

# ”Mötas i Musik”

## Musikterapi med syfte att främja socialt samspel

Jonatan Lindner

Jonatan Lindner, musikerapeut & leg. Kurator, Vuxenhabiliteringen, Region Örebro län.  
E-post: jonatan.lindner@regionorebrolan.se

Artikeln är en sammanfattande beskrivning av den musikterapeutiska arbetsmodellen ”Mötas i Musik” (MiM) som praktiseras på Vuxenhabiliteringen inom Region Örebro län och som riktas till personer med diagnos inom Autismspektrumtillstånd (AST) utan intellektuell funktionsnedsättning. Arbetsmodellen beskrivs utifrån kärnkategorin *mötet* och underkategorierna *struktur*, *inbjudan*, *deltagande*, *samspel*, *utmaning*, *anpassning*, *trygghet*, *mod* och *delad glädje*. Avslutningsvis diskuteras hur MiM kan möta de svårigheter som är vanligt förekommande hos personer med diagnos inom AST.

”Mötas i Musik” (MiM), is a model used in music therapy treatment at the Adult Habilitation Center in Region Örebro County. MiM is primarily offered to individuals with an autism spectrum disorder (ASD) without an intellectual disability. The MiM is based on the main category “*meeting*”, which in turn lead to nine subcategories; *structure*, *invitation*, *participation*, *interaction*, *challenge*, *adaptation*, *security*, *courage* and *shared joy*. This article concludes with discussing how the MiM can be used to approach the difficulties that are common in individuals with ASD.

## **Musiken – ett språk som förenar**

Musik finns där människor finns, och människor finns där musik finns. Den uppträder i många olika former och utvecklas ständigt i nya riktningar (Gabrielsson, 2013). Musik kan till exempel spela en betydelsefull roll i att skapa en gemensam rytm och känsla av sammanhang under livets olika skiften (Bojner Horwitz, 2014). Vi kan spela och lyssna tillsammans, vi kan spela för varandra och vi kan uppleva musik på olika sätt tillsammans. Detta betyder att vi genom musik även kan kommunicera med varandra. Musik utgör på så sätt ett kommunikationssätt som de allra flesta kan ta del av och använda, även personer som inte har förutsättningar att använda sig av det talade eller skrivna språket. Musik ger möjlighet till kommunikation och kan således betraktas som en betydelsefull ”nyckel” eftersom gemenskap med andra människor och möjligheten att kommunicera med andra är avgörande för vårt välbefinnande och vår hälsa (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012).

## **Det svåra sociala samspelet**

Sedan 2011 arbetar jag som legitimerad kurator och musikterapeut på Vuxenhabiliteringen i Region Örebro län. Tillsammans med psykolog, specialpedagog och arbetsterapeut arbetar jag i ett team som heter Autismteamet. Vi riktar oss främst till personer med diagnos inom Autismspektrumtillstånd (AST) utan intellektuell funktionsnedsättning. Ofta handlar deras svårigheter om bristande förmåga till socialt samspel och kommunikation. För många av de här personerna har dessa svårigheter lett till att de känner oro och stress och de har därför svårt att ta plats i sociala sammanhang. Många beskriver en känsla av att stå utanför samhället. Detta trots att de samtidigt har kunskaper och särskilda förmågor inom specifika områden som skulle kunna vara en tillgång i flera olika sammanhang (Gerland, 2010). Autismteamet erbjuder samtalsgrupper, kurser och tema-träffar för personer i den aktuella målgruppen. Det är många gånger ett givande arbete när vi lyckas hjälpa personer vi möter att hitta strategier för att klara vardagen bättre. Det kan handla om att tillsammans försöka belysa de möjligheter och goda egenskaper som de har. Samtidigt är det en stor utmaning att hitta strategier som personerna kan ta till sig och använda.

## **Musikens möjligheter**

I linje med MacDonald, Kreutz och Mitchell (2012), är min uppfattning att musik kan rymma stora möjligheter när det gäller att bidra till kommunikation och socialt samspel mellan människor och därmed öka människors välbefinnande och hälsa. Därför menar jag att musik skulle kunna användas mer i behandling inom flera olika områden, kanske särskilt i de verksamhetsfält som rör AST.

