

# DET ER SVÆRT AT VÆRE SUR, NÅR MAN SYNGER!

I år har vi – danskerne – sunget så meget som (måske) aldrig før, men for rigtigt mange af Danske Seniorers medlemsforeninger er sangen en fast del af alle møder. Andre tager ud og synger for og med andre seniorer. Vi har spurgt et par stykker, hvad det gør for dem:

## Klang i bornholmerne

“Man bliver da glad af at synge”, fortæller Inge Kaagh. Hun er formand for Nylars Vestermarie Pensionistforening på Bornholm – og her er der tradition for at indlede møder og arrangementer med en sang.

“Vi starter altid med en sang. Når vi mødes til arrangementer, har vi sangbøgerne med. Vi fik jo hjælp af jer til at søge om støtte til køb af Seniorsangbogen. Så nu har vi 60 helt nye”, fortæller Inge. Sangbøgerne opbevares på skolen, som er et af foreningens to faste mødesteder – det andet er Nyvesthalen i Aakirkeby, og når der er møder der, hanker bestyrelsen op i kassen med de 60 sangbøger:

“Der har altid været sunget i foreningen. Da jeg kom til, havde vi alle vores egen sangbog, men de forsvinder jo lidt efter lidt, når folk flytter på plejehjem – og nu stod vi så og manglede nogle til de nye medlemmer. Så nu har vi anskaffet et sæt til foreningen, som samles

ind igen efter arrangementet”, fortæller hun. På den måde sikrer foreningen, at der altid er nok.

## Nye fællessangere velkomne i Thorsø

“Det er svært at være sur, når man synger!”, siger Niels Jørgen Petersen, der er tovholder på Vejerslev-Aidt-Thorsøs onsdagssang på plejehjemmet Thorsøj i Thorsø. Her mødes mellem 15 og 25 seniorer fra byen og nærmere omegn hver anden onsdag til et par timers sang. Det har de gjort i mange år.

“Jeg ved faktisk ikke hvor længe”, fortæller Niels Jørgen, der selv begyndte at synge på Thorsøj, dengang hans mor bad ham følge sig derhen: “Min mor var på plejehjem og ville meget gerne synge, men havde ikke lyst til at gå alene, så gik jeg med. Og så blev jeg hængende”.

Niels Jørgen har tidligere sunget i kor, men bentøjet strejker lidt, så han ikke kan stå op og synge, og det går ikke

at sidde ned, når ens stemme hører til i bageste række i koret.

Han glæder sig som så mange andre til, verden igen bliver normal, og han kan møde sangvennerne. “Det blev jo pludseligt afbrudt. Det er træls. Nu håber vi så, vi kan komme i gang igen i september”, siger han.

Der er Seniorsang onsdage i lige uger kl. 14, og nye sangere er velkomne. “Vi synger fra den røde seniorsangbog i to gange tre kvarter med en kaffepause indimellem. Kaffepausen er mindst lige så vigtig!”, fastslår han.

## Jubilæumsår mere stille end planlagt

“Vi skulle virkelig have været ude og synge i år”, fortæller formand for Esbjerg-koret Nordsøpigerne Menja Stapelfeld. “Både i udlandet og rundt omkring herhjemme – men det ligger jo stille nu”. Det er rigtigt ærgerligt, for korets 15 års fødselsdag faldt lige i Coronatiden, så den er blevet udsat. Til

## DERFOR ER NOGLE SANGE IRRITERENDE

Gentagelser: Vores hjerner elsker gentagelser, men bliver det overgjort, får vi nok og bliver trætte.

Nogle lyde er grimme: Vi opfatter nogle toner og lyde som værende grimmere end andre, og de lyde medfører et “ubehag” hos os. Det kan for eksempel være en lidt for skabet eller nasal vokal.

