



Skitser fra et fælles-skab

– Sangskrivning i socialpsykiatrien

Trine Hestbæk, cand. mag. i musikterapi. Ansat ved Marielund – Center for Socialpsykiatri, Kolding kommune. Kontakt: trhe@kolding.dk

Astrid Faaborg Jacobsen, cand. mag. i musikterapi. Ansat ved Revanche, Kolding kommune. Kontakt: asja@kolding.dk

En fredag formiddag i april 2014 mødes fire mænd og to musikterapeuter i 'musikhuset' på Marielund – Center for Socialpsykiatri, Kolding. De fire mænd har alle levet med en sindslidelse indenfor skizofreniområdet gennem mange år. Sammen ønsker gruppen at prøve at skrive nogle sange.

Dette bliver starten på et forløb på 21 sessioner, hvor fire sange tager form. I slutningen af forløbet indspilles sangene, og i december 2014 afholdes en CD-release på Marielund, hvor de fire mænd præsenterer deres CD: "Skitser fra et fælles-skab".

Denne artikel bygger på interviews med de fire: Peter Vilhelmsen, Hans Jørgen Petersen, Jens Nissen og Finn Mogensen. Sangene kan høres på www.musikterapi.aau.dk/cedomus/psykiatriske-tilstande/socialpsykiatrien/

Arbejdet i sangskrivergruppen

Hans Jørgen (HJ): For hver sang er vi startet med at finde et tema, som vi alle syntes sagde os noget. Det udvalgte tema har vi skrevet på en tavle, hvorpå vi har lavet en brainstorm. Herefter har vi samlet en sangtekst ud fra de ord, der kom frem. Sangene tager alle udgangspunkt i vores personlige oplevelser, som er flettet sammen.

Nogle gange har vi arbejdet sammen alle fire – andre gange har vi delt os op, så nogen arbejdede med teksten og an-

dre melodien. Vi har desuden arbejdet os ind på sangene ved at spille og synge dem. I alt er det blevet til fire sange. Sange der nu er indspillet og blevet til CD'en "Skitser fra et fælles-skab". Titlen henviser til, hvordan vi sammen prøver at få noget ud af skabet, som man ellers ikke taler om. Derfor skabet med de fire stole – de stole vi har sidet på i musikhuset. Et sted, hvor vi har haft et fællesskab, fordi vi, på hver vores måde, forstår hinanden.

Sangenes værdi

Starten af forløbet handlede om at etablere en gruppe samt at skabe tillid og alliance. Fokus var på at komponere tekster og musik – som middel til at arbejde med individuelle mål.

Det overordnede terapeutiske mål i gruppen var: 'At udtrykke den man er; at vise noget af sig selv, spejle sig i hinanden og placere det i en fælles kontekst. Derudfra forhandle og skabe et fælles udtryk med andre – et fælles tredje'. Der blev lagt vægt på at skabe bevidsthed om deltagernes mulighed for at finde støtte i og give støtte til hinanden. Hertil kom individuelle mål som f.eks.: 'At udforske og blive bevidst om egne ressourcer' eller 'At opnå større sygdomserkendelse, viden og erfaring ved at spejle sig i andre'.

HJ: Når vi har arbejdet med teksterne har vi berørt noget, man ellers ikke ville få berørt. Man opdager ting – og får dermed mulighed for at bearbejde dem. Det har været hårdt arbejde at kigge indad og tilbage, men jeg har lært, at jeg kan bruge min fortid på en positiv måde.

Peter: Når jeg lytter til sangene giver de et smukt udtryk af noget, der har været hårdt.

Det er temmelig svært at skrive en tekst. Men når vi vender tilbage til det, vi har lavet, så bliver jeg ret ramt af, at det faktisk er godt.

HJ: Det har været godt at komme ud med det budskab, at vi alle har haft det svært, og at det f.eks. kan være svært at trænge igennem systemet. Jeg synes, vi har fået nogle meget sigende tekster.

