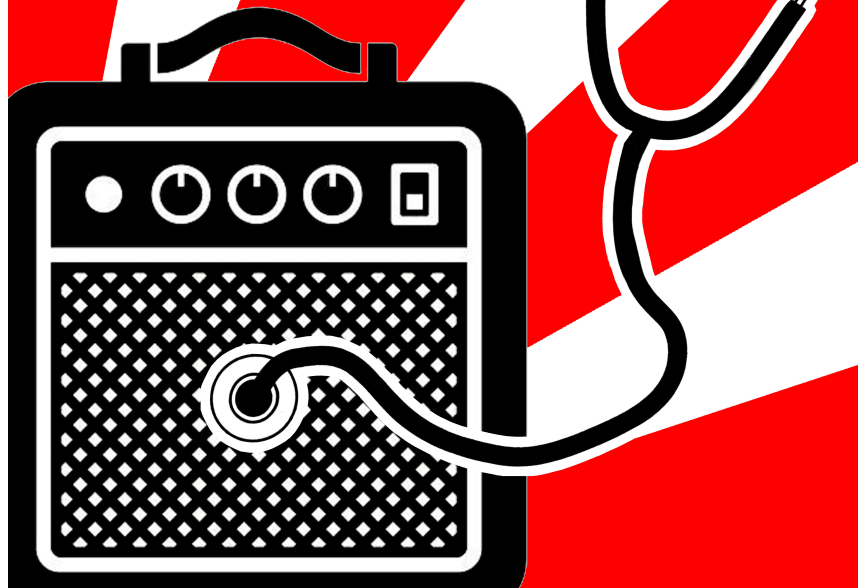


ELEKTRONISK TIDSKRIFT
FÖR KONFERENSEN
MUSIK & SAMHÄLLE

M&S
STE



NR. 6 : 2019

M&STE: elektronisk tidskrift för konferensen Musik & samhälle Nr 6, 2019

ISSN: 2002-4622

Redaktion: Mikael Askander och Johan A. Lundin

Kontakt: Mikael.Askander@kultur.lu.se och Johan.Lundin@mau.se

Hemsida: <https://www.kultur.lu.se/forskning/konferenser/musik-och-samhalle/>

Omslag: Julius Lundin

"Musik & samhälle" finns också på Facebook: <https://www.facebook.com/Musik-och-samh%C3%A4lle-1529924297269488/?fref=ts>

Konferensen Musik och samhälle är ett samarbete mellan ABF och Lunds universitet, Institutionen för kulturvetenskaper.

Innehåll

Redaktörerna har ordet..... 4

Staffan Udd

Med oboe och harpa på Snäckberget.....5

Eva Kjellander Hellqvist

Spellistan som husapotek.....14

Niklas Böhme

Musik och funktionshinder.....20

Kristina Ziegert, Lars Kristén, Bodil Klingvall och Elenita Forsberg

Dansen gör skillnad – “Jag kan trots sjukdomen Parkinson”.....27

Författarpresentationer.....36

Redaktörerna har ordet

Så är det på plats: nya numret av *M&STE*. Denna gång ägnas hela utrymmet åt det livsviktiga temat musik och hälsa, något som också var huvudtemat för konferensen *Musik och samhälle – Musik och hälsa*, i oktober 2018.

Föreliggande nummer inleds med en artikel om äldreboendet Snäckberget i Torshälla i Eskilstuna kommun. Staffan Udd från Kultur- och Utbildningsförvaltningen vid Region Sörmland ger här sin bild av musikens betydelse för demenssjuka och andra äldre. Särskilt fokuseras musik som framförs live.

Därpå följer Eva Kjellander Hellqvists artikel om spellistor och dess hälsobringande potential. Hon ställer frågan om vi kan prata om spellistan som ett slags husapotek. Här avses inte enbart spellistor på streamingtjänster utan också sammanställningar av låtar på till exempel CD eller kassetband ("blandband"). Gör vi speciella spellistor för speciella tillfällen/tider?

Vi återpublicerar sedan en i sammanhanget intressant och än idag relevant artikel, nämligen Niklas Böhmes bidrag "Musik och funktionshinder", som ursprungligen ingick i *Intro: en antologi om Musik och samhälle*, (red. Johan A. Lundin, Kira: Malmö 2012). Böhme resonerar kring sina erfarenheter som aktiv i verksamheter där han genom åren har träffat många människor med funktionshinder och musikintressen.

Slutligen tar Halmstad högskola över numret: forskarna Kristina Ziegert, Lars Kristén, Bodil Klingvall och Elenita Forsberg presenterar sin undersökning om dansandets (positiva) effekter på livet för människor som lider av Parkinsons (och deras närstående).

Vi vill också passa på att uppmana alla som är skrivsugna och på något sätt är passionerat intresserade av musik att kontakta redaktionen med förslag på artiklar. Denna mjuka uppmaning går det också alldeles utmärkt att sprida! Redaktionen förbehåller sig rätten att bedöma text och fatta beslut om eventuell publicering.

För att inte missa information om *M&STE* och om konferensen Musik och samhälle, följ konferensens sida på facebook ("Musik och samhälle", Facebook-sida). Konferensen är ett samarbete mellan ABF och Lunds universitet, Institutionen för kulturvetenskaper.

September 2019,

Mikael Askander

Johan Lundin

Med oboe och harpa på Snäckberget

Staffan Udd

– Hallå var är du?

En tidig eftermiddag i Torshälla, Sörmland och Anette Kumlins kollega Margareta Nilsson blir guidad till fel destination av bilens GPS på väg till den förestående konserten vid Snäckbergets äldreboende. Vägledningen får ske med telefon istället. En liten stund senare anländer en bil och de kan tillsammans lasta ut ett stort fodral med en harpa. Det värdefulla instrumentet ställs varsamt på plats längst fram i salen där en yta för musikerna ännu vilar tom inför konserten. Anette Kumlin är en av tre anställda musiker vid Scenkonst Sörmland och Margareta Nilsson är frilansande musiker med uppdrag på denna två veckor långa turné med konserten "Prisma" för seniorer i länet.

Snäckberget 2018-09-06; Äldreboendet är också en offentlig träffpunkt för seniorer i området med dagliga aktiviteter. Personal har ställt i ordning lokalen inför konserten och kaffet är framdukat. Konserten på Snäckberget torsdagen den 6 september 2018, är ett resultat av en mängd förberedelser, repetitioner, administration och planering vilket dokumenteras i föreliggande text med syftet att anknyta till temat musik och hälsa. Produktionsarbetet vilket leder fram till konserten följer en ordning för distribution av musik kallad "*Musik i Vård och Äldreomsorg*". Musikserien startade i Sörmland 1982, alltså 37 år innan "Prisma" spelar på Snäckberget. Verksamheten omfattar över 160 konserter om året och är ett ständigt pågående musicerande. Mottagare och artister vittnar alla om positiva upplevelser vid konserterna. Töres Theorell (2009) beskriver hur levande musik ger mätbara positiva medicinska effekter på nivåer av hormoner vilka reglerar stress och välbefinnande, kortisol och oxytocin, samt att musik kan ge äldre med svår demens möjlighet att återkalla tidigare minnen.

Camilla med vänner

Camilla Arvidsson tar med sig några av sina vänner och dukar upp till en välklingande musikalsk buffé. Russinen plockas ur den svenska låtskatten, och som gräddes på moset (Jude klassiker, så kallade "standards", ur *The Great American Songbook*). Det blir jazz och visa, pop och filmmusik. Ensemblen spelar, sjunger och improviserar. På menyn står bland annat *Bluesette*, *Böttöt*, *Fly me to the moon*, *Summer time*, *As time goes by*, *Over the rainbow* och mycket, mycket mer.

Medverkande
Camilla Arvidsson – violon, sång
Maria Olofsson – piano, sång
Pal Johnson – kontrabas, sång
Anders Johansson – elgitarr, sång

PERIOD:
VECKA 43
MÅNDAG, VECKA 45
TISDAG-FREDAG
VECKA 46



Foto: Mikke Sandström

Alakotila Räsänen Frigård – musik som svänger

Trion Alakotila Räsänen Frigård spelar musik med sina svenska och finska rötter. Ett finstämt möte där släktskapet mellan olika traditioner kärleksfullt utforskas av dessa skickliga musiker. Timo Alakotila är en av Finlands mest eftertraktade pianister, kompositörer och arrangörer, som med sitt fantastiska spel kompletterar musikerna Marius Räsänen, accordion, (med rötter i Eskilstuna) och Elias Frigård, saxofoner. En trio där varje musiker har sin speciella stil, men där alla förmedlar en medryckande spelglädje. Och en bonus: alla kan tala finska! Tenvel

Medverkande
Timo Alakotila – piano
Marius Räsänen – dragspel
Elias Frigård – saxofoner

PERIOD:
VECKORNA 45 OCH 48



Foto: Marko Mäkinen & Kimmo Tanttinen

Foto: Mia Martin

Foto: Sona Hellman



Foto: Markus Gäbler

Prisma

Det är inte varje dag som vi får möjlighet att presentera instrumentet harpa för en Prisma är namnet på duon med Scenkonst Sörmlands oboist Anette Kumlin och harpisten Margareta Nilsson. De presenterar ett harmoniskt och vackert program där ni tas med genom 1800- och 1900-talets kompositioner och arrangemang för oboe och harpa. Njut av harpans mjuka och vilsamma klanger i dialog med den lyriska oboen i denna fina duo-konst.

Medverkande
Anette Kumlin – oboe
Margareta Nilsson – harpa

PERIOD:
VECKORNA 36-37

3

Bild 1. Utbudskatalog inför hösten 2018.

Det är starka argument för att producera levande musik inom äldreomsorgen. Vid Scenkonst Sörmland och under konserter finns ingen möjlighet att mäta de medicinska effekterna av levande musik för äldre, men de positiva sociala effekterna före, under och efter konserter är påtagliga. "Prisma" är en av fem musikproduktioner äldreboenden hade möjlighet att önska i utbudet inför hösten 2018. Scenkonst Sörmland är en del av Kultur- och Utbildningsförvaltningen vid Region Sörmland. Organisationen utför ett länsomfattande uppdrag med flera andra återkommande projekt inom film- och scenkonst. En utbudsfolder med presentationer av de fem musikproduktionerna sändes ut på våren 2018 till omkring 50 äldreboenden och träffpunkter. I foldern finns alltid om möjligt tydliga fotografier på de medverkande musikerna i stämningsskapande miljö, i vissa produktioner även tematiskt anpassad smink- och kostymproduktion. Bilderna syns på affischer och webbsidor inför konserterna. De korta texterna är lätt säljande och förklarar konsertens genre, idé och koncept samt vilka datum konserten finns att beställa, vilket sedan föreståndare och personal vid enheterna gör genom att fylla i ett pappersformulär i foldern för retur med post eller – vilket de flesta gör, svarar via en elektronisk enkät med samma information. Länets 50 äldreboenden och träffpunkter önskar tillsammans omkring 140 konserter från utbudet inför varje termin. Hösten 2018 gör fem produktioner tio dagar vardera på turné med musiker vilka har beredskap att spela två konserter per dag. Konserterna är: "Prisma", "Camilla med vänner", "Alakotila Räsänen Frigård", "Bitterljuv barock och romantisk renässans" samt "All världens högtidsmusik".

Av logistiska skäl och med anledning av vilka datum och tider konserterna har blivit valda av äldreboendena så resulterar det till slut i cirka 80 av 140 önskade konserter. Efterfrågan för musik från äldreboenden och träffpunkter är större än vad organisationen kan leverera med de

nuvarande ramarna för konsertserien ”Musik i Vård och Äldreomsorg”.

