

”Min sang”

- et kvalitativt casestudie om en terapeutisk sangskrivningsproces kan styrke mentaliseringsevnen hos en pige med anoreksi



Mathilde Holt
Kandidatspeciale
Aalborg Universitet



AALBORG UNIVERSITET

Titelblad

Titel: "Min sang" – et kvalitativt casestudie om en terapeutisk sangskrivningsproces kan styrke mentaliseringsevnen hos en pige med anoreksi

Projekt: Kandidatspeciale

Uddannelsessted: Institut for Kommunikation og Psykologi,
Aalborg Universitet, Musikterapi

Vejleder: Niels Hannibal

Afleveringsfrist: 2. Juli 2020

Anslag: 90.482

Heraf estimeret antal grafiske anslag: 2.413

Normal sider: 37,7

Referencesystem: APA, 6. udgave

English abstract

This masterthesis is a qualitative case study, based on transcriptions of video recordings from a music therapeutic course with a girl of 17 years. This study is based on my 9th semester internship at a psychiatric home for young people with various mental disorders. In this internship, I had an individual music therapy course with a young girl with anorexia and suicidal thoughts. After 15 sessions with this client, it was clear to me, that songwriting was well suited to give exactly this client the opportunity to express herself. The aim of this study is to investigate how a therapeutic songwriting process can contribute to the mentalization of a client with anorectic symptoms. This study is designed from a hermeneutic perspective. The study is an explorative study with a top-down - deductive - study design. The chosen method of analysis in this thesis is Hart's mentalization level - scale, which was developed in collaboration with psychologists Anne Blom Corlin, Knud Hellborn and Jesper Birck, helps to provide a systematic overview of the different mentalization levels in the analysis. The result of this study shows, that songwriting as a method has been beneficial in developing the mentalizing ability of a young girl with anorexia. In this study, I found that songwriting as a method gives the client a structure, framework, systematics, that gives her the opportunity to move into *the uncertainty* and to dare express herself in a relational context. This case study could indicate, that songwriting as a music therapeutic method may promote mentalizing in a girl with anorexia, maybe with other client groups as well. More clinical practice is needed in this area.

En særlig tak til...

.. Min vejleder Niels Hannibal. Tak for din uovertrufne vejledning. For at guide mig i den rigtige retning og for at stille de nødvendige spørgsmål.
Tak for din store empati og for at række en hånd ud når jeg er snublet.

.. Min veninde Cecilie. Tak for de uendeligt mange timer du har lagt i mine kommafejl og snørklede formuleringer. For 5 år som min livline skal du have tak.

.. Min svigermor og sviger-Flemming. Tak for jeres kyndige vejledning og store hjælp i slutspurten. Tak for jeres omsorg, jeres tid og uundværlige sparing.

.. Min kæreste Rasmus. For alt det du er og har givet mig. Tak for din sparring, motivation, udfordring og urokkelige støtte og tro. Tak fordi du har været min klippe gennem mit studie og min udvikling.

Tak.

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1: Indledning og problemfelt.....	7
1.1 Problemformulering.....	8
1.2 Forforståelse.....	8
Kapitel 2: Præsentation af klientgruppe.....	10
2.1 Unge med spiseforstyrrelse.....	10
2.1.1 Anoreksi.....	10
2.2 General behandling af unge med spiseforstyrrelse.....	12
2.3 Musikterapi med personer med spiseforstyrrelse.....	13
Kapitel 3: Teori.....	14
3.1 Sangskrivning.....	14
3.1.1 Styrker i sangskrivning i en terapeutisk proces.....	15
3.1.2 En invitation til terapeutisk proces.....	15
3.1.3 Udfordringer i sangskrivningsmetoden.....	16
3.2 Mentalisering.....	17
3.2.1 Udvikling af mentaliseringsevnen.....	18
3.2.2 Implicit og eksplicit mentalisering.....	19
3.2.3 Ubalanceret mentalisering – pre-mentalisering.....	20
3.2.4 Mentaliseringsniveauer.....	20
3.2.5 Susan Harts mentaliseringsniveauer.....	22
3.3 Mentalisering hos personer med spiseforstyrrelse.....	23
Kapitel 4: Videnskabsteori og metode.....	25
4.1 Det eksplorative forskningsområde.....	25
4.2 Bottom-up – top-down design.....	25
4.3 Analysemodel: Mentaliseringsniveau -skala.....	26
4.4 Hermeneutik.....	27
4.5 Etik.....	28
Kapitel 5: Præsentation af klient og forløb.....	29
5.1 Præsentation af klienten Alma.....	29
5.2 Præsentation af sangskrivningsprocessen.....	30
5.3 Oversigt over musikterapisessionerne.....	32
Kapitel 6: Analyse.....	33
6.1 Hvordan læses opstilling af data.....	33
6.2 Session 12: klip 1 (00:00-03:00 min.).....	33
6.2.1 Opsummering af klip 1:.....	35
6.3 Session 12: klip 2 (06:05- 08:05 min.).....	35
6.3.1 Opsummering af klip 2:.....	37
6.4 Session 12: klip 3 (16:35-18:10 min.).....	37

6.4.1 Opsummering af klip 3.....	38
6.5 Session 12: klip 4 (18:48 – 21:10 min.).....	38
6.5.1 Opsummering af klip 4.....	40
6.6 Session 12: klip 5: (26:00 – 29:00 min.).....	40
6.6.1 Opsummering af klip 5.....	43
6.7 Session 12: klip 6 (29:45 – 31:30 min.).....	43
6.7.1 Opsummering af klip 6.....	44
6.8 Sammenfatning af analysen	45
Kapitel 7: Diskussion	46
7.1 Diskussion af analysens fund	46
7.2 Diskussion af den anvendte sangskrivningsteori ift. casen	47
7.3 Diskussion af brugen af mentaliseringsbaseret terapiteori	47
7.4 Diskussion af valgte analysemetode – Harts model.....	48
Kapitel 8: Konklusion	49
Kapitel 9: Perspektivering	49
Litteraturliste:.....	50
Bilag	52
Bilag 1: Harts mentaliseringsniveauer.....	52
Bilag 2: Kodning af Harts mentaliseringsniveauer – analysemetode.....	55
Bilag 3: Samtykkeerklæring.....	60
Bilag 4 Samlet oversigt over sange.....	61
Bilag 5: 7 tekst-kategorier.....	62
Bilag 6 Min sang	69
Bilag 7: fuld transskription af session 12.....	71
Portefølje	97

Kapitel 1: Indledning og problemfelt

Spiseforstyrrelser er et alvorligt voksende problem hos børn og unge i den vestlige verden (Sundhedsstyrelsen, 2020). I Danmark er der, ifølge Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade (herefter LMS), 75.000 danskere der lider af en spiseforstyrrelse (LMS, 2020). Spiseforstyrrelsen anorexia nervosa eller anoreksi er beskrevet som en klinisk enhed allerede tilbage i 1873-1874 af henholdsvis den franske læge Laséque og den engelske læge Gull, og er den første form for spiseforstyrrelse, som er beskrevet i litteraturen (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010).

Spiseforstyrrelser opstår i et komplekst samspil af flere forskellige faktorer, som genetiske, biologiske, sociale, familiemæssige, udviklingsmæssige og kulturelle. Disse faktorer kan spille en rolle på forskellige tidspunkter i den unges liv. Nogle af disse faktorer er forudsætninger, nogle kan være udløsende, mens andre kan være vedligeholdende for udviklingen af anoreksi (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010, s. 465).

Dette speciale tager udgangspunkt i mit 9. semesters praktikforløb, på et socialpsykiatrisk botilbud i Aarhus Kommune. Jeg havde 3 individuelle musikterapi-forløb, hvor alle 3 klienter var unge piger visiteret til stedet pga. en spiseforstyrrelse. Fælles for de unge piger, jeg arbejdede med, var, at de alle beskrev en grundlæggende følelse af ikke at være tiltrækkelige. Jeg bemærkede hurtigt i forløbene, hvordan pigerne følte sig utilstrækkelige i sociale sammenhænge og ligeledes havde et meget forvrænget selvbillede.

Min case i dette speciale tager udgangspunkt i ét af de forløb, jeg havde med en ung kvinde på 17 år. Begrundelsen for mit valg af case er del klientens motivation, varighed af forløbet, hvilket blev til 15 sessioner, samt intensiteten af den terapeutiske proces. Valget af case er også begrundet af at være den af, at casen var den ud af de tre cases, der var mest lidende ift. sin spiseforstyrrelse, hvilket skærpede min motivation for at arbejde med denne case. Klienten i dette speciale vil være anonymiseret under navnet Alma. I terapien bemærkede jeg, hvordan klienten havde svært ved at finde ord for sine tanker og følelser. Til gængæld oplevede jeg, at hun ved at synge kunne formidle et budskab eller give mig et øjebliksbillede af hendes indre følelser, og derfor introducerede jeg sangskrivning i terapien.

Jeg fornemmede, hvordan klienten, igennem skriverierne, begyndte at tage små skridt mod at reflektere over egne følelser og faktisk sætte ord på nogle af disse.

Jeg fik lyst til at undersøge, hvordan sangskrivning kan anvendes hos en klienten med anoreksisymptomer, og om mentalisering kan bidrage til forståelsen af, hvilken proces der sker i klienten. Jeg blev nysgerrig på, om jeg kunne finde noget i både litteraturen og min egen data, der kan gøre mig klogere på, hvorvidt og i så fald hvordan, sangskrivning kan påvirke evnen til at mentalisere –og derigennem en bedring af den psykiske tilstand.

1.1 Problemformulering

Følgende problemformulering danner ramme omkring dette speciale:

Hvordan kan en terapeutisk sangskrivningsproces bidrage til mentalisering hos en klient diagnosticeret med anoreksi?

1.2 Forforståelse

Jeg har igennem hele min studietid været interesseret i det psykiatriske felt. Jeg har vidst siden jeg startede, at teenagere eller voksne med svære psykiske problemstillinger, var noget jeg fandt interessant i et fremtidigt arbejde som musikterapeut. Dette er også min helt personlige motivation til at gennemføre kandidaten.

At jeg befinder jeg særligt godt i en terapeutisk setting med teenagere eller voksne, skyldes nok, et personligt behov for at opleve eller være med til at skabe en mulighed for refleksion i det verbale sprog. Derfor er den mentaliseringsbaserede terapi teori også et område jeg gerne vil arbejde med og som jeg tidligere har arbejdet ud fra.

Jeg er igennem hele min opvækst blevet undervist i klassisk musik. Fra jeg var 7 år gammel er jeg blevet trænet i den disciplinære musik. Dette har både gjort mig stærk som musiker men i mit gennem mine 5 års studie tid på universitet har det også været med til at udfordre mig. Jeg er blevet udfordret i min forståelse af hvad musik er eller kan være. Jeg har fra 1. Semester haft svært ved at give mig selv hen til de improvisatoriske dele af musikterapien. Det har jeg haft, fordi jeg så længe har haft et billede af hvordan musik ”skal lyde” eller haft en forestilling om en nødvendighed for en vis æstetik og form i musik. Det har ligeledes afspejlet sig i min opfattelse af mig selv som sangskriver. Jeg elsker at synge og jeg er blevet god til at formidle og udtrykke andres sange. Men at skulle skrive mine egne sange starter en usikkerhed i mig. Derfor har sangskrivning som musikterapeutisk metode for mig været en usikker grund at bevæge mig ud på, og indtil den forgående praktik for dette speciale, været noget jeg meget bevidst ikke har interesseret mig for, eller arbejdet med. Alligevel bliver jeg i denne case klar over at sangskrivning var det åbenlyse valg i terapien med

denne klient. De erfaringer jeg har gjort mig i praktikken har overrasket mig positivt. Den struktur og rammedannende effekt en sangskrivnings proces skaber, har i hvert fald gjort mine forudindtagede forventninger og forestillinger om sangskrivning til skamme. Jeg er i min praktik og videre igennem mit speciale blevet klar over hvor stærk en udtryksskilde en sangskrivningsproces kan være, og hvordan rammen og slutpunktet kan være guidende og et fast holdepunkt i denne proces.

Kapitel 2: Præsentation af klientgruppe

I dette kapitel præsenteres spiseforstyrrelser – herunder med fokus på anoreksi. Hertil hvordan sygdommen generelt behandles samt musikterapien relevans i forhold til anoreksi.

