

Salmer i nærvær

- med ældre og med mennesker med demens

Anne-Mette Riis – Lektor ved DKDM og foredrags- og kursusholder.

Musik og sang kan forene os i et ligeværdigt fællesskab, give livfuldhed, trøst og glæde. Igennem musikken og sangen har vi mulighed for at vække gamle hukommelsesspor og være til stede med hinanden.

I dette kapitel reflekteres således over én af de stærkeste veje vi har til at etablere et samvær med mennesker, der er ramt af sygdommen demens.

De musikalske grundelementer og grundlæggende parametre for meningsfyldt nærvær i et musik rum præsenteres og knyttes til konkrete praktiske overvejelser.

Musikkens kraft

"Siden tidernes morgen har menneskeheden kendt til musikkens uforklarlige magt over mennesket, ja over alle skabninger i naturen [...] Myter og sagn taler om musikkens spontane virkninger på menneskets sind, og disse myter er næppe sprunget ud af den blå luft, men er uden tvivl poetisk-stiliserede udtryk for århundreders erfaring"

Sådan skriver komponisten Vagn Holmboe i bogen "Det uforklarlige".

I forholdet mellem musik og menneske vil der formentlig og forhåbentlig - fristes jeg til at skrive - altid være et element af netop dét, som ikke kan forklares.

Igennem de seneste årtier har vi ikke desto mindre opnået mere og mere videnskabeligt underbygget viden om, hvordan musikken virker på mennesket.

Musikken rammer direkte ind i den "dybeste" del af hjernen, som vi betegner det limbiske system, hvor også følelserne har hjemme. Samtidig har musikken en korrespondance til samtlige intelligenser¹, hvilket giver et musikalsk samvær en helt særlig værdi, fylde og dybde.

Musikterapien har gennem forskning og erfaring dokumenteret, hvorledes den rigtigt valgte musik i en given situation kan lindre, opmuntre, afhjælpe og funktionsforbedre i forhold til en lang række psykiske og fysiske lidelser.

Når muligheden for at være sammen i et ligeværdigt fællesskab indskrænkes på grund af alder og sygdom, kan sangen blive en livstråd mellem mennesker og en kilde til erindring.

I det musikalske stof har vi således et stærkt redskab i hænde, når vi holder andagt og gudstjeneste.

Musikkens elementer

For at beskrive det musikalske redskab – og dermed konkretisere hvordan man kan gå til opgaven - gennemgår jeg i de følgende afsnit musikkens grundelementer sat i relation til sangen med ældre og

¹ Jævnfør Howard Gardners teori om de mange intelligenser.

ældre mennesker med demens. Herefter gennemgås nogle nøgleord for samværet, som jeg i mit arbejde med salmer i nærvær har fundet væsentlige. Samtidig knyttes idéer til inspiration.

Igennem en belysning af de enkelte elementer i musikken overvejes samtidig praktiske spørgsmål: *"Hvilket tempo skal jeg sætte an?" - "Hvilken betydning har pauser og vejrtrækning?" - "Hvordan får jeg startet på den rigtige tone, når jeg ikke har akkompagnement?" - "Hvilke muligheder har jeg for at nuancere min sang og variere mit salmevalg ud fra en musikalsk vinkel?"*

Puls og Rytme

Pulsen er musikkens hjerteslag og den regelmæssige "betoning", som man ville klappe til i en sang eller et stykke musik. Rytmen, - melodirytmen, er de enkelte toners varighed i forhold til pulsen.

Nogle enkelte salmevers er egnede til at bevæge fødder eller hænder i puls.

At vælge en grundpuls for salmesangen, som er lidt langsommere end det almindelige højmesse tempo, er fornuftigt. Oftest oplever jeg, at tendensen er at sætte pulsen alt for hurtigt an, og salmens indhold kan på den måde efterlade en fragmentarisk oplevelse.

Som ældre kan det føles som "japperi" og svært at følge med, når salmen synges for hurtigt. På den anden side kan overdrevent langsomme tempi ødelægge det melodiske indhold og i værste fald opleves som en talen ned til gruppen.

Betoninger i melodien er afgørende for forståelsen af melodiens forløb, ligesom de rigtige betoninger i det talte sprog afgør, om vi kan opfatte budskabet. Læg derfor betoningerne på kernestavelser og sørg for, at alle betoninger ikke er lige kraftige. På den måde får salmen et godt musikalsk liv.