Snäckberget 2018-09-06; En äldre dam är den första besökaren inför konserten. Vi finner en gemensam historisk länk att prata om eftersom hon tidigare arbetade på fordonstillverkaren Bolinder Munktell och en chef med namnet John Engellau, vilket nu är namnet på den gata (John Engellaus Gata) där Scenkonst Sörmland har sin adress i Eskilstuna. Närvaron vid konserten och dess kontext handlar tydligt om fler saker än den konstnärliga upplevelsen för de äldre. Ibland kan musiken väcka minnen hos publiken så att de blir starkt berörda enligt de fenomen Gabrielsson (2008) beskriver, då publiken konnoterar musiken till en individuell livserfarenhet. Vid intervjuer med musiker och producenter kunde de nämna en handfull händelser vid konserter där musiken har framkallat starka minnen och känslor hos enskilda besökare. Mannen i Åkers Styckebruk sjunger med på arabiska i musik han inte hört på länge och musikerna får spela verserna flera gånger. Kvinnan med bakgrund i Polen hör de klassiska stycken som musicerades i hemmet någon gång innan flykt. Musikstycket ”En månskenspromenad” från ungdomens dansbana öppnar för berättelser om den lilla bruksortens snäva koder och sociala uteslutning. Och mannen som någon vecka efter konserten med ”Vårt 40-tal” börjar berätta om sina erfarenheter från andra världskriget vilket han inte tidigare har gjort enligt personalen på äldreboendet. Musikerna bör alltså vara beredda på att de kan framkalla oförutsedda starka känslor hos publiken. Möjligen gäller det också generellt att artister sällan vet någon om publikens individuella och personliga minnen och upplevelser. I arbetet med utbudet för skolorna i länet har det hänt att rektorer hört av sig för att avboka föreställningar med den anledningen att elever kan bli personligt drabbade av temat.

De här praktiska erfarenheterna styrker Theorells (2009) antaganden om att levande musik kan ta en genväg förbi korttidsminnet i det kognitiva systemet hos en lyssnare och direkt framkalla minnen från långt tillbaka i tiden. Vidare att om något motiverar musik inom äldreomsorgen kan det vara de här korta men värdefulla stunderna av klarhet, exempelvis när äldre trots svår demens med lätthet kan sjunga med i texterna, för att sedan direkt efter konserten ”försvinna” från sin närvaro i samtiden.

Snäckberget 2018-09-06; Det visar sig när vi diskuterar lokalen att damen tidigare besökt Snäckberget för att sjunga med sin kör och då alltid placerat sångarna så att inte rummets portal och vikbara vägg dämpat ljudet alltför mycket. Anette Kumlin och Margareta Nilsson konstaterar samma förutsättningar vid sina förberedelser. En annan senior dam anländer men går igen då hon hade sett fram emot en aktivitet med hantverk, som tyvärr är planerad på ett annat datum. Nu har tre av totalt sju boende på Snäckberget och ytterligare tio seniorer blivit mottagna av personal och förväntansfullt satt sig på plats.

Tilldelning och turnéläggning av konserter sker med hänsyn till hur många olika konserter äldreboendet har valt – där vissa enheter väljer en enda konsert medan andra enheter väljer alla fem konserterna inför en termin. Det viktigaste kriteriet för tilldelning är att enheterna får åtminstone en konsert per termin. Scenkonst Sörmland försöker av ekonomiska skäl att med valen som grund generellt lägga ut maximalt antal konserter under de veckor artisterna är kontrakterade för uppdraget. Enheterna väljer konserter på de två veckor, förutbestämda datum konserten är på turné. Beställarna har möjlighet att välja föreställningstider från 09:30 fram till 16:30 på eftermiddagen. Ibland sker även konserter kvällstid vid 17:30 då äldreboenden arrangerar pubkvällar för seniorerna. De mest populära tiderna är 10:30 på förmiddagen – före lunchserveringen, samt mellan 14:00 och 15:00 vid tiden för eftermiddagskaffet. Formatet på

produktionerna inom konsertserien behöver vara extremt flexibla, med riggtider på maximalt en timme. En typisk arbetsdag för musikerna brukar utgöras av tidiga förberedelser inför förmiddagskonsert 10:30, konsert under en timme, nedpackning och lunch, en halvtimmes resa till nästa plats och upppackning inför konsert 14:30, konsert cirka en timme och sedan hemresa, hotell och eller en stunds repetition. Den höga arbetstakten är rimlig att hålla under de två veckor en turné pågår enligt musikerna Anette Kumlin och Camilla Arvidsson vid Scenkonst Sörmland. Turnéläggningen sker genom att data från enheternas val - datum och tider för valda konserter sammanställs och behandlas i ett kalkylblad för att sedan läggas in ett dagschema med för- och eftermiddag för var och en av de fem produktionerna. Datum, tider och spelplatser läggs in i ett program med det passande namnet "Turné" där kontaktuppgifter och annan data sammanställs till en turnéplan för de fem produktionerna. Från och med att enheterna valt konserter krävs det arbete under två veckor för att färdigställa turnéplaner och arrangörskontrakt. Inför varje termin undertecknar scenkonstchefen 320 blad (för 80 konserter), två blad sänds till var enhet/konsert och ett ex kommer i retur.

Äldreboenden och träffpunkter betalar endast 1000 kronor plus moms för en konsert från Scenkonst Sörmland. Vilket för konserten "Prisma" betyder en subventionering med omkring 70 procent av den verkliga kostnaden. En summa som vore svår för en kommunal eller ett fristående äldreboende att lägga på en enskild aktivitet, där den summan kan vara lika med kulturbudgeten för ett helt år. "Prisma" har ändå en förhållandevis låg produktionskostnad i sammanhanget då subventionsgraden för andra produktioner kan variera mellan 70 och 85 procent per konsert. Musikproduktioner har olika kostnad beroende på variabler exempelvis hur många medverkande musiker det är i produktionen, om de behöver resa och bo på hotell, om det är musiker från Scenkonst Sörmland eller frilansande musiker. Finansieringen sker genom kultursamverkansmodellen, en nationell ram för tilldelning av medel där regionerna beslutar om den detaljerade fördelningen. "Musik i vård och äldreomsorg" finansieras på så sätt av Statens Kulturråd, Region Sörmland samt länets nio kommuner: Eskilstuna, Strängnäs, Gnesta, Nyköping, Oxelösund, Flen, Katrineholm, Vingåker och Trosa.

"Konserterna skall vara interna, det vill säga, i första hand vända sig till de boende, deras besökare och personalen. För arrangören innebär det att de inte kan ta entréavgift till själva konserten utan endast för till exempel kaffe eller liknande." (från utbudsblad och webbsida). Vid ett privat ärende upptäckte en musikproducent för ett par år sedan att ett äldreboende affischerat för en konsert och att de där skrivit in ett biljettpris. Föreståndaren förklarade att de hade blivit tvungna att börja sälja biljetter då det hade blivit konkurrens om platserna vid konserter med anledningen att det fanns en grupp vitala seniorer som reste runt i staden mellan äldreboenden för att se konserter och därmed tog de bästa platserna, vilket gjorde att de boende inte riktigt fick utrymme. Informationen om konserterna fanns i ett kalendarium på Scenkonst Sörmlands webbsida, och genom att läsa det kunde seniorerna planera sina dagsutflykter till olika äldreboenden.



Bild 2. Prisma i konsert på Snäckberget, foto av författaren.

Snäckberget 2018-09-06: Precis före konserten kommer enhetschefen förbi och "framträder" inför publiken genom att förmedla kort praktisk information om mötesplatsen, för att sedan dra vidare. Anette Kumlin inleder därefter konserten med att hälsa alla välkomna och tackar för mottagandet. Konserten på Snäckberget är den sjunde av sexton konserter under turnén för "Prisma". Programmet är musikstycken i klassisk ton med inslag av jazz. De spelar växelvis tillsammans och solo under 45 minuter och fyller lokalen med harpans långa klangresonanser och träblåsinstrumentets varma toner. Margareta Nilsson har ett notställ med dubbel bredd framför harpan och instrumentets strängar och pedaler fungerar precis som förväntat under konserten. De flesta besökare sitter helt stilla för att ta in musiken, någon nickar i takt. Personal får telefon under konserten och går i väg för att svara, ett märkligt klagande ljud kommer från någonstans i lokalen då och då, det visar sig vara hissdörrarna. Alla klappar piggt efter varje stycke och efter konserten - vilket inte sker på alla äldreboenden då styrkan i publikens gensvar också speglar deras generella hälsotillstånd. Variationen, och ibland svaga publikreaktioner är en specifik detalj för konsertmiljön. Konserten kan ses som en social artefakt vilket möjliggör möten mellan seniorer, personal och besökande musiker. Evenemanget börjar redan före musiken med att musikerna pratar med de som kommit för att lyssna. Camilla Arvidsson, musiker vid Scenkonst Sörmland menar att konserterna i den här kontexten faktiskt sker i de boendes hemmiljö och att det gäller att ta hänsyn till det vid ankomst, och att inte börja med att rumstera om möbler för att få större yta för scenen eller att inleda genom att spela med överraskade hög ljudvolym (Arvidsson 2018).

Snäckberget 2018-09-06: Efter konserten står besökande, personal och musiker i lokalen för att prata om musiken, fyra kollegor från Scenkonst Sörmland har också lyssnat och hänger kvar för att ventilera upplevelsen. Efter en stund kan Anette Kumlin och Margareta Nilsson fylla på sin energi med kaffe och fikabröd. De är nöjda och berättar att konserten var ganska representativ för hur det brukar gå till. De har försökt förutspå målgruppens mottagande och valt musikstycken de tycker är trevliga att lyssna på.

Scenkonst Sörmland använder enkät på papper och elektroniskt för att stödja utvärderingen av konserterna. Föreståndare och personal sänder in kommentarer via denna enkät och den har

använts under flera års tid. Kommentarererna är generellt mycket positiva till musikserien och det är sällan synpunkter av karaktären att konserten inte alls fungerade för målgruppen sänds in. Kritik kan handla om formatets otydlighet eller att det inte hörs ordentligt, i något fall att genren inte är riktigt i linje med de äldres eller föreståndarens musiksmak.

Artisterna har i sin tur en elektronisk enkät (app) de kan fylla i på sin telefon, surfplatta eller dator efter varje konsert för att redogöra för antal besökare, om de träffade föreståndaren och om något inte fungerade som planerat. Scenkonst Sörmland har under åren samlat data om förväntade publikantal och dokumenterat spelplatsernas förutsättningar. Musikerna vid Scenkonst Sörmland känner också efter många års arbete mycket väl till de olika spelplatserna. Arbetet med att ordna 160 konserter per år för äldreboendena i länet hade krävt betydligt större arbetsinsatser om förutsättningarna hade varit oklara och de logistiska rutinerna inte funnits i beredskap. Det är en arbetsinsats från två institutioner leder fram till en konsert, äldreboendet/träffpunkten och Scenkonst Sörmland. I det här arbetet har beställaren, vilket också är arrangören, hela det praktiska ansvaret på plats, medan Scenkonst Sörmland levererar det konstnärliga arbetet. Mötet mellan musiker och seniorer blir kvalitativt bättre i en stigande skala som handlar om hur mycket de vet om varandra och förutsättningarna för konserten, exempelvis hur stor yta musikerna får på plats, hur många det är i publiken samt om föreståndare och personal är vana och erfarna arrangörer.

Musikerna kommer slutligen att ha spelat för uppskattningsvis 500 seniorer när en turné avslutas, en siffra som bekräftas av Scenkonst Sörmlands publikstatistik från tidigare år där antalet åhörare per konsert i den här konsertserien är 27, men varierar från 10 på de minsta enheterna upp till 150 åhörare vid de största träffpunkterna.

