



LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland Academy of the Arts

„Minningin um það vermir ennþá huga minn“

**Tónlist sem meðferðarúrræði við Alzheimer eða heilabilun
aldraðra**

Katrín Arndísardóttir

Lokaritgerð til BA-prófs

Listaháskóli Íslands

Tónlistardeild

2019

„Minningin um það vermir ennþá huga minn“

**Tónlist sem meðferðarúrræði við Alzheimer eða heilabilun
aldraðra**

Katrín Arndísardóttir

Lokaritgerð til BA-prófs í Skapandi Tónlistarmiðlun

Leiðbeinandi: Dr. Valgerður Jónsdóttir

Skapandi Tónlistarmiðlun

Tónlistardeild

2019

Ritgerð þessi er 6 eininga lokaritgerð til BA-prófs í Skapandi Tónlistarmiðlun. Óheimilt er að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Útdráttur

Eftirfarandi ritgerð er lokaverkefni til BA-prófs í skapandi tónlistarmiðlun við Listaháskóla Íslands. Viðfangsefni hennar er tónlist og músíkmeðferð sem meðferðarúrræði við Alzheimer eða heilabilun aldraðra. Rannsóknarspurning sem gengið var út frá er hvort tónlist og músíkmeðferð hafi mælanleg áhrif á fólk sem greinst hefur með Alzheimer. Enn hefur ekki fundist lyf eða lækning við Alzheimer og öðrum heilabilunum þrátt fyrir talsverðar rannsóknir víða um heim. Músíkmeðferð er ein þeirra leiða sem reynst hefur vel þegar horft er til umönnunarúrræða fyrir þess einstaklinga. Til að byggja undir svarið verður gerð grein fyrir Alzheimersjúkdómnum og helstu einkennum hans og snert stuttlega á sögu músíkmeðferðar erlendis sem og hér á landi. Fjallað verður stuttlega um tvær megin aðferðir sem gjarnan er notast við á sviði músíkmeðferðar og í kjölfarið sagt frá verkefninu Tónlist ævilangt. Þá er fjallað um heimsóknir höfundar í Hlíðabæ en það er dagþjálfunardeild fyrir fólk með heilabilun. Heimsóknirnar voru framkvæmdar með það í huga að fá innsýn í hvort og hvernig tónlist hefði áhrif á skjólstæðinga Hlíðabæjar en ekki sem meginleg rannsókn. Úrvinnsla heimilda leiddi í ljós að tónlist og músíkmeðferð hefur jákvæð áhrif á fólk með heilabilun og eykur almenn lífsgæði ásamt því að hafa góð áhrif á sjálfsmynd þeirra og samskipti við aðstandendur og umönnunaraðila.

Abstract

The following paper is a final thesis for BA-degree in creative music communication at the Iceland Academy of the Arts. The subject matter is music and music therapy as a treatment for Alzheimer's or dementia. The thesis statement is whether music and music therapy have recognizable effect on people who have been diagnosed with Alzheimer's. No cure or medicine has been discovered for Alzheimer's or dementia despite significant research all over the world. Music Therapy has been one of the most successful treatments for people who have been diagnosed with Alzheimer's or dementia. An attempt will be made to present and explain the Alzheimer's disease, its symptoms and a brief chapter will address history of music therapy, both domestically and abroad. A short look will be taken at two of the most common methods used in music therapy, followed by an overview on the project Music for Life. Lastly the author visited a nursing center called Hlíðabær which is a nursing home for those who suffer from early onset dementia. These visits were carried out for the author to get a perspective on whether and how music affected the protégé staying at the nursing center but not as a quantitative research. Research reveal that music and music therapy have a positive influence on people suffering from dementia and increase their general quality of life as well as having considerable affect on their self-image and communications with next of kin and carers at the nursing center.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	1
2. Fræðihluti	4
2.1 Alzheimer sjúkdómurinn	4
2.2 Músíkmeðferð	5
2.3 Saga músíkmeðferðar	6
2.4 Músíkmeðferð á Íslandi	8
2.5 Tónlist ævilangt (e. Music For Life)	9
2.5.1 Tónlistarsmiðjur Tónlistar ævilangt	10
3. Tónlistarstundir á vettvangi	11
3.1 Framkvæmd og undirbúningur	11
3.2 Lýsing af vettvangi	12
4. Umræður og vangaveltur	12
5. Lokaorð	13
Lagalisti	17

1. Inngangur

Tónlist hefur fylgt mannum frá örófi alda. Fólk tengir tónlist gjarnan við upplifun eða minningar úr eigin lífi og getur hún vakið upp góðar jafnt sem slæmar tilfinningar. Tónlist getur haft áhrif á líðan, upplifun og skynjun á hlutum og aðstæðum. Hvernig væri að horfa á bíómynd án tónlistar eða að vera viðstaddur brúðkaup þar sem enginn söngur er eða önnur tónlist? Upplifunin yrði ólíklega sú sama og í raun mætti halda því fram að hún yrði ekki jafn áhrifarík.

Á mínu heimili hefur tónlist alltaf verið í hávegum höfð. Móðir mín er menntuð söngkona og píanóleikari og mikil áhersla var lögð á iðkun tónlistar í mínu uppeldi. Sjálf hef ég spilað á fiðlu og lágfiðlu síðan ég var átta ára gömul. Það er mér mjög minnstætt þegar við afi minn hringdumst á og skiptumst á að spila fyrir hvort annað í gegnum síma. Afi er bóndi norður í Skagafirði og sjálfmenntaður á píanó og harmónikku. Hann kenndi mér ýmis íslensk alþýðulög og sönglög og með honum lærði ég að spila mikið eftir eyranu, en nánast allur tónlistarlærdómur afa hafði farið þannig fram.

