



*BIOGRAFI:*

*Bent Jensen, musikterapeut og uddannet lærer. Har arbejdet 18 år i Psykiatrien. 11 år på Psykiatrisk Hospital i Risskov og siden 2004 i Socialpsykiatrien i Aarhus Kommune.  
Henvendelse: bent.musik@gmail.com*

**”Når vi spiller er det undertiden som en tur langs stranden eller i skoven, hvor mennesker går ved siden af hinanden uden at se på hinanden, andet end et blik af og til, og hver især kigger ud på havet, på sandet eller på træerne, frit. Det er ofte på sådanne ture, man får sagt mest og føler mest fælleskab”.**

# Brugerundersøgelse om musikterapi i Socialpsykiatrien i Aarhus Kommune

**Bent Jensen**

## Indledning

I januar 2011 færdiggjorde jeg en brugerundersøgelse baseret på alle brugere, som jeg havde haft i individuel musikterapi eller gruppemusikterapi inden for et år, brugere tilknyttet Socialpsykiatrien i Århus. Denne artikel er en gennemgang af resultaterne af denne undersøgelse suppleret med mine kommentarer.

Baggrunden for at jeg gik i gang med brugerundersøgelsen kan beskrives ud fra to dimensioner. Den ene dimension handler om dokumentation af mit arbejde som musikterapeut. En brugerundersøgelse giver min ledelse og ansættelsesmyndighed et overblik over om de bevilgede ressourcer prioriteres og udnyttes, så de bedst muligt svarer til brugernes behov og ønsker. Den anden dimension handler om faglig evaluering. Brugerundersøgelsen kan give mig en viden og et godt afsæt for en frugtbar og nyttig dialog med mine brugere.

I forhold til dokumentation opfordrede min ledelse mig til at dokumentere mit arbejde som musikterapeut, først og fremmest ved at foretage en grundig registrering af mine ydelser. Inden for det socialpsykiatriske område er der ganske vist tradition for at brugerne inddrages og har stor indflydelse i de socialpsykiatriske miljøer, men der er ikke nødvendigvis tradition for at foretage evidensbaserede brugerundersøgelser. Da musikterapi ofte er i farezonen når der er sparerunder, fandt jeg det relevant at foretage en grundigere brugerundersøgelse. Min ledelse syntes, det var en god ide med

undersøgelsen, men ville ikke bevilge midler til at foretage en ekstern evaluering, ej heller give konsulentbistand. Det betød, at jeg måtte lave hele undersøgelsen selv, selvom det kunne give nogle problemer i forhold til videnskabelighed. At jeg så at sige skulle undersøge mig selv. Dette dilemma forsøgte jeg at løse ved at opfordre brugerne til at svare anonymt. Desuden var det oplagt at trække på netværket af musikterapeuter i Psykiatrien (MIP), bl.a. Lars Ole Bonde, Niels Hannibal og Trine Hestbæk, som arbejder i Socialpsykiatrien i Kolding.

I forhold til faglig evaluering har undersøgelsen givet mig et indblik i hvad mine brugere får ud af musikterapien. Dermed har jeg fået afstemt min forståelse af det jeg gør som musikterapeut, i forhold til klienternes udbytte.

Midt i arbejdet med brugerundersøgelsen fik jeg et varsel om, at min stilling som musikterapeut skulle nedlægges. Det betød, at brugerundersøgelsen kom til at indgå i høringsfasen i forhold til Århus Byråd, som på baggrund af en række høringssvar, og sandsynligvis også på baggrund af brugerundersøgelsen, besluttede at bevilge ekstra midler for at fastholde min stilling som musikterapeut i hele år 2011.

## Spørgeskema

I samarbejde med Trine Hestbæk udarbejdede jeg to spørgeskemaer. Et til klienter der havde modtaget individuel musikterapi, og et til klienter der havde modtaget gruppe-musikterapi. Vi diskuterede hvordan vi bedst

kunne få psykiatribrugere til at svare fyldestgørende, og blev enige om at spørgeskemaet skulle være enkelt. Der findes mange tests, som har mange spørgsmål, bl.a. bliver mange af de samme spørgsmål stillet på forskellig måde som en form for kontrol for besvarelsen. Dog er det min erfaring, at spørgeskemaer med mange spørgsmål er meget overvældende for de fleste psykiatribrugere.

Vi besluttede, at der kun skulle være ti spørgsmål. De første fem spørgsmål, er korte "åbne" spørgsmål, dvs. at brugerne har stor frihed til at skrive og uddybe det, som de finder relevant. Det er den mere kvalitative del af undersøgelsen.

Den anden del af undersøgelsen omfatter fem spørgsmål, overvejende omkring udbytte af musikterapi, hvor brugeren har skullet afkrydse 5 svarmuligheder. Denne del er en mere kvantitativ del af undersøgelsen, og konceptet med afkrydsning muliggør at svarene lettere kan sammenlignes og opstilles grafisk.

Brugerne er blevet opfordret til at svare på spørgsmålene anonymt og lægge dem i en lukket kuvert til renskrivning hos en sekretær. Men rigtig mange af brugerne har alligevel sat deres navn på spørgeskemaet.