Musikproducenterna Pontus Langendorf och Ismo Railisson vid Scenkonst Sörmland skapar produktioner med ett antal bestämda förutsättningar, det finns ramar för uppdraget i kulturplanen för Region Sörmland. Därefter finns en verksamhetsplan och en budget för produktioner inom musikserien "Musik i Vård och Äldreomsorg". Budgeten är 1,3 miljoner kronor per år och ger tio produktioner, omkring 160 konserter och en snittkostnad per konsert på omkring 8000 kronor.

Vidare menar musikproducenterna att alla seniorer inte har samma musiksmak. Generationen på äldreboenden 2019 är ofta födda på 1930-talet och tidigare, så 1940- och 1950-talets musikstilar formar en stor del av begrepp de har för att avkoda och lyssna på musik. Den musik du lyssnade på i 14-årsåldern sitter bergfast i minnet och blir styrande för preferenser och musiksmak. Publiken inom äldreomsorgen är en heterogen grupp vad gäller hälsa, aktivitetsgrad, kulturvanor och musiksmak. Och förändras över tid. Camilla Arvidsson är musiker vid Scenkonst Sörmland och har skapat produktioner med musik från 1940-, 1950-, 1960- och 1970-talen. En turné för varje årtionde med alla tidstypiska tillbehör vägledande presentation om dåtida personer och händelser i världen. Produktionerna har varit populära och flitigt bokade. Det är ännu inte tid för produktionen "Vårt 80-tal", men idén ställer vidare den muntra frågan om framtida utbud och om vad den nu medelålders generationen vill höra när det är dags att flytta in på äldreboendet.

I svar på enkäten till äldreboenden fanns för något år sedan önskningar inför kommande konserter om musik av Jerry Williams och ett musiktema. Våren 2019 kunde producenterna möta denna önskning med produktionerna rockabillygruppen "Fatboy trio" och "Älskade musikal" två produktioner vilka blev mycket önskade och uppskattade. Önskingen om musik där det går att medverka uppfylls med årets julmusik.

Musikproduktionernas namn de senaste åren ger en hänvisning till genre och innehåll (se tabell i slutet texten). Enligt en kategorisering av musikstilar (Rentfrow och Gosling 2003) gör så kan utbudet från Scenkonst Sörmland med klassisk musik, folkmusik, jazz och blues, generellt kallas *reflexiv och komplex*. Produktionsnamnen speglar ett utbud där minnen och igenkännande får ta stor plats, men att detta sker i olika former. Ett av de fasta inslagen i utbudet är dock är att hösten avslutas med en julkonsert. Från våren 2011 och framåt har 91 produktioner spelat 1200 konserter för omkring 30 000 besökare på äldreboenden och träffpunkter. Produktionen inom *Musik i Vård och Äldreomsorg* kräver ett stort antal konserter för små publikgrupper - i jämförelse med utbudet för skolorna i länet där Scenkonst Sörmland på ett enda läsår producerar över 1000 konserter och föreställningar från 30 produktioner till 75 000 elever.

De senaste åren har produktioner med medialt kända artister rullats ut som Gösta Linderholm, Olle Persson, Arja Saijonmaa, Jan Allan, Claes Janson, Malin Foxdal och Claes Yngström. Det har hänt att artister spelat för både äldre samt inom något av de andra uppdragen inom skola och offentliga konserter de veckor de är engagerade. Musikgruppen Jaerv gjorde våren 2014 en turné för Scenkonst Sörmland på temat gammal och ung där de spelade för växelvis för seniorer på äldreboenden och för årskurs 1-3 på skolorna i Sörmland. Vid ett tillfälle besökte en grupp barn från en förskola ett äldreboende och lyssnade till konserten tillsammans med seniorerna. Musikserien för äldre följer i övrigt inte någon bestämd aktivitet eller handledning inom musikterapi så som (Ruud, 2002) beskriver men det händer att personal vid äldreboenden arbetar tematiskt med att exempelvis duka och servera mat i konsertens stil.

Scenkonst Sörmland producerade våren 2016 en musikteaterproduktion med namnet "Jag lever – jag lever!". Den spelades både offentligt och för äldreboenden, få enheter valde produktionen från utbudsfoldern i konkurrens med flera musikproduktioner. Erfarenheten av föreställningarna under turnén visade att det trots ett flexibelt tekniskt format och ett innehåll med dialog, monologer och musik blandat inte verkade nå de äldre med det budskap som produktionen var tänkt att förmedla. Skillnaden i sceniskt uttryck från den direkta och känslomässiga kommunikationen i en konsert, över till steget med tal och drama i musikteaterform blev för stort kognitivt hinder för många av seniorerna. De hade förmodligen inte samma känslomässiga spår eller vägar Levitin (2006) talar om, för att ta emot innehållet.

Kulturrådets definition på livskvalité är att individer, exempelvis seniorer inom äldreomsorgen, har en kvalitativ höjd och mening i livet utöver grundläggande behov (Kulturrådet, 2018). Konserterna inom "Musik i Vård och Äldreomsorg" är en möjlig väg till att uppnå den definitionen.

Produktioner inom Musik i Vård och Äldreomsorg 2011 till 2019

| Våren 2011 | Våren 2014 | Våren 2017 |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Fjäriln vingad syns på Haga | Tango Visa Vals | Flen Världsorkester |
| Vår musikaliska salong | Efter min näbb | En resa genom blueshistorien |
| Trio Ristorante | Möt våren i Balders hage | Trio Angels |
| Apropå Povel | Jaerv | Alla tiders stråkkvartett |
| Jussi i våra hjärtan | Aire de Vida | Vårt 70-tal |

Hösten 2011

Minns du?
 Alla tiders barock
 Från Bellman till Benny
 Trio Ristorante
 God Jul

Hösten 2014

Grammofontimmen
 Ögonstenar
 Säg det i toner
 En Bellman
 En julkonsert utöver det van.

Hösten 2017

Absoluta Favoriter musik från hjärtat
 Bon Appetit
 Emigrantvisor
 Fulvios Resa
 Finska 4 an

Våren 2012

Radiopärlor
 Trots och tröst
 Menu Nouveau
 Variétébandet
 Garizim

Våren 2015

In The Mood
 Ahlberg, Ek & Rosvall
 Musikgruppen KAL
 Vårt 50-tal
 Arja Saijonmaa

Våren 2018

Morango
 Musikaliska minnen
 Strövtåg i Gamla och Nya Världen
 IRIS Vocals
 Från Abbey Road till Sörmland

Hösten 2012

Prima svenska Donnor
 Go'bitar från förr
 Stråf
 I Spaniens månsken
 Julsånger

Hösten 2015

Blågul Blues
 Vårt 60-tal
 Sara & Samantha
 Klassiska Favoriter
 Roliga Bitar
 Nu är det jul igen!

Hösten 2018

Prisma
 Camilla med vänner
 Alakotila Räsänen Frigård
 Bitterljuv barock och romantisk renä.
 All världens högtidsmusik

Våren 2013

Klassiskt på Kammaren
 Fröding, Ferlin & fröken Fr.
 Evert, Harry och havet
 Speglingar av Indien
 Beppes bästa

Våren 2016

Öppna Landskap
 Alice Babs Mamma & Idol
 Med öron känsliga för skönt
 Jag lever - jag lever!
 Vårt 60-tal

Våren 2019

Älskade Musikal
 Fatboy Trio
 Afternoon Tea
 Ett charmerande möte
 Lifvet en dröm

Hösten 2013

Renässans för äldre
 Från klezmer till Roslagens f.
 Drömmen om Amerikat
 Wienercafé
 Julens klassiker

Hösten 2016

Kantele Duo
 Musik i din famn
 Musik som berör
 Sånger med värme
 Årets julklapp

Hösten 2019

Boulevard av minnen
 Jag ville dansa med lyckan
 En sörmländsk jazztrio
 Jag älskade dig då, det gör jag nu
 Vi sjunger in julen!

Referenser

Observation

2018-09-06 12:30-14:30 Snäckbergets äldreboende Torshälla

Intervjuer

2018-08-28 10:00 Anette Kumlin, Ismo Railisson, Pontus Langendorf

2018-08-29 13:00 Camilla Arvidsson

2018-09-06 14:45 Anette Kumlin och Margareta Nilsson

Anteckningar

Udd, Staffan. Erfarenheter från turnélägningsarbetet vid Scenkonst Sörmland 2013-2019

Bilder

Bild 1. Utbudskatalog inför hösten 2018

Bild 2. Prisma i konsert på Snäckberget, foto av författaren

Litteratur

Dibben, Nicola (2001). What Do We Hear, When We Hear Music?: Music Perception and Musical Material. *Musicae Scientiae*, vol. 5:2

Gabrielsson, Alf (2008) *Starka musikupplevelser. Musik är mycket mer än bara musik*. Hedemora

Kulturrådet (2018). *Nationell översyn kultur och hälsa*

Levitin, Daniel (2006). *This is Your Brain on Music*. London

Rentfrow, Peter J., Gosling, Samuel D. (2003). The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84:6

Ruud, Even (2002) *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg

Theorell, Töres (2009) *Noter om musik och hälsa*. Stockholm

Spellistan som husapotek

Eva Kjellander Hellqvist

Inledning

I romanen *High fidelity* av Nick Hornby sysslar huvudkaraktären oavbrutet med att göra spellistor som han använder för att hantera sitt liv. Rob, som han heter, äger en vinylaffär och där för han ständiga diskussioner med karaktärerna Barry och Dick om vad som är bra eller dålig musik, och hur musiken påverkar dem. De gör listor för när de är arga eller glada, men också för sådana saker som måndagsmorgnar. Rob säger i ett utfall av djup frustration: ”Jag borde be om fembästa-listor över låtar som inte får en att känna någonting alls” (Hornby 1997:45). Är detta överhuvudtaget möjligt? Finns det musik som inte får en att känna något alls? Likgiltighet är ju också det en känsla liksom glädje är. Vad menar Rob egentligen när han talar om låtar som inte får honom att känna något alls? Kan vi tala om låtar som vi inte har någon som helst relation till som låtar som inte får oss att känna något? Är det de låtarna som vi för oss själva benämner som skvalmusik? I följande text kommer jag att resonera om hur musik påverkar oss i vardagen, och visa hur några personer använder musiken för att hantera sina olika känslomässiga tillstånd.

Musik påverkar oss på olika sätt och vi är mer eller mindre medvetna om *hur* den påverkar, och hur vi själva gör för att utnyttja dess fulla kapacitet. Många människor vittnar om att musik har stor betydelse för dem. De använder sig av musik för att hantera sina liv helt enkelt och musiken sorteras utifrån både känslomässiga och praktiska aspekter. Olika spellistor sätts samman för olika tillfällen och det kan vara allt från förfestlistor, städlistor, och avslappningslistor till träningslistor och köra bil-listor. Det är också möjligt att använda listor som en sorts känslomässig dagbok där musik vid ett givet tillfälle återspeglar hur personen mådde just då. Alla listorna har sina speciella funktioner. Syftet med denna text är att diskutera huruvida vi kan prata om spellistan som ett slags husapotek. Med spellista avses både spellistor på exempelvis Spotify och spellistor sammanställda på till exempel CD eller kassettband. I förlängningen avses även skivsamlingen då man aktivt kan välja vilka skivor eller låtar som ska spelas vid ett givet tillfälle. Frågorna som ligger till grund för undersökningen är:

- Finns det speciella låtar/artister som det lyssnas på vid särskilda tillfällen? Till exempel när man är sjuk, glad, ledsen eller trött.
- Lyssnar man på glad eller ledsen musik när man är nedstämd?
- Kan vi tala om spellistan som ett husapotek?

