

Stafetten

*Anne Steen Møller, cand.mag. i musikterapi. Siden 1987 ansat som musikterapeut i Landsbyen Sølund, Skanderborg.
Kontakt: claus1@vip.cybercity.dk*



Karina Erland Jensen: Kære Anne. Du har i dit mangeårige virke på Sølund opstartet og udviklet en musikterapipraksis. Det kunne være spændende, om du kan beskrive din faglige udvikling, og hvordan din praksis har forandret sig gennem årene. På hvilken måde er musikterapien blevet integreret i den fler-/tværfaglige tilgang på Sølund? Hvad har været din største motivationskilde i de 30 år?

Tak for opfordringen til et lille historisk overblik over mit arbejde, Karina. Dine spørgsmål gav mig et vældig godt fokus til at indkredse det, der er vigtigt for mig at få beskrevet.

Min største motivationskilde i gennem snart 31 år, er stadigvæk forundringen over, hvordan vi, med musikken, kan skabe forbindelser med alle mulige mennesker, på alle mulige måder og i alle mulige sammenhænge i vores jobs som musikterapeuter.

De fem Kontaktniveauer

Jeg blev ansat i 1987 i to halve stillinger. Den ene på Sølund, et bosted for ca. 230 mennesker med betydelig nedsat fysisk og psykisk funktionsevne. Den anden i et Småbørnscenter, som var et nyoprettet amtligt tilbud til hjemmeboende 0-6-årige børn med handicaps i varierende grad.

I begge jobs var der en gruppe af børn og voksne, som var stærkt begrænsede i deres muligheder for udfoldelse. På Sølund var det tydeligt, at denne gruppe manglede nogle dagtilbud, så jeg så det som en naturlig niche at specialisere mig i at udvikle en musikterapeutisk tilgang til denne gruppe. Det blev i årenes løb til teorien om "De fem Kontaktniveauer",

som jeg præsenterede på en europæisk konference i musikterapi i Ålborg i 1995.

Jeg tænker tit på den dag, hvor jeg blev ringet op og spurgt, om jeg ville være en af keynote-talerne. Mit hoved kværnede: "Der må være en anden. Ingen har interesse i at høre om, hvad jeg går her i en kælder på Sølund og laver". Men jeg kunne ikke undslå mig og det er jeg glad for i dag. For det fik mig til at tænke mere overordnet og systematisk i forhold til mine måder at bruge musikken på. Sommetider tænker jeg, om jeg nogensinde ville være nået frem til at få det overblik, som arbejdet med teorien gav mig, hvis jeg ikke havde fået den kæmpe udfordring?

Gode vibrationer

I starten af 90'erne arbejdede jeg intenst med en gruppe døv-blinde beboere, hvor jeg afprøvede alle mine instrumenter og min stemme med henblik på at vække en opmærksomhed og skabe en forbindelse med dem gennem følesansen. I den forbindelse havde jeg en stærk oplevelse en aften, hvor jeg selv var til kor, og pludselig oplevede at min node vibrerede så meget i mine hænder, at jeg næsten glemte at synge. Selv dirigentens stemme kunne jeg

mærke. Det havde jeg da aldrig oplevet før.

Musik som lydbølger er et stærkt virkemiddel, som jeg ofte gør brug af, også med mennesker, der både kan se og høre. Bl.a. arbejder jeg med klangskåle, som er et fantastisk redskab til dybdeberøring og afspænding. Min egen uventede oplevelse af at mærke musikens vibrationer, fik mig til at forstå, hvordan vi kan tænde og slukke for sanseindtryk, alt efter hvad vi har brug for. Og at mennesker med nedsat syns- og/eller høresans kompenserer ved at skærpe de andre sanser.

Uddannelsesorlov i New York

I 90'erne kunne man få uddannelsesorlov og oven i købet få understøttelse i hele forløbet. Det var meget benyttet i mine cirkler, og *det* ville jeg altså også have. Da der ikke var relevant videreuddannelse i DK fik jeg "ja" til at tage en 1-årig certifikat-uddannelse på Nordoff-Robbins Center for Music Therapy på New York Universitet i 1997/98. Det var benhårdt, men også sjovt og meget lærerigt. Især fik jeg inspiration til at skrive sange og harmonisere dem ud fra Paul Nordoff's tonesprog. En anden disciplin, som jeg har stor glæde af, er at bruge egne og andres "tromme/instrument-sange" og "stopsange". Nogle brugere er dybt koncentrerede om at spille præcis på de rigtige steder. Her mærker de en fordybelse og et fokus, som kan være rigtig svært for dem at finde i andre sammenhænge. Og de oplever en stolthed over at gøre noget, som lykkes for dem.

Musik og fællesskaber

I 2007 blev jeg fuldtidsansat i Landsbyen Sølund. Det var en gave at få meget mere tid til at udvikle nye aktiviteter ud fra de behov jeg så, og mere tid til det tværfaglige samarbejde med primært pædagogerne.

