

Musikterapi på Cool Camps i rehabilitering af børn med kræft

Ilan Sanft, cand.mag. og ph.d. i musikterapi, Aalborg Universitet. GIM-musikterapeut (EAMI), musiker, komponist. Ansat på Børn og Unge (børneonkologisk) afsnit 2, Aarhus Universitetshospital. Kontakt: ilan@sanfi.dk

Andre bidragsydere til artiklen er: **Catharina Messell** (cand.mag. i musikterapi og GIM-musikterapeut), **Anne Uttrup Svendsen**, **Emil Grønæk Palmquist Eriksen**, **Elisabeth Vestergaard Lundin**, **Regitze Nøhr** (musikterapistuderende, Aalborg Universitet), **Stine Lindahl Jacobsen** (studienævnformand for musikterapiuddannelsen, Aalborg Universitet), **Rasmus Thøger Christensen** og **Heidi Kristine Støve** (grundlæggere og ledere af ExcaliCare Children's Organisation, og hhv. medicinstuderende og læge).

Som noget nyt er der kommet et rehabiliteringstilbud i Danmark til børn med kræft og deres søskende. Rehabiliteringstilbuddet er aktivitetsbaseret og afvikles som camps af en uges varighed, kaldet Cool Camps. Campene arrangeres og afvikles i privat regi af non-profitorganisationen ExcaliCare Children's Organisation. Den første camp fandt sted september 2015 og indtil videre har organisationen afholdt tre camps samt en reunion camp. To af campene har været for børn med kræft i alderen 12-17 år, mens den tredje camp var for søskende (10-17 år) til børn med kræft. Musikterapi har været en del af campene fra start, og i denne artikel beskriver vi musikterapiens rolle og potentiale i rehabilitering af børn med kræft og deres søskende.

ExcaliCare Children's Organisation & Cool Camps

Hvert år får ca. 200 danske børn og unge konstateret kræft. De gennemgår en hård

og intensiv behandling, som kan strække sig over flere år. Under behandlingsforløbet er de ofte isolerede fra deres normale dagligdag med skole, venner og fritidsaktiviteter. De er ramt af kræft i en tid, hvor de udvikler sig alermest både fysisk, mentalt og socialt. I dag overlever langt flere end tidligere, idet fire ud af fem helbredes (BørneCancerFonden, 2016). Det har resulteret i et større fokus på senfølger efter sygdom og behandling. Studier viser, at børn med kræft har en øget risiko for fysiske og psykosociale senfølger som angst, depression og antisocial adfærd (Lund et al., 2013; Schultz et al., 2007). Det er netop den problemstilling, ExcaliCare adresserer gennem deres camps, som skal hjælpe deltagerne tilbage til livet efter kræft og få den enkelte til at betragte sygdomsforløbet som en styrke. Cool campene er de eneste aktivitetsbaserede rehabiliteringscamps i Danmark for målgruppen og er støttet af BørneCancerFonden. Siden 2015 har organisationen afholdt fire camps og i 2017 venter yderligere én for unge med kræft og



én for søskende til børn og unge med kræft (ExcaliCare, 2017). Organisationens grundlæggere og ledere Rasmus Thøger Christensen og Heidi Kristine Støve har begge forsket inden for børnekræftområdet og har mange års erfaring som frivillige på lignende camps i Irland.

Cool Campene bygger på den teoretiske model *Terapeutisk rekreation*, defineret som formålsbestemt intervention designet til at forbedre deltagerens livskvalitet gennem rekreation (Martiniuk, 2003). De fire grundelementer i teorien er *Udfordring*, *Succes*, *Refleksion* og *Opdagelse*. På campene udfordres deltagerne fysisk, kreativt, socialt og personligt gennem en lang række aktiviteter, hvor samarbejde, støtte og opmuntring er de bærende elementer. Herved flyttes grænser og den enkelte deltager får succesoplevelser ved at overkomme udfordringerne på trods