Taktart

Taktarten er med til at bestemme, hvordan vi betoner og fraserer.

Størstedelen af vores sang- og salmeskat er i lighedelt taktart (2/4 eller 4/4). Weyses melodier i salmebogen er en undtagelse, her er halvdelen skrevet i 6/8.

Jeg tror mange intuitivt oplever den tredelte taktart (3/4 eller 6/8) som et opløftende pust og mere dansant.

Eksempler på tredelte melodier er Himlene Herre, Nu ringer alle klokker og Sorrig og glæde.

Pause

Musik uden pauser er ubærligt.

I sangen skal der også være pauser. Sørg for tid til vejrtrækning, uden at grundpulsen bliver urolig. Det er vigtigt at overholde pauserne i sangen. Vi bliver - uanset om vi er det bevidst eller ej - en lille smule frustrerede, når pauserne ikke overholdes. Og det kan desværre blive en dårlig vane.

"Hvad er en pause? Den er i virkeligheden en fortsættelse af musikken. Den er ligesom et klæde, der er bredt ud over en plastisk figur, hvor det skjuler en del. Vi ser ikke formen under klædet; men vi ved fra det utildækkede, at den er der, og vi føler den organiske sammenhæng mellem de partier, vi ser, og dem vi ikke ser. Pausen er [...] ikke en afbrydelse, men en underforstået fortsættelse af den musikalske strøm. [...]"

Dette skal føles og forstås, ellers fremkommer en stor brist på sammenhæng” (Carl Nielsen: Levende musik)

Melodi

Melodien er rækken af toner, som er udspændt over tekst, taktart og melodirytme.

Nogle salmemelodier har en stor ambitus, hvilket betyder at der er stor afstand mellem den dybeste og den højeste tone i melodien. Nogle melodier er primært opbygget af trinvis bevægelser – andre indeholder større spring.

Som ikke-musiker kan det være en svær opgave at vælge toneart, hvis man for eksempel som præst har en andagt eller gudstjeneste, uden organist eller sanger med sig. Selv for trænede sangere kan det være vanskeligt at begynde på den rigtige tone uden forberedelse (eller stemmegaffel.)

Risikoen er enten at starte så dybt, at melodien nærmest lyder som tale og ikke minder om et musikalsk indhold eller mere sjældent så højt, at alle toptonerne bliver pinagtige.

Selvom man ikke kan læse noder og spille, kan man godt orientere sig i et nodebillede og se, om en melodi begynder på sin dybeste, højeste eller mellemste tone. Herefter kan man i sin forberedelse prøve at synge den igennem og afprøve, hvor den lyder bedst for stemmen.

Det kan måske synes voldsomt at skulle forberede sig på den måde; men hvis man tager nogle notater i sin egen salmebog, har man gjort et stykke arbejde, der er til gavn for menigheden, og som herefter ikke behøver at gøres fra bunden næste gang.

Jo flere gange jeg har ramt den rigtige toneart, jo nemmere bliver det, fordi stemmens muskulatur hjælper med at huske sammen med det indre øre.

Jeg anbefaler, at vi på plejehjemmene synger en smule lavere end den almindelige koralbog.

Dvs. at toptonerne er omkring enstreget c (8 toner opad fra nøglehuls-c) og bunden ligger på lille g (4 toner nedad fra nøglehuls-c).

Form og fraser

Formen i musikken er dens arkitektur. Alle salmemelodier har en form bestående af fraser. Fraserne er melodiens ”sætningsbygning”, og er en god guide til betoninger og vejrtrækning. I de fleste melodier ligger højdepunktet omkring eller et lille stykke over midtvejs.

Hvis man udarbejder en koreografi, en bevægelse eller en dans til en salme, er det en god idé at gøre det i overensstemmelse med den musikalske form. Hvis for eksempel A-linjen (den første linje) gentages, vil en gentagelse af bevægelsen være naturlig.

Dynamik, harmoni og kontraster

At vi møder kontraster og nuancer i vores liv er med til at skærpe vores sansesystem, hvilket er med til at holde os i live.

Bevægelserne imellem forte og piano er en del af musikkens og sangens kontraster. Denne vekslen i styrkegrader betegnes som dynamik. Harmoni i musikken er betegnelsen for samklangen af flere toner. En melodis underliggende harmoniske forløb kommer hørbart til orde, når den ledsages af et akkompagnement.

