

# MUSIK SOM BERÖR

Ett redskap i vård och omsorg

Av Ewa Karlsson Sjölander





# MUSIK SOM BERÖR

Ett redskap i vård och omsorg

Författare Ewa Karlsson Sjölander

*Musik som berör gavs ut 2001. Detta är  
en uppdaterad, andra utgåva. Beställs och  
laddas ner på [Livsakademin.se](http://Livsakademin.se) – Betaniastiftelsens  
utbildningsplattform för existentiellt stöd.*

## **BETANIASTIFTELSEN**

Högbergsgatan 13  
116 20 Stockholm  
[www.betaniastiftelsen.nu](http://www.betaniastiftelsen.nu)  
[www.livsakademin.se](http://www.livsakademin.se)

## **PRODUKTION**

### **Författare**

Ewa Karlsson Sjölander, f.d. undersköterska,  
verksamhetsutvecklare  
Socialförvaltningen, Piteå kommun

### **Bilder och illustrationer**

Hilda Arneback, fotograf, journalist  
och grafisk formgivare

### **Grafisk formgivning**

Moa Roos Svensson,  
kommunikatör Betaniastiftelsen

### **Tryck**

Wessmans Musikförlag AB



**Betaniastiftelsen**

# Innehåll

Förord .....	6
Inledning, bakgrund och reflektion .....	9
Ett ögonblick, ett leende – Andrea .....	10
Det ordlösa språket – Viola .....	12
Minnenas musik – Aina .....	16
Minnena som kraftkälla – Margareta .....	21
Skapandets under – Tyra .....	24
Förmågan till glädje – Oskar .....	26
En bur fylld av längtan – Stina .....	28
Ett konstverk av ögonblick – Eivor och Gunnel .....	30
Par i glädje – Arvid .....	34
Närhet ger ro – Göta .....	36
Att få hitta hem – Börje .....	38
Ur ett täcke av rädsla – Anna .....	40
Musik genom livet .....	44
Litteratur .....	46

# Förord

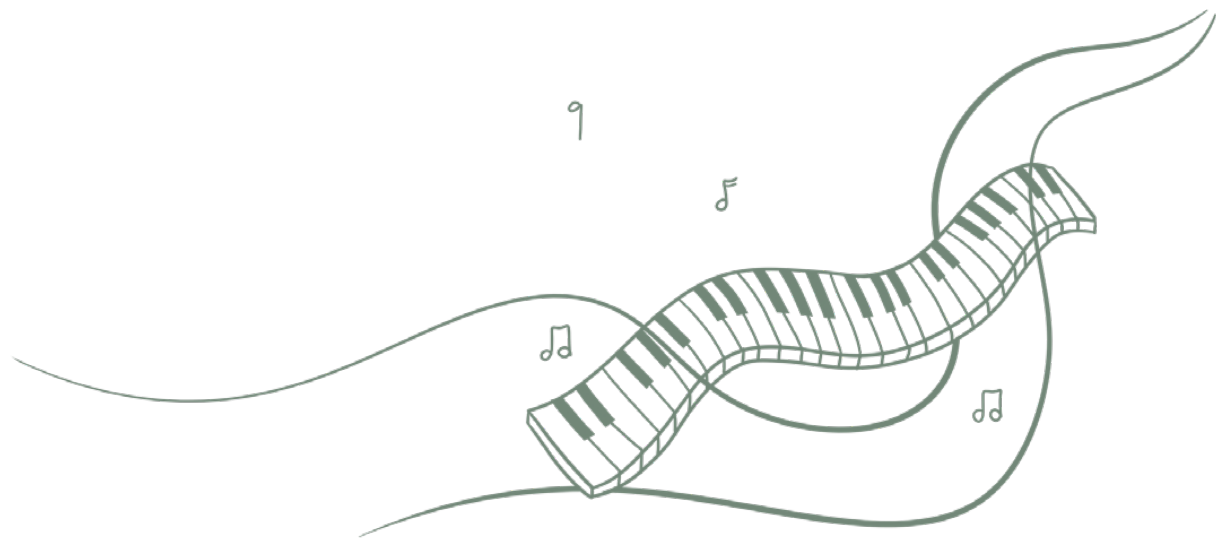


**B**etaniastiftelsen har i 120 år bidragit till att utveckla vård och omsorg utan vinstsyfte, alltid med en helhetssyn på människan som bärande idé. Musiken ligger nära människan som känslouttryck och har många funktioner. Musiken kan vara lugnande, uppiggande, avledande och engagerande, den kan väcka minnen och den kan föra människor närmare varandra. I modern äldreomsorg bör musiken vara en naturlig del av det dagliga arbetet.

Forskningen stödjer tydligt sambandet mellan musik och hälsa. Tillgång till musik, även via digital förmedling,

kan också utgöra ett existentiellt stöd vad det gäller livets mening, ensamhet och tankar kring döden. Detta har undersökts på Betaniastiftelsens initiativ i vård- och omsorgsmiljöer i en kvalitativ studie (Göteborgs universitet, 2020), vilken visar att musik väcker minnen, känslor och fascination, möjliggör gemenskap och interaktion samt ger upplevelser av inre harmoni och livskraft.

”Musik som berör” gavs ut i en första upplaga år 2001 av Sapientia utvecklingscenter för vård och omsorg, vilket sedan köptes upp av Betaniastiftelsen. Nu ger stiftelsen ut häftet på nytt för att ytterligare tillgängliggöra Ewa



Karlsson Sjölanders berättelser och betona möjligheten med musik som en del omvårdnadsarbetet. Betanistiftelsen driver även Kulturarenan – en samlingsplats för kultur online för den som själv har svårt att söka sina kulturupplevelser på grund av hög ålder eller funktionsvariation. Kulturarenan är också ett verktyg för vård- och omsorgspersonal samt en källa till gemensamma kulturaktiviteter för närstående.

Ewa Karlsson Sjölander hämtar ur sin långa erfarenhet som undersköterska fina och konkreta exempel på hur vi kan se människan och finna vägar till välbefinnande med

musiken som redskap. Det finns en stor värme i Ewas omvårdnadsarbete, liksom i hennes beskrivningar. Vi hoppas att de ska inspirera till en ökad närvaro av musik i omsorgen och bidra till en god arbetsmiljö och ett ökat välbefinnande för såväl brukare som personal och närstående.

**Ulla Burman,**

tf. direktor Betanistiftelsen, sjuksköterska och Betaniasyster,  
f.d. VD för Sapientia – Utvecklingscenter för vård och omsorg





# Inledning, bakgrund och reflektion

**M**usik finns i olika kulturer runt om i världen och har funnits så länge som historiska källor tillåter oss att blicka bakåt i tiden. Det finns och bedrivs forskning om hur vi påverkas av musikupplevelser.