2.1 Unge med spiseforstyrrelse

En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, der karakteriseres ved et unaturligt eller forstyrret forhold til mad, krop og vægt i en sådan grad, at det påvirker både det psykiske og fysiske helbred samt ens evne til et normalt socialliv.

Der er, ifølge Psykiatrifonden (2020), i alt 5 kategorier indenfor spiseforstyrrelser, hvor de mest udbredte eller normale typer er: anoreksi, bulimi og tvangspisning, også kaldet binge-eating disorder (BED).

Dertil kommer ortoreksi, en sygelig besættelse af at spise sundt samt selective eating disorder (SED) (Psykiatrifonden, 2020). Både BED og SED er selvstændige diagnoser i det amerikanske diagnosesystem (DSM), mens de i det europæiske diagnosesystem (ICD) endnu ikke er godkendt som selvstændige diagnoser. Ortoreksi er ikke anerkendt som værende en selvstændig diagnose i hverken de amerikanske eller det europæiske diagnosesystem (Psykiatrifonden, 2020). I denne præsentation vil jeg primært fokusere på anoreksi, da klienten fra min case er diagnosticeret med denne form for spiseforstyrrelse.

2.1.1 Anoreksi

Kristian Valbak, speciallæge i psykiatri og Ph.d., skriver hvordan anoreksisymptomer typisk begynder at vise sig omkring pubertetsalderen. De opstår oftest i forbindelse med en slankekur, der tager overhånd. Anoreksi forekommer 10 gange oftere hos kvinder end mænd og synes at være et langsomt stigende problem hos unge kvinder mellem 15-24 år. 61 % af alle anoreksitilfælde er koncentreret hos unge kvinder i denne aldersgruppe. For patienter med anoreksi optræder ofte selvmord og selvmordsforsøg, da mange patienter sideløbende udvikler lidelser som depression og angst, også kaldet kormorbiditet. I en metaanalyse fra 2003 (Fairburn & Harrison, 2003) viser resultaterne af undersøgelsen, at omkring 45% af patienter med anoreksi opnår helbredelse, omkring en tredjedel opnår bedring, men omkring 20 % af patienter med anoreksi udvikler kroniske tilstande, flere/andre lidelser eller dør (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010, s. 462).

Undersøgelser ift. den familiemæssige påvirkning har ikke vist noget entydigt mønster, men som det også er tilfældet med andre psykiske sygdomme, som f.eks.

personlighedsforstyrrelse, kan traumatiske oplevelser fra ens tidligere år, så som skilsmisse, sygdom hos søskende eller forældre, alkoholmisbrug i hjemmet eller seksuelle/og eller fysiske overgreb være en forudsætning eller udløsende faktor for en spiseforstyrrelse. Overvægt hos både forældre og ligeledes også hos barnet eller den unge selv kan være en forudsætning for en begyndende spiseforstyrrelse, og dertil kan et overdrevet fokus på vægt, kost og slankekure hos f.eks. en forældre ligeledes være en udløsende faktor hos den unge (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010).

Den kulturelle eller samfundsmæssige faktor kan også i høj grad påvirke den unge og virke som en udløsende faktor. I løbet af de sidste 100 år, er ”idealvægten” for unge kvinder faldet markant (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010), og unge bliver i dag konstant konfronteret med urealistiske kvindekropsideal. I visuelle reklamer fremstilles kroppe ofte på idealistiske måder, og reklamer har til tider voldsomt seksuelle undertoner. På de sociale medier bliver der brugt redigering, filtre og fotoshop, og særligt ungdomsgenerationen er flittige brugere heraf. Her lukker ”perfekte” influencers og kendisser følgerne ind i privaten og deler redigerede øjeblikke med verden. Ved at spejle sig i den redigerede virkelighed kan identitetsdannelsen hos unge piger blive stærkt præget og udvikle sig på en usund måde (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010).

Mange unge kvinder bliver derfor ofte mere fokuserede på, hvilke forventninger andre har til dem, og hvilke (urealistiske) idealer de bør leve op til, og mindre fokuserede på, om hun selv har det godt og sine egne ønsker (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010).

Ifølge Hilda Bruch, psykoanalytiker, psykiatriprofessor og pioner indenfor forståelsen og behandlingen af anoreksi, er fokus på mad og vægttab ikke de fundamentale tegn eller problematikker hos patienter med anoreksi (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010, s. 466). Ofte opfatter patienter med anoreksi sig selv som værende hjælpeløse og utilstrækkelige, og Bunch mener, at udviklingen af anoreksi er ”et forsøg på selvhelbredelse ved gennem disciplinering af kroppen at få en følelse af værdi for sig selv og for andre” (Bunch, 1973, i (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010, s. 467).

For nogle børn og unge, der udvikler anoreksi, er det gældende, at de lærer sig at lukke af for egne behov og påtager en for form for facade, som Valbak (2010), kalder for *pseudo-selvforsyning*¹. Den anorektiske unge beskytter sig selv ved at distancere sig, og tør ikke længere være afhængig af andre. I et forsøg på at opfylde andres ønsker og behov, vil de derfor ikke længere være til besvær. Evnen til at afvise både

¹ Pseudo-selvforsyning forstår jeg som “ikke rigtig at passe på sig selv, som man over for andre giver udtryk for, at man gør”.

mad eller kærlighed bliver et misforstået billede af at være i kontrol. På den måde bliver fantasien for den anorektiske unge, at de opnår en anerkendelse, beundring eller ligefrem misundelse for deres evne til selvkontrol. (Valbak, 2010, i Simonsen & Møhl, 2010 s. 467).

2.2 General behandling af unge med spiseforstyrrelse

Der findes flere forskellige muligheder i Danmark for at få hjælp, hvis man lider af en spiseforstyrrelse. Det er svært for mange pårørende at tage skridtet til at søge hjælp til sin kære, og det kan, for mange forældre, være svært at navigere i, om personen er så syg, at han skal have hjælp, eller om han selv er i stand til at "blive rask" igen. Personer med f.eks. anoreksi vil typisk have svært ved at erkende og acceptere, at de er syge, og vil derfor oftest argumentere for, at de ikke behøver hjælp og behandling. Målet med behandling af alle former for spiseforstyrrelser er at reintroducere et normalt og sundt forhold til spisning, mad og kroppen. Dertil også at hjælpe personen med at kunne håndtere de udfordringer og følelser, der med høj sandsynlighed har været med til udviklingen og fastholdelsen af en spiseforstyrrelse (Psykiatrien, 2020). Behandlingen består typisk af en tredelt-pakke:

- **Re-ernæring**

Her er fokus at få de basale ernæringsbehov dækket og i mange tilfælde af anoreksi startet en vægtøgningssproces. Personer med spiseforstyrrelser vil kunne få lagt en kostplan fra en kvalificeret kostvejleder samt få støtte til spisning, både individuelt eller i gruppe.

- **Psykoterapeutisk behandling**

Den psykoterapeutiske behandling består af flere forskellige muligheder. Her kan personen med en spiseforstyrrelse både modtage individuel terapi, familie- eller gruppeterapi samt psykoedukation. Formålet med den psykologiske behandling er at arbejde med de mere grundlæggende psykologiske vanskeligheder eller udfordringer. Her gives personen nogle værktøjer og strategier til at håndtere psykiske udfordringer og svære følelser.

- **Medicinsk behandling/ambulant behandling**

Medicin gives kun i svære tilfælde af bulimi, for at reducere f.eks. opkast og overspisning. Derudover bruges medicin primært til at behandle fysiske symptomer eller anden svær psykisk lidelse (Psykiatrien, 2020).

2.3 Musikterapi med personer med spiseforstyrrelse

Ifølge Jacqueline Robarts, musikterapeut og underviser ved Guildhall School af Music & Drama i London, har musikterapien relevante terapeutiske muligheder, i en bedringsproces hos personer med spiseforstyrrelse (Robarts, 2000). For den unge med anoreksi med et sårbart sind, er det afgørende at lære at integrere både de positive og negative selvopfattelser på vejen til bedring. Dette er vigtigt både for at udvikle en sund autonomi samt nye måder at være i og forholde sig på i relationer (Lask, 1993, i Robarts, 2000). Robarts beskriver hvordan behovet for den unge med anoreksi, er at kunne integrere "body – mind – self" oplevelser på et pre-verbal niveau. At musikterapi virker på pre-verbalt niveau, gør den netop relevant i arbejdet med anoreksi. På den måde har musikterapien mulighed for, at give den unge med anoreksi nye oplevelser som giver mulighed for erfaringsdannelse ift. emotionelle, og interpersonelle udfordringer som er involveret i anoreksi (Robarts, 2000).

Mennesker med en skrøbelig selvfølelse, og hvor meningen er gået tabt eller er svært at svær at finde, har musik en særlig og helt ekstra ordinær egenskab. Musikterapiens metodiske muligheder er b.la. at skabe kontakt og relation, stimulere tilknytningsmønstre og skabe samhørighed, være skabende, ændre roller, regulere arousal og give klienten en følelse af, at føle sig afstemt.

Musikterapeuten kan via musikken, understøtte og integrere de processer hvori klienten finder mening eller betydning for at lære at trives i sig selv (Robarts, 2000).

"Assertiveness" er ifølge Robarts (2000) et betydningsfuld aspekt ved *recovery* fra anoreksi. Det defineres "et udtryk for negative følelser med et tilsyneladende fravær af optagethed af andres følelser (Lask og Bryant-waugh, 1993, i Robarts, 2000). At turde vise sig "assertiveness" og en sund autonomi, er således vejen mod *recovery*.

Kapitel 3: Teori

I nedestående kapitel beskrives det teoretiske grundlag for dette speciale. Først præsenteres Felicity Bakers grundlæggende teori omkring sangskrivning, dernæst teori omhandlende mentalisering og udviklingen af mentaliseringsevnen samt mentaliseringsniveauer. Dertil en kort redegørelse af Susan Harts mentaliseringsniveau –skala og til sidst viden omkring mentalisering hos personer med en spiseforstyrrelse.

3.1 Sangskrivning

Jeg valgte at arbejde med sangskrivning som metode i musikterapi sessionerne med Alma af primært én årsag. I starten af terapiforløbet præsenterede jeg flere af de musikterapeutiske metoder, som jeg tidligere har arbejdet med samt afprøvet. Her eksempelvis improvisation både instrumentalt og vokal, guidet kropsafspændinger og musiklytning og mandalategninger. Alma afviste alle øvelser, uden forbehold. Selvom Alma ikke ville improvisere eller tegne, ville hun dog gerne terapi, og hun ville gerne synge. Derfor introducerede jeg sangskrivning.

Følgende afsnit er baseret på Felicity Bakers bog *Therapeutic Songwriting: Developments in Theory, Methods, and Practice* (2015).

Hvad er musikterapeutisk sangskrivning? Sådan starter musikterapeut og Ph.d., Felicity Baker, sin bog *Therapeutic Songwriting: Developments in Theory, Methods, and Practice* (2015). For at kunne besvare det spørgsmål, må man først besvare et andet spørgsmål; hvad er en sang?.

Baker (2015) beskriver en sang som værende forskellig ud fra forskellige nationaliteter og kulturer, dog med det til fælles, at alle sange overbringer et budskab igennem musik og lyrik, om enten det er en historiefortælling eller et udtryk for følelser (Baker, 2015). I den moderne, vestlige musikkultur kommunikerer forskellige temaer også gennem musikken. Ifølge Baker (2015) er temaet for størstedelen af den moderne vestlige musikkulturs sange gennem de seneste 70 år relationer. Både intime og længselsfulde kærlighedsrelationer samt familierelationer, lykkelige og ulykkelige. Foruden de relationelle temaer beskriver Baker også temaer som sociale og politiske budskaber, racisme, mobning og stoffer mm. (Baker, 2015 s. 14). Mange af disse temaer kan være relevante for de mennesker, som deltager i musikterapi overalt i verden (Baker, 2015).

Så hvad er musikterapeutisk sangskrivning? Baker (2015) beskriver det på følgende måde:

The process of creating, notating, and/or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to address psychosocial, emotional, cognitive and communication needs of the client' (Baker & Wigram, 2005 p. 16, i Baker, 2015 s. 14).

Dette betyder, at terapeutisk sangskrivning forekommer, hvis både musik og lyrikken er integreret, sangskrivningsprocessen sker i en terapeut- klient relation og til sidst at sangskrivningsprocessen har et terapeutisk formål, hvis processen er rettet mod at møde klientens behov (Baker, 2015).

