



DET SKAL DU VIDE OM

MUSIK

Musik og sang påvirker hjernen og rammer en lang række følelser og funktioner i alle mennesker. På scanninger kan hjerneforskere se, hvordan hjernen udløser forskellige hormoner og belønningsstoffer, når vi lytter til musik.

Hvis du arbejder med mennesker med senhjerneskade og forskellige kognitive udfordringer eller psykiske problemer, kan du bruge musikken til at fremkalde tanker, følelser og minder, som udvikler både kroppen og sindet.

Musik kalder glemte minder og bevægelser frem

Vi kender nok alle sammen det, at en sang minder os om en bestemt oplevelse og i løbet af få sekunder sender os tilbage i tiden til dengang. Musik er således oplagt i arbejdet med mennesker, som har mistet hukommelsen. Typisk kan de stadig huske deres barndoms og ungdoms melodier.

Musikken påvirker også vores bevægelser. Mennesket er faktisk det eneste dyr, der bevæger sig i takt til musik, selv helt små børn gør det næsten automatisk, mens aber ikke

kan finde ud af det. På den måde påvirker musikken vores bevægelser og kan både træne vores motorik og få pulsen op. Systematisk sang og træning af mundbevægelser kan fx løsne lammelse i ansigtet og talebesvær efter en hjerneskade.

Guitar eller iPad – det er op til dig

Med bare to-tre akkorder på en guitar kommer du langt, og du behøver hverken være en ørn på et instrument eller synge som en drøm. Det væsentlige er, at du har noget sammen med de mennesker, du arbejder med.

Hvis du ikke spiller guitar og ikke kan finde ud af det, så grib mobilen eller iPaden og brug musik fra YouTube, Spotify eller andre steder på nettet. Gode gamle medier som cd, plader eller radioen er lige så gode. Musikken behøver heller ikke være en bestemt genre; Kändis er lige så godt som klassiske klaversonater – det afgørende er, at borgeren kender musikken og holder af den.



Det, der er interessant her, er hvad socialpædagogen og borgeren kan sammen. Så hvis ikke man vil det eller tør det, eller synes, man kan det, så synes jeg, man går glip af noget. Man går glip af et samvær, man går glip af en faglighed, hvis man tænker, at det her er det bedre, at nogle andre gør.

Tove Stenderup, lektor og Ph.D, Pædagoguddannelsen i Ikast

5 POINTER OM MUSIK

FRA HJENEFORSKER PETER VUUST

- ➔ Belønningsstoffet dopamin udløses i hjernen, når vi lytter til musik.
- ➔ Musik er meget motiverende og kan gøre os i stand til at træne mere og længere, sove bedre og føle mindre smerte.
- ➔ I de fleste tilfælde virker musik bedst, hvis det er musik, vi kender i forvejen og kan lide.
- ➔ Tempoet er afgørende, alt efter om vi vil have gang i folk eller dysse dem ned
- ➔ Hvis vi skal have følelser ud af musik, er det vigtigt, at den kommer fra vores egen kultur, fordi vi har svært ved at afkode følelser i musik fra kulturer, vi ikke kender.

MERE VIDEN

OG FAGLIG INSPIRATION

- ➔ Artikel fra Fagligt Fokus: [Musik og socialpædagogik i fælles takt – om Tove Stenderups Ph.D.-afhandling](#)
- ➔ Artikel fra Fagligt Fokus: [‘Musikterapi skaber fyrværkeri i hjernen’](#)
- ➔ Artikel fra Fagligt Fokus: [‘Jeg mentaliserer barnets følelser gennem leg og musik’](#)





SPØRGSMÅL TIL FAGLIG REFLEKSION

- OVER SOCIALPÆDAGOGERNES PODCAST 'MUSIKKEN, HJERNEN OG TONEN I LIVET'

KOM GODT I GANG

- Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast 'Musik, hjerne og tonen i livet' fra d. 23. september 2022.
- Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#), [Podimo](#), [Spotify](#) eller en anden podcast app. Her søger du efter 'Socialpædagogerne' og vælger den rette episode. Du kan også finde episoden på Fagligt Fokus: www.sl.dk/podcast
- Hvis du har brug for det, så læs side 1, som giver et oprids af de vigtigste læringer fra episoden.
- Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

REFLEKSIONSØVELSE

- Skriv ned: Hvilke pointer fra podcasten giver mening i din/jeres hverdag – og hvorfor?
- Reflektér: Bruger I allerede musik i jeres arbejde?
 - Hvis ja: Hvordan gør I? Hvad bruger I musikken til? Og hvordan reagerer borgerne på musikken?
 - Hvis nej: Hvad holder jer/dig tilbage?
Med den viden, du nu har om musikkens indvirkning på hjernen, følelser og fysiske funktioner, kunne du så overveje at tænke musik mere ind i dit arbejde?
- Hvordan kan I bruge sang og musik mere eller anderledes end I gør i dag? For eksempel:
 - Hvordan kan I tale med borgerne om, hvilken musik, der gør dem glade, eller sætter tanker og minder i gang?
 - Hvis en borger kan lide at danse, eller bevæge sig på andre måder til musik – hvordan kan I bruge det pædagogisk?
 - Spiller, eller har borgeren selv spillet musik, og hvordan kan I i så fald sætte disse evner i spil (igen)?
 - Lytter I til radio, Spotify, CD'er eller andet sammen med borgerne, og hvad giver det del dig/jer og borgeren?
- Skriv ned: Hvad er en ting fra det, du har hørt i podcasten, som du vil tage med dig ud i praksis og bruge lige nu?

