

Stafetten

En musikterapeut beretter – inspireret af en interesseret fagkollegas spørgsmål

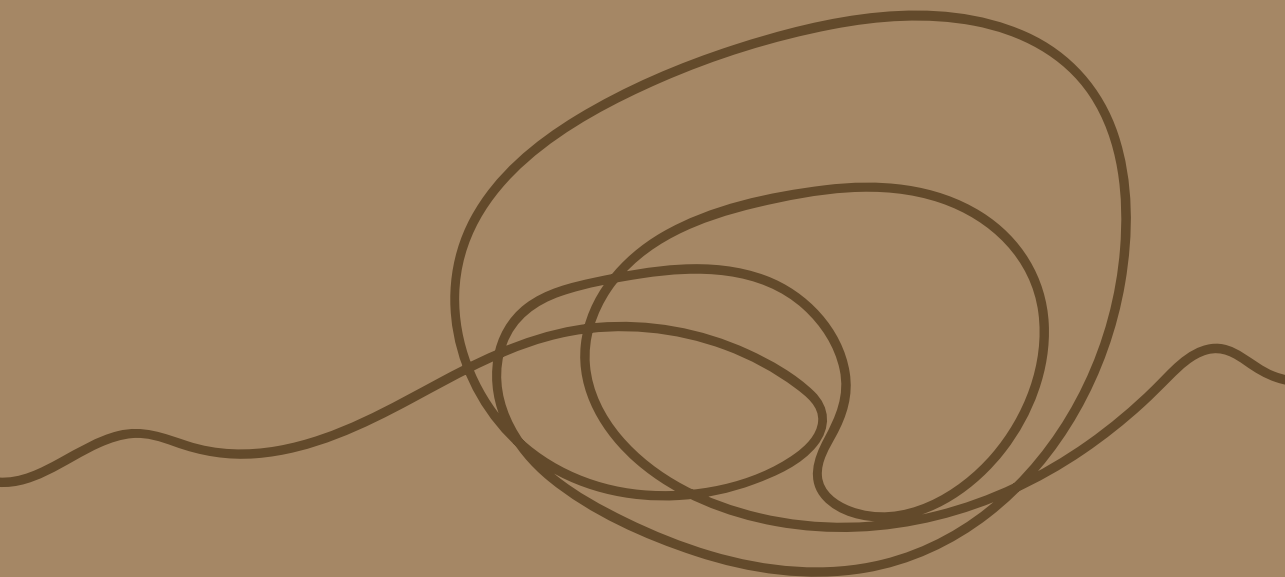


Christian H. Stenrøjl
cand.mag i musikterapi. Indehaver af firmaet "Musikterapi for Eliteatleter" og musik- og trivselslærer på Flemming Efterskole, chs@flemmingefterskole.dk

Kasper Spring Ehlers

Jeg vil gerne sende Stafetten videre til Christian Stenrøjl. Christian blev uddannet i 2020 og har siden arbejdet musikterapeutisk med eliteatleter. Han er også for nyligt blevet ansat som bl.a. musikansvarlig på en gymnastikefterskole.

Christian, vil du fortælle om, hvad der har inspireret og motiveret dig til at arbejde musikterapeutisk med sportsudøvere, og hvordan du har oplevet dét at være musikterapeut inden for et helt nyt og ubeskrevet område? Derudover vil jeg gerne høre om, hvordan du oplever, dine kompetencer som musikterapeut kommer i spil i din funktion som efterskolelærer.



Introduktion

Først og fremmest skal der lyde en dybfølt tak til Kasper Ehlers, som har valgt at videregive Stafetten til mig. Det er en fornøjelse at kunne bidrage til tidsskriftet, og jeg påskønner muligheden for at kunne tale om mine musikterapeutiske mærkesager.

Da jeg startede på musikterapistudiet i 2015, havde jeg allerede en klar idé om, hvad jeg gerne ville arbejde med, når de fem års studier var færdige. Jeg ville bruge mine erfaringer som elitehåndboldspiller og kombinere det med min anden store passion her i livet – musik. Jeg var bevidst om, at dette felt ikke ligefrem var udtømt på forhånd, idet jeg absolut intet kunne finde om det, men jeg regnede med, at med Aalborg Universitets akademiske ballast som vejleder, så kunne jeg opstøve dem, som havde trådt vejen før mig. Det var ikke tilfældet, idet ingen rigtig havde arbejdet musikterapeutisk med eliteatleter før. Det vækkede en enorm interesse og motivation i mig, og da vi allerede i første time blev spurgt om, hvilket område vi mon drømte om at arbejde indenfor, når vi engang var færdige, responderede jeg stolt: ”Jeg vil lave musikterapi med eliteatleter”.