#### Undersøelsesperiode

Perioden er et år. Fra 15. august 2009 til 15. november 2010 (fratrasket 3 måneders orlov, februar-maj 2010)

Dvs. 27 brugere har fået individuel musikterapi, hvor der overvejende er tale om korte forløb, med en gennemsnitlig behandling på 12,1 sessioner og 26 brugere har deltaget i gruppemusikterapi. I gruppemusikterapi har nogle kun deltaget 5 gange og andre har deltaget igennem et helt år en gang om ugen. (Ud fra data ville jeg kunne foretage en undersøgelse af hvordan tilfredshed med musikterapi hænger sammen med længden af forløbene, men det må blive senere.)

Musikterapi ydelser	Antal brugere
412 individuelle sessioner	27 brugere
Åben musikgruppe i samarbejde med socialpædagog Dorthe Møller, KBC 48 sessioner a 2 timer	15 brugere
Gruppeforløb med Ungegruppen i Netværket: 12 sessioner a 3 timer	6 deltagere
Gruppeforløb med ungegruppe på Center for Specialundervisning for Voksne, efteråret 2010: 15 sessioner a 3 timer	5 deltagere
Community music. Jeg har stået for i alt 21 forskellige kulturelle arrangementer: Optræden med brugere, "Syng og Spil" arrangementer i samarbejde med musikterapeut Henrik Rydahl, Cafescener og "Åben Mikrofon" i forbindelse med Kulturdag, Århus Festuge og Skør med Rock. Disse arrangementer er beskrevet i brugerundersøgelsen, men ellers er der ikke indsamlet data om deres effekt. Dog har flere af brugerne, der har fået individuel musikterapi og gruppemusikterapi, også deltaget i disse arrangementer og har refereret til dem i deres besvarelser.	mere end 100 brugere

Tabel 1. Musikterapiydelser fordelt på individuelle og gruppesessioner.

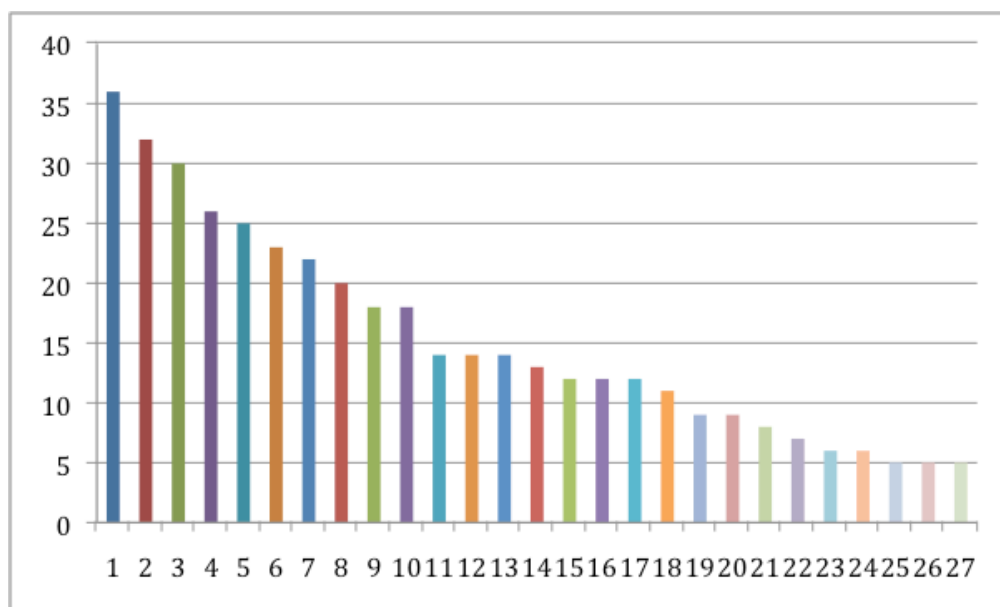


Fig. 1. Fordeling af antal sessioner for hvert af de 27 individuelle forløb

#### Svarprocenter

Svarprocenten for individuel musikterapi er 19 ud af 27, altså 70,4 %

Af de otte der ikke har svaret er en af brugerne afgået ved døden. En har valgt at svare blankt. En har ikke villet svare pga. paranoia i forhold til spørgeskemaer, to er fraflyttet uden det er lykkedes for mig at finde frem til dem, og tre andre klienter nåede jeg ikke at få kontakt med inden den deadline jeg satte for offentliggørelsen, som også blev fremskyndet af varslingen om nedlæggelsen af min musikterapistilling. Alligevel må svarprocenten siges at være tilfredsstillende høj.

Svarprocenten for deltagere i gruppe er 16 ud af 26. Dvs. 61,5 %

De manglende besvarelser skyldes ligeledes, at der er flere tidligere deltagere som jeg ikke har kunnet få fat på, mere end at det skyldes at deltagerne ikke har fået svaret eller har villet svare.

#### Den kvalitative del af undersøgelsen

##### Resume af besvarelserne i forhold til individuel musikterapi

Alle svarene kan læses i brugerundersøgelsen, som kan downloades via [www.bentjensenmusikterapi.dk](http://www.bentjensenmusikterapi.dk) eller via [www.musikterapi.org](http://www.musikterapi.org) For at give læserne et indblik i besvarelserne, bringer jeg her et resumé af besvarelserne. Citaterne er ordrette fra brugernes besvarelser.

