

I takt med praksis

I takt med praksis er en artikelserie, der sætter fokus på livsnære skildringer af musikterapeutisk praksis inden for forskellige målgrupper. Det er inspiration til arbejdslivet i form af konkrete beskrivelser af aktiviteter, sange eller redskaber.



Maria Swartz Pfrogner
Cand.mag. i musikterapi, ansat ved
Center for Mestring, Viborg.
mpf@viborg.dk

Fra idé til virkelighed

For otte år siden stillede jeg kaffe på bordet til mit første møde med fire kvinder fra Center for Mestring. Center for Mestring er et socialpsykiatrisk dagcenter i Viborg - og min arbejdsplads. Jeg havde inviteret kvinderne til at være medspillere i et nyt projekt: Et kor for voksne med psykisk sygdom. Jeg stillede spørgsmål til deres behov og drømme, så vi sammen kunne blive skarpe på, hvad koret skulle indeholde. De svarede, og jeg skrev ned. Og sådan blev Det Glade Kor skabt. På den måde stod jeg også med fire repræsentanter for koret, som gik i gang med at invitere flere med.

Nu er vi vokset til 17 deltagere - alle voksne kvinder mellem 25 og 70 år med forskellige psykiske udfordringer og diagnoser så som skizofreni, depression, OCD, autisme, personlighedsforstyrrelse, og lignende udfordringer. Kvinderne beskriver koret som deres åndehul - et sted hvor emotioner bliver frigivet, og hvor dét at fordybe sig i sang og lyrik vækker håb og glæde, så sorg og smerte bliver lettere at bære. Vi mødes hver torsdag eftermiddag i et lyst rum i De Frivilliges Hus i Viborg. Min kollega, en dygtig psykiatrisk sygeplejerske, og jeg står for kortiden sammen. Jeg faciliterer indlæring, sang og flow, mens min kollega har øje for den enkelte deltager og giver emotionel og praktisk støtte undervejs.



En god dosis ro og overblik er vigtig, når musikterapeuten ønsker at have opmærksomhed på både mennesket og musikken, mens der øves.

Det terapeutiske kor

Program

Ankomst: De tidligt ankomne hjælper med at stille stole i en halvcirkel omkring klavret, og der er kaffe på kanden.

Opstart (15min): En runde hvor hver person svarer på "hvad har jeg brug for i kortiden i dag?" eller "hvad vil jeg have fokus på i dag?". Her kan de også sige om der er særlige omstændigheder, de andre skal vide i dag. F.eks. "Hvis jeg virker sur, har det med noget derhjemme at gøre - ikke jer".

Opvarmning (15min): Fokus på grounding, at mærke kroppen, at slippe spændinger, den dybe vejtrækning. Konkrete øvelser i artiklen.

Kendte og nye korsange (30min): Jeg faciliterer indlæring af en ny sang, og vi øver kendte.


Pause (20min): Kaffe og snak rundt om et par borde. Nogle går udenfor eller i stille rum i pausen.

Deltagernes ønsker (20min): I pausen skriver deltagerne ønsker til sange fra kormappen, som vi synger én efter én. Jeg vælger rækkefølgen.

Afsluttende runde (5-10min): Kort runde, hvor de borgere, som vil, fortæller hvad de tager med fra kortiden i dag, og kan afklare misforståelser eller realitetstjeppe egne tanker (f.eks. "var jeg for meget i dag?")

Afslutningssang: Jeg vælger en sang, som jeg vurderer, er så emotionelt "neutral" for koret som muligt - f.eks. en sang om natur eller årstiden.

Oprydning: Jeg inviterer til, at man bliver og hjælper med oprydning - og anerkender hver gang, at man også er velkommen til at gå med det samme, hvis man har brug for at spare på energien.