Vorið 2008 hittumst við stórfjölskyldan fyrir vestan á Ísafirði. Þar dvaldi Inga langamma mín á sjúkrahúsinu, en hún þjáðist af vægri heilabilun. Hún átti átræðisafmæli og af því tilefni var lítil samkoma henni til heiðurs. Þar lékum við afi nokkur lög fyrir fjölskyldu, gesti og aðra viðstadda og var það í raun upphafið og kveikjan að þessu verkefni. Áhrifin sem tónlistin hafði á Ingu langömmu og aðra skjólstæðinga spítalans voru augljós. Það var líkt og þau ferðuðust aftur í tímann og það kviknaði blik í augum þeirra. Fólk sem kom varla upp orði og sýndi litlar tilfinningar í daglegum athöfnum sat skælbrosandi og með tárin í augunum.

Niðurstöður rannsókna hafa leitt ljós að tónlist getur haft áhrif á skilningarvit og tilfinningar mannsins¹. Við Alzheimersjúkdómnum hefur engin lækning fundist ennþá þrátt fyrir rannsóknir víða um heim. Því hefur áherslan verið lögð á fjölbreytt umönnunarúrreði til þess að bæta líðan fólks og auka lífsgæði þeirra. Tónlist hefur meðal annars reynst áhrifarík leið til þess að ná til fólks sem greinst hefur með Alzheimersjúkdóminn eða annars konar heilabilun.

¹ Sacks, Oliver. *Musicophilia*. London: Picador, 2011.

Í þessari ritgerð skoða ég hvort tónlist og músíkmeðferð hafi mælanleg áhrif á fólk sem greinst hefur með Alzheimer. Ritgerðin skiptist í tvo hluta. Fyrri hlutinn er fræðilegur þar sem ég mun fjalla almennt um Alzheimersjúkdóminn og helstu einkenni hans. Ég mun einnig segja frá músíkmeðferð, snerta stuttlega á sögu hennar og gera grein fyrir verkefninu Tónlist ævilangt. Í seinni hluta ritgerðarinnar mun ég fara nánar í bein áhrif músíkmeðferðar og segja í stuttu máli frá heimsóknum mínum í Hlíðabæ, en það er dagþjálfunardeild fyrir fólk sem greinst hefur með heilabilunarsjúkdóma. Á tímabili heimsótti ég Hlíðabæ og hélt tónlistarstundir fyrir heimilisfólkið. Titill ritgerðarinnar kemur úr einu þeirra laga sem ég söng fyrir fólkið í Hlíðabæ, *Ennþá man ég hvar* eftir Loft Guðmundsson og Karl Norman, en Hallbjörg Bjarnadóttir var upprunalegur flytjandi lagsins.

Þessi ritgerð er einkum byggð á fræðilegum staðreyndum fengnum úr heimildum um notkun músíkmeðferðar. Markmið hennar er þar af leiðandi til þess að fræða lesandann um þær rannsóknir og kenningar sem notast er við í dag á sviði músíkmeðferðar ásamt því að miðla minni eigin skoðun og reynslu af vettvangsheimsóknum. Ef vel tekst til verður lesandinn að einhverju marki fróðari um tilgang og markmið músíkmeðferðar og öðlast skilning á mikilvægi fræðigreinarinnar í meðferð og umönnun heilabilaðra og aðstandenda þeirra.

2. Fræðihluti

2.1 Alzheimer sjúkdómurinn

Alzheimer er taugahrönnunarsjúkdómur sem talið er að orsaki um 60 - 70% tilfella heilabilana² og við 65 ára aldur er gert ráð fyrir að 1–2 % fólks í heiminn sé með sjúkdóminn. Fyrstu einkenni sjúkdómsins eru hægt, vaxandi minnisleysi, einkum er kemur að skammtímaminni. Þegar sjúkdómurinn ágerist fara að koma í ljós önnur einkenni, svo sem erfiðleikar við tjáningu, tímaskyn verður lélegt, skapsveiflur og persónuleikabreytingar, minnkandi félagsfærni og aukinn skortur á dómgreind svo fátt eitt sé nefnt³. Líkamlegir brestir fara svo að gera vart við sig og undir lokin þarf sjúklingur aðstoð við allar daglegar athafnir. Yfirleitt greinist fólk um og yfir 65 ára en þó eru til dæmi um að yngri einstaklingar hafi greinst. Það getur verið erfitt að greina hvort um heilabilun sé að ræða þegar fyrstu einkenni koma fram en oft eru þau greind sem elliglöp eða álagstengd gleymiska⁴.

Sjúkdómurinn er nefndur eftir þýska geðlækninum Alois Alzheimer sem var fyrstur til að rannsaka og greina breytingar í hegðun hjá sjúklingi sínum. Hann skoðaði heilabörkinn við krufningu og sá að hann var þynnri en eðlilegt þykir og fundust skellur (e. Neurofibrillary Tangles) í heilanum. Nýlegar rannsóknir hafa leitt í ljós að Alzheimer er ekki eingöngu skerðing á líkamlegri heilsu heldur samspil margra þátta. Þar má helst nefna álag, áföll og líkamlega og andlega hnignun fólks⁵. Engin lækning hefur fundist við Alzheimer en Kitwood segir að undirstöðuatriði í umönnun sjúklinga sé skilningur á lífssögu þeirra og hvaða umhverfi þeir koma úr. Með því sé hægt að aðlaga umönnunina betur að hverjum og einum og jafnvel hægja á framvexti sjúkdómsins⁶.

Músíkmeðferð (e. music therapy) hefur rutt sér til rúms undanfarin ár sem meðferðarleið við Alzheimer, en í músíkmeðferð er gengið út frá að hægt sé að draga úr einkennum sjúkdómsins og þar með auka lífsgæði fólks fremur en að lækna sjúkdóminn með beinum hætti.