I mitt arbete med Musik i vården har fokus legat på hur vårdtagaren upplever och reagerar på musik. Det är ett växelspel mellan musiken, situationen och människan, där musikupplevelsen har varit ett outtömligt ämne. Upplevelsen förändras om någon av faktorerna förändras, exempelvis situationen – reaktionen hos vårdtagaren varierar om melodin spelas på radio eller om jag sjunger samma melodi.

Min önskan och yttersta syfte med den här dokumentationen av flera års arbete och egen utveckling är inte

bara att sprida egna erfarenheter, utan också att inspirera. I arbetet med musik, konst, skapande, lyhörddhet och sökande efter nya vägar till kontakt och närhet i vården, finns allt att vinna och inget att förlora.

Kulturarenan.se har nu gjort det möjligt att ta del av ett stort varierande musikutbud. Det är en fantastisk möjlighet för människor att musiken finns där du är och behöver den.

Begränsningarna minskar och möjligheterna ökar för människors rätt att ta del av samhällets kulturella liv. Jag ser fram emot utvecklandet av Kulturarenan – ingenting är omöjligt!

*Fotnot: Namnen och bilderna på vårdtagarna i berättelserna är fingerade*

# Ett ögonblick – ett leende

ANDREA

**A**ndrea är mest sängliggande. Hon blir matad. Det är i ögonen, blickarna, det går att få kontakt med henne. Ibland känns det som om hon tittar rakt igenom mig. Jag känner på mig att hon är mer medveten än vad vi tror.

Vi har en sångstund på avdelningen tillsammans med alla boende och personal. Under Andreas fötter har jag monterat upp en amadinda (en stor träxylofon med ett antal träbrädor som fungerar som tonplattor). Hennes fötter vilar på tonerna. När vi sjunger spelar Carina, en arbetskamrat, med en klubba på tonerna. Då vibrerar tonerna och vibrationerna går in i fötterna och sprider sig upp efter benen.

Andrea får ett nytt uttryck i ansiktet. Ögonen glittrar och så kommer det – ett leende!





## Reflektion

Arbetet med musik i omvårdnadsarbetet kräver ständig öppenhet och mängder av spontana inslag. En öppenhet som bygger på en intensiv koncentration och närvaro. Det är här och nu som gäller. Lika viktigt är det att kunna se var och en och att lyfta fram utan att genera.

Att fånga ett klart ögonblick av kontakt kräver samspel och full koncentration. Något av det viktigaste är att finna lugn och ro – harmoni i kropp och själ.

Men det är också viktigt att kunna stimulera och hålla ribban så högt som möjligt i språk och kommunikation. Allt för att behålla förmågan att föra ett samtal med någon. Samtalet, kommunikationen och närheten kan handla om allt från att röra sig till musik till att hålla takten med foten eller med händerna. Målet är de blixtnabba, korta men skimrande ögonblick av kontakt och den gemensamma glädjen i den friska, närvarande människa som stundtals får skymta fram.

# Det ordlösa språket

## VIOLA

**V**iola är en fysiskt vital kvinna som ofta vandrar fram och tillbaka i korridoren. Hon flyttar krukorna i fönstret och rullar ihop dukarna på bordet. Det syns att hon har varit en arbetsperson tidigare i sitt liv. När hon talar kommer det mest bara enstaka, lösryckta ord.

Vi träffas i ett rum som är fullt av gamla saker från förr i tiden. Där står en spinnrock, smörkärna och en gammal symaskin. Jag sitter mitt emot Viola och sjunger olika sånger för att se vilka som är hennes favoriter. Hon sjunger med när en favorit dyker upp och håller takten med både händer och fötter. Jag lägger fram en bjällra på bordet. Viola tar den och lägger sedan tillbaka den på bordet och säger ”vacker”. Det syns i hennes ansiktsuttryck och kroppsspråk att det är en bra dag. Jag frågar vad hon har gjort i dag och hon svarar ”bra”, och det upprepar hon flera gånger. Viola pratar ofta om sin syster

och jag förstår att Viola saknar henne. Hon pekar ofta på sig själv och säger ”min”, sedan pekar Viola på mig och säger ”din”, och jag nickar och säger att det stämmer.

Vid ett tillfälle under vinterhalvåret då vi träffas i hennes rum har jag tagit in en hink med snö. Jag formar en snöboll och ger den till Viola. Hon tar emot den och säger ”frusen, kall”. Sedan pratar jag om barnen som åker kälke nerför backen och om hur de åker skidor och ramlar. Viola nickar och ler och efter ett tag skrattar hon gott åt skidåkningen. Jag sjunger ”Nej se det snöar” och Viola klappar med händerna i takt till musiken. Plötsligt blir hon väldigt pratsam och glad och jag sjunger för henne om att Viola är fin och att hon har fina kläder på sig. Efter ett tag verkar det som om Viola blir lite generad och sedan blir hon spralligt glad och nickar med huvudet och håller takten. Jag klappar i händerna tre gånger, Viola svarar likadant, sedan fortsätter jag upp till fem gånger



och Viola fortsätter med att svara med handklappningar. Hon ser nöjd och belåten ut.

När Viola har lagt sig för kvällen händer det ofta att hon stiger upp efter en liten stund. Min kollega Laila startar musikspelaren med lugn pianomusik. Vi sträcker ett grönt lakan mellan oss och ställer oss vid sänggavlarna. Vi håller det gröna lakanet mellan oss och rör det upp och ned. Då känner Viola en fläkt av sommarvind på sina kinder, och samtidigt ser hon det gröna skynket som påminner om sommaren och hon hör den lugna pianomusiken. Resultatet blir att hon ligger kvar i sängen och efter en stund somnar hon.

En gång då jag kommer och går i trappan ser hon mig, det syns att hon känner igen mig men hon får inte fram några ord. Då härmar hon en person som spelar gitarr och jag svara med att visa samma rörelse. Då nickar hon och ler — nöjd med att vi förstår varandra.

## Reflektion

“Jag duger – jag kan någonting.” Det är en kommentar som jag ofta får höra. Samtidigt handlar det om någonting mer.

Den gemensamma sångstunden ger en stund av värme och gemenskap. Åldrandet innebär ofta att man tvingas uppleva att man får färre vänner runt omkring sig, de flyttar eller dör. Det är också en på många sätt svår tid — inte minst är det svårt att knyta nya kontakter. Känslan av ensamhet blir påtaglig och ibland övermäktig.





# Minnenas musik

AINA

**A**ina är mycket missnöjd och ledsen över sitt dåliga minne. Hon saknar och sörjer sin make som dog för några år sedan. Aina visar tydligt att hon vill vara nära oss i personalen. Hon söker kontakt, vill inte vara ensam.

Vi sätter oss vid pianot och sjunger, då hon inte kan texten diktar hon egna texter och det föder mycket skratt hos oss. Hon blir törstig. Jag går och hämtar ett glas vatten och när jag kommer tillbaka klinkar hon på pianot, en psalm som hon lyckas bra med.