af eksempelvis en fysisk funktionsnedsættelse. Gennem systematisk brug af refleksion og verbal bearbejdning gøres succesoplevelserne bevidste for deltagerne, hvorved de opdager nye sider af sig selv, som kan bruges i andre kontekster i fremtiden. Aktiviteterne sigter mod at give deltagerne øget selvværd, selvtillid og selvstændighed samt redskaber til at håndtere stress både nu og i fremtiden. Campene sigter mod at understøtte den enkeltes proces og udvikling i forhold til fremover bedre at kunne få kontrollen over eget liv tilbage efter længere tids sygdom, træffe informerede valg omkring sin tilværelse i fremtiden, øge livskvaliteten, og at genopbygge håbet for fremtiden. Den nødvendige ramme for, at deltagerne kan gennemgå en personlig udviklingsrejse er et trygt, sikkert, sjovt og inkluderende miljø, hvilket blandet andet sikres af campens velforberedte og opmærksomme frivillige, som gennemgår

grundig træning forud for campene. ExcaliCare arbejder i øjeblikket på at udvide sine campprogrammer til at omfatte hele den børnekræftframte familie. For når et barn får kræft, rammes hele familien. Om musikterapiens rolle siger de to førnævnte grundlæggere af ExcaliCare: *"I ExcaliCare er vi af den overbevisning, at et samarbejde på tværs af faggrupper skaber det bedste og mest solide fundament for en camp som Cool Camp.*

Vi samarbejder derfor med fagfolk, som har relevant specialviden og erfaring. Her udgør de musikterapeutiske aktiviteter et vigtigt element på Cool Camps, da musikterapien understøtter det værdisæt og den teori, som er selve grundlaget for campen" (ExcaliCare, 2017).

Musikterapien på Cool Camps

I modsætning til i mange andre lande er musikterapi endnu ikke etableret i børneonkologien i Danmark. Dog sker der noget forskningsmæssigt på området, idet børnekræftafdelingerne i Aarhus og København indgår i et større dansk-norsk forskningsprojekt om musikterapi (Sanfi, 2016). Tilsvarende er der lavet anden dansk forskning (Sanfi, 2012a; 2012b) og specialer (Almbæk, 2014; Nielsen, 2013; Sanfi, 2007) med børn på hospital. Men som det fremgår af denne artikel, anvendes musikterapi i rehabiliteringen af børn med kræft i Danmark, hvilket vi her beskriver.

ExcaliCares Cool Camps varer syv dage og på tre af de afholdte camps fandt musikterapien sted på dag 4 og 5 dvs. efter, at deltagerne var blevet rystet godt sammen og havde etableret sig som en gruppe. Som beskrevet ovenfor har et sygdoms- og behandlingsforløb mod kræft store implikationer for både barn og familie både på kort og lang sigt. På campene

har musikterapien indgået i samspil med de øvrige aktiviteter og haft til formål at understøtte udviklingsprocesser hos deltagerne med henblik på at skabe fællesskab, samhørighed, succesoplevelser, (gen)finde indre ressourcer, lære nye færdigheder, promovere normalitet mm. Til disse formål har vi anvendt følgende metoder og aktiviteter:

Aktiv musikudøvelse

- Sammenspil
- Sangskrivning
- Koncert til gallaaften med musikvideo-produktion
- Jamsession med de frivillige
- Synge sange på campaften ved bålet

Musiklytning med og uden indre billed-dannelse

- Afspænding og musikfortællinger
- Fabler, musiklytning og indre billed-dannelse
- Song Lyric Discussion

I det følgende vil vi uddybe nogle af aktiviteterne.

Aktiv musikudøvelse

Forud for campene udfyldte deltagerne et skema med spørgsmål om evt. erfaring med at synge/spille, musikpræferencer og om de kunne lide at danse. På baggrund heraf strukturerede vi sammenspilsaktiviteterne med henblik på succesoplevelse for den enkelte uanset musikalske forudsætninger. Vi inddelte deltagerne i to sammenspilshold, som hver bestod af 8-10 deltagere og en håndfuld frivillige. De terapeutiske mål var blandt andet fællesskab, at give den enkelte en musikalsk rolle og indgå som en del af en større helhed samt mulighed for at blive set og hørt af gruppen.