Denne artikel er et indblik i min værktøjskasse og de konkrete redskaber, jeg har fundet frem til igennem årene. Jeg kalder det et ”terapeutisk” kor – ikke fordi jeg arbejder behandlende, men for at adskille det fra det ”æstetiske” kor, hvor sangen er produktet frem for redskabet. Her er nogle af de forskelle, jeg lægger vægt på sammen med en række eksempler på, hvordan det så ser ud i praksis.

Overvej formålet

Den første forskel, jeg er optaget af, er processen frem for produktet. Hvor de fleste kor øver for at blive dygtige til nogle sange og derefter optræde for andre, går jeg en anden vej. Formålet med Det Glade Kor er ikke koncerter. Formålet er, at deltagerne hver torsdag får en oplevelse af kropskontakt, nærvær, flow, håb og støtte til regulering af følelser og arousal. Jeg vælger opvarmning, øvelser og sange med dette formål for øje. Der er rigtig meget godt at hente i koncerter i form af mestringsoplevelser og fællesskab, og jeg er stor fortaler for community music therapy. Men koncerter skaber også nervesystemer i fuldt beredskab, og derfor overvejer jeg hver koncert meget nøje – i samspil med korets deltagere. Vi afholder max tre koncerter om året – og det er først sket indenfor de seneste år, hvor gode erfaringer har skubbet til deltagerens selvtilid. De første to år var koncerter slet ikke på tale. Jeg ventede, til deltagerne selv begyndte at sige: ”Det er altså en dejlig sang – kan vi ikke synge den for de andre i huset?”

Formålet er noget, vi løbende snakker om i koret – så jeg kan justere ind efter deltagerens ønsker, og så deltagerne kan øve medbestemmelse, at kommunikere egne behov og ønsker og øve dialog med hinanden. Vi starter hver torsdag eftermiddag med 15 minutters ”runde”, hvor de deltagere som ønsker det, kort fortæller hvad de gerne vil have ud af dagens kortid. Udsagn som ”ned i kroppen”, ”mere energi”, ”sangglæde”, ”oplevelse fællesskab” og ”det ved jeg ikke” er ofte i spil. Enkelte bliver overvældede af at skulle rumme så mange ord og har en aftale om at vente udenfor døren, indtil runden er ovre. Runden er også med til at informere mig om, hvilken slags opvarmning der er behov for og hvilken sværhedsgrad af nyt materiale, deltagerne kan rumme på den pågældende dag.

Kropskontakt

Vi dvæler ikke ved runden – jeg spørger bevidst sjældent ind til deltagerens udsagn. De

har det, som de har det, og vi lytter til hinanden uden at vurdere eller kommentere. Det er fristende at starte samtaler ud fra de ærlige udmeldinger, deltagerne kommer med. Men formålet er jo blandt andet kropskontakt og nærvær. ”Jeg vil ud af hovedet og ned i kroppen,” som én eller flere deltagere ofte udtrykker det. Her kommer vores **opvarmning** ind. Jo mere konkret og håndfast, jo større støtte er det for deltagerne, hvoraf mange kæmper med tankemylder og manglende kropsbewidsthed. ”Læg mærke til dine fødder” eller ”forestil dig, at du gror rødder” er ikke nok. Vores grundende øvelser involverer *bevægelser*, der hjælper med at give fødderne opmærksomhed. Håndfaste kropsbewidsthedsøvelser kan være at klappe på kroppen: Start med at klappe op og ned ad begge arme, dernæst ned ad ryg og ben og op igen over for kroppen. Jeg kan sige: ”Klap med mild, rundet hånd til start og mærk om du har det bedst med tunge, hårde klap, eller lette klap/strøg”.

