

undervist på musikskole, højskole og aftenskole. Er også uddannet som intuitiv terapeut og har siden 1994 arbejdet med bevidst brug af musik til bl.a. bekæmpelse af stress.

**Henrik Birk Aaboe** er uddannet på Musikvidenskabeligt Institut på Århus Universitet, og har undervist på universitetet og musikskoler. Fungerer desuden som arrangør og komponist i diverse sammenhænge. Har eget firma, Corona Music, med pladeselskab, nodeforlag, musikbooking og studie. Har udgivet flere nodesamlinger i eget navn.

## Om komponisterne

### Epilog

Er der blandt læserne nogle, der har interesse i at se de udfyldte spørgeskemaer/det statistiske materiale, er det muligt ved henvendelse til: Corona Music, Kirkegade 4, 8881 Thorsø.

Ligeledes er vi altid interesserede i yderligere kommentarer og reaktioner enten i forbindelse med læsning af denne rapport eller i forbindelse med brug af cd'erne *Music for Mother & Child*.

Dette kan ske via brev eller e-maile til: [mail@coronamusic.dk](mailto:mail@coronamusic.dk)

## Behandlere

### Hvis ja, forsøg at beskrive forskellen(e).

- mine klienter opnår hurtigere en følelse af lethed, så de føler, at de svæver over briksen, og en følelse af væren til stede end med andre musikstykker. For bedst virkning i denne proces har jeg brugt CD'en, *Tales of the Ocean*.

### Evt. yderligere kommentarer.

- det er nogle dejlige cd'er. Ikke blot til gravide og småbørn. Også til voksne.  
- 3 cd'er, som for mig har været og er helt unikke.

Bruger selv cd'erne til meditation. Jeg bliver selv meget fredfyldt og tilstedeværende samt får energi efter en meditation.

I behandling føler jeg også selv en centrering, en væren til stede, og energien flyver ud til mine, såvel små som store klienter. Jeg vil gerne skrive/fortælle mere om musikken. Jeg har en følelse af, at specielt *Tales of the Ocean* for mig og mange børn/voksne i min klinik har betydet, at de har fået utrolig meget fat i deres følelser –kreativitet - underlivet/harachakret. Så der er virkelig sket en stor proces. Musikken har jeg også brugt, når jeg har lavet en metafor/eventyrfortælling (typisk til børn i 5-10 års alderen), hvor musikken har været en del af historien. Hovedpersonen er klienten selv i form af konge/dronning eller lignende.

## Konklusion

Som det første i denne konklusion, ønsker vi at understrege, at der her ikke er tale om en videnskabelig undersøgelse. Der er tale om en privat brugerundersøgelse, og konklusionerne er draget ud fra de tendenser, vores spørgeskemaer viser.

Med hensyn til den direkte påvirkning af de tre målgrupper, gravide/forældre, fostre og babyer/småbørn viser vores undersøgelse en tydelig tendens.

Af de adspurgte **gravide kvinder** blev **88 %** påvirket positivt af musikken. De fleste beskrev påvirkningen med ord som "afslappende", "beroligende" og lignende. En oplevede at få sin angst for fødslen erstattet med tillid til et positivt fødselsforløb ved at lytte til musikken. En skabte med musikken et rum for sig selv, så hun i stedet for depression fandt løsninger på, hvad hun kunne gøre. **79 %** af de gravide kunne mærke en reaktion fra fostret, enten ofte, af og til eller sjældent. Flere kunne direkte mærke, at fostret faldt til ro, og at det var lydhør overfor musikken. To af de medvirkende brugte musikken under fødslen, og de havde begge en positiv oplevelse ved det. Både fordi musikken var afslappende og afledende.

Af de adspurgte **nybagte forældre** blev **93 %** påvirket positivt af musikken, og typiske reaktioner er, at musikken er utrolig afslappende, et utrolig godt middel mod stress, energigivende etc. Ingen blev negativt påvirket.

Undersøgelsen viser, at musikken udover at have en klar effekt på fostret, havde en tydelig positiv effekt på **babyer og småbørn**. **72 %** af de adspurgte oplevede, at musikken havde en positiv effekt på deres børn. Mange oplevede meget tydelige og kraftige reaktioner. **55 %** af de adspurgte mærkede den positive reaktion fra børnene umiddelbart, mens **17 %** svarede, at reaktionen kom, når barnet havde hørt musikken flere gange. De typiske reaktioner er mærkbar tilpashed, et roligt, lyttende barn, barnet falder til ro, barnet falder hurtigere i søvn etc. En svarede, at musikken er den rene medicin, når hendes barn er sygt. Ingen i denne gruppe mærkede negativ reaktion fra deres børn på musikken. Dog var der et enkelt barn, der ikke kunne lide delfinlydene.

