

# Musik medierar hälsa

## Om musik och musikterapi i vård och omsorg

*Mohammed, född i vecka 24, ligger sedan några veckor tillbaka svårt sjuk i sin bädd på neonatalavdelningen. Mammans och pappans är sjuka av oro för hur han ska klara sig och hur livet ska bli framöver, för dem alla. När Mohammed hör musikterapeutens röst som sakta sjunger hans namn, upphör hans stressade skrik direkt. Övervaket som registrerar hans syresättning och puls visar succesivt mer stabila värden allt eftersom sångsamspelen pågår. Föräldrarna noterar och kommenterar den positiva förändringen och när musikterapeuten bjuder in, stämmer båda föräldrarna in i den mjuka vaggvisan som de minns från barndomen i hemlandet. Mohammeds spända lilla kropp slappnar av och ansiktet lyser upp, precis som om han sa: "Äntligen någon som pratar med mig!"*

I Sverige finns 150 högskoleutbildade musikterapeuter redo att möta patienter, klienter, deras familjer och närstående i olika perioder - från vaggan till graven och i livet däremellan. I vinjetten ovan möter vi musikterapeuten, specialiserad inom neonatal familjecentrerad musikterapi, som på en handfull neonatalavdelningar runt om i Sverige finns beredda att stötta sjuka spädbarn och deras familjer genom den första tiden på avdelningen och efter utskrivning. I andra änden av livsspännat bidrar musikterapeuten till att öka de äldres och deras närståendes välbefinnande och göra det lättare för de äldre, som drabbats av olika svårigheter och funktionsnedsättningar, att uttrycka sig, uppleva ett sammanhang och känna meningsfullhet även i livets slutskede. Musikterapeuten Lis Jacobsson implementerade redan 2007 musikterapi i Sundbybergs äldreomsorg och blev Sveriges första heltidsanställda musikterapeut inom äldreomsorg. År 2019 utökades musikterapi inom Sundbybergs äldreomsorg med ytterligare en tjänst och musikterapeuten Ulrika Kron anställdes. I samma kommun skapar musikterapi dessutom arbete året runt för ungdomar genom projektet "Mötas i Musik - hela livet". Musikterapeuterna Lis Jacobsson och Ulrika Kron ansvarar för att skapa möten mellan generationer genom musik, sång, dans och rörelse. Musikterapeuterna utbildar ungdomarna i bemötande och kommunikation med de äldre och hur musiken kan användas som ett terapeutiskt verktyg i dessa möten mellan generationer. Äldreomsorgen i Sundbyberg har som mål att bli ett nationellt föredöme i att implementera musik som omvårdnad i det dagliga omvårdnadsarbetet.

Aktuell forskning visar att samhällsinsatser med inslag av kulturella och konstnärliga uttrycksformer främjar psykisk och fysisk hälsa. Musikterapi är en internationellt erkänd konstnärlig terapiform som genom gedigen forskning erhållit

evidens inom en rad områden inom vård och medicin. I musikterapeutisk behandlingsverksamhet möter musikterapeuten idag nyfödda med föräldrar, barn och deras vårdnadshavare, ungdomar, unga vuxna, vuxna och äldre. Musikterapeuten har värdefull och användbar kompetens inom många specialområden i hälso- och sjukvård, omsorg och skola och är utbildad att möta personer med olika behov, olika funktionsvariationer och olika diagnoser. Behoven är stora och efterfrågan på musikterapeutisk kompetens likaså, men antalet musikterapeuter behöver också bli fler för att möta samhällets behov.