” *Det känns ganska bra att få gråta en stund, för det lättar i bröstet.*

Vi fortsätter att sjunga och prata mellan varven och så börjar hon vissla “Stilla natt” mycket vackert och innerligt. Jag kompar på pianot mycket svagt. Min kollega Helena kommer förbi och lyssnar på den sirligt vackra julpsalmen och vi är förstummade båda två över Ainas vackra vissling. När jag följer Aina hem till sitt rum så tackar hon mig för att jag finns och konstaterar att det känns ganska bra att få gråta en stund, för det lättar i bröstet.





9

♪

♪

♪

♪

♪

ANGELICA  
INSTRUMENTALIST

# Reflektion

Vid våra gemensamma musikstunder kommer ofta kommentaren ”jag har ingen sångröst”. Många säger ”när jag gick i skolan sa fröken att jag inte kunde sjunga rent”, ”jag fick BC i sång så jag fick bara mima till sångerna”, eller ”när vi skulle betygsättas i musik så fick vi gå in en och en och sjunga upp ett stycke för musikläraren. På det fick vi sedan betyg”.

Kommentarerna har fastnat och sitter i hela livet. Många vill aldrig mer sjunga. Tillsammans med barn kan man däremot få uppleva hur de kan och vågar leka fram sin musik. De har fortfarande förmågan att prova sin sångröst helt förutsättningslöst, utan att hämmas av att någon har bestämt i förväg vad som är rätt eller fel. Öppenheten och tilliten ger ett annat förhållningssätt till musiken. Det blir roligt att sjunga och spela. Det är lättare att gå vidare, utvecklas i sin musik och göra utsvävningar. Musiken får bli en kraft – en glädjekälla som kan räcka genom hela livet.

”Andningen är hela livet starkt förbunden med våra muskler och hur vi mår. Så snart vi känner oss spända eller stressade märks det på andningen. Brist på tillit och trygghet skapar ångest, och ångesten förbrukar all den energi barnet har till hands för att kunna lära sig nya saker.”

*(ur Musikalisk utveckling i förskoleåldern, Henny Hammershøj, 1997)*

## Sången

Det är flera som frågat mig varför det är viktigt att sjunga. Rösten är vår kropps instrument och ligger nära vårt hjärta och vår själ. Rösten är en del av vår identitet och personlighet. Om någon säger till mig att jag sjunger falskt blir jag ledsen. Om jag i stället blir uppmuntrad att använda min sångröst förutsättningslöst kan resultatet bli något helt annat.



## *Reflektion*

Hur kan musiken bli ett hjälpmedel i omvårdnadsarbetet? När vi sjunger välkända visor och sånger är det svårt för vårdtagare att inte sjunga med. På så sätt uppmuntras språket och kommunikationen. Att få minnas och prata om den tid som man kommer ihåg. Det stärker ens självkännetdom och självförtroende.





# Minnena som kraftkälla

## MARGARETA

Jag går in till Margareta och frågar om vi ska sjunga några sånger tillsammans. Hon blir glad och svarar att det ska bli trevligt. Jag sätter mig mitt emot henne. Margareta har ett stort musikintresse. Jag ger förslag på sånger från olika gener. Hon kan många sånger men när jag frågar om hon har egna önskesånger säger hon att hon inte minns. Hon börjar berätta om andra minnen för mig. Ömsom gråter hon, ömsom skrattar hon. Hon säger att hon har mycket värk i kroppen och att det är mycket besvärligt. När vi har sjungit en stund verkar hon må bra fastän det har kommit många tårar – det verkar som om hon behöver få gråta ut. Så här gör vi under en tvåårsperiod och varje gång är hon lika positiv till sjungandet. Då vi haft musikstunderna på avdelningen har hon till och med sjungit solo med stor inlevelse och känsla i kropp och själ.

Jag märker att hon känner igen mig när jag kommer. Hon lyser upp och säger ”Hej”. Är det så att jag inte ser henne när jag kommer följer hon mig med blicken tills jag upptäcker henne.

## *Vårdkultur*

Att beskriva en vårdkultur är inte lätt, för det handlar om så mycket – personalens inställning till arbetet, attityden gentemot varandra och gentemot vårdtagarna. Huvuduppdraget är dock klart: den främsta uppgiften är att bry sig om varandra, att ge den hjälp och det stöd som var och en behöver. Det är extra viktigt att förstå att det som den ena dagen blir fel kan nästa dag vara en fullträff. Önskvärd attityd kanske bäst kan beskrivas som en positiv uppmärksamhet mot alla. Detta gäller personalen emellan, men även de människor vi vårdar och deras närstående.

Beröring är också kommunikation. Vi arbetar nära och behöver varandra. Det kan innebära allt från att hålla om varandra, ge en kram, massera, eller stödja. På många sätt försöker vi att skapa ett positivt klimat inte bara mellan vårdare och vårdtagare utan mellan alla i arbetslaget.

## *Arbetslagets betydelse*

En annan viktig byggsten är arbetslaget, hur allt och alla på arbetsplatsen fungerar tillsammans. Här är det viktigt att alla kan se varandra som resurser. I alla musikstunder som jag har haft har även mina arbetskamrater varit inblandade. Visst har det misslyckats en del gånger — ingen sjunger med, någon vandrar bara iväg — men ändå har vi fortsatt, stöttat när det har gått tungt för någon och glatt oss när det har lyckats.

Ett sådant öppet och nära arbetsklimat är unikt, men även centralt och något som vi därför måste sträva efter. Det handlar om att ge och ta.



# Skapandets under

## TYRA

**V**i träffas i mitt musikrum och jag tar fram boken "Här kommer Ture och Märta" av Lena Lindgren. Det är en bok som beskriver vardagssysslor som potatisupptagning, älgjakt, lingonplockning och andra årstidsbundna sysslor under ett års tid.

Under det första året vi träffas och läser ur boken kan Tyra lyssna på ett kapitel och få ihop ett sammanhang. Vi kan tillsammans diskutera kring innehållet. Ibland tar vi fram färg, pensel och papper och tecknar och målar det vi har läst om. När vi till exempel pratar om blåbärsris målar Tyra himmel eller gräs. Jag fyller i med riset och

skogen. Varje bild signerar hon med sitt namn eller sina initialer.

Vi arbetar och skapar tillsammans under ett helt år. Tyra är förundrad över alla bilder som vi hinner göra. Året därpå är hon orolig och visar ångest. Hon orkar inte lyssna på berättelserna, istället målar vi direkt och resonerar sedan försiktigt och sökande kring bilderna. Vi målar exempelvis ett paket och jag frågar vad det är i paketet. Hon tänker länge och noga innan hon svarar. "Om det är en man som ska få det är det en tidning och en sup. Är det en kvinna är det nog kläder. Är det ett barn så är det förstås leksaker."



