



Singen statt PILLEN

Die Musiktherapie verspricht langfristige Verbesserungen bei neuropsychiatrischen Symptomen. Dazu zählen zum Beispiel Symptome wie Verhaltensauffälligkeiten, Ängste oder Depressionen, die oftmals eine Demenzerkrankung begleiten. Musiktherapeutische Interventionen, die meist eine Mischung aus Tanz und Bewegung sowie rhythmischer Begleitung und Gesang beinhalten, ermöglichen menschliche Begegnungen. Darüber hinaus ist die Musiktherapie eine nebenwirkungsfreie und kostengünstige Behandlungsform, weil keine Medikamente eingesetzt werden. Dies gilt insbesondere für die Behandlung von Depressionen und Unruhe.

1

Depression lindern

Den Einsatz von Musiktherapie zur Behandlung von demenzbegleitenden Symptomen haben die Forscherinnen Kendra Ray und Mary Mittelmann in New York (USA) untersucht. An der Studie nahmen 132 Pflegeheimbewohner aus drei Pflegeheimen in Brooklyn

Lange gab es Zweifel am Nutzen von Musiktherapie. Neue Studien zeigen, dass Demenzkranke vom musikalischen Angebot profitieren können. Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten.

TEXT: STEFAN GÖRRES UND
SASKIA KONUSCH

(New York) teil. Zu Beginn und zum Abschluss der Studie wurden untersuchungsrelevante Ereignisse je Bewohner erfasst.

Die Musiktherapie fand dreimal pro Woche über einen Zeitraum von zwei Wochen statt. Vorab wurden die musikalischen Vorlieben der Bewohner erfragt. Die Sitzungen wurden von Musiktherapeuten durchgeführt. Je nach Ausrichtung der Therapiestunde (singen, musizieren, bewegen) wurden verschiedene Musikinstrumente – etwa Gitarre, Keyboard, Trommel oder Tamburin – eingesetzt.

Die Studie, veröffentlicht 2017 in der Fachzeitschrift "Dementia", kam zu dem Ergebnis, dass bereits nach der zweiwöchigen musiktherapeutischen Intervention Symptome von Depres-

sionen und Unruhe eindeutig gesenkt werden konnten. Ein umfassender Einsatz von Musiktherapie in der stationären Langzeitpflege könnte folglich dazu beitragen, demenzbegleitende Symptome langfristig zu reduzieren. Effekte auf die Lebensqualität der Bewohner wurden nicht gemessen, werden aber von den Forschern vermutet.

2

Musik regt an

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch die Forscher Gallego und García von der Universität Católica San Antonio de Murcia und der Universität de Murcia (Spanien). Sie analysierten die Effekte von Musiktherapie im Hinblick auf kognitive, psychische und verhaltensbezogene Veränderungen oder Verbesserungen.

An der sechswöchigen Studie zur Musiktherapie nahmen 42 Pflegeheimbewohner mit leichter bis mittelschwerer Demenz aus der Region Murcia im Südosten Spaniens teil. Auch hier wurden vorab die musikalischen Vorlieben der Bewohner erfragt. Die 45-minütigen Interventionen fanden zweimal in der Woche in Kleingruppen mit maximal zwölf Personen statt. Musiktherapeuten gestalteten die jeweiligen Sitzungen. Diese beinhalteten verschiedene Aktivitäten – etwa ein „Willkommenslied“, die rhythmische Begleitung durch Klatschen in die Hände, das Spielen eines Instruments wie Tri-

angel oder Tamburin und das Erraten von Liedern und Interpretieren.

Die Forscher stellten eindeutige Verbesserungen hinsichtlich des Erinnerungsvermögens, der Orientierung, Depressionen und Ängsten fest. Das traf auf Bewohner mit leichter und mit mittelschwerer Demenz zu. Weiter waren positive Effekte auf Halluzinationen, Delire, Reizbarkeit, Unruhe und Sprachstörungen bei mittelschwerer Demenz erkennbar. Die Studie, veröffentlicht 2017 in der Fachzeitschrift "Neurología", zeigte, dass Musiktherapie kognitive Funktionen anregt, die Stimmungslage verbessert und Verhaltensstörungen reduziert.

Musiktherapie, so die Erkenntnis der Forscher, kann eine vielversprechende Therapiemöglichkeit für Pflegeheimbewohner mit Demenz darstellen.

3

Gruppen profitieren

In einer weiteren Studie der University of Applied Sciences in Würzburg und der Uni Research Health in Bergen (Norwegen) untersuchte ein Forscherteam um Jasmin Werner den Unterschied zwischen Gruppenmusiktherapie und einfachem Singen in der Gruppe. Im Fokus standen Pflege-

ZUM DOWNLOAD

Studie 1: <http://bit.ly/2BWpQjI>

Studie 2: <http://bit.ly/2F1xzMI>

Studie 3: <http://bit.ly/2EpHkmw>

heimbewohner mit depressiven Symptomen.

An der Untersuchung nahmen 117 Bewohner aus zwei deutschen Pflegeheimen teil. 62 Personen erhielten zweimal wöchentlich eine interaktive Musiktherapie, die jeweils 40 Minuten dauerte. Insgesamt waren es 20 Therapiestunden. Die restlichen 55 Personen sangen einmal pro Woche für 90 Minuten in der Gruppe. Diese Teilnehmer trafen sich insgesamt zehnmal.

Die depressiven Symptome der Bewohner wurden anhand der Montgo-

mery-Asberg Depression Rating Scale (MADRS-Fragebogen zur Beurteilung des Schweregrads eines depressiven Syndroms) zu Beginn und nach sechs beziehungsweise zwölf Wochen gemessen. Zu Studienbeginn gab es keine Unterschiede im Schweregrad der depressiven Symptome bei den Teilnehmern in beiden Gruppen.

Fazit der Studie: Sowohl nach sechs als auch nach zwölf Wochen haben sich die depressiven Symptome in der Gruppe mit Musiktherapie eindeutig verbessert, in der Kontrollgruppe hingegen verschlechtert.

Die Forscher vermuten, dass dies mit dem personenbezogenen Ansatz in der Musiktherapie gegenüber einem kollektiven Ansatz mit vorgegebenen Liedern beim einfachen Gruppensingen zusammenhängt.

Die Studie wurde im Jahr 2017 in der Fachzeitschrift "Aging & Mental Health" veröffentlicht. ««



Prof. Dr. Stefan Görres
ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



Saskia Konusch
ist Studierende des Masterstudiengangs „Public Health“ und studentische Mitarbeiterin am IPP