

Å synge er å være!

Kari Aftret

Det er vår. Sola skinner, og minner fra en solfylt maldag for noen år siden kommer til meg: Jeg er på besøk hos svigerfar på sykehjemmet. Han og jeg har alltid vært gode venner. Vi har hatt mye fint sammen, men på sykehjemmet går praten ofte litt tregt. Det er ikke her han har lyst til å være. Gjennom musikk og sang kan vi fremdeles dele gode stunder, slik vi alltid har gjort. Jeg triller svigerfar inn i spisesalen der pianoet står. Finner ei sangbok og blar i den. Han foreslår noen av sine gamle, gode sanger, og snart er vi igang. Pianospill spres til andre på huset. Beboere med rullatorer og rullestoler triller inn i rommet der musikken lever. Snart kommer også personalet med dem som trenger hjelp til forflytning. Det som skulle være en uformell og privat syngestund for svigerfar og meg, blir med ett til en sangstund for hele avdelingen. Jeg tar utfordringen på strak arm og finner fram noen vårsanger jeg tror alle kjenner. *Alle fugler, Lille måltrost og Jeg gikk en tur på stien*. Det er da det skjer: Midt i refrenget til *Jeg gikk en tur på stien*, løfter en av damene i rullestol hodet og synger med: *ko-ko, ko-ko*. Etter at sangen er ferdig sier hun: *Nå vil jeg spille òg!*

Personalet tror nesten ikke det de hører. Denne damen snakker jo ikke. De har aldri hørt en lyd fra henne. Hun sitter stum i rullestolen sin og ser tomt på dem som går forbi. Dag ut og dag inn. Det er et lite under som skjer i spisesalen på sykehjemmet denne dagen, og selv om overraskelsen utløste en spontan latter hos personalet, ble vi også minnet om hva som kan bo i enkeltmennesker bare de får mulighet til å vise det. Sangen aktiverte noe hos henne og gav henne lyst til å musisere mer! Opplevelsen var sammenlignbar med historien om de tungt medisinererte pasientene i filmen *Oppvåkningen* med Robert de Niro og Robin Williams.

Jeg har jobbet som musikkterapeut i over tretti år og vet etter hvert mye om musikkens ulike virkninger og betydning. Kolleger har delt sine historier, og bekrefter at vår opplevelse på sykehjemmet ikke er enestående. Etter min mening burde musikkterapi være en mer udiskutabel behandlingsform innen eldreomsorgen. Musikkterapi som fag er opptatt av å fokusere på ressurser og muligheter i stedet for sykdom og begrensninger. Tone Sæther Kvammes doktoravhandling *Musikk med demensrammede som har symptomer på depresjon og angst* dokumenterer reduksjon av symptomer på angst og økt livskvalitet etter fem uker med musikkterapi.

Det er egentlig enkelt: Sang og musikk når ofte inn til oss på helt andre måter enn når vi snakker sammen. Musikk kan aktivere gamle minner, gi rom for ulike følelser og skape mulighet for deltakelse, glede og fellesskap mellom mennesker.

Også Henrik Ibsen var opptatt av dette da han skrev: *Sangen er vår felles sfære, det å synge er å være!*

Litteratur

Kvamme, T. S. (2013). *Glimt av glede. Musikkterapi med demensrammede som har symptomer på depresjon og angst*. Avhandling for graden ph.d., NMH-publikasjoner 2013:7. Oslo: Norges musikkhøgskole.