Et hold bestod af deltagere med mest musikalsk erfaring. Ud fra deres musikpræferencer valgte vi et repertoire på tre kendte popsange, som var forholdsvis enkle at spille. Efter en kort introduktion valgte deltagere den sang, de helst ville spille. Så sang vi den i fællesskab, fordelte de musikalske roller og gik i gang med at øve. På begge hold deltog de frivillige på lige fod med deltagerne. De frivilliges funktion var at støtte op om den enkelte, at motivere og at være den der først lavede en "fejl". Vi sørgede for, at der så vidt muligt var to på samme instrument, så alle havde nogen at støtte sig op ad. Endvidere øvede vi på begge hold skiftevis i plenum og i mindre grupper for at give alle optimale rammer for fordybelse og indlæring.

Et andet hold bestod af de øvrige deltagere, som fik til opgave at skrive en sang ud fra en kendt melodi. Efter en introduktion, indledende imitationsøvelser og spil på percussionsinstrumenter, øvede vi melodien. Så fulgte en fælles refleksiv og kreativ brainstorm i forhold til, hvad sangen skulle handle om. Deltagerne valgte at fokusere på de gode oplevelser, de havde haft på campen og lavede en *Cool Camp Sang*. Vi vekslede mellem at skrive sangteksten og øve rytmer og breaks på instrumenterne, som udgjorde sangens rytmiske fundament.

Start: *Cool cool cool cool camp*
 Cool cool cool cool camp

Vers 1: *Hey, alle sammen i campen*
 kom og spil med os
 Vær med i fællesskabet

Wauw, her er fest og farver
 fede rytmer og sjov
 Syng med på vores sang

Cool cool cool cool camp
Cool cool cool cool camp

Vers 2: *Hey, alle sammen i Skovly*
 vi alle hygger og spiller
 Ja, vi klatrer og springer

Wauw, se vi flytter grænser
 og prøver nye ting
 her er plads til alle...
 I...
 Cool cool cool cool camp
 Cool cool cool cool camp

Vers 3: *Hey, tak til Rasmus og Heidi*
 for mange gode minder
 Det vil altid huskes

Wauw, også tak til jer
 som kom og hjalp i Skovly
 Vi vil aldrig glem ' jer

Slutning: *Tak tak tak ta-ak tak*
 Tak tak tak ta-ak tak...
 For...
 Cool cool cool co-ol camp
 Cool cool cool co-ol camp

Holdene øvede deres sange over to dage, hvorefter det hele kulminerede i en koncert på campens gallaaften, hvor de fremførte sangene for hinanden. I løbet af processen med øvning, generalprøve og koncert fik mange af deltagerne flyttet grænser i forhold til at stille sig op og spille for andre, vise sider som måske var sårbare og at blive set og anerkendt for det. Under koncerten var stemningen ekstra høj og publikum dansede, klappede og sang med til et festfyrværkeri af konfetti, lyseffekter og balloner. Hele seancen blev optaget og lavet til en musikvideo, som deltagerne fik som et minde.

Musiklytning

På campene anvendte vi musiklytning i forskellige formater. Det omfattede afspænding, musiklytning, indre billeddannelse (visualisering) med udgangspunkt i hhv. en fabel med temaet: "Perspektiv på livet" (Powell, 2007) og specialdesignede musikfortællinger (Sanfi, 2012b) med henblik på afspænding, indre ro, indre ressourcer og refleksion. Før og efter musiklytningen blev deltagerne guidet til at vende opmærksomheden indad og lægge mærke til, hvordan det føltes i kroppen. Dette gengav de i en kropstegning for at gøre dem opmærksomme på, hvordan musiklytning kan ændre den oplevede kropsførelse. Til sidst fulgte en refleksionsproces, hvor deltagerne i grupper på 5-6 fik mulighed for at dele deres oplevelser. Grupperne blev ledet af en musikterapeut/-studerende med deltagelse af et par frivillige, som havde til opgave at skabe tryghed i gruppen og inspirere til refleksion samt at "gå foran" i forhold til at turde dele sine oplevelser. Her fungerede tegningerne som et konkret udgangspunkt for den enkelte i processen med at dele oplevelsen med de andre i gruppen. Afslutningsvist samlede vi op på deltageres oplevelser i plenum. Hensigten med denne aktivitet var at give deltagerne en oplevelsesorienteret forståelse af, hvordan de selv ved hjælp af enkle teknikker kan modvirke evt. stress og smerte, bruge musik til afspænding og til at falde i søvn samt til at skabe et rum, hvor de kan forbinde sig med ressourcefyldte indre billeder af eksempelvis positive steder, situationer eller relationer. Derudover anvendte vi Song Lyric Discussion (Grocke & Wigram, 2007) med fokus på refleksion over temaet "venskab". Denne metode bygger på musiklytning og efterfølgende refleksion over de temaer, følelser mm., som deltagerne associerer til musikken. Efter en fælles introduktion hørte vi Rasmus Seebachs

