitt á „Velkomin/n“ laginu. Ég fékk að fylgjast með 13 ára stúlkum í hóptíma og hefur öllum nöfnum verið breytt til að tryggja einkalíf barnanna:

Sædís og Klara voru mættar í hóptíma. Þær virtust alveg vita á hverju tíminn ætti að byrja og settust á stóla inni í stofunni. Sóley músíkþerapisti bauð þær velkomnar og sagði þeim frá því að með henni í dag væri nemi sem væri að skrifa ritgerð og ætlaði að fá að fylgjast með. Þær kiptu sér ekkert upp við það. Þær voru glaðar og virtust vera spenntar fyrir tímanum. Sóley náði svo í gítarinn og byrjaði að spila og syngja „Velkomin/n-lagið“. Þær kunnu það alveg frá A-Ö og sungu með.

Þegar „Halló-lagið“ eða „Velkomin/n-lagið“ er búið er gott að einstaklingurinn fái að setjast fyrir framan eitthvað hljóðfæri eða noti röddina til að spinna. Þetta er ákveðið frelsi fyrir einstaklinginn og fær hann að tjá sig að vild. Einstaklingurinn myndar ákveðið samband við hljóðfærið og fær að skapa sína tónlist. Hann fær að rannsaka hljóðin og uppgvötva hljóð og eiginleika. Með þessari aðferð er hægt að skjóta inn í þáttum til að þjálf. Til dæmis eiga einhverf börn erfitt með að stjórna því sem þau gera og eiga erfitt með að bíða (Alvin, 1978). Í tveimur tímum sem ég fylgdist með fengu börnin að spinna og þjálfandi Sóley nokkra þætti samhlíða spunanum:

Tómas valdi sér það að setjast fyrir framan píanóið og spinna. Sóley sest hjá honum og fær að spinna með honum. Hún spilar og hann eltir hana í takti. Hann brosti sínu breiðasta á meðan á spunanum stóð. Hún hættir smátt og smátt að spila og leyfir

honum alfarið að spila á píanóið. Eftir smá stund færir Sóley hendurnar sínar smátt og smátt á píanóið aftur og spilar ákveðna nótu. Hann átti að spila sömu nótu. Sem hann gerði alveg rétt. Að lokum spyr hún svo hvað lagið hans hét og sagði hann að það hét „Ketól“.

Með spuna er verið að ýta undir sjálfstæði og eigin ákvarðanir hjá einstaklingnum. Spuni gefur börnum svo mikið og tengir þau við tilfinningalíf sitt og umhverfi. Í músíkþerapíu er mikið notast við taktæfingar. En talið er að betra er að nota taktæfingar heldur en laglínu æfingar. Takt er hægt að þjálfja hjá einstaklingum en það að halda lagi eða að syngja ekki falskt er erfðara að kenna (Alvin, 1978). Flest einhverf börn hafa árattu og/eða þráhyggju einkenni. Þannig hegðun er oft einhvers konar taktföst hegðun. Mörg börn með einhverfu eiga því auðvelt með að læra takt og gott er að þjálfja þætti í gegnum takt.

Sóley músíkþerapisti notaði litlar myndir til þess að útskýra fyrir Aroni hvað færi fram í tímanum. Hann sá að hann átti að setjast fyrir framan bongó trommu. Sóley spilaði svo lag á píanóið og Aron átti að herma eftir taktinum sem hann gerði. Sóley var að þjálfja hjá honum samhæfingu grófhreyfinga. Hann átti að slá á trommuna, fyrst með hægri hendi og svo með vinstri. Honum gekk erfiðlega í fyrstu en náði í nokkur skipti að tromma í takt. Einnig var hún að þjálfja úthald og einbeitingu því Aron átti að halda takti út heilt lag. Hann fékk þá næst að setjast fyrir framan trommusettið og tromma á margar trommur til skiptis. Það þótti honum skemmtilegt og brosti.

