

Liv og håb i en global krisetid

– oplevelser fra Den 11. Nordiske Musikterapikonference, juni 2024.



Manna Olsson

Cand.mag. i musikterapi,
Somatic Experiencing terapeut,
ansat i Norddjurs Kommune på
Djurslandsskolen.
Kontakt: amo@norddjurs.dk



Ingrid Irgens-Møller

Cand.mag. i musikterapi, ansat
ved Norddjurs Behandlingscenter.
Kontakt: iirgens@yahoo.com

Den 11. Nordiske Musikterapikonference med overskriften “Face the Music” blev afholdt i Musikkens Hus i Aalborg 26.-29. juni i år.

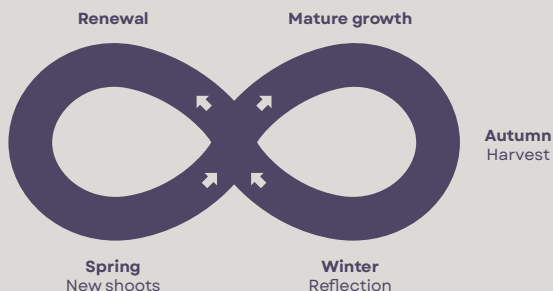
Tre dage fyldt med inspirerende oplæg og møder med musikterapeuter fra hele verden. Det var dage med kontraster – skiftende vejr fra det smukkeste danske sommervejr til rusk og regn, fra mylder og liv i Musikkens Hus til roen på kanten af havnebassinet, når man tog en pause og kiggede ud over vandet. Vi var både mætte af indtryk og sultne på samme tid. Der var utrolig mange spændende oplæg i et meget fortættet program, der gjorde, at der kun blev løftet en lille flig af emnet, inden man skulle videre til det næste.

Hver dag startede med et humoristisk indslag af bl.a. Niels Hannibal og Jens Anderson-Ingstrup, der fortalte et fortløbende eventyr om musikterapeutens hellige køer. Om moo-sic Therapy, cow-mmunication og cow-munity. Vi var nogle, der grinede rigtig meget. Derefter var der en keynote præsentation. De tre keynotes var alle inspirerende, skarpe og vedkommende på hver sin måde og kom til at farve, i hvert fald hos os, de efterfølgende præsentationer og workshops.

Den første keynote præsenteredes af Julie Kolbe Krøier, ph.d. og post doc i musikterapi, og hed “Attunement in interdisciplinary health care”¹. Hun lagde ud med et bredt perspektiv på de globale kriser, såsom klimakrisen, krige, social ulighed og krisen i mental sundhed, som præger tiden og os alle. Hun belyste desuden den internationale “care crisis”, altså vanskeligheden ved at rekruttere sundhedspersonale samt udbændthed blandt sundhedspersonale. Som musikterapeuter skal vi være bevidste om, at vi indgår i en kontekst og i en systemisk helhed. Hun præsenterede en regenerativ forståelse af musikterapi som en indsats, der kan skabe afstemning og resonans og bidrage til mere omsorgsfulde miljøer i omsorgssektoren. Hun brugte PAMI (personafstemt musikalsk interaktion) som eksempel herpå. Det regenerative var bl.a. illustreret med et billede af årstidernes skiften. En organisk, rytmisk, cyklisk proces, der ikke kan forceres og som viser forskellige måder at *være* og *være på vej* på. Billedet taler til os i forhold til vores eget arbejdsliv som musikterapeuter. Det er vigtigt at tage tid til at hvile og dvæle i et arbejdsliv med mange bolde i luften for at kunne lade op, fordybe sig, samle inspiration og få nye ideer. Måske kan man så undgå udbændtheden, også kaldet “compassion fatigue”.

The regenerative era calls for a cyclical approach to life

Hutchins & Storm, 2023



¹ For mere information om Krøiers publikationer, se <https://vbn.aau.dk/da/persons/jukkk>



Fra scenen blev der sendt god, samarbejdsom og 'music facing' energi ...

Næste dags keynote, præsenteret af den svenske ph.d. i musikterapi Lena Ugglå², tog udgangspunkt i hendes arbejde med alvorligt syge børn på cancerafdelinger. Hun talte meget om forskellen på "at gøre" og "at være", og hvordan hun lærte vigtigheden af bare at være til stede uden nødvendigvis at tilbyde aktiviteter. Dette tema dukkede op igen i andre præsentationer, bl.a. i Anne Steen og Anne Bondes workshop om nonverbal kommunikation gennem musik, leg og rytmisk kontakt.

Det er jo det, vi kan, som musikterapeuter – at være og være til stede afstemte og velregulerede, så vi er i stand til at *containe* – uden at blive overvældede og få trang til at "fixe" de mennesker, vi sidder overfor. Evnen til at 'være' kan vi ikke tage for givet. Det forudsætter, at vi hele tiden vedligeholder vores egen følsomhed, resonans og evne til afgrænsning, som er vores instrumenter som musikterapeuter.

Den sidste keynote handlede om musikens terapeutiske effekt på hjernen og blev præsenteret af Stefan Kölsch, professor i neurovidenskab og psykologi ved universitetet i Bergen³.