Se skema på næste side.

Spørgsmål	Besvarelser af brugere der har fået individuel musikerapi	Besvarelser af brugere der har deltaget i gruppemusikerapi
Hvad har du fået ud af forløbet?	Selvmodstanker væk, Er mindre psykotisk, Markant bedring af koncentrationsevnen, Mere selvværd og indre ro, Set nye sider af mig selv, Jeg har fået drømme igen, Kan bruge musik når jeg har det skidt og når jeg har det godt.	Nye oplevelser med musik, frihed, glæde, kaos og harmoni. At vi alle godt kan spille sammen uden at mestre et instrument. Fået inspiration til at starte med at lære at spille guitar, Glæden ved at synge og spille sammen med andre betyder meget, både for hyggens skyld og for samværet. Har udforsket musikken og afprøvet nogle grænser.
Hvad var bedst?	At glemme sig selv, At spille ”mine” sange, At vove at optræde, Jeg begynder at bestemme over mit eget liv, Fællesskabet med musikken, stemmetræning, Når musikken swingede og gik op i en højere enhed.	At lege med instrumenter, En tryk atmosfære, Socialt samvær, Sammenspillet
Hvad var svært?	Bange for at slippe kontrollen og fremprovokere angst, At bruge stemmen frit, Svært at være alene i terapien og det kun drejer sig om en selv, Svært at nå ind til kernen.	At give slip på en resultatorienteret tilgang, At komme over hæmningerne
Individuel: Har du lært noget nyt om dig selv? Gruppe: Har du lært noget nyt i forholdet til andre?	Jeg behøver ikke altid lægge låg på mine følelser, At få tillid til at improvisere, Jeg kan tillade mig selv at være passiv og samtidig modtage, Jeg tør at stille mig op og synge for en større forsamling, Min stemme spænder bredere end jeg troede, Jeg har lært at samarbejde med andre mennesker. ”Jeg ved ikke om jeg har lært noget, nyt, men jeg føler jeg har lært noget gammelt. Nu er det kommet tilbage. Efter alle de år. Fragmentariske billeder fra en svunden tid med farver, leg, dans, kolbøtter og harmonikaspil. Før sygdom, før alt det som er galt	Jeg bliver i godt humør af at lave musik med andre, At jeg i højere grad kan være fri, Det er OK ikke at være god til alt, Jeg er blevet bedre til at tackle både mine egne men også andres særheder og specielle behov. Samspil er en ny og rigtig god oplevelse, jeg kan holde til at være sammen med andre i lang tid.

Tabel 2. Brugernes vurdering af musikerapiforløbet.

Jeg har foretaget en sammenfattende kategorisering ud fra svarene som viser nogle af de områder hvor musikterapien især har haft betydning.

<b>Min kategorisering</b>	<b>Fra brugernes besvarelser</b>
Eksistentielt	Lyst til at leve, selvmordstanker væk Jeg begynder at bestemme over mit eget liv Jeg er ikke så fragmenteret, som jeg troede
Glæde energi	Jeg går glad hjem efter hver session Jeg har mere energi Musik er en kilde til glæde, energi og inspiration
Selvverd selvtillid	Mere selvværd og indre ro Jeg er stærkere og modigere end jeg troede Jeg har fået mere selvtillid
Sociale kompetencer	Lettere ved at indgå i sociale sammenhænge Jeg har lært samarbejde Det bedste er samværet
Kontakt med følelser	Jeg behøver ikke altid at lægge låg på mine følelser Jeg er kommet tættere på mine følelser
Ud af isolation	Jeg har fået en at spille sammen med efter i mange år kun at have spillet med mig selv
Symptomlindring/færdigheder	Mindre psykotisk og mere samlet
Kreativitet Performance	Jeg har droslet ned på alkoholen, så den ikke styrer mig, Bare det at vi skal spille til den her fest gør at jeg har en gulerod.

Tabel 3. Kategorisering af brugernes vurdering af musikterapiforløbet.

### Kvantitativ del af undersøgelsen

#### Fem spørgsmål

Den kvantitative del af undersøgelsen omfatter 5 spørgsmål, hvor brugeren har skullet afkrydse fem svarmuligheder: "slet ikke", "lidt", "i nogen grad", "en hel del" og "særdeltes meget"

#### De fem spørgsmål

##### Individuel musikterapi

Har du kunnet udtrykke følelser i musikterapien?

Har du kunnet bruge noget af den indsigt, oplevelser eller redskaber du har fået i musikterapien i andre sammenhænge?

Har du følt dig forstået og fået mulighed for at være den du er i musikterapien

Har musikterapien hjulpet dig?

Vil du anbefale musikterapi til andre?

