

## **MusiCure – et bidrag til musikalsk ’medicin’**

Af Niels Eje, musiker og komponist

Siden oldtiden har mennesket kendt til musikkens livsbekræftende virkning og helende egenskaber. I primitive samfund var medicinmanden også altid musiker, og i antikkens Grækenland var musik (sammen med digtning og dans) almindeligt anerkendt som helsebringende aktiviteter. Efterfølgende har traditionen med at bruge musik ’terapeutisk’ levet i årtusinder, som intuitiv viden og i dag er det grundigt dokumenteret, at musik kan have en positiv og motiverende effekt i forbindelse med mange former for moderne terapi og behandling. Men det er først indenfor nyere tid, at anvendelsen af musik som supplerende behandlingsmiddel for alvor er blevet accepteret og taget rigtigt alvorligt af den etablerede medicinske verden. Dette skyldes at der nu foreligger signifikant videnskabelig dokumentation for, at musik kan have en målbar positiv effekt.

Denne artikel vil primært handle om mine personlige erfaringer med udvikling af en ny type musik ”MusiCure” (1), skabt specielt som et musikalsk ’redskab’ indenfor terapi og behandling, og om det tværfaglige samarbejde jeg i denne forbindelse har haft med uafhængige forskere i Skandinavien og USA omkring dokumentation af musikkens virkning.

### **Musik i behandling – men hvilken musik?**

Indenfor de seneste årtier er der publiceret mange tusinde artikler, som omhandler forskning med musik i mange forskellige behandlingssituationer. Men fælles for flertallet af de beskrevne forskningsprojekter er, at der i studierne benyttes eksisterende musik som oprindeligt er skabt til andre formål. Det er der selvfølgelig ikke noget galt med, da verden er fuld af smuk musik, men begrebet ’musik’ er imidlertid så mangfoldigt og genreopdelt, at man ikke uden videre kan sige at *’musik er godt til behandling’* - som man ofte har set i avisernes overskrifter. Musik er et emotionelt sprog, og derfor er det utroligt vigtigt at definere hvilken type musik, der er velegnet og hvilken musik som, i værste fald, kan have den modsatte effekt end den tilsigtede. Læger nøjes heller ikke med blot at sige *’tabletter er gode til behandling’* uden at være meget omhyggelige og præcise med hvad der udskrives. Da menneskers musiksmag og lyttevaner oftest er bestemt af kulturel baggrund, miljø, og især følelser, har mange således også fordomme og negative emotionelle reaktioner overfor musik de ikke kender - eller som de blot *’tror de ikke kender’*. Hertil kommer at den musik man normalt lytter til hjemme i stuen ikke nødvendigvis er den rette i en given (ofte angstfuld og stresset) behandlingssituation – så alt i alt er valget af musik et nøglespørgsmål når det drejer sig om terapeutisk anvendelse.

### **Musica Humana og MusiCure – et tværfagligt projekt**

I 1998 så et nyt initiativ dagens lys – et initiativ som havde til formål at gå et skridt videre i forhold til musikvalg, og på tværfaglig basis både *’skabe’* og samtidigt *’videnskabeligt dokumentere’* et helt nyt musikprogram, som fra grunden var komponeret og designet specielt til behandlingsformål.

Initiativtagerne var Professor, overlæge Lars Heslet fra Rigshospitalets intensivafdeling og undertegnede, som med økonomisk støtte fra Egmont Fonden, lagde grunden til projektgruppen ’Musica Humana’ (2). Idégrundlaget byggede på tanker og erfaringer om hvilke helt overordnede elementer i musik som pegede i retning af at have den optimale effekt, i relation til at berolige, afstresse og motivere alvorligt syge patienter optimalt. Med dette afsæt begyndte jeg at udvikle det nye musikprogram som senere fik den overordnede betegnelse MusiCure, og samtidig hermed igangsatte en gruppe af musikterapeuter, læger og sygeplejersker en række studier og forskningsprojekter med musikken. Studier som primært fandt sted på Universitetssygehuse i Danmark, Norge, Sverige og i USA.

Med Musica Humana projektets start blev grundlaget lagt for skabelsen af selve MusiCure musikken. Et grundlag som bygger på evidens og direkte erfaringsopsamling fra patienter og sygehuspersonale – feedback som fik afgørende indflydelse på udformning, redigering og finpudsning af det musikalske materiale.