² "Dementia." World Health Organization. World Health Organization, sótt 14.maí, 2019. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>.

³ Jón Snædal "Alzheimers-Sjúkdómurinn." *Öldrun*22, no. 2: 24–29. Sótt 25.júní, 2019. <https://www.hirsla.lsh.is/bitstream/handle/2336/13668/O2004-02-22-A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

⁴ Waldemar G, Dubois B, Emre M, Georges J, McKeith IG, Rossor M, Scheltens P, Tariska P, Winblad B (January 2007). "Recommendations for the diagnosis and management of Alzheimer's disease and other disorders associated with dementia: EFNS guideline". *European Journal of Neurology*.

⁵ Kitwood, T. (2007). *Ný sýn á heilabilun*. Svava Aradóttir þýddi. Reykjavík: JPV útgáfa.

⁶ Kitwood, T. *Ný sýn á heilabilun*.

2.2 Músíkmeðferð

Sállækning (e. psychotherapy) er meðferð við sálrænum og geðrænum vandamálum þar sem notast er hvorutveggja við samtalsmeðferð og lyf. Í meðferðinni er unnið að því að auka andlegan hag skjólstæðings og draga úr hegðun og hátterni sem ekki þykir ákjósanleg⁷.

Músíkmeðferð, eins og áður hefur komið fram, er skilgreind sem skipulögð notkun tína, hljóða og hreyfinga sem er beitt til þess 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 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. hvort heldur sem fólk stríðir við kvilla sem snúa að andlegu eða líkamlegu atgervi þeirra.⁸ Markmið meðferðarinnar getur verið efla boðskipti, örva tilfinningalega tjáningu, efla vitsmunabroska eða bæta andlega líðan.⁹

Í músíkmeðferðarvinnu með fólki sem greint hefur verið með heilabilun er tónlistin undirstöðuverkfæri meðferðarfræðingsins. Hvernig tónlistinni er beitt og hvernig þáttaka skjólstæðingsins er skipulögð stjórnast meðal annars af markmiðum meðferðarinnar, og þar af leiðandi ekki endilega notast við samtöl eða samræður í meðferðinni eins og í hefðbundinni samtalsmeðferð. Músíkmeðferð með heilabiluðum er gjarnan tvíþætt, annars vegar getur skjólstæðingur tekið virkan þátt í söng, hljóðfærleik eða tónsköpun. Þáttakan getur líka falist í tónlistarhlustun þar sem lítillar virkrar þátttöku er krafist.¹⁰ Þegar valin er sú leið að skjólstæðingur hlusti á tónlist fremur en að vera virkur þátttakandi, svo sem í tónlistarsköpun, er gjarnan notast við gömul, ástsæl dægurlög sem viðkomandi þekkir frá fyrri tíð. Enn fremur er sá möguleiki fyrir hendi að skipta þessari meðferð í tvo hluta. Í

⁷ Parekh, Ranna, and Lior Givon. "What Is Psychotherapy?" American Psychiatric Association, janúar 2019. <https://www.psychiatry.org/patients-families/psychotherapy>.

⁸ Físmús - Félag Músíkmeðferðarfræðinga á Íslandi. Facebook, sótt 18. desember, 2019, <https://www.facebook.com/FismusFelagmusikmedferdarfraedingaaIslandi/>

⁹ Tónstofa Valgerðar. Tónstofa Valgerðar, sótt 18. desember, 2019, <https://tonstofan.is/>

¹⁰ Guétin S, Portet F, Picot M.c, Pommié C, Messaoudi M, Djabelkir L, Olsen A.l, Cano M.m, Lecourt E, and Touchon J. "Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer: Randomised Type Dementia: Randomised, Controlled Study." *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* 28, no. 1 (2009): 36–46. <https://doi.org/10.1159/000229024>.

fyrsta lagi er tónlist notuð sem einskonar slökun eða hvíld fyrir skjólstæðing, áþekk þeirri nálgun sem notuð er í hugleiðslu og dáleiðslu. Þá hefur þessi aðferð reynst gagnleg þegar músíkmeðferð er notuð sem meðferðarúrræði við kvíða og þunglyndi en einnig þegar um er að ræða skjólstæðing með frávík sem snúa að tauga- og vitsmunabroska svo sem einhverfa, ofvirkni og athyglisbrestur¹¹. Í öðru lagi er hægt að beita gagnvirkum aðferðum þar sem tónlist er notuð til þess að efla hugsun og tjáningu skjólstæðings í því skyni að nota og örva þá kunnáttu og hæfni sem eftir stendur og að hann haldi reisn og sjálfstæði eins lengi og unnt er¹².

Sú nálgun í músíkmeðferð sem tíðkast hefur hvað mest þegar alzheimersjúklingar og heilabilaðir eiga í hlut er hlustun tónlistar. Rannsóknir hafa leitt í ljós að þegar skjólstæðingur fær tækifæri til að hlusta á tónlist sem hann þekkir getur það örvað minnisstöðvar hans. Hughrifin sem skjólstæðingur kennir við hlustunina geta orðið til þess að minningar sem eru löngu gleymdar koma upp á yfirborðið og eru til dæmi þess að viðkomandi fari að ræða gamla tíma sem hann tengir við tónlistina¹³. Einnig hefur komið fram í niðurstöðum rannsókna að markverður munur hefur mælst á kvíða og þunglyndi hjá skjólstæðingum eftir aðeins einn tíma með tónlistarmeðferðarfræðingi. Að auki hafa þeir sem sjá um umönnun skjólstæðinga, hvort sem það eru starfsmenn þar til gerðra stofnanna eða aðstandendur, merkt talsverðan mun á andlegu og líkamlegu álagi þegar litið er til daglegrar aðhlyningar.¹⁴

2.3 Saga músíkmeðferðar

Það að tónlist sé notuð í lækningaskyni er ekki nýtt af nálinni þar sem til eru heimildir um slíkt sem ná aftur til Grikklands til forna. Í grískri goðafræði var guðinn Apollon bæði guð tónlistar og lækninga og sonur hans Hepius læknaði sál- og geðræna sjúkdóma með söng

¹¹ Guétin, Portet, Picot, Pommié, Messaoudi, Djabelkir, Olsen, Cano, Lecourt, and Touchon. "Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer: Randomised Type Dementia: Randomised, Controlled Study."

