

# FREDAG

# Kunstnerisk

REPORTASIEN



# 19

**BIBELQUIZ**  
Test dine bibel-  
kunnskaper hver  
fredag



# 20

**TEKSTVERKSTEDET**  
Kirkens smykke kom ut  
av kirkemøtet i Nikea i  
325, skriver Jostein Ørum.

# helsehjelp



Sang, musikk og kunst kan ha helbredende effekt, helt ned på celle-nivå. – Et lite mirakel, mener overlege Audun Myskja.

☛ Bør sykehjem være et sted med mye ro og stillhet? På Paulus sykehjem i Oslo tenker de stikk motsatt. For beboere med kognitiv svekkelse eller demensdiagnose, fører kultur som en del av den daglige omsorgen til bedring i helsetilstanden.

Alle foto: Erlend Berge

## KJERSTI JUUL

kultur@vl.no

**E**n salig blanding av klare og knirkete toner fyller rommet. «Alle fugler» har nettopp blitt nedstemt av frokostforsamlingen, i stedet spilles det opp til «Blåveispiken» mens skorpefrie loffskiver fortæres mellom trallingen. Historier som strekker seg opp mot 100 år tilbake i tid, sitter løst mellom sangnumrene som vekker til live glimt av gamle minner. For beboerne ved Paulus sykehjem i Oslo, er det ikke uvanlig at dagen starter med sang og musikk.

– Frokostsangen gjør gjerne at de som sliter med å få i seg næring, koser seg mer med maten. 80 prosent av beboerne her er demente, men vi ser at sang og musikk gjør det lettere for dem å erindre, forteller Ingeborg Selnes, som står for frokoststundens musikalske ledelse.

I likhet med kollega Synne Skagen Hammerstad har hun musikkutdannelse i bunn, og er ansatt på fulltid som kulturarbeider ved Paulus sykehjem.

At musikk, kunst og kultur har mye å si for helse-tilstand og livskvalitet for beboerne, er en tanke som står sterkt hos sykehjemmet. En fotoutstilling av gamle svart-hvitt-bilder fyller korridoren utenfor frokostsalen, der kongens hjemkomst 7. juni 1945 også byr på muligheten til å mimre.

– Vi ønsker at bildeutstillingene skal by på steder og temaer beboerne kan kjenne seg igjen i. I samvær med personale opplever beboerne ofte at det er de som sitter på kunnskapen, det har en positiv effekt. Og ved at de får uttrykke hva de liker og ikke liker av musikk, viser de at de fortsatt har en identitet, påpeker Selnes.

**Minsker forfallet.** – Vær forsiktig med Mercedesen min, sier 86 år gamle Richard ☛

# 18 FREDAG REPORTASJEN

▶ Holm og parkerer rullatoren ved inngangsdøren til frokostsalen.

Han får egentlig lyst til å danse, men nøyer seg med allsang ved frokostens slutt. Det klirrer lett i juiceglassene med sugerør mens «De nære ting», som sitter godt i minnet hos samtlige, fører til et voksende crescendo ved bordet.

– Det som har skjedd de siste årene, er nærmest et lite mirakel. Da jeg som sykehuslege på 1980-tallet tok opp at sang, musikk og kunst kan tilføre helsevesenet noe, fikk jeg marsboer-blikket. Det var en helt fjern tanke, forteller overlege Audun Myskja.

I 1991 kom han imidlertid over studier som styrket troen hans. De viste at enkel allsang kan hindre forfallet ved Alzheimer, mens rytmisk musikk kan hjelpe parkinson-rammede til å gå bedre. Myskja begynte å forske på temaet og er i dag videreutdannet i nevrologisk musikkterapi, med en rekke foredrag og bøker om musikkens helbredende effekt på CV-en.

– *Hvorfor har det ikke vært noen kobling mellom kultur- og helsesektoren tidligere?*

– Det har med hele den vestlige kulturen å gjøre. Fra renessansen skjer det en splitt mellom kultur og helse. Medisin utvikler seg i fysisk-bakteriologisk retning, vekk fra naturkulturer hvor sang, musikk, dans, bilder og teater er en integrert del av helbredelsesritualene, forteller Myskja.

**Ny epoke.** Som medisinstudent på 1970-tallet gikk han på samme kull som flere dyktige og tidligere profesjonelle musikere. Likevel hadde ingen av dem tanker om at det kunne være berøringspunkter mellom medisin og musikk.

