

NAIP meistaranámið og DaDOM

Sigurður Halldórsson

Þessi grein fjallar um þriggja ára Erasmus+ verkefnið DaDOM, eða *Daily Dose of Music*¹, þróunarverkefni um tónlist á heilbrigðisviði, sem hófst árið 2022 og er dæmi um samfélagsmiðað verkefni innan alþjóðlega NAIP meistaranámsins² sem tónlistardeild Listaháskóla Íslands hefur tekist á hendur. DaDOM verkefninu er stýrt af Embrace Nederland³, sjálfstæðri stofnun sem vinnur að ýmsum tónlistartengdum verkefnum innan heilbrigðisgeirans í Hollandi. Aðrir þátttakendur eru menntastofnanir á Fríslandi (Norður-Hollandi), Íslandi og í Litháen sem bjóða upp á nám fyrir sjúkraliða og félög tónlistarmedferðarfræðinga í Litháen og á Íslandi. Innan Listaháskólans er það alþjóðlega NAIP meistaranámið sem hýsir verkefnið.

Greinin veltir upp ýmsum áherslum verkefnisins sem hringast í kringum eftirfarandi lykilhugtök: Samfélagslistir, inngilding, velferð, aðgengi, skapandi starf, listmenntun, tónlistarmedferð, heilbrigðismál. Afrakstur verkefnisins mun svo verða gefinn út að því loknu, í upphafi árs 2025.

ÖRSTUTT UM NAIP MEISTARANÁMIÐ

Alþjóðlega NAIP meistaranámið var þróað í alþjóðlegri samvinnu tónlistardeildar Listaháskólans við nokkra evrópska tónlistarháskóla gegnum Erasmus verkefni allt frá árinu 2007. Einnig hafa skólar frá Bandaríkjunum og Singapore tekið þátt í þróuninni. NAIP stendur fyrir New Audiences and Innovative Practice og er alþjóðlegt meistaranám sem hefur verið í boði í Listaháskólanum frá árinu 2009. Nokkrir tugir listamanna hafa lokið slíkri MMus gráðu. Námsleiðin hefur verið mikilvæg fyrir þróun alls kyns samstarfsverkefna og nýjunga á starfsvettvangi tónlistarfólks. Það hefur verið farvegur fyrir brautryðjandastarf, og í auknum mæli hefur þverfaglegt samstarf í listum verið þróað innan námsbrautarinnar. NAIP námið styður tónlistarfólk í að byggja upp eins konar „portfolio“ feril, sem er hugtak sem hefur verið notað innan NAIP til að tákna sjálfstætt starfandi tónlistarfólk með fjölbreytt og oft á tíðum ný hlutverk í samfélaginu. Fjöldmörg verkefni sem unnin hafa verið innan NAIP meistaranámsins hafa kristallast utan veggja skólans og vaxið og þroskast áfram sem starfsvettvangur þeirra sem

¹ Sjá nánar: www.dadom.eu

² Sjá nánar: www.musicmaster.eu

³ Sjá nánar: www.embracenederland.nl

hafa lokið námi, bæði innan stofnana og sem sjálfstæð listræn rannsóknar- og samstarfsverkefni.



Mynd 1: Þátttakendur í Daily Dose of Music á fundi í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti í febrúar 2024