Kungl. Musikhögskolan i Stockholm (KMH) har utbildat musikterapeuter från 1980-talet och framåt. Först inom fristående kurser och sedan, från början av 1990-talet, i etablerade utbildningsprogram. Det sker en ständig utveckling av de musikterapeutiska utbildningsprogrammen på KMH. I sin artikel i detta temanummer skriver Ann-Sofie Paulander, lektor i musikterapi, att det är KMH:s vision och mission att bidra till samhällsnyttan genom en utbildning i musikterapi som kan förse vård, omsorg och elevhälsa samt det medicinska området med musikterapeutisk expertis. Terapiformen baseras på kunskapsmässiga möten mellan konst och vetenskap och en utbildning i musikterapi på KMH bygger därför på såväl musikalisk profession som akademisk kunskapsbildning genom att den sätter konstnärskap, kunskapsutveckling och forskning i fokus. Idag erbjuder KMH sedan 2021 en kandidatutbildning i musikpedagogik med inriktning musikterapi. Vidare erbjuder KMH även fristående kurser i ”Musik, hälsa och välbefinnande” och ”Musik och medicin”, samt en handledarutbildning i musikterapi på avancerad nivå. Ett masterprogram i musikpedagogik med inriktning musikterapi håller också på att revideras.

I Storbritannien, Österrike, Estland, Litauen och Lettland är musikterapeut idag en skyddad yrkestitel. Så är det inte i Sverige. Här kan inte heller musikterapeuten ansöka om en legitimation. Märith Bergström-Isaksson, disputerad musikterapeut och enhetschef för Vuxenhabiliteringen & Föräldra- och barnhälsan i Region Jämtland Härjedalen, skriver i temanumrets inledande artikel att det är svårt att etablera och implementera musikterapi i svensk hälso- och sjukvård just på grund av denna avsaknad av legitimation och brist på skyddad titel, vilket innebär att arbetsgivaren i ett anställningsförfarande måste sätta sig in i varje sökandes särskilda kompetens. Sveriges Akademiska Musikterapeuter (SAM) är en yrkesförening för musikterapeuter utbildade vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm eller med likvärdig musikterapeutisk utbildning baserad på en humanistisk grundsyn. Föreningen SAM startades hösten 2010 med anledning av att ”Betänkandet av 2009 års Behörighetsutredning”<sup>1</sup> inte förordade någon

1. SOU 2010:65. *Kompetens och ansvar*. Betänkande av 2009 års Behörighetsutredning

legitimation för konstnärliga terapeuter. Däremot fanns möjligheten att skapa register för utövare av alternativa behandlingsformer förutsatt att dessa hade en befintlig yrkesförening. Föreningen har sedan starten arbetat för att få en skyddad yrkesidentitet, antingen som en legitimation eller i form av ett yrkesregister. En skyddad yrkestitel är en synnerligen viktig fråga relaterad till musikterapiyrkets legitimitet i vård och omsorg. SAM, som även har ett etiskt råd och etiska riktlinjer, organiserar i dag närmare 80 universitetsutbildade musikterapeuter. Förbundet för musikterapi i Sverige (FMS) är en intresseorganisation för musikterapi, som arbetar för att sprida kunskap om musikterapi och verkar för musikterapiens utveckling nationellt och internationellt. FMS, som har 140 medlemmar, organiserar både Sveriges yrkesverksamma musikterapeuter och andra musikterapiintresserade runt om i landet. Alla med ett intresse för musikterapi och som vill stötta musikterapi i Sverige har möjlighet att bli medlem i FMS.

Musikterapeutisk verksamhet i Sverige har sedan de första privata initiativen på tidigt 1940-tal utvecklats långsamt men ändå tålmodigt, tack vare de eldsjälar och pionjärer som kämpat för utsatta barns och sjuka vuxnas rätt till utveckling, utbildning och behandling under anpassade former och som drivits av en önskan att sätta musiken i människans tjänst. För en fördjupad historisk beskrivning av musikterapiens framväxt rekommenderas bokkapitlet av svensk musikterapis nestor, Ingrid Hammarlund, i antologin ”Möten Musik Mångfald: Perspektiv på musikterapi”<sup>2</sup>. Idag är musikterapien mer etablerad i vård, omsorg och skola men fortfarande är det få musikterapeuter som har heltids- och tillsvidareanställningar. Överenskommelsen mellan staten och Sveriges Kommuner och Regioner<sup>3</sup> om en sammanhållen, jämlik och säker vård som slöts 2021, slår fast att svensk hälso- och sjukvård ska vara likvärdig och tillhandahållas på lika villkor för hela befolkningen och att det därför finns behov att skapa en närmare, mer jämlik, jämställd och tillgänglig vård i hela landet som bättre motsvarar olika människors och gruppers behov. Vikten av kontinuitet är också central, både för patienter och medarbetare, enligt överenskommelsen. Jämlik, tillgänglig och kontinuerlig tillgång till musikterapeutisk behandling kan dagens sjukvård ännu inte uppfylla i sjukvårdsregionerna över landet. Men om vi sneglar på vårt grannland Norge, där musikterapien etablerades flera år före Sverige, finns det hopp för musikterapiens etablering inom svensk vård och omsorg. ”Norsk forening for musikkterapi” firar i år 50 år som en samlande organisation för praktiserande musikterapeuter, musikterapistudenter och andra intresserade