tema

Min erfarenhet är att musik når fram på ett särskilt sätt. Därför har jag valt att arbeta med musik som redskap för att främja socialt samspel och kommunikation, uppmuntra initiativtagande, bearbeta känslor och öka självförtroendet hos personerna jag möter i mitt arbete. Med erfarenhet från behandling inom AST-området i kombination med de kunskaper jag förvärvat inom musikterapi-området, började jag 2015 skissa på en struktur för att arbeta med musikterapi i grupp. Musikterapigruppen riktar sig till personer med diagnos inom AST och syftar till att stärka deltagarnas sociala samspel, kommunikation och självförtroende samt att rusta deltagarna så att de efter medverkan i gruppen bättre kan möta vardagliga situationer där de behöver samspela och kommunicera med sin omgivning. Förhoppningen är att känslan av att kunna hantera detta bättre leder till mindre oro och stress och därmed även till större trygghet och ökad livskvalité i vardagen. Arbetsmodellen som jag arbetat fram har fått namnet ”Mötas i Musik” (MiM).

## **Så möts vi i musik**

Här nedan följer en sammanfattning av de musikterapeutiska moment som utgör en session av MiM. Förberedelser, procedurer samt våra upplevelser kring vad som sker i musikterapigruppen beskrivs ur ett musikterapeutiskt perspektiv.

### *Förutsättningarna*

Vi är två musikterapeuter som leder sessionerna i MiM. Musikterapigruppen består av totalt 10 sessioner där varje session pågår i två timmar med en kort paus i mitten. Vi träffas en gång i veckan. Sex personer som har kontakt med Vuxenhabiliteringen erbjuds att delta i gruppen. Hittills har samtliga haft diagnos inom AST utan intellektuell funktionsnedsättning.

### *Inledning*

Vi möter upp deltagarna i väntrummet och bjuder in dem till musikterapirummet där vi har förberett med stolar placerade i en cirkel. Musikinstrumenten har plockats fram så de är lättillgängliga. Agendan för sessionen har skrivits upp på ett blädderblock som hänger på väggen väl synligt för deltagarna. Vi inleder med att deltagarna, de som vill, kort får dela med sig av reflektioner från tidigare sessioner eller förväntningar inför dagens session. Det blir ett sätt för oss att landa i rummet.

### *Musiklyssning*

Efter inledningen fortsätter MiM-sessionen med musiklyssning. Vi terapeuter har inför sessionerna valt ut musikstycken från olika genrer med varierande

stämning. Innan vi startar musiken ger vi ibland deltagarna en särskild uppgift eller tanke för att uppmuntra dem till att associera. Exempelvis ”om det här vore filmmusik, vad skulle filmen handla om i så fall?”. När musiken tystnat ges deltagarna möjlighet att berätta om sina tankar och reflektioner. Både att associera till musiken och att sedan berätta om sina associationer inför gruppen är ibland en utmaning för deltagarna. Vi terapeuter behöver anpassa oss genom att ge respons och följdfrågor i den mån som vi bedömer är nödvändig för att momentet ska flyta på och för att alla ska känna trygghet och få möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar. Musiklyssningen har ofta en överraskande positiv effekt vad gäller att få igång ett samspel i gruppen.

### *Känn pulsen*

I detta moment strävar vi efter att känna en gemensam puls. Vi står upp tillsammans i en cirkel och deltagarna får två trumpinnar att spela på. Vi startar sedan musik, ofta folkmusik som är medryckande och som har en tydlig puls. Vi terapeuter leder och uppmuntrar deltagarna att försöka känna pulsen i musiken. Vi tränar på samspel genom att lyssna in och följa varandra. Momentet öppnar även upp för möjligheter att låta deltagarna i gruppen improvisera och leda varandra. Ett annat exempel från detta gruppsamspel är att låta pulsen gå runt i cirkeln genom att varje deltagare spelar ett, eller ett förutbestämt antal, taktslag innan pulsen skickas vidare. Hur avancerade övningar vi gör i detta moment beror på hur stor utmaning deltagarna i gruppen klarar av. Ibland ligger fokus bara på att känna en skön gemensam puls och ibland är det givande att utmana deltagarna mer, när de är redo för detta.

### *Föra/Följa*

En naturlig fortsättning efter puls-övningarna är samspelsmomentet ”Föra/Följa” där vi även ger mer utrymme för improvisation. Vi sitter återigen i cirkeln och en av oss terapeuter inleder övningen genom att börja spela på en trumma och inbjuder sedan deltagarna att följa med i den rytm som spelas på sitt eget instrument. Vi varierar genom att spela svagare, starkare, höja och sänka tempot. Genom att deltagarna spelar och deltar i momentet söker vi ett samspel. De som vill får prova att leda gruppen. Det innebär ibland en utmaning både för deltagarna och för oss terapeuter att hitta en bra nivå och anpassa oss så att alla kan delta.