3.1.1 Styrker i sangskrivning i en terapeutisk proces

Baker (2015) beskriver, at sangskrivning appellerer til at bruge musik som et medium til at skabe forandring, fordi musik og sange spiller en central rolle i vores kultur (Baker, 2015).

Sange er forbundet med de faser i livet, hvor vi udvikler os. Lige fra mor-barn tilknytning, identitetsdannelsen i teenageårene og op i vort voksenliv. Vi forbinder sange med højtider og fejring, lige fra fødselsdage til bryllupper og fodbold (Baker, 2015).

Fordi der i vores kultur er respekt omkring sange og sangskriveren, giver dette os "lov" til at udtrykke os igennem musikken, på en mere "sårbar" måde, eller måske en måde, vi i vores kultur ellers havde anset for at være kliché, og derfor en måde at udtrykke os på, som vi med vores verbale sprog normalt ellers ikke ville gøre brug af. Terapeutisk sangskrivning kan give klienten *en stemme* og muligheden for at føle sig *empowered* eller berettiget til at fortælle sin historie. Dette giver derfor også klienten mulighed for i en terapeutisk sangskrivningsproces at lede efter og måske finde svar på spørgsmål som: *Hvem er jeg? Hvad er jeg? Hvad føler og tænker jeg?* (Baker, 2015).

3.1.2 En invitation til terapeutisk proces

Ifølge Baker (2015) er en side af sangskrivning, som måske ikke er lige så brugt i andre musikterapeutiske metoder, brugen af ord. Baker (2015) skriver, at ved at sætte ord på følelser og oplevelser i en struktureret form, reduceres muligheden for en forandring. Baker (2015) mener, at det for nogle mennesker hjælper at sætte ord på følelser og oplevelser og på den måde skabe en bevidsthed, som ikke var der før, som kan være med til at skabe en forandring i, hvordan man netop ser og tolker disse.

Sangskrivningsprocessens form er typisk bygget op med følgende struktur; start, midte og et slutpunkt. Denne struktur giver således en ramme for den terapeutiske proces og giver klienten mulighed for at udforske og bevæge sig ind og ud af sin

comfort zone, men samtidig at kunne føle sig tryk inden for den struktur, sangskrivningsprocessen tilbyder. Baker (2015) beskriver ligeledes, hvordan motivationen kan opretholdes, fordi processen har et slutpunkt, som vi naturligt vil søge (Baker, 2015).

Musikken kan indramme og skabe en stemning omkring ordenes betydning og derved forstærke og forstørre udtrykket. Musikken er også med til at skabe den stemning, som klienten ønsker at udtrykke, samt giver mulighed for at skabe en karakter, som klienten kan udforske sin identitet igennem (Baker, 2015).

I den terapeutiske sangskrivningsproces er det netop muligt at udforske sin identitet eller sit selv. Baker (2015) beskriver, hvordan klienten igennem den proces, det er at skabe en sangtekst og musikken dertil, kan analysere sin egen "rejse" eller historie. Terapeutens opgave i denne proces er at kommentere, udfordre og hjælpe klienten til at udforske andre alternative perspektiver af dennes historie og derigennem få mulighed for at reflektere over – og måske danne en ny historie og nye perspektiver på både fortiden og nutiden samt få en bevidsthed omkring fremtiden. (Baker, 2015 s. 21). Mens sangskrivningsprocessen er terapeutisk, er produktet heraf en indsigt i klientens indre og selvbillede, for både terapeut og pårørende. Dette kan for de pårørende og andre omkring klienten måske give en bedre forståelse af klienten, og hvilke udfordringer han/hun kæmper med (Baker, 2015).

3.1.3 Udfordringer i sangskrivningsmetoden

Selvom sangskrivning som terapeutisk proces har rigtig mange styrker, beskriver Baker (2015) også nogle udfordringer eller risici, som enhver terapeut, der anvender denne metode, skal være opmærksom på. Sangskrivning er i sin natur narcissistisk, da temaet i processen typisk vil handle om en selv (Baker, 2015 s. 24). Selvom terapeuten altid vil stræbe efter at skabe et trygt rum, hvori klienten kan kreere tekster og musik, er der dog en risiko for, at klienten vil kunne opleve en følelse af at være utilstrækkelig. Det kan være utrolig intimt og intimiderende at fortælle sin egen historie, og deri kan der opstå en bekymring om negativ kritik af sangen, om "sangen er god nok" og "lyder det rigtig". Terapeutisk sangskrivning kan også frembringe stærke følelser og minder, der i visse tilfælde kan øge følelsen af manglende evner og sårbarhed. Dette er i sig selv ikke en negativ effekt, men hvis følelsen bliver for overvældende, og terapeuten ikke er i stand til at tage hånd om disse følelser, kan der være risiko for at klienten ikke er i stand til at håndtere dette (Baker, 2015).

Terapeutisk sangskrivning kræver tid og energi. Dette kan i visse tilfælde, særligt med børn, være en udfordring. Sangskrivning kræver som oftest flere sessioner, temavalg,

tid til formuleringer og skabelse eller udvælgelse af musikken dertil. Hvis ikke klienten er i stand til at opretholde et fokus eller koncentration i længere tid, er der en risiko for, at sangen kan blive overfladisk i sit indhold og derved ikke har den ønskede eller nødvendige terapeutiske virkning (Baker, 2015).

Selvom Baker (2015) mener, at brugen af det verbale sprog kan være en styrke for nogle klienter, peger hun også på, at det kan have visse udfordringer. Det er nødvendigt at kunne bruge ord i en terapeutisk sangskrivningsproces, og dette kan være en udfordring, hvis klienten har svært ved at bruge sproget eller ikke er i stand til at tale. Hvad end det er kognitive eller psykologiske sproglige begrænsning der ligger til grund herfor, kan det være udfordrende at lave en meningsfyldt sang. Her er det vigtigt, at terapeuten tager disse forhold til overvejelse, før der påbegyndes en sangskrivningsproces, eller er i stand til at bruge en metode, der er tilpasset klientens begrænsninger (Baker, 2015).

3.2 Mentalisering

Mentaliseringsbaseret terapiteori er en teori, jeg tidligere har arbejdet med i mit bachelorprojekt. Jeg vidste hurtigt, at en teori med en forståelse af selvet og komplekse relationelle udfordringer ville være relevant for mit speciale. Derfor valgte jeg at dykke ned i mentaliseringsbaseret terapiteori igen. Derudover havde jeg i mit BA-projekt også anvendt Harts mentaliseringsniveau-skala (jf. afsnit 3.2.5) som analysemetode, men i forsøget på at anvende den i en analyse af en musikalsk intervention, var metoden derfor svær at anvende optimalt. Derfor havde jeg en interesse i at anvende Harts skala mere, som den var tiltænkt.

Mentalisering, eller at kunne mentalisere, beskriver et individs bevidsthed af mentale tilstande, hos dig selv såvel som hos andre, særligt i forbindelse med at forstå andres handlinger. At mentalisere forudsætter at kunne iagttage og tolke både følelser, tanker, overbevisninger og ønsker, til at forstå og forklare, hvad andre mennesker gør. Mentalisering indebærer også en bevidsthed om andre menneskers omstændigheder, adfærdsmønstre, og hvilke oplevelser det andet menneske tidligere har haft. At mentalisere er noget, de fleste mennesker som oftest gør, uden at være særligt bevidste om det, og de fleste mennesker vil også ofte fejle, men som regel er der kun tale om små, ubetydelige uoverensstemmelser, hvori vi på den måde kan justere og ændre vores forståelse af den feedback, vi modtager fra andre (Bateman & Fonagy, 2019). Bateman og Fonagy (2019) skriver, at den menneskelige forestillingsevne både genererer en kompleks menneskelig socialisering samt kulturel kreativitet, men

samtidig er med til at gøre individer sårbare overfor psykisk lidelse (Bateman & Fonagy, 2019 s. 4). Mentalisering er, hvad Bateman og Fonagy (2019) kalder *the interpersonal "workhorse" of the social imagination* – det er altså evnen til social interaktion, der gør det muligt for individer at skabe mening om sin egen samt andres adfærd, og som muliggør kooperativ (samarbejdende) og adaptiv (tilpasningsdygtig) interaktion (Bateman & Fonagy, 2019, s. 4).

3.2.1 Udvikling af mentaliseringsevnen

Evnen til at mentalisere er medfødt. Bateman og Fonagy (2019) skriver, at alle er født med forskellige naturlige kompetencer og styrker, men at alle som udgangspunkt er født med evnen til at kunne mentalisere. Det er dog den tidlige påvirkning af vores sociale udvikling, der er med til at opbygge og udvikle denne evne. Bateman og Fonagy forklarer denne proces på følgende måde; ligesom et barn som udgangspunkt er født med evnen til at lære og forstå et sprog, er et barn ligeledes født med evnen til at lære at mentalisere. Læringsprocessen i et sprog er afhængig af, hvilket specifikt sprog, der tales, og hvordan det bliver talt af de individer, der er i barnets tidlige miljø (Neuman et al. 2011, i Bateman og Fonagy, 2019). Det samme gælder med evnen til mentalisering. For at udvikle en balanceret evne til at mentalisere har barnet brug for at blive mødt og forstået af omsorgsfulde, opmærksomme og ikke-truende voksne (Fonagy og Luyten 2016, i Bateman & Fonagy, 2019). Særligt vigtigt for barnet er det, at den voksne formår at spejle barnets følelser og udvise en genkendelse og forståelse for disse følelser og samtidig hjælpe barnet med at lære at mestre disse følelser (Fonagy et al. 2002; Gergely and Watson, 1996, i Bateman & Fonagy, 2019). Denne spejling hjælper barnet med at udvikle sine egne subjektive oplevelse, og på den måde styrkes barnets evne til selvkontrol og affekt-regulering (Bateman & Fonagy, 2019). Senere i denne proces begynder barnets nærmeste omsorgspersoner at sætte ord på både barnets og egne følelser, og gennem disse mentaliseringsnarrativer, er relationerne omkring barnet med til at demonstrere hans/hendes emotionelle verden (Fonagy og Targe, 1996, i Bateman og Fonagy, 2019). En tryk tilknytning i form af både fysisk og psykisk nærhed og tilgængelighed sikrer, at barnets mentaliseringsevne under normale omstændigheder udvikler sig (Fonagy et al. 2008, i Bateman & Fonagy, 2019). En bedre tilknytning betyder ofte en bedre mentaliseringsevne i barndommen. Bateman og Fonagy (2019) beskriver, hvordan disse børn ofte vil være bedre til at reflektere eller er mere empatiske overfor deres jævnaldrende (de Rosney and Harris, 2002, i Bateman & Fonagy, 2019). Derfor er det klart, at en konsekvent mangelfuld spejling af følelser i den tidlige tilknytning hos et barn vil medføre en

svækkelse af evnen til at reflektere over egne samt andres indre mentale tilstande. Dette vil føre til oplevelsen af at være *unmentalized* - eller følelsen af ikke at blive mødt eller valideret i sine følelser og oplevelser, hvilket Bateman og Fonagy (2019) beskriver som en *alien-self experience* (Bateman & Fonagy, 2019 s. 6). Som tidligere beskrevet vil alle individer opleve følelsen af at blive *unmentalized* i små doser, men dette vil normalt ikke påvirke udviklingen af en sund mentalisering. I nogle tilfælde af psykiatriske sygdomme, som eks. borderline personlighedsforstyrrelse (herefter BPD), vil disse alien-self-oplevelser, (pga. en kombination af biologisk sårbarhed og omstændigheder i miljøet) ofte være meget styrende og dominerende i individets subjektivitet. Denne følelse kan resultere i en stærk trang til enten at dominere eller manipulere andres sind eller forskellige former for selvskadende adfærd (Fonagy og Luyten, 2016, i Bateman & Fonagy, 2019).

3.2.2 Implicit og eksplicit mentalisering

Det mest fundamentale aspekt af at mentalisere er evnen til at kunne skifte mellem automatisk (*implicit*) og kontrolleret (*eksplicit*) mentalisering. Den eksplicite mentalisering afspejler en relativt langsom proces, der indeholder en verbal refleksion, en opmærksomhed, bevidste intentioner og indsats. Modsat kræver den implicite mentalisering meget lidt eller ingen opmærksomhed og refleksion, da denne proces er langt hurtigere og foregår mere "ubevidst". I en daglig social interaktion vil de fleste individer, der befinder sig i en tryk relation og miljø, oftest bevæge sig i den implicite mentaliseringsproces. Kun hvis eller når en situation ændres, er det vigtigt, at vi som individer er i stand til at ændre vores opmærksomhed og på den måde at kunne skifte over til den eksplicite mentalisering.