TÓNLIST OG HEILABILUN

Frá árinu 2016 hefur farið fram innan NAIP námsbrautarinnar þróun á tónlistarstarfi með heilabiluðum í samstarfi við heilbrigðisstofnanir. Verkefnið er í formi námskeiðs sem tónlistarnemendur Listaháskólans geta valið. Námskeiðin byggjast á undirbúningstímum með fræðslu, spunaæfingum, átta spunasmíðjur með hópi af fólki með heilabilun ásamt starfsfólki viðkomandi stofnunar og endurmati. Sjálf vinnan með skjólstæðingunum snýst að langmestu leyti um frjálsan spuna, þar sem markmiðið er að búa til farveg til tjáningar fyrir fólk sem hefur að miklu leyti misst hæfnina til að tjá sig með orðum. Einungis eru tvö stutt stef leikin og/ eða sungin í hverjum tíma sem hafa verið samin fyrirfram af þátttakendum námskeiðsins til að ramma stundina inn. Frá upphafi hefur Magnea Tómasdóttir óperusöngkona leiðbeint á námskeiðinu. Ýmsar stofnanir hafa komið að þessu samstarfi, m.a. Alzheimersamtökin, Sinfóníuhljómsveit Íslands, Hjúkrunarheimilin Grund, Sunnuhlíð og Seltjörn og dagþjálfunarheimilin Fríðuhús og Hlíðabær. Það er mikilvægt að geta haldið þessu námskeiði starfandi á hverju ári til að ekki komi rof í samstarfið. Námskeiðið rúmar ekki marga nemendur í senn, en um 4 til 6 nemendur taka þátt hverju sinni. Hægt er að velta fyrir sér hvernig *Tónlist og heilabilun* tengist tónlistarmedferðafræði (Music Therapy). Því er til að svara að þar er grundvallarmunur á, þó vissulega geti þekking tónlistarmedferðafræðinga styrkt tónsköpunarsmíðjur með heilabiluðum. En *Tónlist og heilabilun* snýst fyrst og fremst um listsköpun og þá félagslegu virkni að njóta tónlistar, sem bætir líðan og lífsgæði á sama hátt og hjá heilbrigðum einstaklingum. Í þessu tilfelli eru listamenn (eða í tilfelli LHÍ tónlistarnemar á háskólastigi) að veita heilabiluðum einstaklingum tækifæri til þátttöku í tónlistariðkun. Þessir þátttakendur hafa skert sjálfstæði og oftast mjög takmarkaða möguleika til að sækja listviðburði á almennum vettvangi. Tónlistarmedferð er iðkuð í klínískum tilgangi og henni er sinnt

af sérfræðingum sem fæstir líta á sig sem listamenn, en eru að vinna með tónlist á fjölbreyttan hátt samkvæmt gagnreyndum aðferðum.

Til þess að styrkja grunn starfsemi sem þessarar þá þarf ekki aðeins vettvang og vilja innan heilbrigðisgeirans heldur þarf hún að geta reitt sig á þátttöku atvinnutónlistarfólks. Það er gott og blessað að Listaháskólinn leggi sitt af mörkum við að auðga líf fólks á heilbrigðisstofnunum. En hlutverk hans er fyrst og fremst að þjálfa listafólk. Vera vettvangur fyrir það til að koma auga á fjölbreytt tækifæri til að starfa í sínu fagi og hjálpa því að finna sinn vettvang. Með auknum þverfaglegum aðferðum í umönnun sjúklinga og annara viðkvæmra hópa, meðal annars með félagslegum tilvísunum, eða „Social Prescription“⁴, verður í auknum mæli þörf fyrir úrræði sem koma í stað lyfja eða að minnsta kosti draga úr notkun þeirra. Ekki veitir af hér á Íslandi, þar sem ávísun á lyf er langt umfram önnur lönd, sérstaklega geðlyf. Í grein um þversniðsrannsókn í Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins í Læknaþlaðinu árið 2019 kemur fram að „[á]rið 2016 var hlutfallsleg notkun þunglyndislyfja 143% meiri á Íslandi en í Noregi og 43% meiri en í Svíþjóð. Þá er notkun þunglyndislyfja meiri hér á landi en í öllum öðrum OECD ríkjum“.⁵ Verkefni eins og *Tónlist og heilabilun* er dæmi um þjálfun sem beinlínis horfir í þessa átt, og það er mikilvægt að Listaháskólinn bjóði upp á slíka þjálfun. Í þessu sambandi má geta þess að Listaháskólinn hefur á undanförunum árum þróað þverfaglega námsbraut á meistarastigi í samvinnu við nokkrar menntastofnanir í Evrópu sem heitir Listir og velferð sem er í boði í Listkennsludeild LHÍ.⁶ Það hefur verið töluverð samlegð milli NAIP meistaranámsins og Listkennsludeildar. Nemendur úr Listkennsludeild hafa sótt nokkur námskeið með NAIP nemendum og öfugt.

