

Musik og ord, der bevæger

– Metode og øvelser af Synnøve Friis til træning for ældre med og uden demens



Anne-Mette M. Jensen, cand.mag i musikterapi. Ansat på Seniorcenter Bakkegården i Gladsaxe.
Kontakt: anmoje@gladsaxe.dk

Hugo Jensen, cand.mag. i musikterapi. Pædagogisk diplomuddannelse i psykologi. Kirkemusikalsk diplomeksamen fra konservatoriet. Ansat i Center for demens – Lindehusene og på Diakonissestiftelsens hospice.
Kontakt: hugo75002@yahoo.com

Introduktion

Under *tværfaglig inspiration* præsenteres på Dansk Musikterapeutforenings hjemmeside 24 stoleøvelser udviklet af Synnøve Friis (www.danskmusikterapi.dk/tvaerfaglig-inspiration-2/). Materialet kaldes *Musik og ord, der bevæger* og består af:

- Instruktionsstekster, videoeksempler og lydfiler til hver øvelse.
- Fire lydfiler, hvor Synnøve fortæller om sit liv med musikken, - og om teori, metode og målgruppe.

Det samlede teksthæfte kan downloades. I denne artikel bringes en præsentation af Synnøve Friis og et historisk rids af, hvad der nu er blevet et non-profit projekt med øvelser, musik og vejledning til træning for ældre med og uden demens. Derefter fortæller vi om egne erfaringer med metoden og øvelserne.

Præsentation af Synnøve

Synnøve Friis (f. 1925) regnes for en af de vigtige pionerer indenfor musikterapien i Danmark. Efter konservatorieuddannelsen som pianist og musikpædagog i København tog hun videreuddannelse i musikterapi i udlandet. Hun udviklede musikterapi metoder inden for geriatrien, med særligt fokus på demensramte og afasipatienter. Synnøve



Synnøve Friis (2018), foto af Hugo Jensen

Friis lagde meget vægt på at anvende enkle musikalske grundelementer i nonverbal kommunikation og bevægelse. Hendes bog *Musik i ældreplejen* er en klassiker (Friis, 1987) (Bonde, 2014, s. 34).

Historisk baggrund

Synnøve udgav i 1970'erne et materiale med 12 øvelser, bestående af et kassettebånd og et tekst hæfte. Det blev hurtigt kendt og anvendt mange steder. 3 år senere blev endnu 12 øvelser udgivet på samme måde. *Musik til fysisk optræning 1* og 2 blev i årtier brugt på mange plejehjem. I forbindelse med, at Synnøve boede godt tre måneder på Lindely plejehjem i Hellerup i 2014, erfarede hun, at øvelserne blev anvendt på stedet - med og til stor glæde! Synnøve oplevede, at øvelserne stadig var effektive, og hun fik lyst til at genudgive materialet på CD og DVD. Hun begyndte (som beboer) at træne flere ansatte i metoden og øvelserne. Der blev lavet videooptagelser af øvelserne med ansatte fra Lindely. Det var en handlekraftig aflastningsbeboer, som var flyttet ind for en periode.

Med henblik på en nyudgivelse var Synnøve begyndt at revidere teksten til øvelserne i samarbejde med bl.a. musikterapeuterne Hanne Mette Ochsner Ridder og Chris Lykkegaard. Der var håb om, at en udgivelse kunne ske med midler fra en pulje fra Folkeetinget. Et møde om denne finansieringsmulighed var aftalt; men dagen før mødet blev der udskrevet valg. Mødet blev aflyst og muligheden forsvandt. I en periode lå projektet stille, da der ikke var penge til en udgivelse. Synnøve var frustreret, men gav ikke op. Hun begyndte at oplære flere i øvelserne og på plejehjemmet Søndersø i Gentofte, hvor Synnøve på det tidspunkt var flyttet til, fik vi og andre interesserede grundig undervisning i metoden og øvelserne.

