

Kulturel ydmyghed i internationale projekter



Sarah Helander

cand.mag. i musikterapi med efteruddannelse i
traumebehandling og neonatal musikterapi, arbejder
internationalt med humanitære projekter.
@ sarah.helander.mt@gmail.com

"No one leaves home unless,
home is the mouth of a shark,
you only run for the border
when you see
the whole city running as well,
you only leave home
when home won't let you stay,
I want to go home, but I know that
anywhere
is safer than here"

Digtet "Hjem" af Warsan Shire (2011)

At flygte fra og til et hjem

I 2022 var 108,4 millioner mennesker på verdensplan tvangsfordrevne som følge af konflikt, vold, forfølgelse eller menneskerettighedskrænkelser. Ifølge FN's flygtningeorganisations seneste årsrapport, var der i maj 2023 mere end 110 millioner individer tvangsfordrevne. Det er den største stigning på et enkelt år nogensinde i tvangsfordrivelse (UNHCR, 2023; UNHCR, 2022). I betragtning af de seneste konflikter i verden er tallet meget højere på det tidspunkt, hvor denne artikel er skrevet. Menneskers søgen efter tryghed kan tage mange år og indebærer udfordringer og usikkerhed omkring spørgsmål som f.eks. "Hvor kan vi opholde os og hvor længe?", "Hvornår og hvor ender vores rejse?", "Kan vi nogensinde tage hjem igen?", og "Hvor er vores hjem?". Der er de umiddelbare tab ved tvangsfordrivelse, som kan indebære at miste sit hjem, levebrød, venner, familiemedlemmer og måske også muligheden for at udtrykke sig gennem sit sprog og kultur. Der er også det grundlæggende tab at miste følelsen af den tryghed, som måske ikke kommer tilbage – kun ved endelig at finde et nyt sted at bo.



Community-based Mental Health and Psychosocial Support

Internationale humanitære hjælpeprojekter indebærer en unik interaktion af forskelle og ligheder i spillet mellem mennesker med forskellige baggrunde, kulturer, sprog og vaner. Mennesker mødes et sted, hvor nogle er rejst dertil for at hjælpe, andre er vokset op der, og nogle leder efter et nyt sted at kalde hjem. At udvikle projekter sammen med de mennesker, den humanitære indsats fokuserer på, er et af de vigtigste aspekter i konceptet *Community-based Mental Health & Psychosocial Support* (CB MHPSS): en samfundsbaaseret tilgang til mental sundhed og psykosocial støtte i nødsituationer. CB MHPSS ser på psykosocial velvære ud fra et relationelt og holistisk perspektiv, forbinder velvære med en følelse af at høre til og fokuserer på at fremme positive, sociale interaktioner (UNHCR, 2013). Dr. Gabor Maté, amerikansk læge med ekspertise i traumebehandling, beskriver tryghed ikke som fravær af trussel, men som tilstedeværelse af samhørighed med andre (Maté, 2003). Forskydning er ikke kun forstyrrende for den enkelte, men fører til kollektiv skade på et samfund, der påvirker den psykosociale velvære. CB MHPSS har derfor til formål at skabe rammer, der kan bidrage til at understøtte velvære og modstandsdygtighed, og tilmed genoprette eller styrke de kollektive strukturer og systemer, der er afgørende for dagligdagen (UNHCR, 2013). I denne artikel vil jeg dele mine erfaringer med at bruge musikken i CB MHPSS-projekter og diskutere kulturmøder i humanitært hjælpearbejde gennem begrebet "kulturel ydmyghed" (eng. *cultural humility*).

