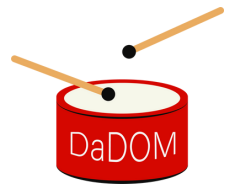


Kennslustund 1 - Kynning

DaDOM netþjálfun fyrir kennara



Inngangur

Fyrsta kennslustundin í DaDOM námskeiðinu er almenn kynning á tónlist í heilbrigðisþjónustu. Nemendur fá skilning á því hvers vegna DaDOM námsefnið er mikilvægt. Nokkur dæmi um mátt tónlistar í heilbrigðis- og umönnunarstörfum eru kynnt og nemendur íhuga eigin tengsl við tónlist. Lokaverkefni DaDOM námskeiðsins er kynnt til að hjálpa nemendum að skipuleggja sig í náminu.

Hlutverk tónlistar í lífi mannsins

Tónlist er stór hluti af lífi alls mannkyns. Fólki er eðlislægt að sameinast í tónlistariðkun til að fá útrás fyrir tjáningar- og sköpunarþörf. Á öllum stígum mannlífsins njótum við eða skynjum tónlist meðvitað eða ómeðvitað. Þetta fyrirferðamikla hlutverk tónlistar í lífi fólks hverfur ekki þegar það verður gamalt, veikt, fatlað eða af einhverjum ástæðum ósjálfbjarga í daglegum athöfnum. Markviss tónlistariðkun þessara hópa er áhrifarík leið til að auka lífsgæði.

Við tökum því gjarnan sem sjálfgefnu að fólk geti nálgast sína tónlist eða tónlistariðkun upp á eigin spýtur. En stundum breytast aðstæður vegna langvinnra veikinda, meiðsla, öldrunaráhrifa eða heilabilunar. Og þeir einstaklingar sem fyrir því verða neyðast til að breyta frá hversdagslegum venjum sínum, t.d. félagslegum athöfnum þar sem tónlist hefur verið stór hluti, og misst þessi tengsl. Afleiðingin er sú að það dregur úr lífsgæðum þeirra. Það er í sjálfu sér áfall að geta ekki lengur lifað sínu tónlistarlífi, svo ekki sé minnst á áfallið sem sjálf veikindin eða fötlunin veldur.

Fólk nálgast eða iðkar tónlist á mismunandi hátt. Til að geta valið sína leið til þess þarf sjálfstæði og aðgengi. Fólk verður að geta nálgast staðina þar sem iðkunin fer fram; tónleikasalinn, vinnustofuna eða tónlistarskólann o.s.frv. Ef valið snýst um að njóta tónlistar gegnum netið, þá þarf aðgang, færni og búnað til að komast að henni. Fólk sem hefur orðið fyrir hvers kyns áföllum gæti hafa misst þessa möguleika og þar með aðgengið að valkostum. Það fólk þarf aðstoð til að halda sambandi sínu við tónlist lifandi.



embrace



Firla



LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland University of the Arts



Samfjármagnað af
Evrópusambandinu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Tónlist í heilbrigðisþjónustu

Tónlist hjálpar fólki í viðkvæmri stöðu á marga vegu. Þetta námskeið mun leggja áherslu á þjálfun fagfólks í heilbrigðisgeiranum með daglega vinnu með fólki sem glímir við margvíslegar heilsufarslegar áskoranir. Tónlist getur gegnt mikilvægu hlutverki í þessu starfi ef henni er gefið pláss. Rannsóknir hafa sýnt að tónlistariðkun minnkar þörfina á þunglyndis- eða róandi lyfjum. Einnig hefur líkamleg og andleg virkni sem tónlist kallar fram ómetanlegt gildi fyrir þá sem eru svo heppnir að taka þátt í henni.