Lagínulegt mynstur byrjar með sambandi tveggja eða fleiri hljóða sem vindur svo uppá sig. Barnið með einhverfu virðist búa yfir náttúrulegum skyldleika fyrir ákveðnum laglínu mynstrum. Músíkþerapistinn getur oft á tíðum nýtt sér það og bætt inn í lagið orðum til að þjálfja tungumálið. Hægt er að byrja að bæta bara

nafni einstaklingsins inn í lagið og svo smátt og smátt er hægt að þjálfar orðaforðann. Gott er að músíkþerapistinn byrji og sýni einstaklingnum hvernig á að gera. Þetta getur oft tekið langan tíman en gott er að hafa bak við eyrað að barnið er alltaf að hlusta þó það framkvæmi hlutina ekki strax (Alvin, 1978).

Sóley sagði Tómasi að nú ætti hann að syngja. Hún stillti upp magnara og náði í míkrafón. Hann virtist vera spenntur. Sóley sagði að hann hafi verið búinn að æfa sig í því að standa beinn og hlusta vel á lagið. Hann fékk forspil og svo átti hann að byrja að syngja. Þar sem Aron talar ekki mikið, gefur Sóley honum val um að syngja annað hvort á BA eða DÚ. Hann ákveður að syngja á DÚ. En Aron gat þó sagt fáein orð í laginu og sagði Sóley að honum sé alltaf að fara fram og fleiri orð bætast inn í lagið hjá honum smátt og smátt. Lagið sem hann söng var Sól, sól skín á mig. Hann þekkti lagið vel, byrjaði alveg á réttum tíma og söng það mjög skýrt.

Mörg börn með einhverfu eiga erfitt með að stjórna líkama sínum vegna sjálfsvörðunar sinnar (Self-stimulation). Sjálfsvörðun er hluti af þeirra leið til að róa sig niður. Þannig að þegar við erum að banna þeim það þá getur það valdið streitu. Það eru til kenningar sem segja að það sé betra að reyna að draga úr þessari sjálfsvörðun í því skyni að tengja þau betur við umhverfið. Þannig getur músíkþerapían hjálpað þeim í þessu (Reynolds, K., E. 2011). Músíkþerapistar þjálfar þetta mikið með dansi og líkamstjáningu í gegnum tónlist. Gott er að fá einstaklinginn til að standa kyrr á ákveðnum stað. Spila tónlist og gefa fyrirmæli um ákveðna hreyfingu. Þetta opnar augu þeirra fyrir líkamsvitund (Alvin, 1978).

Sædís og Klara fengu þau fyrirmæli að standa upp. Nú væri Sóley að fara að spila lag og áttu þær að standa kyrrar og bíða eftir frekari fyrirmælum. Sóley byrjaði að syngja lag sem lýsir fyrirmælum verkefnisins. Fyrst áttu þær að rugga sér í lendunum.

Næst að snúa uppá axlir, stappa fótum, klappa og svo síðast áttu þær að teygja hendurnar uppí loft. Þetta gerðu þær og ég gat vel séð að þær voru meðvitaðar um líkama sinn. Einnig átti þetta að liðka líkamann.

Músíkþerapistar reyna alltaf að enda tímana sína þannig að einstaklingarnir vita að tíminn sé á enda. Gott er hafa alltaf sama lagið því einstaklingar með einhverfu vilja hafa rúttínu í kringum sig.

Aron var búinn að biðja mikið um að spila „Bless-bless lagið“. Þótt hann virtist skemmta sér vel í tímanum þá mátti vel sjá að það lag var í miklu uppáhaldi. Sóley ákvað að tvinna inn í þetta málörvun. Hann átti að segja hvort Sóley átti að spila lagið á píanó eða gítar. „Á ég að spila á gítar eða píanó?“. Aron svaraði „já“. En Sóley gerði meiri kröfur. Hún benti á hljóðfærin. „Á Sóley að spila á gítar eða píanó?“. Aron svaraði með smá hjálp: „píanó“. Þau sungu saman og Sóley spilaði lagið á píanó. Hún endaði tímann á því að segja: „Bless Aron, við sjáumst í næstu viku“. Aron kvaddi og hljóp glaður út úr stofunni.