Der findes et utal af psykologiske og mentale værktøjer, som eliteatleter kan benytte sig af. Indenfor de seneste 25 år er området vokset støt og i takt med samfundets stigende bevidsthed om behovet for psykisk balance

og nedbrydningen af tabuer omkring vores mentale velbefindende. I eliteidræt eksisterer der nogle kulturelle rammer og normer, som er essentielle for den sagnomspundne ”peak performance”, men som samtidig har fordret et relativt banalt syn på det mentale helbred. Her bliver der ikke fokuseret på personernes psykiske velvære i alle aspekter af deres liv, men derimod på de specifikke trænings- og konkurrencesituationer, som atleten befinder sig i. Dette har uden tvivl sin klare berettigelse, idet rigtig meget står på spil i disse situationer, men i min optik lod atleternes overordnede trivsel og velvære til at være underprioriteret til fordel for de situationer, hvor atleten skulle præstere allermost.

Min baggrund som elitehåndboldspiller lærte mig, at trivsel udenfor banen er uomvisteligt forbundet med præstationerne på banen. Dette virker måske som en trivial udtalelse, men det er så absolut ikke tilfældet. Man kan, til en vis grad, lade sig svæve over sine udfordringer i dagligdagen, når man først kommer på banen, men kun i meget begrænsede perioder. Det er her musikterapi kommer ind i billedet. Overordnet set har jeg følt mig enormt heldig med at blive taget så godt imod alle de steder, jeg har været. Jeg har både samarbejdet med Team Danmark og Parasport Danmark, i en af landets største håndboldklubber, flere fodboldklubber og med individuelle atleter

indenfor bordtennis, teamgym, mountainbike og badminton. Alle steder er jeg blevet mødt med åbne arme, idet elitesportsfolk og -institutioner er mere end vant til, at der kommer forskellige "eksperter" fra forskellige felter. For at være helt ærlig så tror jeg, at jeg har været mere nervøs for det, end de har.

Alle steder har jeg fået lov til at have længerevarende forløb med atleterne frem for enkeltstående sessioner. Typisk varer forløbene et sted mellem to og seks måneder, men nogle gange er det endnu længere tid.

Helt konkret befinder mit musikterapeutiske arbejde sig klart i den receptive afdeling. Der er især to værktøjer, som jeg har oplevet være meget effektive i arbejdet. Det første er at gøre atleterne bevidste om, hvilken musik de bruger i forvejen, og hvordan. Der vil ofte være adskillige dele af deres liv, såsom deres kost, søvn og træningskapacitet, som bliver udspecificeret meget tydeligt og klargjort for dem i en enorm detaljegråd. For nogle betyder det, at andre aspekter af deres træning og forudsætninger for træning bliver, for at sige det ligeud, overladt til tilfældigheder. Når det så er sagt, så er det her, en af eliteatleternes allerstørste psykiske styrker kommer i spil; nemlig evnen til at være åben overfor nye tiltag og tage dem til sig. Når jeg har kigget deres træningsplaylister igennem og spurgt dem dybdegående ind til hver enkelt sang, så kan jeg skruer på nogle parametre, så de får mest muligt ud af deres træning. Hvis en atlet eksempelvis har problemer med at løbe tør for kræfter halvvejs inde i konditionstræningen, så vil det give mening at udskifte de vedholdende og konstante elektroniske trommer i højt tempo med noget, som bygger op over længere tid. Man kan

selvfølgelig diskutere, hvorvidt man reelt har brug for en musikterapeut til dette, men det stikker lidt dybere end som så. Jeg er også stødt på atleter, som udelukkende bruger en specifik genre af musik, fordi det er det eneste, de har lyttet til hele deres liv. I et eksempel var der en atlet, hvor hendes valg af musik bragte minder op omkring hendes barndom, som hun faktisk var meget utryk ved, men fordi hun ikke var bevidst om det, kunne hun ikke se, at det påvirkede hendes træning og faktisk også hendes psykiske tilstand. Jeg vil vove at påstå, at denne problemstilling kun ville kunne blive løst af flere sessioner med en musikterapeut.