Ef umönnunaraðili kynnir sér persónulegan tónlistarsmekk skjólstæðings getur það verið lykill að aukinni vellíðan. Með því að velja uppáhaldslög eða verk má útbúa spilunarlista sem skjólstæðingur getur hlustað á með heyrnartólum. Þannig má njóta sinnar eigin uppáhaldstónlistar þótt fleira fólk sé í sama rými. Spilunarlistana getur umönnunarstarfsmaður útbúið í samráði við skjólstæðing og með aðkomu fjölskyldu og vina. Þannig má grípa til þessa ráðs hvenær sem fólk vill án mikillar skipulagningar eða samstillingar. Þessi leið getur verið fullkomin fyrir fólk sem hefur ekki mikla þörf fyrir félagslíf. Persónulegir spilunarlistar eru betri en útvarp sem allir þurfa að hlusta á hvort sem þeim líkar betur eða verr. Útvarpsstöðin er oft á tíðum ekki valin af skjólstæðingunum heldur af starfsfólki, annað hvort eftir eigin smekk eða án umhugsunar. Sumt fólk gæti þó stundum viljað hlusta á útvarp saman. Ef dæmi er tekið um dvalarheimili aldraðra á Íslandi, þar sem fólkið hefur enn tiltölulega svipaðan bakgrunn, er mjög líklegt að fólkinu líði vel með Rás eitt opna. Gott dæmi um það er sunnudagsmessa kl. 11 þar sem tónlist er í þó nokkru hlutverki. Flestir tengja þá stemningu við gamla tíma, annað hvort með maka sínum og börnum eða á æskuheimilum með foreldrum og systkinum. Á hjúkrunarheimilum annars staðar í Evrópu er að jafnaði annað uppi á teningnum þar sem fólk hefur margvíslegan menningarbakgrunn. Hér á Íslandi mun samsetning íbúa hjúkrunarheimila breytast í þá átt á næstu árum, eftir því sem kynslóðir fólks með fjölbjóðlegan bakgrunn komast á efri ár.

Tónlist er í eðli sínu tjáningarform og getur komið í stað samtals með orðum fyrir fólk sem hefur tapað færni til þess að tjá sig með orðum. Tónlistartjáning getur bæði átt sér stað á skipulagðan hátt eða sem sjálfsprottin samskipti milli starfsfólks og skjólstæðings í daglegu lífi og starfi. Hægt er að nota tóna og takt til að liðka fyrir og auka gleði í samskiptum. Það vinnur á móti depurð sem á það til að grafa um sig hjá fólki sem hefur misst hæfni og er meðvitað um það. Starf músíkmeðferðarfræðinga felur í sér þessa nálgun á klínískum forsendum. En einnig er til starfsemi undir forystu tónlistarmanna sem valdeflir fólk og eykur lífsgæði þess. En sú starfsemi er út frá forsendum listsköpunar og er ætlað að veita aðgengi að henni fyrir fólk sem annars hefði ekki möguleika á að nálgast tónlist. Þannig er grundvallarmunur á tónlist og músíkmeðferð. Skipulagðir spunatímar hafa verið þróaðir í Bretlandi, Hollandi og hér á Íslandi. Ein slík aðferð var þróuð í London af Lindu Rose sem átti upphaf sitt árið 1993 og fékk titilinn Music For Life, og varð í kjölfarið sjálfstæð stofnun með aðsetur í Wigmore Hall árið 2009 (<https://wigmore-hall.org.uk/learning/music-for-life>). Music For Life var þróað með fólk með heilabilun í huga, hvernig má auka lífsgæði þess, leita lækningar og valdeflingar. Það byggist á virkri þátttöku í tónlistarspuna með það að fjallað er um fleiri dæmi um skapandi tónlistariðkun í Viðauka 1.

Mikilvæg rannsókn á starfi Lindu Rose og Music For Life leiddi af sér bókina *While The Music Lasts* eftir Rineke Smilde, Kate Page og Peter Alheit (Eburon 2014 ISBN: 978-90-5972-846-2).

Sjá einnig: *Using Music to Develop a Multisensory Communicative Environment for People with Late-Stage Dementia* eftir Amy Clare, DCLinPsych, Paul M. Camic, PhD, Sebastian J. Crutch, PhD, Julian West, BA, Emma Harding, Bsc, og Emilie Brotherhood, MSc. *The Gerontologist*, 2020, Vol. 60, No. 6, 1115–1125 doi:10.1093/geront/gnz169.



Tónlist er frumpörf

Til að gera sér grein fyrir frumáhrifum tónlistar á líf fólks er upplagt að skoða hvernig ómeðvitað, eðlislægt hlutverk tónlistar er miðlægt í samskiptaþroska ungbarna. Barn á ákveðnu þroskaskeiði notar spuna ómeðvitað til að gera tilraunir í tjáningu, t.d. eftir að hafa frá fæðingu horft, hlustað á og speglað hegðun foreldra sinna. En eftir því sem barnið nær meira valdi á tungumálinu hverfur þessi spunapörf smám saman og það getur útskýrt hugsanir sínar og tilfinningar í orðum.