”*Tänk vad roligt man kan ha! Om man skulle få dansa mer så behövdes det inte så mycket mediciner.*

Efter målarstunden sätter vi oss vid pianot och sjunger. Det visar sig att hon kan många sånger och jag märker att det kommer mer och mer text för varje gång vi träffas.

Hon säger flera gånger att musiken verkligen är fantastisk.

”Tänk vad roligt man kan ha! Om man skulle få dansa mer så behövdes det inte så mycket mediciner.” När hon är på avdelningen visar hon åter oro och ångest. Tillsammans i musiken eller målningen syns ingen ångest eller oro. Där i skapandet finner Tyra frid.

## Reflektion

Att skapa harmoni. Jag har lagt märke till att när vi har på radion i vårt kök blir det lätt oroligt. Jag ser i ansiktsuttrycken och rynkorna att de gamla blir osäkra om var de befinner sig.

Det händer att de vandrar fram och tillbaka. När jag stänger av radion kan det komma som en lättnadens suck: ”Oj, så skönt.”

Stämningen blir lugnare och ansiktsuttrycken mer harmoniska. Även jag blir lugnare för det går lättare att vara uppmärksam på vad som händer runt omkring mig när det inte är så mycket ljud i rummet.

# Förmågan till glädje

## OSKAR

Oskar bröt armen för något år sedan. Det syns att han har värk och att han inte gärna vill träna armen. För att locka honom till träning och göra det roligare börjar vi att skapa musik tillsammans. Jag sätter fram klangplattorna i en rad framför honom på bordet. Jag visar att han ska slå på klangplattorna med en klubba. Han får börja från den vänstra klangplattan och fortsätta mot höger. Jag försöker stimulera koncentration och uppmärksamhet.

Medan han spelar flyttar jag ut klangplattorna utan att han märker något, för att öka rörelsemönstret. Han fortsätter att spela och jag fyller i med sånger han känner igen. Oskar sjunger med, skrattar gott och ser nöjd ut. Han ger mig kramar och stryker mig på kinden.

Jag tar fram en handtrumma som jag håller upp framför honom, han får trumstockar i bägge händerna och börjar slå på trumman. Jag sjunger och han sjunger med. Jag flyttar trumman utan att han märker det, både i sidled och i höjddled.

Så får han syn på lergöken som står på bordet (den ser ut som en domherre). Han tar den och börjar blåsa i den. Han vaggar i takt med kroppen och när han har blåst färdigt skrattar han gott.

Jag har också röda, gröna och blåa maracasägg liggande framme. Han ser dem och säger ”röd”, tar den röda i sin hand, skakar den taktfast och börjar sjunga “I sommarens soliga dagar”.

Så här fortsätter vi regelbundet att träffas med musik, sång och olika instrument i ett och ett halvt år. Våra stunder är inte bara glädje i musiken och sången, de är också regelrätta träningspass såväl för den brutna armen som för koordination. Lungorna får också arbeta ordentligt då han blåser i lergöken, men han ser nöjd och belåten ut.

Allteftersom blir han kroppsligt sämre. Vi ger upp träningspassen och ägnar oss i våra stunder helt åt att sjunga tillsammans. Det viktigaste blir att hjälpa Oskar att finna ro och harmoni.



## Reflektion

En förmiddag i veckan kommer barnen från förskolan bredvid och sjunger för de äldre på boendet. Det är mycket uppskattade besök. Både ansiktsuttryck och röster förändras hos de äldre.

Uppmärksamheten riktas helt mot barnen och rösterna blir mjuka och försiktiga.

Lyckan är fullkomlig när barnet, ett av de minsta, klarar av att sjunga "Blinka lilla stjärna där". Övriga saker händer som att en äldre man, som vanligtvis inte alls pratar, plötsligt med lysande ögon sjunger med i sångerna.

# En bur fylld av längtan

STINA

**S**tina är svår att få kontakt med. Hon släpper inte gärna in någon i sin värld. Hon har inte många ord kvar men ett mycket tydligt kroppsspråk. Jag sjunger med henne inne på hennes rum. En del gånger lämnar hon mig, andra gånger kan vi sjunga i uppemot en timme.

Jag har en veckotidning från 1950-talet med mig som vi brukar titta i. Hon kan läsa rubrikerna i den och säga enkla ord om vad bilderna föreställer, till exempel katt, pojke och blomma.

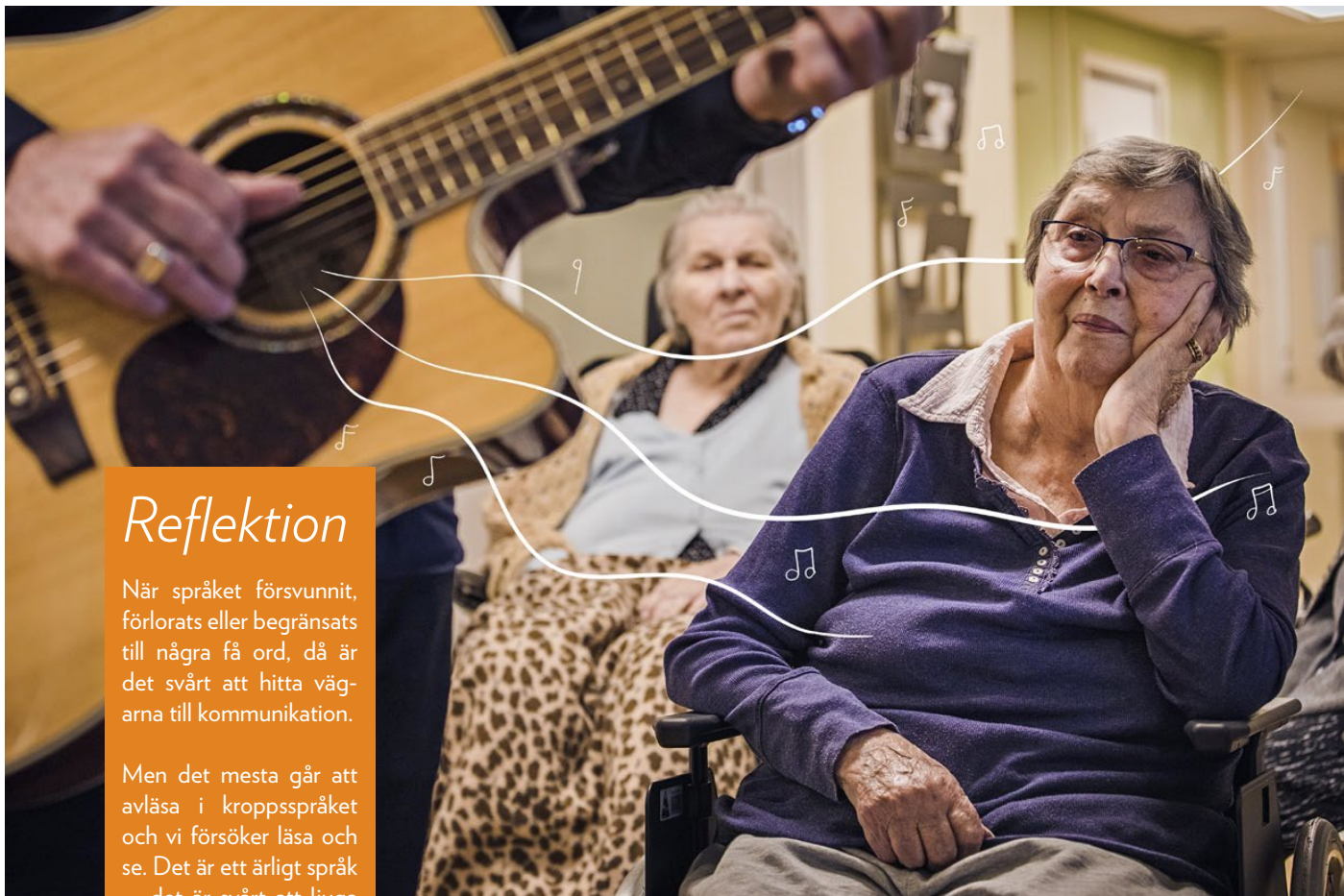
Efter ett helt års regelbundna träffar börjar hon bli lite öppnare och mjukare. Hon kramar mig ofta och vill gärna hålla mig i handen. Hon provar också att dra på gitarrsträngarna och räknar från ett till tio på gitarrbanden.