Udfordringerne opstår, når et menneske udelukkende er afhængig af den implicite mentalisering. Hvis et individ ikke evner at veksle og kun befinder sig på det implicite mentaliseringsniveau, vil det være svært for personen at placere disse automatiske antagelser, som ofte vil være over-simplificerede korrekt (Bateman & Fonagy, 2019). Den implicite mentalisering udvikles tidligt og gør os i stand til at identificere mentale tilstande hurtigt, hvor den eksplicite mentalisering udvikles senere og derimod giver os evnen til at forstå og forudsige social adfærd (McGeer, 2007). Stress og højt arousalniveau kan bringe den eksplicite mentaliseringsevne ud af balance (Nolte et al. 2013, i Bateman & Fonagy, 2019). Forhøjet stress og et højt arousalniveau kan altså være grund til, at individet vil kunne have svært ved at forstå og reflektere over, hvad der sker omkring dem (Bateman & Fonagy, 2019).

3.2.3 Ubalanceret mentalisering – pre-mentalisering

Oprindeligt blev mentaliseringsbegrebet udviklet til bedre at forstå psykiske forstyrrelser og udviklet som behandlingsmodel og behandling af personer med BPD (Bateman et al., 2010, i Hannibal, 2014). I dag bliver mentaliseringsbaseret terapi ikke blot anvendt til behandling af personer med BPD, men også i forbindelse med andre psykiske lidelser som PTSD, stress, depression samt spiseforstyrrelser (Bateman & Fonagy, 2010). Mennesker med personlighedsforstyrrelser, f.eks. BPD, vil have tendens til oftere at opleve mentaliseringsevnen bryder sammen. Når mentaliseringsevnen bryder sammen, kan dette skyldes kroppens alarmberedskab eller *fight/flight*-tilstand (Bateman & Fonagy, 2019). Dette sker typisk, når en person med interpersonelle vanskeligheder skal indgå i en interpersonel relation (Bateman & Fonagy, 2010). For personer, der tidligere har oplevet stress eller traumer i en relationel kontekst, vil arousalniveauet ofte være højt i sådanne situationer, hvilket nedsætter evnen til at agere eller reflektere. Derfor vil disse individer i en høj-arousal-situation ofte handle mere impulsivt (Bateman & Fonagy, 2010).

3.2.4 Mentaliseringsniveauer

Når mentaliseringsevnen bryder sammen, falder individerne ofte tilbage i det, som Bateman og Fonagy (2019) kalder for *prementalizing ways of thinking* eller pre-mentalisering (Bateman & Fonagy, 2019). Bateman og Fonagy (2019) inddeler denne pre-mentalisering (non-mentalizing) i 3 kategorier:

1. **Psychic equivalence mode (psykisk ækvivalens):**

I denne tilstand bliver tanker og følelser ofte ”for virkelige” i en sådan grad, at det bliver utrolig svært for individet at forholde sig til andre muligheder eller perspektiver. Tanker og følelser bliver meget konkrete, hvilket opleves som den eneste mulige. Psykisk ækvivalens vil svare til samme mentaliseringsniveau som hos en 20 mdr. gammel baby. Personer i denne tilstand vil være overbevist om, at deres emotionelle oplevelse er lig med den faktiske virkelighed, ligegyldigt om den er realistisk eller ej, hvilket kan være en utrolig utryg og skræmmende tilstand at være i.

Disse subjektive oplevelser og til tider overdrevne reaktioner kan være så virkelige for personen og kan i nogle tilfælde sammenlignes med quasi-psykotiske symptomer på niveau med PTSD (Bateman & Fonagy, 2019).

2. Teleological mode (teleologisk):

I denne tilstand bliver følelser og tanker kun genkendt af personen, hvis de er fysisk observerbare. Altså følelser og tanker skal være i forbindelse med en konkret situation. En person i en teleologisk tilstand vil kun anerkende en følelse som værende ægte, hvis han/hun f.eks. bliver mødt fysisk af en ”kærlig” eller omsorgsfuld berøring. Derfor vil en person i en teleologisk tilstand kunne reagere meget voldsomt ved enten at gøre noget dramatisk eller agere i en upassende adfærd eller handling for at frembringe en reaktion, som for personen i en teleologisk tilstand ellers ikke virker til at være sand. Personer i denne tilstand er ofte usikre i forståelsen af andre mennesker og den intention, der ligger bag deres adfærd. (Bateman & Fonagy, 2019).

3. The pretend mode (pseudomentalisering):

I denne tilstand bliver tanker og følelser koblet fra virkeligheden. Et barn i denne tilstand vil skabe en forestillingsverden eller modeller af virkeligheden, som ikke er i overensstemmelse med virkeligheden. Barnet kun kan opretholde denne forestilling, så længe disse forestillinger eller modeller ikke bliver udfordret. Bateman og Fonagy (2019) skriver, at en person i et *pretend mode*, kan pseudo-mentalisere, en tilstand hvor personen vil kunne fortælle en masse om forskellige mentale tilstande, men ofte vil meget få af disse oplevelser være i overensstemmelse med virkeligheden. Et menneske i *pretend mode* vil ofte kunne give et førstehåndindtryk af at være exceptionelt dygtig til at mentalisere, men efter lidt tid vil terapeuten typisk hurtigt se, at patienten ikke er i stand til at ræsonnere eller reflektere over de følelser og tanker, som denne fortæller om. Men fordi en person i denne tilstand typisk ikke vil være i kontakt med sine egne tanker og følelser, kan han/hun udnytte netop denne kognitive kapacitet for egen vindings skyld og for at få andres omsorg eller medfølelse – eller som forsøg på at kontrollere andre (Bateman & Fonagy, 2019).

3.2.5 Susan Harts mentaliseringsniveauer

Susan Hart, Cand.psych. og Ph.d., har i samarbejde med psykologerne Anne Blom Corlin, Knud Hellborn og Jesper Birck udviklet et mentaliserings-skala-skema, hvori de har inddelt evnen til at mentalisere i kategorier:

0: Negativ (fjendtlig, bizar, paranoid eller manisk)

1: Fraværende (teleologisk, urealistisk og manglende sammenhæng)

2: Ubalanceret (psykisk ækvivalens)

2: Ubalanceret (pseudomentalisering)

3: Balanceret (almindelig mentalisering)

4: Høj (stabil, robust mentaliseringskompetence)

Efterfølgende er hver kategori blevet opdelt i 3 kategorier:

1. Verbalt udtryk
2. Krosligt udtryk
3. Interpersonelt

Jeg vil her vise et eks. på niveauerne, udviklet af Hart, Corlin, Hellborn og Birck (se fuldt skema bilag 1):

2: UBALANCERET (Psykisk ækvivalens)	
Verbalt indhold	Svaret er ofte præget af sort-hvid tænkning, <i>skråsikkerhed</i> , manglende nysgerrighed over for andres forestillinger og tanker. Mangler at kunne forstå sin omverden ud fra flere perspektiver. I svaret kan der indgå følelsesmæssige ytringer om mentale tilstande, men det er præget af selv-anden ubalance, det er <i>unuanceret</i> . Ofte manglende refleksioner over mentale tilstande hos sig selv og andre.
Krosligt udtryk	Der ses ofte tydelige kategorialfølelser, men klienten fremtræder følelsesmæssigt overvældet "opslugt" eller "fanget" i følelsen. Der kan være megen appel, fx følelser der består af at være glad, lidende, indigneret, vredladet eller havende mange negative forventninger til sine omgivelser. Svaret ledsages ikke af relevant eller tilpas reguleret krosligt og mimisk udtryk. Tonefald: eks. ubalanceret dirren, grådlabilitet el lign. i stemmen.
Interpersonelt	Kan være meget opmærksom på eller kommenterer evt. på interviewers ansigtsudtryk eller kroslige signaler, positur. Tilpasser sin fortælling ind efter interviewers ansigtsudtryk eller kroslige signaler og positur. Svært ved at indgå i en tilpas afstemning.

Hart, Corlin, Hellborn, Birck

(Hart, S., Birck, J., Hellborn, K. & Corlin, A.B. (in presse)
Emotional Mentalizing Scale: Manual. Unpublished).

Disse mentaliseringsniveauer vil jeg komme nærmere ind på i afsnit 3.4.

3.3 Mentalisering hos personer med spiseforstyrrelse

Robinson & Skårderud (2019) skriver: Et ungt menneske, med alt i verden at se frem til, sulter sig selv næsten til døde. Selvom personen ved, hvor farlig situationen er, afviser denne stadig mad i en sådan grad, at tvangsfodring er den eneste mulighed. Det unge menneske vil altså hellere dø end at acceptere ernæring (Robinson & Skårderud, 2019, s. 369). Dette er for de fleste mennesker umuligt at fatte. Opgaven for en terapeut er derfor at lære at forstå patientens tankegang og motivation. Dette er selvsagt ikke en let opgave, og nogle gange kan terapeuten kun nå et punkt, hvor hun/han kan acceptere patientens tankegang uden at forstå den. Hvis personalet omkring en person med spiseforstyrrelse ikke lærer at acceptere dennes tankegang, kan det være med til at give patienten en oplevelse af at blive devalueret, kritiseret og afvist af personalet, hvilket kan føre til mere selvskadende adfærd. Alle psykiske sygdomme involverer forskellige niveauer af mentaliseringsevne, og behandling bør derfor tilrettelægges ud fra, hvilken sygdom, der er tale om (Fonagy and Bateman, 2016; Kazdin, 2004, i Robinson & Skårderud, 2019).

Mentaliseringsbaseret terapi med personer med spiseforstyrrelse er tilrettelagt både til at reducere symptomer, men også rettet mod at forbedre de psykiske og sociale kompetencer, der hænger sammen med forståelse af patientens egne samt andres mentale tilstande.

Personer med spiseforstyrrelse vil forsøge fuldstændig at distancere sig selv fra egne angstfyldte tanker ved voldsomme selv-stimulerende adfærd eks. opkast, sulte sig, overspisning eller overdreven motion (Robinson & Skårderud, 2019). Personer med anoreksi vil have svært ved at anerkende eller forstå både den fysiske stimuli, der opstår i kroppen som eks. sult, eller de psykiske tegn som eks. træthed. Disse patienter vil ofte have svært ved at beskrive egne følelser, fordi de ikke har kontakt mellem fysiologiske tegn, subjektive følelser og sprog. Når et menneske med anoreksi ikke ved, *hvad* de føler og har behov for, er der risiko for at miste realitetssansen. Anoreksien bliver altså en kamp for at bevare sin realitetssans og identitet (Bunch, 1962, i Robinson & Skårderud, 2019).

Psykisk ækvivalens betyder en ligestilling mellem den indre og ydre verden (Fonagy et al. 2002, i Robinson & Skårderud, 2019). Ifølge Robinson & Skårderud (2019) er der psykisk ækvivalens mellem oplevelsen af sin kropsform og de konkrete parametre: ”to be thinner is felt to be superior and therefore *is* superior” (Robinson & Skårderud, 2019 s. 372).

I en psykisk ækvivalenstilstand har de forvrængede kropsbilleder ikke en funktion som værende en *repræsentant* for en oplevelse, men er en faktisk *præsentation* af konkrete oplevelser her og nu - og som dertil også er meget svær at håndtere. I denne tilstand bliver "as if" til "is" (Robinson & Skårderud, 2019, s. 372).

Mens en person i en tilstand af psykisk ækvivalens har svært ved at sætte ord på sine indre mentale tilstande, vil en person i en pseudomentaliserende tilstand være i stand til at sætte ord på disse, men ikke med sine egne ord. Dette forsøg på at tilfredsstille andre menneskers ønsker og behov, (Buhl, 2002; Skårderud, 2007b, i Robinson & Skårderud, 2019) kan også lede til en hypermentalizing, en overdrevet - men emotionel, meningsløs optagethed af følelser og tanker.

