

Musik påverkar mer än vi kan förklara

Musikens helande kraft har visat sig framgångsrik och används av de flesta kulturer i världen men musikens ursprungliga roll har gått förlorad i vår kultur. Förr sjöng och dansade man tillsammans, ett sätt att förena människor, idag används musiken av många för att stänga ute omvärlden. Man tvingas att höra på musik i ex. affärer vilket kanske borde vara olagligt. Med ökad ålder blir hörseln sämre vilket innebär, att man inte vill ha oönskat ljud omkring sig.

Amusi, en störning som gör, att en del inte kan ta till sig musik över huvud taget. Vissa med amusi, beskriver upplevelsen av musik som om någon kastar grytor och kastruller i golvet. Andra som lider av depression vill absolut inte ha musik och kan t.o.m. påverkas negativt. Så det fungerar inte alltid med musik för alla men för de flesta, är musik ett stort nöje och en källa till glädje.

Nu är det bevisat, att rätt sorts musik har positiva effekter på människor. Musik sätter oss i olika sinnesstämningar, vi blir lugna, glada eller nedstämda. Väljer man rätt sorts musik kan denna hjälpa till att skapa fysisk och psykisk avslappning för patienten.

Musik i sig kan inte bota men väl lindra och skapa tillfredsställelse. Man kan inte kalla all musikuppspelning för patienter för musikterapi, det krävs ett terapeutiskt möte med utbildade musikpedagoger/terapeuter.

Musikterapi, vad är det?

Hur kommer det sig, att orörliga patienter med en svår form av Parkinson kan dansa när de hör musik? Människor med Tourettes syndrom som behärskas av sina tics, sällan uppvisar dessa symptom när de musicerar eller sjunger och stammare stammar inte när de sjunger.

I allmänhet har rytmisk musik en stimulerande och upplyftande effekt, medan lugn och långsam musik kan dämpa och lindra spänning och smärta. Med musikaktiviteter önskar man utveckla individens resurser på områden som perception, motorik, tal, känslouttryck, identitetsmedvetande och sociala färdigheter.

Musik används inom psykologisk och psykiatrisk behandling som terapeutiskt medel, inom den antroposofiska medicinen och inom specialpedagogiken. Musik har gynnsamt inflytande vid t.ex. avslappningsträning, vid behandling av afasier samt vid träning och undervisning av psykiskt utvecklingsstörda.

Musikterapi innebär, att en utbildad musikterapeut använder sig av musik och/eller musikaliska element (ljud, rytm, melodi, harmoni) i en process avsedd att möjliggöra och främja kommunikation, inläring, mobilisering, uttryck och andra relevanta terapeutiska mål med syfte att tillgodose fysiska, emotionella, mentala, sociala och kognitiva behov.

Musikterapi har som mål att ge individen möjlighet att utveckla resurser och/eller återerövra förlorade funktioner.

Den moderna musikterapin har utvecklats i huvudsak i två former, klinisk musikterapi och pedagogisk musikterapi. Under 1970-talet tog omsorgsvården denna form av terapi till sig och senare psykiatrin på 1980-talet.

RGRM-metoden (Ronnie Gariner Rythm Method)

En multisensorisk metod utformad för att tilltala och hjälpa människor med skador och sjukdomar i nervsystem och hjärna, ett komplement till övrig behandling. Hittills har metoden med störst framgång praktiserats inom strokevård där också dokumenterade forskningsstudier genomförts.

Metoden har blivit ett bra komplement till övrig behandling inom psykiatrin, t.ex. i arbetet med personer som har DAMP, ADHD, Parkinson, demens och autism. Metoden kan också med fördel användas inom friskvård. Sedan 1993 är RGRM Metoden ett begrepp som lanseras inom både friskvård och sjukvård.

RGRM leker med rytm, musik, rörelse och ljud för att främja en harmoni av naturliga rörelsemönster och kan med fördel utövas som en gruppaktivitet, sittande på en stol eller stående, beroende på den enskildes förmåga. Gruppen leds av en diplomerad utövare som med hjälp av ett unikt notsystem kombinerat av kroppssymboler i rött och blått, med tillhörande ljudkoder, får gruppen att göra rörelser utan behov av andra materiel än den egna kroppen. Notsystemet sätts samman i ett otal kombinationer för att stimulera olika delar av hjärnan.

RGRM-Metoden stimulerar rörelseförmåga, läs/talförmåga, rytmkänsla, kroppsuppfattning, balans, självkänedom, minne, koordination, motorik, licksidighet, koncentration, uthållighet och sociala färdigheter.

Det sker även en förbättring på RAS, Retikulära AktiveringsSystemet, ett nätliknande system som har kontroll över vakenhetsgraden i CNS, grundspänningen i skelettmuskulaturen, kroppsflyttningsmönster, kroppshållning, andningen, blodcirkulationen, ögonrörelser, tuggning, sväljning, hostning, nysning, kräkning, tarm/blåstömning och kontroll/modifikation av smärtförmågor.

RGRM påverkar också oxytocin- och endorfinutsöndringen i kroppen, kroppens eget belöningssystem, vilket ger en känsla av välbefinnande och gör det lättare att möta utmaningarna i träningen och att tänka "nya" tankar.

Vad vill man uppnå?

Målet är att aktivera de egna resurserna för ökad självkänedom, hanteringsförmåga och förbättrad arbets- och livssituation. Teorin bakom metoden bygger på simultant visuell, auditiv, kinestetisk och taktil stimulans. Metoden skapar kommunikation mellan hjärnans vänstra/högra hjärnhalva och ger balans i både kropp och psyke.

I övriga länder inom Norden är musik mer använt som terapiform medan tillgången till musikterapi i Sverige är liten men under senare år har intresset för RGRM i Sverige ökat betydligt, tack vare forskningsresultat från bl.a. Karolinska Institutet.

På Sahlgrenska Akademin i Göteborg pågår just nu ett evidensbaserat projekt inom RGRM, ett projekt som ska vara klart 2012.

Vi, som vårdare, behöver bredda våra kunskaper i olika terapiformer såsom musikterapi och andra konstnärliga terapiformer. Våra kommande brukare skulle gagnas av denna form av behandling. Kultur på recept är ett initiativ från regeringen. Tanken är att erbjuda kulturaktiviteter som komplement till annan behandling.

Musik kan överväldiga en på ett sätt som är bortom erfarenheten.

Med hälsningar

Olle Björngreen

Olle Björngreen ex. Musiklärare - Dipl. RGRM-pedagog
Midingsbråte 41, 362 92 TINGSRYD
0702 366 650