Eksempler på håndfaste grounding øvelser

1. Massér din fod (med eller uden sko på) rundt i gulvet: Tryk skiftevis tæer, yderside, hæl og inderside ned i gulvet. Prøv med lette og dernæst tunge tryk og læg mærke til hvad du synes bedst om.
2. Hav begge fødder i jorden. Læn dig frem lige indtil du mærker, du er ved at tippe forlæns. Mærk hvordan tæerne hjælper dig med at holde balancen. Læn dig nu tilbage indtil du mærker tæerne slippe lidt, og mærk musklerne i benene hjælpe dig med at holde dig i balance. Skift i dit eget rolige tempo foran og bagud og mærk dine yderpunkter.
3. Gå på stedet. Først går du helt almindeligt. Dernæst på tåspidserne, på hælen, på ydersiden af foden og indersiden af foden. Til sidst kan I trampe så hårdt som muligt, og tage så hurtige skridt som muligt. Stå et øjeblik bagefter og mærk varmen/sitren i ben og fødder.
4. Vi har altid fodruller/massageruller liggende klar til at bruge under fødder, på lår, i hænderne, som en måde at skabe kropsbewidsthed på.

Afspænding

En del af vores opvarmning er også afspænding – som en mild måde at berolige nervesystemet på. Vi skaber kontakt mellem over- og underkrop ved at tegne cirkler og ottetaller

med hofterne (vi kalder dem "Philip Faber'e"). Vi ruller skuldrene rundt i blide cirkler, vi drejer hovedet roligt fra side til side og hælder hovedet mod den ene og anden skulder, for at løsne op i nakken. Vi kigger op og ned i rolige bevægelser. Vi ryster kroppen i rolige bevægelser (f.eks. først arme, ben, bagdel, så det hele). Hver gang vi opvarmer, minder jeg deltagerne om, at det er ok at springe øvelser over eller finde på sine egne. Formålet er afspænding, ikke at komme for langt udenfor sin komfortzone. Derfor bruger jeg heller ikke øvelser, hvor deltagerne rører ved hinanden. Vi strækker armene ud til siderne og fylder så meget som muligt, for så at give os selv et knus og stå og mærke armene omkring os selv. Vi spænder alle muskler i hele kroppen og slipper dernæst, når jeg har talt til tre.

Vejrtrækning

Vi tager en indånding, idet vi løfter hænderne over hovedet. Vi holder vejret et øjeblik og slipper det ud, mens vi lader armene falde ned og "står på ski": Armene bevæger sig løst frem og tilbage, mens vi tømmer lungerne for luft for så at trække vejret normalt, før vi prøver øvelsen igen. Denne øvelse kan vi også sætte lyd på: En glissando fra høj til lav mens armene falder ned. Når vi står på ski, og armene svinger frem og tilbage, brummer vi i det dybe stemmeleje, til der ikke er mere luft. "Lyd som en sur, gammel mand, der mumlende skælder ud", plejer gerne at være min anvisning. Afspænding kan nemlig også skabes med grin, humor og leg. Vi sætter en hånd på maven og en på brystkassen og øver at trække vejret, så begge hænder bevæger sig.

Stemmeopvarmning

Hvor kropsopvarmningen har til formål at deltagerne skaber kontakt til egen krop, kan stemmeopvarmningen være en anledning

til at skabe kontakt mellem deltagerne og hjælpe dem med at rette opmærksomheden mod fællesskabet. Det kan f.eks. være ved, at de sammen efteraber lyde og sætninger. Vi starter mildt med "mmm"-lyde og små glissandoer. Dernæst velkendte ord som "nææh", "wow", "nååh", "hov hov", "nej tak", "ja da!" "niks blev der sagt", "hihihi", "kiksekage", uden at deltagerne har tid til at tænke mellem lydene. Jeg starter mildt og øger momentum og volumen efterhånden. Med det rette flow ender vi ud i råb, hvor jeg uden ord inviterer deltagerne til at lege og smide stemmens hæmninger. Får stemmen lov at blive frigivet, følger følelserne gerne trop. Og når vi først har hævet stemmerne, bliver der også givet grønt lys til at synge mere igennem i sangene, fordi forsigtigheden er blevet overtrådt én gang allerede.

