

Livets Stemme

– et musikterapeutisk kor i Kolding.



Bente Østergaard Callesen

Cand.mag. i musikterapi, ansat ved Marielund, Døgncenter for Socialpsykiatri, Kolding Kommune og Plejehjemmet Herluf Trolle, Odense. bcallesen62@gmail.com



Trine Hestbæk

Cand.mag. i musikterapi, ansat ved Marielund, Døgncenter for Socialpsykiatri, Kolding Kommune. trhe@kolding.dk

Kordeltagere i Livets Stemme:

"Her er hjertevarme og højt til loftet."

"Jeg får en betydning i verden, når jeg er med i koret."

"For mig betyder koret fællesskab."

Et anker i et til tider turbulent liv

Koret Livets Stemme er et psykiatrikor i Kolding, som har eksisteret siden sommeren 2017, og ledes af to musikterapeuter. Vi vil i det følgende beskrive korets historie og rammer samt vores roller som korledere/musikterapeuter. Kordeltagernes oplevelser illustreres med citater, der stammer fra en evaluering foretaget af antropolog Nanna Ehlert Rysskov og musikterapeut Maria Gjerulff Schmidt (juni 2024).

Kor på recept

I 2016 var der landet over flere projekter under 'Kultur på Recept'. I kølvandet af dette blev der afsat midler i Kolding Kommune til at lave et kulturtilbud for de mest psykisk og socialt udsatte borgere. Midlerne udmøntedes i et psykiatrikor, og grundlaget for beslutningen var bl.a., at:

Deltagelsen i koret vil kunne give borgeren en oplevelse af mening i tilværelsen. Det at have noget man skal, kan hjælpe til at skabe struktur i hverdagen, bidrage til at styrke borgerens netværk og bryde med social isolation. Det er en meget sårbar gruppe, som har store udfordringer: F.eks. i forhold til at komme ud blandt andre, deltage kontinuerligt i et forløb, opleve tryghed og tillid samt gøre brug af kulturelle tilbud. Hertil kommer udfordringer med angst, selvværd, selvtillid, depression, koncentrationsevne, afgrænsning og kropsfornemmelse osv.. Det er derfor afgørende, at tilbuddet designes og tilrettelægges på denne baggrund og altid med deltagerne som medskabere. Det blev besluttet, at koret skulle varetages af to musikterapeuter med erfaring indenfor målgruppen.

Kom og syng med i koret

LIVETS STEMME

Et kor for alle i Kolding Kommune med tilknytning til psykiatrien

Sammen skaber vi et kor med fællesskab, tryghed, glæde, samhørighed og plads til begejstring.

Der er ingen krav til sangstemme eller korerfaring. Det vigtigste er lysten til at være med – med den stemme man har. Det er gratis at deltage.

Gode grunde til at synge i kor:

- Giver fællesskab og samhørighed
- Giver lethed og latter
- Gør velvære
- Reducerer stress
- Gør kreativitet og musikalitet
- Motiverer
- Giver trøst
- Styrker krop og åndedræt
- Bryder ensomhed
- Fremmer ny læring
- Styrker koncentration
- Plads til forskellighed
- ... og meget andet

Koret ledes af musikterapeuterne Bente Callesen og Trine Hestbæk
 Ring til Trine – tlf. 23234503 – hvis du har spørgsmål.
 Vi glæder os til at se dig!

VI ØVER HVER ONSDAG
 PÅ
 NICOLAI SCENE
 KL. 13.00 - 14.30

Korets rammer

Koret har sin faste base på Nicolai Scene midt i Kolding by. Her mødes 6-16 kordeltagere i alderen 24-75 år hver onsdag. Nogle har været med fra starten, og nogle er kommet til undervejs. Hele tiden er det den gruppe af mennesker som møder op, der er med til at forme og udvikle koret - både når det gælder den enkelte korgang og koret på sigt.

"Jeg følte, at jeg trængte til at møde nye mennesker. Jeg isolerede mig og trængte til, at der skulle ske noget. Jeg så et opslag om Livets Stemme og kom med."