¹² Guétin, Portet, Picot, Pommié, Messaoudi, Djabelkir, Olsen, Cano, Lecourt, and Touchon. "Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer: Randomised Type Dementia: Randomised, Controlled Study."

¹³ Guétin, Portet, Picot, Pommié, Messaoudi, Djabelkir, Olsen, Cano, Lecourt, and Touchon. "Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer: Randomised Type Dementia: Randomised, Controlled Study."

¹⁴ Guétin, Portet, Picot, Pommié, Messaoudi, Djabelkir, Olsen, Cano, Lecourt, and Touchon. "Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer: Randomised Type Dementia: Randomised, Controlled Study."

og hljóðfæraleik. Einnig trúðu heimspekingarnir Platón og Aristóteles því að tónlistin hefði áhrif á tilfinningar fólks og gæti hreinsað syndir þeirra¹⁵.

Snemma á 20. öldinni fór að bera á auknum áhuga á músíkmeðferð og voru stofnuð nokkur skammlíf samtök, svo sem **National Society of Musical Therapeutics** árið 1903, **National Associations for Music in Hospitals** árið 1926 og **National Foundation of Music Therapy** árið 1941.

Eftir seinni heimsstyrjöldina tóku tónlistarmenn, bæði atvinnumenntaðir og áhugamenn, upp á því að ferðast á milli spítala þar sem þeir sungu og léku á hljóðfæri fyrir særða hermenn sem voru andlega og líkamlega lemstraðir eftir stríðið. Læknar og hjúkrunarfræðingar veittu því sérstaka athygli hve góð áhrif tónlistin hafði á hermennina og fóru fljótlega að krefjast þess að menntað tónlistarfólk yrði ráðið inn á spítalana¹⁶. Í kjölfarið kom upp krafa að tónlistarmennirnir sem heimsóttu heilbrigðisstofnanirnar hefðu sértæka menntun og af því leiddi að háskólamenntun í músíkmeðferðar fór að mótast og þróast. Árið 1950 voru samtök músíkmeðferðarfræðinga í Bandaríkjunum (e. The National Association for Music Therapy) stofnuð. Gerðar voru ákveðnar menntunar- og hæfnikröfur og mörkuð var stefna um rannsóknir á sviði músíkmeðferðar. Alþjóðlegu Músíkmeðferðarsamtökin voru starfrækt á árunum 1950 til 1997 og varð mikil framför á sviði músíkmeðferðar á því tímabili.¹⁷

Árið 1998 voru Samtök tónlistarþerapista í Ameríku (e. American Music Therapy Association) stofnuð og sameinaði þar með starfstétt tónlistarþerapista í Bandaríkjunum. Samtökin eru stærstu félagssamtök tónlistarþerapista í heiminum og eru í forsvari fyrir meðferðaraðila á sviði músíkmeðferðar í Bandaríkjunum auk 30 annarra landa um allan heim.¹⁸

¹⁵ Howells, John G., and Livia M. Osborn. A Reference Companion to the History of Abnormal Psychology. Westport, CT: Greenwood Press, 1984.

¹⁶ "History of Music Therapy." American Music Therapy Association. Sótt 16.maí, 2019. <https://www.musictherapy.org/about/history/>.

¹⁷ History of Music Therapy." American Music Therapy Association. Sótt 16.maí, 2019. <https://www.musictherapy.org/about/history/>.

¹⁸ History of Music Therapy." American Music Therapy Association. Sótt 16.maí, 2019. <https://www.musictherapy.org/about/history/>.

2.4 Músíkmeðferð á Íslandi

Fyrsti starfandi músíkmeðferðarfræðingurinn á Íslandi var Eyjólfur Melsted. Eyjólfur lærði á trompet sem barn og spilaði með Drengjalúðrasveitinni fram eftir aldri. Samhliða námi við Menntaskólann í Reykjavík var hann að eigin sögn eins konar lærlingur hjá Páli Pamplicher, trompetleikara og tónskáldi. Seinna kenndi Eyjólfur við Tónlistarskólann í Sandgerði og stjórnaði lúðrasveit. Að loknu stúdentsprófi stundaði hann nám við Háskóla Íslands en það togaði alltaf í hann að fara erlendis í áframhaldandi tónlistarnám. Árið 1967 lét hann drauminn rætast og fór út til Vínarborgar að læra trompetleik. Á fyrstu önninni í Vín kynntist Eyjólfur músíkmeðferðar, eða tónhæfingu eins og hann kys að kalla það, og vakti það strax áhuga hans. Hann flutti til Íslands árið 1970 og fór að vinna fyrir Styrktarfélag vangefinna og gerðist aðstoðarforstöðumaður á Kópavogshæli. Þá starfaði hann einnig sem músíkmeðferðarfræðingur í Safamýrarskóla, sem þá hét Þjálfunarskóli Ríkisins. Á þeim tíma tók skólinn á móti nemendum með miklar sérþarfir og fjölfötun. Síðan 1987 hefur Eyjólfur búið í Austurríki og starfað sem tónlistarþerapisti við hin ýmsu verkefni¹⁹.