En andagt eller gudstjeneste løfter sig, når der er en rigdom af stemninger og kontraster. Man kan skabe kontraster ved at veksle mellem salmer med akkompagnement og uden. Og ved at udvælge salmer med forskellige tempi, tekstligt udtryk og tonekøn (dur og mol). Der er også mulighed for at lege med nuancer i den enkelte salme – eksempelvis ved at synge svagere eller kraftigere alt efter det tekstlige og stemningsmæssige indhold.

Klangfarve

Klangfarvens substans er bestemt af de overtoner, der klinger med, når en tone frembringes. Den tonus, muskelspænding, hvormed formidleren udtrykker sit budskab, afføder en tilsvarende spænding i lytterens stemmefunktion. Klangen i sang- og talestemme er derfor ikke uvæsentlig. Glæde, ømhed og en lyttende attitude er ifølge sangpædagogen Gunvor Sällström nøglen til en naturlig og frit klingende stemme. Hendes anvisning omkring den kropslige og psykiske indstilling kan i korte træk beskrives således: Tænk på noget du er særligt glad for, mærk en ømhed og lyt intenst, mens du synger. Herved bliver hele kroppen åben og parat, og stemmefunktionen kan blive så fri som muligt. Sällströms anvisninger kan også tænkes ind i talestemmens funktion.

Musikalske veje

De fleste, der har arbejdet i omsorg for ældre mennesker, har stødt på fortællinger om eller oplevelser af, hvordan en sang, en salme eller et stykke musik vækker minder, glæde, liv og indimellem også kompetencer, som man ellers troede, var gået tabt.

I slutningen af 1980'erne var jeg på et kursus i musikterapi i Finland og hørte dér en fortælling, som brændte sig fast i min erindring, og som lagde grunden for min interesse for et musikpædagogisk arbejde med mennesker på plejehjem.

I Sverige var en ung nyuddannet musikterapeut fast besluttet på, at hans arbejdsområde skulle være på plejehjemmene. Han opsøgte forskellige plejehjem og fik aftaler i stand om at komme en gang om ugen for at synge og spille. På ét plejehjem var der stor velvilje, men personalet mente dog ikke, at det kunne betale sig at tage Josefine med til musiktimerne. Josefine var dement, lå det meste af tiden, og talte ikke meget mere. Den unge musikterapeut insisterede – Josefine skal også med!

Hver onsdag kom han på plejehjemmet og spillede og sang med gruppen af ældre og med Josefine. En morgen kom personalet ind for at vække Josefine.

Josefine, - hun som ikke havde ”styr på” ret meget endsige ugedagene, udbrød begejstret:
”- Øj - idag är det onsdag - då kommer han - då vill jag ha på mej min röda klänning”.

Selv kom jeg arbejdsmæssigt til at gå, hvad der i første omgang kunne ligne en omvej til arbejdet med mennesker på plejehjem, da en årelang fordybelse omkring musikundervisning af babyer og babysalmesang blev min opgave.

Et levet liv med en bagage af sange, sorger og glædesstunder er naturligvis den store forskel på at befinde sig ved livets begyndelse eller slutning.

Dog viste det sig, at de parametre for musikalsk nærvær, som de alleryngste ”læremestre” havde synliggjort, var nyttige at have med i bagagen i forhold til andagter og salmesang på plejehjemmets demensafdeling.

Grundlæggende parametre for salmer i nærvær

Jeg har igennem de sidste 15 år arbejdet intenst med musikalsk samvær med babyer og deres forældre og blev foregangskvinde for babysalmesangen i Danmark. De parametre, der ligger til grund for samværet i denne aldersgruppe, er:

- Ro
- Nærvær
- Forudsigelighed og fokus i bevægelserne
- Fokus på helhed og stemninger

- Enkelhed
- Gentagelser
- Ømhed
- Rum for aktiv deltagelse
- Bred sansestimulering
- Pauser
- Nuancer/kontraster

Jeg blev opmærksom på, at disse parametre også gør sig gældende i arbejdet med ældre og ældre med demens. Hertil kommer en overordnet respekt for den, man står overfor, hvor man stiller sig lyttende an og er opmærksom på at "afpasse" sin henvendelse i forhold til den enkeltes grænser.

I det følgende uddybes disse parametre.

Ro

Ro er vigtig for os alle – den verdensberømte violinist Menuhin siger: "*Stilhed er menneskehedens største behov*". Behovet for pauser og stilhed bliver som regel større med alderen.