Finn: Ja, f.eks. sætningen: "Det er en ensom

kamp". Folk forstår ikke, hvordan vi er. De tror vi er nogle uartige nogen. Man ved ikke rigtig, hvad man skal sige – nu kan jeg måske vise dem tekst eller sang.

HJ: Det er en god måde at kunne vise pårørende og andre, hvad vi egentlig slås med.

Peter: På en måde får andre måske lettere ved at se og forstå det. Jeg synes faktisk, det er lettere at vise teksterne frem end jeg havde regnet med.

Det blev tydeligt, at det fælles udtryk var mere end de konkrete ord og toner, mere end den gensidige forståelse og indsigt – der var noget med den enkeltes 'tone' i stemmen og i fællesskabet. Det blev blandt andet tydeligt i indspilningen af sangen "Svigt", hvor den dybe bastone havde afgørende betydning, ligesom "De 4 Sind" er fire helt personlige udtryk – med hver deres 'tone'. Ikke mindst opstod der en idé om, at optage en monolog med Finn som optakt til sangen "Svigt". Dette fordi hans ord og 'tone' tog form som et fælles og vigtigt talerør for gruppen, hvor tabuer og fordomme får plads.

Processen

Der var fem stole til de fire mænd. Det var krævende at være sammen og arbejde koncentreret i 1½ time – men også uhensigtsmæssigt at hele gruppen skulle holde pause, når den enkelte havde brug for 'timeout'. Derfor blev der sat en hvilestol ind i terapirummet, hvor den enkelte kunne sætte sig. Reglen var, at resten af gruppen lod ham, der sad i stolen i fred, men at han til enhver tid var velkommen til selv at byde ind, hvis han havde lyst. Det

skete ofte at accepten af træthed, drænethed osv. i sig selv gav energi til at arbejde videre.

Peter: Hvis min hjerne er fyldt med tanker, kan det være en rensende proces at sidde og arbejde med tekst og musik. Det har jeg oplevet herovre. Det kan godt være hårdt, men når vi er færdige, og jeg holder en pause, så kommer energien. Jeg kan tænke ”uha” når vi skal i gang, men bagefter har jeg fået det godt. Det er sket hver gang. Det spiller også ind, at resten af gruppen er der, så vi kan trække på hinanden.

HJ: Jeg får meget energi, når vi arbejder med og spiller sangene, men jeg bruger også noget energi. Jeg skal være opmærksom på, hvordan jeg økonomiserer mine kræfter. Det bliver meget tydeligt i dette forløb.

Indspilningen

Den første lange tid blev der ikke talt om at skabe et produkt til udgivelse eller deling uden for gruppen. Ideen til at gøre ’noget mere’ opstod efterhånden som mere og mere musik og tekst tog form. Den ene musikterapeut indspillede grundspor sammen med en producer, der blev hyret til at stå for indspilningerne. Dette foregik efter meget detaljerede anvisninger og ønsker fra gruppen. Sang og percussion blev indspillet over to dage i musikhuset. Igen var der fleksibilitet, ro og accept omkring, at alle deltog på den måde de kunne, og dermed var tro mod deres dagsform.

Peter: Processen med at optage har været spændende, men jeg har også været lidt nervøs. Der er en forpligtigelse overfor hinanden i gruppen. Jeg har

sagt nej til andre ting. Det betyder noget for mig at komme her – også overfor de andre.