Synnøve kom stadig på Lindely, som

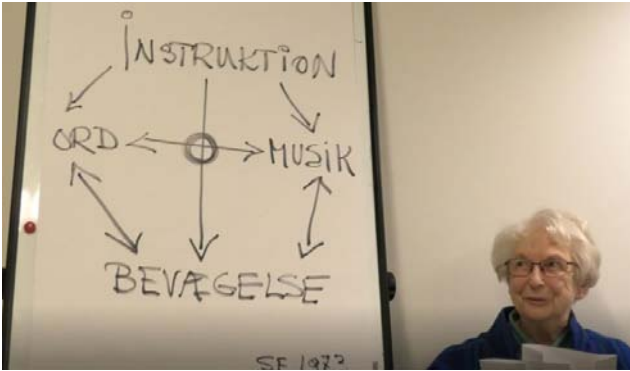
er en del af Sankt Lukas Stiftelsen, for at supervisere de ansatte. Synnøve lærte Søren Bønløkke, direktøren for stiftelsen, at kende. Han ønskede at støtte op om at få udgivet Synnøves materiale. En arbejdsgruppe blev dannet med Søren og Synnøve, hvor vi også sad med. Nye videooptagelser af den endelige version af øvelserne skulle laves. Tiden og teknologisk udvikling havde gjort, at det gav mening at gå væk fra tanken om en udgivelse i fysisk form. I foråret 2018 blev videooptagelserne lavet over to dage.

På et tidspunkt opstod idéen om at spørge Dansk Musikterapeutforening om muligheden for at placere materialet på deres hjemmeside. Det blev ført ud i livet, og materialet ligger nu under *tværfaglig inspiration* på www.danskmusikterapi.dk.

Efter dette historiske oprids af udviklingen fra kassettebånd til internettet, vil vi nu beskrive teorien bag Synnøves øvelser. Herefter vil vi fortælle om vores erfaringer fra praksis med øvelserne; dels som musikaktivitet og dels som indirekte musikterapi eller *skill sharing*, hvor plejepersonalet får kompetencer, de kan bruge i hverdagen.

Selve metoden

I Synnøves øvelser er musikken, instruktionerne og bevægelserne bygget ind i hinanden, dvs. at musikken nøje er tilpasset bevægelserne, som betones af instruktionen. Det er meget vigtigt, at rytmen og dynamikken i musikken og bevægelsen følges ad. Variationen i musik, ord og bevægelse bevirker, at de forskellige centre i hjernen aktiveres og regulerer arousalniveauet. For eksempel i gruppemusikterapi med mennesker som lever med demenssygdomme eller andre kognitive problematikker, kan indgangen til at vække og fastholde opmærksomheden være at tage disse tre elementer i brug; dels for at vække og aktivere hjernen og dels for at



Model af Synnøve Friis (1973).
Foto fra 2018

tilgodese de forskellige ressourcer og behov i gruppen. Netop koblingen af musik, ord og bevægelse kan være nøglen til at ramme den enkelte med lige præcis den stimulation, som akkurat fanger og fastholder opmærksomheden og fører til, at vedkommende fx vågner op og er med, eller medfører at minder og/eller følelser opstår.

Musikkens rolle

Ifølge Synnøve er musikken i materialet nøje udvalgt og sammensat i forhold til at regulere arousalniveauer, idet øvelserne fremtræder i forskellige tempi til varierende klange, rytmer, dynamikker og melodier. Derudover er der indtænkt dur/mol melodier for at skabe og give plads til forskellige stemninger, følelser og behov hos den enkelte.

Efter vejledning af Synnøve er musikken grundigt tilpasset til den verbale instruktions anvendelse af betoning, crescendo eller decrescendo og understøtter derfor både forståelsen og udførelsen af øvelserne i praksis. Hun fortæller, at under musikoptagelserne i sin tid, spillede orkesteret efter hendes bevægelser/instruktioner og ikke omvendt.