DaDOM – DAILY DOSE OF MUSIC

Hlutverk Listaháskólans í DaDOM verkefninu er að vera fulltrúi tónlistarnáms á háskólastigi og miðla reynslu, meðal annars af starfinu í námskeiðinu *Tónlist og heilabilun* og taka þátt í gerð kennsluefnis fyrir fagfólk í heilbrigðisgeiranum. Verkefnið er nú á þriðja og síðasta árinu og útkoman úr því að byrja að taka á sig mynd. Greinarhöfundur hefur tekið þátt í verkefninu fyrir hönd Listaháskólans ásamt Magneu Tómasdóttur. Þessar hugleiðingar eru meðal þess efnis sem mun birtast við lok verkefnisins. Lokaniðurstöðurnar verða kynntar á málþingum og víðar í öllum samstarfslöndunum undir lok árs 2024, og afrakstur verkefnisins kemur út í heild sinni ársbyrjun 2025.

Meðal afraksturs DaDOM verkefnisins verður fjarnámskeið sem er ætlað að styrkja kennara á heilbrigðisviðum, meðal annars á sjúkraliðabrautum, til þess að hvetja og þjálfa nemendur sína sem framtíðar fagfólk í heilbrigðisgeiranum til að nota tónlist sem umönnunar- og samskiptaaðferð með sjúklingum sínum og/eða skjólstaðingum. Vitnisburðir starfsfólks á Grund, sem tók þátt í spunasmíðjum Magneu Tómasdóttur í *Tónlist og heilabilun*, sem fyrr er nefnt, sýna að þá daga sem smíðurnar voru haldnar var ekki þörf fyrir að gefa þeim sem tóku þátt róandi lyf eða önnur geðlyf, þrátt fyrir að þessir einstaklingar þyrftu að jafnaði á þeim að halda. Auk þess hefur líkamleg og andleg hreyfing sem tónlistin stuðlar að gríðarlegt gildi

⁴ <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/>

⁵ Læknaþlaðið 105 árg. 10. tölubl. 2019, bls. 427.

⁶ <https://www.lhi.is/listir-og-velferd>

fyrir þá sem eru svo heppnir að eiga þess kost.

MARGÞÆTT HLUTVERK TÓNLISTAR Í MANNLÍFINU

Tónlist er stór hluti af lífi alls mannkyns. Fólki er eðlislægt að sameinast í tónlistariðkun til að fá útrás fyrir tjáningar- og sköpunarþörf. Á öllum stigum mannlífsins njótum við eða skynjum tónlist meðvitað eða ómeðvitað. Þetta fyrirferðamikla hlutverk tónlistar í lífi fólks hverfur ekki þegar það verður gamalt, veikt, fatlað eða af einhverjum ástæðum ósjálfbjarga í daglegum athöfnum. Markviss tónlistariðkun þessara hópa er áhrifarík leið til að auka lífsgæði.

Við tökum því gjarnan sem sjálfgefnu að fólk geti nálgast sína tónlist eða tónlistariðkun upp á eigin spýtur. En stundum breytast aðstæður vegna langvinnra veikinda, meiðsla, öldrunar-áhrifa eða heilabilunar. Og þeir einstaklingar sem fyrir því verða neyðast til að breyta frá hversdagslegum venjum sínum, til dæmis félagslegum athöfnum þar sem tónlist hefur verið stór hluti, og misst þessi tengsl. Afleiðingin er sú að það dregur úr lífsgæðum þeirra. Það er í sjálfu sér áfall að geta ekki lengur lifað sínu tónlistarlífi, svo ekki sé minnst á áfallið sem sjálf veikindin eða fötlunin veldur.

Fólk nálgast eða iðkar tónlist á mismunandi hátt. Til að geta valið sína leið til þess þarf sjálfstæði og aðgengi. Fólk verður að geta nálgast staðina þar sem iðkunin fer fram; tónleikasali, vinnustofuna eða tónlistarskólann og svo framvegis. Ef valið snýst um að njóta tónlistar gegnum netið, þá þarf aðgang, færni og búnað til að komast að henni. Fólk sem hefur orðið fyrir hvers kyns áföllum gæti hafa misst þessa möguleika og þar með aðgengið að valkostum. Það fólk þarf aðstoð til að halda sambandi sínu við tónlist lifandi.

