



LOF Idétræf 2025

**Modul 1: Hjernen husker musikken
med oplægsholder Hanne Mette Ridder,
professor i musikterapi på Aalborg Universitet**

Lokale: Broholm



Hjernen husker musikken

Indhold



- Musikkens funktioner
- Hjernen husker med kroppen
- Krop, sanser og stemning
- Ramme, Regulering, Relation

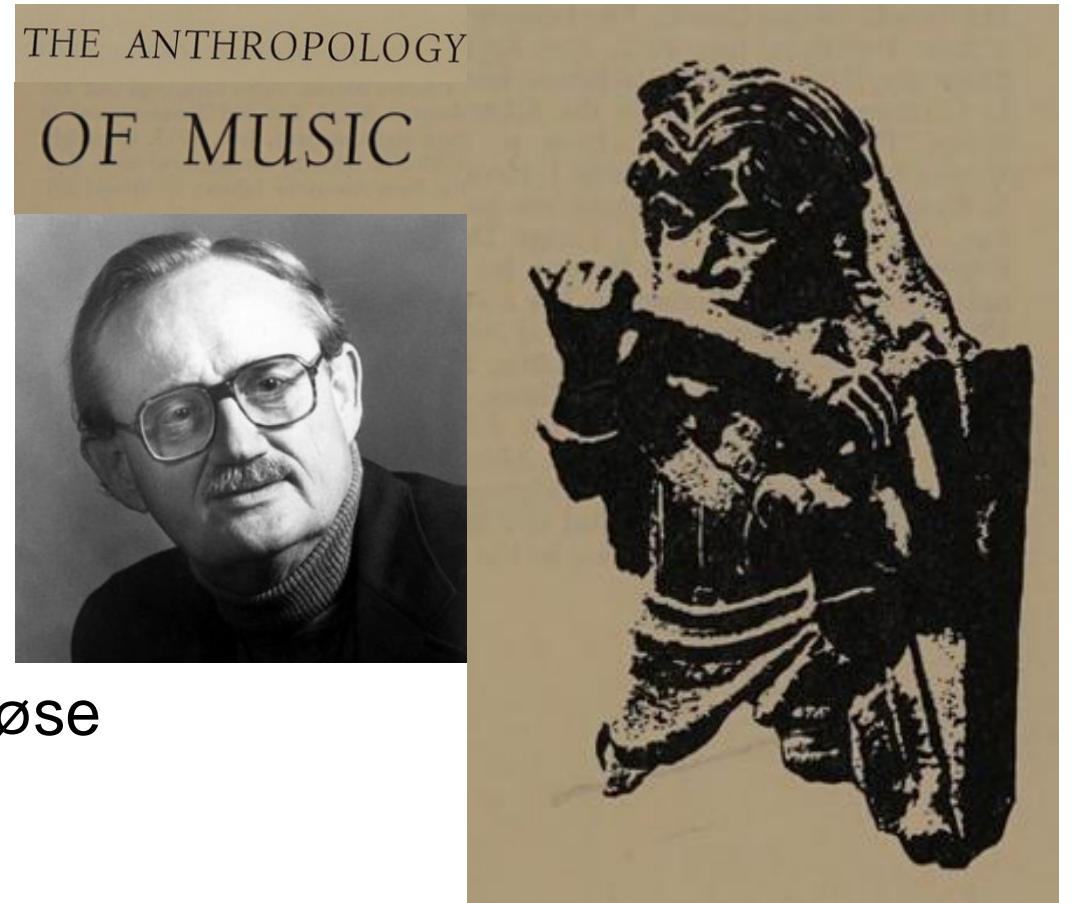
Lyd og musik

Alle påvirkes af lyd,
og de fleste af os ...

- hører musik som musik
- holder af (udvalgt) musik
- kan slappe af til (udvalgt) musik
- kan danne indre billeder til (udvalgt) musik

Musiks funktioner i menneskelige kulturer

1. Følelsesmæssigt udtryk
2. Æstetisk nydelse
3. Underholdning
4. Kommunikation
5. Symbolsk repræsentation
6. Fysisk respons
7. Håndhævelse af sociale normer
8. Bekræftelse af sociale institutioner og religiøse ritualer
9. Stabilisering og fastholdelse af kultur
10. Samfundsmæssig integration (Merriam, 1964)



Alan Merriam (1923–1980)
Musiker, antropolog, ethnomusicologist


Neurobiologisk påvirkning ved stress vs. musik

Stegemann, T. (2019).
Was MusiktherapeutInnen über
das Gehirn wissen sollten.
Neurobiologie für die Praxis.
Reinhardt Verlag.