Valgerður Jónsdóttir er annar brautryðjandi á Íslandi á sviði músíkmeðferðar. Hún lauk prófi í píanóleik frá Tónlistarskólanum í Reykjavík árið 1980 og árið 1987 útskrifaðist hún með háskólagráðu í tónlistarkennslu og músíkmeðferðar frá Bandaríkjunum. Valgerður útskrifaðist með meistarapróf í músíkmeðferðar frá Norska Tónlistarháskólanum (e. Norwegian Academy of Music) árið 2004 og lauk doktorsprófi frá háskólanum í Álaborg árið 2011 og varð þar með fyrsti Íslendingurinn til að ljúka doktorsprófi í músíkmeðferðar.

Valgerður stofnaði Tónstofu Valgerðar árið 1987. en þar starfar hún ásamt öðrum tónlistarþerapistum og tónlistarmönnum. Þar fer fram einstaklingsmiðuð tónlistarkennsla fyrir fólk sem gæti þarfnast sérstaks stuðnings í námi sínu. Tónstofan hefur hlotið viðurkenningar fyrir framúrskarandi frumkvöðlastarf á sínu sviði. Þann 17. júní 2018 hlaut Valgerður riddarakross hinnar íslensku fálkaorðu á Bessastöðum fyrir brautryðjendastarf sitt í Tónstofunni.²⁰ Á skólaárinu árið 2019-2020 eru 136 nemendur skráðir í skólann. Fjögur stöðugildi eru við skólann sem sjö einstaklingar sinna, þrír músíkmeðferðarfræðingar og fjórir tónlistarkennarar.

¹⁹ Sveinn Guðjónsson. “Ómvaggan Hans Eyjólfss.” *Morgunblaðið*, 22. ágúst 2003. http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageId=3477610.

²⁰ “Um Skólann: Starfsemi Og Sérstaða Tónstofunnar.” Tónstofa Valgerðar. <https://tonstofan.is/starfsemiogserstadatonstofunnar>.

Músíkmeðferð er ekki kennd hér á landi og telst ekki sem viðurkennd faggrein. Félag músíkmeðferðarfræðinga á Íslandi (FÍSMÚS) var stofnað árið 1997 og vinnur að því að fullgilda músíkmeðferðar sem meðferðar- og greiningartæki. Valgerður Jónsdóttir var einn af stofnendum félagsins og gegndi stöðu formanns fram til ársins 2011. Í dag standa að félaginu níu háskólalærðir músíkmeðferðarfræðingar²¹.

2.5 Tónlist ævilangt (e. Music For Life)

Árið 1993 hleypti Linda Rose verkefninu Tónlist ævilangt (e. Music for Life) af stokkunum.²² Upphaflega setti hún á laggirnar námskeið í Guildhall School of Music and Drama í London fyrir unga tónlistarháskólanema og átti það að efla færni nemenda í að vinna með tónlist í samfélaginu. Á sama tíma og hún vann að námskeiðinu fékk hún beiðni um að aðstoða aldraða frænku sína. Hún hafði því samband við samtök sem kallast Jewish Care og eru heilbrigðissamtök í London sem þjónustar meðal annars eldra fólk sem hefur greinst með heilabilun.²³ Hún sá í fljótu bragði að hún gat auðveldlega yfirfært þær aðferðir sem hún notaði í kennslu sinni með yngri nemendum yfir á vinnu með eldra fólk.

Framan af var námskeiðið hugsað almennt fyrir eldra fólk en í kjölfarið komust heilabilunarsjúkdómar og Alzheimer meira í umræðuna og fengu meiri umfjöllun. Þannig varð Tónlist ævilangt (e. Music for Life) til og í dag eru það einna helst tónlistarsmiðjur fyrir heilabilaða sem aðstandendur og umönnunarstarfsfólk getur einnig notið góðs af²⁴.

Árið 2009 samþykkti framkvæmdastjórn Wigmore Hall í London að taka að sér verkefnið. Með því var verkefninu tryggt öruggara fjármagn og frekari útbreiðsla á þeirri þekkingu sem skapast hefur á þeim tíma sem verkefnið hefur verið starfrækt.²⁵ Síðan 2009 hafa margir gerst samstarfsaðilar verkefnisins, til dæmis hefur Sinfóníuhljómsveit Birmingham tekið virkan þátt sem og tveir háskólar í Hollandi. Þar hefur verið komið á

²¹ “Um Skólann: Starfsemi Og Sérstaða Tónstofunnar.” Tónstofa Valgerðar.

²² Tómasdóttir, Magnea. “Það Er Eins Og Það Lifni Eitthvað Inn í Mér : Tónlistariðkun Með Fólki Með Alzheimer Og Aðrar Heilabilanir.” *Það Er Eins Og Það Lifni Eitthvað Inn í Mér : Tónlistariðkun Með Fólki Með Alzheimer Og Aðrar Heilabilanir*, 2015. <http://hdl.handle.net/1946/25469>.

²³ “About Us.” Jewish Care. <https://www.jewishcare.org/about-us>.

²⁴ Nolan, Kailey. “Linda Rose, Founder and Project Consultant, Music for Life.” Created Out of Mind. Created Out of Mind, March 7, 2018. <http://www.createdoutofmind.org/women-behind-dementia/linda-rose>.

²⁵ “Music for Life.” Wigmore Hall. <https://wigmore-hall.org.uk/learning/music-for-life>.

námskeiðum um tónlist sem meðhöndlun á heilabilunarsjúkdómum og kom annar stjórnandi verkefnisins til Íslands og kynnti verkefnið fyrir starfsfólki Listaháskóla Íslands.²⁶

2.5.1 Tónlistarsmiðjur Tónlistar ævilangt

Tónlistarsmiðjur Tónlistar ævilangt eru haldnar á dagþjálfunardeildum eða hjúkrunarheimilum fyrir heilabilaða. Námskeiðið er átta vikur og hittist hver hópur einu sinni í viku. Í hverjum hópi eru átta til tíu skjólstæðingar, allt að fimm starfsmenn og loks fjórir tónlistarmenntaðir einstaklingar. Ásamt þeim er svo æskilegt að hafa einn aðila utan við hópinn sem fylgist með og skráir hjá sér upplýsingar og hvernig tónlistarsmiðjan fer fram þar sem endurtekningar eru ekki möguleiki í verkefni sem slíku.