*”Det var skönt att liksom bara åka med i trummandet” (Deltagare i MIM-gruppen)*

## *Fika*

Ett moment som vi i planeringsstadiet av MiM inte lagt så stor vikt vid är pausen där vi lämnar musikrummet och fikar tillsammans i ett intilliggande kök. Senare har vi reflekterat över att detta moment faktiskt utgör en viktig del av sessionen då den möjliggör för deltagarna att samspela socialt med varandra under mer vardagliga former. Det ger också oss terapeuter möjlighet att observera hur detta samspel utvecklas parallellt och i takt med den process som pågår i musikterapiummet. Vi terapeuter försöker anpassa vår roll i denna situation genom att ibland leda det sociala samspelet, ibland backa och låta deltagarna få ta mer plats. Ju mer trygghet vi upplever finns i gruppen, desto mer kan vi låta fikasituationen löpa på utan vår medverkan. Fikasituationen blir ett tillfälle där deltagarna får prova sitt nyvunna mod från musikrummet och leder ofta till delad glädje i gruppen.

## *Spela – utan musikaliska hinder*

I det här momentet musicerar vi tillsammans genom att bland annat spela och sjunga musik som vi terapeuter har förberett och som vi leder. Vi uppmuntrar deltagarna att komma med förslag på musik som kan passa och försöker på så sätt involvera deltagarna så mycket som möjligt. Strukturen består liksom tidigare i att vi förbereder momentet väl med att exempelvis dela ut textblad och ackord för dem som önskar. Vi upprätthåller även en struktur rent musikaliskt genom att vi ackompanjerar och sjunger före så att det är lätt för deltagarna att följa i musiken. Detta förhållningssätt blir en inbjudan till deltagarna att delta i musicerandet. Vi låter deltagarna välja på vilket sätt de vill delta och uppmuntrar dem att prova olika instrument. Även här söker vi ett samspel, framförallt musikaliskt men även i kommunikationen kring musiken. Vi förhåller oss också så att deltagarna får möjlighet att samspela så mycket som möjligt med varandra. Vi låter exempelvis deltagarna dela textblad när vi sjunger tillsammans. Som tidigare innebär även detta moment en utmaning för deltagarna. Vi har lagt märke till att denna utmaning framförallt ligger i att vilja spela ”rätt”. Deltagarnas musikaliska förmågor är varierande vilket kräver att vi anpassar musiken och upplägget så att deltagarna kan känna trygghet och delta utifrån sina förutsättningar. Vi kan exempelvis använda anpassade instrument så som bygelgitarr som går att spela på utan förkunskap om ackord. Om någon deltagare vill spela trummor stöttar vi med att spela pulsen tillsammans och så vidare. På detta sätt utvecklar vi momentet allt eftersom utifrån deltagarnas initiativ och musikaliska förmågor. Efter några sessioner har vi en liten repertoar av musik som deltagarna uppskattar att spela och sjunga.

*”Det bar liksom alltid funnits något där under ytan som nu gick att uttrycka, utan musikaliska hinder”* (Deltagare i MIM-gruppen)

### *Musikpresentation*

Vid musikpresentationen får deltagarna möjlighet att presentera någon egenvald musik inför gruppen. Det kan vara musik av en favoritkompositör/artist, en låt som spelats nyligen på radio och som fångat deltagarnas intresse eller liknande. Deltagarna får själva avgöra om de vill säga något om musiken innan den spelas upp, om övriga deltagare får ställa frågor om musiken innan eller efteråt och så vidare. I detta moment är det således främst deltagarna som står för strukturen samt inbjudan och kontroll över gruppens deltagande, även om vi terapeuter bereder plats och håller ihop grundstrukturen. Syftet är, precis som vid musiklyssningen inledningsvis, att deltagarna får träna på att ta plats inför gruppen. Det är även en möjlighet att få presentera något de själva gillar och på så sätt också visa upp en del av sig själv inför de andra. Detta innebär också en träning i samspel eftersom övriga deltagare får försöka förhålla sig till den som presenterar och inte ta över, utan bara lyssna och möjligtvis ställa frågor till presentatören när det ges möjlighet till detta. Detta moment framkallar ofta delad glädje och bidrar till att deltagarna lär känna varandra. Det märks bland annat genom att de fortsätter att utbyta erfarenheter efter sessionens slut.