En følelse af tryghed og samhørighed

I januar 2019 arbejdede jeg som Head of Operations for en NGO med den opgave at starte en musikskole for børn og voksne i en flygtningelejr uden for Athen i Grækenland. Mennesker fra forskellige lande boede i lejren, og det at spille musik var en ny oplevelse for de fleste elever. Desuden var det ikke almindeligt at have en kvinde som underviser, især ikke i et emne som musik. Nogle havde ikke tidligere fået lov eller mulighed for at spille et instrument på grund af deres opvækst, køn eller kultur. Sammen med menneskerne i lejren oprettede vi en børnehave for børn under 7 år, hvor børnene havde mulighed for at prøve instrumenter og udforske kreativitet, interaktion og samspil gennem musiklytning, dans og sang. For eleverne over 7 år havde vi guitarundervisning, "jam sessions", og tromme-, slag-tøjs- og dansesessioner. Klaver-, ukulele-, og sangundervisning blev også tilbudt, men guitar var langt det mest populære. Musikken blev udvalgt af eleverne ud fra deres musikpræferencer, og det betød, at jeg og de musiklærere, der sluttede sig til teamet, lærte os sange på forskellige sprog for at lære eleverne at spille sangene. Det var en international blanding af sange fra *My Heart Will Go On* til *Tum Hi Ho*, *Mecnun*, og *Az Khab Bargashtam Be Tanhaei*.





Det grundlæggende fokus for musikskolen var at skabe en følelse af tryghed og samhørighed. Musik gav en mulighed for læring og deltagelse i en aktivitet i en hverdag, der ofte indebar lang ventetid. Musikken skabte en oplevelse af glæde, interaktion og samvær verbalt og gennem musikken. På den måde var det et middel til at balancere alt, hvad der var en del af deres nuværende og usikre situation af bl.a. ensomhed, sorg, og fortvivlelse. Gennem musikken fik eleverne også mulighed for tid til sig selv for at finde ressourcer, interesser og at udforske deres identitet og selvudfoldelse. Esmail, elev og far til en af eleverne, delte sin oplevelse af at komme til musikskolen på følgende måde: "Musik bringer balance i vores liv og hjælper os med at flygte fra hverdagens vanskeligheder. Musik får mig til at føle mig stærk indeni, og jeg vil gerne dele denne følelse og musikken med mine børn".

Musikterapeuterne Lai, Thompson og McFerran (2020) undersøgte, hvordan musikterapeuter beskriver det at skabe en følelse af tryghed for børn og unge, der har haft traumatiske oplevelser. Tryghed er præsenteret ud fra et fysisk, relationelt, psykologisk og miljømæssigt perspektiv, og kom til udtryk i musikken, i samspillet og i strukturen i vores musikskole. Fysisk tryghed omfatter, hvordan det føles i kroppen, f.eks. at kunne slappe af i klasseværelset og fokusere på undervisningen. Relationel tryghed er beskrevet som en ikke-truende interaktion,

hvor man kan blive forstået, accepteret, støttet og engageret. Det er vigtigt at se den enkelte, deres rolle i gruppen samt gruppen som helhed – bl.a. at byde hver elev velkommen ved at sige deres navn og anerkende deres deltagelse i klassen. Desuden er det vigtigt at støtte dem i at tage initiativ og ejerskab, f.eks. gennem at gøre rent og forberede klasseværelset sammen. Fælles og personligt ansvar hænger også sammen med psykologisk tryghed, som indebærer at træffe beslutninger sammen, spørge eleverne om deres mening og lytte til deres refleksioner om udvikling af skolen. Eleverne støttes i at have en følelse af formål og kontrol ved at vide, hvad de kan forvente, og hvilke forventninger der er til dem. Hvis eleverne ikke dukkede op, gik jeg ud for at lede efter dem og talte med dem om, at vi regnede med, at de møder op, og at vi holder en plads til dem i klassen. Forventninger hænger også sammen med tryghed i forhold til at kende klassens struktur og forberede et behageligt miljø med forudsigelighed og tydelige fællesregler. Det er væsentligt, at vi anerkender kultur, og at vi respekterer traditioner, højtid og måder at interagere på. Sammen skaber vi noget nyt, en ny måde at mødes på, som også føles bekendt. Selvom menneskene mødes i en foranderlig og usikker sammenhæng, er det vigtigt at udvikle en bæredygtig og stabil struktur, der kan stilles til rådighed i længere tid. Det, der gennemføres, må ikke blive et tab – en ting mere, der tages væk.