Bevægelse og den bevægende rolle

Bevægelse dækker ifølge Synnøve både den

fysiske bevægelse, og den følelsesmæssige bevægelse. Den fysiske bevægelse har til formål at genoptræne og vedligeholde de daglige fysiske færdigheder. De forskellige klange, melodier og harmonier kan være med til at fremkalde forskellige stemninger og følelser hos den enkelte. Nogle af musikstykkerne kan fx vække minder fra barndommen og på den måde virke trøstende og frembringe en følelse af omsorg. Andre melodier kan virke opmuntrende og få os til at grine sammen, hvilket kan medføre en følelse af tilknytning og et fællesskab. Hos nogle kan musikken eller bevægelser også give anledning til at blive ked af det eller rørt, hvilket igen kan være en forløsende oplevelse.

Anvendelse i praksis beskrevet af Anne-Mette Møllegaard Jensen

Mit første møde med Synnøve

Jeg mødte for første gang Synnøve tilbage i efteråret 2017, hvor hun sammen med musikgruppen Cornamusa optrådte på Lindely plejehjem. Jeg var inviteret med som gæst blandt beboere, familier og ansatte. Synnøve havde nøje planlagt koncertens opbygning,

ved at indtænke hvordan de forskellige centre i hjernen stimuleres, for at fange publikums opmærksomhed og koncentration, da mange af beboerne lever med en demenssygdom. Min oplevelse af koncerten var positiv, fordi jeg både kunne se og mærke, hvordan vi som publikum var tryllebundet og helt glemte både tid og sted. Ingen af os havde lagt mærke til koncertens varighed på 1½ time. Der var ikke en eneste, som var faldet i søvn eller gået fra koncerten, hvilket man ellers godt kan forvente af mennesker som lever med en demenssygdom. Tværtimod oplevede jeg efter koncerten en helt særlig vågenhed og opløftethed blandt publikum, og samtaler som emmede af begejstring. Jeg fangede Synnøve før hun forsvandt ud af lokalet, og takkede hende for denne fantastiske oplevelse, hvilket blev startskuddet til et videre samarbejde til det nu færdige materiale *Musik og ord, der bevæger*.

I løbet af sommeren 2018 besøgte jeg jævnligt Synnøve, hvor vi sammen gennemgik øvelserne, hvorefter jeg gik hjem og øvede til næste gang. Trods hendes høje alder og længerevarende sygdomsforløb, kunne jeg tydeligt mærke hendes stærke passion og engagement for øvelserne, og hun gik bestemt ikke på kompromis, førend jeg udførte øvelsen helt rigtigt. Jeg begyndte at praktisere øvelserne sammen med beboere fra Seniorcenter Bakkegården, som er et pleje- og omsorgscenter for mennesker med demenssygdomme, hvor jeg arbejder som musikerapeut.

Øvelserne i praksis

På Bakkegården er der blevet taget godt imod øvelserne. Jeg har i løbet af det sidste års tid praktiseret dem fast i et bofællesskab, hvor 8-10 beboere har deltaget. Formålet med at anvende øvelserne i netop det bofællesskab har været både at genoptræne og vedligeholde de daglige fysiske færdigheder, og at skabe

mulighed for positiv social kontakt blandt beboerne.

Der er sket en betydelig fysisk forbedring hos flere, som bl.a. kan ses ved en øvelse, hvor hånden først placeres bag nakken og derefter skubbes mod modsatte skulder. Eller ved at knæ som tidligere har været svære at løfte, nu kan løftes uden besvær. Derudover er der også blevet mere overskud til at synge med på sangene, samtidig med at vi udfører øvelserne, som når vi fx laver en ro-bevægelse og synger "Vil du, vil du"! Jeg oplever også, at musikken nogle gange kan sætte gang i minder eller en følelse af ked af det-hed. Det kan handle om savnet efter sin mor eller savnet efter dengang man var en dygtig gymnast.