Bl.a. kunne jeg nu i højere grad tilbyde både åbne gruppeforløb og gruppeforløb i bo-

enhederne og på dag-aktivitetscentret. Med fokus på at udvikle fællesskaber, anskaffede jeg mange forskellige redskaber til grupperne, og efterhånden en samling af velegnet CD-musik. At bruge indspillet musik giver en frihed til at være helt tæt på deltagerne og få øjenkontakt og fysisk kontakt med hver enkelt.

At forbinde sig med verden er svært for mange af dem, jeg møder. Konkrete redskaber, fx hulahop-ringe, bjældebånd, dansesnor, bolde, dukker o.l. øger opmærksomheden, gør formålet med aktiviteten synlig og vækker lysten til at tage aktivt del i det, der foregår. Det er indlysende, at det hænger sådan sammen, men det tog nogle år før jeg for alvor forstod, at jeg kan hjælpe beboerne med at forankre sig, når de har noget at holde i, noget at bruge hænderne til. Rytmeinstrumenter er gode i nogle sammenhænge, men ofte er det for svært at frembringe lyd på dem.

Redskaberne giver i øvrigt også mulighed for at deltagerne kan "holde i hånd" vha. små gummiringe, og to eller flere personer kan danse sammen ved at holde i en hulahopring. At hjælpe deltagerne med at få øje på hinanden og skabe aktiviteter, hvor de kontakter hinanden, har jeg altid fokus på i grupperne.

Afspænding med sanseredskaber

I 2013 var jeg stressramt i en lang periode og fik stor hjælp af et mindfulness-forløb. Jeg erfarede, hvordan opmærksomhed på kroppen kan hjælpe os til at blive nærværende og give lidt slip på tankemylderet.

Da jeg kom tilbage efter 5 mdr. så jeg på verden med nye øjne: nogle af beboerne og medarbejderne havde for mig at se brug for at komme ned i gear, brug for at mærke et kravløst rum af nærvær og omsorg. Det blev til et nyt tilbud fra musikterapien, som jeg kalder: "Afspænding med sanseredskaber".

I stedet for den guidede kropsgennemgang bruger jeg forskellige sanseindtryk som

en måde at fæstne sin opmærksomhed på kroppen på. Det er bl.a. små vimpler, fjer, tørklæder og jonglørbolde. Forløbene foregår både i bo-enhederne og i aktivitetsgrupperne, ofte i større grupper og i samarbejde med medarbejderne.

Musik som fx Trio Before skaber en dejlig stemning. De kendte melodier er med til at hjælpe nogle af deltagerne med at slippe tankemylderet og nynne med ind imellem. Medarbejderne går rundt til deltagerne og afprøver, hvilke former for stimuli der har en gavnlig virkning. Nogle beboere kan selv sidde med et redskab og være fuldstændig optaget af denne måde at give sig selv sansestimulation på. Jeg tror, at disse forløb kan være med til at forebygge stress hos begge parter. Det er pt et tilbud til hele Sølund.

Tværfagligt samarbejde

I dag opfatter jeg i høj grad min funktion som at være del af en medarbejdergruppe, som i fællesskab skal løse nogle opgaver. Nogle beboere er så sårbare, at de ikke kan klare at få besøg af mig. Her er min opgave, ud fra medarbejdernes kendskab til personen, at

komme med ideer til, hvordan de kan udbyde deres relation med personen gennem enkle aktiviteter og lege.

I andre sammenhænge laver jeg musikalsk improvisation sammen med medarbejderne, som en opmærksomheds- og stemningskabende aktivitet for beboere, der ikke selv kan udfolde sig fysisk.

Jeg glæder mig hver dag til at skulle på arbejde og synes altid, at jeg kommer hjem med nye erfaringer og forståelse af sammenhænge. Der er masser af udfordringer, så det bliver aldrig kedeligt.

Den næste modtager af Stafetten skal være Hanne Mette Ochsner Ridder.

Kære Hanne Mette.

Det er helt forrygende som musikterapi i ældreplejen er kommet på landkortet og på alles læber. Jeg ved, at du har lavet et kæmpe arbejde for at nå hertil. Kan du give en oversigt over den proces, som du har styret gennem årene og hvilke planer og visioner der er for de kommende år? Tak for din indsats, som kommer alle musikterapeuter til gode.

Kære musikterapeuter i Danmark!

I er alle inviterede til en kunst-, musik-, og dramaterapi konference på Island 11.-14. oktober 2018!

Kunst-, musik- og dramaterapeuter på Island er gået sammen om at holde denne nordiske konference. På vores hjemmeside kan I se vores tre key-note speakers, én fra hver terapiretning, samt anden relevant information om registrering og program.



Diversity *within the*
Creative Arts Therapies
20th Nordic Art Therapies Conference

www.ncatc2018.is

Vi satser på en spændende og oplysende konference, hvor forskellige, men samtidigt beslægtede, terapiretninger mødes og deler erfaringer med hinanden.

Vi mødes i Hveragerði, en lille by 30 km fra Reykjavík. Byen ligger omringet af venlige bjerge, og byder på masser af varmekilder i gåafstand fra konferencehotellet.