SÉRNIÐNIR SPILUNARLISTAR EÐA ÚTVARP

Ef umönnunaraðili kynnir sér persónulegan tónlistarsmekk skjólstæðings getur það verið lykill að aukinni vellíðan. Með því að velja uppáhaldslög eða verk má útbúa spilunarlista sem skjólstæðingur getur hlustað á með heyrnartólum. Þannig má njóta sinnar eigin uppáhaldstónlistar þótt fleira fólk sé í sama rými. Spilunarlistana getur umönnunarstarfsmaður útbúið í samráði við skjólstæðing og með aðkomu fjölskyldu og vina. Þannig má grípa til þessa ráðs hvenær sem fólk vill án mikillar skipulagningar eða samstillingar. Þessi leið getur verið fullkomin fyrir fólk sem hefur ekki mikla þörf fyrir félagslíf. Persónulegir spilunarlistar eru betri en útvarp sem allir þurfa að hlusta á hvort sem þeim líkar betur eða verr. Útvarpsstöðin er oft á tíðum ekki valin af skjólstæðingunum heldur af starfsfólki, annað hvort eftir eigin smekk eða án umhugsunar. Sumt fólk gæti þó stundum viljað hlusta á útvarp saman. Ef dæmi er tekið um dvalarheimili aldraðra á Íslandi, þar sem fólkið hefur enn tiltölulega svipaðan bakgrunn, er mjög líklegt að fólkinu líði vel með Rás 1 opna. Gott dæmi um það er sunnudagsmessa kl. 11 þar sem tónlist er í þó nokkru hlutverki. Flestir tengja þá stemningu við gamla tíma, annað hvort með maka sínum og börnum eða á æskuheimilum með foreldrum og systkinum. Á hjúkrunarheimilum annars staðar í Evrópu er að jafnaði annað uppi á teningnum þar sem fólk hefur margvíslegan menningarbakgrunn. Hér á Íslandi mun samsetning íbúa hjúkrunarheimila breytast í þá átt á næstu árum, eftir því sem kynslóðir fólks með fjölbjódlegan bakgrunn komast á efri ár.

SAMSPIL – SAMSÖNGUR – KÓR

Tónlistarstarf sem byggir á persónulegum smekk getur líka verið félagsleg athöfn. Það er enn sterkari upplifun að njóta góðrar tónlistar með öðru fólki. Þetta er hægt að gera með skipulögðum vinnustofum, kórsöng eða hljómsveitarspili þar sem þátttaka allra er kjarninn í starfinu og hver og einn velur eftir sínu áhugasviði. Þess konar starf vekur upp minningar og stuðlar að valdeflingu, enda þekkja þátttakendurnir tónlistina sem unnið er með. Það gerir enn fremur þær kröfur að fólk læri af og til eitthvað nýtt, sem er nauðsynlegur þáttur í að viðhalda vitsmunalegri færni og þroska hana áfram. Í sumum tilfellum, eins og í hljómsveitarspili, gæti þessi nálgun krafist fyrri þjálfunar, en ekki næstum alltaf. Þetta er hins vegar starfsemi sem myndi krefjast sérfræðiþekkingar frá leiðbeinanda; kórstjóra, atvinnusöngvara, atvinnuhljóðfæraleikara eða frá mjög færum áhugamanni með sterka tónlistar- og samskipta-hæfileika og slíkt þarf að fjármagna.

Ef heilbrigðisstarfsfólk fær þjálfun í að nota söng og tónlist við dagleg störf getur það gert tónlistina að eðlilegum þætti í mannlegum samskiptum, stuðlað að því að fólk fari að syngja saman án þess að það sé skipulagt. Þannig hefur tónlist virkað frá örófi alda, en hefur smám saman fallið út úr daglegu atferli hjá flestu fólki á Vesturlöndum. Augljós langtímaaðferð við að endurvekja þennan þátt mannlegs eðlis er að halda söngnum áfram eftir leikskólaaldur og aldrei að hætta. Söngur er sem betur fer ennþá ríkur þáttur í leikskólastarfi. Því miður hefur tækifærum til almennrar tónlistar- og söngjökunar fækkað í grunn- og framhaldsskólum á síðustu árum. Enn eru samt nokkrir grunnskólar sem eru til fyrirmyndar í þessu sambandi og viðhalda daglegum samsöng. Það þarf því samstillt átak til að snúa þessari þróun við.