At skabe en kor-oplevelse med enkle virkemidler

Det som adskiller "kor" og "fællessang" er, at koret bruger mere tid på at lære nyt og gå i dybden med en sang. Et kor behøver altså ikke synge flerstemmigt for at være et kor. Måske lærer vi en ukendt sang og synger den igen flere gange. Eller øver et vers nogle gange, hvis teksten eller betoningerne driller. Måske har jeg komponeret en lille melodi, som synges på "uuh" og fungerer som intro eller mellem-spil. Måske er der enkelte steder i melodien, hvor halvdelen af gruppen går op og den anden halvdel ned, så de danner en tert. Måske lærer vi en kanon sammen og prøver dernæst at synge den i grupper. Vores kor startede med at synge enstemmigt og derefter kanons. Over flere år introducerede jeg små andenstemmer og "mellemspils-melodier" til dem, som gerne ville. Da koret voksede, var der også flere til at støtte hinanden i mindre grupper, og vi er mundet ud i nogle sange med tre stemmer.

Det bli'r en god dag i dag

Opvarmningsøvelse

Arr.: Maria Pfrogner

Det bli'r en god dag i dag

"Det bli'r en god dag i dag", eksempel på stemmeopvarmningsøvelse, der gradvist kan moduleres opad eller nedad, 1/2 tone ad gangen.

Løft din stemme (kanon)

Mel.: Ukendt / Tekst: Maria Pfrogner

D Bm G A7 D Bm G A7

Løft din stem-me og syng kun ud. Selv når li - vet kø - rer mod.

9 D Bm G A7 D Bm G A7

Lad os al - le stem - me i. Syn - ge li - vets me - lo - di.

"Løft din stemme-kanon", eksempel på en kanon, som koret har lært.

Opmærksomhed på fællesskabet

Skab opmærksomhed på fællesskab i stemmeopvarmningen med disse øvelser:

1. Opdel jer i tre grupper, som synger ordet "harmoni" i treklang. Den første gruppe starter f.eks. på C og synger "Harmoni". Hold sidste tone så længe de kan. Med det samme bagefter synger gruppe to "Harmoni" på E og til sidste gruppe tre på G. Grupperne kommer ind lige efter hinanden, så der er nok luft til at holde treklangen der opstår, når alle tre grupper synger. Sæt tonen op for hver gang.

2. Hold hånden på hjertet. Bevæg hånden udad mod gruppen, mens I synger fra Mmm (indadvendt) til Aaa (udadvendt). Lyt hvordan din tone bevæger sig indefra kroppen (mærk vibrationen fra Mmm) og blander sig med de andres, når du synger Aaa. Bevæg dernæst hånden tilbage til hjertet og slut på Mmm. Sangen "Mmm- Aaa- Mmm" bør ikke vare for længe for at undgå, at fokus bliver på mangel på luft. Leg med hvor meget lydstyrke I sammen kan skabe på Aaa, før I "vender hjem igen" på Mmm. (Inspireret af musikterapeut Anne Steen Møller).

Kontakt til følelsesudtryk

Skab kontakt til følelsesudtryk i stemmeopvarmningen med denne øvelse

1. Syng samme vers af "Se min kjole", "Lille Lise fik en hue rød", eller en anden enkel sang. Leg med udtrykkene i sangen. F.eks. syng som om du skælder ud, syng som var det en vuggevise, syng som om du var operadiva, osv.

Arrangementer

Når jeg arrangerer en sang til koret, prøver jeg at tage højde for *åndedræt, harmonier, og melodisitet*. Mange med psykisk sårbarhed dør med overfladisk åndedræt og kan komme til kort, hvis sangene har lange fraser uden plads til indåndinger. Jeg sætter gerne ekstra mellemspill ind mellem f.eks. omkvæd og vers, for at der bliver ro til en dyb indånding. Skal andenstemmen opløse en sus-akkord, bliver det på en halv takt fremfor en hel. Er frasen for lang, laver jeg om i teksten eller rytmen, så der bliver plads til en vejtrækning. Ekstra mellemspill har også den fordel, at musikken får plads til at hjælpe nervesystemet yderligere i ro. Jeg laver gerne en tydelig optakt til næste vers, så koret ikke bliver i tvivl om, hvornår de skal synge, og hvornår de skal vente.