Sóley fylgdi Aroni út úr stofunni og veifaði á eftir honum. Ég þakkaði Sóleyju músíkþerapista kærlega fyrir að leyfa mér að koma og fylgjast með tímunum. Við spjölluðum svolítið um músíkþerapíunámið og svo kvaddi ég.

5 SAMANTEKT OG UMRÆÐUR

Allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna samþykkti árið 1948 *Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna* þar sem fötluðu fólki er gefin undirstaða og grundvöllum mannréttinda þeirra settur m.a. til menntunar, húsnæðis og atvinnu. Innan þessa samnings eru greinar sem varða ritgerð þessa. Í 21.gr. samningsins er fjallað um tjáningar- og skoðunarfrelsi. Aðildarríkin skulu gera allt sem í valdi þeirra stendur til þess að tryggja að fatlað fólk geti nýtt sér rétt sinn til tjáningar- og skoðanafrelsins. Aðildarríkin skulu viðurkenna og stuðla að óhefðbundnum samkipstaleiðum og aðferðum.

Eins og sýnt var fram á í öðrum kafla ritgerðarinnar þá benda niðurstöður rannsókna til þess að tónlist geti haft áhrif á hugar- og líkamsstarfsemi fólks. Niðurstöður rannsókna sýna einnig að tónlist er árangursríkt meðferðar- og þjálfunartæki. Fullyrða má að tónheimur eða hljóðheimur og hrynveröld fósturs hafi óbein og bein áhrif á þroska þess og líðan. Í gegnum tónlist geta orka og tilfinningar leitað útrásar á viðurkenndan hátt, og dregið úr þörfinni fyrir neikvæð tjáningarform. Tónlist getur róað eða örvað. Áhrifamáttur tónlistar og hæfileiki hennar til að vekja tilfinningar, kveikja hugmyndir og hugsanatengsl og hafa áhrif á líkamsstarfsemi, tæknilegur margbreytileiki og skynræn fegurð hennar er jafn fjölbreytilegur og óendanlegur og hæfileiki mannsins til að skapa.

Howard Gardner skipti greind í átta greindir eða flokka. Ein af þessari greind kallast tónlistargreind en hún er hæfileiki til að skapa, skilja og tjá fjölbreytilega tónlist. Tónlistargreind felur í sér að skynja takt, laglínu og fleira sem tengist tónlist.

Einhverfa er röskun í taugaþroska sem venjulega kemur í ljós á unga aldri. Hún takmarkar getu barnsins til að eiga félagsleg samskipti, læra að tjá sig og nota ímyndunaraflíð í leik. Einhverfa er skilgreind sem gagntæk þroskaröskun og hefur hamlandi áhrif á þroska barnsins. Þessi þroskaröskun felur í sér frávik í hegðun, sem koma fram á þremur megin sviðum, máli og

tjáskiptum, í félagslegum samskiptum og í sérkennilegri og árátukenndri hegðun.

Helstu meðferðarúrræði fyrir einhverfu er til að mynda atferlisþjálfun. Hún byggir á hagnýtri atferlisgreiningu, og er langalgengasta kennslu- og meðferðarúrræðið sem foreldrar barna með einhverfu vinna eftir. Með þjálfuninni er möguleiki á að bæta hæfni til tjáskipta, efla leik og hjálpa börnum með einhverfu að öðlast aukið sjálfstæði, auk þess að skapa grundvöll fyrir félagsleg samskipti. Önnur aðferð sem er algeng hér á landi er TEACCH. Kerfið byggir mjög mikið á sjónrænum vísbendingum sem notaðar eru til örvunar og til að minna einstaklinga á hvað er að gerast og til hvers er ætlast af þeim við fjölbreyttar aðstæður.

Músíkþerapía á sér 50 ára sögu eins og hinn tæknivæddi heimur þekkir hana. Mannkynssagan er full af skemmtilegum frásögnum og heimildum um lækningamátt tónlistar, sem gefa til kynna hugmyndir manna um tónlist og fjölpætt meðferðargildi hennar í gegnum tíðina. Segja má að tónlist hafi í upphafi, eins og í dag, verið nýtt m.a. til að þjóna tjáningar- og samskiptaþörf einstaklinga.