2. Hammarlund, I. (2017). In i musiken – en introduktion till musikterapi. I A. Sandell, I. Hammarlund, A. K. Kuuse, & L. Johnels (Red.), *Möten Musik Mångfald: Perspektiv på musikterapi* (s. 13–31). Göteborg: Förbundet för musikterapi i Sverige (FMS).

3. <https://www.regeringen.se/4b0e79/contentassets/013031eaa69a4bb8b90a54a820d5d007/overenskommelse-mellan-staten-och-sveriges-kommuner-och-regioner-om-sammanhallen-jamlik-och-saker-vard-2021>

i fältet musik och hälsa. Den norska musikterapiföreningen har inte bara utvecklat ett etiskt regelverk för musikterapeuter i Norge eller arbetat för bättre löner och bättre arbetsvillkor för verksamma musikterapeuter, utan har också spelat en avgörande roll i att påverka politiken att satsa på fler musikterapeutiska tillsvidareanställningar som är jämlikt utspridda över hela Norge. Vi i Sverige har mycket att lära av den norska musikterapiens framväxt och hur musikterapiföreträdare i Norge arbetat för att etablera musikterapi på olika nivåer i det norska samhället. Det är en ära att i detta temanummer få presentera en artikel av norsk musikterapiestor, Even Ruud, professor emeritus från Universitetet i Oslo och Norges musikhögskola tillika medlem i Det Norske Videnskaps-Akademi. Even Ruud mottog 2018 den norska kungens förtjänstmedalj för sin insats för musikterapi i Norge.

Den första svenska musikterapeuten disputerade 2011, i Aalborg, Danmark (Märith Bergström-Isacsson). Fler musikterapeuter har följt efter i snabb takt vilket är helt avgörande för musikterapiens fortsatta utveckling och erkännande i Sverige, såväl akademiskt som kliniskt praktiskt. I detta temanummer får vi ta del av musikterapeutisk forskning utförd inom ramen för en rad olika vetenskapsområden; medicin, omvårdnadsvetenskap, musikvetenskap, musiksociologi och specialpedagogik. Precis som Even Ruud skriver, baseras musikterapeutisk teori på ett heterogent kunskapsunderlag sammansatt från flera olika vetenskapliga discipliner och kunskapsområden. I starten av temanumret förmedlar Anna-Karin Kuuse, fil.dr i pedagogiskt arbete, musikhögskola, musikterapeut samt forskare, sina kritiska reflektioner över sambandet mellan musik, hälsa och välbefinnande med effekter för vilka musikaliska och sociala handlingsmöjligheter som erbjuds och tas i bruk i den musikterapeutiska praktiken. Ulf Jederlund, fil.dr i specialpedagogik, musikpedagog, leg. psykoterapeut och musikterapeut, värnar i sin artikel om barns medfödda sångförmåga och inneboende lust att kommunicera musikaliskt med kropp och röst och betonar vikten av att bejaka barns egen musikaliska och språkliga uttrycksförmåga för att stärka barns kommunikativa identitet. Temaredaktören för detta nummer av Socialmedicinsk Tidskrift, musikterapeuten Alexandra Ullsten, fil.dr i musikvetenskap med inriktning musikterapi samt post doc-forskare vid Region Värmland och Örebro universitet, presenterar sin banbrytande musikterapiforskning inom familjecentrerad neonatal smärtvård, där musikterapeuten kan inspirera, utbilda och vägleda föräldrar att delta aktivt som smärtlindrare för sitt spädbarn vid smärtsamma procedurer genom vaggång, hud-mot-hudkontakt och amning. Anci Sandell, Dr PH, (Public Health), musikhögskola, musikterapeut och handledare, har en lång och omfattande klinisk erfarenhet som musikterapeut med interaktion och improvisation i fokus. Hennes artikel beskriver Modell för Interaktiv Musikterapi, som kan anpassas till olika grupper av klienter och patienter med syftet att utveckla en bättre hälsa och