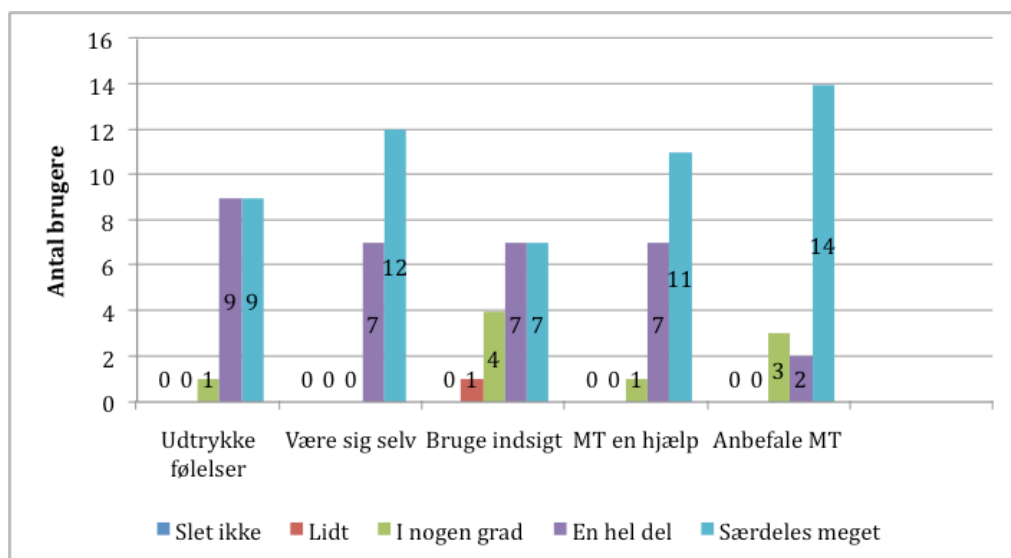


Fig. 2 Besvarelser for individuel musikterapi

Hvis vi ser på hvor mange der har svaret "særlig meget" eller "en hel del" til de 5 spørgsmål, kan besvarelserne for brugere der har fået individuel musikterapi, opsummeres således:

- 95 % (18 ud af 19) svarer at musikterapien har hjulpet dem (5 % (1) svarer i nogen grad)
- Hele 100 % svarer at de har følt sig forstået i musikterapien. Jeg tolker, at det må være den meget accepterende og rummende dimension i musikterapien, der gør at brugerne føler sig forstået.
- 95 % svarer at de har kunnet udtrykke følelser i musikterapien, hvilket også er et bemærkelsesværdigt resultat når man tænker at mange psykiatribrugere kan have svært ved at udtrykke følelser.
- 74 % (14/19) svarer at de har kunnet overføre det de har lært i musikterapien til andre sammenhænge.
- 84 % (16/19) svarer at de vil anbefale musikterapi til andre. Spørgsmålet er stillet ud fra en forestilling om at når

man er glad for noget, vil man også gerne anbefale det til andre. Dog er der en bruger som ellers svarer "særlig meget" på flere af de andre spørgsmål, som svarer "i nogen grad" til dette spørgsmål, og anfører som begrundelse for dette at eftersom der er begrænsede ressourcer i forhold til hvor mange der kan få musikterapi, vil hun kun anbefale det til nogen der virkelig værdsætter det.

I øvrigt må det siges at være bemærkelsesværdigt at ingen brugere har afkrydset svar-kategorierne "slet ikke" eller "lidt" i forhold til individuel musikterapi.

#### Spørgsmål til gruppemusikterapi

Har du kunnet deltage aktivt i gruppen?

Har du følt dig tryk i gruppen?

Har du kunnet bruge noget af den indsigt, oplevelser eller redskaber du har fået i musikterapien i andre sammenhænge?

Har musikterapien hjulpet dig?

Vil du anbefale musikterapi til andre?

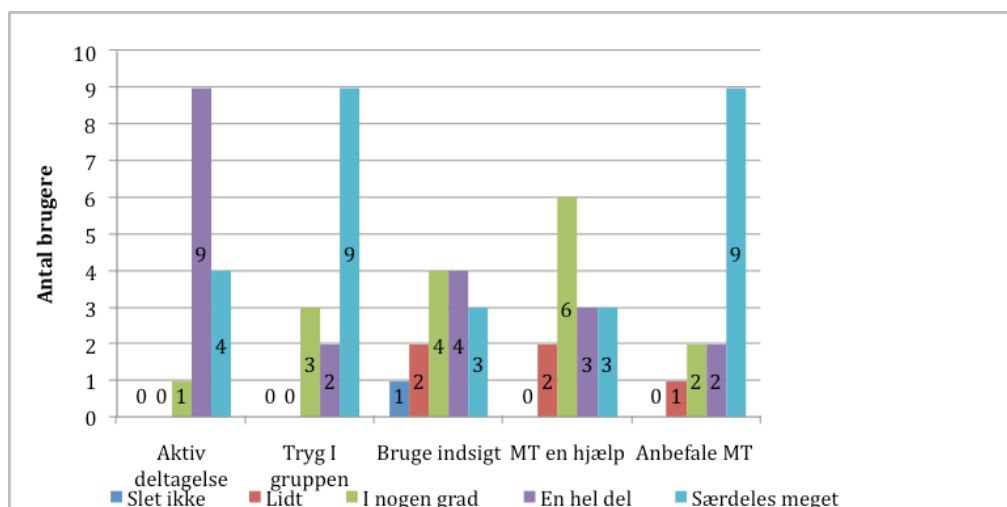


Fig. 3 Besvarelser for gruppemusikterapi

### Sammenligning af individuel og gruppebesvarelser

Generelt scorer gruppemusikterapi noget lavere end individuel musikterapi. Lars Ole Bonde, som kommenterer undersøgelsen påpeger: " Den kvantitative opgørelse af deltagerne

udbytte viser, at den individuelle musikterapi scorer en smule højere end gruppemusikterapien. Dette er ikke overraskende, da social angst er et problem for de allerfleste psykiatribrugere, og gruppeterapi derfor en stor udfordring. Det er snarere overraskende, at kun nogle få af deltagerne i gruppemusikterapien besvarer spørgsmålene om musikterapiens effekt og potentiale negativt." (Bonde, L.O i Jensen, B. (2011)

