

Stafetten

Catharina Messell, cand.mag. i musikterapi og BMGIM-terapeut¹.

Kontakt: c_messell@hotmail.com

- Musikterapeut og forskningsmedarbejder i MICO-projektet², Rigshospitalets børnekraftafdeling www.micostudy.com
- Projektudvikler på personaletilbuddet "Musik&Mindfulness" www.musik-mindfulness.dk
- Musikterapeut i pilotprojekt på Tværfagligt smertecenter, Rigshospitalet
- Selvstændig virksomhed: Soundjourney www.soundjourney.dk og Det Feminine Forvandringsrum www.forvandringsrum.dk



Kirsti Øibakken Pedersen: Jeg vil gerne give stafetten videre til en musikterapeut, som lige nu er i gang med noget rigtig spændende. Catharina Messell, du er, i forbindelse med præsentation af MICO-projektet for personalet på Rigshospitalets Børneonkologiske Afdeling, blevet opmærksom på de ansattes behov for pauser inden, under og efter arbejdsdagen, og har skabt egne musik- og mindfulnessøvelser (med fokus på blandt andet mental forberedelse, fokuseret afslapning, restitution m.m.) Vil du fortælle noget mere om indsigterne, som gjorde, at du så behovet for dette tilbud, din rejse mod at udvikle dette værktøj og personalets respons på jeres samarbejde?

Da jeg i februar 2016 sagde ja til at starte som musikterapeut og forskningsmedarbejder i MICO-projektet på børnekraftafdelingen på Rigshospitalet, var det på mange måder en drøm, der gik i opfyldelse for mig.

Jeg har igennem mange år haft en stor interesse i det (i udlandet) voksende felt, som kaldes "integreret medicin" eller "integreret sundhed", hvor man søger at kombinere det

bedste fra den konventionelle medicinske praksis med evidensbaserede, komplementære behandlingsmetoder og tilgange. Her er tale om en model, hvor man varetager hele krop-sind-ånd balancen i et ligeværdigt samarbejde med den enkelte patient. Her i Danmark kommer vi måske tættest på en sådan model i Hospice-arbejdet, hvorimod hospitalerne i høj grad fokuserer på den

-
- 1 BMGIM, Bonny Method of Guided Imagery and Music, er en receptiv musikterapi metode, der anvender specifikt sammensatte musikprogrammer til at stimulere indre billeddannelse og sansning, med det formål at støtte fysisk, psykologisk og spirituel helhed.
 - 2 MICO, Music and Imagery in Child Oncology, er et skandinavisk forskningsprojekt, som har til formål at undersøge musikterapi som et effektivt ikke-medicinsk supplement til reduktion af bivirkninger af kemoterapi hos børn og unge med kræft i alderen 7–24 år. Projektet er ledet af Ilan Sanfi, cand.mag. og phd. i musikterapi, som har specialkomponeret en række musikfortællinger til formålet. Metoden er blandt andet inspireret af BMGIM.

konventionelle medicinske tilgang i behandlingen af patienterne.

Men vi musikterapeuter er jo vant til at være pionerer, og nu fik jeg adgang til at støtte børn og unge med kræft i at bruge musik og visualisering til at mindske bivirkninger af kemoterapien og samtidig regulere både humør og nervesystem!

En hospitalsafdeling kan være et travlt og komplekst miljø at finde fodfæste i – særligt som udenforstående projektansat og helt ny faggruppe. Den første tid fandt jeg ofte mig selv som iagttager af den kultur, de arbejds-gange, det hierarki og den kommunikations-form, som udspiller sig på sådan en afdeling. Jeg lagde mærke til det store engagement og den empati og omsorg, som sygeplejerskerne møder ind på arbejde med, – og deres evne til at navigere i, støtte og rumme kriseramte familier. Men jeg så også, hvor klemte de ofte er af tidspres, rullende vagter, komplekse procedurer og skiftende dokumentations-systemer. Hertil kommer de evigt bimlende alarmer og apparater, som kræver øjeblikkelig handling.

Jeg lagde mærke til, hvordan de musik-visualiseringsrejser, jeg brugte med børnene og deres familier, hjalp både mig og familierne til at finde ind til et mere roligt og ressourcefyldt "indre landskab" midt i den hektiske hospitalsverden, og en idé begyndte at gro i mig; tænk hvis jeg kunne invitere personalet med på en sådan rejse af indre ro, velvære og tidløshed.

I samarbejde med afdelingssygeplejersken, Pernille Roland, søgte jeg penge til et etårigt projekt, som skulle understøtte personalets trivsel og arbejdsglæde. Projektet startede i september 2018 og er i skrivende stund lige blevet forlænget. Personaletilbud-det omfatter to ugentlige sessioner på afdelingen à 15 minutters varighed, hvilket er det tidsrum, en sygeplejerske kan gå fra.