Citater fra Cool Camp deltagere:

Det har været fantastisk at være med og det var en oplevelse for livet. Det har nok været den bedste uge i mit liv. Har fået en masse nye venner, og så især at de frivillige hjalp så meget, som de gjorde, til at vi alle fik en dejlig uge.

Jeg synes, det (campen) skal ske lidt oftere, fordi det hjælper meget på ens selvværd og selvtillid.

Jeg tør gøre nogle ting, som jeg normalt ikke har turdet.

Mine forældre og bedsteforældre siger, jeg er blevet mere selvstændig og klarer flere udfordringer alene efter Camp.

Tusinde Farver. Så blev deltagerne delt op i mindre grupper, ledet af en musikterapeut/-studerende med deltagelse af et par frivillige. Deltageres oplevelser under sangen og en kopi af sangteksten dannede baggrund for den efterfølgende refleksion og diskussion. Afslutningsvist fik deltagerne mulighed for at dele deres oplevelser og tanker i plenum.

Fra musikterapiuddannelsen til praksis

Efter den første camp indgik Ilan Sanfi, Catharina Messell og ExcaliCare et samarbejde med musikterapiuddannelsen, Aalborg Universitet, med henblik på at give stude-

rende mulighed for at medvirke på campene og få klinisk erfaring med målgruppen. På de to sidst afholdte camps medvirkede artiklens fire musikterapeutstuderende. En sammen-skrivning af deres oplevelser lyder sådan: *Gennem musikterapiuddannelsens teoretiske, musiske og terapeutiske spor har vi fået kompetencer og redskaber, der har rustet os til at klare de opgaver, vi blev stillet på Cool Camp. Det gælder blandt andet kompetence til at instruere og lede sammenspil på en støttende og rummelig måde, hvor alle kan være med uanset musisk niveau. På campene arbejdede vi tæt sammen med uddannede musikterapeuter. Det var en positiv oplevelse. Vi oplevede et ligeværdigt samarbejde, hvor vi blev tildelt ansvar, taget med på råd og inddraget i de musikterapeutiske aktiviteter. Ydermere har samarbejdet med en medstuderende givet os indblik i hinandens ressourcer. At deltage på Cool Camp har givet os erfaring med teori i praksis, hvilket har været meget lærerigt. Noget af det vigtigste, vi tager med os, er en masse gode og livsbekræftende oplevelser. Derudover erfaring med gruppeledelse, ansvar, indsigt i målgruppen, vigtigheden af omstillingsparathed og det at skabe en god arbejdsalliance med deltagerne på kort tid. Herfra kommer en klar opfordring til andre musikterapistuderende – god erfaring fra den "virkelige" verden!*

I forlængelse heraf udtaler formand for studienævnet for Musikterapi ved Aalborg Universitet, Stine Lindahl Jacobsen: *"At deltage i Cool Camp er en unik mulighed for musikterapistuderende, idet de kan forankre deres nyudviklede færdigheder og kompetencer i tæt samarbejde med andre tværfaglige kollegaer og i tæt samarbejde med erfarne musikterapeuter. Det giver de studerende et ganske særligt indblik i børnenes behov og vilkår, som uden tvivl er en gevinst for den*

individuelle studerende, men som også er en gevinst for musikterapifaget som helhed, da viden og kompetencer opbygges og udvides indenfor feltet musikterapi med kræftramte børn og deres familier i Danmark. Musikterapiuddannelsen sætter stor pris på samarbejdet og håber, det kan blive ved i mange år fremover."

Opsummering

Behovet for rehabilitering hos børn og unge med kræft samt deres familier er stort og ExcaliCares aktivitetsbaserede camps er foreløbigt det eneste tilbud i Danmark. Hvordan kan musikterapi bidrage til at klæde campenes deltagere bedre på til livet efter et kræftforløb? Musikterapien kan bidrage med følgende:

På det **kropslige niveau**: at give konkrete og enkle redskaber til, hvordan deltagerne selv kan ændre deres oplevelse af kroppen ved hjælp af musiklytning og indre billeddannelse (afspænding, reducere smerte mm.)