Det er muligt at "social angst" kan være en del af begrundelsen, men hvad der taler imod denne antagelse, er at der i besvarelserne for gruppemusikterapi faktisk er en høj score netop i forhold til "tryk i gruppen" (82% svarer særlig meget eller en hel del) og "aktiv deltagelse i gruppen" (94% svarer særlig meget eller en hel del).

Det spørgsmål hvor der er den største forskel mellem besvarelserne i gruppemusikterapi i

forhold til individuel musikterapi, er i forhold til hvorvidt musikterapien har hjulpet. Her svarer "kun" 50 % af deltagerne i gruppe-musikterapi at musikterapi har hjulpet dem "særlig meget" eller "en hel del", hvormod hele 95 % af brugerne der har gået i individuel musikterapi svarer, at musikterapi har været en stor hjælp. En mulig forklaring er at den individuelle musikterapi er meget intensiv. Musikterapeutens opmærksomhed og tidsforbrug i forhold til den enkelte klient er større, end i en gruppe hvor det er gruppe-dynamikken, der er i centrum.

Jeg kan se ud af besvarelserne fra gruppe-musikterapi, at samværet med de andre og sammenspillet er det, der har størst betydning. Til spørgsmålet om hvad udbytte deltagerne har fået af gruppemusikterapi lyder nogle af besvarelserne:

- "Glæden ved at synge og spille sammen med andre betyder meget, både for hyg-gens skyld og for samværets skyld. Det at kunne spille og udtrykke sig sammen med andre har betydet en stor glæde"
- "Glæde og energi. Alle kan lave musik. Sammenhold. Hygge"



Og til spørgsmålet om hvad der var bedst i gruppemusikterapien er svarene også overvejende relateret til samværet og sammenspillet.

- "socialt samvær", "spille på instrumenter sammen", "den gode stemning" "en tryk atmosfære"

Samværet og sammenspillet er naturligvis væsentlige komponenter i gruppemusikterapi, men dette opleves måske af deltagerne kun indirekte som et led i musikterapeutens intervention og derfor ikke som udtryk for musikterapiens effekt. Dette kunne være en forklaring på at væsentlig færre deltagere i gruppemusikterapi, har svaret meget positivt i forhold til om musikterapien har hjulpet dem, sammenlignet med individuel musikterapi.

I forhold til at kunne bruge den indsigt man har fået i musikterapien andre steder, svarer 56 % af deltagerne i grupper "sædeles meget" eller "en hel del", sammenlignet med 74 % for deltagerne i individuel musikterapi. Denne forskel kan nok begrundes i at arbejdet med at indsigten i musikterapien kan overføres til andre områder, altså "transfer", altid vil være en del af kontrakten i individuel musikterapi, i højere grad end i gruppe-musikterapi.

#### Konkluderende betragtninger i forhold til brugerundersøgelsen

I forhold til de 2 dimensioner, som jeg nævnte i indledningen, kan jeg konkludere at brugerundersøgelsen har haft en effekt i forhold til den ansættende myndighed, altså Århus Byråd, som helt uventet omstødte min ledelses beslutning om at foreslå min stilling som musikterapeut nedlagt. Og her tror jeg, at det har været en styrke at undersøgelsen har haft både en kvalitativ del og en kvantitativ del. Det har haft en effekt at "brugerne er kommet til orde". Både ved at samtlige svar fra brugerne er medtaget i rap-

porten, kombineret med de mere udførlige personlige brugerberetninger, som er medtaget i slutningen af denne artikel.

I forhold til faglig evaluering har det for mig været spændende at se den store bredde i besvarelserne. Besvarelserne tegner et tydeligt billede af hvordan musikterapien har en forløsende effekt kropsligt og mentalt. Færre selvmordstanker, øget selvværd, ro, jordforbindelse og øget livslyst er nøgleord der hyppigt optræder i besvarelserne. Og musikterapi er en mulighed for at udtrykke det, som "der ikke rigtigt er ord for".

I forhold til designet i spørgeskemaet tror jeg, at det var et rigtigt valg, at der i min undersøgelse har været så få spørgsmål, da jeg ikke har oplevet at de brugere der har svaret, har syntes at det var svært at besvare spørgeskemaet. Dog er der meget forskel på hvor meget brugerne har skrevet, nogle brugere er tydeligvis mere fortrolige i forhold til at udtrykke sig skriftligt end andre. En måde at løse dette problem kunne være at få en anden person end jeg til at foretage et båndet interview med brugeren med udgangspunkt i spørgsmålene.