**Behandlerne** mærkede alle store reaktioner fra ikke kun de børn, de behandlede, men også ofte forældrene. En mærkede reaktion, hver gang et barn var i behandling, mens de to andre svarede "ofte". Til at beskrive børnenes reaktion benyttes ord som fred, ro, indre væren og ro, at musikken giver rolige og opmærksomme børn etc.

Med hensyn til den **indirekte påvirkning af baby/småbørn**, som er den påvirkning, der opnås, når forældrene beroliges, og deres tilstand smitter af på baby/småbørnene, kan vi ikke ud fra vores undersøgelse lave en sikker konklusion. Dog henviser vi til afsnittet om stress, hvor **57 %** af de adspurgte forældre mener, at der er en sammenhæng mellem deres stress og børnenes uro. Da samtidig **93 %** mente, at musikken havde en positiv virkning på dem selv, og gjorde dem mindre stressede, kan man lave en forsigtig konklusion om, at så må musikken også have en indirekte, positiv påvirkning på børnene/fostret. **Klaus Tølbøll Sørensen** er uddannet musiklærer og guitarist med diplomeksamen fra Det Jyske Musikkonservatorium. Han har spillet professionelt siden 1984 og har

**Hvilken aldersgruppe behandler du?**

- 2 uger - 87 år. 4 ud af 5 klienter er børn i alderen 2 uger - 14 år.
- 0 - 80 år.
- spædbørn - børn - voksne - ældre.

**Hvor mange klienter fra målgruppen har du ugentlig kontakt til (ca.)?**

- 15-25.
- 25.
- ca. 25.

**Har du specialiseret dig (kolikbehandling, yoga for gravide etc.)?**

Her svarede alle "ja".

**Hvis ja, indenfor hvilket område?**

- kolik/skrigetur - urolige, hyperaktive og mentalt forvirrede børn og unge.
- kolikbehandling, bronchitis, øreproblemer.
- kolikbørn - ørebørn - infektionsbørn.

**I hvor stort omfang bruger du musikken under behandlingen?**

Alle svarede "under hele forløbet".

**Føler du en reaktion fra børnene, når musikken spiller?**

Her svarede en "altid", og de to andre svarede "ofte". Ingen svarede "sjældent" eller "aldrig".

**Hvis ja, forsøg kort at beskrive reaktionerne.**

- musikken giver ofte opmærksomme og rolige børn.
- fred (indre), væren - ro - dyb vejrtrækning – slipper spændinger - "åbner sig"
- ro.

**Føler du en reaktion fra de gravide/forældrene, når musikken spiller?**

To af behandlerne svarede "altid", en "ofte" og ingen svarede "sjældent" eller "aldrig".

**Hvis ja, forsøg kort at beskrive reaktionerne.**

- har kun haft en enkelt gravid klient, og da med stor positiv reaktion. Forældrereaktionerne er fantastiske - de bliver selv rolige - nærværende – taler sagte - bliver fredfyldte.
- "går ind i sig selv" - afslapning.
- forældrene får ofte lyst til selv at bruge tilsvarende musik hjemme.

**Føler du, at musikken understøtter din behandling?**

Alle behandlerne - 100 % - svarede "ja".

**Eventuelle kommentarer.**

- jeg kan ikke "leve uden" - giver hurtigere fred og ro
- åbenhed, så behandlingen kan gå lige ind i krop og sjæl.
- aldersinddelingen for cd'erne er relevant – dog bruger jeg cd'en, *Lullabies*, til alle mine børn fra 1 år og opefter. Voksne i behandling holder utrolig meget af *Tales of the Ocean* og *Lullabies*.
- bruger mest *Lullabies*.

**Har du før benyttet musik i din behandling?**

Alle - 100 % - svarede "ja".

**Er der forskel på klienternes reaktion på *Music for Mother & Child* og anden musik, du har benyttet?**

Til dette spørgsmål svarede en "ja", ingen svarede "nej", mens to svarede "ved ikke".