Det andet værktøj er brugen af musik som metafor. Dette har jeg specifikt brugt som en opsamling på bestemte emner i sessioner, som vi har samtalt om i længere tid. Her kan musikterapi bruges til at imødekomme en udfordring, som eliteatleter ofte har: "overload" af information. De får uanede mængder instrukser hver eneste dag fra trænere, diætister, fysioterapeuter og deslige; alt sammen med de bedste intentioner i verden. Der kan dog forekomme en helt bestemt træthed og til tider apati, hvis ikke vedkommende er i mental balance til at tage imod dette eller på anden vis ikke kan overskue det. Når jeg har arbejdet intensivt med en atlet på en bestemt problemstilling, har jeg derfor afsluttet emnet med at præsentere vedkommende for en sang, som kan opsummere løsningen på problemet. For at give et eksempel arbejdede jeg længe med en atlet, hvis største udfordring var at komme videre fra negative situationer, såsom nederlag i kampe og dårlige træningsperioder. Efter at vi havde talt om dette over flere situationer, præsenterede jeg en sang af George Harrison ved navn "All Things Must Pass". Sangen handler om, at alting, uanset hvor godt eller dårligt det er, får en ende på et tidspunkt. Vi lyttede til



sangen sammen, og jeg havde printet teksten ud, så vi kunne følge med, imens vi hørte den. Jeg havde selvfølgelig sikret mig på forhånd, at sangen faldt ind i hendes generelle musiksmag og på den måde var nemmere at tage til sig. Sangen skulle fungere som en lettilgængelig og letfordøjelig opsummering af vores mange samtaler og virkede helt efter hensigten. På denne måde skulle atleten heller ikke forholde sig til mere information end højest nødvendigt men blot høre sangen og intuitivt genkalde sig temaerne, samtalerne og løsningerne.

Der er også mange, som har spurgt mig, hvorvidt det at udforske et helt nyt felt indenfor musikterapi er en uoverskuelig og skræmmende opgave. I forhold til det er jeg af den klare holdning, at vi som musikterapeuter på mange måder allerede er pionerer og udforsker nyt område; også selvom man arbejder indenfor et felt, som allerede er beskrevet. Vi er nødt til at stole på vores faglighed og vores menneskelige kvaliteter. Vi er nødt til at være dem, som stædigt holder fast i, at vi kan gøre en forskel. Vi er nødt til at blive ved med at træde stierne – også når det bliver svært. Hvis ikke vi kan påtage os det ansvar som musikterapeuter, så bliver vores vilkår ikke bedre og vores metoder ikke mere alment kendte. Vi skal turde tage nogle tæsk, lære af vores fejl og komme op på hesten igen. Jeg har uden tvivl lavet masser af fejl hen ad vejen og kommer til at lave mange flere, men min motivation for at udvikle, udfordre og udforske bliver blot større og større.

Denne tankegang tager jeg også med mig ind i arbejdet som efterskolelærer. På trods af at jeg ikke laver terapi i klassisk forstand på skolen, så arbejder jeg musikterapeutisk hver eneste dag. Jeg bruger mine praktiske egenskaber i rollen som musiklærer, hvor jeg jævnligt inddrager klassiske musikterapeutiske prin-

cipper i mødet med eleverne og særligt som trivselslærer, hvor jeg taler med de elever, som har det allersværest. Selvom jeg ikke laver et klassisk musikterapiforløb med de elever, så er mine kompetencer hele tiden i spil. Hvis man tør anvende sin lærdom og sine egenskaber i situationer, hvor de vante rammer ikke er til stede, så udvikler man sig som menneske og fagperson – det er min klare holdning.

Jeg er på ingen måde sikker på, at det bliver almindeligt for efterskoler eller eliteidrætsinstitutioner at ansætte musikterapeuter. Det må tiden vise. Jeg ved dog, at når nogen tør at gå forrest og stå ved sig selv, så følger andre med. Et af de stolteste øjeblikke i mit liv var da nogle af de helt nye studerende på uddannelsen valgte at skrive om musikterapi med eliteatleter, da jeg var færdig med min bachelor. Tilmed har jeg endda en 9. semesters praktikant på efterskolen nu, hvilket også fylder mig med stolthed og håb. De har andre kompetencer, interesser og ideer, end jeg selv har, og det kan kun gavne feltet og faget i længden. Jeg vil blive med at gøre det, jeg gør, og hvis ikke jeg selv tror på min succes – hvem skulle så gøre det for mig?

Jeg vil gerne give Stafetten videre til Ulla Lau Hyldgaard og høre, hvordan det er for dig at være selvstændig musikterapeut. Trives du i at være selvstændig, hvilken type arbejdsopgaver har du, og hvad brænder du mest for af det, du har gang i p.t.? Hvordan sikrer du dig selv mulighed for sparring og eventuelt videreuddannelse/opkvalificering?