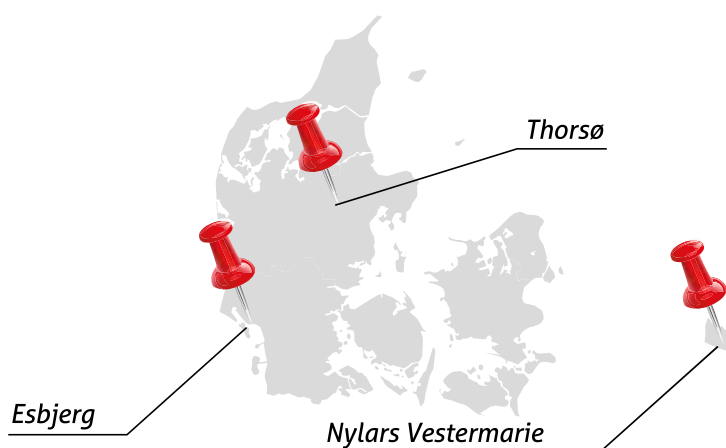
Kultur: Endelig spiller sociologiske forhold som vores grundlæggende personlige smag og den kultur, vi er vokset op i, også en rolle i forhold til, hvilken slags musik vi er vant til at lytte til, og hvad vi synes lyder godt

*Kilde: Professor Peter Vuust*

gengæld kan den så fejres med tilskud fra Sommerpakken (læs mere på side xx) og dét glæder Nordsøpigerne sig til.

Koret, der består af 60 sangglade kvinder, er særdeles aktivt og ofte ude at synge. "Hele året rundt, også til jul", fortæller Menja. "Det foregår mest indendørs, men også til havnefester og byfester – vi kommer ud mange steder."

Nordsøpigerne synger sømandssange, shanties og glade sange til livet – og det smitter, konstaterer formanden: "Vi bliver også selv glade af at synge!"



## MUSIK GØR OS KLOGERE

De områder i hjernen, der har med musik at gøre, har også med opmærksomhed og koncentration at gøre, og koncentrationsevnen bliver styrket, når man synger eller spiller. De, der udøver musik, klarer sig bedre intellektuelt end de andre. Børn, der modtager musikundervisning, bliver også bedre til at opfange nuancer i sproget, der er afhængigt af tonefald. For eksempel ironi. Det kan man se på deres hjernepons.

*Kilde: Professor Peter Vuust*

## MUSIKALSKE HJERNER

Peter Vuusts forskerteam har undersøgt, hvordan syntaksbrud behandles i jazzmusikeres og i ikke-musikeres hjerner. Teamet fandt frem til, at avancerede rytmer skaber aktivitet i sprogområder i musikernes venstre hjernehalvdel – i frontallappen, som har at gøre med semantik (betydning af ord). Det skete ikke hos ikke-musikerne. Musikerne opfatter helt konkret musikken som sprog. Den viden kan måske hjælpe hørehæmmede til en bedre sprogforståelse.

# MUSIK PÅ RECEPT

Har du smerter? Parkinsons Sygdom? KOL? Svært ved at sove? Fibromyalgi? Så er der en chance for, at musik kan hjælpe dig.

Det siger Peter Vuust, professor ved både Musikkonservatoriet i Aarhus og Aarhus Universitet og desuden også selv aktiv musiker. Han taler om, at vi skal have "Musik på recept" – ikke som den eneste behandling, men som et supplement – og i hans Center for musik i hjernen på universitetet arbejder han og hans ca. 40 forskere bl.a. med at undersøge, hvad der sker i hjernen, når vi lytter til musik.

De er langt i forståelsen af, hvordan musik kan bruges i smerte- og søvnbehandling, og Peter Vuusts gode råd til mennesker med smerter er: Lyt til musik, du kender og holder af, mens rådet til de søvnløse er at lytte til langsom

musik, de ikke kender.