I en teleologisk tilstand er tankegangen, som før nævnt, "jeg tror ikke på det, før jeg ser det". Ifølge Robinson & Skårderud (2019) er der få andre psykiske lidelser, der bedre demonstrerer denne tilstand (Robinson & Skårderud, 2019). En person med spiseforstyrrelse ønsker at ændre sig selv ift. selvtillid og social accept. Dette forsøger de at opnå ved helt konkret at ændre på deres kroppe. Løsningen for en person, der lider af en spiseforstyrrelse, er at tabe sig. Dette skal ses både i lyset af personens personlige psyke, men også i en kulturel kontekst. At tabe sig er altså i den teleologiske tilstand, altså et bevis på beherskelse og selvkontrol (Robinson & Skårderud, 2019). En person med en spiseforstyrrelse vil ofte også have anden selvskadende adfærd, hvorved en indre smerte kan blive gjort konkret og på den måde reguleret gennem en fysisk smerte i stedet for en psykisk (Robinson & Skårderud, 2019).

Kapitel 4: Videnskabsteori og metode

I dette kapitel redegøres for den videnskabsteoretiske tilgang og metode for dette speciale. Først præsenteres det eksplorative forskningsområde. Herefter en præsentation af designmetoder – bottom up og top down. Efterfølgende præsenteres Harts mentaliseringsniveau-skala som analysemetode og beskrivelsen af metodens koder. Til sidst en beskrivelse af den hermeneutiske tilgang samt et kort afsnit om etik.

4.1 Det eksplorative forskningsområde

Dette speciale befinder sig indenfor det kvalitative forskningsparadigme. Ridder og Bonde (2014) beskriver 3 forskellige videnskabsområder; Det eksplorative, det deskriptive og det kausale forskningsområde. I denne inddeling er fokus ikke, om forskeren har indsamlet data kvalitativt eller kvantitativt, eller om forskeren forholder sig reflektivt eller objektivt til data. Der er i stedet fokus på, *hvordan* forskeren indsamler sin viden (Ridder & Bonde, 2014).

Ud fra Ridder og Bondes (2014) inddeling befinder dette speciale sig indenfor det eksplorative forskningsområde.

Det eksplorative forskningsområde har til formål at skabe forståelse og mening, ud fra et enkeltstående tilfælde eller ud fra enkeltindivider. Forståelsen af det undersøgte er altså unik i sin kontekst og derfor også subjektiv. Data kan inden for det eksplorative forskningsområde bestå af bl.a. observationer i felten, narrativer, dagbogsnotater og interaktioner. Dette gør sig også gældende i dette speciale, da mine data er indsamlet i mit praktikforløb på 9. semester. Forskningsdesignet er i det eksplorative forskningsområde desuden kvalitativt fleksibelt og benytter sig af case-forskning, netop som i dette speciale. For at sikre kvaliteten af undersøgelsen lægges der vægt på refleksivitet og transparens. Der er i analysen ydermere fokus på meningskondensering og kodning (Ridder & Bonde, 2014).

4.2 Bottom-up – top-down design

Jeg har i dette speciale arbejdet ud fra Top-down designet, eller den deduktive metode. Jeg har taget udgangspunkt i et emne, jeg på forhånd har en forforståelse af. Jeg påbegyndte derfor min analyse ud fra den deduktive tilgang, idet jeg havde en forudindtaget viden om hvilken teori jeg gerne ville lade mig inspirere af, både ift. sangskrivning, mentalisering samt den valgte analysemetode.

Neergaard opstiller 3 typer undersøgelsesdesign: *Top down*, *bottom up* og *cyklisk* (Maaløe, 1996, i Neergaard, 2015).

Bottom up-design eller den induktive metode, benyttes i forbindelse med opbyggende eller teorigenererende undersøgelser. Med den induktive metode følger teorien som oftest empirien. Med denne metode, forsøger forskeren at frigøre sig fra sin allerede eksisterende viden og går derfor mere ”teoriløst” ind i undersøgelsen. På den måde er den kendte teori, ikke en filtrerende faktor, hvorpå undersøgeren ser virkeligheden (Neergaard, 2015).

Top-down design eller den deduktive metode, er en forståelseskabende, forklarende samt teoriprøvende (falsifikation) metode, som eks. har til formål at skabe forståelse for en individ-situation. Metoden går ud på at stille en enkelt eller flere teorier op, for så at teste teorierne på en enkelt case. Dette gøres for at afgøre, hvorvidt teoriens kriterier er valide /-og eller om der kan være en anden teori der kan give en mere fyldestgørende forklaring på det, den valgte case/empiri. Den deduktive metode kan også have til formål at give en forståelse for -eller forklaring på en samfunds-, virksomheds – eller individsituation eller hændelse (Neergaard, 2015).

4.3 Analysemodel: Mentaliseringsniveau -skala

Jeg har valgt at anvende Harts mentaliseringsniveau-skala (se fuld skema bilag 1) og heri hendes beskrivelser af det verbale udtryk, det kropslige udtryk og interpersonelle parametre, som analyse model i min analyse. Mentaliseringsniveauernes beskrivelser og indhold har jeg inddelt og kodet på følgende måde:

Eks:

2: Ubalanceret (psykisk ækvivalens)

Verbalt indhold:	Kode:
Svarene er ofte præget af sort-hvid tænkning eller skråsikkerhed	Æ.2.1
Manglende nysgerrighed over andres forestillinger eller tanker	Æ.2.2
Mangler at kunne forstå sin omverden ud fra flere perspektiver	Æ.2.3
I svaret kan der indgå følelsesmæssige ytringer om meltale tilstande, men det er præget af at selv-anden ubalance, der er <i>unuanceret</i>	Æ.2.4
Ofte manglende refleksioner over mentale tilstande hos sig selv og andre	Æ.2.5
Kropsligt udtryk:	Kode:
Der ses ofte tydelige kategorialfølelser, men klienten fremtræder følelsesmæssig overvældet ”opslugt” eller fanget i	Æ.2.6

følelsen	
Der kan være megen appel, f.eks. følelser der opstår af at være glad, lidende, indigneret, vredladen eller havende mange negative forventninger til sine omgivelser	Æ.2.7
Svaret ledsages ikke relevant eller tilpas reguleret kropslig eller mimisk udtryk	Æ.2.8
Tonefald: eks. ubalanceret, dirren, grådlabilitet eller lign. I stemmen.	Æ.2.9
Interpersonelt:	Kode:
Kan være meget opmærksom på eller kommentere evt. på interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler og positur	Æ.2.10
Tilpasser sin fortælling ind i interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler og positur	Æ.2.11
Svært ved at indgå i en tilpas afstemning	Æ.2.12

(Se fuld skema i bilag 2)

Efterfølgende har jeg analyseret og kodet 6 udvalgte klip fra én udvalgt session (session 12) ud fra disse koder.

4.4 Hermeneutik

I dette speciale har jeg i overvejende grad arbejdet ud fra en hermeneutisk tilgang, og derfor vil hermeneutikken blive gennemgået i følgende afsnit.

Ifølge Berg-Sørensen (2012) er fokus i en hermeneutisk tilgang at skabe mening og forståelse gennem tolkning. Hermeneutikken bliver ofte omtalt som en fortolkningsproces og som en fortolkningskunst. Indtil helt op til det 20. århundrede omhandlede hermeneutikken udelukkende forståelsen af tekster. Først i 1960 fremlagde den tyske filosof Hans-Georg Gadamer sit udkast til en filosofisk hermeneutik, også kaldet forståelselære (den store danske, 2020). Gadamer beskriver mennesket som et grundlæggende fortolkende væsen, hvilket leder mennesket til at søge forståelse af omverdenen via fortolkning (Berg-Sørensen, 2012). *Forforståelse* er i den hermeneutiske tilgang også et centralt begreb. Forforståelsen bliver af Gadamer beskrevet, som den der giver mennesket mulighed for fortolkning og ligeledes en åben forståelse af nye fænomener. Et andet central begreb i den hermeneutiske tilgang er *den hermeneutiske cirkel*. Dette er begrebet for en cirkulær proces i fortolkningen og forståelsen af fænomener. Fortolkningen ses som værende en bevægelse mellem del og helhed. Forståelsen af de enkelte delelementer kræver, at disse ses i forhold til den sammenhæng, de indgår i, og samtidig er helhed og del en forudsætning for hinanden. Den cirkulære bevægelse mellem helhed og del indebærer

også vores forforståelse. Ens forforståelse ændres, når vi får en ny forståelse af fænomenet – vi får altså en ny erfaringshorisont, og den hidtidige forforståelse bliver hermed en ny. Denne nye forforståelse kan endnu engang ændre sig, og der er derfor tale om en proces, der aldrig stopper. I den hermeneutiske cirkel er der altså tale om, at opnå en ny forståelse ved at se på de enkelte delelementer og samle dem til en helhed, deri opnås en ny forståelse, og derved forståelser, som konstant bygger oven på hinanden (Berg-Sørensen, 2012).

I dette speciale har jeg arbejdet ud fra den hermeneutiske tilgang igennem en fortolkning og forståelse af mit casestudie. Metodisk anvendes sangskrivning. I analysen kommer den hermeneutiske cirkels proces også frem, da jeg i analysen har arbejdet med forskellige teorier og opstillinger af min data, og på den måde har forstået nye delelementer, fået ny viden og derved fået en ny forforståelse af fænomenet.

4.5 Etik

Jeg skal som studerende i musikterapi på Aalborg Universitet, følge de etiske principper for Dansk musikterapeutforening, i forbindelse med min praktik. Jeg har derfor i starten af et terapiforløb, skulle indhente samtykkeerklæring fra klient eller klientens værge/forældre. Derudover har jeg tavshedspligt og pligt til at anonymisere det indsamlede data og materiale tiltrækkeligt, i forbindelse med dette speciale (dansk musikterapeutforening, 2016). I dette speciale optræder klienten derfor under navnet Alma, er alle personhenførbare data anonymiseret. Ydermere vil navnet på praktikstedet heller ikke fremgå af dette speciale. En samtykkeerklæring er indhentet, som giver tilladelse til at benytte og opbevare al indsamlet data frem til dette speciale er afleveret og forsvaret. Samtykkeerklæringen findes i bilag 3.

Kapitel 5: Præsentation af klient og forløb

I dette kapitel præsenteres klienten Alma og hendes baggrund og udfordringer. Herefter præsenteres sangskrivningsprocessen samt et overblik over det musikterapeutiske forløb med Alma.

5.1 Præsentation af klienten Alma

Alma er en ung pige på 17 år visiteret til botilbuddet pga. en spiseforstyrrelse (anoreksi) samt voldsomme selvmordstanker. Alma er flyttet ind på afdelingen 1,5 mdr. forinden, at hun kommer til sin første musikterapisession, og hun kommer direkte fra en 6 mdr. indlæggelse på psykiatrisk hospital. Alma har på den korte tid, hun har boet på afdelingen, haft 5 selvmordsforsøg. Når Alma bliver ked af det eller, som hun selv beskriver det, ”ikke kan være inden i sin egen krop”, stikker hun af fra afdelingen. Hun løber ud til en stor vej og forsøger at tage sig mod til at springe ud foran en bil. Grunden til, at hun endnu ikke har samlet mod til at gøre det, er ifølge hende selv, at hun er bange for at vågne op i en rullestol og på den måde ikke længere være i stand til at tage sit eget liv. Dertil har ledelsen besluttet, at personalet ikke længere må løbe efter hende af sikkerhedsmæssige årsager ift. personalet, hvilket har resulteret i, at Alma er blevet meget frustreret og ked af det og derfor er stukket af markant flere gange.

Alma er meget præget af sin opvækst i et meget fundamentalistisk kristent trosfællesskab og har også flere gange ytret, at hun er bange for, at Gud ikke vil tilgive hende, hvis hun tager sit eget liv. Alma har ligeledes et belastet forhold til sine forældre, da hun ikke synes, at de forstår hende, og er derfor bange for at skulle hjem på weekend. Alma er blevet mobbet igennem sin skolegang, primært pga. sin tro, og fortæller, at hun ikke har haft venner eller tætte relationer til andre mennesker ud over voksne pædagoger eller psykologer.

I musikterapien er Alma de første mange sessioner ret stille i samtalen. Hun taler med en meget ”lille” eller ”svag” stemme og kigger sjældent musikterapeuten i øjnene. Hendes kropssprog er lukket, og hun sidder foroverbøjet med hovedet ned mod gulvet. Hun vil gerne tale med musikterapeuten, men har ofte svært ved at svare på spørgsmål. Alma siger tit ”det ved jeg ikke” eller ”mmh, måske” til spørgsmål, der omhandler Almas følelser eller tanker. Alma er musikalsk og synger og spiller på ukulele. I første session spørger musikterapeuten, om Alma har lyst til at synge en sang, og det vil hun gerne. Alma synger ”Shallow” mens musikterapeuten spiller klaver.