TÓNLISTARSPUNI – UNDIRSTAÐA SAMSKIPTA OG TUNGUMÁLS

Tónlist er í eðli sínu tjáningarform og getur komið í stað samtals með orðum fyrir fólk sem hefur tapað færni til þess að tjá sig með orðum. Tónlistartjáning getur bæði átt sér stað á skipulagðan hátt eða sem sjálfsprottin samskipti milli starfsfólks og skjólstaðings í daglegu lífi og starfi. Hægt er að nota tóna og takt til að liðka fyrir og auka gleði í samskiptum. Það vinnur á móti depurð sem á það til að grafa um sig hjá fólki sem hefur misst hæfni og er meðvitað um það. Starf tónlistarmedferðarfræðinga felur í sér þessa nálgun á klínískum forsendum. En einnig er til starfsemi undir forystu tónlistarmanna sem valdeflir fólk og eykur lífsgæði þess. En sú starfsemi er út frá forsendum listsköpunar og er ætlað að veita aðgengi að henni fyrir fólk sem annars hefði ekki möguleika á að nálgast tónlist. Þannig er grundvallar-munur á tónlist og tónlistarmedferð. Skipulagðir spunatímar hafa verið þróaðir í Bretlandi, Hollandi og hér á Íslandi. Ein slík aðferð var þróuð í London af Lindu Rose sem átti upphaf sitt árið 1993 og fékk titilinn Music For Life, og varð í kjölfarið sjálfstæð stofnun með aðsetur í Wigmore Hall árið 2009.⁷ Music For Life var þróað með fólk með heilabilun í huga, hvernig má auka lífsgæði þess, leita lækningar og valdeflingar. Það byggist á virkri þátttöku í tónlistar-spuna með það að markmiði að framkalla á nýjan leik persónu sem hefur horfið bak við heila-bilunarsjúkdóminn. Fyrirnefnt námskeið, *Tónlist og heilabilun*, byggir á þessum aðferðum. Mikilvæg rannsókn var framkvæmd á starfi Lindu Rose og Music For Life. Niðurstöður

⁷ Sjá nánar: <https://wigmore-hall.org.uk/learning/music-for-life>

Þeirrar rannsóknar voru gefnar út í bókinni *While The Music Lasts* eftir Rineke Smilde, Kate Page og Peter Alheit.⁸ Verkefnið sýndi ekki einungis fram á að þessi aðferð er árangursrík fyrir einstaklinga með heilabilun og umönnunaraðila þeirra, heldur stuðlaði hún einnig að lærdómsferli fyrir það tónlistarfólk sem átti í hlut sem enginn hafði séð fyrir. Vinnustofurnar breyttu skilningi tónlistarfólksins á hlutverki tónlistar í lífi fólks, þær snertu persónur tónlistarfólksins og stuðluðu að dýpri ígrundun á sjálfsmýnd þess. Verkefnið sýndi fram á að vinna sem þessi hefur gríðarlega jákvæð og góð áhrif í menntun tónlistarfólks. Niðurstöðurnar sýna auk þess að þessi verkefnið hjálpaði umönnunarstarfsfólkinu og veitti þeim innblástur. Ekki síður hjálpaði verkefnið fjölskyldum skjólstæðinganna og gaf þeim dýrmætar stundir með ástvinum sínum.

HVAÐ ER TÓNLIST?

Til að gera sér grein fyrir frumáhrifum tónlistar á líf fólks er upplagt að skoða hvernig ómeðvitað, eðlislægt hlutverk tónlistar er miðlægt í samskiptaþroska ungbarna. Barn á ákveðnu þroskaskeiði notar spuna ómeðvitað til að gera tilraunir í tjáningu, til dæmis eftir að hafa frá fæðingu horft, hlustað á og speglað hegðun foreldra sinna. En eftir því sem barnið nær meira valdi á tungumálinu hverfur þessi spunaþörf smám saman og það getur útskýrt hugsanir sínar og tilfinningar í orðum.