– Nå har vi derimot klart å bringe frem så sterk forskning og empiri at motstanden er borte i mye av helsevesenet. Samtidig har kulturarbeidere sett at det er i deres interesse å kunne styrke sitt felt via samarbeid med helsevesenet. Veien mellom helse- og kultursektor ser ut til å bli en av de store vendingene i årene som kommer, påpeker han.

Som faglig leder for Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, holder Audun Myskja ukentlige foredrag for helsepersonell over hele landet – på kongresser og kurs, i kommuner og på sykehjem og sykehus.

– *Hva er det som gjør at musikk og kunst er helsefremmende?*

– Responsen på kunst og musikk er mer presis enn vi har trodd, og treffer spesifikke områder i hjerne og kropp. I tillegg har responsen på musikk med personlige opplevelser å gjøre. At du tar til tårene når du hører et bestemt musikkstykke, sier noe om hvordan akkurat du er skrudd sammen på. Minner kan vekkes til live og gjøre at eldre som nesten ikke kan gå, likevel får til å danse gammel-dansen de lærte som ung. Dette er ferdigheter som er lagret i oss som programmer, forteller Myskja.

**Hindrer tvang.** På Paulus sykehjem sitter 102 år gamle Astrid Othilie Lien, og venter på «Sang på sengen». Et tilbud til de som er for dårlige til å

være med på frokostsangen. Hun har ønsket seg «Edelweiss» som har vært favorittsangen hennes siden hun så *Sound of Music* på Colosseum i 1966.

– Jeg blir veldig rørt, sier Astrid Othilie Lien og lener seg tett inn til Ingeborg Selnes i det musical-tonene fyller rom 316.

Kulturarbeiderne forteller at også urolige beboere blir helt rolige ved musikk. Det håpløse ved for eksempel skulle å gjøre tannstell eller sette sprøyter, blir overstyrt med toner. Slik blir uverdige situasjoner hyggelige med enkle musikalske grep, hvor man på forhånd har kartlagt hva som treffer personen.



Overlege Audun Myskja.

**Sårbare grupper.** Demens, nevrologiske sykdommer, psykiatri, rusproblematikk, fengselsinnsatte og innvandrere er blant gruppene helsevesenet i dag sliter med å hjelpe. Det er nettopp disse gruppene sang, musikk, dans og kunst er spesielt egnet for, ifølge overlegen.

– Medikamenter for demens virker dårligere fordi reseptor-systemet medikamentene skal virke gjennom, ofte er skadet. Men musikk virker på de områdene av hjernen som er mest intakt hos sårbare grupper som demente og de med psykiske lidelser. For innvandrere som sliter med språklige og kulturelle koder, kan musikk bidra til større forståelse fordi elementene i musikk er universelle. Det finnes også nyere forskning som angir at nervesignaler er lydølger. Det kan se ut til at mange med nevrologiske lidelser kan dra god nytte av musikk, fremhever Myskja.

– *Har Tsjajkovskij større effekt enn Sputnik, eller spiller det ikke noen rolle hva man lytter til?*

– Vår basismetode er individualisert musikk, som prøver å kartlegge presist hva som treffer den enkelte. Men selv i eldre år kan man lære seg til å like nye ting, sier Myskja.

Den enkleste veien til å få virkning av musikk, er knyttet til presis kartlegging av tidligere preferanser: Musikken som



Musikk hjelper kroppen til å skille ut gode endorfiner – et smertelindrende system som løfter oss ut over trivialitet og smerte. Kulturarbeider Ingeborg Selnes og Synne Skagen Hammarstad (t.h) hjelper 102 år gamle Astrid Othilie Lien til å få fart på «løftesystemet» i kroppen.

## Kommunal satsing på kunst og helse

Femten kommuner vest for Oslo, den såkalte Vestregionen, ønsker nå å bruke kunst for å styrke folkehelsen. – Kunst kan bedre problemløsningen på forskjellige livsområder, sier leder for Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg.

– Vi vet at sanseopplevelser stimulerer oss helt ned på cellenivå og gjør oss bedre rustet til å tåle motgang, sier Lena Hanson, leder for prosjektet «Kunst rett vest».

Prosjektet er en sentral del av et samarbeid der 15 kommuner vest for Oslo, den såkalte Vestregionen, nå ønsker å bruke kunst for å styrke folkehelsen. Nylig møttes kultur- og helsearbeidere på Henie Onstad Kunstsenter i Bærum for å diskutere fremtidige planer.

– Folkehelse handler ikke bare om å spise sunn mat og trene, samskaping kan være vel så helsefremmende, sier Hanson og viser til et eksempel der de planlegger å engasjere ulike grupper i kommunene, unge som eldre, til plastinnsamling.