Efter ett sommaruppehåll har vi en gemensam sångstund på avdelningen. Stina kommer fram till mig, pratar med mig, kramar mig och börjar dra på gitarr-

strängarna precis som hon brukar göra under våra stunder. Efter ytterligare ett år tillsammans så vill hon alltid röra på sig när hon och jag träffas och har musik. Vi sjunger och dansar tillsammans inne på hennes rum och hon nynnar, skrattar och kramar mig. Hon ser överlycklig ut och har plötsligt hur mycket ork som helst.

Men om jag någon gång tar överhand och tar för många initiativ blir hon ointresserad och vill inte vara med. Då visar jag henne med mitt kroppsspråk att hon bestämmer och då är hon med på noterna igen.

När vi dansar försöker jag få henne att röra på hela kroppen. Vissa dagar vill det sig inte. Stinas ben och fötter låser sig och hon kan inte röra sig ur fläcken. Då tar jag henne under armen och börjar sjunga ”Vi gå över daggstänkta berg fallera”. Då släpper låsningen och vi kan gå iväg över golvet.



## Reflektion

När språket försvunnit, förlorats eller begränsats till några få ord, då är det svårt att hitta vägarna till kommunikation.

Men det mesta går att avläsa i kroppsspråket och vi försöker läsa och se. Det är ett ärligt språk — det är svårt att ljuga med sitt kroppsspråk.

# Ett konstverk av ögonblick

## EIVOR OCH GUNNEL

**E**ivor upplever att hon är hes i rösten. Hon är osäker på sig själv när hon ska föra ett samtal, eftersom hon vet att orden ibland blir fel. Hon märker att när hon inte använder rösten så blir hon mer och mer hes. Tillsammans med Gunnel börjar vi därför att mjuka upp ansiktsmusklerna med våra egna fingertoppar. Därefter försöker vi att andas lugnt och hitta de djupa andetagerna, långt ner i magen. Efter detta börjar vi försiktigt att sjunga. Vi börjar med de låga tonerna. Sedan sjunger vi sånger som Eivor och Gunnel kan. Jag sitter vid pianot och de sitter bredvid. Jag spelar och de sjunger. Jag väntar in deras sång för att de av sig själva ska sjunga de rätta orden. "Jag vill ha mycket" säger Eivor ofta då vi sjunger. Efterhand blir det allt tydligare att Eivor tappar orden. Blir det av något skäl ett längre uppehåll i våra gemensamma stunder så märks det ännu tydligare att orden försvinner. Då tar vi

de sånger som Eivor och Gunnel är mer säkra på, bara för att lyfta upp självförtroendet. När de är trygga prövar vi tillsammans nya och för dem mer okända sånger.

Ibland tar vi fram papper och färgpenslar. Att måla med vattenfärg till olika sorters musik är en svår uppgift. Vi använder breda penslar, för att kunna måla mer kravlöst, fem olika färger — svart, grön, blå, gul och röd. Musiken är klassisk, pianomusik, dragspelsmusik och musik med fågelkvitter och regnljud i.

Eivor och Gunnel arbetar intensivt i cirka en timme. Att ta penseln, doppa i vattenkoppen, sedan i färgen och sist ned på papperet är arbetsamt. Under tiden kommer olika frågor upp: "Gör jag rätt?", "Vad ska jag ta för färg?" och "Kan man göra så här?".

De är osäkra på det mesta och jag koncentrerar mig på att förmedla till dem: Försök att få ned färg på papperet – det behöver inte föreställa något. Det går åt mycket

” *Musiken gör  
att man minns*

uppmuntran, för att de ska känna sig trygga.

Jag noterar för mig själv att de gärna använder gul färg. För att de ska röra ordentligt på sina armar placerar jag kopporna en liten bit bort. Efter några penseldrag och färgklickar ser jag den där lilla strimman av stolthet och förnöjsamhet i blicken när de arbetar.

När den stora målningen är klar tar jag fram en mindre passepartout. Tillsammans ser vi ut en mindre tavla i den stora bilden, vi hänger upp den på väggen och pratar runt vårt konstverk. Vad föreställer den och vad kan man känna då man ser den?

Till slut har Eivor och Gunnel bestämt vad tavlan ska heta. Eivor kan skriva det själv och till Gunnel skriver jag tavlans namn.

Under målarstunderna har Eivor och Gunnel berättat om olika tankar och funderingar som de har. Min uppgift är att lyssna och få dem att beskriva hur det är och känns

just nu. Min uppgift är inte att gräva efter olika tragiska, obearbetade händelser som de har varit med om, utan att de istället ska få prata om hur det känns just nu!

Efter målarstunden tar vi en avslappningsstund i soffan och lyssnar på musik. Ibland ger jag taktil stimulering i händerna, vilket är mycket uppskattat. Besvikelsen är stor när musik- och målarstunden är slut. Vi provar att dansa till sydamerikanska rytmer och det är populärt. Jag försäkrar dem att det inte går att dansa fel. Här får man dansa som man vill!

Eivor säger att hon är mindre rädd för att göra fel och Gunnel säger att hon känner sig som hemma, men den oftast återkommande kommentaren från Gunnel och Eivor är: ”Musiken gör att man minns”.

# Reflektion

Många bär på en rädsla för färg och pensel. Om man inte är van vid att måla är det inte självklart att man vågar.