Deltagerne finder vej til koret gennem opslag på væresteder, mødesteder, forvaltningen, biblioteket osv. Det kan også være, at de hører om det fra deres støtte-kontaktperson eller fra en anden korsanger.

Nogle møder bare op, mens andre har ringet på forhånd og fået en snak med en af korlederne. Der er også nogle, der henvender sig med hjælp fra en kontaktperson, som måske også er deltagende de første gange, til der er fundet en tryghed.

Vi har en form og en struktur som i andre kor med opvarmning, arrangementer som indøves og synges samt en pause undervejs til et glas vand og social snak. Tidsrammen er 11/2 time.

Livets Stemme – vi synger med de stemmer, livet har givet os

"Vi er sammen om det at synge i kor, men vi er i endnu højere grad sammen om at være dem, vi er, med alt det vi hver især har med i bagagen."

I starten hed koret "Psykiatrikoret", men da det hurtigt blev kåret som 'det mest stigmatiserende navn overhovedet' af deltagerne, fik de til opgave at finde et bedre navn. Resultatet blev Livets Stemme – for de er et kor, der synger med de stemmer, livet har givet dem; hvor udgangspunktet ikke er, at stemmerne skal være trænede, pudsede og tilpassede, men i stedet være lige det de er: sprøde, varme og særlige.

Musikterapeuter som korledere

"Det er dejligt at synge, og de har efterhånden bildt mig ind, at jeg har en god stemme. Det har betydning for mig, og det giver mig en følelse af at indgå i en sammenhæng både med min stemme og som menneske.

Mange af os har tendens til at gemme os væk i en krog – men her kommer vi frem og er en del af hinandens liv.

Koret gør, at jeg bliver hørt og respekteret."

I arbejdet med Livets Stemme tager vi udgangspunkt i Community Music Therapy, hvilket vi oversætter til 'Fællesskabsmusikterapi'. Koret ledes af musikterapeuter, der arbejder uden for behandlingsinstitutioner og uden en terapeutisk kontrakt med deltagerne. Koret har fællesskabet med ligesindede for øje, og ønsker at åbne det omkringliggende samfunds øjne og ører for den mangfoldighed, der findes i mennesker og i glæden ved at synge sammen. Vi arbejder dermed både med fællesskabet mellem kordeltagerne og med fællesskabet til det omkringliggende samfund.

Når vi arbejder med kor, tænker vi først og fremmest på processen. Dermed ligger fokus ikke på det musikalske resultat, men på hvad der er psykosocialt meningsfuldt; musikken bliver et middel til at nå ikke-musikalske mål. Det betyder, at vi i korarbejdet ikke er så optaget af klangidealer, stemmetræning og æstetisk vellyd, men lægger mere vægt på at høre mennesket i tonerne og skabe plads til, at alle kan deltage med den stemme de har.

"Det vigtigste for mig i koret er, at mennesket kommer først."

"Jeg har oplevet andre kor, hvor det bliver stift og strengt. Det er det slet ikke her."

Vi sætter rammerne og har ansvaret for styringen og indholdet, men deltagernes input, dagsform, udfordringer og parathed er afgørende for, hvad vi gør, og hvor vi bevæger os hen.

Med os har vi qua vores uddannelse og arbejds erfaring indsigt i sindslidelser og psykiske reaktioner som f.eks. sorg/kriser/belastninger og en indgående viden om sammenhængen mellem musik-psykologi-krop samt gruppedynamik.

Mangfoldighed og plads til at være den man er

Mange af vores deltagere har nederlag med i bagagen. Vi skal derfor være til stede på en måde, som ikke associeres med tidligere negative oplevelser og autoriteter. Vi skal være et kor, hvor der er plads til alle uanset erfaring og stemme, hvordan man har det, og hvad man kæmper med. Lysten til at synge og til at være med, er dét, der tæller.



Foto: Aivars Lurens

"Jeg kan være med på mine præmisser. I folkeskolen fik jeg at vide, at jeg skulle holde min kæft. Her må jeg være – også selvom jeg ikke synger særlig godt."

"Med koret har jeg et sted at gå hen, hvor jeg ikke møder nederlag. Der er en stor rummelighed her."