Til spørgsmålet **om barnet genkendte musikken**, svarede 58 % "ja", 21 % "nej" og 21 % "ved ikke".

### **Føler I jer som forældre stressede?**

3 % "ofte", 52 % "af og til", 42 % "sjældent" og 3 % "aldrig".

### **Hvis "ja", føler I en sammenhæng mellem jeres stress og barnets uro?**

57 % mente "ja", 35 % "nej" og 8 % afkrydsede "ved ikke".

#### **Eventuelle bemærkninger:**

- god afslappende musik. Jeg synes nu, at musikken er god, når jeg som mor skal slappe rigtig af! God musik - også i stressede perioder.

Det nedstresser! - jeg ville gerne have haft cd'erne, da jeg ventede mit første barn - fordi da, havde vi mere tid til at bruge tid på sådanne ting - og havde også mere tid til at observere, hvordan han reagerede - for der er ingen tvivl om i mine øjne, at børnene kan genkende det, de hører, før de bliver født.

- vi er en travl familie på far og mor, pige på 13, dreng på 6  $\frac{1}{2}$ , baby på 3 mdr. Jeg har, når det var muligt, helliget mig selv og baby om formiddagen. Over middag skal der køres "hid og did"

til alt muligt, og det var umuligt for mig, synes jeg, at bruge musikken til det, jeg også gerne ville: uro - gråd - sovestund. Men formiddagene med musikken bag os har været gode - Tak - Og god vind!

- sluttelig vil jeg takke for de tre cd'er, som vi vil slappe af til - også i fremtiden.

- *The Sea Is My Home* er super. Et supergodt initiativ og en god idé med lidt "lydterapi". Både for mor og barn. Som ammende er amnestunderne til tider lidt kedelige, og der er denne musik et dejligt "krydderi" til en stund, hvor man lige søger ind i sig selv og finder ro - indre balance i forhold til hverdagens mange gøremål.

- han elsker musik i det hele taget, så om denne cd har gjort specielt indtryk på ham, ved jeg ikke. Han begyndte ikke at græde eller være urolig, når han hørte den. Han lyttede og rokkede, men som sagt også ved anden musik.

- godt initiativ at lave disse cd'er. Godt for børnenes musiske udvikling. Jeg har haft stor glæde af at se min søns undren over de mange - det er meget tydeligt, at Rasmus bliver bange og utryk ved delfinlyde. Jeg troede egentlig, at det ville virke modsat. Vi har prøvet af og til gennem et par måneder og han kan ikke lide det. Vores mellemste søn på 3 år synes, at det er noget sjov "plimmelim" musik (især *Lullabies*).

- god, blid og afslappende musik. Næste gang jeg bliver gravid, vil jeg også lytte i graviditeten. Det bliver spændende.

- kan kun lide *Lullabies*. De øvrige toner og lyde føler jeg ikke er afstressende - specielt ikke de passager med stemmer.

- da reaktioner på musik er svære at registrere ved et så lille barn, vil jeg supplere med at oplyse, at det er min klare opfattelse, at mit barn finder musikken behagelig, idet han sjældent er blevet urolig, imens jeg har spillet musikken for ham.

- jeg har brugt musikken flittigt. Dejlig musik! - vores tvillinger er meget rolige og også vant til musik. Jeg synger og spiller klaver hver dag, og det elsker de. Hvis vi vidste, vi skulle ud af døren, satte vi cd'en på for at modvirke stress. Det virkede positivt på os alle.

- Hjalte (19 mdr.) lytter til *Lullabies*, når han skal sove middagssøvn. Han vågner imidlertid, når musikken stopper! Derfor bliver vi nødt til at spille hele tiden, og derfor hører han det ikke om aftenen (men falder i søvn alligevel). Hjalte er nu 20 mdr. og hører nu musikken om aftenen (er i dagpleje om dagen) på en lille båndoptager ved sin seng og falder i søvn til den.

Fra de tre behandlere, der deltog i undersøgelsen, ønskede vi at få information om hvilken type behandling, der var tale om, hvilke aldersgrupper, der var i behandling, om behandlerne har specialiseret sig, hvordan de brugte musikken i deres behandling, og naturligvis ønskede vi information om musikkens påvirkning af de børn, der var i behandling.

### **Hvilken type behandling praktiserer du?**

- zoneterapi, healing, kranio-sakral-terapi, meditation/meditationsøvelser.