Parameter	Stress-påvirkning	Musik-påvirkning
Hjerte/kredsløb	Hjerterefrekvens ↑ Blodtryk ↑	Hjerterefrekvens ↓ Blodtryk ↓ Hjerterytimestabilisering ↑
Åndedræt	Respiratorisk minutvolumen ↑ Iltforbrug ↑	Respiratorisk minutvolumen ↓ Iltforbrug ↓ Harmonisering af vejrtrækningsrytme
Psykomotorisk	Motorisk uro ↑ Muskeltonus ↑	Motorisk uro ↓ Muskeltonus ↓
Nervesystemet	Adrenalin, noradrenalin, dopamin ↑ Kortisol ↑	Adrenalin, noradrenalin, dopamin ↓ Kortisol ↓ Betaendorfiner ↓
Perception	Smertetærskel ↑↓ Smertetolerance ↓	Smertetærskel ↑ Smertetolerance ↑

Musik og belønning

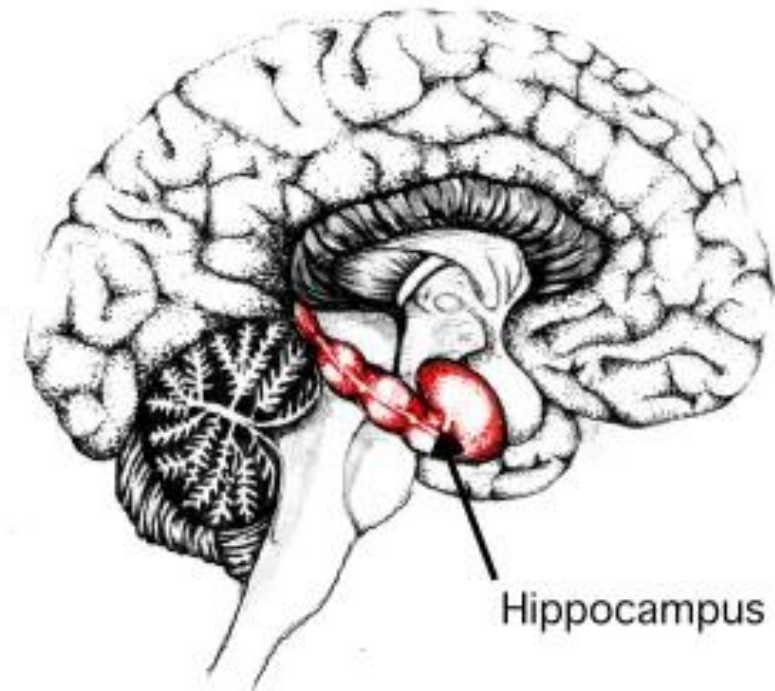
- Hjernen forsøger hele tiden at forudsige. Indfries forudsigelsen
→ aktiveres ”belønningssystemet”
- Musik indeholder små, indbyggede overraskelser.
Hvis det er “lækre overraskelser”
→ aktiveres ”belønningssystemet”

Musiklytning
Stykke af Peter Warlock: Capriol Suite
(Pieds en l'air) 

Edvard Munch: Dance at the Beach (1906)

Musik-følelser

- Hippocampus er involveret når vi oplever positive følelser udløst af musik
- ”Musik-følelser” handler derfor om mere end belønning
- → endokrin effekt (fx laverer kortisolniveau)