Dessa frågor ställdes dels i Facebookgruppen *Vi som älskar vinylskivor* och dels i mitt eget flöde som en post på min Facebooksida. Sammanlagt svarade 28 personer på frågorna, fördelade på sju kvinnor och 21 män. Majoriteten av män kan förklaras med att de flesta som svarade tillhörde Vinylskivegruppen och i denna är majoriteten som postar män. Hur könsfördelningen i övrigt ser ut i den gruppen är okänt.

Bakgrund

I min avhandling från 2013, *Jag och mitt fanskap- vad musik kan betyda för människor*, hette ett av mina resultatkapitel *Fanskap som självterapeutisk funktion*. I detta samlades allt som rörde

mina informanterns välbefinnande och hur de som människor påverkades psykiskt och fysiskt av sina favoritband. De vittnade om musikens olika funktioner och talade till exempel om olika aktiviteter kopplade till musik, som att köra bil, städa och diska och uttalanden som "Jag tog bilen till Köpenhamn [...] Man kopplar bort allting för en dag och liksom bara kopplar bort allting. Nu får allt det andra vila och jag gör detta bara för mig för det betyder jättemycket för mig." (s. 163) och " Morsan städade till *River deep mountain high*. Den hade hon alltid på när hon städade, den djäkla skivan. På högsta volym." (s. 71) visar på hur man tar hjälp av musik för att genomföra vardagliga aktiviteter. De talade också om hur musiken hjälpte dem att reglera måendet. Här sa de saker som: "Efter ett tag... nån timme... måste höra Lasse Stefanz. Det är precis som när man ska äta något och det här andra äta inte har någon substans. Det var bara mat." (s.50), "[...] jag inte kunde leva, inte andas utan den här musiken" (s. 168) och " Jag använder Quos musik till att bli glad, naturligtvis inspirerar den mig och jag har oftast kul när jag lyssnar på Quo. Jag *måste* ha en dos Quo varje dag bara för att det är så *bra*" (s.168). Sammantaget handlar detta om att mening kan skapas genom att människan och musiken samspelar. Vi behöver alltså hitta kopplingar till den musik som hjälper oss att hantera vårt dagliga liv och leverne. Even Ruud (2002) skriver att:

Det är emellertid inget som hindrar att vi utvecklar ett lyssningsförhållande till musiken som gör cd-samlingen till ett litet "husapotek". Poängen är att hitta fram till en musik som ger oss ro och avspänning, som avleder från stress och eventuell smärta, musik som bildar utgångspunkt för hopp och positiva tankar (s. 103).

Ruud talar om att hitta den musik som vi vet får oss att må bra. Avhandlingens informanter har hittat den musik som hjälper dem att reglera sitt mående, men också genom att tala om det fått syn på att de faktiskt gör det. Hur ser detta då ut hos andra personer än de undersökta fansen?

Musik som husapotek

I det följande presenteras svaren från Facebookundersökningen där de olika uttalandena sorterades in i olika kategorier, som därefter tematiserades utifrån fyra rubriker: *Känslorna styr valet av musik*, *Att bekräfta känslor*, *Att slappna av och hämta krafter* och *Vardagsbestyr och musik*. Resultatet kan inte ses som generaliserbart utan snarare som ett litet nedslag i vanliga människors liv. Dock kan vissa påståenden peka mot att det finns tendenser som skulle behövas undersökas på ett djupare plan.

Känslorna styr valet av musik.

Det mest självklara i sammanhanget är att det är känslorna som styr musikvalet som görs. Ruud (2002) menar att "Känslorna är grundläggande för det vi upplever som värdefullt i livet, för vilka upplevelser vi tycker är viktiga för oss" (s. 43). Detta är en viktig utgångspunkt när man väljer vilken musik man ska lyssna på vid ett givet tillfälle. Vad man väljer att lyssna på beror på vilket känslotillstånd man är i. Här följer ett uttalande från en man:

Självklart styr humöret väldigt mycket vilken musik jag lyssnar på. Känner jag mig lite nere så kan Ted Gärdestad få mig på toppenhumör och är jag på gymmet och behöver extra kraft kör jag gärna Amaranthe, Pantera eller nåt annat med drag i.

Här får Gärdestad stå för den lite glada och uppmuntrande musiken medan metalbanden Amaranthe och Pantera, med sin lite råare och snabbare musik, hjälper till att ge extra kraft vid fysisk träning. DeNora (2000) beskriver detta som att musiken fungerar som en katalysator för att ändra känslolägen snabbt (s. 16). Fler personer ger exempel på artister och låtar som passar för olika sinnesstämningar och tillfällen:

Husapotek är absolut en bra beskrivning. Är det soligt och varmt blir det mycket sextioal eftersom det återspeglar en positiv känsla. Nu när vi går mot höst blir det mera lågmält, trösterikt. Beroende på hur vädret ser ut på morgonen så väljer man något efter humör. Regnar det t ex Popul Vuhs filmmusik till Nosferatu. Skiner solen kan det bli Harold Budd/ Brian Enos ambientmusik. Är man låg eller försöker blåsa ut något King Crimson live eller The Who live at Leeds på hög volym (man).

Tydliga exempel där personen vet exakt hur han ska göra för att må så bra som möjligt. Han delar uppfattningen med en kvinna som säger: *"Husapotek? Absolut! Nostalg, då blir det Elisabeth Hermodsson eller " Dikt vid havet " med Turid. Kraft och mod: då blir det till exempel Congregation med Foo Fighters"*. Något som många har gemensamt är att när de vill peppa sig eller helt enkelt få lite mer kraft då är det lite hårdare musikstilar som hårdrock och punk som gäller. En kvinna menar att: *"Rensa huvudet, då får det bli Ramones o dylikt, riktigt högt!"* och en man säger att: *"När allt har gått åt helvete lyssnar jag på "No fun" med Sex Pistols på mördarvolym."* Volymen har alltså stor betydelse för upplevelsen och kan hjälpa till att förstärka en redan från början kraftfull känsla. *"Motörhead funkar alltid när man känner sig lite hängig/nere."* Är ett uttalande som kommer igen flera gånger. *"Motörhead alltid oavsett humör. Men annars musik ut efter humör. Hårdare prylar om man e på pisshumör."* Just ilska är en känsla som upplevs kunna bearbetas med hjälp av musik och en person säger: *"När jag är arg finns det bara ett album: Raw Power med Iggy & Stooges eller Våroffer av Stravinsky! När jag vill koppla av: två med Miles Davis, Kind of blue och In a silent way."* Denna person är en av dem som rör sig i flera olika musikaliska fält, från rock, via konstmusik till jazz. Jazz är det dock flera personer som lyfter in och en man säger att: *"Under perioder av depressioner lyssnar jag mycket på John Coltrane. Det är något läkande i hans sökande som talar till mig."* Personen har hittat en strategi för att hantera sina depressioner och för att identifiera sig med någon annan. Vissa andra har helt andra strategier och har kanske ett favoritband som får representera både lycka och ledsamheter: *"När jag känner mig väldigt nere eller väldigt glad lyssnar jag på Trio me´ Bumba."* Det de alla har gemensamt summeras av en av männen: *"Helt underbart att välja musik efter humör å mående."*

Att bekräfta känslor

Om man är arg verkar man vilja få den känslan bekräftad genom musiken. Musiken är till hjälp för att förstärka den befintliga känslan, men också ett sätt, enligt Ruud (2002) "att leva ut tyngande känslor" (s.43). En informant säger så här:

Ja, skivsamlingen är mitt apotek. Men min personlighet tål inte uppiggande musik om jag känner mig lite "down" - jag behöver lite "misery" då - kanske för att få någon slags bekräftelse om att andra minsann har det lika jävligt eller gärna värre. Är jag förbannad vill jag ha aggressiv musik, inget lugnande (man).

En kvinna säger så här: ” *Helt klart! Att lyssna på ”glad” musik när jag är ledsen gör mig bara arg och ännu mer ledsen!*” Detta vittnar om hur viktigt det är att matcha sitt mående med känslan i musiken. Någon som förstärks när en man svarar så här:

Kent brukar jag lyssna på när jag är ledsen eller känner mig olycklig. Älskar Kent, men deras musik passar väldigt bra när man känner sig lite nere och vill vara nere ett tag.

Personen i fråga använder Kent för att spegla sina egna känslor i musiken och på så vis kan han fullt ut utforska sin nedstämdhet och han tillåter sig därmed att vara ledsen och nere under en period. Det som blir tydligt i alla citaten är att musiken blir en sorts samtalspartner som accepterar lyssnaren oavsett vem han eller hon är och som hjälper denne att få vara ledsen och nedstämd så länge den själv vill. DeNora uttrycker detta som att musikens kraft är något som konstrueras av lyssnaren själv utifrån det sätt som man interagerar med den (s. 41). En som avviker från ovanstående är en kvinna som säger så här: ”*Aldrig musik när jag är ledsen, deppig eller arg och irriterad!*” En tolkning är att hon inte vill fördärva sin relation till musik genom att lyssna på den när hon inte mår bra. Hon vill att musik ska vara något positivt och väljer då att använda den enbart i det syftet. En liknande tolkning kan göras utifrån den person som säger att: ” *Det finns album jag har svårt att lyssna på beroende på något som hände när plattan låg på.*” Musiken blir en påminnelse om en negativ händelse och därför är den för alltid sammankopplad med detta.

Att slappna av och hämta krafter

För många människor är musik framför allt ett verktyg för att slappna av. En utbredd föreställning är att musik sätts på när det ska mysas till lite extra på fredagskvällen och en god middag ska förtäras. Så framställs det ofta i fiktionens värld, i filmer och i teveserier. Det som informanterna här givit uttryck för är att musik kan ersätta andra avslappningsformer. En man säger: ”*Terapi, Mindfulness, koppla av, istället för yoga, rensa skallen... visst är det ett husapotek... jag behöver inget annat*”. En kvinna menar samma sak när hon svarar: ”*Ja, absolut! Jag hämtar styrka och kraft från Thin Lizzy och Gary Moore. Musik är oerhört läkande vill jag påstå!*” På så sätt ser de musik som något utöver själva musiken, en självterapeutisk möjlighet. En annan man tar det ett steg längre när han talar om att använda musik i preventivt syfte:

Jag lyssnar gärna på typ Deep Purple, Uriah Heep o Foghat mer än vanligt när jag har jobbat 2-3 dygn och vill rensa huvudet lite. Motverkar alltså utbrändhet.

Liknande resonemang för en annan person när han kopplar sitt mående med en annan genre än de ovan:

Som stressdödare finns inget som slår Johan Sebastian Bachs Goldbergvariationerna med G. Goulds senare inspelning, vem behöver yoga då det finns Bach?

Genom att aktivt använda musik i ett syfte där de vet att den kan hjälpa dem, skapar de sina egna musikaliska husapotek. De vet vad som får dem att må bra, eller bättre, och de väljer att lyssna på de artister som de behöver för att få nya krafter i vardagen.

Vardagsbestyr och musik

För många är musik bara något som finns i bakgrunden medan det för andra är något som medvetet sätts på vid olika givna tillfällen. Följande är exempel på just detta där en person säger: *"Eftersvettas alltid till Nina Simones sköna stämma efter bastubad. Jag gillar alltmör den typen av rutiner. Åldersrelaterat kanske."* och en annan säger: *"LKJ in dub" när jag städar! Man dammsuger bättre i reggae-takt."* Just städning verkar vara en syssla som blir roligare med musik: *"Alltid Judas Priest när jag städar."* För dessa personer är det speciella artister som är utvalda för de här tillfällena. En kvinna summerar det med: *"Viss musik passar att läsa till, annan att städa till, köra bil till, gråta till osv. Och avreagera sig på jobbet (med hörlurar förstås)."* En annan kvinna uttrycker sig så här: *"Om jag ska cykla snabbt, simma eller göra mig iordning för kuligheter så blir det The Vaccines för hela pengarna!!! Finns inga som peppar på mig så bra som dom grabbarna!"* Vi kan resonera om olika sätt att lyssna på musik. Aktivt lyssnande kan vi tala om i de fall där lyssnaren väljer ut en låt och ägnar hela sin uppmärksamhet till att lyssna på denna. Passivt lyssnande är det lyssnande som vi utsätts för när vi rör oss i samhället och underkastas all den musik vi inte själva valt. Det som alla i denna undersökning har gemensamt är att musiken ackompanjerar något annat och vi kan då tala om det som Åsa Bergman (2009) kallar parallelllyssnande, det vill säga det lyssnande som innebär att musiklyssnande och en annan aktivitet samspekar.