Men ro er ikke kun fravær af lyd.

Ro kan også skabes - eller i det mindste forsøges skabt - via det visuelle indtryk. At skabe et visuelt rum for andagt eller gudstjeneste kan gøres ved en hvid dug, blomster, lys og kors. Øjnene kan finde hvile og synsindtrykket stemmer overens med det indhold, vi ønsker at rette opmærksomheden imod. Ro i forhold til andre sanseindtryk handler også om den rette temperatur, fravær af uvedkommende lugt og gode bevægelsestempi. Med roen som basis udfoldes de øvrige parametre.

Nærvær

Nærvær er et begreb, som igennem de sidste årtier har været genstand for megen menneskelig søgen. Nærvær i forhold til andagten og sangen handler om at være til stede med et lyttende sind, fokuseret på indholdet (det tekstlige og musikalske) samt på de mennesker, man lige nu er sammen med.

Et oprigtigt nærvær afføder naturligt et liv mennesker imellem, - et liv, der også gør det muligt for alle at være både giver og modtager i fællesskabet.

Forudsigelighed og fokus i bevægelser

Som formidler kan man via sine bevægelser enten understøtte eller skabe forvirring omkring sit budskab.

Ikke sjældent kommer vi alle til at gøre det modsatte af, hvad der er hensigtsmæssigt.

En præst ville gerne "nå" så mange som muligt og måske også med sine bevægelser virke afslappet.

Hun gik derfor frem og tilbage, imens hun talte. Resultatet var, at det var svært at fastholde den ellers udmærkede prædiken.

Roen i fokuserede bevægelser giver rum og mulighed for at forstå intentionen og meningen af det, som formidles.

Fokus på helhed og stemninger

Kendte ritualer kan naturligt give en fornemmelse af helhed. Min erfaring er, at det også i en andagt virker fint at indlede med bedeslag samt at afslutte med velsignelsen og en salme. Og på den måde følge en gudstjenesteliturgi, - også selvom andagten som regel er et "udpluk" heraf.

Stemningernes nuancer afhænger både af deltagere, indhold og form.

Det er muligt at tilrettelægge sin andagt således, at man tekstligt og musikalsk runder forskellige stemninger og dermed rammer forskellige behov i gruppen.

I afslutningen på en andagt og en gudstjeneste forsøger jeg altid at tilvejebringe stemningen af glædesfyldt ro.

Enkelhed

Ro, fokus og det enkle hænger for mig sammen. Med enkelhed mener jeg, at indholdet skal være gennemskueligt og dermed forståeligt. Det er ikke ensbetydende med for eksempel barnligt eller naivt.

Gentagelser

Gentagelsen fra andagt til andagt er en selvfølge, hvad angår formen.

Men man kan også lege med gentagelsen i den enkelte salme, når man til nogle af salmerne synger uden salmebogen. Lytte ind til hvilke vers, der huskes særligt og repetere dem, nynne melodien sammen og vende tilbage til yndlingsversene igen. Denne "leg" giver mest mening, hvis den ledsages af enten en bevægelse eller en rekvisit.

Ømhed

Ved første øjekast er det måske et mærkeligt ord at sætte ind i denne sammenhæng.

Ikke desto mindre er det for mig et huskeord i forhold til musikalsk formidling. Ud af tanken om ømheden gror en varme i din sang.

"Prøv at synge salmen igen, denne gang som om du har dit barn eller barnebarn i armene" gav jeg til opgave blandt en flok velsyngende præster. Klangen ændredes, blev langt varmere og ordene stod klarere – og det forekom mig, at alle lyttede opmærksomt, mens de sang. Oplevelsen af denne forandring deltes af hele gruppen.

Ømhedens attitude er - når vi hilser og tager afsked - selvfølgelig for de fleste. Men den kan også blive en manér. En præst fortalte mig, at hun gennem årene var kommet til at stivne lidt i den smilende overstrømmende attitude, indtil en ældre herre irriteret spurgte: "Du smiler og smiler – hvad smiler du egentlig af?" – og hun mærkede, at han havde ret i sit spørgsmål. Smilet og ømheden var blevet en påtaget grimasse.

Rum for aktiv deltagelse

"Man behøver at være behøvet".

