



SENTER FOR MUSIKK OG HELSE



NORGES MUSIKKHØGSKOLE

Ny forskning avlører at musikk og avspenning hjelper for hjertepasienter!



Musikkterapeut Karin Schou (bildet) forsvarte sin PhD-avhandling 29.10.2008 på Aalborg Universitet

Mennesker med hjertekarsykdommer kjemper ofte med angst og stress, særlig i tiden omkring

en operasjon. Som supplement til den medisinske behandlingen er det derfor bruk for intervensjoner, som kan dempe angst og stress og øke pasientenes velbefinnende. Schou har undersøkt om musikk og avspenning er en effektiv intervensjon, og svaret er ja. Schous ph.d.-prosjekt ble gjennomført på hjertelungekirurgisk avdeling, Aalborg Sykehus, med hjerteklappasienter. Gjennom en randomisert, kontrollert undersøkelse – den første RCT i musikkterapi i Danmark – har Schou undersøkt effekten av en spesielt tilrettelagt reseptiv musikkterapi, nemlig guidet avspenning kombinert med lytting til beroligende musikk (GMA), på bl.a. engstelse, smerte og stemningsleie. Effekten av GMA ble sammenlignet med effekten av musikklytning uten guidet avspenning, men med en tilstedeværende (ML) og med en hvileperiode uten musikk. Prosjektet viser til mange lovende resultater, bl.a. rapporterte GMA-gruppen på tre tidspunkter musikken som mer effektiv for avspenning enn ML-gruppen, samt at guidingen var veldig nyttig for avspenningen. Mange mennesker kan få glede av denne forskningen.

Kan vi hevde at voggensangen er helsefremmende?

Ja, forteller Even Ruud, leder av Senter for musikk og helse i en artikkel. Gjennom en kommunikativ hendelse, det vil si når sangen er innfelt i en emosjonell relasjon, lærer barnet gjennom sangen å regulere sin egen mentale og kroppslige tilstand. Dette er tilstander som er viktig for biologisk vekst, de berører grunnlaget for språklæring, for hukommelse og for evnen til å integrere opplevelser i konsistente mønstre. Men altså, ikke minst: Voggensangen som en kommunikativ hendelse legger et biologisk grunnlag for evnen til selvregulering. Voggensangen inntar en sentral plass blant hverdagens musikkformer med helsefremmende virkninger. Intuitivt vet vi jo alle at voggensangen skaper trygghet og kontakt, det hjelper barnet til å finne ro og komme til søvn. Men helsefremmende, hvorfor det? Nybakte foreldre blir godt informert om viktigheten av riktig kosthold og verdien av amming, slik informasjon er sentral ved helsestasjonene. Men får vordende foreldre like mye veiledning i sang og vuggesangerepertoar? Vuggesangene er ikke bare sanger, de kan betegnes som kommunikative hendelser. Dette innebærer at verdier og meningsdannelse knyttet til sangene handler om noe som utformes av den som synger, i møte med barnet og dets opplevelse av en spesiell musikalsk struktur. Alt dette foregår gjerne på kveldstid, på et bestemt sted og er omsluttet av andre sensoriske elementer, som vugging, gange, lukt, lys, spesielle visuelle inntrykk.



PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE

30 år med norsk musikkterapi

Skriftserie fra Senter for musikk og helse

Gro Trondalen og Even Ruud (red.)

Første publikasjon!

Senter for Musikk og Helse gir ut egen skrifserie, og den første publikasjonen er ein fersk antologi om norsk musikkterapi gjennom 30 år. Boka er til sals på Norges musikkhøgskole. Den kan også bestillast hos kst@nmh.no

Nye databaser om musikk og helse - og musikkterapi!

På våre nettsider vil du finne nye databaser med oversikt og kommentarar - alt saman laga av prof II ved Senter for Musikk og Helse, Lars Ole Bonde.

På våre nettsider vil du finne fleire saker om musikk og helse. Her vil du bl.a. kunne lese meir om sakene som er omtalt i dette nyhetsbrevet.

For mer om Schous forskningsresultater:

http://www.nmh.no/Senter_for_musikk_og_helse/Nyheter/66828

Om voggensangartikkelen: http://www.nmh.no/Senter_for_musikk_og_helse/Nyheter/67788

For meir om innhald i den første publikasjonen eller for å lenke deg direkte inn på ein av

artiklane: http://www.nmh.no/Senter_for_musikk_og_helse/skriftserie

Du kan også klikke deg inn på databasene som om musikk og helse - og musikkterapi.

Desse finn du på våre sider: http://www.nmh.no/Senter_for_musikk_og_helse/Litteratur/66817