Markmið þessa verkefnis er að sameina fólk úr mismunandi áttum, nánar tiltekið fólk úr heilbrigðiskerfinu, tónlistarfólk og skjólstæðinga hjúkrunarheimilanna. Þátttakan byggist á að fólk tengist tilfinningalegum böndum og að það verði til ákveðin samkennd innan hópsins sem leiðir til aukins sjálfstrausts og eflir sjálfsmynd skjólstæðinganna. Mikilvægt er að hver og einn þátttakandi leggi sitt af mörkum til þess að verkefnið skili tilætluðum árangri.

Við undirbúning tónlistarsmiðjunnar semja tónlistarmennirnir lítið stef sem flutt er í upphafi og lok hvers skiptis sem hópurinn hittist. Stefið er gert til þess að vera nokkurs konar umgjörð vinnustundarinnar. Einnig er samið kynningarlag, en það kemur í beinu framhaldi af upphafsstefinu. Þar eru allir þáttakendur kynntir og boðnir velkomnir með því að nöfn þeirra eru sungin hvert á eftir öðru. Þegar allir eru einbeittir og búnir að stilla sig saman hefst spuninn. Á miðju gólfi er ásláttarhljóðfærum stillt upp og þáttakendur sitja hringinn í kring um þau og mega nota þau að vild. Hlutverk tónlistarfólksins er að styðja við skjólstæðinga hjúkrunarheimilisins og þannig að efla sjálfstæði og öryggi þeirra.

Það hefur sýnt sig að þátttaka í slíkum spunasmíðjum getur verið valdeflandi fyrir alla þátttakendur, tónlistarfólkið sjálft jafnt og þá sem þjást af heilabilun. Persónuleikinn, sem er gjarnan í felum bakvið sjúkdóminn, nær að brjótast fram og starfsfólk og aðrir viðstaddir lýsa því að upplifa samheldni og samkennd með skjólstæðingum sínum.²⁷

²⁶ Tómasdóttir, Magnea. "Það Er Eins Og Það Lifni Eitthvað Inn í Mér : Tónlistariðkun Með Fólki Með Alzheimer Og Aðrar Heilabilanir." Það Er Eins Og Það Lifni Eitthvað Inn í Mér : Tónlistariðkun Með Fólki Með Alzheimer Og Aðrar Heilabilanir, 2015. <http://hdl.handle.net/1946/25469>.

²⁷ Rineke S, Page K, and Alheit P. *While the Music Lasts: on Music and Dementia*. Delft: Eburon, 2014.

3. Tónlistarstundir á vettvangi

3.1 Framkvæmd og undirbúningur

Ég hef lengi haft áhuga á notkun tónlistar í vinnu með öldruðum og heilabiluðum. Þegar kom að því að velja um hvað ég ætlaði að skrifa í lokaritgerðinni minni tók ég þá ákvörðun að leita til dagþjálfunardeilda fyrir fólk með Alzheimer og aðrar heilabilanir. Mig langaði til þess að halda tónlistarstundir svo ég hafði samband við deildarstjóra á Hlíðabæ. Hlíðabær er sérhæfð dagþjálfun fyrir fólk sem greinst hefur með heilabilunarsjúkdóma og er elsta og fyrsta dagþjálfunarmiðstöðin sem var opnuð á Íslandi. Skjólstæðingar Hlíðabæjar eru ekki í fastri búsetu, heldur koma að morgni og dvelja yfir daginn. Í Hlíðabæ er lögð sérstök áhersla á vellíðan fólks og að létta undir með aðstandendum. Þar er skipulögð dagskrá sem miðast við að efla styrkleika skjólstæðinga og að auka sjálfstæði hvers og eins svo að fólk geti búið sem lengst heima hjá sér.²⁸

Yfir fjögurra vikna tímabil hélt ég tónlistarstundir í Hlíðabæ. Stundirnar voru einu sinni í viku, um 40 til 50 mínútur í senn. Í tímunum söng ég en fékk að auki til liðs við mig bæði gítarleikara og píanóleikara. Ég hafði engin auka hljóðfæri með mér svo sem hristur eða önnur ásláttarhljóðfæri fyrir áheyrendur. Tilgangur þessara tónlistarstunda var að kanna hvort og þá hvaða áhrif tónlistin hefði. Lögin voru valin með það í huga að vekja hughrif og gleði meðal hlustenda. Mér lék hugur á að vita hvort eftirtektarverður munur yrði á skjólstæðingum mínum frá upphafi verkefnisins til loka.

Ég velti fyrir mér hugmyndinni að útbúa og hafa með söngbækur fyrir fólkið með textum laganna sem ég söng, en ákvað að sleppa því þar sem ég vildi leggja upp með að tónlistarstundirnar væru fyrst og fremst fyrir fólkið til þess að njóta tónlistarinnar. Lagalistinn samanstóð af gömlum og ástsælum íslenskum dægurlögum frá miðbiki 20. aldar, lög sem fólk á þessum aldri ætti að þekkja vel.

Áður en ég fór af stað með verkefnið samdi ég nokkrar spurningar sem ég bað starfsfólkið um að hugleiða á meðan á tónlistarstundunum stóð

- Tekur fólk einhvern þátt í söngnum?
- Hefur tónlistarstundin áhrif á líðan fólks? Ef já, hvaða áhrif?
- Hvernig líður fólkinu eftir tónlistarstundina?