"Når man har ondt, har man brug for et sikkert landskab, som man kan finde rundt i, og det kan man, hvis man kender musikken i forvejen. Det er ikke tilfældet, når man eksempelvis skal hjælpe folk med søvnproblemer, hvor velkendt musik nærmest vil virke forstyrrende", siger professoren.

Noget af det, forskerne allerede ved, er, at:

- Musik kan reducere stress og øge effekten af fysisk træning.
- Musik kan medvirke til at opretholde god bevægelse, velbefindende og åndsfriskhed hos ældre.
- Beroligende musik kan reducere

## FORSKELLIGE PERSONLIGHEDSTYPER

Ud over hjernens grundlæggende strukturer har også psykologiske faktorer en stor indflydelse på musikforbrug og musikudøvelse. F.eks. er der store forskelle i personlighedstype mellem klassiske og rytmiske konservatoriestuderende. Rytmiske musikere er typisk mere udadvendte end klassiske. En test af danske konservatoriestuderende viser, at rytmiske musikere ligger markant over befolkningens gennemsnitscore, mens klassiske musikere ligger lige under.

*Kilde: Professor Peter Vuust*

smerte og angst inden en operation, ligesom den kan dæmpe gener ved depression, stress og søvnløshed.

- Mennesker med smerter kan nedsætte forbruget af smertemedicin ved at lytte til musik.
- Visse mennesker med Parkinsons sygdom har tilsyneladende lettere ved at bevæge sig til musik end uden.
- Musik har ofte en positiv effekt hos mennesker med autisme.
- Forskere bruger trommesæt til genoptræning af halvsidigt lammede efter et slagtilfælde.
- Mennesker med demens, som har svært ved at tale, kan ofte huske lange sangtekster, synge, fløjte, holde rytmen, danse eller spille på et instrument.

## Hjernens lykkemiddel

Musik får hjernen til at frigive dopamin – det, der bliver kaldt "Hjernens lykkemiddel".

Og det er netop dopaminen, der får Peter Vuust til at tro på, at musikken har en meget større betydning for os, end vi almindeligvis går rundt og tror. Do-



## SÅDAN BRUGER DU DIN HJERNE

Vores hjerne har cirka 100 milliarder neuroner (nerveceller) og cirka 10.000 synapser (forbindelser), men antallet reduceres, når vi bliver ældre. Alligevel kan vi træne hjernen, for den er omstillingsparat, hvis vi udfordrer den. Vi kan nemlig ændre på strukturer i hjernen og skabe nye synapser mellem neuronerne. Forskellige centre i hjernen har forskellige opgaver, men ingen af centrene kan arbejde alene:

- Når vi tænker logisk og løser problemer, bruger vi pandelapperne (hjernegymnastik)
- Når vi skal orientere os, bruger vi isselapperne. Det er også her følesansen (labyrinter, varme/kulde påvirkninger)
- Vores synsindtryk bearbejdes i nakkelapperne (illusioner)
- Lyd og sprog hører til i tindingelapperne sammen med læring og hukommelse (rim, der færdiggøres, talfølger)
- Hjernestammen (reflekser og overlevelse)
- Lillehjernen (muskler og koordination)
- Det limbiske system (hukommelse, indlæring, følelser)

*Kilde: Undervisningsmateriale fra  
Naturvidenskabsfestival 2016*

.....

paminen udskilles normalt, når man gør noget, der er godt for artens overlevelse – spiser eller har sex fx – og det får forskerne til at tænke, at musik måske har en vigtig betydning for menneskets oprindelse og udvikling.

Peter Vuusts teori er, at musik fungerer som en forudsigelsesmaskine – når vi hører en række toner ved vi, hvad de næste skal være – og når vi så hører noget andet end forventet, reagerer vi. Vi lærer at manøvrere, vi lærer at forudsige. "Og den egenskab er jo i hvert fald god for vores overlevelse", konstaterer han.