Han har undersøgt sammenhængen mellem angst eller ængstelige tanker og det at engagere sig i musik. Forsøg har vist, at når engagementet i musik stiger, daler depression og angst. Vi kan som mennesker ikke bare lade være med at bekymre os og være på vagt, for det er vores hjerner evolutionært kodede til at gøre. Det handler ikke om at stoppe med at have angst, men om at gå i gang med noget andet – som for eksempel musik. Hans forskning viser at musicere og at engagere sig musikalsk har en målbar, positiv virkning på angst.

Som Stefan Kölsch pointerede med et glimt i øjet, laver han ikke forskning for at gøre musikterapeuter glade, men fordi han er optaget af at finde ud af, hvordan hjernen virker.

Hver dag var fyldt med oplæg, workshops og diskussioner med noget for alle. Der var en del præsentationer på 25 minutter, hvilket var nok til at få en lille smagsprøve, men ikke nok til at gå i dybden. Overstimuleret blev man, og det var nødvendigt hele tiden at kæmpe med sin FOMO (fear of missing out).

² Lena Ugglå er forsker ved Karolinska Institutet i Stockholm. Se <https://www.researchgate.net/profile/Lena-Ugglå>

³ For Stefan Kölsch' publikationer, se: <https://www.researchgate.net/profile/Stefan-Koelsch>

Nogle highlights for os var: "Fix this child!" præsenteret af den norske musikerapeut og lektor Ingeborg Nebelung⁴, hvor hun undersøgte forventninger til musikterapi hos udsatte unge og deres forældre.

Hun endte med tre kategorier af forventninger

1. *Utopia*: Urealistisk høje forventninger til superhelten (musikerapeuten) som kan fixe alt, overkomme alt og står som garant for lynhurtige og store fremskridt.
2. *Resistance*: Modstand, terapi-træthed, bekymring, opgivenhed.
3. *Realistic hope*: En realistisk forestilling om, hvad musikterapi kan bidrage med, og tro på, at det nok skal gå – selvom nogle dage er bedre end andre.

Den tredje kategori, den realistiske, er der, hvor vi som musikerapeuter gerne vil se os selv – hvor vi kan støtte processen med at balancere yderpositionerne, som ofte er til stede på samme tid.

Sangskrivning var et tema i flere oplæg – om at fortælle historier gennem sang for børn med forskellige diagnoser, såsom sangskrivning med børn med autisme, der senere i livet som unge voksne får mulighed for at høre deres sang igen og komponere videre. Derudover blev der fortalt om sangskrivning i palliation med børn. Vi har selv oplevet, hvor meget sangen forbinder, både det indre med det ydre og den enkelte med fællesskabet.

Anne Steen Møller og Anne Mikkelsen holdt workshop om Musik, Leg og Liv med forslag til samvær og små lege med voksne med udviklingsforstyrrelser. Mange nationaliteter deltog i workshoppen med stor interesse og respekt for arbejdet, et arbejde som en af deltagerne kaldte "The Danish Way".

Derudover var der spændende oplæg om musikterapi og anhedoni, som er en manglende evne til at føle glæde og nydelse, som ofte optræder i forbindelse med depression. Patienter modtog et musiklytningsprogram, som de skulle lytte til hver dag. Ideen er at åbne op for nydelse, da det, ikke at kunne nyde, blokerer for mange andre følelser.



... og hos publikum blev det modtaget og sendt tilbage med stort engagement.

⁴For mere information om Nebelung, se <https://nmh.no/kontakt-oss/ansatte/ingeborg-nebelung>.

Det var dejligt, inspirerende og vedkommende at være blandt så mange musikterapeuter. I vores hverdags- og arbejdsliv er vi primært i kontakt med andre musikterapeuter, der arbejder inden for beslægtede områder. Konferencen understregede i hvor høj grad musikterapien har relevans og indflydelse på mange lag/områder i samfundet.

Ligesom uro kan smitte, kan også ro. Vi musikterapeuter har et kraftfuldt redskab i musikken, som kan hjælpe os med at holde rummet, omkransede pauser og give en stemme til dét, der ikke kommer af sig selv. Som Stefan Kölsch's forskning viser, kan mennesker ikke lade være med at høre. Så lad os sprede de "Gode Vibrasjoner" – som er titlen på Kölsch's bog (Kölsch, 2020) – i alle de sammenhænge, hvor det er muligt.

Alle abstracts fra konferencen er udgivet i et særnummer af TDM, som kan downloades fra www.danskmusikterapi.dk eller fra AAUs forskningsportal: vbn.aau.dk - Søg på NMTC24.

Referencer

Kölsch, S. (2020). *Gode vibrasjoner – musikkens helsebringende kraft*. Cappelen Damm, Oslo.

Hutchins, G., & Storm, L. (2023) *Regenerativ Ledelse*. Content Publishing.



Download abstracts på danskmusikterapi.dk

Book of Abstracts

**Book of Abstracts
fra 11th Nordic Music Therapy
Conference 2024:
Let's Face the Music**

Download et udgivet særnummer af Tidsskriftet Dansk Musikterapi.



Abstracts of the 11th Nordic Music Therapy
Conference 2024: Let's face the music
Edited by Hanne Mette Ridder and Stine Lindahl Jacobsen



The Danish Journal of Music Therapy
2024
Volume 21, Special Issue