Flere af øvelserne giver altid anledning til et godt grin fx når vi *letter rumpetten* eller synger *Og gå så, og gå så*, hvor mimikken glad/sur, kommer i spil og til udtryk. I melodien *Kongelunden* holder vi hinanden i hænderne, hvilket jeg har erfaret skaber positiv social kontakt blandt deltagerne. Eller når vi i en af øvelserne drejer hovedet godt til den ene side og lige hilser på naboen. Eller når vi alle pludselig skråler med på en af sangene og har glemt teksten, og derefter bryder ud i vild latter. Jeg kunne komme med mange flere positive oplevelser og udsagn omkring brugen af øvelserne. Som fast afslutning er der fælles kaffe i køkkenet, hvor samtaler opstår og humøret er højt - sammenlignet med før vi gik i gang med øvelserne

Musik og ord, der bevæger er et godt og gennearbejdet materiale, som kan anvendes på flere niveauer alt afhængigt af hvem man er som fagperson og med hvem man laver øvelserne. Når jeg som musikerapeut bruger materialet i arbejdet med mennesker med demenssygdomme, har jeg oftest fokus på interaktioner med den enkelte – i et socialt perspektiv.

Anvendelse i praksis beskrevet af Hugo Jensen

Efter jeg selv blev undervist af Synnøve i sommeren 2017, blev der i efteråret arrangeret, at 7 ansatte fra Pleje- og demenscenter Klarahus (nu Lindehusene) skulle trænes som instruktører i de 24 øvelser. Undervisningen foregik over fire uger, to timer ugentligt. Synnøve ville være supervisor og havde bedt mig undervise. De ansatte var meget glade for den læring, der lå i forløbet. De fik ikke blot et redskab til praksis gennem selve øvelserne, men også en øget bevidsthed om egen krop og stemme i forhold til spejling. De fleste skulle støttes i at turde overdrive betoning og bevægelser. Når det var lært, så skulle der fokuseres på musikken og instruktørens vitalitetsdynamik. F.eks. i øvelse 14 begyndes lidt svagt, så der kan laves et crescendo i starten, således at den stærkeste betoning bliver på ordet *helt* (*Grib fat om et tov og kravl op – og op – og op og helt op*). På side 4 i instruktionshæftet forklares, hvordan betoningerne i instruktionsteksten er vist ved at bruge fed skrift og store bogstaver. For hver enkelt øvelse står i to kolonner hhv. en beskrivelse og instruktionsteksten. Det er et pædagogisk og gennearbejdet undervisningsmateriale. Teksten kan tales eller synges.

Jeg har på en række plejecentre de seneste år brugt øvelserne i gruppemusikterapi-forløb med ældre demensramte. I forhold til modellen om *Ramme, Regulering og Relation* (Ridder, 2016), så understøtter brugen af genkendelige elementer eller interaktionsmønstre det, at skabe en tryk ramme, gennem et forløb med flere sessioner. Øvelserne er som nævnt stimulerende og effektive til at regulere op i arousal. Typisk har jeg først introduceret *Dengang jeg drog af sted*. En kendt tekst får ofte deltagerne til at synges med og

tale om sangen efterfølgende, og øvelsen har åbnet for mange gode samtaler om skole- eller soldatertid. Som trigger af erindringer kan øvelserne på den måde skabe positive interaktioner i relationsarbejdet.

Nutiden og fremtiden

Synnøves materiale er frit tilgængeligt, og kan bruges af alle faggrupper i ældreomsorgen. Musikterapeuter kan i egen praksis bruge øvelserne, men kan også anvende materialet til at undervise og opkvalificere andre faggrupper i musik og bevægelse. Synnøve sagde i sit foredrag i 2016: "Man må gi' det videre". Det har hun nu gjort med dette fine materiale. Vi håber, at øvelserne må komme mange til glæde, også i fremtiden.

Litteratur

- Bonde, L.O. (Ed.) (2014). *Musikterapi: teori, uddannelse, praksis, forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark*. Århus: Forlaget Klim.
- Ridder, H.M.O. (2004). Synnøve Friis. *Pioner på ældreområdet*. Dansk Musikterapi, 1(2), (s. 15-18).
- Ridder, H.M. (2016). *Musikterapi i en psykosocial demensomsorg i plejebolig* (s. 133-145).
- I Stige, B. og Ridder, H.M. (red.) *Musikterapi og eldrehelser*. Oslo: Universitetsforlaget.