I efteråret 2018 udviklede jeg, sammen med firmaet Zenspaces, en digital platform, hvorfra personalet kan tilgå en indtalt version af musikmeditationerne i deres fritid/hjemmefra til for eksempel at koble fra og falde i søvn. ([www. https://www.musik-mindfulness.dk/](https://www.musik-mindfulness.dk/)). Derved har sygeplejerskerne et supplement til sessionerne i arbejdstiden om dagen, som de kan benytte ved behov, for eksempel på aften- og nattevagt, eller derhjemme.

Jeg fik tilladelse til at bruge en håndfuld af de musikfortællinger, som vi arbejder med i MICO-projektet på den nye hjemmeside, og derudover fik jeg mulighed for at lave nogle helt nye musikmeditationer specifikt rettet mod personalets behov og rammer. Disse nye musikmeditationer skulle støtte personalet i at stilne tankerne, understøtte fokuseret opmærksomhed, berolige nervesystemet og skabe kontakt til indre ressourcer og positive følelser.

Jeg valgte at kalde personale-tilbuddet for "Musik & Mindfulness", og øvelserne for "musikmeditationer", da Mindfulness er et koncept, som de fleste har hørt om. I min udarbejdelse af musikmeditationerne har jeg søgt at kombinere elementer fra Mindfulness-baseret Stress reduktion (MBSR) med elementer fra BMGIM-metoden (Bonny Method of Guided Imagery and Music). Det har været, og er stadig, en opdagelsesrejse at forstå, hvordan de to metoder kan komplementere hinanden – og også hvor de adskiller sig fra hinanden.

Til arbejdet med at komponere og indspille musik, som kunne understøtte de guidninger, jeg havde udformet, indgik jeg i et samarbejde med min MICO-musikterapeutkollega Kirsti Øibakken, som med stor indføling og forståelse for de enkelte meditationers særlige formål har komponeret og indspillet den musikalske del af musikme-

ditionerne med musikalske bidrag fra mig – og i en løbende idéudveksling mellem os. Til forskel fra musikfortællingerne i MICO-projektet, som er komponeret til et symfoniorkester, har Kirsti og jeg gjort brug af en enkel instrumentering bestående af klaver, sang og samples fra henholdsvis keyboard og klangskål. I processen har vi i meget høj grad haft glæde af den viden, vi har om musikens virkemidler fra vores uddannelse og træning i BMGIM musikterapietoden og MICO-projektet. Kirsti har herudover stor erfaring som improvisationsmusiker og komponist blandt andet til teater. Jeg selv har i hele processen også kunnet trække på min erfaring med meditation og med at spille live-musik i grupper, hvor deltagerne indgår i en meditativ og bevidsthedsændrende praksis, som for eksempel breathwork, restorativ yoga eller stilheds – og meditationskurser.

Citater fra sygeplejersker om Musik&Mindfulness

Jeg er blevet opmærksom på vigtigheden af at holde små pauser.

Det giver mig mere ro bagefter, og mulighed for et andet perspektiv på dagen.

Det giver mig kropsligt velvære og nærhed med mig selv.

Jeg bliver afslappet, oplever lethed og bedre kontakt til mig selv og mine kolleger.

At opleve personalets respons på, at de nu, som en del af deres arbejdsdag, får lov til at lade op i form af en rejse ind i ro, nærvær og egenomsorg, fylder mig med taknemme-

lighed. Det giver mig et lille håb om, at en sådan model, hvor vi forstår vigtigheden af at passe på dem, som skal passe på andre, en dag vil blive en integreret del af vores sundhedssystem – at fremtidens medicinske model ikke bare kan omfatte en bred og holistisk tilgang til patienten, men også vil inkludere trivslen hos det netværk af sundhedsarbejdere, som omgiver denne.

Yderligere udbredelse af musikmeditationer:

I efteråret 2019 løber et nyt pilotprojekt, hvor personaletilbuddet bredes ud på seks nye afdelinger på henholdsvis Rigshospitalet og Århus Universitetshospital. Her undersøges blandt andet musikmeditationernes effekt på oplevet stress, fokuseret opmærksomhed og kvaliteten af kontakten til patienter og kolleger.

Jeg vil gerne sende stafetten videre til Signe Marie Lindstrøm, som udover sit musikterapeutiske virke på hospice, arbejder med stemmens kraft som potentiale for selvudvikling i hendes firma Whole Voice Works.

Jeg vil gerne spørge Signe: Har du haft nogle særlige personlige oplevelser med stemmen som kanal for indre kraft og transformation, som har inspireret dig til at undervise andre? Hvordan har din proces været med at finde og udvikle redskaber, som kan åbne for lignende oplevelser hos andre? Bruger du sider af dig selv, når du underviser i dette regi, som rækker ud over dem, du kan få i spil i dit daglige arbejde?