

## Ingrid E Michaelsen: DU och JAG När det friska får näring och stimulans kan sjukdomen ta en paus!



# Glädje, humor och kreativitet – en underskattad medicin!

Ingrid Michaelsen har under sina 20 år som musik- och bildterapeut haft många givande och inspirerande möten med människor, i livets alla skeden, i med- och motgångar.

- Aldrig kan jag sluta förundras över hur lite kan förändra så mycket, säger Ingrid. Kroppens förmåga att ta hand om sig är fascinerande, liksom de enorma resurser vi har till att skapa positiva energier inom oss själva, ofta i mötet med andra. Min erfarenhet är att varje människa har en inneboende förmåga till läkning genom den kreativa kraften som finns i musiken och i de inre bilderna. Alla har vi allt som behövs, bara vi påminns om vad vi glömt. Vilande sinnen får liv och kontakt med minnen och en drivkraft tänds till att vilja skapa. När det friska får näring och stimulans kan sjukdomen ta en paus!

När Ingrid berättar om Elna och Curt är det två utmärkta exempel på hur bilden och musiken kan nå in i människan och skapa nya vägar och mötesplatser i det inre.

”Berättelsen om Elna är en fascinerande upplevelse ur mitt liv när jag startade som musikterapeut på tidigt 90-tal.

Elna var en söt, gammal dam som många år bott i ett äldreboende med dementa personer. Elna var ofta ledsen, vandrade tyst omkring på avdelningen och var svår att nå. Hon ville inte vara med vid sångstunden heller, vilket förvånade oss två nyutbildade entusiastiska musikterapeuter. Men en dag, medan vi sjöng, stannade hon upp! Och det var där tråden till hennes hjärtas saga började nystas upp.

Elna hade en fiol liggande under sin säng. Den hade legat där i en gammal pappkartong, omlindad med snöre och tidningspapper i säkert tio år. Ingen visste om hennes hemlighet. Anhöriga hade för länge sedan givit upp hoppet om att få tillbaka Elna. En dag möttes vi, hon och jag, med var sin fiol och på notstället fanns ett gulnat notark, Evert Taubes Nocturne – Sov på min arm. Inte en ren ton hördes då vi med darrande stråkdirag, tog oss igenom visan. Inte ett öga var torrt på dem som bevittnade detta dramatiska ögonblick. Elna som annars alls inte ville synas eller höras stod där och spelade fiol tillsammans med andra och det inför ”publik”! När applåderna tyst-



Ingrid E Michaelsen

nat, tårarna torkats och rummet tömts på folk frågade jag Elna, där vi stod framför blädderblocket:

- Vems arm är det?
- Anjans.
- Vem är det?
- Min make, svarade hon raskt men lite blygt.
- Sitter ni eller? undrar jag lite försiktigt.
- Han sitter och jag ligger i hans knä, säger hon med ett skritt..
- Vad har du på dej?
- Blommig klänning med vidd i kjolen. Maken bar aldrig kavaj eller slips. Han gick klädd i vit skjorta med manschettknappar och väst. Sådan var min man.

Jag skissade fram en bild under tiden som vi småpratade. Elna var ivrig att ge detaljer och minnet verkade helt klart. Jag frågade om hårfärg, frisyra, om sid- eller mittbena.

Exalterad av upplevelsen målade jag på utan att tänka hur det blev och skämdes lite över en alltför yppig byst.

– Mine tutter har alltid stått rakt upp vare sig jag ligger eller sitter! utbrast Elna med ett skritt.

Vi möttes i humor och värme som kändes långt in i hjärteroten. Elna, lycklig över att få sin bild uppsatt på insidan av dör-





Jag skissade fram en bild under tiden som vi småpratade. Elna var ivrig att ge detaljer och minnet verkade helt klart, berättar Ingrid Michaelson.

ren, tog ett varmt farväl för den där gången, ovetande om vad som hade satts igång i den inre sinnesvärlden.

Det blev upptakten till något som vi kan kalla ett dokument inifrån. Elna betraktade sin bild från sängen såväl dag som natt och började i hemlighet teckna och måla sångbilder ur sitt liv. Hon tog vad hon kom över, blöjkartonger, nagellack, sidenblommor, glasspinnar, stenar eller personalens pennor till att skapa små alster. Anhöriga skaffade fram färger, kriter och målarblock.