- zoneterapi/massage.

- zoneterapi.

- en gang imellem har hun nægtet at "lege" alene, underholde sig selv, men har hygget sig selv med musik i baggrunden.
- uro ved sovetid.
- ondt i maven et par gange pga. hård mave.
- de kan have lidt ondt i maven, og være overtrætte.
- smerter ved tandvækst, forkølelser, overtræthed.
- han er urolig ved sovetider.

### **Musikkens påvirkning af barnet**

Vi ønskede nu at vide, om musikken påvirkede barnet, og hvis den gjorde, om påvirkningen var umiddelbar og/eller om musikken påvirkede barnet, når det havde hørt den flere gange. Det var ligeledes interessant for os at vide, om der var tegn på, at barnet efterhånden kunne genkende musikken.

### **Følte du en reaktion fra den lille, når musikken spillede?**

Til dette spørgsmål svarede 72 % "ja", 14 % "nej" og 14 % "ved ikke". Af de 14 %, der svarede "nej", havde halvdelen ikke, efter deres egen mening, haft tid nok til at bruge musikken ordentligt. De 72 %, der svarede "ja", oplevede alle, at reaktionen var positiv. 55 % af de adspurgte mærkede den positiv reaktion fra børnene umiddelbart, mens 17 % svarede, at reaktionen kom, når barnet havde hørt musikken flere gange.

### **Hvis "ja", forsøg at beskrive reaktionerne**

- hun er ofte blevet roligere og holdt op med at græde. Falder hurtigt i søvn, når jeg spiller musikken i forbindelse med, at hun skal sove.
- når jeg ikke "maser på" med indtryk: Baby lytter, ligger og kigger rundt - kører hovedet fra side til side; lytter på en anden måde end uden musikken.
- hun slappede helt af.
- ca. 6 mdr. gammel: Lyttede meget opmærksomt til *Windchimes*, men blev bange for delfinlydene på *Tales of the Ocean*.
- nogle gange lyttende og opmærksom. Andre gange ingen reaktion.
- måske blev hun ekstra opmærksom, men det kan også være fordi, hun fik tøjet af.
- han blev mærkbart rolig, lyttede til lydene.
- jeg synes, hun blev mere rolig.
- vores barn virker mere afslappet, og det virker, som om han ligger og lytter, fordi det lyder godt.
- opmærksom - søvndyssende.
- hun lyttede ret intenst og faldt til ro, især ved amning, hvis hun var lidt hysterisk eller overtræt.
- nærhed - afslappethed. En gang gråd - irritation.
- til at begynde med var hun ligeglad, men senere begyndte hun at kigge efter lydene. Og nu er interessen faldet lidt.
- de lyttede og blev hurtigt rolige.
- blev mere rolig og gav sig til at lege. Spiste sin frokost med et drømmende udtryk. Faldt hurtigt i søvn.
- han sov hurtigere, og fik også en længere søvn (middag).
- jeg synes absolut, at musikken fangede barnets opmærksomhed. Barnet lyttede, nød og slappede af til musikken!
- kiggede af og til op på stereoanlægget ved bestemte lyde, mest dyrelyde.
- tilpashed....Svært at beskrive, jeg understøtter jo situationen med musikken.
- hun har været vant til musik altid, så denne musik virkede positivt fra første gang.
- han er altid glad, når der er musik.
- hvis han græder, holder han hurtigt op, når vi spiller musik.
- ved genkendelse, lytter mere efter.
- blev rolig.
- kigger efter lydene.
- barnet blev roligt, lyttende, søgte lidt ind i sig selv, hvor fantasien og drømmene gror.
- ved sygdom, når barnet er uroligt og ulykkeligt, er denne musik den rene medicin.

## Hvor lange forløb?

24 % brugte musikken 1-15 minutter ad gangen, 30 % i 15-30 minutter, 28 % i 30-45 minutter og 18 % i mere end 45 minutter. Vi ønskede her også at vide, **hvordan musikken påvirkede moderen/forældrene** og gav fire afkrydsningmuligheder. 93 % blev påvirket positivt af musikken, 7 % neutralt, og 0 % havde afkrydset henholdsvis "negativt" og "ved ikke".

Det skal dog nævnes, at en enkelt deltager først blev irriteret over musikken, men siden hen blev det vendt til en meget positiv påvirkning.