Min erfaring med harmonier er, at rene treklange skaber velvære, nydelse og "wow, vi lyder af noget"-faktor. Skæve toner eller halve trin i en andenstemme er svære for deltagerne at finde, og jeg holder mig fra dem. Ligger der allerede en treklang i sangens melodi, bruger jeg gerne den til at skabe en nem harmoni. Jeg laver altså ikke nødvendigvis harmonier på hele sangen, men på enkelte ord eller mellemspill. F.eks. kan man nemt afslutte en sang, der slutter på tonen E i en C-akkord, ved at sige: Den ene gruppe bliver på E, og den anden gruppe synger et C – et voilà, et lille velklingende interval.



Intro / ml.spil til "Septembers himmel er så blå"

Arr. Maria Pfrogner

C Dm/C Em/C F/C Em/C Dm/C C G7

Duuh duuh duuh duuh duuh duuh duuh duuh

Intro til "Little bit of love"

Cruz & Johnson / Maria Pfrogner

C Am Dm G7

Duuh wap wap ba-duuh Duuh wap wap ba - du - u - uh

Eksempler på enkle mellemspill til henholdsvis "Septembers himmel er så blå" og "Little bit of love"

Når jeg arrangerer (eller stjæler) en andenstemme til f.eks. et omkvæd, forsøger jeg at gøre den så melodios som mulig. Formålet er jo fortsat flow og fordybelse i sangen, og det skal andenstemmerne ikke snydes for, ved at deres stemme hopper og springer omkring eller forbliver på samme tone i lang tid.

Det kan også være en udfordring at komme op på høje toner – og for at skabe mestring og velvære, sætter jeg hellere sangene ned, end jeg presser stemmerne i det høje. Da jeg startede koret, gik jeg aldrig over et H. Efter flere års øvelse kan vi nu komme op på C.

Deltagerne får desuden kun teksten – ingen noder – for at holde det så enkelt som muligt. De skriver selv deres eget nodesprog ned, hvis de har brug for det, når vi leger med andenstemmer. Vi lærer heller ikke udenad. Det skal være så kognitivt enkelt som muligt, så opmærksomheden og energien bliver kanaliseret ind i oplevelsen fremfor det tekniske.

Opsummerende

Her er hvad jeg har lært om indlæring af nyt materiale i et kor for mennesker med psykisk sårbarhed:

1. Det må ikke være for meget ad gangen. Jeg bruger maks. 10 minutter på at lære en gruppe en stemme – og tager det hellere i mindre sekvenser over flere uger. Skal vi lære en ny sang, kan jeg finde på at introducere omkvædet alene og sige, at vi kigger mere på resten næste gang.
2. Jeg bruger musikken til at skabe flow. Ikke for mange forklaringer. Jeg spiller og siger "gentag efter mig", vi gentager en sætning nogle gange eller synger en andenstemme, hvorefter jeg kigger på melodistemmen og siger "nu er det jeres tur", og de synger melodien en gang eller to, hvorefter andenstemmen prøver igen, osv. Alt sammen uden at klaveret stopper. Når deltagerne spørger: "Hvordan synger jeg den sætning, hvordan kommer jeg ind dér?" spiller jeg videre (når jeg kan) og synger og gentager fremfor at forklare.

Lige nu

Komponist: Dickow & Jönsson / Arr. Maria Pfrogner

F C F C C Dm

Vi er herend-nu Lig'nu er dersang i al - le - stu - er

Eksempel på harmoni udsprunget af melodien i "Lige nu".