Kulturel ydmyghed

Adskillige koncepter er blevet udviklet for at navigere i, hvordan man respektfuldt interagerer i multikulturelle interaktioner og kontekster. Selvom ordet "kultur" ofte bruges, når vi beskriver forskellige etniske eller religiøse tilhørsforhold, oplever og deltager de fleste mennesker i forskellige kulturer (f.eks. professionelle, sociale, hjemmekultur), ofte uden selv at tænke over det. **Kulturel kompetence** betyder at lære om andre kulturer og at forstå sine egne kulturelle overbevisninger og værdier, og hvordan disse kan adskille sig fra andre kulturer. Kulturel kompetence understreger betydningen af at reagere respektfuldt over for mennesker af alle kulturer, klasser, racer, etniske baggrunde, seksuelle orienteringer og trosretninger. Dette på en måde, der anerkender og værdsætter værdien af individer og samfund, og beskytter hver enkelts værdighed (Tervalon & Murray-García, 1998). **Kulturel sensitivitet** refererer til den vilje, evne og følsomhed, der kræves for at forstå mennesker med forskellig baggrund. Det handler om at være opmærksom på, at kulturelle forskelle og ligheder mellem mennesker eksisterer uden at tildele dem en værdi (ibid.). Der kan mangle noget i samspillet, og det kan forårsage fordomme, hvis vi kun navigerer i multikulturelle interaktioner ud fra det, vi har lært og ikke det, vi oplever i den unikke interaktion. Kultur og identitet hænger også sammen, og derfor er en refleksion omkring, hvad vi selv bringer ind i interaktionen vigtig. Her kommer intersektionalitet ind, dvs. når aspekter af sociale kategoriseringer, såsom køn, sprog, klasse, race, etnicitet, seksuel orientering, alder og handicap, overlapper og bidrager til systemiske uligheder og diskrimination (Tomlinson, 2018). **Kulturel ydmyghed** fokuserer på det at være opmærksom på sociale magtubalancer og bias, respektere andre menneskers værdier og overbevisninger og løbende reflektere over egne antagelser, forventninger og ubevidste bias. Altså at lære om os selv, hvordan vi ser verden, og hvordan det påvirker den måde, vi behandler og forstår andre. Udtrykket blev udviklet i 1998 af lægerne Melanie Tervalon og Jann Murray-García (1998) som en tankegang, der kan praktiseres løbende gennem:

1. Livslang læring og kritisk selvrefleksion over egne mønstre, antagelser, fordomme og ubevidste bias.
2. At erkende og udfordre magtubalancer, der ofte er nedarvet. At erkende at ingen kultur er en anden overlegen og støtte gensidigt samarbejde med respekt.
3. Institutionel ansvarlighed og fortalervirksomhed.

Fordi det overordnede formål med at praktisere kulturel ydmyghed er at være bevidst om sine egne værdier og overbevisninger, er det vigtigt at forstå, at disse forestillinger kommer fra den kombination af kulturer, som mennesker oplever i deres liv og hverdag. En person kan ikke forstå sammensætningen og sammenhængen af et andet menneskes liv uden først at reflektere over sin egen baggrund og situation (Tervalon & Murray-García, 1998). Det er ikke nok at tænke på egne værdier, overbevisninger og egen sociale position inden for rammerne af nuet, men det kræver en opmærksomhed om historiske realiteter som f.eks. undertrykkelse mod visse menneskegrupper (ibid.). Det handler om at være åben og turde lære om det, vi endnu ikke har lært. Vi behøver ikke at lægge vores identitet, kultur eller den kontekst, vi mødes i, til side for at møde nogen på en respektfuld måde. Vi indrømmer vores forskelligheder, øver os i at lytte og respektfuldt spørge i stedet for at antage. Sådan stræber vi efter en gensidig udveksling med den hensigt at få mulighed for at lære den anden at kende, og denne turtagning, samspil og læring foregår i både verbal og musikalsk samtale.