Alma prøver én guidet afspænding, men reagerer meget voldsomt på denne. Hun bliver meget ængstelig, begynder at ryste og siger, at hun helt fysisk fik ondt i kroppen, særligt i maven og i halsen. Alma vil absolut ikke lave den form for øvelse igen. Derfor synger Alma i de efterfølgende 6 sessioner sange. Hun kommer hver gang med en ny sang, men ofte med et tema, der passer til de foregående sange, Alma har præsenteret musikterapeuten for. Alma kan efter hver gang, hun har sunget en sang, fortælle (om end meget lidt), hvor i sangen hun kan genkende sig selv. Hun siger flere gange ”det er ligesom, når man har grædt – så bliver man lige lidt lettere i en kort tid”. Derfor introducerer M musikterapeuten sangskrivning for Alma, og det vil hun meget gerne prøve.

5.2 Præsentation af sangskrivningsprocessen

Alma og musikterapeut starter en sangskrivningsproces op i 6 sessioner.

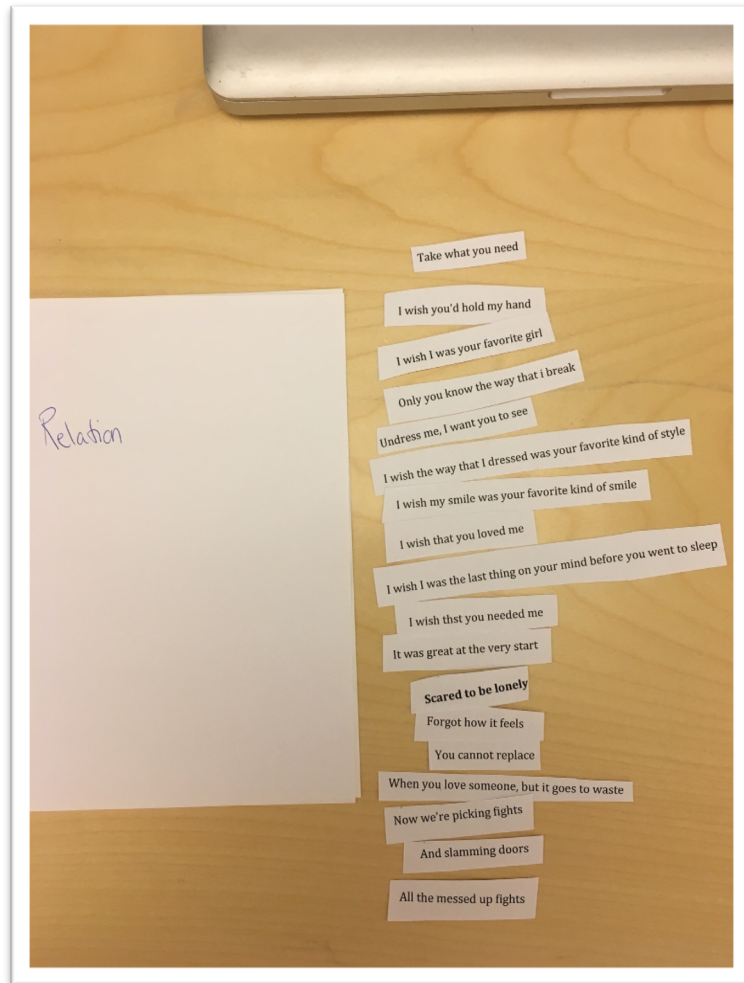
Musikterapeut har printet alle de sange, som Alma har haft med til sessionerne (6 sange) og har dertil taget 3 sange med selv, som Alma lytter til. 3 af de sange kan Alma lide og vil gerne have dem med (se fuld liste over sangene i bilag 4).

Efterfølgende lytter Alma til sangene én for én, mens hun har teksten foran sig. Hun får til ”opgave” at overstrege de sætninger og ord, hun kan lide og kan forholde sig til. Alle ordene fra de 9 sange (jf. bilag 4) bliver klippet ud og lagt i én stor bunke.

Efterfølgende begynder Alma at kategorisere ordene. Alma kommer selv frem til 7 kategorier:

1. Ydre eller andre menneskers påvirkning
2. Statement/ selvopfattelsen
3. Spørgsmål
4. Mørke tanker/ selvmordstanker
5. Fysiske tegn/ påvirkninger
6. Relation
7. Håb

Eksempel på opdeling af kategori:



(Se alle kategoriseringerne i bilag 5).

Alma bruger 2 sessioner på at finde frem til, hvad sangen skulle handle om, emner i vers og omkvæd osv.

Derefter vælger Alma en melodi fra en ny sang (*Rescue* af Lauren Daigle), som hun gerne ville bruge.

Herefter satte Alma og musikterapeut ordene sammen til vers, lyttede og sang det, satte nye ord sammen og lyttede igen.

I alt fik Alma skrevet en sang med 4 vers, pre-chorus, omkvæd, et udvidet omkvæd og outro. Sangen hedder *Min sang* (se færdige sangtekst i bilag 6).

5.3 Oversigt over musikterapisessionerne

	Tema	Klient	Sange	Evt.
Session 1-3	Assessment	Opgivende, kun fokus på vægt og selvmordstanker	"Shallow" "Barndommens gade" "Scared to be lonely" "I want you to be happier"	
Session 4-5	Afstemning af forventninger og begyndende relationsdannelse	Usikker om terapeuts forventninger til A. Afklaring. Viser interesse i nyt	"Never Enough" "Fix you" Terapeut kommer med 3 nye sange: "Bend 'till I break" "Eyesore" "Nicest thing"	Terapeut introducerer sangskrivning
Session 6-7	Alene i kampen og frustration	Frustrationer over kostplan og personale. Har været stukket af fra afdelingen	"Scared to be lonely" "I don't wanna be you anymore"	Ny session form (sangskrivning)
Session 8	Afmagt	A er gået i spisestop pga. frustrationer over kost, samt selvskader	Ingen musik	
Session 9-11	Refleksion over konflikter og egne mønstre	A er gået til personalet og lavet en aftale ang. kost. Reflekterer over hvorfor hun ikke vil hjem.	"Rescue"	Ny betydning i sangen
Session 12-15	"Sangskrivningsglæde"		A's egen sang	

Kapitel 6: Analyse

Jeg vil i dette kapitel præsentere analysen. Jeg har udvalgt én session, 12. session, som jeg har transskriberet. Efterfølgende har jeg udvalgt 6 eksempler i den udvalgte session, som jeg i det nedenstående vil analysere. Se fuld transskription af session 12 i bilag 7. Til sidst præsenteres en sammenfatning af analysen med en model (jf. afsnit 6.8).

6.1 Hvordan læses opstilling af data

Nedenstående skematiske opstillinger af udvalgte klip fra session 12 er en sammenstilling af Harts model, transskription af samtalen med Alma og subjektive fortolkninger af disse data.

6.2 Session 12: klip 1 (00:00-03:00 min.)

Alma er i første eksempel lige kommet ind i terapilokalet. Hun taler med en meget svag og monoton stemme og sidder foroverbøjet på stolen med blikket rettet mod jorden. Hun har på intet tidspunkt øjenkontakt med musikterapeuten.

Koder:	Harts beskrivelse af kode:	Transskription:	Refleksioner over terapeutisk proces:
P.2.2	Begrænset sammenhæng mellem indhold og fortælling	00:00 MT: Så... Hvordan har du haft det? A: det ved jeg ikke.. Det har været noget lidt kaotiske hverdage. MT: hvordan kan det være? A: altså, de havde besluttet på afdelingen, sådan fordi, der er en, der har boet på afdelingen sidste år, som der går på efterskole, så var der sådan noget halløj-koncert på hendes efterskole, og så havde de besluttet, at vi skulle ud og se det alle sammen, og det gad jeg bare ikke.. MT: at i alle sammen skulle ud og se det? A: ja MT: ja A: og det magtede jeg bare ikke.. MT: det magtede du ikke? A: overhovedet ikke	P.2.2 Alma fortæller om episoden som en historie, uden nogle følelsesmæssige medsving i sit toneleje

		<p>MT: nå, hvordan kan det være?</p> <p>A: for det første kender jeg hende ikke, fordi hun boede der, før jeg kom</p> <p>01:00</p>	
P.2.8	Manglende følelsesmæssigt udsving ift. indholdet i fortællingen, hvilket f.eks. ses ved manglende medleven i fortællingen	<p>MT: okay</p> <p>A: og så tror jeg bare ikke rigtigt, at jeg kunne overskue at være sammen med så mange og sådan noget</p> <p>MT: var det fordi der var så mange?</p>	<p>P.2.8 + P.2.11 Alma fortæller om episoden uden nogen følelsesmæssige reaktioner, hverken i sin stemmeføring (monoton) eller kropssprog. Alma trækker på skuldrene da hun skal til at fortælle at hun "flippede ud".</p>
P.2.11	Tonefald monoton (og "svag" stemme)	<p>A: jaa...</p> <p>MT: hvad skete der så?</p> <p>A: mmh.. (*trækker på skuldrene) Så flippede jeg sådan rimelig meget ud, og så gik jeg ind på mit værelse, efter vi skulle købe ind til aftensmad. Og så mmh..</p> <p>01:30</p>	
P.2.8	Manglende følelsesmæssigt udsving ift. indholdet i fortællingen, hvilket f.eks. ses ved manglende medleven i fortællingen	<p>Og så stod jeg derinde og var sådan lidt panisk og smadrede hovedet ind i væggen.. og øøøh.. Så kom Maria og en, der hedder Mathilde (efternavn) som var på vagt, så kom de ind til mig og øhm.. og sådan lidt.. enten skulle jeg tage med, eller også så skulle jeg gå op på en af de andre afdelinger</p> <p>MT: nå for helvede</p> <p>A: ja</p>	<p>P.2.8 Taler uden indlevelse eller påvirkning af indholdet</p>
1.2	Et mentaliserende perspektiv er fraværende i svarene, som i stedet henviser til ydre eller konkrete omstændigheder		<p>1.2 Taler om teleologisk adfærd En meget dramatisk adfærd (slå hovedet ind i væggen) for at få en reaktion fra personalet</p>
Æ.2.1	Svarene er ofte præget af sort-hvid tænkning eller skråsikkerhed	<p>02:00</p> <p>MT: hvad skete der så?</p>	<p>Æ.2.1 Alma kan kun se ud fra sin egen virkelighed, hun forstår ikke hvad en tur ud af huset skal gøre godt for</p> <p>Æ.2.3 Taler om teleologisk adfærd Trusler om dramatisk adfærd for at få en reaktion fra personalet</p>
Æ.2.3	Mangler at kunne forstå sin omverden ud fra flere perspektiver	<p>A: Så blev jeg sådan lidt ligesom nødt til at tage med. Men jeg var sådan lidt. Mmh.. Altså lige der var det sådan lidt, enten løber jeg ud på vejen nu, eller også løber jeg op på vejen, når jeg kommer hen til den der efterskole agtigt..</p> <p>MT: Hvorfor tænkte du det?</p> <p>A: fordi jeg slet ikke kunne overskue det hele</p> <p>MT: okay</p> <p>A: og jeg tror også lidt, at jeg følte mig sådan lidt ...</p>	
Æ.2.1	Svarene er præget af sort-hvid tænkning eller skråsikkerhed	<p>02:30</p> <p>A: jeg synes ikke, det var helt fair, at de lige som.. fik den idé.</p>	<p>Meget konkret tænkende. Alma kan ikke forstå, hvorfor afdelingens planer omhandler hende, og</p>

		MT: at du tog med eller? A: ja. Når jeg ikke havde lyst til det	<i>kan kun se det ud fra eget perspektiv</i>
1.4	Ofte fremhæves fysiske eller strukturelle forhold som begrundelse for, hvorfor andre handler på en given måde	MT: men hvad skete der så ? A: mmh.. Så blev det så sådan, at jeg fik lov at køre i en bil alene med Maria og tilbage, sådan så jeg ikke skulle sidde sammen med de andre og sådan noget. MT: mmh.	1.4 Alma har behov for at se/opleve omsorg fra personalets side og "særbehandling" for at gå med til at tage med

6.2.1 Opsummering af klip 1:

Samtalen mellem Alma og musikterapeut flyder ikke. Alma responderer uden nærmere involvering, og hendes tankemønstre er konkrete og sort hvid tænkende – enten/eller tænkning. Kontakten til terapeuten er emotionelt begrænset, og Alma fremstår umiddelbart irriteret og trodsig. Hun har tilsyneladende svært ved at forstå pædagogerne intentioner med den tur, de skal på, og har meget brug for selvbestemmelse/kontrol.