### *Avslutningsrunda*

För att samla deltagarnas upplevelser och reflektioner kring musikterapin avslutas sessionerna med en strukturerad avslutningsrunda. Deltagarna bjuds in att berätta utifrån orden: ”Det här tar jag med mig från dagens session”. Detta är ett sätt för oss terapeuter att skapa oss en uppfattning om hur deltagarna upplever sessionerna och utifrån detta planera fortsättningen. Det är också en möjlighet för deltagarna att delta i ytterligare samspel och erfarenhetsutbyte kring de gemensamma upplevelserna från sessionerna. Vi uppmärksammar ofta vid dessa avslutningsrundor hur stämningen i gruppen förändrats under sessionens gång jämfört med inledningsrundan. Framförallt visar deltagarna ofta mer trygghet och större mod i sitt sätt att kommunicera med varandra och med oss.

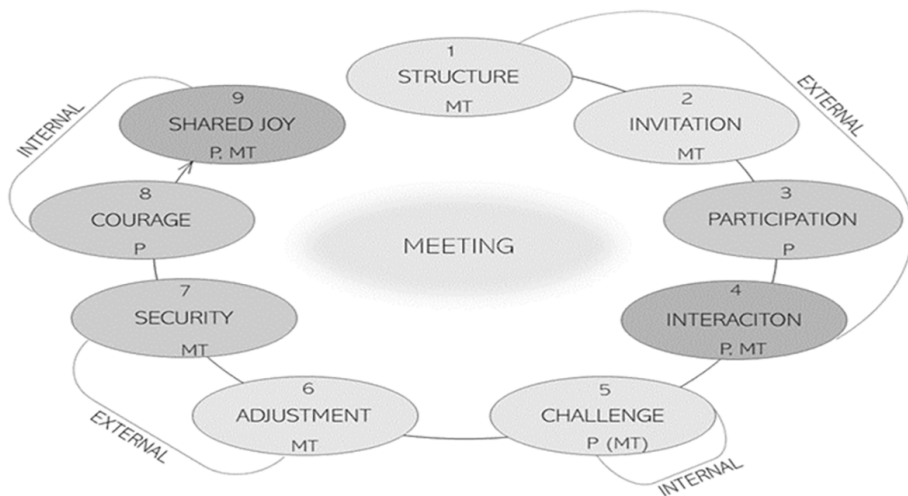
*”Det är min musik, din musik, men inte bara det, tillsammans blir det liksom vår musik, det blir ett steg till”* (Deltagare i MIM-gruppen)

## **Mötet - kärnan i den terapeutiska processen**

”Mötas i Musik” handlar på flera sätt om just möten. I beskrivningen av MiM framträder därför *mötet* som en kärnkategori med underkategorierna *struktur*, *in-*

*bjudan, deltagande, samspel, utmaning, anpassning, trygghet, mod* samt *delad glädje*. Dessa kategorier relaterar till varandra och kan betraktas som en process, både när det gäller det vi terapeuter gör och i det som sedan sker. Kategorierna hakar i varandra på så sätt att det ena är en följd av något annat och samtidigt en förutsättning för något tredje.

Det första begreppet är *struktur*, vilket också utgör det första mötet, i och med att deltagarna möter strukturen som vi musikterapeuter strävar efter att skapa och upprätthålla genom hela gruppen. När strukturen finns kan vi lättare *bjuda in* deltagarna att *delta* i musikterapi. Deltagandet skapar ett *samspel* i gruppen vilket ibland leder till *utmaningar* för både oss terapeuter och för deltagarna. Detta kräver att vi *anpassar* arbetssättet så att deltagarna känner *trygghet* och vågar pröva sitt *mod* och kan delta. När vi tillsammans lyckas med detta sluts cirkeln med att vi känner en *delad glädje* i gruppen. I Figur 1 nedan, ges en översiktlig bild av den terapeutiska processen i MiM.



Figur 1. Illustration av den terapeutiska processen i MiM, vilken inleds med arbetsmodellens struktur och inbjudan till deltagande följt av vad som sedan sker i mötet mellan terapeut och deltagarna. External handlar om vad som sker praktiskt i rummet, vad vi gör och det som syns. Internal står för den inre processen och upplevelserna hos deltagare och musikterapeuter. MT = Musikterapeut; P = Patient. (Lindner, 2018).