Hefðbundin, jafnvel sjálfgefin hugmynd Vesturlanda nútímans um tónlist er gjarnan sú að „besta“ tónlistin sé flutt af fólki sem hefur atvinnu af því. Það eru framúrskarandi flytjendur, snillingar sem hafa helgað líf sitt því að leita fullkomunar í að tjá þetta töfrandi fyrirbæri fyrir stóra áheyrendahópa. Hins vegar er tónlist sem slík ekki í eðli sínu sérfræðipækking. Tónlist er rauður þráður í gegnum öll mannleg samfélög. Jafnvel þó að háþrúð tónlistarkunnátta krefjist áratuga þjálfunar og sérhæfingar, þá er rótin og hæfileikarnir til tjáningarinnar til staðar hjá hverju mannsbarni. Allt frá fyrsta gráti barns eftir fæðingu til vinnusöngva, hátíðarsöngva vegna fæðingar, brúðkaups eða dauða kemur tónlist frá þessari sömu þörf fyrir að tjá tilfinningar og þroska félagslega hegðun. Sú ákvörðun um að ramma tjáninguna inn og setja hana á svið fyrir áheyrendur (sem prófessor Wilfrid Mellers kallaði „safnmenningu“), býr til þetta sértæka fyrirbæri sem við köllum nú tónlist. Gott dæmi um að tengja listina og hina frumstæðu tjáningu er tónverk eftir Þuríði Jónsdóttur fyrir fiðlu og tónband. Þuríður tók upp hljóð ungs barns síns meðan á brjóstagjöf stóð og samdi tónverk með því að nota upptökuna sem meðleik með einleiksfiðlu. Verkið heitir Inni (<https://open.spotify.com/artist/2bnzMz147M8T5y3rkwauca>).

Þó að hljóð barns við brjóstagjöf séu á vissan hátt tilviljunarkennd, þá er tónverkið byggt upp af tjáningu sem sprettur fyrst e.t.v. af hungri og óþolinmæði en síðar af vellíðan.



embrace



KARALIUS MINDAUGO

Firla



Samfjármagnað af
Evrópusambandinu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Veigamikíð hlutverk tónlistar í mannlegum þroska var augljóslega vel þekkt af frumkvöðlum formlegrar menntunar. Í Grikklandi til forna var tónlist ein af þremur kjarnagreinum (þar sem dans og ljóðlist mynduðu samofna þrenningu með tónlist í orðinu Músík) og hélst hún inni sem kjarnagrein gegnum miðaldirnar. Nú á dögum er tilveran sífellt flóknari og hólfaskiptari og það krefst sérhæfðrar færni og þjálfunar. Aukin áhersla á raunvísindatengdar greinar og upplýsingatæknikunnáttu verður þess valdandi að tónlist og fleiri greinar listrænnar tjáningar eru annaðhvort vanræktar eða að minnsta kosti settar aftar á forgangslistann. Þetta hefur gerst undanfarna áratugi þó svo að á Íslandi, að minnsta kosti, eigi tónlistarkennsla að vera hluti af grunnnámi samkvæmt lögum. Þessi þróun býður upp á að regluleg tónlistariðkun á það til að gleymast. Ekki síst þegar einstaklingar verða að einhverjum ástæðum ósjálfbjarga.

Tónlist er samofin lífinu á heildrænan hátt. Tónlist hefur verið notuð í tengslum við flesta þætti mannlífsins svo lengi sem við getum rakið söguna. Víða í vestrænni menningu hafa slíkar hefðir almennrar iðkunar rofnað um leið og hlutverkunum hefur verið deilt út til sérfræðinga. Enn eru þó nokkur ummerki um almenna iðkun. Við syngjum enn vögguvísur fyrir börn, og margir fá útrás í dansi, sem stuðlar að núvitund og hvíld frá vandamálum daglegs lífs. Í menningu ínúíta á Grænlandi var trommudansinn heildræn nálgun á lífið á öllum sviðum. Í öllu mannlífinu var sú iðkun að nota trommu og rödd hluti af öllum athöfnum, svo sem trúarlífi, læknisfræði, lögfræði, uppeldi, gleði, ást, fæðingu og dauða. En með innlimun í danska konungsveldið, bannaði kirkjan þessa iðkun þar sem hana mætti túlka sem villutrú og kukl. Þess vegna er þessi hefð á barmi útrýmingar.

Þörf mannsins fyrir að sökkva sér niður í tónlist er svo sterk að henni má lýsa sem sammannlegri. Það virðist því vera vel þess virði að heilbrigðisstarfsfólk, með stuðningi viðeigandi stofnana, nýti bæði formlegar og óformlegar aðferðir við tónlistariðkun við umönnun til að bæta heilbrigði og auka lífsgæði. Þetta mun án efa nýtast læknisfræðinni og verða mikilvægur hluti af bæði umönnun og klínískum meðferðum.