Hefðbundin, jafnvel sjálfgefin hugmynd Vesturlanda nútímans um tónlist er gjarnan sú að „besta“ tónlistin sé flutt af fólki sem hefur atvinnu af því. Það eru framúrskarandi flytjendur, snillingar sem hafa helgað líf sitt því að leita fullkomunar í að tjá þetta töfrandi fyrirbæri fyrir stóra áheyrendahópa. Hins vegar er tónlist sem slík ekki í eðli sínu sérfræðiþekking. Tónlist er rauður þráður í gegnum öll mannleg samfélög. Jafnvel þó að háþrúð tónlistarkunnátta krefjist áratuga þjálfunar og sérhæfingar, þá er rötin og hæfileikarnir til tjáningarinnar til staðar hjá hverju mannsbarni. Veigamikið hlutverk tónlistar í mannlegum þroska var augljóslega vel þekkt af frumkvöðlum formlegrar menntunar. Í Grikklandi til forna var tónlist ein af þremur kjarnagreinum (þar sem dans og ljóðlist mynduðu samofna þrenningu með tónlist í orðinu Músík) og hélst hún inni sem kjarnagrein gegnum miðaldirnar. Nú á dögum er tilveran sífellt flóknari og hólfaskiptari og það krefst sérhæfðrar færni og þjálfunar. Aukin áhersla á raunvísindatengdar greinar og upplýsingatæknikunnátta verður þess valdandi að tónlist og fleiri greinar listrænnar tjáningar eru annaðhvort vanræktar eða að minnsta kosti settar aftur á forgangslistann. Þetta hefur gerst undanfarna áratugi þó svo að á Íslandi, að minnsta kosti, eigi tónlistarkennsla að vera hluti af grunnnámi samkvæmt lögum. Þessi þróun býður upp á að regluleg tónlistariðkun á það til að gleymast. Ekki síst þegar einstaklingar verða að einhverjum ástæðum ósjálfbjarga.

Tónlist er samofin lífinu á heildrænan hátt. Tónlist hefur verið notuð í tengslum við flesta þætti mannlífsins svo lengi sem við getum rakið söguna. Víða í vestrænni menningu hafa slíkar hefðir almennrar iðkunar rofnað um leið og hlutverkunum hefur verið deilt út til sérfræðinga. Enn eru þó nokkur ummerki um almenna iðkun. Við syngjum enn vögguvísur fyrir börn, og margir fá útrás í dansi, sem stuðlar að núvitund og hvíld frá vandamálum daglegs

⁸ Smilde, R., Page, K., & Alheit, P. (2014). *While the music lasts: on music and dementia*. Eburon.

lífs. Í menningu inúíta á Grænlandi var trommudansinn heildraen nálgun á lífið á öllum sviðum. Í öllu mannlífinu var sú iðkun að nota trommu og rödd hluti af öllum athöfnum, svo sem trúarlífi, læknisfræði, lögfræði, uppeldi, gleði, ást, fæðingu og dauða. En með innlimun í danska konungsveldið, bannaði kirkjan þessa iðkun þar sem hana mætti túlka sem villutrú og kukl. Þess vegna er þessi hefð á barmi útrýmingar. Varna Marianne Nielsen, einn núverandi nemenda í NAIP meistaranáminu vinnur listrannsókni og starfendarannsókn um grænlandskan trommudans m.a. í formi kvikmyndar sem byggist bæði á eigin viðtölum við trommudansara frá mismunandi svæðum og á sínum eigin flutningi á trommudansi. Þó nokkuð margar rannsóknir hafa verið gerðar um trommudans af dönskum fræðimönnum, bæði mannfræðilegar og tónlistarfræðilegar. Þær eru þó allar þriðju persónu rannsóknir gerðar af fræðimönnum sem skoða viðfangsefnið utan frá, í öllum tilfellum út frá sjónarmiði nýlenduherraþjóðar án þess að djúpur skilningur liggja þar að baki. Rannsókn Vörnu er sú fyrsta á þessu viðamikla efni sem framkvæmd er af starfandi trommudansara.⁹

Þörfin fyrir að vera umvafin tónlist er svo sterk að hægt er að líta á hana sem frumþörf. Það er ekki hægt að aðskilja tónlist frá mannlægri tjáningu og félagslegri hegðun. En félagsþörf er jafn lífsnauðsynleg og það að borða og sofa. Það er því mikils virði fyrir heilbrigðisstarfsfólk að finna leiðir til að auka tónlist og söng í daglegum umönnunarstörfum, með formlegum og óformlegum leiðum til að bæta heilsu og lífsgæði annars vegar og viðhalda og eftir atvikum auka getu hins vegar. Það útheimtir stuðning til þess bærra stofnana. Það mun án efa styðja við hefðbundnar aðferðir og verða mikilvægur þáttur í umönnun og klínisku starfi.

⁹ Sjá nánar: www.qilaat.org