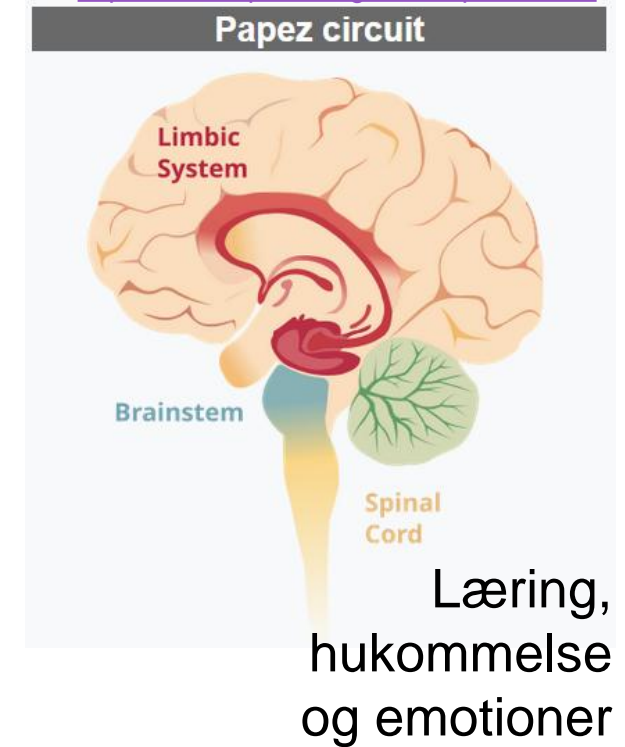
Clark, C. N., & Warren, J. D. (2015). Music, memory and mechanisms in Alzheimer's disease. *Brain*, 138(8), 2122-2125.

Jacobsen, J., et al. (2015). Why musical memory can be preserved in advanced Alzheimer's disease. *Brain*.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180.

Bevaret musikalitet

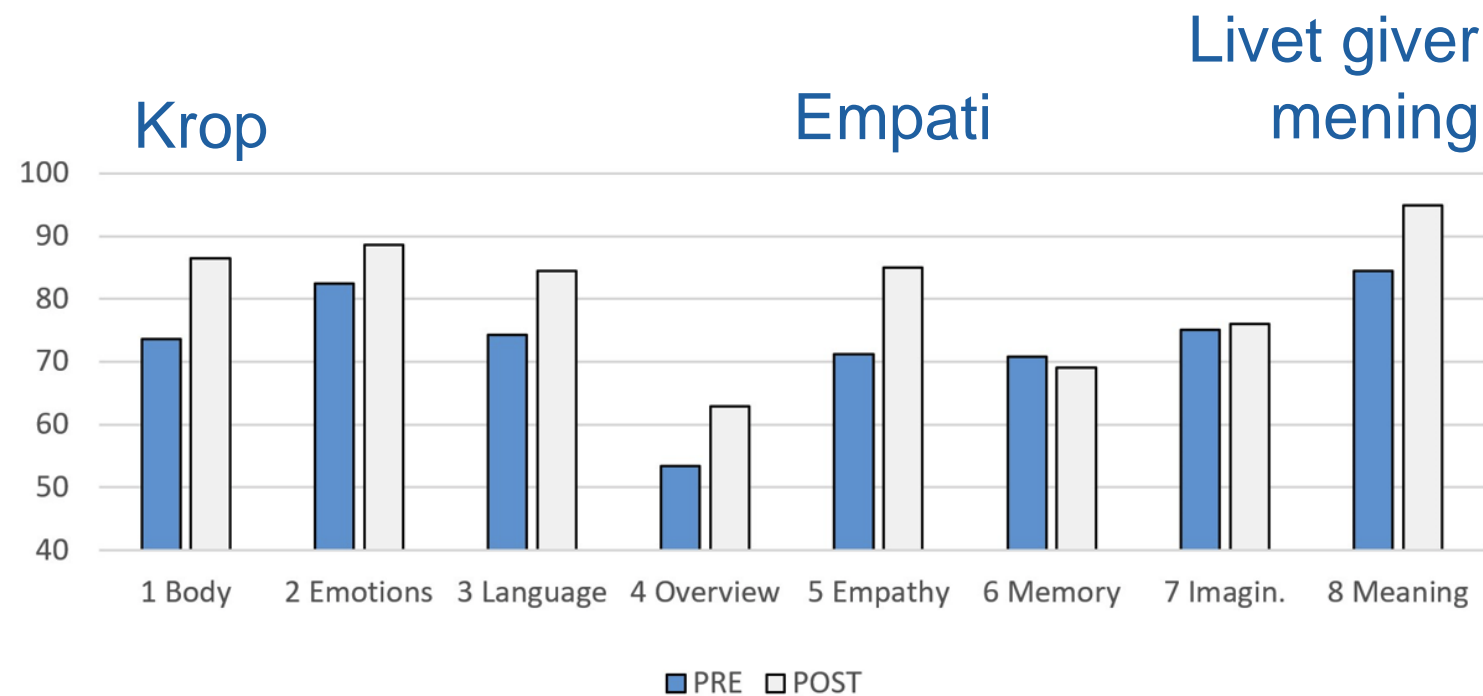
- Musikalsk hukommelse afkodes, lagres og genkaldes anderledes i hjernen end andre former for hukommelse.
- Musikalsk hukommelse og perception tilhører et særligt neuralt netværk som i mindre grad påvirkes af neurodegeneration.