Það er eitt af hlutverkum tónlistar í þerapíu að örva tjáningu tilfinninga með boðskiptum og vekja þær. Einstaklingum er hjálpað til að skynja, upplifa og samþætta sinn innri raunveruleika og samræma hann löngunum, þörfum og óskum sem eiga að raungerast. Músíkþerapía er skipulögð notkun tóna, hreyfinga og hljóða sem beitt er til að auka vellíðan eða endurnýja, viðhalda og þróa líkamlega og andlega heilsu og/eða getu. Sérstök tón- og hljóðáreiði, eða eiginleikar og eðlisþættir tóna og hljóða, eru notuð af sérfræðingi í þeim tilgangi að ná settum markmiðum í kennslu, meðferð og endurhæfingu fólks sem á við félagsleg, líkamleg eða andleg vandamál eða fötlun að stríða.

Músíkþerapía samræmist réttindum fatlaðs fólks á þann hátt að þeir einstaklingar sem sækja músíkþerapíu öðlast færni til að tjá sig og geta þannig lifað sem eðlilegustu lífi til jafns við aðra. Eins og fram kemur í 21.grein *Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks*, þá skal tryggja fötluðu fólki tjáningar- og skoðanafrelsi. Á meðan músíkþerapíunni stendur eða þegar henni lýkur gefst fötluðu fólki einnig tækifæri til að stunda tómstundastarf

eftir músíkþerapíu, til dæmis tónlistarnám. Fram kemur í 30.grein samningsins að viðurkenna skuli rétt fatlaðs fólks til þess að taka þátt til jafns við aðra í menningarlífi og að tryggja skuli að fatlað fólk fái meðal annars tækifæri til að þroska og nota sköpunargáfu sína og vitsmunalegu getu og listræna getu.

LOKAORÐ

Áhugi minn liggur mikið í tónlist og starfi með fötluðu fólki. Ég hef þó ekki reynslu af því að kenna tónlist á nokkurn hátt. Mig hefur samt sem áður langað til þess að tvinna þetta saman á einhvern hátt og er þessi ritgerð fyrsta skrefið að því markmiði.

Ég fór og fylgdist með músíkþerapíutíma og tók þátttökuathugun. Með þeirri gagnaöflun og úrvinnslu í tengslum við verkefnið er það mitt álit að músíkþerapía geti skipt sköpun fyrir einstaklinga með einhverfu. Eftir að hafa kynnst efni ritgerðarinnar og músíkþerapíunni sjálfri finnst mér að músíkþerapistar ættu að vera víða og þannig gera einstaklingum með einhverfu kleift að fá þjálfun á sviði tónlistar. Það að tjá sig í gegnum tónlist er gefandi og skapandi fyrir alla. Mér fannst virkilega skemmtilegt að skrifa þessa ritgerð og sérstaklega að fá að taka þátttökuathugun í tíma hjá músíkþerapista. Ég hafði áður þínulítið ímyndað mér hvernig músíkþerapíutími fór fram en sá að sú ímyndun var ekki lík því sem í rauninni fór fram. Hægt var að sjá greinilega hvernig músíkþerapistinn lagaði sína vinnueiginleika að hverju barni fyrir sig. Enginn einn einstaklingur er eins. Fólk hefur mismunandi þarfir og áhugamál.

HEIMILDASKRÁ

Aðalnámskrá grunnskóla: Greinasvið 2013.

American Music Therapy Association. (e.d.) What is music therapy? Sótt af www.musictherapy.org

Armstrong, T. (2001). *Fjölgreindir* (Erla Kristjánsdóttir þýddi). Reykjavík: JPV útgáfa (upphaflega gefin út 2000).

Bogdan R. C., og Biklen S. K. (2003). *Qualitative research in education: An introduction to theory and methods*. Boston: Allyn and Bacon.

Brynhildur G. Flóvenz. (2004). *Réttarstaða fatlaðra*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Bryson, S. E. og Smith, I. M. (1998). Epidemiology of autism: Prevalence, associated characteristics, and implications for research and service delivery. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews. Special Issue: Autism*, 4(2), 97–103.