Bild och färg borde användas betydligt mer i äldreomsorgen. Färgval är ett sätt att uttrycka sig. Det är bra för synens skull att använda klara tydliga färger som röd, grön, gul, blå och svart. Penslarna får gärna vara breda för att vi ska komma ifrån prestationskravet. Alla människor vill nog försöka skapa något. Det är extra inspirerande att samtidigt som bilden tar form fundera och samtala kring bilden. Vad föreställer den? Vilka färger har jag använt? På så sätt stärks uppmärksamheten på bildens innehåll i stället för vad den föreställer.







# Par i glädje

## ARVID

Jag och Arvid sitter i soffan. Jag har med mig väskan med instrument. "Vad har du där?" frågar han. Jag tar fram alla instrument och visar honom. "Vill du sjunga?" frågar jag. "Gubben Noak", svarar han. "Då kan jag spela på klangplattorna och så får du sjunga", säger jag.

Jag spelar och Arvid sjunger. Vill du prova att spela frågar jag. Efter lite övertalning gör han det. Jag visar vilka toner han ska spela och efter bara några gånger så kan han helt själv utan att jag visar någonting. Jag blir mycket glad, men kanske mest överraskad, och visar det mycket tydligt för honom. Också han blir glad.

"Jag är nog musikalisk", säger Arvid och ler med hela ansiktet. Hans ögon lyser.

Han berättar att han har spelat orgel. Vi bestämmer att vi ska sätta oss vid pianot och prova att spela. Vid pianot spelar han "Gubben Noak" utan några som helst problem. Sedan spelar han en melodislinga för mig som varken han

eller jag kan komma på vad det är för stycke. Men vi fortsätter spela den och till slut spelar vi fyrhändigt.

Jag har också med mig noter och Arvid berättar för mig vad noterna heter både på papperet och på pianot.

Så här spelar och sjunger vi varje gång vi är tillsammans. Arvids lungor och sångröst får jobba ordentligt. Men mest av allt är våra stunder fyllda av glädje. Inte minst för mig blir våra stunder en fantastisk och berikande upplevelse. Jag hade ingen aning om att Arvid kunde spela och läsa noter. Vi hinner bli ett mycket samspelt, fyrhändigt pianopar. Många skratt och roliga kommentarer trots en sprucken röst (som han uttrycker det), fast i mina öron är det en underbart vacker sång.

Många gånger säger Arvid att orken är slut innan vi ens börjar men efter pianostunden är humöret på topp. Musiken får alltid Arvid att blomma upp.

"Nu orkar jag leva en dag till", säger han då vi säger hej då till varandra.

# Refleksjon

Det handler om att få behålla sin identitet. I min musikväska finns maracasägg i olika färger, en flöjt, en lergök och klangplattor. När man spelade i skolan fick man spela på en xylofon, metalltoner som klingade vackert. Tonerna kan man placera ut en och en på ett bord och man kan även hålla i dem.

Lästips: "Musikk og identitet" och "Musikk, helse og livskvalitet" av Even Ruud.



# Närhet ger ro

## GÖTA

**G**öta har ingen ro. På avdelningen vandrar hon ständigt. Fram och tillbaka, fram och tillbaka. Jag lockar henne att sätta sig vid pianot tillsammans med mig. Jag tar några ackord, visar och uppmuntrar henne att spela på tangenterna. Hon är väldigt osäker och säger att hon inte kan, men hon spelar ändå.

Jag försöker hålla kvar hennes uppmärksamhet och locka till ett samspel. Efter en stund lyckas jag. Jag tar ett ackord, hon svarar med en melodislinga. Hon ler när hon märker att vi ”frågar och svarar”. Göta säger att hon vill ha mer.

Hon ser lugn och harmonisk ut, hon tar till och med eget initiativ till att spela på pianot. Det ser nästan ut som att hon är spelsugen.

Efter några månaders regelbundna träffar märker jag att Göta inte vill sitta kvar vid pianot. Då går vi till musikrummet där vi kan vara ensamma. Där är det ljust och

fullt av olika instrument. Det är pyntat med kvistar av ljung, rönnbär, lingon och blåbär. Jag frågar om jag får smörja in hennes händer och hon blir glad över det.

Medan jag ger hennes händer taktill stimulering lyssnar vi på ett musikstycke med flöjtmusik och fågelkvitter. Hon blir mycket lugn och avslappnad, kommenterar fågelkvittret och frågar var fåglarna är.

Alldeles avslappnad nickar hon till sittande i stolen och sover lugnt i en halvtimme. Jag sitter alldeles tyst och stilla mitt emot och håller i hennes händer. När hon vaknat till tycker hon att hennes händer har blivit mjuka och sköna.

Hon är mycket harmonisk och lugn.

Efterhand har vi allt mindre tid vid pianot, men håller fortfarande på lika länge med taktilla stimuleringen. Det har blivit en stund som Göta behöver för att bli lugn och få en stunds ro och vila från det egna vandrandet.



## Reflektion

Genomförandeplanen är ett arbetsredskap för arbetslaget kring vårdtagaren. Läkare, sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut, undersköterska (natt och dag) — alla är en del i omvårdnaden. Målet med genomförandeplanen är att vårdtagaren ska få sina behov tillgodosedda oavsett vem som är vårdare. Det är viktigt att planen regelbundet utvärderas och följs upp för att kunna vara ett aktivt redskap.

Genomförandeplanen ska vara klar och tydlig, med små, konkreta vardagsmål.

Innehållet i genomförandeplanen är:

- Den dagliga skötseln.
- Närståendes delaktighet i vården.
- Livsberättelsen: familjen, vännerna, intressen, vardagliga och betydelsefulla händelser under livet.
- Livets slut: vårdtagaren, familjen/närståendes önskemål och delaktighet i vården.

I genomförandeplanen finns helt enkelt helheten där allt kring människan ingår.

# Att få hitta hem

## BÖRJE



**B**örje är mycket upprörd och går fram och tillbaka — jag sitter vid pianot och spelar visor som han tycker om. Efter ett tag sätter han sig bredvid mig men visar att han fortfarande är mycket upprörd.

Börje ser frusen ut och jag lägger en filt över hans axlar. Efter ett tag lugnar han ner sig och jag spelar bara lugna och vilsamma sånger, även en del för honom okända sånger. Efter ett tag växlar jag över till hans favoritsånger och då lyser han upp och börjar sjunga med, han skrattar och ler mot mig. Han får att helt annat ansiktsuttryck,

som om den oroande konflikten är glömd. Nu får jag lägga filten ordentligt om honom och hjälpa honom med skorna. Jag får även bjuda på frukost.

Alice, också hon undersköterska i arbetslaget, är i köket och gör smörgåsarna som vi ska ha till kaffet. Börje har lagt sig på soffan och vilar. Alice nynnade samtidigt som hon gör smörgåsarna och då säger Börje från soffan: ”Det låter precis som mamma, hon nynnade alltid då hon var i köket.”

Nu är Börje lugn och känner trygghet – igenkännandets trygghet.