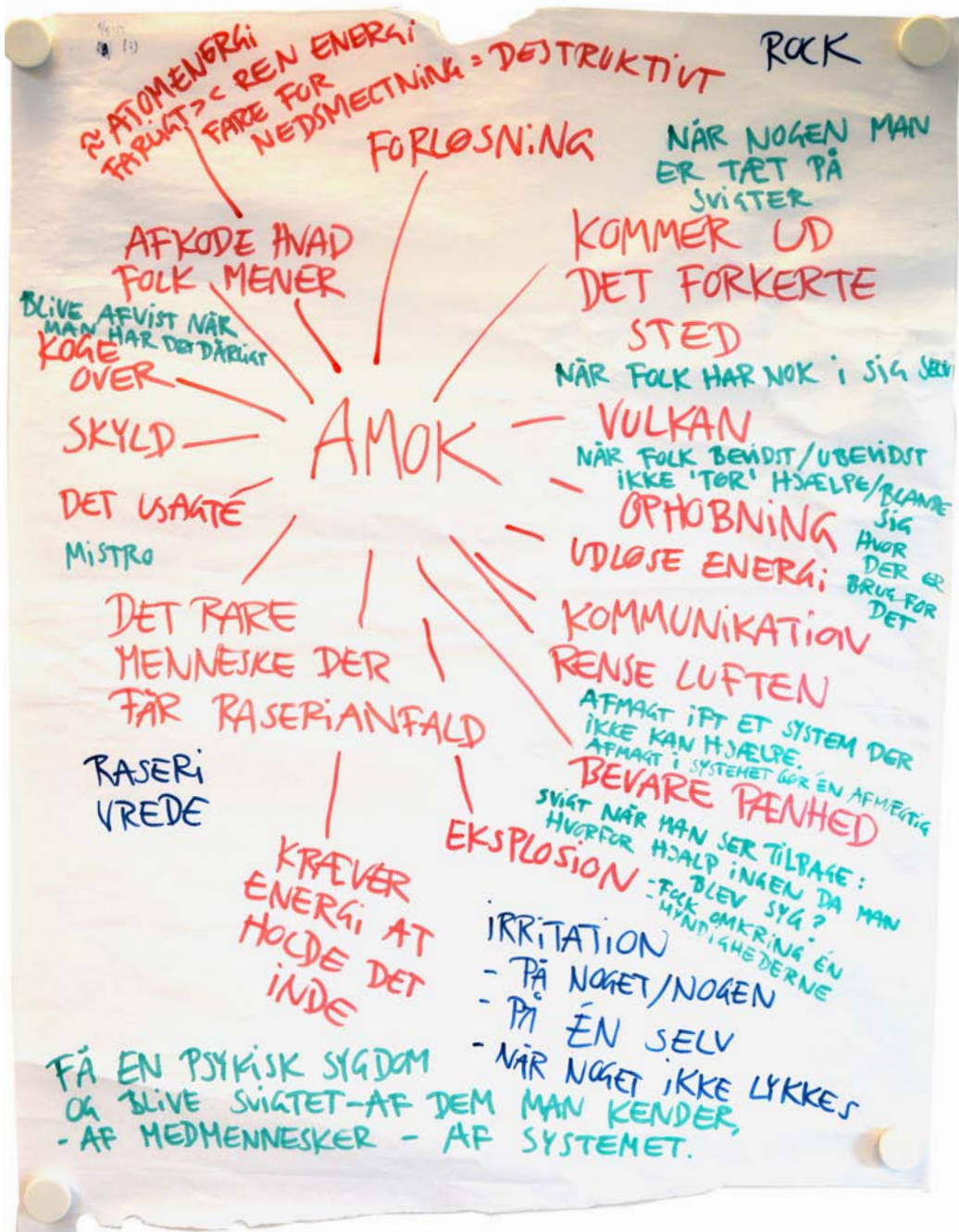
Under indspilningen fik vi hjælp fra andre på Marielund. F.eks. manglede vi en bestemt slags stemme. Vi lyttede efter stemmer i huset – og inviterede ergoterapeuten til audition. Hun ’bestod’ og synger en af sangene. Desuden har vores pedel og en beboer bidraget med deres sangstemmer. Derudover har en anden beboer tegnet CD’ens forsidetegning.

HJ: Det er en stor bonus, at vi får lov at lave en CD ud af det. Der er en mening med det, og et resultat vi også har i eftertiden. Det gør det mere synligt – både for mig selv og andre.