Musikalsk perceptionsevne, dvs. evnen til at kunne opfatte melodi og rytme, forhælder udvikling af Alzheimer sygdom, særligt i Papez' ring
(Matziorinis et al., 2024)

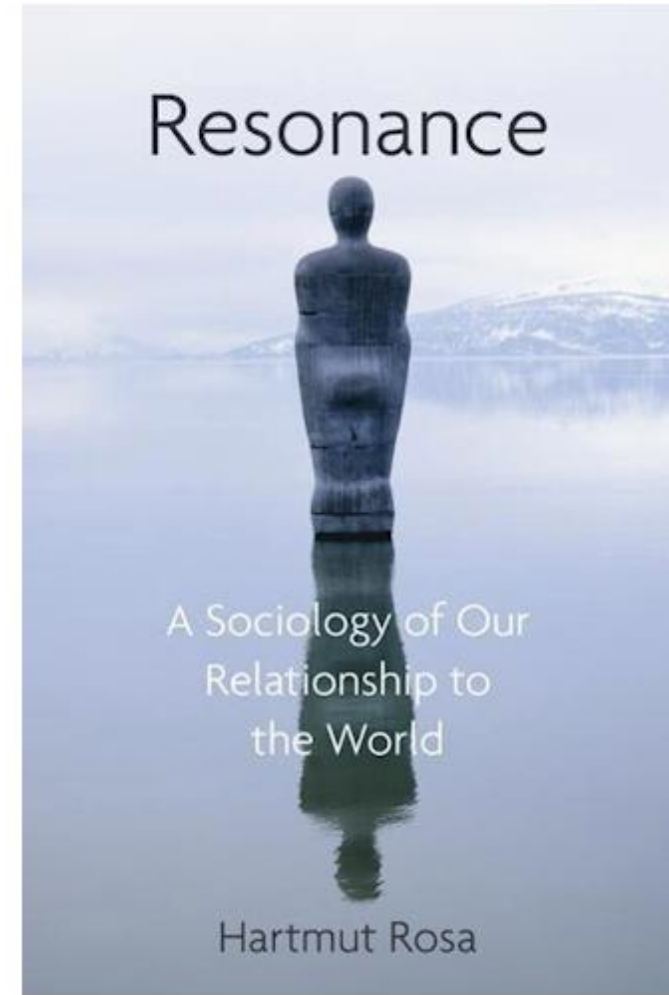
Demens, sang og krop

- DR-Demenskoret
- 17 deltagere
- 71 år i gennemsnit
- Signifikant stigning i kropslig kognition (*Embodied Cognition*)
- Deltagere med laveste tal for EC var samtidig dem med flest demenssymptomer, men også dem hvor tallene steg mest markant.



Krop ≡ stemme ≡ resonans

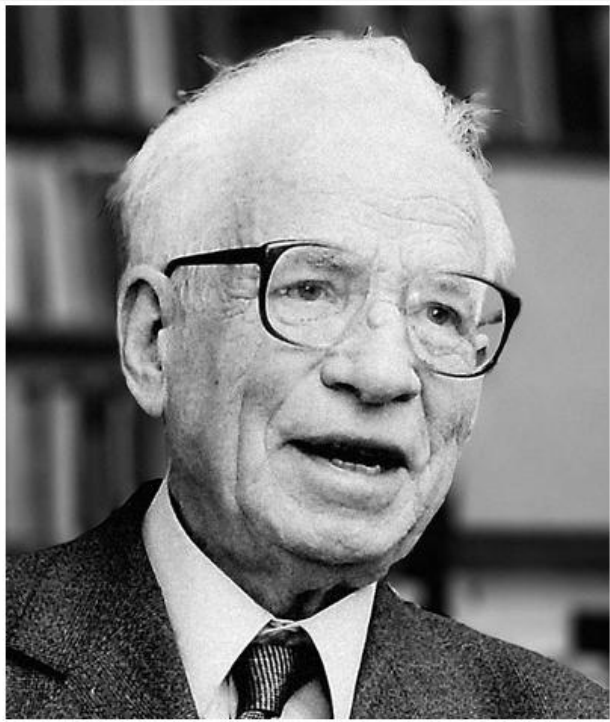
- Hartmut Rosa: Vi kan kun udtrykke os kropsligt eller lade os berøre hvis der er en indre medsvingning, hvis vi er i **resonans**
- Er vi i resonans, er vi tilstede på en ægte måde
- **Stemmen** er en genlyd af vores krop, og derfor en genlyd af hvordan vi påvirkes af andre personer