Diskussion

Kan vi alltså tala om spellistan som ett husapotek? Ja absolut menar jag. Vissa informanter pratar om enstaka låtar eller artister som välgörande för kropp och själ medan andra talar om musik mer allmänt som viktig för välbefinnandet. Man kan tala om ett soundtrack till det dagliga livet där allting stimuleras av för varje tillfälle anpassad musik. Vi tar hjälp av musik för att som Ruud skriver i *Varma ögonblick* (2002):

Både i denna och andra undersökningar av musikupplevelsens betydelse för oss blir det tydligt vilken förmåga musiken har att mobilisera krafter i oss, att förändra ett sinnestillstånd och att utlösa handling (s. 34).

Genom att sätta igång den musik som passa ens sinnesstämning gör man aktiva val att själv förändra sitt mående och sitt humör. Som informanterna ovan visat så behöver olika känslor bli bekräftade och det görs genom både artistval, låtval och val av ljudstyrka. Volymen verkar ha stor betydelse och framför allt vid ilska då känslan kan bekräftas rent fysiskt genom att ljudvågorna slår in i kroppen. Musiken känns. DeNora (2000) menar också att det handlar om att:

Music thus provides a virtual reality within which respondents are able to express themselves in a (symbolically) violent matter, for example by choosing "aggressive" or "anti-establishment" music, or by playing music at full volume (s. 56).

Genom detta kan vi utforska och omfamna den typen av känslor som vi kanske inte annars släpper fram. Musiken ger en sorts katarsiseffekt, både genom val av enskilda artister och genom val av vilken volym man väljer att spela musiken på. Musik kan alltså ses som ett slags medicin som används i olika syfte, med allt från avslappning till uppiggande effekt. Detta sorts husapotek skapar förvisso ett beroende, men kanske mer av den hanterbara sorten där möjligheten att utnyttja musikens kraft är mycket stor idag med utgångspunkt i all bärbar teknologi. Det talas om att körsång nu kan fås på recept (Vårdguiden nr 1 2016) så vi kanske i framtiden kan förvänta oss att få utskrivet en dos Deep Purple, en konsertupplevelse eller en timmes aktivt lyssnande.

Litteraturförteckning

- Bergman, Åsa (2009) *Växa upp med musik: ungdomars musikanvändande i skolan och på fritiden*, Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2009.
- DeNora, Tia (2000) *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge Univ. Press Oxford.
- Hornby, Nick (1997) *High fidelity: [en roman om kärlek och musik]*. [Ny utg.] Stockholm: MånPocket.
- Kjellander, Eva (2013) *Jag och mitt fanskap - vad musik kan göra för människor*, diss. Örebro universitet.
- Ruud, Even (2002) *Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet*, Göteborg: Ejeby.
- Vårdguiden (2016) nr. 1 <http://www.e-magin.se/paper/3tjd153b/paper/#/paper/3tjd153b/14>

Musik och funktionshinder

Niklas Böhme

[Denna artikel är en återpublicering av en artikel i boken Intro: en antologi om Musik och samhälle, (red. Johan A. Lundin, Kira: Malmö 2012) och bygger på författarens Keynote-föreläsning i samband med konferensen Musik och samhälle 2011. Red:s notering]

Den här artikeln handlar om mina erfarenheter som verksam inom musikområdet i arbetet med människor med funktionsnedsättningar. Texten riktar sig till någon som kanske funderar på att börja arbeta inom området, men jag hoppas den kan läsas av alla. Jag har mest arbetat inom daglig verksamhet även om jag de flesta åren varit anställd av något studieförbund. Det har oftast varit mest bekvämt för deltagarna att jag kommit till deras arbetsplats för att genomföra musikverksamheten. Arbetsplatsen för människor med funktionsnedsättningar och som har placering enligt LSS kallas nu för "Daglig verksamhet" men hette förut ofta "Dagcenter". Jag har även haft en del musikverksamhet som gjorts hemma hos deltagarna i deras gruppboheter.

När jag började på åttiotalet var verksamheten driven av Landstinget och styrd av Omsorgslagen, men sedan mitten av nittiotalet ligger ansvaret för driften på kommunerna och styrs av LSS-lagen, stöd och service till vissa funktionshindrade (SFS-nr: 1993:387).

Varför musik med människor med funktionsnedsättningar?

Frågan känns kanske dum för alla som på något sätt finner glädje i umgänget med musik och naturligtvis är min erfarenhet också att människor med funktionsnedsättningar liksom andra människor oftast gillar att lyssna på musik och många gånger också att själv spela musik.

Musik har länge använts på något sätt i verksamheterna kring människor med funktionsnedsättningar och eftersom musik både kan underhålla och förmedla ett pedagogiskt budskap är bredden på användningsområden stort.

Jag har själv riktat in mig på ett område som inte är vanlig underhållningsmusik rakt upp och ner, typ trubadurande, utan har försökt använda musiken som ett verktyg för att nå vissa pedagogiska mål. Jag har valt att inte utbilda mig till musikerapeut utan koncentrera mig och min verksamhet på den sidan som brukar kallas musikstimulering. Detta innebär att man med uppmuntran, positiv förstärkning i kombination med tålmod och tid för reaktion och ett fokus på möjligheter, arbetar långsiktigt med deltagarna (detta enligt min egen tolkning). Dock hade jag en musikerapeut som mentor de tio första åren av min yrkesbana.

Många gånger handlar det om att skapa en trygg miljö och en trygg relation där deltagarna ges chans att uttrycka sig på sin nivå och uppmuntras att våga testa sin musikalitet och nya uttrycksformer och instrument. Att få möjlighet och tid att uttrycka sig och att få ta plats kan hos deltagaren både ge ökad självkänsla och hjälp i sitt sökande efter identitet. Nästan oavsett vilken typ av musikverksamhet man väljer att driva, så påverkas den av många olika bilder, förväntningar, önskningar m.m. hos deltagarna. Musiken i sig kan väcka minnen, kanske sånger man hört som barn och minnena kan förstås vara både positiva och negativa, väcka glädje eller sorg, framkalla skratt eller gråt och ibland kramar eller till och med vrede. Eftersom musik på

något sätt är en väldigt rak och snabb kommunikation till och med mellan personer där verbalt tal inte fungerar så måste man vara beredd på många olika reaktioner. Där finns kanske också skillnaden mellan att underhålla och använda musiken mer aktivt enligt min mening, nämligen att man betraktar musiken som en aktiv kommunikation som innehåller fler inblandade än mig själv som musiker/musikledare. Med det i bakhuvudet kommer det viktiga området om delaktighet väldigt naturligt och det kommer jag att behandla lite senare.

Vad kan musiken ha för roll?

Förutom rent underhållande som jag nämnde så kan musiken fungera som socialt kitt, mana till minnen genom igenkänning, verka lugnande och ångestdämpande eller upphetsande. Den kan stimulera till ytterligare aktiviteter och vara uppmärksammande. Att förmedla en känsla genom musik är effektivt i de flesta fall men man kan inte vara säker att känslan hos mottagaren blir densamma som hos dig själv, till exempel på grund av minnen eller andra erfarenheter som deltagaren bär på. Man kan som ledare påverka deltagarna i en musikstund genom sitt sätt att uppträda, och då menar jag inte bara deltagare med funktionsnedsättning utan också deltagande personal. Jag menar inte heller bara genom ledarens sätt att uppträda i den musikaliska situationen utan också i samtalen före och efter musikstunden. Märker man (vilket tyvärr ibland sker) en bristande respekt eller ett bristande bemötande hos en deltagande personal kan man motverka det t.ex. genom att ännu tydligare visa respekt eller ett bra bemötande gentemot deltagaren med funktionsnedsättning. Naturligtvis också genom direkt samtal när tillfälle ges.

Deltagande personal är alltid med i musikstunden som stöd för en eller flera deltagare med funktionsnedsättning, vilket är viktigt att komma ihåg. Om stämningen är stökig i en grupp kan man försöka motverka den genom att prata och spela lugnare. Det finns här ett klassiskt enkelt exempel: om du i ett 4-takts musikstycke accentuerar taktslag 2 och 4 (jfr virveltrumma i en vanlig takt) så strävar musikstycket och oftast deltagargruppen att öka i tempo och intensitet. Markerar du istället taktslag 1 och 3 (jfr baskagge i dito takt) så strävar stycket och gruppen ofta åt motsatt håll. Vid några tillfällen inbillar jag mig ha kunnat påverka ett annalkande epilepsianfall hos en deltagare genom att ändra taktbetoning och intensitet i ett stycke, även om jag inte kan vara säker på det så visar det ändå lite på hur effektivt det kan vara med ganska små musikaliska förändringar. Förutsatt att förändringarna genomförs med stor lyhördhet för situationen är de då också förhoppningsvis positivt effektiva.

Som jag försiktigt försökt påpeka så har deltagande personal väldigt stor betydelse för känslan i en musikstund. Ibland när en personal som kanske haft en dålig morgon kommer in i rummet med ett dåligt humör kan det räcka med trettio sekunder innan den känslan spritt sig i hela gruppen, det gäller förstås också i allra högsta grad om du själv gör detsamma!

Om en deltagargrupp är väldigt blyga för att sjunga och spela är det inte ovanligt att den känslan också sprids av någon deltagande personal i gruppen (det är ofta där som hämningarna finns). Då har du en viktig uppgift som ledare att visa att det är ok att göra bort sig. Gå ut på den hala isen själv och skapa en förlåtande miljö. Får du den hämtrade deltagande personalen att våga göra bort sig så vågar ofta de andra deltagarna det också.

Olika mål man kan ha med musiken

Man kan synliggöra genom att "se" varje individ sina texter till exempel genom att inkludera deltagarnas namn i en hälsningssång. Man kan ge möjlighet att lyckas med att spela tamburin eller maracas genom uppmuntran och genom att skapa en trygghet i gruppen. Att uppmuntra

egna initiativ bland deltagarna är viktigt liksom att ta vara på och vara lyhörd för idéer och talanger bland deltagarna. Detta kan enligt min erfarenhet höja självkänslan, känslan av samvaro och initiativförmågan. Stimulering av jag-, rums-, och tidsuppfattningen hos deltagaren kan också uppnås genom att skapa sånger och texter där man gemensamt eller individuellt tränar olika moment med motsvarande innehåll. Påhittighet och dialog med annan personal är viktig här. Den sköna känsla av tillhörighet och samspel som de flesta verksamma musiker kan få när man musicerar tillsammans med andra är alldeles speciell och väldigt kul när den uppstår. Om man t.ex. i musikverksamhet som innefattar kör eller ensemblespel kan förmedla den känslan eller erbjuda en miljö där den uppstår bland deltagarna så har man nått långt.