Det kunne desuden være et spændende perspektiv, hvis alle musikterapeuter der arbejder inden for psykiatrien i Danmark, udviklede et design for en brugerundersøgelse, f.eks. med udgangspunkt og videreudvikling af mit design, hvorved der kunne udarbejdes en betydelig større undersøgelse, og laves en årsrapport for musikterapi i psykiatrien generelt, hvor resultaterne blev præsenteret, tolket og evalueret. Man kunne også forestille sig at brugerne kunne svare over nettet, f.eks. med hjælp af en anden medarbejder end musikterapeuten. Der kunne udvikles et computerprogram der ville gøre det let at kategorisere, sammenligne, fortolke og præsentere datamaterialet.

## **Brugerberetninger**

I min brugerundersøgelse indgik, ud over besvarelsene på de 10 spørgsmål, også nogle brugerberetninger og nogle tilbagemeldinger omkring musikterapi fra andet personale. Jeg bad 4 brugere om at lave en mere personlig beskrivelse af hvordan de oplevede musikterapien. Disse brugere er udvalgt af mig. Derfor kan det ikke udelukkes at deres beretninger måske er farvet af at de ikke er skrevet anonymt, og at brugerne har vidst at jeg ville læse det. Men jeg vurderer at deres beskrivelser er relevante, som et led i en kvalitativ undersøgelse af musikterapien, fordi de giver et nuanceret indblik i hvordan de oplever musikterapien. Derfor har jeg valgt at bringe deres beskrivelser i fuld længde i denne artikel. Underoverskrifterne er mine.

### **Kvinde, 42 år, med diagnosen angst, depression og social fobi**

*Fortvivlelsen var så voldsom, at den rev mine tankebaner itu. Medicinen hjalp noget, men jeg havde brug for at komme ud af min fastlåste situation.*

*Bostøtten hentede mig og tog mig med til musikterapien. Kun første gang, siden kom jeg selv. Mennesker og også høje lyde virkede truende på mig, og samtidig gik jeg som i en døs, skønt jeg hørte og så alting, der foregik omkring mig. Jeg havde svært ved at koncentrere mig, og følte mig hjælpeløs bare i en almindelig samtale, så jeg var meget nervøs, da jeg ankom.*

### **Kæk på trommen**

*Det var så godt at komme i musikterapien, at jeg hurtigt blev kæk på trommen, selvom jeg ikke kunne holde den samme rytme ret længe af gangen, - men det gjorde ikke noget. Alt hvad jeg spillede, blev til et udtryk, som Bent hørte og forholdt sig til musikalsk. Det var frit improviseret, og altid kommunikerende. Det følte venligt, imødekommende og nærværende.*

*I løbet af et par gange blev jeg inviteret til at bruge alle rytmeinstrumenterne. Det virkede lidt skræmmende, at skulle vælge imellem dem, men ikke umuligt. Og det udviklede sig til en uhøjtidelig, og dog seriøs leg, hvor musikken og rytmen vekslede fra det ene instrument til det andet. Bent sang somme tider eller spillede på klaveret, guitaren, m.m.*

### **Her er der intet der er forkert**

*En anden gang spillede Bent, mens jeg dansede til, frit ud fra et aftalt tema og med nogle få holdepunkter. Det var kun muligt, fordi Bent flere gange havde sagt: " Her er der intet, der er forkert."*

*Senere improviserede vi firkædet på klaveret. Og vi har sunget.*

*Jeg er gået derfra med følelse af ren, dyb glæde. Jeg har kunnet mærke helt konkret, at jeg var blevet mere tilstede i mig selv, og omverdenen blevet mere virkelig og konkret, når et forløb var slut. Det står tydeligt i min erindring.*

### **Selvtilliden voksede**

*Som skoleelev og ungt menneske sang og spillede jeg gerne. Men det havde jeg helt opgivet og ikke spillet i over ti år. Bent købte en violin og fik sin cello hjem, og vi skiftedes til at spille på begge dele, både improvisationer og musik efter noder. Jeg prøvede også fløjten, guitaren, keyboardet, og det endte med, at jeg også spillede derhjemme, så vi prøvede at optræde med folkemusik sammen. Og selvtilliden voksede. Ja, så meget, at jeg nu meget lettere kan møde andre mennesker.*

### **Musikken forvandler**

*Oftentimes, når jeg er angst eller ked af det, kan jeg nu berolige mig selv ved hjælp af sang. Før gik jeg og snakkede sort, når jeg blev frustreret. Nu kan jeg forandre det til sang, der uden videre formilder omstændighederne. Musikken forvandler en bekymret og skræmmende følelse til en tillidsfuld. Og så finder*

tankerne ofte samme vej, hvilket gør det hele lettere at klare.