På det **følelsesmæssige og sociale niveau** som væver sig sammen i de anvendte musikaktiviteter, giver musikterapien den enkelte mulighed for:

- At bidrage med det, han/hun kan og er i en gruppesammenhæng, trods evt. tab af funktioner
- At træde frem, afprøve nye roller og blive inkluderet og accepteret i den proces
- At udgøre en vigtig del af den musikalske helhed

På det **eksistentielle niveau** kan musikterapien være med til at understøtte den enkeltes udviklingsproces og give:

- En oplevelse af at være en helt almindelig teenager på trods af sygdomsforløb og

evt. funktionsnedsættelser

- Indsigt i, at deres sygdom og erfaringer kan vendes til værdifuld viden og en indre styrke
- Håb, handlekraft og nyt mod på fremtiden
- Tiltro til at livet kan være sjovt og engagerende

Vi håber, at Cool Campene og musikterapien fortsat må udvikle sig i tæt samarbejde med uddannede musikterapeuter og Aalborg Universitet til gavn for børn med kræft og deres familier.

Se video fra campene mm. på ExcaliCares hjemmeside, www.excalicare.dk

Litteratur

- Almbæk, K. G. (2014). *Design af en musikmedicinsk lytteintervention med genrebaserede spillelister til pædiatriske patienter*. Musikterapiuddannelsen, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet. AUB.AAU.dk
- BørneCancerFonden (2016). Hvad er børnekræft? Downloaded 6. februar, 2017, fra <https://boernecancerfonden.dk/artikel/hvad-er-boernekræft/>
- ExcaliCare, Children's Organisation (2017). Caring for lives after childhood cancer. Downloaded 26. februar, 2017 fra <http://www.excalicare.dk/>
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London, England: Jessica Kingsley Publishers, 156-178.
- Lund, L. W., Winther, J. F., Dalton, S. O., Cederkvist, L., Jeppesen, P., Deltour, I., Hargreave, M., Kjær, S. K., Jensen, A., Rechnitzer, C., Andersen, K. K., Schmiegelow, K., & Johansen, C. (2013). Hospital contact for mental disorders in survivors of childhood cancer and their siblings in Denmark: a population-based cohort study. *The Lancet Oncology*, 14(10), 971-980.
- Martiniuk, A. L. C. (2003). Camping programs for children with cancer and their families. *Supportive Care in Cancer*, 11(12), 749-757.
- Nielsen, A-M. (2013). *Musikterapiens indflydelse på mestringsstrategier hos pædiatriske patienter*. Musikterapiuddannelsen, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet. AUB.AAU.dk
- Powell, L. T. (2007). *Stories, music, and imagery: A doorway to a child's self-esteem. A guide for teachers and adults who work with children ages 8-12*. Tarentum, USA: Word Association Publishers.
- Sanfi, I. (2007). *Udvikling af afprøvning af et specialdesignet musikkoncept til pædiatriske cancerpatienter*. Upubliceret kandidatspeciale. Aalborg, Danmark: Aalborg Universitet.
- Sanfi, I. (2012a). *The effects of music therapy as procedural support on distress, anxiety, and pain in young children under peripheral intravenous access: a RCT study*. Upubliceret ph.d.-afhandling, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet.
- Sanfi, I. (2012b). Et specialdesignet musikkoncepts betydning for generel velbefindende og helse hos børn med kræft i kemoterapi. I: G. Trondalen & K. Stensæth (red.), *Barn, musikk, helse*. Oslo, Norge: NMH-publikation (6), 101-122.
- Sanfi, I. (2016). Stafetten. *Tidsskriftet Dansk Musikterapi*, 13(2), 17-20.
- Schultz, K. A., Ness, K. K., Whitton, J., Recklitis, C., Zebrack, B., Robison, L. L., Zeltzer, L., Mertens, A. C. (2007). Behavioral and social outcomes in adolescent survivors of childhood cancer: a report from the childhood cancer survivor study. *Journal of Clinical Oncology*, 25(24), 3649-3656