6.3 Session 12: klip 2 (06:05- 08:05 min.)

Alma har nægtet at tage på hjemmebesøg, siden hun ankom til afdelingen. I en tidligere session har hun fortalt, at hun frygter disse hjemmebesøg. Alma har fortalt sin kontaktperson, at hendes vægring ved hjemmebesøg måske ikke handler om at spise sammen med sine forældre, men mere angsten for, at "det bliver det kaos i hjemmet, som det var, før hun blev indlagt".

Koder:	Harts beskrivelse af kode:	Transskription:	Refleksioner over terapeutisk proces:
P.2.1	Klientens svar er realistiske og reflekterede, men med begrænset følelsesmæssigt medsving	A: mmh. Lørdag morgen, der havde vi sådan en kort ugesamtale. MT: hvad fik du sagt til hende? A: mmh, at jeg ikke rigtig troede, at det ligesom var maden, der var problemet, men mere sådan.. Det ved jeg ikke.. angsten for, ligesom at være i mig selv, og 06:30 ..fordi det sådan var kaotisk.. Sådan som det var engang. MT: mmh.. Hvad sagde hun til det? A: altså hun havde også godt haft lidt på fornemmelsen, at det var sådan lidt, fordi at, altså, jeg har nogle gange spist med mine	P.2.1 Alma er umiddelbart reflekterende, hun taler om nogle tanker og følelser, som tidligere har været oppe og vende i tidligere sessioner

		<p>forældre, hvor de har været her og sådan noget</p> <p>MT: mmh, så havde hun godt på fornemmelsen at det ikke rigtig var maden, der var det..</p> <p>A: ja .. Men hun ville have, at det skulle komme fra mig.</p>	
P.2.2	Begrænset sammenhæng mellem indhold i fortælling og følelser	<p>MT: jaah.. og det gjorde det så... Og hvad så?</p> <p>07:00</p> <p>A: mmh, så skal vi i hvert fald have lavet om i mine delmål, for det er et af mine delmål.</p>	P.2.2 Alma kan tale om følelser og tanker, men virker ikke til at have kontakt til sine følelser. Fokus for Alma er at få lavet delmål om
P.2.5 P.2.1	<p>Svarene kan være generaliserende</p> <p>Klientens svar er realistiske (og reflekterende), men med begrænset følelsesmæssig medsving</p>	<p>MT: mmh... Hvad tænker du om det?</p> <p>A: jeg tror, jeg synes, det var dejligt</p> <p>MT: så det lykkedes dig at få talt med hende om det på en god måde.</p> <p>A: ja.. (*nikker)</p> <p>MT: var det ikke rart?</p> <p>A: jo... Det var dejligt.</p> <p>MT: hvordan så med presset ift. at skulle hjem, har det ændret sig?</p> <p>A: mmh.. Det ved jeg ikke helt</p> <p>07:30</p> <p>MT: nej</p> <p>A: det kommer nok</p> <p>MT: det kommer nok..</p>	P.2.5 + P.2.1 Alma svarer kort, med få ord og med "standard" svar som "det var dejligt", "det ved jeg ikke" og nikken. Uden en følelsesmæssig reaktion på "succesen".
Æ.2.4	I svaret kan der indgå følelsesmæssige ytringer om mentale tilstande, men det er præget af en selv-anden ubalance, der er unuanceret.	<p>A: jeg tror, altså.. Det er meget forskelligt, hvordan jeg synes, det er at være sammen med mine forældre, sånå, når vi har været sammen</p> <p>MT: hvordan forskelligt?</p> <p>A. altså nogle dage kan jeg godt glæde mig til, at de skal til og hjem igen, hvis jeg ikke har overskud til det eller .. ikke føler, de forstår mig..</p> <p>MT: mmh</p> <p>A: og andre dage, f.eks. i lørdags,</p> <p>08:00</p> <p>..hvor jeg ikke magtede dem, der var på arbejde og ikke magtede aftenen og sådan noget, der kunne</p>	Æ.2.4 Alma forklarer, at hun eks. den tidligere omtalte episode fra klip 1, bedre kan overskue at være sammen med sine forældre, hvis de er et bedre alternativ end personalet, der er på arbejde.

		jeg slet ikke overskue, at de skulle til og hjem igen (*smiler) MT: så det er også lidt ift. hvor meget overskud, du har til A: ja MT: hvor meget du glæder dig til det. A: mm ja.	
--	--	--	--

6.3.1 Opsummering af klip 2:

I klippet er der kortvarig kontakt mellem Alma og musikterapeuten, hvor Alma giver udtryk for nogle indre tilstande, men bliver hurtigt undvigende og distancerende. Hver gang hun kommer i nærheden af noget emotionelt stof, sker der et mindre mentaliserings-sammenbrud, hvor hun skrider over i et handlemode eller en drilsk attitude. Er dog undersøgende ift. at forstå sig selv, men stadig fremstår det forholdsvis uengageret.

6.4 Session 12: klip 3 (16:35-18:10 min.)

Alma og Musikterapeut taler om, hvad første vers skal handle om. Alma sidder og bliver irriteret over, at versene i sangen ikke kan være ret lange pga. den melodi, hun har valgt til sangen:

Koder:	Harts beskrivelse af kode:	Transskription:	Refleksioner over terapeutisk proces:
3.5	Svaret indeholder følelser og tanker, som personen kan reflektere over	16:36 MT: nej.. Så det er faktisk lidt svært at få kogt det ned.. Prøv lige at gentag engang, hvad det er det første vers skal handle om, du synes? Hvad tænkte du? A: Det skal være sådan lidt et statement ligesom.. at jeg ligesom.. øh.. jeg tror jeg er gået lidt over til at det skal være sådan en at jeg føler mig 17:00 ..sådan lidt. Min egen opfattelse af mig selv (*kigger på MT).	3.5 Alma har tidligere sagt, at hun gerne vil have 1 vers til at være et statement, men først nu sat ord på, hvad hun mener med statement.
3.5	Svaret indeholder følelser og tanker, som personen kan reflektere over	MT: altså. Første vers er, hvordan du ser dig selv? A: ja MT: Yes, okay. A: Sådan lidt.. MT: (*afbryder) er det sådan lidt	3.5 Alma sætter 2 ord på, hvordan hun føler sig – alene og forkert. Det er både sådan, hun ser sig selv, men også sådan, hun føler sig. (Det er første gang, Alma siger dette om sig

		<p>mere, sådan udefra, hvordan du ser dig selv</p> <p>A: jaa</p> <p>MT: og ikke så meget sådan, hvad du føler herinde (<i>*peger mod hjertet</i>), men sådan mere sådan, hvad din opfattelse er omkring dig, eller hvordan tænker du?</p> <p>A: mmh, ja det tror jeg måske</p> <p>MT: ja</p> <p>A: Sådan lidt, at jeg ligesom er alene</p> <p>MT: mmh</p> <p>A: og forkert</p> <p>17:30</p> <p>MT: du er alene og forkert</p> <p>A: jaa (<i>*flytter på sig</i>)</p> <p>MT: så det er sådan du ser dig, men det er også sådan lidt sådan du føler dig?</p> <p>A: mmh</p> <p>MT: ja okay.</p> <p>(pause. <i>*A flytter rundt på sedler</i>)</p>	<p>selv).</p>
--	--	--	---------------

6.4.1 Opsummering af klip 3

I dette klip sætter Alma for første gang ord på de emotionelle vanskeligheder, hun har i forhold til at føle sig alene og forkert. Hun er forholdsvis fåmælt i sin interaktion med terapeuten og er tilsyneladende beklemt ved hendes umiddelbare udsagn. Alma søger bekræftelse hos musikterapeuten, da hun kigger op, og der ses en vis motorisk uro.

6.5 Session 12: klip 4 (18:48 – 21:10 min.)

Alma sidder og flytter rundt på forskellige sætninger i forsøg på at finde frem til et 1. vers. MT forslår at tage udgangspunkt i sætningen ” jeg er forkert”, som Alma nævnte tidligere.

Koder:	Harts beskrivelse af kode:	Transskription:	Refleksioner over terapeutisk proces:
3.1	Klienten kan i udstrakt grad mærke sin egne følelser	<p>MT: du sagde ”jeg er forkert”</p> <p>A: ja</p> <p>MT: Den sætning. Skal vi have skrevet en sætning, der kan indgå der, som er noget i den stil?</p> <p>A: det kan vi godt prøve</p> <p>MT: ja</p>	<p>3.1 Alma reflekterer over, hvad ”jeg er forkert” betyder. Hun peger på en sætning, der lyder ”never enough” og tilføjer selv ”ikke ligesom de andre”.</p>

		<p>19:00</p> <p>MT: Eller hvad? Der mangler lidt sådan en hernede i hvert fald (*peger på "rodebunken")</p> <p>A: Men der er også sådan lidt den der "never enough" eller sådan.. (*peger på seddel)</p> <p>MT: er det lidt samme dur?</p> <p>A: ja det tror jeg</p> <p>MT: forkert, eller i hvert fald ikke – ikke nok</p> <p>A: ikke ligesom alle andre.</p> <p>MT: mmh. (pause).</p>	
	<p>Terapeut taler primært, mens Alma kigger på tekster</p>	<p>(*A+MT kigger på vers 1)</p> <p>MT: Der har vi også skrevet "I'm never enough" foran.</p> <p>A: mmh</p> <p>MT: mmh..</p> <p>19:30</p> <p>MT: så faktisk.. (*peger på tekst)</p> <p>Denne her (I stand alone) og denne den (I'm not fine) og den (never enough), - det summer jo egentlig godt op på det, du lige sagde. Du står alene, og du er ikke god nok.</p> <p>A: mmh</p> <p>MT: det er selvfølgelig med meget korte sætninger, men det er lidt i bunden af det..</p> <p>A: ja</p> <p>MT: var det det her, du sagde, ik?</p> <p>A: jo</p> <p>MT: bare med meget få ord.</p>	<p>MT spejler og opsummerer</p>
3.5	<p>Svaret indeholder følelser og tanker, som personen kan reflektere over</p>	<p>A: mmh hvor langt er det så...</p> <p>MT: skal jeg lige prøve at spille det?</p>	<p>3.5 (Alma siger ikke mange ord, men sætter sætninger sammen, mens Musikterapeut læser dem højt). Alma konstruerer forskellige sætninger, der for hende kan beskrive følelsen af at "være forkert".</p>
3.8	<p>Tonefald: Flexibilitet og intonation, der afstemt følger indholdet i fortællingen</p>	<p>20:00</p> <p>A: Øh hvordan er det så (*nynner)... altså dem her linjer her, de ville faktisk godt kunne være et vers. Så er det bare lige den her, jeg ikke lige ved, hvor skal stå.</p> <p>MT: (*læser op) I stand alone, I'm never enough,</p>	<p>3.8 Alma stemme er blevet mere tydelig (kraftig), og hendes stemme er mindre monoton</p>

		<p>A: men de kunne også godt stå... MT: (<i>*læser op</i>) I'm left... I'm never enough I stand alone,</p> <p>20:30</p> <p>MT: I'm left here with my thoughts, Scared to be lonely and in the bad times I fear myself.. Mmh (<i>*nikker</i>) A: jeg ved bare ikke.. mmh (<i>*peger på "and in the bad times I fear myself" sedlen</i>) MT: vi kan sagtens omskrive den sætning A: jaa MT: hvad skulle der være der i stedet for, synes du? A: Det ved jeg ikke lige.. Jeg synes, dem her to, dem er jeg lige lidt usikker på. MT: okay</p> <p>21:00</p> <p>A: altså, jeg synes, essensen af dem var meget god, men jeg ved bare ikke lige, hvordan og hvorledes det sådan lige skal komme efter hinanden og sådan.. (<i>*kigger over på MT</i>)</p>	
--	--	--	--

6.5.1 Opsummering af klip 4

Alma bliver mere engageret og forsøger at præcisere, hvad hun føler. Hun virker stadig forholdsvis fåmælt. Hun er søgende ift. at kunne præcisere ud fra de udvalgte sætninger. Der foregår en non-verbal kommunikation på den måde, at hun demonstrerer sit engagement og sin vilje til at tydeliggøre det statement, som hun gerne vil have frem i sangen. Der kommer mere tone på hendes stemmeføring, og hun er mere søgende ift. terapeutens bekræftelse.