Ordene er fra lægen Tage Voss. Reminiscensarbejde tager naturligt denne opgave på sig. Men også i salmesangen og bønnerne skabes rum for den aktive deltagelse. Naturligvis i og med at vi synger og beder sammen; – men også ved at lytte til forslag eller tage en bevægelse op. Under salmen "Her vil ties" havde jeg delt risposer ud – de minder om en lille pude og er gode at have i hånden. En ældre kvinde begyndte i en buebevægelse i puls at lade den lille pude skifte fra hånd til hånd. Vi efterlignede hendes forslag og repeterede første vers flere gange.

Bred sansestimulering

Når en sans stimuleres øges blodgennemstrømningen i hjernen – sansestimulation er den føde, hjernen så at sige lever af. Gennem hele livet har mennesket således behov for nuancerede sanseindtryk.

I bogen "Om at blive gammel" refereres et forsøg, hvor unge velfungerende mennesker udsættes for "sanesultning". Konklusionen er ikke overraskende og alligevel grufuldts tankevækkende, når vi ser

på, hvad der foregår – eller rettere *ikke* foregår – i mange ældres liv. Den lyder: ”Hvis stimulusdeprivationen er langvarig, kan der opstå en tilstand, som kaldes pseudodemens”.

Sansesult kan med andre ord føre til en demenslignende tilstand.

Når jeg skriver om ro, er det derfor ikke ensbetydende med sparsomme sanseindtryk – men med afbalancerede, forståelige, nuancerede sanseindtryk.

Jeg gennemgår kort i det nedenstående de enkelte sanser og muligheder for stimulation.

Taktilsans

Er sansen for berøring. Når vi holder hinanden i hånden i en salme, stimuleres taktilsansen. Når jeg deler en blomst, en rispose eller et kors ud til hver enkelt at røre ved under en salme, stimuleres den også og skærper vores vågenhed og opmærksomhed. At mærke salmebogen og alterbægeret i hånden medfører også en stimulation af taktilsansen.

Vestibulærsans

Denne sans kaldes også balancesansen, - og den har da også i samarbejde med andre sanser bl.a. til opgave at holde os i ligevægt. Når vi gynger og vugger, danser og i det hele taget bevæger os, stimulerer vi vestibulærsansen. Med mennesker, der fortrinsvist sidder, kan sansen stimuleres ved en vuggebevægelse med hinanden i hænderne til salmen.

Kinæstetisk sans

Sansen er ligesom de to ovenstående sanser en del af dét, vi kalder det primære sansesystem. Da dens receptorer er i alle muskler og led, stimuleres den ved bevægelse. For et menneske, som sidder meget stille, kan en let vippen med foden eller hånden betyde en stor øgning af hjerneaktiviteten. Jeg sørger derfor for i en andagtsstund, at en af salmerne giver mulighed for en enkel bevægelse.

Visuel sans

I forbindelse med gudstjeneste, andagt og salmesang i nærvær stimuleres synssansen ved øjenkontakten, alterbuketten, lysene og evt. ved nogle rekvisitter.

Auditiv sans

I andagten og gudstjenesten stimuleres den auditive sans i sangen, den fælles bøn og læsningen. Det hjælper til at fastholde opmærksomheden, hvis man sørger for at uvedkommende auditive indtryk ikke er til stede. Nuancerede auditive indtryk er lige såvel som andre kontraster med til at vække os. En klokke til bedeslagene som indledning, klaverledsagelse til nogle af salmerne eller et lyttestykke fra klaver eller cd er med til at give en nuanceret auditiv stimulation.

Lugte- og smagssans

Smagssansen hører til ved nadveren, og hvad lugtesansen angår, finder jeg det i denne sammenhæng tilrådeligt, at den ikke stimuleres. At der for eksempel ikke dufter stærkt af den kommende middag, da det blot forvirrer i forhold til dét, vi lige nu ønsker at fokusere på.

Pauser

Giv tid til eftertanke og til eventuelle reaktioner. Pauser i samvær er ligeså vigtige som pauserne i musikken.

Nuancer og kontraster

En andagt og en gudstjeneste indeholder en vekselvirkning mellem tale, sang, lytning og bevægelse og er derfor "født" med nuancerne. Når man vælger salmer, kan man som tidligere antydnet sørge for at runde forskellige tekstlige og musikalske stemninger. Kontraster og livfuldhed i ret dosis med roen som fundament vækker til nærvær og er basis for et glædesfyldt samvær.