Stemning

- Instrumenter stemmes ud fra samme grundtone, så de klinger sammen med de andre instrumenter i orkestret. Gennem stemningen bliver det enkelte instrument forberedt til at lyde med de andre instrumenter.

Stemning

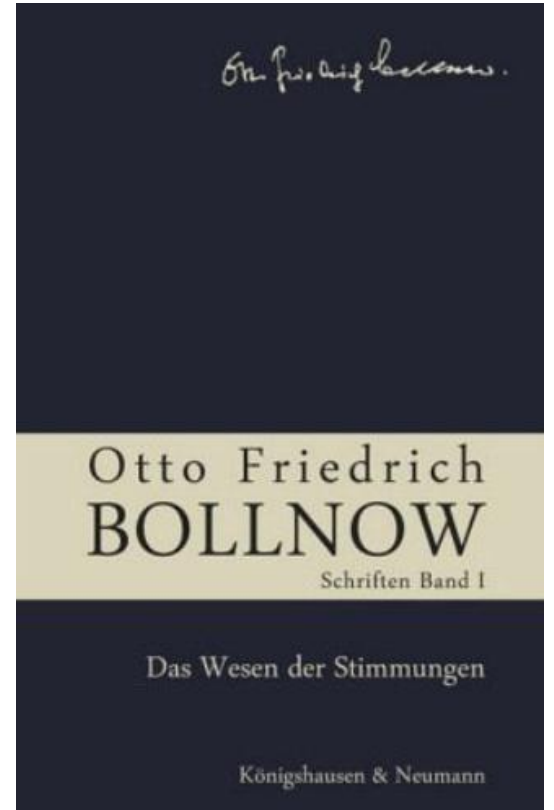


Otto Friedrich Bollnow.

Bollnow (1941):

- Et menneske være i en bestemt stemning og kan stemmes.
- Det bliver stemt/motiveret til at handle i samvær med andre.

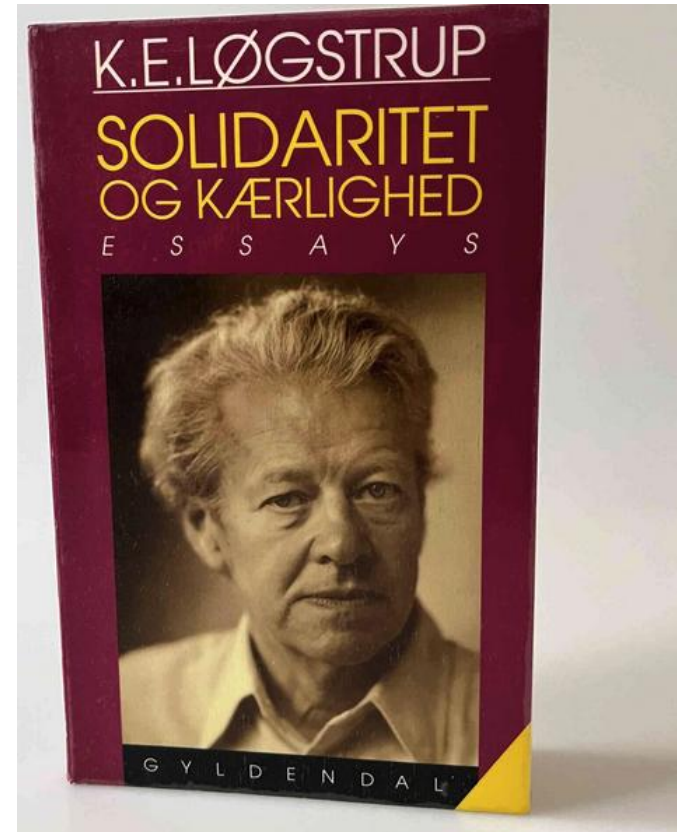
En stemning kommer hverken ude- eller indefra, men kommer til udtryk igennem vores væren-i-verden som en musikalsk stemning af sjælen.