Davis, W. B., Gfeller, K. E., Thaut, M. H. (2001). *An introduction to Music Therapy. Theory and practice* [Bæklingur]. United States of America. Wm. C. Brown Publishers.

Denise E. Grocke og Tony Wigram. (2007). [Receptive methods in music therapy : techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students](#). London. Jessica Kingsley.

Evald Sæmundsen. (2003). Ýmis viðtöl og greinar. Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. Sótt af http://www.greining.is/media/fraedsluefni/Grein-1_05a_heimasida-Evald-S..pdf

Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins. (e.d.). Tíðni. Sótt af <http://www.greining.is/fagsvid/fagsvid-vid-einhverfu/um-roskun-a-einhverfurofi/tidni/>

Guðmundur Már Björgvinsson. (1997). Sambýli einhverfra. *Umsjón 20 ára afmælisrit umsjónarfélags einhverfra*, 29-31. Reykjavík: Umsjónarfélag einhverfra.

Helga Rut Guðmundsdóttir. (2007). Tónskynjun 7-11 ára barna. Þroskaferli í getu til að heyra tvær laglínur sem hljómasamtímis. *Netla-Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2007/014/index.htm>

Juliette Alvin. (1978). *Music Therapy for the Autistic Child*. London: Oxford University Press.

Levitin, D. J. (2006). *This is your brain on music. The science of a human obsession*. New York: Dutton.

Lög um mannréttindasáttmála Evrópu. nr. 62/1994

Michael H. T. (1984). A music therapy treatment model for autistic children. *Music Therapy Perspective*, 1, 7-13.

Músikmeðferðarstofan. (2012). Músikmeðferðarstofan. Sótt af <http://musikmedferdarstofan.is/index.html>

Músikmeðferðarstofan. (2012). *Um Músikmeðferðarstofuna*. Sótt af <http://musikmedferdarstofan.is/about.html>

Paul Nordoff og Clive Robbins. (1971). *Music therapy in special education*. Saint Louis: Magnamusic-baton.

Páll Magnússon. (1993). Einhverfa. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.), *Sálfræðibókin* (bls. 186-193). Reykjavík: Mál og menning.

Ramsey, D. og Stanley, P. (2000). Music therapy in physical medicine and rehabilitation. *Australian Occupational Therapy Journal*, 47(3), 111-118.

Reynolds, K. E. (2011). Autism spectrum disorders in childhood: a clinical update: *The Journal of the Health Visitors' Association. Community Practitioner*, 84(7), 36-38.

Robledo, J. og Ham-Kucharski, D. (2008). *Bókin um einhverfu: spurt og svarað*. (Eiríkur Þorláksson þýddi). Reykjavík: Prentsmiðjan Umsjónarfélag einhverfra.

Sameinuðu þjóðirnar. (e.d.). Declaration of Human Rights. Sótt af <http://www.un.org/en/documents/udhr/>

Sameinuðu þjóðirnar. (2007-a). *Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks*. [Þýðingarmiðstöð utanríkisráðuneyti þýddi].

Sameinuðu þjóðirnar. (2007-b). *Valfrjáls bókun við samninginn um réttindi fatlaðs fólks*. [Þýðingarmiðstöð utanríkisráðuneyti þýddi].

Sigríður Teitsdóttir (2001). Skerpir tónlistin skilninginn? *Skólavarðan*, 1(3), 12-13.

Sigurlína Davíðsdóttir. (2003). Eigindlegar og meginlegar rannsóknaraðferðir? Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 219-235). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

Taylor, J. S., og Bogdan, R. (1998). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource*. New York: John Wiley.

Tónstofa Valgerðar. (e.d.). Um skólann. Sótt af <http://tonstofan.is/is/sidur/um-skolann>

Valgerður Jónsdóttir (1990). Áhrifamáttur tónlistar. Ein af frumþörfum mannsins. *Geðhjálp*, 5(1), 12-15.

Valgerður Jónsdóttir (1997). Hvað er músikþerapía? *Þroskahjálp*, 19(4), 18-21.