3. Jeg skaber flow ved at have noderne klar til den næste sang, så jeg begynder at spille den, når vi er færdige med forrige sang. Deltagerne finder deres tekst frem, mens jeg spiller et langt forspil, og der bliver ikke brugt krudt på at samtale med sidemanden eller forholde sig kritisk til det, man lige sang forkert. Vi er videre. Vi koncentrerer os om nuet.

4. Jeg bruger ikke krudt på at rette "fejl", når koret synger rytmen eller melodien lidt anderledes, end jeg havde tænkt. Oftest synger deltagerne lidt forskelligt de første par gange, og derefter finder de en fælles udtalt aftale om, hvordan den skal synges. De synkroniserer sig. Og jeg følger dem, fremfor at stoppe op og miste flowet ved at rette på rytmer og melodier.

5. Jeg har sjældent mere end én ny sang/sangsekvens med hver gang. Til gengæld er mappen fuld af sange, som vi har øvet meget og genbesøger, fordi det giver genkendelighed, sangglæde og beroliger nervesystemet. Er der nye i koret, er der selvfølgelig meget nyt at forholde sig til, og jeg lægger vægt på at minde om, at det er okay ikke at kunne det hele.

5. I anden øvedel efter pausen synger deltagerne sange fra mappen. På klaveret ligger en "ønskeseddel", som man i pausen eller før start kan skrive sangønsker på. På denne måde skaber jeg flow og tydelighed i anden afdeling af øvetiden. Jeg stopper ikke op og spørger: "Hvad vil I nu synge?", og samtidig bliver deltagerne ønsker hørt og deres autonomi og medejerskab i koret bekræftet. Ønsker deltagerne nye sange, skriver de dem også på, og jeg laver en version af sangen, som jeg vurderer passer til koret, før vi går i gang med den.

Det er deltagerne selv, der har bedt om så lidt forstyrrende snak i øvetiden, og efterlyst at jeg leder øvetiden med tydelighed, så der ikke skal bruges kræfter på at forhandle eller udtrykke ønsker, men man kan fordybe sig i at synge sammen.

Eksempler på sange fra Det Glade Kors sangmappe

All night, all day (Otis Leon McCoy)
Alt er godt (Chief 1, feat. Thomas Buttenschøn)
Anemonesangen (Sebastian)
Both sides (Joni Mitchell)
Buster (Nanna Lüders)
Det rent og skært nødvendige
(Gilkysen. Da.: Carl Ottosen)
Fald til ro (Arvid Asmussen)
For at tænde lys (Lars Lilholt / Isam B-version)
Fuld af nattens stjerner (Sebastian)
Grib chancen (Klaus Kjellerup)
Here comes the sun (George Harrison)
Hjem (Julia Fabrin, Sune Haansbæk,
Marcus Winther-John)
Håbets sang (Andersen / Mose)
I østen stiger solen op
(Jeg kan mærke håbet) (Simon Pedersen)
Lige nu (Dickow / Jonsson)
Little bit of love (Cruz / Johnson)
Lyse nætter (Winding / Bentzon)
Læn dig tilbage (Klaus Kjellerup)
Lær mig at tælle mine dage
(Hougaard / Madsen)
Stråle - tåre - dråbe (Hymns from Nineveh)
Sød symfoni (Kim Larsen)
Så tag mit hjerte (Ditlevsen / Bojesen)
Tag med ud og fisk (Gitte Hænning)
Time og dag og uge (Møllehave / Linnet)
Ude af mine hænder (Andreas Odbjerg)
Up above my head (Tharpe / Knight)
Vi vil sejle oceaner (Jorge / Stenia Degas)
Visen om de atten svaner
(Sørensen/Vreeswijk/Andersson)
You've got a friend (Carole King)

Dette var en beskrivelse af nogle af de redskaber, jeg gør brug af i min praksis med kor for psykisk syge. Jeg er helt med på, at ingen praksis er direkte overførbart til en anden. Men nu har du fået indblik i min redskabskasse, og du må låne alt det du vil :-)