# Reflektion

## Att möta närstående

En lika viktig del i vårt omvårdnadsarbete är kontakten med närstående. När de besöker sin maka eller make, sin mor eller far kan det ibland kännas sorgligt och tungt. Den de möter är inte samma person som han eller hon en gång var. Personalen ser sorgen i de närståendes ögon när inte makan/maken eller mamma/pappan känner igen dem. Som närstående känner man sig uppgiven och förtvivlad när man förlorar kontakten med sin kära. Man ser även osäkerheten hos barnbarnen när inte mor-/farföräldern känner igen sitt barnbarn. Någon gång kan till och med de allra närmaste mötas av aggressivitet från den äldre.

Som närstående blir man förstås mycket förtvivlad, men aggressiviteten, oron och förvirringen är en del av demenssjukdomen. Det är förändringar i personligheten. Men det är svårt för alla att förstå och acceptera situationen. Att man som närstående blir förtvivlad och kanske tappar humöret är helt naturligt. En del kan känna besvikelse över att livet tillsammans fick en annan vändning. Naturligtvis är det också olika hur nära och bra kontakt man som närstående hade tidigare i livet, men man får aldrig glömma bort att det också finns stunder med mycket glädje och humor som vi delar. Glädjen och humorn kommer ofta fram just när vi sjunger och spelar. Närstående som har varit med om musikaliska guldstunder är glada att få vara med och uppleva dem.

Från personalens sida är önskan att ha så god kontakt som möjligt med närstående. Att vara öppen, positiv och flexibel för olika lösningar är något som vi tänker på. Varje vårdtagare har därför en personal som fungerar som kontaktperson. Som kontaktperson ska man lära känna sin speciella vårdtagare så bra som möjligt. Närstående ska kunna ta kontakt med kontaktpersonen om det är något de funderar över.

Naturligtvis kan de prata med all annan personal, men det är kontaktpersonen som ska känna till vårdtagaren och dennes närstående bäst.

# Ur ett täcke av rädsla

ANNA

Vi är i vårt rum med gamla saker i. Här står en trampsymaskin, smörkärna och en gungstol. Anna stannar vid dörren och säger ”ska jag hit igen. Jag vill inte. Någon frågar om allting”. Förklaringen till detta är att Anna tidigare har varit med i en studiecirkel som handlade om hur det var förr. Förmodligen kände hon att det blev för svårt att berätta för andra. Att hitta rätt ord, att inte vara lika duktig som alla andra.

Jag berättar för henne att jag ska massera hennes rygg och axlar för att mjuka upp musklerna. Då blir hon mycket nöjd. Jag tar god tid på mig för att mjuka upp hennes rygg. Därefter dricker vi kaffe och pratar om hennes intressen. Det blir samtal om allt från scouting, Röda Korset till hur det var när hon var liten, om hennes mamma och om pepparkaksbak.

Vi har bara musikstunder på eftermiddagarna. Anna

är rökare och under förmiddagarna är hon röksugen och hon har svårt att få ro i kroppen. Några av Annas kommentarer ”så skönt, jag tror att jag somnar”, ”det har blivit bättre där bak i ryggen” och ”det är roligt att komma till dig”.

En kommentar som Anna säger med bestämd röst och som jag speciellt lägger märke till är ”är det något blir jag aldrig rädd – då blir jag arg”.

Ett år senare har Anna blivit sämre i sin sjukdom. Hon har tappat ord och meningarna är svårare att förstå. Jag mjukar fortfarande upp hennes rygg men våra pratstunder vid kaffet är kortare. Hon pratar fortfarande om barnen som ”är det viktigaste vi har och som vi måste vara rädda om”. Vid ett par tillfällen plockar jag fram målarfärg och penslar för att vi ska kunna kommunicera på ett annat sätt. Hon skrattar mycket hjärtligt. Vi har roligt tillsammans. I målandet möts vi på lika villkor.



” *Vi har roligt tillsammans.  
I målandet möts vi på lika villkor.*

Ytterligare ett år senare har hon blivit ännu sämre i sin sjukdom och har svårt att förstå vad vi menar när vi vill hjälpa henne upp ur sängen på morgonen och på med kläderna. Anna blir aggressiv och jag förstår att hon egentligen är rädd. Hon blir helt enkelt rädd för situationerna då hon inte förstår vad som ska hända. Det var ju det hon hade sagt till mig tidigare: Hon blir aldrig rädd utan arg.

Den här perioden tar jag gitarren med mig in till henne på morgnarna. Jag sätter mig vid sängen och spelar och nynnar hennes favoritsånger. Efter en stund tittar hon upp från täcket. Jag börjar stryka henne på ryggen och så småningom får jag hjälpa henne upp ur sängen och på med kläderna. Riktigt problemfritt är det inte men ändå mycket bättre än om jag inte använder musik. Vi sätter oss sedan tillsammans vid pianot. Till slut börjar hon äta frukost. Nu är hon ganska nöjd och belåten och hon bör-

jar sjunga med mig i sångerna. Agnetha som jag jobbar med kommer och sätter sig mitt emot Anna och frågar om hon får klippa hennes naglar. Anna ler mot henne och svarar att visst får hon det.

Då håret ska klippas gör vi på samma sätt. Men eftersom den som klipper måste stå bakom henne försöker jag alltid att ha ögonkontakt med henne under klippningen och samtidigt spela och sjunga hennes sånger. Vi lyckas och är nöjda för att Anna slipper oro och konflikter.

När Anna har svårt att komma till ro för vila och sömn får hon sitta i en fåtölj och lyssna till klassisk musik som hon tycker om. Samtidigt stryker jag hennes fötter tills hon blir lugn och avslappnad. När jag ber henne att flytta över i sängen förstår hon att hon ska vila och hon har ro till det.





## Reflektion

I omvårdnaden av människor i livets slut är det viktigt att personalen har ett öppet förhållningssätt samt kunskap. Samtidigt är det viktigt att skapa lugn och ro för vårdtagaren och dennes familj.

Musik är ett sätt att skapa en fridfull atmosfär. I valet av musik är det också viktigt att vara lyhörd för vilken musik som vårdtagaren kan tänkas vilja höra. Om vårdtagaren är svårt sjuk kan närstående vara till hjälp vid musikval.

*Läs mer om musik vid livets alla faser: "Den musiska människan: Barnet, sången och lekfullheten genom livets alla faser", Jon-Roar Bjørkvold, Runa förlag, Stockholm 1991.*

# Musik genom livet

## *Från födsel*

Mitt lilla barn, som bara är några månader, är oroligt och gråter krampaktigt. Jag tror att barnet känner sig övergivet. Jag tar upp barnet, lägger barnets ansikte mot min kind och börjar nynna en enkel melodi: "Bä, bä vita lamm...". Samtidigt vaggar jag lugnt och stilla fram och tillbaka. Gråten tystnar efter en stund. Det blir lugnt och stilla, övergivenheten har förbytt i trygghet.