## **Brugerbeskrivelse 2**

### **Kvinde, 31 år**

*Døren går op til synet og duften af musikinstrumenterne - man bliver jo aldeles som et barn i en slikbutik. Og dette er behandling - BEHANDLING !*

*Med fare for at det skal lyde som ugeblads-sensationsjournalistik: mine vanlige små-deprimerede tanker, samt en ekstraordinær intensiv livsledelse gennem et halvt års nedtur på flere fronter i tilværelsen, forsvandt efter ganske få gange i musikterapien.*

*Med denne oplevelse er der naturligvis en risiko for at jeg må betragtes som inhabil af begejstring når jeg skal skrive noget om emnet.*

### **Har jeg lyst til at fortsætte?**

*Efter tre indledende mødegange i terapien, fik jeg spørgsmålet: hvad synes jeg, og har jeg lyst til at fortsætte. "Har jeg lyst til at fortsætte?" Jeg følte mig overvældet. Jeg havde ikke ord for det jeg gerne ville sige. Tænk at JEG bestemmer om jeg vil fortsætte. Ikke at jeg ikke tidligere har bestemt noget omkring mig selv, men min bestemmelse er ofte blevet til efter at jeg af behandleren er blevet klædt på med en analyse af mine problemer, en tolkning og en vurdering (m. en diagnose eller to). Det slår mig, at jeg i musikterapien gang efter gang nærmest bare har siddet og afventet vurderingen - en vurdering af mine begrænsninger, og, nu da konteksten er musikterapi, for eksempel af hvilken musik der er god for mig og hvilken der ikke er. Men der sker intet.*

### **Ingen diagnoser**

*Der kommer ingen diagnoser, og heller ingen prognoser. I mit hjemmearkiv med journaler, er mine yndlingsjournaler i øvrigt dem uden prognoser, for de hindrer mig ikke i at drømme. Jeg begynder langsomt at fatte, at i*

*musikrummet går det ikke ud på at gøre mig klar over mine fejl og mangler (i fald jeg ikke kendte til dem i forvejen), og at bøje mig og fortælle mig ting om mig selv jeg end ikke selv vidste. Jeg behøver ikke at diskutere "mig", at argumentere og forsvare min sjæl, at bide ting i mig, at sluge piller jeg ikke kan lide.*

### **Kunst og Terapi?**

*Havde det ikke været sådan, at jeg året forinden musikterapien havde deltaget i et musikteater baseret på improvisation, og derved havde stiftet bekendtskab med en af musikterapiens "discipliner", ville jeg muligvis have været en smule skeptisk ved tilbuddet om at starte i musikterapi. Ligesom jeg ville have været det, ved et tilbud om at starte tegne/male-terapi. Fordi jeg mere eller mindre er blevet opdraget med, eller i hvert fald har indoptaget en etik omkring at kunst det er kunst og skal ikke bruges til "terapi", for så bliver det plat. Så er det misbrug af kunsten, som man risikerer at fortolke sønder og sammen, med fare for at overfortolke sig selv samme vej. At min væmmelse mod kunstneriske redskaber som terapi så heller ikke var blevet mindre, efter nogle daghøjskole o.l. kurser i min ungdom, er en anden ting... Imidlertid blev disse betænkeligheder hurtigt uden betydning.*

### **Ikke musikundervisning**

*En musikterapeut er en højtuddannet person, som nok er terapeut men også dygtig musiker, og således er der ingen grund til at frygte for den kunstneriske kvalitet. Der er mulighed for at få modspil på alle mulige niveauer, mht teknisk sværhedsgrad, instrumenttype og kunstnerisk udtryk. Hvis man så ikke synes man kan "følge med" i dette, er der heller intet at frygte; man kan bare tage det helt roligt, for det er ingen musikundervisning, hvor man skal fremvise hvad man har lært, og der venter ingen kritik eller konklusioner bagefter. Bliver man træt eller mangler man inspiration, må man hellere end gerne bare sidde*

og fægte ud i luften tilsyneladende uden mål og med (dette bliver ikke nødvendigvis tolket og udredt bagefter). Og man kan bare famle sig lidt frem for så at standse op og sidde og lytte til den anden, der måske spiller videre. Man kan lukke øjnene, nyde lyden, nærmest smage på den. Det er rart, for så kan øjnene hvile. Generte øjne, som ofte bliver forvirrede blandt mennesker, og som kæmper for at fokusere og være normale. Når vi spiller er det undertiden som en tur langs stranden eller i skoven, hvor mennesker går ved siden af hinanden uden at se på hinanden andet end et blik af og til, og hver især kigger de ud på havet, på sandet eller på træerne. Frit. Det er ofte på sådanne ture, man får sagt mest og føler mest fællesskab.

#### Minder fra en svunden tid

En sen aften, en måneds tid efter musikterapiens start, hvor jeg sad og tænkte på alt og intet, inklusiv det mystiske fænomen musikterapi, fik jeg med ét en følelse af usigelig letelse, fortrøstning, og en fornemmelse som dalede et blødt, lunt tæppe ned og omsluttede mig som jeg sad dér. Der var som en sætning indeni mig der sagde: det er kommet tilbage til dig! Det har været borte så længe, og nu er det kommet tilbage. Minder fra en svunden tid med leg og med sang, med dans og med mundharpespil. Før sygdom, før alt det, som er galt med mig. Var det ikke allerede gået op for mig, hvorfor tiden i musiklokalet var værdifuld, så gjorde det det nu.

#### En som kunne stemme i

I musikterapien spiller og synger jeg sange, som jeg har kendt til i flere år, uden at jeg har været kendt med nogen andre i dette land overhovedet, som kender til dem. Nogle af sangene er fra fjerne lande. Nogle er bare af en genre, som ikke er så udbredt i samfundet. Jeg har været meget alene, og tilmed har jeg været alene med de sange; altid har jeg ønsket at der en dag måtte være én, som kunne stemme i og spille dem sammen med mig.