## Beskrivelse af påvirkningen

- vidunderlig stimulans mod stress, hip hop, radioreklamer og andet. Meget afslappende!
- afslappende. God at lytte til i dagligdagen.
- *Lullabies* virker afstressende.
- jeg slapper mere af - sænker skuldrene osv. under amningen. Smukt at lytte til - opløftende og afspændende.
- god, afslappende musik, som jeg også har hørt når jeg skulle slappe af og mit barn sov.
- *Tales of the Ocean* virkede dejligt afslappende at lytte til. Jeg blev "træt" i kroppen af at høre den. *Lullabies* var også dejlig og bliver ofte spillet som "baggrundsstøj".
- jeg følte mig også afslappet og dejlig frisk bagefter, fyldt med ny energi og positive tanker.
- *Windchimes* og *Lullabies* er god baggrundsmusik – behagelig og afslappet.
- jeg blev pisseirriteret over musikken de første gange, men følte så en ro, en indre velvære, og i dag nynner jeg med. Til trods for at jeg har hørt en del Fønix musik, overrasker irritationen mig meget. Den må røre ved noget dybt inde.
- afslappende - og musikken bliver bedre og bedre, når man har hørt cd'en nogle gange.
- afslappende - sindsro - behagelige toner.
- det gav en rar stemning, gjorde mig rolig.
- afstressende.
- jeg har mange gange prøvet at ligge og slappe af til musikken, og det virker godt.
- afslappende. Mærkede tydeligt at min ro smittede af på barnet.
- man slappede af på en mere rolig måde, fik hurtigere overblik og kontrol igen.
- en dejlig rolig stemning, følsomt humør. Lys. Afslappet - afstressende.
- god afslapning.
- vi blev også rolige, brugte musikken for at modvirke stress.
- *Lullabies*: Godt humør! Rolig og afslappet sindsstemning. Samtidig kreativ tænkning.
- jeg følte mig roligere og kunne ikke holde mig vågen, hvis jeg lå ved min søns side, når han skulle sove til middag.
- indre ro. Har mest brugt den selv, når jeg sad og arbejdede.

De næste spørgsmål stillede vi for at få information om hyppigheden af **problemer med at få barnet til at sove**, og om der var andre problemer og hvis ja, hvor ofte. 93 % oplevede problemer med at få den lille til at falde i søvn. 10 % svarede, at de ofte havde problemer med at få barnet til at sove, 52 % svarede "af og til", 31 % "sjældent" og 7 % "aldrig".

## Nybagte forældre

### Oplever du andre problemer med dit barn?

#### (kolik, urolighed etc.)

72 % af de adspurgte svarede, at de oplever andre problemer. 10 % svarede, at det skete "ofte", 17 % svarede "af og til", 45 % "sjældent".

### Forsøg at beskrive eventuelle problemer:

- urolighed.
- et hidsigt temperament.
- meget urolig 0-4 mdr. Ikke mavesmerter. Meget ondt på grund af tænder 3-7 mdr. (har 8 tænder).
- vores yngste vågner 5-10 gange hver nat.
- kolik og bronkitis fra 14 dage gammel.
- tarmproblemer pga. manglende enzymer til fordøjelsen.
- sover ikke særlig længe ad gangen om dagen og har lidt svært ved at finde til ro til natten. Sover dog natten helt igennem 5 mdr.
- det er mest urolighed.

- fostret forholdt sig roligt, så længe musikken spillede.
- han vågner op og bevæger sig.
- afslappende.
- barnet plejer at mosle rundt, når jeg skal sove.

Har følt det, som om han slappede af, når musikken spillede. Sparkene blev mindre kraftige første gang, jeg spillede musikken.

- mere liv, dans. Amalie Luna vil helt sikkert købe cd'en.
- helt roligt.
- først livlig, derefter ro.

### **Fødslen**

To af de fem personer, der nåede at føde, mens undersøgelsen foregik, brugte musikken under fødslen.

Begge svarede "positivt" til spørgsmålet om, **hvordan musikken påvirkede dem** under fødslen.

### **Beskrivelse af påvirkningen:**

- tryk, afledende, behageligt, afslappende.
- jeg har valgt at bruge musikken, da den virkelig har en positiv virkning, når jeg skal slappe af.