Det blev en berörande och ljuvligt vacker bok av det hela. En kärleksgåva till oss efterlevande, från en helt "vanlig" gumma på ett äldreboende, som visade sig ha mycket levande i sig när hon väl fått vatten på sina torkade frön. Någoting slumrande fick liv efter många års tystnad. Det är aldrig för sent.

– Jag förundras alltid över hur mycket liv det finns under ytan på en till synes avstängd person säger Ingrid. Att en åldersdement person inte kan klä sina tankar i ord innebär inte att hon inte kan tänka.

#### Curt drabbades av stroke

Curt, 54 år ung, berättar om hur musiken förde honom tillbaka till livet. Han älskade att sjunga i kör och vandra i fjällen. I ett enda slag förändrades allt.

– Jag hade allt under kontroll men så kom livet i vägen,

oväntat och plötsligt.

När han drabbades av sin stroke tappade han både sitt musikgehör och sin fysiska kropp och blev enormt deprimerad.

Curt erbjöds musik- och bildterapi som en resurs och han minns väl sitt första besök hos Ingrid.

– Jag minns att jag tyckte det var en underbar mängd färger i musik- och bildrummet. När halva kroppen är borta tror man ju att man inte existerar. Därför är det så viktigt med sinnesintryck.

Hos Ingrid började leken med toner och melodier.

– När jag hörde att jag kunde sjunga "Broder Jakob" med Ingrid vid pianot då grät jag, säger Curt. Jag överraskades totalt av mitt starka känslouttryck. Det gick inte att hejda.

– Sången fick igång tankar och känslor. För mig går känslorna och intellektet hand i hand. Musiken ger mig associationsbanor som berikar mitt liv även som stroke drabbad.

Curt målade allt mer de bilder han såg inför sin inres syn. Ofta uppstod bilder från litteraturen som han mindes, dikter, sånger. Sång, bild och ord blev självklara i rehabiliteringen. För Curt blev musik- och bildterapi ovärderlig.

Dessa små glimtar ur vardagen från Ingrids arbete som musik/bildterapeut visar att man aldrig kan sluta överraskas över "hur lite kan betyda så mycket", menar Ingrid. Det enkla kan vara allt. En bortglömd vän, en naturupplevelse och ett musikminne bara infinner sig.

– Mina erfarenheter visar tydligt hur betydelsefull musiken och bilden kan vara för att bli en helare människa. För att möta det stora behov som finns av terapi har jag skapat ett handledningsmaterial för personal, anhöriga och ledare som möter människor med någon form av funktionsnedsättning.

Det kan handla om stroke, afasi, Alzheimers eller demens. Boken kan även med fördel användas i mötet med invandrare som vill lära sig den svenska sångskatten och få språkträning genom att lyssna, sjunga med, och att texta orden i bilden som de skapat.

#### Boken Ingrid arbetat fram heter DU & JAG och är en dialog genom sång, bild och ord och består av

- En handbok med 21 handmålade sånger som anknyter till sångens innehåll, samt steg- för -steg illustration som visar på hur man kan skapa själv.
- Fem sånghäften med texter i varierande storlek tryckt på gult papper för att maximera läsbarheten.
- Två musik CD där sångurvalet är blandat, skillingtryck, visor, andliga sånger och schlagers. Den ena skivan är endast instrumental, den andra inspelad med solistsång.

Ingrid kommer gärna till en inspirationsdag, lärandeseminarium eller workshop och berättar, levandegör materialet för att ge en inblick om den metod hon använder för att få kontakt med människor på vårdinrättningar, institutioner eller privat.

– Det är en så fantastisk möjlighet vi har att med sång, musik och bildskapande förändra såväl innehåll som atmosfär i ett rum. Det handlar så mycket om lust. Ju mer jag ger, ju mer har jag kvar. Glädjen är underskattad som medicin!" avslutar Ingrid Michaelson.

Vill du ha kontakt med Ingrid så når du henne via [www.ingridmichaelson.se](http://www.ingridmichaelson.se) eller telefon 0706/ 593930