Stemthed

Løgstrup (1987):

- Vores forståelse af omverdenen er underlagt sansningen, som igen stemmer sindet
- Stemthed er en forudsætning for, at vi overhovedet har et følelsesliv



Jeg husker det hele, jeg husker ingenting

❶ I huset om natten,
i mørket på trappen,
jeg lister mig ned
ad de hårde kolde trin.
De hører mig ikke,
jeg træder helt stille.

Jeg husker det hele ...

***Jeg husker det hele,
jeg husker ingenting,
jeg husker ingenting.
//Dum dum dia//***

❷ Jeg går forbi døre,
der for altid er lukket,
og vindu'r hvor dagslyset
aldrig finder ind.

På væggene hænger
de sidste portrætter.

Jeg husker det hele ...

❸ Og vejen er ensom
i mørket før daggry,
men det som jeg søger
er inden i mig selv.
Jeg ser mig tilbage,
men vejen går vid're.

Jeg husker det hele ...

❹ Jeg mærker de sprækker,
der voksed' sig større.
Vi kasted' med glas som
den anden aldrig greb.
Vi bygged' de mure,
der lukked' os inde.

Jeg husker det hele ...

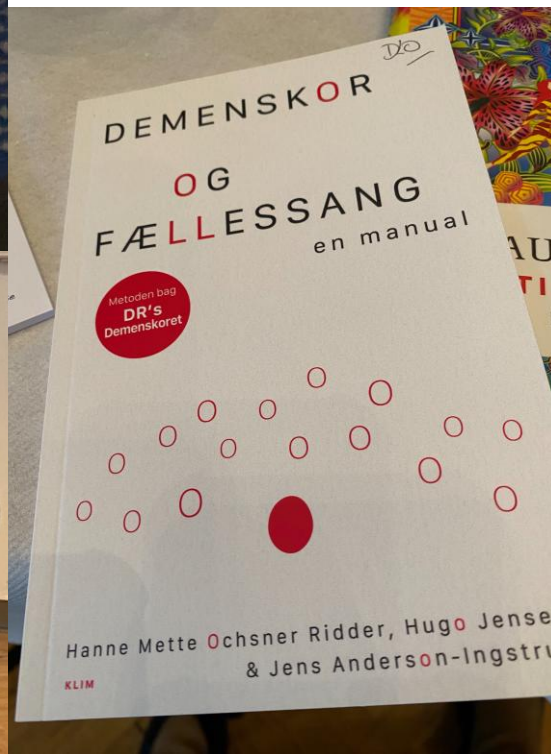
Tekst: B. Følleslev / T.
Hulbækmo / A. Kruse / S. Lau /
K. Petersen / A. Roland / M.
Schau, 2016

Melodi: B. Følleslev / T.
Hulbækmo / A. Kruse / S. Lau /
K. Petersen / M. Schau, 2015

LOF • demensvenligt



LOF har engageret sig i sagen "Et mere demensvenligt Danmark". Herunder særligt etablering af demenskor med kommunen som samarbejdspartner.



LOF-Demenskor:
https://lof.dk/sogeresultat?s=_demenskor&a=hold&g=1

Hvad kor kan

- Noget **fælles** at være sammen om
- Deltagelse kan være meget **uforpligtende**
- **Genkendelig ramme** for samværet
- Klar **ledelse** og styring
- Sangens tidslighed fastholder **opmærksomhed**
- Ikke en masse spørgeren, men meningsfuld **gøren**
- Øer af **leg** og kreativitet med klare “spilleregler”
- Cocktail af mange **positive effekter**



Opsamling

	Funktion	Musik	Mål
RAMME	Sanse­mæssig betydningsdannelse	musikalsk cuing	Genkendelse, tryghed
REGULERING	Beroligelse af nervesystemet	stimulering uden overstimulering	Opmærksomhed, modtagelighed
RELATION	Gensidigt samvær	musikalsk nær- vær og empati	Favne, anerkende



Tak for at være med

For mere information

▪ www.musikogdemens.aau.dk