### **Eventuelle bemærkninger**

- cd'en, *Lullabies*, er den, jeg bedst kan lide selv. Derfor har jeg brugt den mest.
- er meget taknemmelig for at have fået cd'erne af jer og vil bruge dem fremover.
- jeg synes, at det er et spændende forsøg - og vil i fremtiden prøve at bruge pladerne lidt mere systematisk, nu hvor overskuddet er ved at vende tilbage ovenpå fødslen og begyndervanskeligheder. Selv har jeg som gravid haft meget glæde af *Windchimes* som baggrundsmusik ved læsning af fagbøger.
- *Windchimes* er meget afslappende.
- jeg har endnu ikke født, men vil bruge *Tales of the Ocean* under fødslen.
- jeg synes, det er rigtig gode cd'er. Ikke kun for mig og mit ufødte barn, men også for mine andre tre børn, især min søn på 3 1/2, som bruger *Tales of the Ocean* som godnatmusik næsten hver aften.
- bruger *Tales of the Ocean* pga. delfinlydene, da jeg var i Eilat og svømme med delfiner i december. Så det får mig virkelig til at slappe af.

Som ved de gravide ønskede vi også at vide noget om de nybagte forældres brug af musikken. Første spørgsmål:

### **Hvor meget har du brugt musikken?**

19 % svarede "dagligt", 16 % "hver anden dag", 28 % "hver tredje dag" og 37 % havde svaret under rubrikken "andet":

- i snit tre gange om ugen.
- næsten hver aften.
- en til to gange om ugen.
- dagligt i perioder.

### **I hvilke situationer brugte du musikken?**

23 % brugte musikken under amning, 5 % under bleskifte, 18 % når barnet skulle sove, 29 % når barnet generelt var uroligt og 25 % svarede "andet".

Et uddrag:

- ved leg.
- for at understøtte en hyggelig situation; ved snak, leg, massage og mens baby sov.
- ved babymassage.
- omkring ulvetid før aftensmad.
- til at hygge sig med og lære hinanden at kende.
- *Lullabies* som hyggemusik for hele familien hele dagen.
- ved sygdom, hygge- og legestunder.

## **Musikkens påvirkning af moderen**

Vi ønskede at undersøge hvordan musikken påvirkede moderen, og gav de fire valgmuligheder: positivt, neutralt, negativt og ved ikke.

88 % blev påvirket positivt af musikken, 12 % havde afkrydset "neutralt" og 0 % havde sat kryds i "negativt" og "ved ikke".

## **Fysiske og psykiske gener**

Vi ønskede at gå i dybden med påvirkningen af moderen, og spurgte først, om de havde haft fysiske og psykiske gener under graviditeten, og i tilfælde af et ja, ønskede vi en beskrivelse af generne. Ydermere ønskede vi uddybende beskrivelse af den påvirkning, de oplevede ved lytning til musikken.

Første spørgsmål var, **om de havde haft fysiske/psykiske gener.**

Hertil svarede 65 %, at det havde de. 6 % svarede "ofte", 24 % "af og til", 35 % "sjældent" og 35 % "aldrig".

### **Beskrivelse af generne:**

- kvalme, smerter i ryggen m.v. Bækkenbundsløsning.
- plukveer, kvalme ondt i ryggen.
- stress, bækkenbundsløsning o.s.v.
- ondt i lænden.
- deprimeret, træt, rastløs.
- angst for fødslen (har tidligere oplevet traumatisk fødsel).
- alm. gener, pres på kroppen.
- kvalme, proteiner i urin, plukveer.

### **Beskrivelse af musikkens påvirkning:**

Ved de fire første udsagn sammenholdes beskrivelsen med deres beskrivelse af gener under graviditet.

- det virkede centrerende og beroligende. Fik mere tillid til et positivt fødselsforløb (angst for fødslen pga. tidligere traumatisk fødsel).
- jeg kan bedst lide *Lullabies*. Den er meget afstressende (alm. gener. Pres på kroppen).
- jeg blev i bedre humør. Fandt løsninger på hvad jeg kunne gøre for at få det bedre. Beroligende (deprimeret, træt, rastløs).
- total afslapning (kvalme, proteiner i urin, plukveer).