Peter: Det giver noget, man kan fortælle om til verden udenfor. Noget at fortælle om, der er lidt sjovt. Jeg kender mange, der beskæftiger sig med musik, og jeg har ofte følt mig lille i forhold til dem. Nu har jeg selv noget at bidrage med.

Vi har haft en lille tæt gruppe, som har fælles erfaringer og fortællinger, der er kommet ud. Først overfor os selv og hinanden. Derefter til dem, der blev inviteret ind til at hjælpe med indspilningerne og skabelsen af CD’en – og nu er de ude ved dem, der hører musikken.

Ved CD-releasen blev sangene spillet, og de fire mænd lavede oplæg, hvor de hver især fortalte om sangene og processen. Med både nervøsitet og stolthed stillede de op – sammen.



Forarbejde til sangen "Svigt". En sang der udsprang fra temaet 'Det at gå amok'

Svigt

Tankeløshed. De kan ikke forstå
Afstand og svigt. Mig kan ingen nå
Man skal regne ud, hvad der foregår
Fortielser gi'r skyld så jeg går

Irritation – manglende kommunikation
Det ender sgu med en eksplosion
Ødelæggelsen i Pompei
er ingenting ved siden af lille mig
Forløsning af ren energi
Øjeblikket gør mig fri

Fordomme hindrer åbenhed
Jeg sidder tilbage i ensomhed
Jeg bli'r sat i en kasse langt fra dig
for der er ikke plads til mig

Irritation – manglende kommunikation...

Jeg har fået et stempel. Diagnosen er sat
Systemet har magten. Det er så plat
Kan omsorg effektiviseres ihjel?
Vi må passe på os selv

Irritation – manglende kommunikation
Det ender sgu med en eksplosion
Ødelæggelsen i Pompei
er ingenting ved siden af lille mig
Forløsning af ren energi
Øjeblikket gør mig fri

***Finn:** Sangen "Svigt" tog udgangspunkt i temaet: 'Det at gå amok'. Efterhånden som vi arbejdede med temaet blev det tydeligt, at det, at få lyst til at gå amok, hænger sammen med svigt. Det blev i sangen sådan, at første vers handler om svigt fra de nærmeste, andet vers handler om svigt i forhold til sine medmennesker generelt, og tredje vers handler om svigt fra systemet.*

***Peter:** "De 4 sind" er en meget personlig sang, hvor hvert vers tager udgangspunkt i hver af os og vores personlige historie. Vi har hjulpet hinanden med at skrive versene efter at have lyttet til den enkeltes historie.*

De 4 sind

Det er en ensom kamp
Jeg synker ned i en sofa
Psykisk syg og fyret for 3. gang
Sofakartoffel – tag lige en pille
og spring op og syng en sang
om et lykkeligt Dannevang

Jeg fik at vide det forsvandt
Når jeg blev 40
Nu er jeg næsten 60 og det er ikke sket
Jeg har lært at leve i det – prøver at smile
Glad når jeg bli'r set
En lille hverdags poet

Jeg står ved Grand Canyon
Lykkelig kom jeg frem
Sisyfos ruller stenen op og op
Medicinen spænder ben nok en gang
Det værker i min krop
Siger guderne aldrig stop?

"Du fejler ikke noget"
sagde systemet til mig
Men jeg kunne jo mærke, der var noget galt
Jeg står alene uden hjælp i ingenmandsland
til endelig én ser alt
og tolker det sind, der faldt

Psyko-logisk

Sindssyg afmagt gør blind
Det roder i mit sind
I munden har hun en pind
Håret blafrer i den hårde vind

Biologi og psykologi
Afmagt og jalousi
Tanken den er ikke fri
Det er sjælens magi

Måske, måske ikke, måske
Fordommens magt, kan det ske?
Mange ting gør så ondt
Næstekærlighed er sundt

Biologi og psykologi...