Mit personlige udgangspunkt for at komponere, indspille og producere musikken bunder i mange års erfaringer som professionel musiker, bl.a. i det danske Radiosymfoniorkester, og i særdeleshed mit arbejde i ensemblet ’Trio Rococo’ (obo, cello og harpe) hvor vi arbejdede med musik som krydser musikalske genregrænser.

### **Musikterapi og musikmedicin**

Musikterapi er en nøje defineret og vidtspændende disciplin som handler om at skabe kontakt og kommunikation med mennesker gennem musik. Musikterapeuten er altid en aktiv del af processen og anvender musik i mange forskellige sammenhænge, både som inspirator for musikalsk udfoldelse og som guide under lytning til indspillet musik.

Med begrebet ’musikmedicin’ menes musik som i sig selv har lindrende, helende og motiverende terapeutisk effekt og kan anvendes uden aktiv deltagelse af en musikterapeut. Men de to begreber kan være svære at adskille, som musik- og psykoterapeut Ilse Kjær udtaler: *”Er det meningsfyldt at definere en forskel mellem musikterapi og*

*musikmedicin? Og hvad er musikterapi og hvad er musikmedicin? Som udgangspunkt kan musikmedicin ses som en af mange retninger indenfor musikterapi... ”.*

Mange musikterapeuter benytter således ’musikmedicinen’ MusiCure, sammen med megen anden musik, og det overordnede formål er da også det samme: at hjælpe mennesker og udnytte den positive energi som musik kan etablere i en given behandlingssituation.

### **Implementering af musikken på sygehuse**

Den indledende implementering af MusiCure programmet startede på Rigshospitalets ICU 4131, under ledelse af klinikchef, overlæge Lars Heslet. Afdelingen havde til formålet fået installeret et fremragende musikanlæg med specielle loftshøjtalere, og i et pilotprojekt blev det nye specielt designede musikprogram afprøvet og sammenlignet med anden (primært klassisk) musik. Over en længere periode lykkedes det at indhente megen værdifuld erfaringsopsamling direkte fra patienter, personale og pårørende, som bl.a. viste, at det nye specielt komponerede og designede musikprogram ramte bredere og havde en meget generel positiv effekt på patienterne (3). Denne feedback kunne jeg personligt anvende til videreudvikling af det musikalske materiale, og på afdelingen valgte man at have musikprogrammet som et fast integreret tilbud til patienterne.

Den videre forskning og implementering blev tilrettelagt og udført af engagerede læger, sygeplejersker og musikterapeuter i Danmark, Norge og Sverige – ofte med henblik på fremtidig offentliggørelse af forskningen, i form af artikler, foredrag og præsentationer i ind og udland. Forskningsprojekterne med musikken søgte også at afdække relaterede spørgsmål som behandlingstid, længde og intervaller af musiklytning, lydstyrke og lydskilder.

### **Publicerede studier med anvendelse af MusiCure**

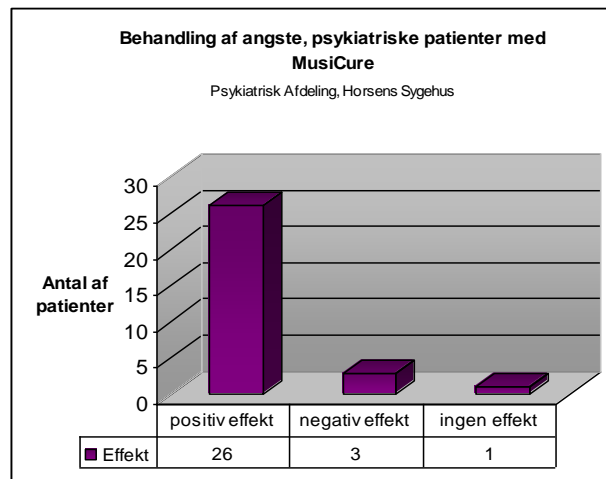
Det har været et privilegium for mig at få mulighed for at følge (og udarbejde musikprogrammer til) en lang række studier hvor det primære mål er, at undersøge effekten af supplerende behandling med min musik.