### **Andre reaktioner:**

- jeg synes, det virker afslappende. God til praktiske gøremål og som baggrundsmusik til læsning af fagbøger.
- hjulpet mig med at slappe af. Fjernet stress.
- Positiv tænkning. Livsbekræftende!
- stort set positivt, og i starten meget forløsende følelsesmæssigt.
- musikken er afslappende.
- afslappende virkning.
- jeg bliver glad og afslappet. Jeg lægger mig på sofaen og slapper helt af.
- slappede af, faldt i søvn, lod tankerne flyve væk fra en hektisk hverdag.

## **Reaktion fra fostret**

Vi ønskede dernæst at vide, om moderen kunne mærke nogen reaktion fra fostret, når musikken spillede. 79 % svarede, at det kunne de. 15 % svarede "ofte", 57 % "af og til", 7 % "sjældent".

### **En beskrivelse af reaktionen fra fostret, når musikken spillede:**

- flere bevægelser.
- det virkede som om fostret var lydhør overfor musikken og faldt til ro, var opmærksomt.
- fostret blev mere stille.
- kunne mærke liv.
- hvis der var uro, blev fostret mere roligt.

## Om cd'erne

Cd-serien *Music for Mother & Child* består af tre cd'er:

- 1) *Windchimes*, der henvender sig til gravide, det ufødte barn og spædbørn.
- 2) *Tales of the Ocean*, til de 0-1 årige.
- 3) *Lullabies*, til 1-2 årige.

På **Windchimes** er der bevidst lange, sammenhængende forløb. Gennem dialog med en zoneterapeut, som har specialiseret sig i arbejde med spædbørn, erfarede vi, at kontinuitet er et vigtigt element for at få de små til at falde til ro. For mange ophold i musikken kan virke meget forstyrrende på de små. Derfor består cd'en af to lange forløb bundet sammen af lyse, velklingende vindklokker. Musikken har en lys og luftig karakter og er tænkt som et beroligende tæppe af lyd. Af instrumenter har vi - udover de gennemgående vindklokker - valgt indianertromme, som ifølge de oprindelige amerikanere repræsenterer Moder Jords hjerteslag, den menneskelige stemme som urinstrument og den akustiske guitar for dens transparente klang. Musikken er lavet både ud fra en intuitiv indfaldsvinkel og en søgen efter en balance i de harmoniske strukturer ud fra en mere analytisk vinkel. Således består *Windchimes* bl.a. bevidst af en melodisk, femtonig struktur, som er helt uden spændinger. På *Tales of the Ocean* bruger vi som gennemgående elementer delfinlyde og lyden af bølger. Mange mennesker er gennem tiden blevet påvirket kraftigt følelsesmæssigt ved at lytte til delfinens fascinerende lyde, og vi fornemmede, at de ville være med til at give musikken det rigtige udtryk.

Vi kommer alle fra det vandige element, og vi erfarede hurtigt, at det nu mere bevidste barn reagerede meget positivt på havlydenes beroligende, naturskabte rytmik. Desuden bruger vi på denne cd tibetanske syngeskåle og klokker, som har en unik klang og rummer et element af urkraft, som virker beroligende både på børn og voksne.

**Tales of the Ocean** er overordnet tænkt som en bevidsthedsmæssig rejse fra overfladen ned til de dybere lag (under havet) afsluttende med en hjemkomst symboliseret i kompositionen

### **The Sea is my Home.**

Den sidste cd, **Lullabies**, er, som navnet siger, et forløb af nykomponerede vuggeviser, som hver fortæller sin lille historie. Det melodiske materiale er i forhold til de to andre cd'er væsentligt udvidet, så det harmonerer med barnets øgede bevidsthed og evne til at opfatte egentlige melodiforløb. Samtidig har vi forsøgt at bevare den rolige og trygge atmosfære ved bevidst at benytte gentagelsen som virkemiddel. Nogle af kompositionerne på **Lullabies** er nærmest hypnotiske i deres udtryk.

### *Behandling af det statistiske materiale*

## Gravide

De første spørgsmål havde det formål at finde ud af, hvor ofte, hvor længe ad gangen og i hvilke situationer musikken blev brugt.

Vi havde angivet nogle muligheder, som kunne krydses af, og en rubrik der hed "andet".

I spørgsmålet om, **hvor ofte** de havde brugt musikken, viste det sig, at 15 % havde brugt den dagligt, 30 % hver anden dag og 30 % hver tredje dag. 25 % havde svaret under "andet".

Et udpluk af disse:

- 1-2 gange om ugen.
- efter behov.
- 1 gang ugentligt.