Det är långt ifrån alla som ger uppdrag om musikverksamhet, dvs. enhetschefer eller platsansvariga, som har koll på vilka mål man har med att införa musikverksamhet. Där är förvånansvärt ofta det enda kravet ”förströelse”, eller någon gång till och med paus för andra anställda målet. Då får man som musikledare hjälpa till med målbeskrivningen och med vad man faktiskt arbetar med och uppnå. Här kan det i längden hjälpa med bra dokumentation. Förhoppningsvis finns det då också en större förståelse för att ta hand om det som musikverksamheten kan leda till i form av nya insikter och önskemål från deltagare som till exempel viljan att få lära sig spela ett instrument eller vara med i en kör.

Vad kan ”musikantens” yrkesroll vara?

Musiksituationer behöver inte vara jätteseriösa och genomtänkta för att spela en roll, en personal på ett boende som kan spela lite gitarr eller piano och som sjunger några sånger tillsammans med deltagarna på en kafferast kan också skapa stunder av musikalisk glädje. Därför tycker jag det är bra om det på de flesta arbetsplatser finns bra enkla instrument tillhands även i allmänna utrymmen. Men naturligtvis finns det många fördelar med att också ha en musikledare anställd som mer koncentrerat och planerat anpassar musikstunder efter deltagarnas behov och önskemål. Andra yrkesroller kan vara musikterapeut eller underhållare som oftare tas in efter behov eller vid vissa tillfällen. Även om jag tycker alla verksamheter borde ha anställda musikledare eller musikterapeuter så finns det också en poäng med yrkeskunniga som kommer in för enstaka insatser. Under många år var jag anställd av studieförbund och åkte runt på dagliga verksamheter och utförde musikverksamhet i cirkelform och där uttryckte både en del av personalen och vissa deltagare att det var bra med en musikledare som inte var en del av den övriga personalen. Det gjorde musiken lite speciell och man kunde anförtro sig till mig utan att det behövde bli officiellt på nästa personalmöte.

Här kan det vara på sin plats att påminna om att du som extern musikledare (frilans eller studiecirkelledare) som utför musiktimmar på daglig verksamhet eller boenden inom LSS är bunden av tystnadsplikten även om du inte skrivit på något papper om det. Både moraliskt och juridiskt. Det förväntas man känna till som yrkesverksam. Jag tror dock inte detta är något stort problem normalt sett men ändå viktigt att känna till och följa.

Benämningar

Vi stannar upp ett slag och funderar på det här med benämningar. Under åren jag varit verksam har benämningarna utvecklingsstörd, utvecklingshämrad, funktionshindrad, funktionsnedsatt med flera använts, och då utelämnar jag de mer nedsättande varianterna som ibland förekommer ute i samhället. Men vad spelar det för roll med benämningen? Jo, det spelar roll är ändå min erfarenhet. Ta den sista officiella benämningen ”människor med funktionsnedsättning”, även om det är långt och lite krångligt att säga så, så sätter det människan i första rummet och eventuella

problem i andra hand. Det ger värdighet och visar att vi arbetar med en människa och inte med ett handikapp. Det visar att man inte är ständigt nedsatt eller störd utan blir det i vissa situationer eller i mötet med vissa hinder. Det sätter också ett extra ansvar för det övriga samhället att minimera dessa "hinder för funktion". Samhället kan göra det genom att bygga en hiss på rätt ställe, genom att bygga hörselslinga eller handikapptoiletter och genom en massa andra åtgärder. Med rätt benämning kan således beskrivningen av ett problem bli helt annorlunda.

Som musikledare är det till stora delar också mitt jobb att minimera hinder för funktion i musiken. Allt från att sätta mjuka tjocka extragrepp på en trumpinne till att ge tillräcklig tid för en deltagare att reagera på det som händer i musiken. Det handlar för mig också om vad jag kallar de människor jag arbetar med, som ni märkt använder jag i denna text ofta ordet deltagare. För mig är det ett enkelt ord som också pekar på något jag vill uppnå, nämligen deltagande eller delaktighet. Vi som spelade i gruppen EKO i Nacka kallade varandra medlemmar allihop eftersom vi spelade i samma band. Utanför bandet var vi personal och deltagare. Man kan också tänka sig benämningen medarbetare, man arbetar ju tillsammans mot ett (eller flera) mål. Den sämsta benämningen jag vet är brukare som tyvärr många kommuner valt. När jag berättar om mitt jobb för människor utanför min jobbsfär så frågar de ofta -"brukare, vadå missbrukare eller?". Brukare - förbrukare? Det är helt enkelt fel känsla som förmedlas tycker jag.

Vad kan man möta för motstånd?

Både att driva musikverksamhet på daglig verksamhet och att delta i den kan möta motstånd vilket kan låta konstigt. Utifrån musikledarens perspektiv som t.ex. vet att kontinuitet i ett musikprogram betyder väldigt mycket för tryggheten hos en grupp deltagare med speciella behov är det tyvärr inte ovanligt med många och ibland högljudda önskemål från assisterande personal om att byta ut vissa delar i programmet eller att spela den och den låten. Visst skulle man vilja ta diskussionen direkt och föreläsa om vem man är där för och vad ständiga byten i program gör för kontinuiteten, men det gör heller inte situationen för deltagarna speciellt bra så det får man ta på ett personalmöte istället. Problemet är tyvärr att många personliga assistenter inte är med på den dagliga verksamhetens möten. Fast än värre är att bli motarbetad av människor som borde ha kunskap eller insikt, både anställda handledare eller verksamhetsansvariga chefer. - "Äh, musik är en hobby, det kan man göra på fritiden". Eller så får man helt enkelt inget gehör när man beskriver den nytta förhållandevis små investeringar i resurser som en anpassad musiklokal eller ett par mindre gitarrer skulle göra. Men det finns också en nytta med att behöva argumentera för sin verksamhet, det gör att man tänker igenom sina metoder och helt enkelt vet vad man håller på med och dessutom hur man förmedlar det.

Ett annat intressant motstånd har jag mött hos musikerkollegor på den vanliga marknaden när jag varit ute och gett konserter med grupper med medlemmar med vissa funktionsnedsättningar, eller gett ut skivor med dessa. "Skivan är på skoj va?", "Det är ju en freakshow". Man tar helt enkelt inte denna kultur på allvar. Även här får man ibland träna på att förmedla varför jag tycker att sådan kultur är värdefull.

Mina nyckelord:

- Lyhördhet, och det tycker jag gäller på alla plan. Det gäller deltagarens nivå, sinnesstämning, dagsform, önskemål och färdigheter

– Bemötande, det handlar om ett bra och jämlikt bemötande på deltagarens nivå. Att man i de flesta fall vänder sig direkt till den man talar med och inte till deltagarens assistent (prata med andra ord inte över huvudet). Det handlar också om respekt och integritet och att anpassa sitt uppträdande till situationen. Till exempel är ett skämt både roligare och mer respektfullt om alla i rummet förstår det.

– Synliggörande, att man ser alla deltagare och att man hjälper dem att bli synliga. Man behöver inte vara högljudd och göra kullerbyttor för att synas utan om man rör sin maracas för första gången på länge är det också stort. Eller i vissa fall att man bara är närvarande i rummet.

Hit hör också att försöka se möjligheterna och inte drunkna i problemen, det gör tillräckligt många andra.

– Delaktighet, det finns nästan alltid en väg att bjuda in till mer deltagande även om man ibland måste vara försiktig. Är man redan blyg kanske man måste få mer tid innan man vill delta ännu mer. Men om man till exempel ska göra en ny låttext, varför inte låta deltagarna skriva den, eller inspirera den eller finnas med i den. Det finns ingen anledning att själv skriva manus till musikteatern om man inte först på alla möjliga sätt låtit deltagarna medverka i skrivandet, spånandet, fantiserandet m.m. Nivåerna kan skifta men ambitionen tycker jag ska vara densamma. Försök att alltid ha delaktigheten i bakhuvudet, att sträva efter maximal delaktighet. Kan jag göra fler delaktiga?

Delaktighet och "elittänkande"

Att sätta delaktighet i fokus kan ibland stöta på oväntat motstånd. Ett exempel ur verkligheten:

En kör startas efter stor efterfrågan och blir snabbt en populär verksamhet. Antalet medlemmar i kören stiger och det blir snart tydligt att en del medlemmar tycker en del av materialet som sjungs blir för svårt, speciellt när materialet sjungs på engelska och när man lägger till fler stämmor. Resultatet blir att del medlemmar blir inaktiva medan andra tycker att man vill pröva ännu svårare material. Ledarna beslutar att bilda en till kör som sjunger svårare material för de deltagare som önskar det och låta den befintliga kören sjunga mer vismaterial på svenska och utan stämsång. Resultatet för musikledarna blir mycket tillfredställande eftersom delaktigheten markant ökar speciellt i den befintliga kören. Alla börjar sjunga igen och blir mer aktiva och i den nya kören stiger också tillfredställelsen bland deltagarna som får nya utmaningar. Allt frid och fröjd, alla nöjda? Icke!

Ett par av de anhöriga och en övrig personal uttrycker direkt och indirekt kritik för att det bildats en "elitkör" och att andra satts i "gårdsgårdsserien". Efter ett långt samtal med den anhöriga som hade den goda smaken att direkt framföra sin kritik, där jag i lugn och ro kunde förklara delaktighetsaspekten och kunde förklara att hennes dotter börjat sjunga både högre, mer och bättre och dessutom kunna ta mer plats och visat mer sångglädje fick jag också en stor förståelse för detta arbetssätt. Dom som inte framför sin kritik direkt når man tyvärr inte med konkreta förklaringar, de blir istället återgivna i tredje hand med åsikter som "Den gruppen får göra det och det, resa och spela in skivor...". Men, och det är viktigt, åsikten att en grupp anses bättre eller viktigare för att den ligger på högre nivå ligger nästan alltid hos folk utanför gruppen och inte hos ansvariga musikledare och deltagare.

Det här med dokumentation...

Det har alltid varit en viktig del i musikterapi och blir allmänt sett hela tiden viktigare inom daglig verksamhet och boenden inom LSS. I det rena musikerbetet kan det verkligen löna sig att lägga en del tid på egen dokumentation. Helt enkelt därför att det är bra att minnas vad man gjort och vad som utvecklats över en längre tidsperiod. Är man dessutom anställd i den verksamhet man är musikledare i, av kommun eller privata bolag, så kommer man också naturligt i kontakt med datorbaserade dokumentationssystem. Rätt använd blir dokumentationen en bra hjälp för ditt minne och din egen kvalitetssäkring och därigenom ett bra verktyg för att få andra att förstå nyttan och glädjen med bra musikverksamhet.

Yrkesroll på scenen?

Var man än arbetar med musik så kommer man så småningom att arbeta med någon konstellation som gärna vill uppträda inför en publik. Kanske därför att man sett sina idoler göra det, kanske därför att man drömt om det och kanske för att det är en naturlig del i all skapande verksamhet att vilja visa upp ett resultat för andra. Då kan det vara läge att fundera på sin egen roll som musikledare om man själv har en del i framträdandet. Fortsätter man att vara musikledare/musikterapeut/personal när man går upp på scenen? Jag har hört många olika åsikter om detta men jag vill med bestämdhet hävda att det gör man inte! Ok, i en rent juridisk mening kanske. Du gör det troligen inom ramen av din anställning och är beredd som personal om det skulle hända någonting, men på scenen står du som en jämlik medlem av den konstellation du uppträder med. Du spelar din roll/instrument på samma villkor som övriga medlemmar. Du har kanske mer erfarenhet än de andra medlemmarna och förhoppningsvis den goda smaken att inte "ta över" showen men du är ändå på scenen endast som en av flera medlemmar. Eller som en före detta kollega ungefär sa (det var länge sen) "Den som står och utför musikterapi på en scen inför en publik begår ett grovt tjänstefel och etiskt fel, och borde slängas av scenen med omedelbar verkan". Drastiskt uttryckt kanske men jag delar den poäng uttalandet förmedlar. När du sen går av scenen ändras förstås rollerna igen efter behov.