Fællesskab og formål gennem musik

Med fokus på at skabe en skole sammen med menneskene i lejren og støtte samfundsengagement, udviklede vi undervisning for de elever, som havde interesse i at blive musiklærere. Det gav en mulighed for at tilbyde undervisning på forskellige sprog, give musiklærere i lejren et formål og sammen tage ansvar i at bruge musik til at skabe samhørighed og fællesskab. Med tiden blev det muligt at tilbyde det til forskellige grupper og dermed opnå forskellige former for samhørighed. Vi oprettede en gruppe for kvinder, der fik mulighed for at mødes "uden for hjemmet" og lære nyt gennem verbal og musikalsk udveksling. Planlægning af skemaet for vores musikskole skulle tage højde for skoleskemaet, hvilket også havde betydning for, hvornår kvinder havde mulighed for at komme til musikskolen. Undervisning for mænd var afgørende, da det i en del familier var vigtigt, at faderen selv prøvede musikundervisningen, før børnene og kvinderne kunne melde sig til kurserne. At jeg som kvinde fra en anden kultur, underviste i musik gjorde det muligt for nogle kvinder at komme til musikskolen, men for andre var det ikke accepteret.

Lyden af musik spredte sig let i lejren. En stor del af menneskerne i lejren boede udenfor, under et træ, tæppe eller en presenning, og mange mennesker kom tit til jamsessionerne



for at lytte til musikken og dele oplevelser og samvær gennem musik. Morgenen efter et forfærdeligt uvejr kom mange trætte og kolde til skolen efter en søvnløs nat. Mange mennesker var blevet såret og ramt af stormen, og der var en særlig stilhed blandt menneskene. Den dag bragte musikken mange mennesker til skolen for at søge trøst, støtte og samhørighed. At genkende og nyde musikken i fællesskab, skabte en særlig følelse af tryghed. Bessel van der Kolk, psykiater, forsker og førende ekspert i behandling af traumer, beskrev, at på samme måde som mennesker kan drive hinanden til vanvid, kan samvær med mennesker, og det at blive forstået af mennesker, også helbrede os (van der Kolk, 2014).

Konklusion

En samfundsbase ret tilgang til mental sundhed og psykosocial støtte (CB MHPSS) har til formål at beskytte og fremme psykosocial velvære ved at genoprette og styrke ikke kun individuel, men også kollektiv velvære. Et af de vigtigste aspekter af en CB MHPSS-tilgang, er derfor et samarbejde med de mennesker, som den humanitære indsats fokuserer på. I multikulturelle møder forekommer forventede og overraskende forskelle og ligheder, og en kontinuerlig udøvelse af kulturel ydmyghed er afgørende gennem løbende selvrefleksion, respektfuld nysgerrighed og åbenhed over for andre. Musik kan skabe en følelse af tryghed og samhørighed ved at skabe mulighed for interaktion gennem verbal og musikalsk samvær, hvor man kan føle sig velkommen, støttet og engageret. Musik skaber også en mulighed for at lære andre og os selv bedre at kende, og opleve anerkendelse og samhørighed med andre på trods af forskelle.

Referencer

- Lai, H., Thompson, G. & McFerran, K. (2020). Examining How Music Therapists Describe Providing Safety for Children and Adolescents Who Have Had Traumatic Experiences: A Critical Interpretive Synthesis. *Australian Counselling Research Journal* 14(2), 1-10.
- Maté, G. (2011). *When the body says no: The cost of hidden stress*. A.A. Knopf Canada.
- Shire, W. (2011). *Teaching My Mother How to Give Birth*. Flipped Eye Publishing Limited.
- Tervalon, M. & Murray-Garcia, J. (1998). Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 9(2), 117-125.
- Tomlinson, B. (2018). Category anxiety and the invisible white woman: Managing intersectionality at the scene of argument. *Feminist Theory*, 19(2), 145-164.
- UNHCR. (2023). *Refugee Statistics*. <https://www.unrefugees.org/refugee-facts/statistics/>
- UNHCR. (2022). *Global Trends*. <https://www.unhcr.org/global-trends>
- UNHCR. (2013). *UNHCR's Mental Health and Psychosocial Support For Persons Of Concern*. <https://www.unhcr.org/51bec3359.pdf>
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking Books.
- WHO. (2022). *Mental Health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>