"De slipper ikke af med mig nogensinde. Det har jeg også fortalt dem. Jeg har aldrig været med til noget, hvor jeg føler mig så godt tilpas. Jeg kan være mig selv, og føler mig respekteret, hørt og anerkendt for den jeg er. Det er første gang i mit liv, jeg oplever det. Jeg glæder mig, hver gang jeg skal afsted."

Da vi startede, var vi som korledere meget på i pausen for at sikre, at alle kunne føle sig tilpas. Nu går snakken indbyrdes og helt af sig selv, og vi kan give opmærksomhed til dem, som har et særligt behov den enkelte dag.

"Koret gør en forskel i min hverdag og min hverdagsstruktur. Det er et meget inkluderende fællesskab. Det er meget vigtigt for mig, at der er forståelse for mig og mine behov. Hvis jeg en dag udebliver fra kor, er der ingen løftede pegefingre."

Noget af det første deltagere får at vide, når de starter i koret, er, at man skal lytte til sig selv. Hvis vi f.eks. siger "Nu rejser vi os op", men kroppen siger "Jeg vil sidde ned", så er det kroppen, der skal bestemme. Det at lytte til og mærke egne behov er ikke en selvfølge – heller ikke for vores deltagere. Men det er en vigtig evne for at kunne klare de udfordringer, de står i.

Indimellem sker der ting i deltagernes liv, som ikke har med koret at gøre. Men fordi de i koret føler sig set og hørt, bliver det helt naturligt at dele de svære udfordringer med os, som dermed kan følge op og gøre, hvad vi kan for at guide dem mod den rette hjælp fra systemet.

"For 6 måneder siden blev jeg syg. Jeg havde hjerteflimmer, og fik elektrisk stød. En af korlederne besøgte mig på hospitalet. Det var meget stort for mig. Jeg følte, jeg betød noget."

"En af korlederne har hjulpet mig. Min mor viser tegn på demens. Korlederen gav mig vejledning. Jeg var ved at gå i opløsning, men fik uvurderlig hjælp."

Fællesskab og sammenhold

Kordeltagerne lærer hinanden at kende, og får betydning for hinanden. Det betyder også, at de følger med i hinandens liv – og når der er afbud, følger en årsag, så de andre ved, om de skal bekymre sig eller ej. Der er en stor omsorg. Hvis man af den ene eller anden grund er fraværende i en periode, betyder det ikke, at man ryger ud af koret, og der er glæde og åbne arme, når man dukker op igen.

"Glæden er vigtigst, sammenhold – vi kan tale sammen på kryds og tværs."

"Vi er sammen om musikken. Vi mødes med varme og omsorg. I starten var vi et lødigt, forsigtigt kor – nu er vi meget snakkende og fulde af liv. Vi kan næsten være svære at styre for korlederne. Så meget liv er der."

Der skabes nye venskaber og netværk på kryds og tværs. Og samtidig er der en fælles forståelse for, at man kan have ar på sjælen, og opbygning af relationer kan tage tid.

"Jeg snakker med alle. Det var så svært for mig at tage bussen ned til kor, men nu har jeg lavet en aftale med en af de andre fra koret, som henter og bringer mig."

"Jeg er ikke så god til at få nye venner, men lidt bedre når jeg er her. Så lærer jeg de andre at kende. Det tager tid."

"Når deltagerne stopper i koret, er det oftest fordi, de begynder i praktik, flytter fra byen, eller er blevet klar til andre og nye udfordringer."

At være to korledere

"To korledere er vigtigt. Så kan de både støtte og give os selvværd og styre musikken. De er gode til os. De kan noget med mennesker. Mennesket kommer først."

At være to musikterapeuter har en stor betydning både i den gruppedynamiske proces, som udspiller sig og i den korfaglige proces. Der skal være én til at tage ledelsen, når den anden tager sig af individuelle situationer. Der skal være én til at holde fokus i samtalen, mens den anden kan gå med ud af en vigtig tangent. Der skal være plads til at lytte til deltagernes private udfordringer og også give støtte i forhold

til eventuelle sociale udfordringer, der kommer frem i koret. I det rent korfaglige er vi to til at indstudere stemmer og holde dem undervejs. Når den ene dirigerer, kan den anden observere, afstemme og støtte.