livskvalitet ur ett folkhälsoperspektiv, såväl gemensamt som målgruppsspecifikt. Lena Ugglå, med.dr och mångårig, erfaren musikerapeut på Astrid Lindgrens barnsjukhus, presenterar i sin artikel resultat från sin avhandling om musikerapi för barn som genomgår stamcellstransplantation. Hennes avhandling visade att musikerapi kan vara en kompletterande och effektiv intervention under och efter hematopoetisk stamcellstransplantation för barn. Musikerapeuten Katarina Lindblad, fil.dr i musikvetenskap, tar i sin artikel upp musik som självterapi. I sin avhandling om äldre män och musik som välbefinnanderesurs konstaterar hon att både aktivt musicerande och musiklyssning kan stärka äldre mäns välbefinnande, emotionellt och socialt.

Det är det terapeutiska perspektivet som definierar musikerapiprofessionen; att använda musik som ett relationellt och reciprokt kommunikativt terapeutiskt redskap baserat på forskning och beprövad erfarenhet för att förbättra klientens/patientens upplevda hälsa<sup>2</sup>. Det är framför allt den terapeutiska relationen, den så kallade terapeutiska alliansen, mellan terapeut och klient/patient som i forskningsstudier visat sig vara det som gör terapier verkningsfulla<sup>4</sup>. Den ömsesidiga emotionella intoningen i musikerapiarbetet, grundat på de salutogena kvaliteter som återfinns i det typiska föräldra-barn samspelet, är det som blir behandlande<sup>4</sup>. I terapibehandlingen tillgodoser musikerapeuten genom sina individuellt skraddarsyddade interventioner, ursprungliga mänskliga behov av att känna sig sedd och bli förstörd av andra, tillika socialt relaterad till andra. Eller som Daniel Stern uttrycker det: "I feel that you feel that I feel"<sup>5</sup>. I detta temanummer får vi läsare glänta på dörren till musikerapirummet, och läsa om (men tyvärr inte höra), hur musikerapibehandling används i praktiken inom olika verksamheter och med olika patientgrupper. Det är både spännande och gripande läsning. Pernilla Hugoson, fil.mag. och musikerapeut på Sachsska barn och ungdomssjukhuset i Stockholm, ger oss en inblick i sitt utvecklingsstödande musikerapiarbete på en neonatalavdelning med sjuka och för tidigt födda spädbarn och deras familjer där musikerapibehandlingen är en viktig stödande insats för sårbara familjer. Linn Johnels, musikerapeut vid Nationellt center för Rett syndrom och närliggande diagnoser samt doktorand i specialpedagogik vid Stockholms universitet, skriver i sin artikel om Multisensoriskt musikdrama som är ett arbetssätt utvecklat för elever med flerfunktionsnedsättning. Sören Oscarsson, fil.mag. och nestor i svensk musikerapi, förmedlar sina erfarenheter av ett utvecklingsarbete med musikerapi i grupp för flyktingbarn och deras föräldrar med syfte att stärka barn och föräldrar i en onormal och svår livssituation. Svårt sjuka barn som vårdas på sjukhus befinner sig också i en