²⁸ Hlíðabær. Sótt 4.júlí, 2019. <https://www.alzheimer.is/lifid-med-heilabilun-urraedi-thjonusta-serhaefd-dagthjalfun/hlidabaer>.

- Hefur tónlistarstundin áhrif á málstöðvar hjá fólki? Er hægt að eiga samræður á milli laga eða eftir tónlistarstundina?

3.2 Lýsing af vettvangi

Hlíðabær er reisulegt hús sem stendur á horni Lönguhlíðar og Flóragötu. Þar er gengið inn í litla forstofu og andrúmsloftið er hlýtt og notalegt, eins og það ríki ró yfir húsinu. Á veggjum er dökk viðar paníllæðning og stórir og miklir gluggar blasa við á öllum veggjum. Inni í setustofunni eru sófar og hægindastólar og útsýni yfir Klambatún út um suðurgluggann. Það eru stór og mikil tré í garðinum og er líkast eins og húsið standi sem vin inni í miðjum Austurbænum, eða þannig er að minnsta kosti mín tilfinning.

Ég nýtti ágústmánuð síðastliðinn í heimsóknirnar í Hlíðabæ en þangað fórum við vikulega. Þar var sérstaklega vel tekið á móti okkur og starfsfólkið talað mikið um hvað þau væru ánægð og þakklát að fá okkur í heimsókn. Það var deginum ljósara að heimsóknir sem slíkar eru eftirsóttar hjá starfsmönnum Hlíðabæjar.

4. Umræður og vangaveitur

Ég var búin að ákveða að hafa fyrstu stundina með rólegra móti og hafði sett saman lagalista eftir því. Við stilltum upp hljóðfærunum og undirbyggum okkur á meðan starfsfólkið leiddi skjólstæðingana inn í setustofuna. Ég byrjaði á því að kynna mig og hljómsveitina og útskýra í stuttu og einföldu máli hvers vegna við værum komin til þeirra.

Ég passaði mig að hafa ekki um það of mörg orð og leyfa tónlistinni að ráða ríkjum. Við byrjuðum að spila og það var fljótlega greinilegt að fólkið naut þess að hlusta á lögin. Inn á milli laga sagði ég lítilega frá upprunalegum flytjendum og höfundum sem viðleitni til að ýta við minnisstöðvum áheyrenda. Þegar leið á heimsóknir okkar var ánægjulegt að sjá hvernig fólkið í Hlíðabæ lifnaði við og varð spennt þegar við komum. Þegar við byrjuðum að stilla upp hljóðfærunum skynjuðum við eftirvæntingu hjá fólkinu og þó það myndi ekki endilega eftir okkur þá var líkt og það gerði sér grein fyrir að eitthvað væri í vændum.

Skjólstæðingar Hlíðabæjar mundu aldrei eftir fyrri heimsóknum okkar en það var heldur ekki markmið mitt, heldur langaði mig að sjá með eigin augum hvaða áhrif tónlistin hafði á

fólk sem greinst hefur með heilabilun. Sjáanlegur munur varð á fólki eftir því sem við komum oftar. Þau voru bæði glaðari og viljugri til að ræða við okkur fyrir og eftir samverustundina, þau hreyfðu sig meira með tónlistinni og sungu jafnvel með.

Það var sérstaklega ánægjulegt að finna og sjá hvað starfsfólkið var viljugt að hjálpa til og uppbyggilegt í okkar garð. Þau sátu með skjólstæðingum sínum og voru dugleg að sýna lit og syngja með. Þátttaka og viðhorf starfsfólks er veigamikill í slíkum tónlistarstundum en eitt af aðalmarkmiðum Tónlistar ævilangt er sameining ólíkra hópa.²⁹ Það er ekki bara í þágu skjólstæðinga heldur allra í kring, bæði starfsfólks og aðstandenda.

Ekki var leitað sérstaklega eftir svörum starfsfólks við þeim spurningum sem ég skrifaði niður áður en ég hóf verkefnið en vert er að nefna að starfsfólk Hlíðabæjar hafði orð á því að þær hefðu jákvæð áhrif á dagleg störf þá daga sem við komum í heimsókn.

Þrátt fyrir að ég hafi einunigs tekið þátt í tónlistarstundum sem byggðu ekki á virkri þátttöku hlustenda þá tel ég að annars konar aðferðir, til dæmis Tónlist ævilangt, geti verið gagnlegar þegar kemur að umönnun fólks sem greinst hefur með heilabilun. Ef notast er við mismunandi leiðir má ætla að það auki líkurnar á því að árangur náist, en allt eru þetta aðferðir sem snúa að því að auka lífsgæði og efla sjálfsmynd fólks.

5. Lokaorð

Segja má að tónlist sé magnað fyrirbæri. Heimspekingar í Grikklandi til forna höfðu ákveðnar hugmyndir og vangaveltur um áhrif tónlistar á líðan fólks, en samt sem áður erum við ekki komin lengra þegar snýr að tónlist sem meðferðartæki en raun ber vitni. Þróun vísinda og raungreina hafa gert okkur kleift að hægja á og jafnvel sigrast á ýmiskonar sjúkdómum og meinum, en í dag liggja fyrir rannsóknir um hvernig tónlist getur aukið lífsgæði fólks sem greinist með Alzheimer og aðrar heilabilanir.

Það var bæði áhugavert og dýrmætt að takast á við það verkefni að kynna mér músíkmeðferðar og hversu megnug tónlist er í raun og veru. Það var þroskandi ferli og opnaði augu mín sem tónlistarkonu. Eftir að hafa séð þau jákvæðu áhrif sem tónlistin hafði í þessum stuttu heimsóknum mínum í Hlíðabæ leyfi ég mér að undrast á því hvers vegna

²⁹ Rineke S, Page K, and Alheit P. *While the Music Lasts: on Music and Dementia*. Delft: Eburon, 2014.

tónlist og músíkmeðferð sé ekki oftast notuð sem meðferðarúrræði við Alzheimers og öðrum heilabilunum.