I samarbeid med profesjonelle kunstnere skal de gjøre det innsamlede materialet om til plastskulpturer, og arrangerer også bildekonkurranser på sosiale

medier med plast som utgangspunkt for den kreative prosessen.

**Samskaping.** – *Hvor ligger det helsefremmende i et slikt prosjekt?*

– Ensomhet er en faktor i manges liv, derfor er samskaping viktig. Ved å koble på kunstnere, skapes et større rom for refleksjon. Det er en måte man kan snakke sammen om dypere problemstillinger på. Samtidig

gir det mening å gjøre noe samfunnsnyttig, dette er holdnings-skapende uten å rette noen pekefinger, påpeker Hanson.

**Samarbeid.** Alle kommuner i Vestregionen har nå oppfordret sine kultur- og helseavdelinger til å gå sammen i tenkeboksen, koble på ildsjeler, kunstnere og folk med gode innspill, for å se hvilke tiltak de kan gjøre hvor kultur kan bidra til å fremme

folks helse.

– *Men hvordan måler man egentlig at kunst og kultur styrker helsa?*

– Ved å måle spytt har man for eksempel sett at stresshormonet kortisol reduseres. Mens det viser seg at kunststimulering kan redusere blodtrykk hvis det gjøres systematisk over tid. En annen måte å måle dette på er gjennom spørreundersøkelser, forteller Odd Håpnæs, som er leder



sitter i oss, og som kroppen husker. Studier har likevel vist at noen av de store komponistene som Bach og Mozart treffer bredere enn personenes musikksmak.

– Rolige barokksatser, slik man finner i *Concerti grossi* av Corelli og Händels *Wassermusik* skaper ro og fokus hos nesten alle forsøkspersoner, uavhengig av preferanser. Mens svensktopper og trekkspillmusikk deler befolkningen i to.

«**Løftesystem**». Alle estetiske uttrykk kan ha helbredende verdi. Ser vi på vitenskapelig dokumentasjon på helse står likevel musikk, sang og dans over alle uttrykk – i den rekkefølgen. Disse kunstformene involverer kropp og nervesystem mest direkte. De roer, stimulerer og forbinder ulike deler av hjernen som få andre kan gjøre.

– Men alle kunstopplevelser som gir oss frysninger og gåsehud, gir oss gode endorfiner. Endorfiner er et informasjonssystem som går gjennom kroppen og gir oss signaler om at livet er verdt å leve. Det er et smertelindrende system som løfter oss ut over trivialitet og smerte. Kanskje bidrar dette «løftesystemet» i kroppen til at folk oppsøker kulturopplevelser. Kulturuttrykk er ikke en biologisk nødvendighet på samme måte som mat, sex og søvn, men viser seg likevel å være nødvendig for oss – det er spennende å utforske hvorfor og hvordan, fremhever Myskja.

**Påvirker cellene.** Står du ved basshøytaleren på en konsert, vil du oppleve at lyden er noe som bokstavelig talt går inn i kroppen. Lyd, lys og sanseinntrykk virker nemlig også direkte på kroppen vår uten å formidles via et tolkningssystemet i hjernen. For lave lydsvingninger eller støy kan skade vevet utover det som bare går på hårcellene i det indre øret.

– Men det kan også stimulere og påvirke for eksempel nervesystemet positivt. Mange hevder at lyd påvirker cellenes optak av næringsstoffer. Her er dokumentasjonen derimot mer usikker og forskningen kommet kortere, forteller Myskja.

– *Kan man spare inn mye penger i helsevesenet ved å ta kunst og kultur mer på alvor?*

– Ja, den største besparelsen har vist seg å være i form av mindre sykefravær. Å få bevege seg, synge og oppholde seg i estetiske omgivelser med kunst på veggene, oppleves oppløftende. Man får et bedre verkøyskrin og nye impulser. Mens alt som har å gjøre med monotoni, krav, rutiner, press og lite variasjon, er negative faktorer for helse og sykefravær.

Med kurset «Musikkbasert miljøbehandling» har Audun Myskja allerede utdannet hundrevis av helsepersonell. Stress-systemets fysiologi og hvordan man kan hindre tvang, funksjonssvikt og utagering blant personer med demens, er blant temaene det undervises i. Helsedirektoratet stiller seg bak dette og har bestilt kursingen utover hele landet i alle regioner i perioden 2015–20.

– Nå ser det ut til at det bare et spørsmål om tid før terapeutisk bruk av musikk, kunst- og kulturuttrykk blir allmennkunnskap blant helsepersonell, smiler Myskja.

for Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg.