4. Hart, S. (2011). *The impact of attachment: Developmental neuroaffective psychology*. New York: WW Norton.

5. Stern, D.N. (2005). *Ögonblickets psykologi*. Falkenberg: Natur och Kultur. (s. 91).

främmande miljö i en svår livssituation. Fler musikterapeuter bör anställas för att möta dessa barns behov skriver musikterapeuterna Katarina Lindblad, Barbro Netin Olofson och Pernilla Hugoson. I artikeln lyfter de fram den ideella insamlingsstiftelsen MusikBojens viktiga arbete och vision att tillgängliggöra musikterapi för barn med fysiska, emotionella och sociala trauman. Idag finns musikterapeuter, vars tjänst finansierats av MusikBojen, på barnkliniker runt om i Sverige, inom habilitering och barn- och ungdomspsykiatri samt i projekt i samverkan med idéburna organisationer. Annika Lejonclou, musikterapeut och leg. psykoterapeut på Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping, beskriver sitt kliniska arbete vid en specialiserad öppenvårdsmottagning för ätstörningspatienter där ”näringen” i musiken bistår unga människor i sökandet efter identitet och social tillhörighet. Marianne Wallin, fil.mag. och privatpraktiserande musikterapeut, ger oss en fallbeskrivning av en ung kvinna med förvärvad hjärnskada och hennes rehabilitering med musikterapi, där musikterapibehandlingen kartlägger förmågor och bidrar med berikande och för hjärnan stimulerande upplevelser. På Vuxenhabiliteringen i Region Örebro län arbetar Jonatan Lindner, fil.mag., musikterapeut och leg. kurator. I artikeln beskrivs upplägget Mötas i musik, som är en musikterapihandling i grupp för patienter med diagnos inom Autismspektrumtillstånd utan intellektuell funktionsnedsättning.

Ytterligare en verksam beståndsdel i musikterapihandling, förutom den terapeutiska relationen och kommunikationen, är förstås musiken per se. Vad säger forskningen om sambanden mellan musik, hälsa och välbefinnande? Ett översiktligt svar på denna fråga går att söka direkt på hemsidan ”Den Kulturella Hjärnan”, som Gunnar Bjursell introducerar för er läsare av detta temanummer. Centrum för Kultur, Kognition och Hälsa vid Karolinska Institutet har en etablerad organisatorisk plattform, med ambitionen att stimulera spridandet av vetenskapligt underbyggd information om kulturens roll för hälsa när det gäller att förebygga, läka och rehabilitera.

Att erbjuda musiklyssning i samband med olika medicinska behandlingar förekommer sedan flera år i somatisk vård. Töres Theorell, professor emeritus i psykosocial medicin vid Karolinska Institutet, och Eva Bojner Horwitz, professor i musik och hälsa vid KMH och forskare vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet, beskriver bland annat i sin exposé över den växande nordiska forskningen i musik och hälsa, hur musiklyssning kan ge tydliga emotionella effekter och att levande musik ger kraftigare effekt än inspelad musik.

Eva Bojner Horwitz och doktoranden Kaja Korošec, skriver om den samverkansforskning som författarna bedriver på Institutionen för musik, pedagogik och samhälle vid KMH och på Institutionen för klinisk neurovetenskap vid



Karolinska Institutet. Här undersöks bland annat hur vuxna på autismspektrumet upplever musik och hur de använder musik för att stötta sitt välbefinnande.

Sofistikerade och fördjupade svar kring hur och varför musiken påverkar våra emotioner finns i artikeln från det musikpsykologiska paradigmet. Patrik Juslin, professor i psykologi vid Uppsala universitet, presenterar en teori som kan förklara hur musik väcker känslor och argumenterar att det finns en outnyttjad potential när det gäller att tillämpa teorin i syfte att främja hälsa. De flesta vetenskapliga studier av musik och hälsa letar efter direkta samband mellan musik och respons, men musikens effekter medieras av en rad mekanismer på olika nivåer i hjärnan, som reagerar på information i musiken, lyssnaren samt situationen.

Hjärnforskning och musik, musikens neurologi samt barns lust och rätt att sjunga på barnets egna fysiologiska villkor, handlar Jan och Gunnel Fagius gemensamma artikel om. Jan Fagius är docent i neurologi vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och mångårigt verksam som klinisk neurolog, pedagog och forskare. Gunnel Fagius, fil.mag. i musikvetenskap och musikdirektör, är pensionerad forskningssamordnare vid Uppsala universitets Körcentrum och har under många år kämpat för att höja kompetensen hos bland andra förskollärarna om barns röstförutsättningar med målet att rädda och skydda barns sångliga utveckling.