## Att erövra ett självförtroende som bär

Flera av de musikterapeutiska moment som vi ägnar oss åt i MiM fokuserar på att skapa möjlighet för deltagarna att möta sina egna svårigheter kopplat till socialt samspel och kommunikation. Genom att deltagarna under strukturerade

och trygga former får vara i musiken ges möjlighet att möta dessa svårigheter. Med musik som medel söker vi strategier och samlar mod till att möta sociala situationer och vår förhoppning är att deltagarna på så vis erövrar självförtroende inför mötet med omgivningen i vardagen. Med denna ambition som fond framträder flera frågor som skulle kunna vara utgångspunkt för vidare utvärdering av MiM. Kan deltagarna lära sig att känna igen och tacka ja till en inbjudan till samspel likt den vi erbjuder dem i MiM? Kan de använda de strategier som de tillgodogör sig genom deltagandet i MiM i andra sociala sammanhang? Kan detta i så fall leda till att de vågar delta mer i socialt samspel och därigenom får möjlighet att känna trygghet och delad glädje i vardagen?

När vi nu kan se innehållet i MiM tydligare; vad musikterapi syftar till, hur vi musikterapeuter arbetar och inte minst hur deltagarna upplever och uttrycker sin medverkan i musikterapi, är min förhoppning att MiM kan bli ännu mer strukturerad och träffsäker och att vi genom denna ökade medvetenhet också kan skapa och anpassa MiM på så sätt att musikterapigruppen kommer deltagarna till gagn på bästa sätt. Det är även intressant att reflektera över vilka effekter MiM har för oss musikterapeuter. Min upplevelse är att det kan uppstå en form av växelverkan mellan terapeutens och deltagarnas utveckling. Detta i form av exempelvis visat mod och trygghet. Det är en process även för terapeuten där vi ställs inför både utmaningar och fantastiska musikterapeutiska ögonblick. Det uppstår naturligtvis en mycket positiv känsla när vi uppmärksammar att det pågår en positiv process på flera plan i musikterapigruppen. Vi musikterapeuter vågar då i större utsträckning utmana oss själva när det gäller att leda och improvisera under sessionerna. När vi ser deltagarnas positiva respons erövrar även vi som terapeuter ett större självförtroende där vi vågar lita på våra impulser och kan vara kreativa i vår musikterapeutiska roll.

### **Att våga misslyckas - en väg till delad glädje**

En framgångsfaktor som enligt min uppfattning är viktig för människors möjlighet att delta i sociala sammanhang, är modet att våga, trots risken att det inte alltid blir helt rätt. Med andra ord, konsten att våga misslyckas. En återkommande diskussion i musikterapigruppen handlar om just detta. Hur hanterar vi situationer där det inte blir rätt? Vi har exempelvis pratat om att det behöver få finnas ett ”kluddstadium” i musiken där vi tillåts att prova oss fram utan att det finns rätt eller fel. När vi tillsammans lyckas skapa denna förutsättning är min upplevelse att deltagarna vågar delta i momenten med betydligt mindre nervositet och osäkerhet. Det blir på något sätt rätt hur det än blir. Utifrån denna erfarenhet tänker jag att det behöver få finnas ett kluddstadium även i sociala situationer. Under sådana förutsättningar skulle personer med en diagnos inom AST få större möjlighet att ta plats i samhället. För det behöver väl inte alltid bli



tema

rätt, vad nu ”rätt” i dessa sammanhang innebär. Och om det blir ”fel”, utifrån normen och omgivningens perspektiv i ett visst sammanhang, kanske vi alla kan lära oss att acceptera det? Genom att anpassa oss och uppmuntra varandra, återskapar vi trygghet och ingjuter mod för att försöka delta på nytt, så att vi därigenom, likt grundtanken och målet i den terapeutiska processen i MiM, får uppleva mer delad glädje.

## Referenser

- Attwood, T. (2007). *The Complete Guide to Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publ.
- Bojner Horwits, E. (2014). *Musik för hälsans skull*. Stockholm: Gothia.
- Bruscia, E. (2014). *Defining Music Therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Callaghan, C. (2017). *Grounded Theory in Music Therapy Research*. I: Journal of Music Therapy, Volume 49.
- Edwards, J. (2016). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. Oxford: OUP.
- Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikupplevelser - Musik är mycket mer än bara musik*. Örlinge: Gidlunds förlag.
- Gerland, G. (2010). *Att arbeta med autismspektrumtillstånd – hantverket och den professionella rollen*. Stockholm: Pavus utbildning.
- Glaser, B. (1992). *Basics of Grounded Theory Analysis. Emergence versus Forcing*. London: Paperback
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research*. London: Aldine Transaction
- Lindner, J (2018). *Mötas i Musik - en musikterapeutisk metod utforskad med stöd av grundad teori* [Magisteruppsats]. Kungl. Musikhögskolan Stockholm.
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music Health and Wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Wigram, T., Bonde, L-O., Nygaard-Pedersen, I. (2002) *A Comprehensive Guide to Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publ.