En treåring försök och vilja att sjunga sånger kan te sig på många sätt. "I ett hus vid skogens..." börjar jag sjunga. Treåringen fyller i slutet och är överlycklig över att det blir rätt. Så fortsätter vi, upprepar och upprepar. Snart sjunger han hela sången själv.

## *Från mor till dotter*

Ibland kan avståndet mellan mor och tonårsdotter kännas väldigt stort — alltför stort för att enkelt överbrygga med ord. Även om musiken är ett gemensamt intresse finns avståndet kvar. Vi söker och hittar några sånger som vi båda kan och som går att sjunga i stämmor. Vi prövar oss fram. Det är klart att det blir fel här och där men helheten finns där ändå. Jag känner intensivt samspelet oss emellan när jag prövar en stämma till hennes melodi. Hon upptäcker i samma stund att hennes sångröst bär fram hela melodin. Jag spelar piano, hon håller takten på en trumma och prövar även att variera taktslagen och jag ser glädjen i hennes ögon och känner en oerhörd lycka.

För ett ögonblick är isen bruten och vi njuter båda av vårt samspel och vår gemensamma sång.

## *I livets slut*

Bertils andning är mycket tung men ändå lugn och hans ansikte har fridfulla drag.

Jag tar hans hand och nynnade melodin ”Tryggare kan ingen vara”, en av de sånger som han ofta ville sjunga då vi hade våra musikstunder på avdelningen. Andningen blir mer och mer långsam och jag förstår att livet håller på att ta slut.

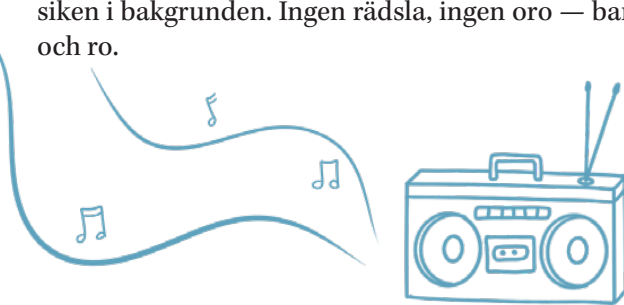
Min andra hand lägger jag på hans varma panna för att svalka och ge känslan av att någon finns där. Jag tystnar.

Han öppnar munnen som till ett försök att säga någonting. Jag börjar på nytt att nynna på sången och håller ett fast grepp om hans hand.

Andningen blir långsammare och långsammare och till slut släcks livets låga lugnt, stilla, värdigt och fridfullt.

Gunborg har inte långt kvar att leva. Hon ligger i sin

säng. Vi fuktade munnen och läpparna, svalkar pannan med en fuktig duk. För att hon ska få känna närhet lägger sig hennes dotter bredvid henne och håller om henne. Allt för att hon ska känna trygghet och inte vara ensam. Från bandspelaren ljuder Gunborgs musik, de kristna sångerna. Det är en fridfull stämning i rummet med musiken i bakgrunden. Ingen rädsla, ingen oro — bara lugn och ro.



# Litteratur

Skilled carers' ways of understanding people with Alzheimer's disease, 1998; Terttu Häggström, Lilian Jansson, Astrid Norberg, *Scholarly Inquiry for Nursing Practise: An International Journal*, Vol. 12, No. 3, p 239-266.

Maternal thinking in dementia care, 1996; Terttu Häggström, Astrid Norberg, *Journal of Advanced Nursing* 24. 431-438.

Når musikken minner om livet. Musikalsk samhandling som remiuniscens, 1998; Randi Rolvsjord, *Nordisk tidsskrift for musikkterapi*, 7(1), s 4-13.

Projekt Musikupplevelsen. Musikterapeutiska metoder för vuxna med grava funktionshinder. Rapport från ett tvåårigt utvecklingsarbete/ Mikael Ramel, Tina Hermansson, Mona Hallin. 1997, Sprilines databas

Rapportserien/Psykiatri och habilitering, Örebro läns landsting ISSN 1401-8365; 42

Experiences related to home in people with Alzheimer's Disease, 2000; Karin Zingmark, Umeå university medical dissertation. No 700. Caregiver-assisted music events in psychogeriatric care; 2000, Eva Göttell, S Brown, S-L Ekman, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 7

Bunne Music Sweden AB, Varvsgatan 10, 820 50 Hudiksvall, Hemsida: [www.bunnemusic.se](http://www.bunnemusic.se)

Konstnärliga terapier Bild, dans och musik i den läkande Processen, Erna Grönlund, Annika Alm, Ingrid Hammarlund, 1999 Förlag: Natur och Kultur, ISBN: 91-27-06781-5

Här kommer Ture och Märta, Lena Lindgren, CEWE-förlaget, 1995 ISBN: 91-7542-219-0

Musikalisk utveckling i förskoleåldern, Henny Hammershøj, Studentlitteratur, Lund, 1997 ISBN: 91-44-61931-6

Music Therapy in Palliative Care, Aldridge David, 1998 Jessica Kingsley Publishers ISBN: 1853027391

Music Therapy in Dementia, Jessica Kingsley, Publishers ISBN: 1853027766

Musikk og Identitet, Even Ruud, 1997 Univ.-forl. Oslo

Musiska människan. Barnet Sången och Lekfullheten genom livets faser, Jon-Roar Björkvold, 1991, Runa forlag AB ISBN: 9188298043

Berör mig också! En handbok i äldremassage, Lena Jelvéus, 2000, Förlagshuset Gothia AB ISBN: 9172052287

Varma ögonblick Om musik och hälsa, Even Ruud 2002, Ejeby förlag, ISBN: 9188316335

Noter om musik och hälsa, Töres Theorell 2009, Karolinska institutet, ISBN: 9789185565221

Handbook of Music and Emotion, Patrik N Juslin, John A Sloboda 2011, Oxford university Press, ISBN: 9780199230143



Musiken ligger nära människan som känslouttryck och har många funktioner. Musiken kan vara lugnande, uppiggande, avledande och engagerande, den kan väcka minnen och föra människor närmare varandra. I modern äldreomsorg bör musik vara en naturlig del av det dagliga arbetet. Forskningen stödjer tydligt sambandet mellan musik och hälsa. Tillgång till musik kan också utgöra ett existentiellt stöd vad det gäller livets mening, ensamhet och tankar kring döden.

Ewa Karlsson Sjölander hämtar ur sin långa erfarenhet som undersköterska konkreta exempel på hur vi kan se hela människan och finna vägar till välbefinnande med musiken som redskap. Det finns en stor värme i Ewas omvårdnadsarbete, liksom i hennes beskrivningar. Vi hoppas att de ska inspirera till en ökad närvaro av musik i omsorgen och bidra till en god arbetsmiljö och ett ökat välbefinnande för såväl brukare som personal och närstående.



**Betaniastiftelsen**