En översikt av kunskapsläget kring musikbaserade interventioner som används som en omvårdnadshandling, sammanställs i detta temanummer av Lena Marmstål Hammar, leg. sjuksköterska och bitr. professor i vårdvetenskap vid Mälardalens universitet och Eva Götell, leg. sjuksköterska och docent emeritus i vårdvetenskap. Som en del av sjukdomen har personer med demenssjukdom ofta svårigheter att kommunicera, vilket ofta resulterar i verbal och fysisk aggressivitet i interaktion med andra. Vårdarsång, där vårdpersonal sjunger för eller tillsammans med personer med demenssjukdom under omvårdnad, ger förbättrade möjligheter till kommunikation, samarbete och genomförande av omvårdnadshandlingar.

Vårdarsång och musiklyssning vid omvårdnad eller i medicinsk behandling, är exempel på musikanvändning där ingen musikerapeut med specifik musikerapeutisk utbildning är inblandad, varken som rådgivare eller utförare. Utöver musikerapeuter finns det idag ett flertal professioner inom svensk hälso- och sjukvård och omsorgsverksamhet som använder sig av musikbaserade interventioner i samband med behandling; fysioterapeuter, läkare, sjuksköterskor, logoped, kuratorer och psykologer med flera. Musikerapeuten har stor kunskap att bidra med till övriga professioner när det gäller att använda musikbaserade metoder för bedömning och behandling. Musikerapeuten har i sin tur stor glädje av andra professioners perspektiv på musikanvändning. Märith Bergström-Isacsson avslutar detta temanummer med en personlig betraktelse över ett långt yrkesliv som musikerapeut inom svensk hälso- och sjukvård. Hon

betonar vikten av ett teambaserat behandlingsarbete inom vården där även musikerapeuter ska inkluderas. Att arbeta i team skapar förståelse och respekt för musikerapeutens yrkesområde och vice versa. Vi musikerapeuter välkomnar ett teambaserat samarbete kring användningen av musikinterventioner i vård och omsorg. Detta för att kvalitetssäkra och evidensbasera insatserna för patientens och klientens bästa och för att nå bästa utfall och effekt.

Detta fullmatade dubbelnummer med betoning på musikterapi visar endast ett axplock av svensk musikerapeutisk forskning och praktik. Det finns givetvis fler spännande erfarenheter och mer intressant forskning att ta del av<sup>6</sup>. Detta temanummer visar med all tydlighet att musikterapi kan bidra till att lösa angelägna samhällsproblem men att denna terapiform i dag är en underutnyttjad samhällsresurs i svensk vård och omsorg. Musikerapeututbildningen finns på plats på KMH, angelägen och internationellt intressant svensk musikerapiforskning pågår, kompetenta och driftiga yrkesutövare gör dagligen skillnad för patienterna, intresset för musik och hälsa är redan omfattande och växande, och visionärer och eldsjälur som MusikBojens sponsorer, driver fram fler musikerapitjänster runt om i Sverige. Det som saknas nu är politiska beslut och, som Even Ruud lyfter fram som en framgångsfaktor för erkännandet av musikterapi, fler ”aktivistiska” musikerapeuter som genom en konsekvent lobbyverksamhet visar beslutsfattare och politiker på nyttan av en jämlik, tillgänglig och kontinuerlig tillgång på musikerapeutisk behandling i hela Sverige.

*Alexandra Ullsten, fil.dr, musikerapeut (Temaredektör),*

*Lena Ugglå, med.dr, musikerapeut,*

*Bo J A Haglund, professor (Chefredaktör och ansvarig utgivare för SMT).*

6. Följande antologi om musikterapi i Sverige rekommenderas: Sandell, A., Hammarlund, I., Kuuse, A-K. & Johnels, L. (Red.), *Möten Musik Mångfald: Perspektiv på musikterapi*. Göteborg: Förbundet för musikterapi i Sverige (FMS).