Det er en god ide at inddrage de ældre, plejepersonalet og de pårørende i salmevalget. På den måde er der også mulighed for at få kendskab til den enkeltes yndlingsalmer.

En andagt må på den anden side også gerne rumme enkelte mindre kendte salmer, som gentages fra gang til gang. Som Synnøve Friis, en af pionererne indenfor musik på ældreområdet udtrykker det: "Alle har behov for at lære noget nyt – også de ældre".

Salmen i livets afslutning

Mange mennesker har nogle melodier, som følger dem igennem livet. Melodier, som kom til at betyde noget særligt og kan bringe minder, dufte, glæder og sorger med sig.

En 92-årigs svar på musikkens betydning for mennesker lød i al sin korthed: "Musik kommer fra hjertet og går til hjertet."

Melodier og sange kan opleves som bærende i livet.

"... en kompensation for alt det, man mangler, når man som jeg, er helt alene i verden", svarede en 86-årig på samme spørgsmål.

Af alle vore sanser er det for de fleste mennesker således, at hørelsen er den sidste sans, vi mister – selv mennesker i koma hører.

Synnøve Friis fortæller i sin bog "Musik i ældreplejen" en historie om en oplevelse, som hun først senere fik indsigt til at forstå.

"En elskelig gammel dame, som jeg havde nær tilknytning til, blev syg og måtte indlægges på et hospital. Det blev hurtigt klart for mig, at hendes liv ikke stod til at redde. Jeg besøgte hende derfor så meget, jeg kunne. Således var jeg også hos hende det sidste døgn, hun levede. Hendes tale var gradvist blevet mere og mere utydelig og usammenhængende. På et tidspunkt – et døgn før hun døde – så hun indtrængende på mig, derefter på sit sengebord og rettede igen blikket på mig. Samtidig sagde hun "floden" gentagne gange. Jeg spurgte om hun var tørstig, da der jo på bordet stod et glas vand. [...] Hun så opgivende og let hovedrystende på mig og skubbede vandet væk. En stund efter ramte det samme indtrængende blik mig, idet hun igen så på sengebordet. Denne gang gentog hun ordene "isbjerg" og "klippe". Jeg spurgte om hun ville have is i vandet. [...] om hun frøs – om hun skulle bruge en saks? – Så opgav hun mig. [...] I journalen blev noteret, at patienten var begyndt at blive uklar. [...] For mig blev det en meget stærk oplevelse at sidde i kirken og synge den salme, hun holdt allermest af, og som hun på forhånd havde bestemt skulle synges til begravelsen".

Forfatteren afslutter sin fortælling med en refleksion omkring de åndelige behov og fortrydelsen over ikke at have fået øje på salmebogen på sengebordet. Med et kendskab til denne kunne hun have slået op og sunget yndlingsalmen – Hil dig frelser og forsoner.

I sangen kan et hørbart fællesskab blive til, en fornemmelse af samhørighed og nærvær, som også er til stede mellem to mennesker, hvor den ene kun er i stand til at synge med indvendigt.

I sangens præmis ligger alle de musikalske forklarlige regler om bevægelsen af lyd i tid og rum. Samtidig rummer den et lys, - et glimt af det uforklarlige.

Litteratur

- Friis, Synnøve: Musik i ældreplejen. Munksgaard 1987*
Bonde, Lars Ole: Musik og menneske. Samfundslitteratur 2009
Riis, Anne-Mette: Salmer i dans og bevægelse. Det Kgl. Vajsenhusets forlag 2009
Holmboe, Vagn: Det uforklarlige. Gyldendal 1981
Fagius, Jan: Hemisfärernes musik. Bo Ejeby Förlag 2001
Myskja, Audun: Musik som medicin. Borgen 2005
Nielsen, Carl: Levende musik. Fiskers forlag 1991
Ridder, H.M.O: Musik og demens. Klim 2005
Marstal, Inge: Barnet og musikken. Hans Reitzels forlag
Sällström, Gunvor: Människorösten: Så underfull så full av liv. Edition Reimers 1988
Berg, Stig: Om at blive gammel. Reitzel 1977
Gardner, Howard: De mange intelligensers pædagogik. Gyldendal 1997
Ahlmann, Lise: Bevægelse og udvikling Hans Reitzels forlag. 2008 (5.udgave)
Björkvold, Jon-Roar: Det musiske menneske. Hans Reitzels forlag. 1992