Det var derfor en ejendommelig og rørende fornemmelse, da jeg første gang i musikterapien kunne høre "min" sang tilsat akkompagnement. Og det er det stadig.

### **Brugerbeskrivelse 3**

#### **Mand 41 år**

Jeg har spillet i 30 år, og har de første 15 år spillet meget sammen med andre. De sidste 10 år af de første 15 år, begyndte jeg at få nogle perioder hvor det var meget pinefuldt for mig at spille. Så på et tidspunkt valgte jeg simpelthen at trække stikket ud og holde op med at spille med andre, og den periode blev så på 15 år. På et tidspunkt havde jeg lyst til at prøve igen, men jeg kendte ikke lige nogen, og samtidig var jeg bange for at de dårlige perioder kunne komme igen. Så hørte jeg om musikterapien, via nogle opslag og har nu gået i musikterapien i et halvt år. Det har været helt fantastisk og problemfrit for mig at spille. Det har været en ren fornøjelse.

#### Klarer det sociale liv bedre

Jeg mener at musikterapi er ligeså meget for folk der kan spille som for folk der ikke kan spille. Musik er en utrolig stor del af mit liv, så at det fungerer godt, er meget væsentligt. Det har betydet meget for mig at være i musikterapi, og det er også som om jeg klarer det sociale liv bedre, fordi jeg har mere overskud. Jeg kan måske godt finde nogle andre at spille sammen med, men jeg vil stadig have angsten for at det kan blive så ubehageligt, at jeg må stoppe med at spille sammen med dem. Efter at jeg er startet i musikterapi har jeg slet ikke mærket noget til de problemer jeg har haft før i tiden, og det tror jeg hænger sammen med at vi f.eks. starter med at lave nogle musikterapiøvelser, som virker profylaktisk, så det ikke bliver svært for mig at spille psykisk. Så det har været godt at spille sammen med en der har musikterapeutiske værktøjer og evner.

#### Fået mod til at spille med andre

*Bl.a. har det betydet at jeg har fået taget mig sammen til at spille sammen med min far, og det har jeg ikke gjort i 25 år, og det var rigtig sjovt, vi havde det skønt sammen. Min mor sad og lyttede ude i køkkenet og var også glad.*

*Desuden har jeg spillet en koncert sammen med Bent på Katrinebjergcentret og det var en dejlig oplevelse, selvom jeg ikke har spillet koncerter i de sidste 15 år.*

*Det sidste halve år hvor jeg har gået i musikterapi har helt afgjort været en af de bedste perioder i mit liv.*

#### **Brugerbeskrivelse 4**

##### **Kvinde 52 år**

*Jeg startede i musikterapi fordi jeg havde en voldsom hæshed som begrænser mig meget i min hverdag. Folk kan undertiden ikke forstå hvad jeg siger, og det gør mig anspændt og så starter en ond cirkel hvor stemmen bliver endnu værre.*

##### **Frigørelse af spændinger**

*I musikterapien har jeg både lavet fysiske øvelser, stemmeøvelser, dans, sang og samtale. Via den fysiske del har jeg haft en oplevelse af afslappelse i krop og muskler.*

*Den psykiske del har været at snakke omkring ting som har fyldt, hvor jeg har haft det svært. Nogle gange har det mundet ud i en forløsning via gråd, som har været godt for mig, fordi jeg har oplevet en frigørelse af spændinger.*

*Jeg har kunnet glemme mit problem med min dårlige stemme, som hænger sammen med en gennemgående problematik om ikke at kunne give slip. Det kan evt. hænge sammen med et par psykoser som jeg har haft for mange år siden. At jeg ikke har kunnet "give slip" psykisk bliver også fysisk, hvor jeg oplever at musikterapien har sin berettigelse i forhold til at hjælpe med at forløse.*

##### **Et stærkere jeg**

*Ydermere har jeg gennem terapien fået et stærkere jeg, i det musikterapeuten og musikken har været det spejl som jeg har haft brug for til at finde ind og genvinde styrke. Jeg har derved kunnet se mig selv tydeligere, ved hjælp af musikterapeutens tilstedeværelse, idet han har en meget stor indsigt og viden indenfor sit fag, til at kunne guide mig derhen hvor jeg personligt både erfarer og opdager nye sider i mig selv. Sider som også er relevante i samvær med andre og i forhold til stemmen.*

*Undertiden har jeg oplevet en samhørighed, hvor vi f.eks. har øvet toner, og hvor vores toner lige pludselig er blevet ét. Det har været en dimension mere. Desuden har jeg ved at arbejde med min stemme oplevet at min stemme spænder videre end tidligere, højdemæssigt.*

##### **Min stemme er blevet bedre**

*I musikterapien har jeg fået nogle redskaber som jeg kan bruge i forhold til min hæse stemme. Så min stemme er blevet markant bedre, men desuden har terapien tilført mig en masse som personligt har gjort mig stærkere.*

#### **Litteraturliste**

Jensen, B. (2011) Musikterapi. Socialpsykiatrien i Aarhus Kommune. Brugerundersøgelse.

[www.bentjensenmusikterapi.dk](http://www.bentjensenmusikterapi.dk)



Foto fra Teater Billedspors seneste forestilling *Jeg lægger ham blandt de vilde blomster*. Se Rydahls essay.