Han er hjerneforsker, komponist, bassist. Han siger selv, han faldt i musikgryden, da han som stor dreng hørte Paul McCartneys "Venus and Mars". Da han kom i gymnasiet, brugte han hver dag sit spisebrikvarter på at cykle hjem og spille til den plade på sin elbas. Han fik sin studentereksamen og også en universitetsuddannelse i matematik, fransk og musik, men det har hele tiden



været musikken, der har fyldt mest. Og i dag er han leder for sit center "Music in the Brain" på Aarhus Universitet, der er førende i verden.

### Sådan arbejder de

Helt lavpraktisk foregår forskningen gennem scanninger af musikeres og ikke-musikeres hjerner, og nogle af de spørgsmål, forskerne stiller, er bl.a., om vi bliver klogere af at lytte til musik, og om vi bliver mere opmærksomme eller følsomme over for andre.

"Vi skal huske på, at vi har haft hjernescannere i utroligt få år, og først nu begynder vi at forstå, hvad man kan med dem. Der er så meget om hjernen, som vi mangler at vide. Men fordi vi bliver ældre og ældre, bliver det stadig vigtigere at forstå, hvordan en normal hjerne fungerer. Og i sidste ende hvad det vil sige at være menneske", forklarer Peter Vuust.

Det er via scanninger, forskerne i dag ved, at musik har en smertelindrende virkning, så man kan bruge mindre smertemedicin. "Vi kæmper med at forstå 'Hvorfor' og har lavet scanningsforsøg, der viser, det nok er en kombination af flere faktorer, bl.a. at ens op-

mærksomhed rettes et andet sted hen, og at det er behageligt og stimulerende at lytte til musik. Vi kunne nemlig også regne hovedregning for at dæmpe smerter – det lindrer, men det er ikke behageligt", siger han.

I forsøgene ser forskerne også på, hvor meget gang der er i vores systemer, fx hvor hurtigt adrenalin pumper rundt i krop og hjerne. Det kan reguleres med musik, og har man smerter, er behandlingen at få mest muligt ro på.

Men hvilken musik skal vi vælge? Hvad hjælper bedst?

Vælg musik du kender og holder af – så føles smerten ikke så voldsomt. Det må gerne være afslappende – måske er heftig orgelmusik ikke det bedste almindeligvis – men elsker du orgelmusik eller heavy metal, er det måske det, du skal vælge. Det handler om, hvad du føler dig beroliget af at lytte til.

Er der forskel på, om man lytter eller selv synger og spiller?

Har man smerter, er det nok svært selv at spille eller synge, men i fx de KOL-kor, som forskere arbejder med flere steder i verden, handler det jo om at træne åndedrætter ved at synge selv. Mennesker, der er hjerneskadede, forsøger man også at hjælpe ved at få dem til at spille tromme og holde takten.

Har du et generelt råd om, hvordan vi kan bruge musik til et bedre liv?

Skal man holde hjernen ung, skal man aktivt beskæftige sig med at lære og træne sine motoriske evner og hjernens analytiske egenskaber. Min far på 86 år er et godt eksempel: Han spiller valdhorn. Det er hårdt fysisk krævende – og med til at holde ham fysisk stærk – og i samspillet med vennerne, får han det jo også psykisk godt.

Det er godt at opleve.

## VIL DU VIDE MERE

Så kan vi anbefale Peter Vuusts bog "Musik på hjernen" Se mere om den her: [https://www.saxo.com/dk/musik-paa-hjernen\\_peter-vuust\\_haeftet\\_9788771595970](https://www.saxo.com/dk/musik-paa-hjernen_peter-vuust_haeftet_9788771595970)

## FOREDRAG

Peter Vuust er en meget aktiv foredragsholder og holder bl.a. foredrag om "Musik på recept" og "Musik på hjernen" – Se mere på [www.petervuust.dk](http://www.petervuust.dk)

Undertiden kombinerer han foredrag med en koncert, pt ofte med sangerinden Veronica Mortensen, som han lige har udgivet en CD med: Leaves of Love.