Under en konsertturné i Japan under nittioalet med gruppen EKO skulle vi och ett av de deltagande banden från den japanska staden presentera oss för varandra. Eftersom grundspråket i presentationen var japanska så fick en representant för vardera band som kunde japanska presentera medlemmarna. Vår presentation lät ungefär (med påhittade namn): "På tamburin och sång, Kalle Svensson" osv. Men det japanska bandets presentatör sa: "Det här är Seiko Kurosawa, hon har Downs syndrom och svårt att äta själv och behöver hjälp med att hitta till sin workshop på morgonen. Hon deltar med tamburin och sång". Jag behöver inte tillägga att gruppens ledare senare på kvällen fick en lång föreläsning om respekt, integritet, roller på scenen och om att se och visa möjligheter, inte problem. Att detta utspelade sig i Japan är i sig inte det viktiga, det bara råkade vara där. Jag har mött samma inställning i Sverige också, många gånger. Japan har kommit jättelångt och det utan rättighetslagstiftningar. Dessutom uppträdde vi för otroliga 1500 människor per konsert i genomsnitt under den turnén och väldigt många i publiken var vanliga musikintresserade. Det skulle tyvärr aldrig hända i det Sverige som är så duktiga på att lagstifta men så dåliga på att ta annorlunda människor på allvar.

Hur ser framtiden ut eller hur borde den se ut?

Här spekulerar jag inte bara för musikverksamheten inom LSS i landet utan för daglig verksamhet i stort. Vilket också berör både boende- och fritidssidan. Jag hoppas på:

- Fler olika och mindre lösningar för alla deltagare. Med andra ord att man vågar satsa på nischade små verksamheter även om de är administrativt jobbiga och mer sårbara.
- Färre "sjuttiotals"-dagcenter där alla ska vara utbytbara och rotera, där man gör det mesta i grupper och vistas i stora hus men många rum.
- Mer professionalism bland musik- och kulturledare med till exempel mer dokumentation där man tydligare synliggör nyttan med bra musikverksamhet.
- Större acceptans för kulturutövare med funktionsnedsättningar inom LSS-verksamheter och i övriga samhället.
- Mer musikverksamhet inom LSS, om deltagarna önskar!
- Mer utåtriktad musikverksamhet inom LSS, om deltagarna önskar!

Dansen gör skillnad – ”Jag kan trots sjukdomen Parkinson”

Kristina Ziegert, Elenita Forsberg, Lars Kristén och Bodil Klingvall

Introduktion

Dans som aktiv hälsovård för personer med Parkinsons sjukdom visar på flera tydliga fysiska och psykosociala förbättringar. Parkinsons sjukdom är en progressiv neurologisk sjukdom som leder till flera kroppsliga funktionsnedsättningar. Risken att drabbas av Parkinsons sjukdom ökar med åldern. En debut före 30 års ålder är ovanlig idag. En procent av världens befolkning som är sjuttiofem år uppskattas vara drabbade av sjukdomen. Omkring 20 000 personer lever med sjukdomen i Sverige idag. Den medicinska behandlingen minskar skakningar och stelhet men sjukdomen kan inte botas (Duncan & Earhart, 2012). Flertalet studier visar att fysisk aktivitet och dansen utgör komplement till traditionell fysioterapi och farmakologisk behandling. I början av 2000-talet har en grupp dansare och forskare i New York designat ett globalt danskoncept, Dance for Parkinsons (PD®) (McRae m fl., 2017). PD, erbjuder specialiserade dansklasser till personer med Parkinsons, deras familjer, vänner och vårdpartners på flera ställen i New York samt i 24 länder runt om i världen. Dansen kan utövas sittande eller stående och deltagarna har möjlighet att röra sig utifrån sin förmåga. Intresset för forskningen kring denna dans och dess hälsoeffekter växer runt om i världen (Heiberger, Maurer & Amtage, 2011; Hackney & Earhart, 2010). Studierna visar att dansen som är speciellt anpassad för personer med Parkinsons förbättrar motoriken och har även en positiv psykosocial inverkan (McRae, 2017). Sammantaget är det angeläget att identifiera komponenter som förbättrar hälsan och utforska upplevelsen av välbefinnandet hos personer med Parkinsons sjukdom som deltar i dansen. Vidare saknas det kunskap om dansens värde utifrån det friska perspektivet det vill säga det salutogena perspektivet i frågan om vilka komponenter som vidmakthåller hälsa. Den salutogena forskningsfrågan utforskar kunskapen om vad som bidrar till upplevelsen av hälsan trots sjukdom (Antonovsky, 1991). Vår hypotes grundar sig i forskningen om dansens positiva effekter på hälsan med fokus på kunskap om självupplevda positiva erfarenheter av dansen. Syftet med forskningsprojektet var att beskriva erfarenheter av dansen samt att utforska vad som bidrar till aktiv hälsovård, och hur upplever närstående värde av dansen. Metoden var utforskande och beskrivande med frågeställningar: Hur påverkar dansen välbefinnandet hos personer med Parkinsons sjukdom? Hur upplever personer med Parkinsons sjukdom värde med dansen? Hur upplever närstående till personer med Parkinson värde av dansen? Forskningsprojektet genomfördes i samverkan med Hugo Tham, dansledare och hälsoutvecklare i Region Halland.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog.

Kroppslig rörlighet i rummet

I detta avsnitt beskriver vi vår roll i dansen för personerna med Parkinson sjukdom samt de val vi ställdes inför i forskningsprocessen. Under våren 2018 har vi följt en dansgrupp under ledning av Hugo Tham. De flesta i dansgruppen var kvinnor i 70-årsåldern. Det var två män och tolv kvinnor som deltog i samtliga danstillfällen. Vi följde dansaktiviteten med observationer, personliga reflektioner och en avslutande fokusgruppsintervju med samtliga deltagare i dansen och närmast anhöriga. Data insamlades i tre steg. Första steget var observationer vid tre danstillfällen, där samtliga forskare deltog och förde anteckningar. Observationsanteckningarna diskuterades i forskargruppen och sammanställdes i en sammanhängande berättelse samma dag. Andra steget innebar att deltagarna efter varje danstillfälle dokumenterade reflektioner över dagens känsla, upplevelse och lärdom. Dansledaren samlade in samtliga dokumenterade reflektioner vid varje danstillfälle. Datainsamlingen avslutades med två fokusgruppsintervjuer som spelades in och transkriberades. Vår kvalitativa analys (Creswell, 2014) av observationer, reflektioner och fokusgruppsintervjun beskriver deltagarnas glädje att delta i dansen.

Dynamik i danssalen

Vi satte oss ner i danssalen med sikte på att fånga dansens hälsofrämjande aspekter. Observationen fokuserade på att upptäckta reaktioner och rörelser i dansen. Vi följde vår observationsplan som skulle fånga: glädje/engagemang, koordination, rytm/balans, gestaltning/uttryck, hållning, rörelsekontroll i tid och styrka, rumsuppfattning samt gemenskap. Vi som observatörer satt framför och vid sidan av dansgruppen i salen.

Utgångspunkten var att i första hand observera glädje, engagemang och gemenskap bland deltagarna. De motoriska och musikaliska aspekterna observerades för att bilda en uppfattning om och förståelse för deltagarnas förmåga att delta i dansen. Valet av musik var väl genomtänkt med olika variationer i musikstil för att skapa harmoni, följsamhet och koordination i rörelserna. Rytmerna är till stor hjälp för deltagarna för att utföra motoriska rörelser.

Den första dansaktiviteten innebar att deltagarna placerades sittande på stolar vända mot en stor spegel och utspridda i salen. Danspedagogen var placerad framför dem och vänd mot deltagarna. Danspedagogen var noga med att nämna deltagarnas namn och tydligt förklara vad som skulle hända. Sittande på stolarna började deltagarna därefter följa och härma danspedagogens mjuka armrörelser i takt till lugn och ljuv musik.

Deltagarna visade en förmåga att ge uttryck för den lugna rörelsekaraktären och deltagarna var mycket fokuserade på att följa danspedagogen. Deltagarna visade en vilja och ett engagemang att genomföra övningarna på bästa sätt utifrån deras förmåga, trots vissa motoriska begränsningar.

Nästa aktivitet under samma pass innebar att deltagarna uttalade varandras namn högt i salen genom varierande betoning och kraftinsatser på uttalet. Danspedagogen nämnde namnet på en deltagare och därefter skulle alla stämma i och repetera namnet. Övningen innebar att träna rösten och inkludera muskler i ansiktet samt diafragma och lungor. Denna övning gav flera glada miner och varje deltagare blev uppmärksam. Observationen visade uttryck för gemenskap och glädje.

Deltagarna satt fortfarande på stolarna och uppmanades med jämna mellanrum att sträcka på sina ryggar och lyfta huvudet högt. Detta innebar att deltagarna fick påminnelse om att förbättra sin hållning och stärka musklerna i både nacke, mage och rygg. Samtliga deltagare tog till sig informationen och under en kort sekund förändrade deltagarna sina kroppspositioner. Några deltagare visade tydliga resultat på rakare hållning och andra med en vilja att försöka. Deras ansiktsuttryck visade på full koncentration. Två av deltagarna visade tydliga glada leenden och såg mer avslappnade ut trots hög koncentration. Dansaktiviteterna fortsatte sedan med fokus på olika kroppsdelar som händer och fötter, med både snabba och långsamma variationer.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog.

Se likheter och skillnader

Observationstillfälle två genomfördes efter sex danstillfällen och dansövningarna följde samma struktur som vid observationstillfälle ett. Alla deltagare deltog lika koncentrerat och engagerat som vid första gången. Det var något färre deltagare vilket innebar att gruppen upplevdes lättare att följa. Skillnaden var att vi som observatörer inte var lika synliga för deltagarna eftersom vi satt bakom dem i salen. Vi kunde dock observera dem både bakifrån och framifrån genom den stora spegeln som deltagarna satt vända mot. Deltagarnas möte med dansen upplevdes mer tryggt vid detta tillfälle eftersom övningarna var mer bekanta för dem. Det fanns en lugn stämning i rummet och valet av pianomusik gjorde att deltagarna såg ut att slappna av och avspända axlar och kroppar observerades. De följde dansens lugna rytm genom mjuka hand- och armrörelser och de kunde enkelt följa instruktionerna. Danspedagogen var noga med att åter poängtera hållningen och deltagarna uppmanades regelbundet att sträcka på sig. Alla deltagare följde instruktionerna och även de som visade minimal förmåga att kunna sträcka på kroppen gjorde små försök med huvudet. Det innebar att alla försökte på bästa sätt utifrån sin förmåga.

De kraftfulla momenten med stampar i golvet och olika utrop var betydligt bättre än första gången. Utropen och stamparna i golvet hördes mycket högre och tydligare, trots att antalet deltagare var något färre. Om detta beror på övning eller på en upplevd tryggare miljö är svårt att bedöma.

Det fanns tydliga tecken på att variationen mellan långsamma och snabba rörelser var svåra att utföra, men deltagarna var snabba med att skratta. Trots svårigheten så försökte alla att hänga med. Det kan förklaras som att det fanns en förståelse för att vissa moment är komplicerade och att misslyckas inte berodde på deras diagnos utan att övningen helt enkelt var svår men rolig att utföra.

Ett moment utgjordes av att deltagarna fick sitta två och två mitt emot varandra och göra spegeln, vilket innebär att en av dem visar olika rörelser och den andra härmar och följer. Temat var från stiltje till storm och det visade sig att de små rörelserna som skulle utföras väldigt långsamt var svårare att utföra. Det visade sig också att en av deltagarna som satt i rullstol och hade sämst rörelsekapacitet klarade denna uppgift riktigt bra, vilket var glädjande eftersom danspedagogen

uppmärksammade detta och gav deltagaren beröm.