Vi havde givet mulighed for afkrydsning af fire **situationer**, hvor musikken kunne bruges.

14 % havde brugt den ved stress, 11 % ved fysisk ubehag, 11 % ved sengetid, 28 % ved praktiske gøremål.

36 % havde besvaret under rubrikken "andet":

- til afslapning.
- ved hvile/afslapning.
- under kørsel i forbindelse med arbejde.
- ved dårligt humør.
- afslapning ved psykiske reaktioner på fødslen.

### **Hvor lange forløb var der typisk tale om?**

Til dette spørgsmål svarede 11 % 1-15 minutter, 28 % 15-30 minutter, 9 % 30-45 minutter og 11 % brugte musikken over 45 minutter ad gangen.

# Music for mother & Child

- en rapport om specialkomponeret musiks virkning på fostre, babyer, småbørn og forældre

*Af Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen*

*- Vi har næsten lige haft besøg af et par, og deres 8 måneder gamle pige. På et tidspunkt om aftenen var hun urolig og ked af det. Jeg satte cd'en, "Tales of the Ocean" fra cd serien "Music for Mother & Child" på, og hun begyndte at lytte, og faldt til ro hos sin mor. Efter kort tid sov hun - og mit ufødte barn "dansede" inde i min mave. (Gravid, kommende mor)*

## Baggrund og formål

Sommeren 1999 producerede vi cd-serien *Music for Mother & Child*, der indeholder specialkomponeret musik til at berolige foster, baby og forældre. Undervejs i processen fik vi respons fra mennesker, der enten selv var gravide, lige havde født eller på anden måde arbejdede med gravide/babyer. Responsen fra dem var så spændende, at vi besluttede at lave en privat undersøgelse om musikkens virkning på gravide, spædbørn og deres forældre, når produktionen af cd'erne var færdig.

Denne rapport indeholder resultatet af undersøgelsen. Vi ønskede at undersøge den direkte påvirkning af foster/baby, men også den indirekte: om musikken kunne berolige forældrene, og om forældrenes ro kunne påvirke eller smitte af på foster/børn positivt.

Ud over at undersøge, hvordan musikken påvirkede deltagerne i undersøgelsen, ønskede vi oplysninger om, hvor meget og hvornår de brugte musikken og hvor længe ad gangen. Deltagerne fik udleveret cd'er og et spørgeskema, der var udformet som afkrydsningsskema med mulighed for uddybende kommentarer.

## Undersøgelingsgruppe

Der var tre grupper af deltagere i undersøgelsen:

- 1) Gravide, hvoraf nogle fødte i løbet af undersøgelsen.
- 2) Forældre med spædbørn og småbørn i alderen 0-3 år.
- 3) Behandlere, der arbejder med spædbørn og/eller gravide.

I alt deltog 44 personer, som efter 12 ugers brug af musikken returnerede 49 spørgeskemaer (5 deltagere udfyldte 2 forskellige skemaer, et for gravide og et for nybagte forældre). Tre behandlere medvirkede, og af disse havde to ugentlig kontakt med ca. 25 babyer/ småbørn. En havde kontakt med 15-25 babyer/ småbørn. Vi brugte tre metoder til at skaffe deltagere til undersøgelsen: annoncering i fagrelevant magasin, "headhunting" og uddeling af løbesedler via jordmodercentre.

## Kort om rapporten

Bagest i rapporten er der en konklusion, som læseren kan springe til, hvis et hurtigt overblik over resultatet ønskes. For hver deltagergruppe er der rubrik(-ker) med uddybende kommentarer dels til beskrivelse af påvirkning af musikken og dels til generelle yderligere kommentarer. Vi finder, at disse afsnit er en meget væsentlig del af undersøgelsens resultat.

## Musikkens tilblivelse

Ideen til cd'erne opstod ud fra et fælles ønske om at komponere musik, der kunne give fostre/babyer en god start på livet. Det er jo en ekstrem omvæltning at komme fra moderens trygge livmoder og pludselig befinde sig i den "virkelige" verden. Vi ønskede at komponere musik, der kunne formidle tryghed og indre såvel som ydre ro og fred.

En ting, der gjorde indtryk på os, var, da vi under vores research læste en artikel om den meget anerkendte franske fysiker Tomatis, og erfarede, at høresansen er den første sans, der udvikles, og at fostret har en fuldt udviklet høresans allerede i 6. måned.