Á meðan ég söng fyrir fólkið í Hlíðabæ varð mér ósjaldan hugsað til afmælisveislu Ingu langömmu á Ísafirði. Hún var mikill tónlistarunnandi og spilaði bæði á píanó og söng en þurfti frá því öllu að hverfa þegar hún flutti að heiman frá sér. Hefði hún mögulega átt ánægjulegra ævikvöld ef hún hefði fengið tækifæri til að njóta tónlistarinnar sem hún hafði svo mikla unun af, jafnvel þó hún gæti ekki lengur nýtt eigin hæfileika á því sviði? Hvað ef það hefði verið meira tónlistartengt í boði fyrir hana og aðra á hjúkrunarheimilinu? Við getum aldrei vitað með vissu hvort það hefði lengt þann tíma sem við fengum að verja með henni en mig grunar að hennar síðustu ár hefðu orðið hamingjuríkari og ánægjulegri ef svo hefði verið.

Prentaðar heimildir:

- Howells J.g, and Osborn M.I. A Reference Companion to the History of Abnormal Psychology. Westport, CT: Greenwood Press, 1984.
- Kitwood T. (2007). Ný sýn á heilabilun. Svava Aradóttir þýddi. Reykjavík: JPV útgáfa.
- Rineke S, Page K, and Alheit P. *While the Music Lasts: on Music and Dementia*. Delft: Eburon, 2014.
- Sacks, O. *Musicophilia*. London: Picador, 2011.

Vefheimildir:

- Alzheimer samtökin. Hlíðabær. Sótt 4.júlí, 2019. <https://www.alzheimer.is/lifid-med-heilabilun-urraedi-thjonusta-serhaefd-dagthjalfun/hlidabaer>.
- American Music Therapy Association (AMTA). “Definition and Quotes about Music Therapy”. American Music Therapy Association, sótt maí 2019. <https://www.musictherapy.org/about/quotes/>.
- American Music Therapy Association. History of Music Therapy.. Sótt 16.maí, 2019. <https://www.musictherapy.org/about/history/>.
- Físmús - Félag Músíkmeðferðarfræðinga á Íslandi. Facebook. Sótt 18.desember, 2019. <https://www.facebook.com/FismusFelagmusikmedferdarfraedingaaIslandi/>.
- Guétin S, Portet F, Picot M.c, Pommié C, Messaoudi M, Djabelkir L, Olsen A.I, Cano M.m, Lecourt E, and Touchon J. “Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer: Randomised Type Dementia: Randomised, Controlled Study.” *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* 28, no. 1 (2009): 36–46. <https://doi.org/10.1159/000229024>.
- Jewish Care. “About Us.”. <https://www.jewishcare.org/about-us>.
- Jón Snædal “Alzheimers-Sjúkdómurinn.” *Öldrun*22, no. 2: 24–29. Sótt 25.júní, 2019. <https://www.hirsla.lsh.is/bitstream/handle/2336/13668/O2004-02-22-A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- Magnea Tómasdóttir “Það Er Eins Og Það Lifni Eitthvað Inn í Mér : Tónlistariðkun Með Fólki Með Alzheimer Og Aðrar Heilabilanir.” *Það Er Eins Og Það Lifni Eitthvað Inn í Mér : Tónlistariðkun Með Fólki Með Alzheimer Og Aðrar Heilabilanir*, 2015. <http://hdl.handle.net/1946/25469>.
- Nolan K. “Linda Rose, Founder and Project Consultant, Music for Life.” Created Out of Mind. Created Out of Mind, March 7, 2018. <http://www.createdoutofmind.org/women-behind-dementia/linda-rose>.
- Parekh R, and Givon L. “What Is Psychotherapy?” American Psychiatric Association, janúar 2019. <https://www.psychiatry.org/patients-families/psychotherapy>.
- Sveinn Guðjónsson. “Ómvaggan Hans Eyjólfss.” *Morgunblaðið*, 22.ágúst 2003. http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageId=3477610.
- Tónstofa Valgerðar. Tónstofa Valgerðar. Sótt 18.desember, 2019. <https://tonstofan.is/>.
- Tónstofa Valgerðar. “Um Skólann: Starfsemi Og Sérstaða Tónstofunnar.” <https://tonstofan.is/starfsemiogserstadatonstofunnar>.
- Waldemar G, Dubois B, Emre M, Georges J, McKeith IG, Rossor M, Scheltens P, Tariska P, Winblad B (January 2007). "Recommendations for the diagnosis and management of Alzheimer's disease and other disorders associated with dementia: EFNS guideline". *European Journal of Neurology*.
- Wigmore Hall. “Music for Life.” <https://wigmore-hall.org.uk/learning/music-for-life>.
- World Health Organization. “Dementia.”. World Health Organization. Sótt 14.maí, 2019. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>.

Lagalisti

Ég veit þú kemur – Lag: Oddgeir Kristjánsson, texti: Ási í Bæ

Um þig – Lag: Luiz Bonfa, texti: Ólafur Gaukur Þórhallsson

Hvað er að? – Lag: Jón Múli Árnason, texti: Jónas Árnason

Við gengum tvö – Lag: Friðrik Jónsson, texti: Valdimar Hólm Hallstað

Dagný – Lag: Sigfús Halldórsson, texti: Tómas Guðmundsson

Fröken Reykjavík – Lag: Jón Múli Árnason, texti: Jónas Árnason

Kata rokkar – Lag og texti: Theódór Einarsson

Ó borg, mín borg – Lag: Haukur Morthens, texti: Vilhjálmur frá Skálholti

Ennþá man ég hvar – Lag: Karl Norman, texti: Loftur Guðmundsson