Mange af disse studier er nu beskrevet i videnskabelige artikler, publiceret i internationale tidsskrifter, og i det følgende vil jeg gennemgå nogle eksempler på projekter og artikler, som har haft betydning for anerkendelse af musikkens værdi indenfor det etablerede sundhedsvæsen.

Forskning indenfor et område som musik i behandlingssammenhænge er typisk interessedrevet og udført af ildsjæle, som brænder for at komme dybere ned i mysteriet omkring musikkens kraft.

På Örebro Universitetssygehus har anæstesiolog (RNA, PhD) og assisterende professor Ulrica Nilsson bidraget med talrige artikler som beskriver banebrydende forskning med musik. Samtidig har hun formået at etablere daglige rutiner med systematisk anvendelse af musik på sygehuset. Hendes studier beskæftiger sig med både de emotionelle virkninger af musikken og (i nogle af studierne) samtidig målbare fysiologiske effekter, målt gennem blodprøver hos patienterne. Ulrica Nilsson har således i nyligt publicerede studier kunne påvise musiks indflydelse på menneskers hormonbalance. I særdeleshed har det vakt opsigt, at man kunne måle et signifikant fald i kroppens produktion af stresshormon cortisol, og en tilsvarende stigning i udskillelsen det gavnlige hormon oxytocin hos ’musikgrupperne’ (sammenlignet med ’kontrolgrupperne’) i forbindelse med studier af hjertepatienter under hviletiden efter operation. Disse tankevækkende artikler blev 2008 og 2009 publiceret i de amerikanske tidsskrifter ’Heart & Lung’ (4) og ’Journal of Clinical Nursing’ (5). Herudover har Ulrica Nilsson gennemført en lang række andre studier med musik, skrevet doktordisputats om emnet og publiceret mange artikler i europæiske og amerikanske tidsskrifter, samt hjulpet andre forskere med udarbejdelse af artikler og rapporter om forskning med musik. I dag hører Ulrica Nilssons artikler og studier til blandt de meget ofte citerede på verdensplan.

I et meget omtalt dansk pilotstudie (’Behandling af angste, psykiatriske patienter med MusiCure’) på Horsens sygehus’ psykiatriske afdeling (6) kunne man, udover at påvise en positiv effekt på 87% af patienterne (12% oplevede negativ effekt og 1% ingen effekt), også dokumentere en markant nedsættelse i anvendelsen af PN medicin og sovemedicin hos patienter diagnosticeret med bl.a. depression, psykoser, skizofreni, borderline, manio-depressivitet og PTSD. Dette pilotstudie, som blev initieret i 2004 af musikterapeut Torben Egelund Sørensen, har haft afgørende betydning for hele psykiatriens indstilling til anvendelse af musik i det daglige arbejde med patienter.



På Drottning Silvia's barnhospital i Göteborg gennemførtes i 2008 et studie med postopererede børn i skolealderen, under ledelse af smertesygeplejer Stefan Nilsson (RN, MSC, PhD). Resultaterne af dette studie kunne bl.a. dokumentere, at børnene i 'musikgruppen' (sammenlignet med 'kontrolgruppen') kunne klare sig med mindre doser smertestillende morfin, og generelt følte børnene i musikgruppen sig mindre stressede og mere afslappede. Artikel om dette studie blev 2009 publiceret i det amerikanske tidsskrift 'Pediatric Anesthesia' (7).

Herudover har en lang række kliniske studier med anvendelse af musik beskæftiget sig med patienter som vågner op efter operationer, ambulante hjertekateter undersøgelser, intensiv pleje, dialysepatienter og autisme børn. Resultaterne fra disse studier er for en stor del publiceret i internationale medicinske tidsskrifter, og en samlet oversigt kan ses på hjemmesiden [www.musicahumana.org](http://www.musicahumana.org) (Publikationer & Artikler)

### Hospice og palliativ pleje

Musikterapi og anvendelse af 'musikmedicin' har længe haft en fremtrædende plads i forbindelse med palliativ pleje og på de nordiske Hospice. I Danmark har flere hospice udarbejdet helt fastlagte procedurer for anvendelsen af musik, og resultaterne med denne daglige applikation af musikken har givet meget positive resultater. Et eksempel er Sankt Lucas Hospice i København, som har udarbejdet en 12-siders grundig manual til alle ansatte der detaljeret beskriver hvordan og hvornår musikken bør anvendes – i introduktionen står der bl.a.:

*"Musikmedicin er et non-farmakologisk behandlingstilbud for patienter i hospice og hjemmehospice. Det er projekt-gruppens opfattelse og udgangspunkt, at ikke-musikterapeutuddannet personale kan bidrage til afspændning og beroligelse hos patient og evt. pårørende ved at anvende Musikmedicin."*

I Norge har overlæge og neurologisk musikterapeut Audun Myskja gjort et imponerende pionerarbejde med anvendelse af musik i ældreplejen og for døende patienter på hospice. Hans metoder og innovative anvendelse af musik, lyd og rytmer overfor bl.a. demente, Parkinsons og Alzheimer patienter er i dag et forbillede for mange behandlere indenfor hospice og ældreplejen.

Helt aktuelt bliver et dansk/amerikansk velgørenhedsprojekt: 'The Angel Kit' præsenteret i foråret 2011, primært i form af 300 gratis donationer af Angel Kits til en række sygehuse i Florida, USA og i Danmark. Dette projekt har til formål at bringe grundlæggende menneskelig trøst og lindring til hospitalspatienter som nærmer sig døden, og samtidig er det en støtte til de pårørende omkring den døende.

Angel Kit donationen er en smuk gavepakke med 'redskaber' til hjælp og lindring, og indeholder bl.a.: en varm og informativ bog om de sidste dage, mandelolie til massage, et lys, læbepomade, en engel statuette, samt bogen "En værdig afsked" skrevet af Susan Binou og Læge Klara Balling, samt en CD med udvalgte afsnit fra MusiCure serien. Det er Susan Binou (forfatter, iværksætter og foredragsholder) som står bag ideen, og sammen med sin partner i Nordic Wizards, Nannali Trier, har de stiftet fonden 'Angel Kit Foundation' i USA.

### MusiCure – hvad er specielt komponeret musik?

MusiCure er en særlig form for musikalske 'lydbilleder' eller 'lydmiljø' som er skabt helt specifikt til en række forskellige behandlingsformål.

En af de helt fundamentale grundpiller i MusiCure musikken er ideen om musikkens relation til den første "musik" vi hører i fosterstadiet, nemlig vores mors hjerteslag, der ligger som en konstant rolig grundrytme igennem hele skabelsen af os som mennesker.

Det ”genre-løse” element er også uhyre vigtigt, fordi musik til behandling og afstresning ikke skal virke distraherende eller specielt opmærksomhedskrævende i forhold til situationen – forstået således, at man som lytter ikke skal associere musikken med nogen bestemt genre eller stil, men blot opleve den som en række lydbilleder, der på det intuitive og ubevidste plan virker beroligende, afslappende og stimulerende på fantasien.

Afslutningsvis vil jeg blot understrege hvor belønnende og inspirerende mere end ti års samarbejde med uafhængige forskere fra hele verden har været, og hvor livsbekræftende de tilbagemeldinger direkte fra patienterne til stadighed vedbliver at være. Det er derfor mit beskedne håb, at professionelle behandlere verden over vil tage det enkle, og nu grundigt dokumenterede, budskab alvorligt, at musik *kan* gøre en positiv forskel.

Referencer:

1. <http://www.musicure.com>
2. <http://www.musicahumana.org>
3. Medicine and Music, by Lars Heslet, Professor, Dr. Med.: ‘The use of specially designed music in Intensive Care Section 4131, Danish National Hospital’ Published 2003 at musicahumana.org
4. Nilsson U, The effect of music intervention in stress response to cardiac surgery in a randomized clinical trial - ‘Heart & Lung – The journal of Acute and Critical Care’ Oct.2008
5. Nilsson U. Soothing music can increase oxytocin levels during bed rest after open-heart surgery; a randomized control trial. Journal of Clinical Nursing 2009
6. Egelund Sørensen T., Tybjerg J., Behandling af angste, psykiatriske patienter med MusiCure – et pilotprojekt, Psykiatrisk Afdeling, Horsens Sygehus. Published in ‘Psykiatrien’ årsskrift 2005 & musicahumana.org
7. Nilsson S, Kokinsky E, Nilsson U, Sidenvall B Enskär K. School-aged children’s experiences of postoperative music medicine on pain, distress and anxiety. Pediatric Anesthesia 2009