Nylig viste en befolkningsundersøkelse i Nord-Trøndelag at de som er mest kulturaktive, har bedre helse og mindre forekomst av angst og depresjon enn andre. Håpnes mener helseeffektene av kunst og kultur er en sum av det rent fysio-biologiske, av det sosiale og av betydningen av opplevd mening.

**Nye tanker.** – Det er en kraft i selve opplevelsen. Når du går på et kunstmuseum, får du nye tan-

ker og følelsesmessige opplevelser som kan kjennes meningsfulle. Kulturopplevelser kan skape nye og uventede tanker og assosiasjoner hos den enkelte. Kunst kan utvikle symboliseringsevnen slik at man blir i bedre stand til problemløsning på forskjellige livsområder.

**Stresset minsker.** Håpnes trekker frem at det følelsesmessige stresset minsker ved kulturelle aktiviteter, noe som kan bidra til å løse problemer på en mer konstruktiv måte og slik

også bidra til et bedre selvbylde.

En italiensk studie viser at pasienter med hjertesvikt, som praktiserte dans som trim, forbedret helse og pust. Livskvaliteten ble betydelig bedre enn hos dem som syklet eller brukte tredemølle.

– Kunststimulering er veldig egnet til å ta i bruk det friske hos den som mottar omsorg. I motsetning til medisinsk behandling berører kunst og kultur identiteten vår. Man føler livsmestring ved å ta i bruk egne ressurser, påpeker Håpnes. **Vårt Land**

## BibelQuiz

### HVOR HØY ER DIN BQ?

#### ► Back to basics: Vandring og det tiende bud

1. Josefs skjebne førte i realiteten til en folkevandring. Hvorfor og hvordan?
2. Etter noen måneders vandring kom Moses og hans folk fram til Sinai, stedet som skulle bli det aller viktigste i Det gamle testamentet og gjøre Moses til Det gamle testamentets viktigste mann. Hva skjedde der?
3. Hvordan lyder det tiende bud?

#### ► Oversettelsesduell

Hvor mye kan du om de ulike norske bibeloversettelsene? Her setter vi opp tre ulike oversettelser av Jesaja 7,13–14) fra 1930, 1978 og den nyeste norske oversettelsen Bibel 2011. Hvilken tekst er oversatt når?

4. Da sa profeten: «Så hør da, Davids hus! Er det ikke nok at dere tretter mennesker, siden dere også tretter min Gud? Derfor skal Herren selv gi dere et tegn: Se, en jomfru skal bli med barn; hun skal føde en sønn og gi ham navnet Immanuel.»
5. Da sa han: «Så hør da, Davids hus! Er det ikke nok at dere tretter mennesker, må dere også trette min Gud? Derfor skal Herren selv gi dere et tegn: Se, den unge jenta skal bli med barn og føde en sønn, og hun skal gi ham navnet Immanuel.»
6. Da sa han: «Hør da, I av Davids hus! Er det eder for lite å trette mennesker siden I også tretter min Gud? Derfor skal Herren selv gi eder et tegn: Se, en jomfru blir fruktsommelig og føder en sønn, og hun gir ham navnet Immanuel.»

#### ► Bibel eller bløff?

7. «Livet er for kort til å være grått. Fyll deg selv og dine dager med farger.»

Spalten er basert på BibelQuiz-boka av Jon Selås, Verbum 2016, men vil suppleres med andre spørsmål.

Foreslå spørsmål til: [quiz@bibel.no](mailto:quiz@bibel.no)

Illustrasjon: Andreas Brekke



1. I Kanaan, der hele Jakobs slekt bodde, ble det en omfattende hungersnød. Josefs brødre ble derfor sendt til Egypt i et forsøk på å skaffe mat. Der var Josef blitt en meget høytstående embetsmann, og hele slekten flyttet til Egypt. Det var faktisk på denne måten Jakob – «Israel» – havnet i Egypt (1 Mos 46).
2. Gud åpenbarte sine lover for Moses. Ikke bare de ti bud. Men ifølge tradisjonen hele loven, som fylte det meste av Tredje og Fjerde Mosebok. Det er først etter Moses man egentlig kan snakke om den aller første monotetistiske – en-guds-religionen: jødedommen.
3. Du skal ikke begjære din nestes ektefelle, eller hans arbeidsfolk eller andre som hører til hos din neste.
4. 1978
5. Bibel 2011
6. 1930
7. Bløff. Karsten Isachsen.