Illusionen om kærlighed
Jeg beder om ærlighed
Det kræver værdighed og lighed
Sig mig, hvad skal jeg gøre derved?

Biologi og psykologi
Afmagt og jalousi
Tanken den er ikke fri
Det er sjælens magi

Et relativt heltekvad

Hvis man har et job og bli'r sagt op
har man relativt pludselig ingenting
En deroute både åndeligt og materielt
– Du sidder helt alene – helt for dig selv
og er på ingen måde en helt

Hvad er perspektiverne og hvad har værdi?
Har vi relativt mere end vi tror?
Se hinanden og det som vi kan bidrage med
– Jeg sidder helt alene – helt for mig selv
og er på ingen måde en helt

Vi tør ikke stikke hovedet ind, hvor livet gør
ondt
Galskab melder sig med al sin sving
Af skade bli'r man klog men sjældent rig
– Vi sidder helt alene – helt for os selv
Hvem er i virkeligheden en helt?

Når tid er penge, bli'r man fattig på tid
Tid til at være sammen
Tid til at lytte og mærke og se
Tid til det der er, og det der kunne ske

Sangen "Psyko-logisk" er gruppens første sang. To ville gerne skrive om kærlighed – to ville skrive om psyko-ser. Da vi arbejdede videre opdagede vi, at det på flere punkter var to sider af samme sag – og det er med denne dobbelthed sangen er skrevet.

Fællesskabet

Peter: Sammenholdet har betydet meget – og det at være sammen med andre mænd. Vi kan også tale om det, når vi mødes udenfor gruppen. Jeg synes, jeg har fået meget ud af, når de andre i gruppen har fortalt om deres oplevelser – og der har været ting, jeg kan genkende.

HJ: Jeg har lært noget om de andre deltagers fortid, og at vi alle har noget, vi kan bidrage med.

Peter: Der har været accept og samarbejde, og glæde ved noget der lykkes. Noget af det vigtigste har været samarbejdet mellem deltagerne – inklusiv musikterapeuterne – og at der var et konkret resultat i form af CD'en.

Og samarbejde var der... Ikke mindst i gruppen og i den ånd de fire mænd deltog. Som musikterapeuter oplevede vi det ganske unikke i at være to terapeuter på samme tid, i samme rum. På den måde blev der en helt særlig mulighed for at bruge os selv og hinandens kompetencer bedst muligt – ikke mindst i forhold til at kunne agere, supplere og reflektere ud fra forskellige terapeutiske positioner, og herudfra intervenere i de terapeutiske processer.

Udbytte

Jens: Det bedste for mig var at lave musikken. Det var sjovt og berigende – og der skete noget. Vi fik skabt noget sammen.

Finn: Det, jeg har fået ud af forløbet, er at udtrykke mig. Jeg har kunnet komme

frem med de tanker, jeg ellers har gået alene med. Der har været plads til dem – og jeg har oplevet, at andre kan have lignende tanker.

HJ: Jeg har fået nemmere ved at udtrykke mig. Det har også været vigtigt for mig at arbejde i en gruppe. Jeg har ellers i høj grad været en enspænder. Det er godt at se, at man ikke er den eneste der går rundt med udfordringer, hvor man har det svært. Og jeg har overskredet nogle grænser – på en god måde. Særligt da jeg stod og indsang. Jeg oplevede, at jeg stadig kan noget og kan stå frem foran andre. Jeg har desuden lært noget om, hvordan jeg kan økonomisere de kræfter jeg har.

Peter: For mig har denne proces været et holdepunkt og et lyspunkt i tilværelsen. Noget gav en form for mening og glæde i tilværelsen. Måske har det også givet mig en oplevelse af, at jeg duede til noget.

De fire mænd er ikke færdige, selvom produktet nu er tilgængeligt, hørbart og synligt. Alle har fået mod til at ville mere: formidle om psykisk lidelse og lade musikken tale. Der er planer om præsentationer samt foredrag – og måske endda at skrive flere sange.