För att sammanfatta observationstillfälle två så fanns det en glädje och en harmoni som spred sig genom rummet under hela danstillfället och denna känsla är svår att förklara i ord.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog.

Dansdeltagarnas reflektioner

Efter varje avslutat danspass reflekterade varje deltagare över dansens värde skriftligen; hur det kändes, deras upplevelse och vad dagens lärdom var. Reflektionen skulle enbart beskrivas kortfattat och eventuellt beskrivas med enstaka ord. Förmågan att skriva för deltagarna kunde vara begränsad.

Dagens Känsla

Deltagarna uttryckte framförallt att de kände en gemenskap i gruppen på grund av deras erfarenheter av Parkinson. De beskrev ett välbefinnande och en glädje genom att rörelserna i dansen bidrog till att känna sig lätt och avslappnad. Den känslan skapade ett mod och en upprymdhet som innebar att flera dansare kände sig nöjda efter dansen. "Jag känner mig stolt över att jag själv bestämmer hur mjukt jag kan röra mig", sade en dansdeltagare. Någon uttryckte samtidigt att känslan var trötthet och orkeslöshet, vilket kan förklaras som att deltagaren kände att dansen var ansträngande.

Dagens Upplevelse

Danspedagogen var en stor inspiratör vilket dansarna uttryckte vara betydelsefullt för deras upplevelse av att bli sedda och accepterade. Denna bekräftelse bidrog till att upplevelsen bland deltagarna beskrevs rogivande som en frihetskänsla och glädje. Valet av musik och rörelse bidrog också till att danstillfället upplevdes som underbar. Rörelserna upplevdes förbättra balansen och minska stelheten. "Musiken är så lätt att röra sig till", sade en dansdeltagare.

Dagens Lärdom

I reflektionerna framkom det att röstövningarna utvecklade en förståelse för att träna rösten och deltagarna beskrev att de kunde mer än de trodde. De insåg att regelbunden träning gav effekt. Danspedagogens förhållningssätt utmanade deltagarna att ta ut rörelserna och följa musiken. Dansdeltagarnas reflektion var att alla kunde följa rörelserna efter sin förmåga och de insåg vikten av att våga ta ut rörelserna. "Regelbunden träning ger effekt", som en dansdeltagare uttryckte det.

Dansen bidrog till att frigöra glädje och skratt. Lärdomar som deltagarna beskrev var att de efter danstillfällena tog med sig vikten av att försöka bibehålla glädjen i vardagen.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog

Dansdeltagarnas röster

I fokusgruppsintervjuerna berättade deltagarna om deras upplevelser av dansen. I analysen framkom tre kategorier som utgjordes av centrala värden inom det salutogena perspektivet: glädje och gemenskap, trygghet och mod samt balans och välbefinnande. Kategorierna förstärks med citat från dansdeltagarna.

Glädje och gemenskap

I den här kategorin beskrev deltagarna att dansen frigjorde glädje och att det var positivt att göra rörelserna tillsammans. Vidare beskrev deltagarna att dansklassen var en plats för gemenskap och trivsam samvaro.

"Vi har roligt ihop och vi känner varandra"

"Här kommer man igång, jag har svårt att komma igång på egen hand"

"Jag har mer energi när jag kommer hem från dansen"

Trygghet och mod

Det framkom att regelbunden dansträning med samma dansgrupp och danspedagog bidrog till en känsla av trygghet. Alla deltagare vågade vara sig själva och deltog i dansen utifrån sin

förmåga. En annan aspekt i tryggheten som framfördes var att i dansgruppen klarar man mer än man tror.

”Bevisar för mig själv att jag klarar”

”Trygghet och säkerhet skapar mod”

Balans och välbefinnande

Deltagarna beskrev upplevelser av att man blir psykiskt gladare och mer positiv till livet trots sjukdomen. Stor betydelse har den medryckande musiken som triggar igång rörelser utöver det vanliga.

”Det är mycket enklare för mig att ta mig upp och ned från stolen, för nu vet jag hur jag ska göra”

”Jag förväntar mig inte att bli bättre men dansen underlättar vardagen”

Anhörigas röster

Forskningsprojektet avslutades med en fokusgruppsintervju om dansens värde med anhöriga, forskare, danspedagogen och deltagarna. Det som framförallt framkom från anhöriga var att för deras partner hade dansen högsta prioritet i vardagen.

”Jag ser ingen större fysisk skillnad, men jag märker att hon blir glad och att hon mår bättre när hon dansar”

”Jag ser en ökad acceptans kring sjukdomen”

”Hon är mer aktiv inom andra moment som exempelvis trädgårdsarbete”

Slutsats

I den pågående studien om dansens värde bekräftas till viss del tidigare forskning inom området i det att deltagarna ger uttryck för förbättrade fysiska funktioner och även ett allmänt ökat välbefinnande. Känslan av att kunna utföra en fysisk aktivitet trots Parkinsons sjukdom är framträdande och såväl deltagare som anhöriga ger exempel på en utvecklad motorik i kombination med ett bättre humör. I intervjuerna har deltagarna uttryckt att de upplever viss balansförbättring. Övervägande antalet deltagare diskuterar glädjen och gemenskapen i och under dansen och menar att denna del på sätt och vis är avgörande för deltagandet och meningsfullheten med aktiviteten. Den sociala dimensionen betonas därmed och bidrar säkert till att deltagarna känner ett ökat välbefinnande såväl under dansen som i sin vardag. I den sociala interaktionen kan trygghet och mod förstärkas och en känsla av gruppstillhörighet växa fram.

Danspedagogen har en avgörande betydelse för deltagarnas upplevelse av dansen. Danspedagogens sätt att strukturera och genomföra de olika dansmomenten med tillhörande musik är av hög kvalitet och bidrar till deltagarnas förtroende för pedagogen.

Musiken förstärker känslor hos dansdeltagarna och väljs med stor omsorg för att inspirera deltagarna till att leva sig in i rörelserna. Musiken kan göra det lättare att röra på sig och det blir roligare att göra tråkiga rörelser, och för en del behövs musik för koncentrationens skull.

Forskningen visar att PD i kombination med suggestiv musik, och ett positivt bemötande hos danspedagogen spelar en avgörande roll för deltagarnas totala upplevelse av dansen som rörelseaktivitet (Hackney med fl. 2009). Dansen ger ett mervärde till traditionell sjukvård i såväl

fysiska delar som balans och rörlighet, i psykiska delar som glädje och mod samt i sociala delar som trygghet och gemenskap det vill säga ett allmänt ökat välbefinnande. Genom dansen får dansdeltagarna en ökad tillit till sin egen förmåga och vågar utmana andra moment i vardagen som till exempel trädgårdsarbete och att delta i social samvaro.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans Mysterium*. Stockholm. Natur & Kultur.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4 ed.). Thousand Oaks: SAGA Publication.
- Duncan, R., Earhart, G. (2012). Randomized controlled trial of community-based dancing to modify disease progression in Parkinson disease. *Neurorehabil Neural Repair*. 26. 2. 132-143.
- Hackney, E.M., Earhart, M., (2010). Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson Disease: A Comparison of Partnered and Non-Partnered Dance Movement. *Neurorehabil Neural Repair*. 24.4. 384-392.
- Heiberger, L., Maurer, Ch., Amtage, F., Mendez-Balbuena, I., Schulte-Mönting, J., Hepp Reymond, M-C., Kristeva, R. (2011). Impact of a Weekly Dance Class on the Functional Mobility and on the Quality of Life of Individuals with Parkinson's Disease. *Front Aging Neurosci*, 3. 14.
- McRae, C., Leventhal, D., Westheimer, O., Mastin, T., Utley, J., Russel, D. (2018). Long-term effects of Dance for PD on self-efficacy among persons with Parkinson's disease. *Arts & Health Vol.10*. Doi.org/10.1080/1753015.

Författarpresentationer

Niklas Böhme är ursprungligen gymnasieutbildad maskiningenjör, men spelade sedan tidigt 1980-tal med flera olika Norrlands- och Stockholmsbaserade rock- och teatermusikband. Under 1980- och 1990-talen medverkade han också på skivor och turnéer med bland andra Triangulus, Kretsen och Greasy Saddles. I slutet av 1980-talet kom han i kontakt med musikstimulering i arbetet med människor med funktionsnedsättningar, ett område som han sedan dess har varit verksam inom. Niklas har nu startat upp en ny daglig verksamhet med musikinriktning i Lund och är just nu verksam vid en annan daglig verksamhet i Lund där han ansvarar för kultur och musikverksamheten. De senaste åren har han arbetat mycket med det "inklusive" rockbandet Crazy Mike som bland annat har turnerat i Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Holland och Indien. Niklas sitter sedan ett drygt år i styrelsen för föreningen Kultur & Kvalitet, en nationell intresseförening som arbetar för ökad kvalitet inom kulturutövning av personer med intellektuella och neuropsykiatriska funktionsvariationer.

Elenita Forsberg, är universitetslektor i omvårdnad, Med. Dr., pedagogisk utvecklare, vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Elenita bedriver forskning inom vårdpedagogik. Elenita besökte Mark Morris Dans Grupp för personer med Parkinsons sjukdom (MMDGs Dance for PD®-program) i Brooklyn, New York i maj 2018 där hon fick vara deltagande observatör i en dansklass för PD samt intervju David Leventhal (Program Director and founding teacher of MMDGs Dance for PD®-program).

Eva Kjellander Hellqvist arbetar vid Institutionen för musik och bild vid Linnéuniversitetet. I sin avhandling *Jag och mitt fanskap: vad musik kan göra för människor* (2013) skrev hon om vuxna fans och deras fanskap med avseende på identitet, socialisation, legitimitet och meningsskapande.

Bodil Klingvall, är universitetsadjunkt i ämnet idrott och hälsa, vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Bodil har genomgått balettakademiens förberedande dansutbildning på 1 år. Bodil utbildade sig på GIH i Stockholm på 1980-talet och har arbetat med dans inom skolans alla årskurser i ämnet idrott och hälsa. Bodil har även en pedagogisk magister examen och en master i ledarskap.

Lars Kristén, är universitetslektor i pedagogik med inriktning inom idrott och hälsa, vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Lars är utbildad Idrottlärare med en specialisering inom rehabilitering och parasport. Lars forskning är fokuserad på barn och ungdomar med funktionsnedsättningar och deras inkludering i idrott och hälsa genom Anpassad Fysisk Aktivitet (AFA) samt den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan och det sociala stödets betydelse.

Staffan Udd är turnéläggare vid Scenkonst Sörmland, Kultur- och Utbildningsförvaltningen vid Region Sörmland. Där finns uppdraget att årligen fördela 1000 föreställningar och konserter till länets 75 000 elever, och 160 konserter till 50 äldreboenden i länet, plus lite annat. Han undersökte för tio år sedan hur begreppet entreprenör representeras i Eskilstuna, Kista och Luton, har en fil licentiatexamen i Innovation och Design (informationsdesign) från Mälardalens Högskola

(2006), spridda studier i etnologi (1996-2011) samt är utbildad teaterscenograf (1992). Sitter mestadels på kontoret i Munktellområdet, Eskilstuna och arbetar passionerat med tabeller i Excel för att hålla reda på saker, men är hellre och inte så sällan på föreställning eller konsert.

Kristina Ziegert, är professor i omvårdnad, och Med. Dr. vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Forskning om hälsa i ett livsloppsperspektiv och proaktiv hälsovård med fokus på social konstruktivism, fysisk aktivitet och interaktion mellan barn och äldre. Senaste publikationen handlar om hälsa och arbete i senare delen av livet.