Undervejs sidder den ene ved klaveret og styrer derfra, mens den anden sidder med i koret, og støtter med stemme og direction, hvor der er brug for det.

Vi er opmærksomme på, at vi skal være tydelige, synlige, tålmodige og nærværende for hvert eneste menneske, som møder op.

Musikken

Sangene vi synger, er hovedsagelig danske rock/popnumre i tostemmige arrangementer. Nogle kendte, nogle ukendte og alle i varierende sværhedsgrad. En særlig gruppe er sange, der på den ene eller anden måde relaterer sig til det at leve med en sindslidelse; angsten, ensomheden, fremmedgørelsen, smerten, sorgen, frustrationen, accepten, håbet... Det svære liv. Vi synger dem og mærker, at det er i orden at have det, som vi har det, og at vi ikke står alene, men sammen - om det.

Selvom musikken ikke er målet, er den ikke mindre vigtig. Den inspirerer, giver mulighed for udvikling og læring og ikke mindst oplevelsen af mestring.



"Jeg lærer nye smukke sange."

"Min stemme er blevet bedre."

"Jeg kan lide, at vi giver os tid til at fordybe os. Vi nørder."

"Jeg er begyndt at lege lidt med musik derhjemme – ikke fordi jeg kan, men fordi jeg har lyst! Jeg er startet med at komponere, og det er overraskende godt."

I arbejdet med musikken er der ingen præstationsræs. Fejl er kærlighed – det øger bare chancen for at gøre det endnu bedre næste gang.

I starten var der ingen, der ville synge solo, men det har ændret sig. Det skaber anerkendende og bevægende øjeblikke, hvor netop stemmernes forskellighed – og skønheden i det – folder sig ud.

"Det, der er vigtigst for mig, er, når vi øver os, og jeg bliver tilbudt nogle linjer som solo. At vi får det til at swinge. At få anerkendelse – det får jeg ikke så meget af ellers, og det er vigtigt."

Koret skaber glæde

"Koret betyder alt for mig."

Det udbytte vi først og fremmest ser, er den glæde, der opstår, når koret er samlet. Med deltagernes udsagn kan vi se, at glæden både kan gøre sig gældende før, under og efter en korgang.

"Jeg er altid glad, den dag jeg skal til kor."

"Jeg er med, fordi jeg altid har kunne lide at synge. Jeg bliver glad af det."

"Det gør mig glad, når jeg har været til kor."

Glæde kan fremstå banalt, men hvis man lever et liv med udbændthed, angst, stress eller depression, er det meget mere end banalt.

Flere deltagere peger også på, at koret løfter deres sind og stemningsleje

"Koret betyder meget for mig. Jeg var syg, og havde fysiske problemer, og havde været gennem meget. Jeg var tung af sygdom. Koret gav mig noget sundt og livskvalitet."

"Det betyder, at jeg i hvert fald ikke får en depression, så længe jeg er med i koret. Det løfter mig. Jeg finder min balance."

Der er et øget energiniveau

"Koret gør en stor forskel. Det gør, at jeg har mere energi. Jeg kan normalt ikke komme ud af døren, men det kan jeg ved hjælp af det at synge i koret."

Dertil kommer der en øget selvbevidsthed og selvomsorg

"Det betyder noget for mit selvbillede og min identitet."

"Det betyder, at jeg kan klare mine svære tanker og komme væk fra en dårlig situation. Jeg kan passe på mig selv. Koret er min egenomsorg."

Der kommer en øget selvforståelse

"Koret gør mig klogere på mig selv."

"Jeg har fået mere livsmod."

"Koret giver mig mere selvværd."

Koret er desuden med til at forebygge eller bryde isolation

"Koret betyder rigtig meget. Det kan være den eneste gang, jeg kommer ud og væk hjemmefra. Jeg bliver mødt med varme og omsorg."

Vi kan også se forbedringer i forhold til neurologiske udfordringer

"Jeg er blevet bedre til at tale. Jeg er spastiker, og min tale er udfordret. Min fysioterapeut fortæller mig, at min tale er forbedret, siden jeg startede i koret."

"Jeg har svært ved at huske, men at komme til kor glemmer jeg aldrig. Jeg husker også sangene."

Optræden er ikke en selvfølgelighed

Der var fra korets start en klar indstilling fra de fleste til at det at optræde og synge for andre, ikke var noget ønske. Nogle har erfaringer med i bagagen, som gør det alt for svært for dem at stille sig op foran et publikum. Men... langsomt udvikler modet og lusten sig til at synge for andre.

I foråret '22 under udstillingen "Stemmer fra Marielund", gik vi på Kolding Bibliotek og sang fire sange. Vi annoncerede det ikke, men sang blot for dem, som kom forbi. Udstillingen var lavet af de beboere, som bor på det socialpsykiatriske bosted Marielund i samarbejde med forfatterne af denne artikel. Det gav mening for koret at bidrage til udstillingen ved at

synge her, og det blev en god og tryk oplevelse at blive hørt uden at have al opmærksomhed rettet mod os.

Indspilning

I foråret '23 indledte koret et samarbejde med bandet The Bronson Brothers. Bandet havde hørt om koret, og ønskede sig netop at inddrage et kor med personlighed i stemmerne på deres næste album.

Dette førte til to dage med indspilninger på Nicolai Scene med fuld opbakning fra kordeltagerne.

"Det er en oplevelse for livet, som udvider troen på vores egen kvalitet og muligheder. Vi står alle tilbage med en kæmpe fællesskabsfølelse. Indspilningen med The Bronson Brothers gav os et løft – helt vildt."

Oplevelsen gav et løft til koret, som efterfølgende kunne mærkes både på stemningen og

kvaliteten af sangen. Da vi året efter mødtes til endnu en indspilningsdag med The Bronson Brothers, var det meget tydeligt at høre, at der var sket noget i mellemtiden: Stemmerne var blevet tydeligere, kraftigere og mere sikre. Men som en af korsangerne sagde: "Det er svært andet, når man får sådan et skulderklap". De bidrog ikke på trods af dem, de er - men fordi de er, dem de er.

Troen på egne ressourcer og at man har noget at byde ind med, vokser stadig. Det ses helt konkret ved, at kordeltagerne begynder at varetage forskellige opgaver, og vi har nu et kommunikationshold, en illustratør, en IT-afdeling, en cover-model og en manager.

Koncerter

Indspilningsdagene gav også mod til at sige ja til at optræde med en lille koncert ved åbningen af en nyrenoveret social café. Efterfølgende fik koret blod på tanden, og det er blevet til en julekoncert samme sted og senest også en kirkekoncert i Kolding. Det næste store projekt er en optræden med The Bronson Brothers, hvor sangene fra det færdige album skal syn- ges live.

"Da vi var i kirke, og gav koncert forleden, havde jeg min besøgsven med. Han er min faste fanskare. Jeg præsenterede mig med: "Jeg hedder Bjarne, Livets kor". Det var sjovt."

"Den sidste koncert var en julekoncert, hvor jeg sang solo: Nu tændes 1000 juleljus a capella. Altså uden instrumenter. Helt selv. Det var en kæmpe oplevelse. Og folk kom bagefter og sagde, at det var så smukt, og at jeg havde ramt dem lige i hjertekulen. Det er jeg helt vildt stolt af."

Ved en af koncerterne udbrød en fra publikum: "Jamen det lyder jo godt!". En bemærkning man godt kunne blive fornærmet over - for selvfølgelig kan man synge, selvom man er ramt på psyken. Men koret tager imod med et smil, for så har de netop bevist det: Selvfølgelig kan man synge, selvom man er ramt på psyken. Faktisk har stemmerne derfor en ekstra dimension. Deres lyd af levet liv.

Sindets Dag

Musik og mental sundhed

Torsdag 10. oktober kl. 15

EWII House

Sct Jørgens Gade 1

Gratis adgang



Tegnet af korsanger Luna Mogensen