6.6 Session 12: klip 5: (26:00 – 29:00 min.)

Alma sidder og overvejer små detaljer i teksten. Skal det være "and in the bad times" eller "'Cause in the bad time I fear myself"? Musikterapeuten sætter melodien på, og Alma lytter. Musikterapeuten spørger, hvad Alma synes, lyder mest rigtigt.

Koder:	Harts beskrivelse af kode:	Transskription:	Refleksioner over terapeutisk proces:
--------	----------------------------	-----------------	---------------------------------------

3.4	Klienten har en model af både egen (og andres) sind, som kan være enkelt, men relativt sammenhængende	<p>26:00</p> <p>A: det ved jeg ikke.. Jeg synes, sætningen på mange måder giver bedst mening at, med <i>and</i>, men det ser bare bedst ud med 'Cause (*griner og kigger på MT).</p> <p>MT: Der ser bedst ud?!</p> <p>A: jaa</p> <p>MT: hvis vi lige prøver at se, hvad der giver mening</p> <p>A: altså hvis man oversætter det, så synes jeg det giver bedst mening med <i>and</i> (*smiler).</p> <p>MT: ja fordi der står jo ” jeg er bange for at blive ensom eller være alene”</p> <p>A: ja</p> <p>MT: OG i de allerværste tider, der frygter jeg mig selv.</p> <p>A: ja</p> <p>26:30</p> <p>MT: eller er det ”jeg er bange for at blive alene eller være alene, FORDI i de dårlige tider er jeg bange for mig selv? Fordi det ville jo være because?</p> <p>A: jaa.</p> <p>MT: så hvad giver bedst, hvis du tænker (*peger ind mod brystet), det du mærker, der giver bedst mening, ikke hvad der ser bedst ud, det er lige meget.. Det der føles mest som det du føler? Er det så <i>and</i> eller <i>cause</i>?</p> <p>A: (*tænkepause) .. Måske <i>cause</i>.</p> <p>MT: <i>cause</i>? Okay. Så er det det, vi gør.</p>	<p>3.4 Alma forsøger at skabe en form for model af sin egen indre tilstand. Hun bliver meget fokuseret på detaljen i sproget, og ikke så meget meningen, - og skal hjælpes til at "glemme" detaljerne i sproget.</p>
3.3 3.1	<p>Klienten har en model af både eget (og andres) sind, som kan være enkelt, men relativt sammenhængende</p> <p>Klienten kan i udstrakt grad mærke sin egne følelser</p>	<p>27:00</p> <p>MT: så længe du føler, det er den rigtige tolkning og fortælling om dig, så tager vi den – der giver bedst mening.</p> <p>A: (*skriver). Men det er jo sådan lidt fordi altså... (lille pause). Det ved jeg ikke – altså jeg tror, det der med at frygte mig selv, sådan lidt er</p>	<p>3.3 Alma sætter flere ord på sine følelser. Frygt er et nyt ord, Alma bruger. Hun reflekterer over, at når hun bliver alene, er det som regel der, hun ender med at gøre noget voldsomt – ”ender galt”</p> <p>3.1 Alma reflekterer over sine egne følelser</p>

		<p>en generel ting,</p> <p>27:30</p> <p>..på en eller anden måde, fordi at jeg ligesom ved, hvis jeg bliver ene...</p> <p>MT: mmh?</p> <p>A: at ligesom, går det galt...</p> <p>MT: mmmh..</p> <p>A: jeg.. mmh</p> <p>MT: det giver da god mening.</p> <p>A: Men jeg tror jeg sådan lidt altså – because så føler jeg, det er sådan lidt ligesom kun en sjælden gang imellem, men <i>and</i> der er det sådan lidt 'hov for resten, er jeg også... (*griner).</p> <p>MT: hvorfor synes du, at det kun er en sjælden gang imellem, hvis det er cause?</p> <p>28:00</p> <p>A: mmh, det ved jeg ikke..</p> <p>MT: mængden af dårlige tider</p> <p>A: jaa</p> <p>MT: ændrer sig vel ikke?</p> <p>A: neeeej</p>	<p><i>og adfærdsmønstre (Alma har aldrig før sat ord på, hvilke følelser, der kan få hende til at gøre skade på sig selv)</i></p>
		<p>MT: det kan vi jo beslutte os for, at det ikke gør. (pause) Altså jeg synes, det gav rigtig god mening, da du lige forklarede det her, ift. at i virkeligheden er det jo, fordi du bliver ensom, så det er der du – altså det er der, du</p> <p>A: ja</p> <p>MT: bliver bange for dig selv.</p> <p>28:30</p> <p>MT: – Det er fordi, du bliver ensom, og det er der, det går galt</p> <p>A: ja, når jeg er alene.</p> <p>MT: når du er helt alene.. Så det synes jeg da egentlig, at det giver rigtig god mening, at det er because..</p> <p>A: ja..</p> <p>(lille pause)</p> <p>MT: ikk?</p> <p>A: jo.</p>	<p>Terapeuten opsummerer</p>

6.6.1 Opsummering af klip 5

Almas kropssprog og attitude ift. til kontakt til terapeuten skærpes. Hun kommer i udvælgelsen af relevante sætninger til sangen i kontakt med de måske sværeste følelser for hende, at hun er bange for sig selv, hvilket måske er helt centralt for hende. Alma udtrykker et ubehag og frygt for ukontrollerbare følelser af selvdestruktiv karakter.

6.7 Session 12: klip 6 (29:45 – 31:30 min.)

Alma og musikterapeut taler om pre-chorus. Alma vil gerne have sætningen ”show never tell” med i starten af pre-chorus. Alma og Musikterapeut lytter til musikken for at se om teksten kan passe til.

Koder:	Harts beskrivelse af kode:	Transskription:	Refleksioner over terapeutisk proces:
3.3	Klienten har en model af både egen (og andres) sind, som kan være enkelt, men relativt sammenhængende	29:45	3.3 Alma forklarer, hvad ”show never tell” betyder. Hun beskriver sig selv –hun kan ikke fortælle med ord, når hun er på vej til at gøre noget dumt. I stedet agerer hun fysisk.
3.5	Svaret indeholder følelser og tanker, som personen kan reflektere over	<p>A: mmh, nej, altså det bliver lidt for langt, men jeg ved ikke lige helt, hvor.. mh.. (pause)</p> <p>MT: Du vil gerne have den der ”show never tell” ind?</p> <p>A: jaa</p> <p>MT: mmh</p> <p>(Pause)</p> <p>A: mmh, jeg ved ikke lige helt, hvordan man skal skrive noget på en sætning, hvor ligesom.. Jeg..</p> <p>MT: (*begynder at skrive det ned, A siger)</p> <p>A: Jeg viser, fordi jeg ikke kan fortælle, at.. øh.. Jeg ligesom er på vej til at gøre noget dumt (*fniser).</p> <p>MT: det skal jeg lige have igen, prøv lige at sige det, jeg skal lige være helt med!</p> <p>30:30</p> <p>A: At jeg ligesom viser, i stedet for at fortælle, at jeg ligesom er på vej til at gøre noget dumt</p> <p>MT: mmh (*nikker) Det er det, du mener med ”show never tell”?</p> <p>A: ja</p>	<p>3.5 Alma reflekterer over eget adfærdsmønster</p>

<p>Terapeut forsøger at tydeliggøre, hvad hendes intentioner med hendes handlinger er</p>	<p>MT: at du ikke formår, når du står i situationen, der kan du ikke sige det med ord A: nej -ja... MT: så du gør en handling A: ja eller bruger min krop MT: for at vise det – du prøver at vise det med dit udtryk med kroppen A: ja, ja, ja.. MT: at det er ved at være der, hvor jeg ikke kan være i mig selv mere A: ja, mmh..</p> <p>31:00</p> <p>MT: men jeg kan bare ikke få ordene over mine læber A: ja MT: er det sådan? A: ja. MT: Og det er det, du gerne vil have, at denne her sætning ”show never tell” – det er det, den repræsenterer A: ja MT: okay..</p> <p>A: mmh. Jeg ved bare ikke lige helt, mmh.. hvad der sku stå. MT: mmh... (*sætter musik på og lytter) 31:30</p>	<p>Terapeut er med til at sætte ord på og uddybe meningen i ”show never tell”. På den måde får Alma sagt det (uden ord) gennem terapeutens udlægning.</p>
---	---	---

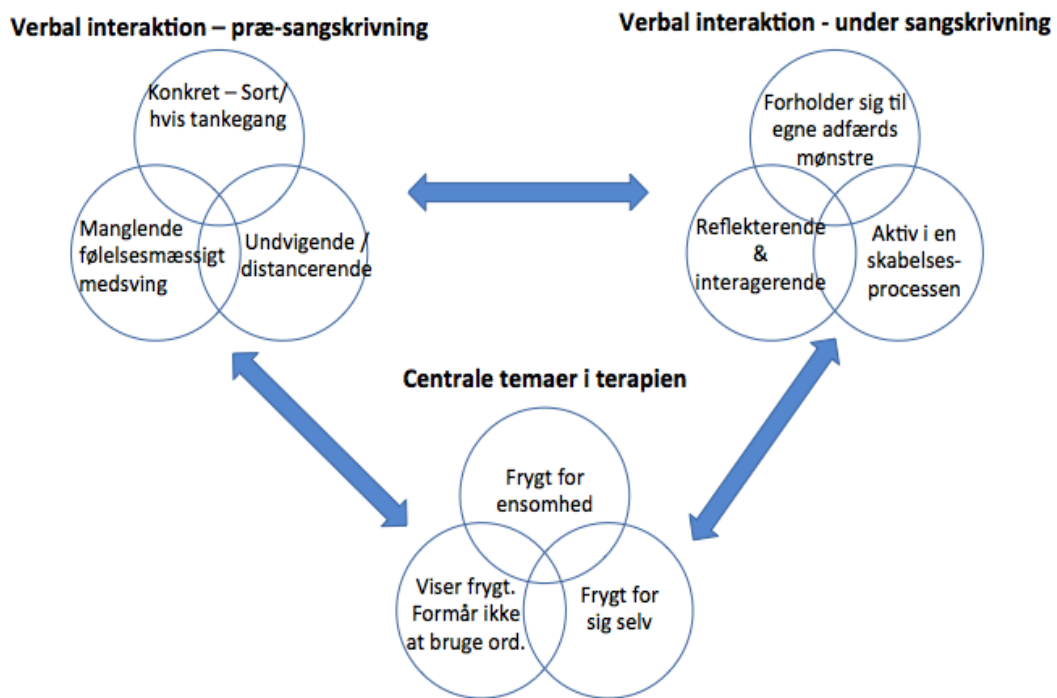
6.7.1 Opsummering af klip 6

Alma reflekterer gennem sætningerne til sangen over centrale temaer i sit eget liv, som hun ikke tidligere har sat ord på i relationel sammenhæng. Hun har ikke tidligere været så eksplicit omkring svære følelser, som arbejdet med sætningerne til sangen giver hende mulighed for. Hun giver her udtryk for en forståelse for sit adfærdsmønster og vanskeligheder ved mentalisering. Hun kan bedre håndtere svære følelser gennem noget præfabrikeret eller fælles tredje i form af sætningerne til sangen.

6.8 Sammenfatning af analysen

Som anført i opsummerende afsnit ovenfor ses en tydelig forskel mellem den verbale interaktion og den interaktion, som opstår, hvor sangskrivningen indgår som metode. Hvilket illustreres nedenfor:

Den terapeutiske proces



Kapitel 7: Diskussion

Som beskrevet i afsnit 5.1 har Alma, forinden hun kom til afdelingen, været indlagt på en psykiatrisk afdeling i 6 mdr. og er blevet diagnosticeret med spiseforstyrrelsen anoreksi. Min oplevelse af Alma i det terapeutiske forløb er dog ikke, at det er de anorektiske symptomer, der er styrende i hendes adfærd. Jeg oplever ikke en altoverskyggende optagethed af mad og vægt, men snarere anoreksien som en form for coping-strategier for nogle af de centrale psykologiske problematikker, som bliver belyst i analysen (jf. afsnit 6.7). De centrale kriterier for en spiseforstyrrelse er i min optik ikke omdrejningspunkt i Almas liv. Jeg vil på ingen måde stille mig kritisk overfor hverken diagnosen eller diagnosticeringen af Almas anoreksi, men det har i det terapeutiske forløb været vigtigt for mig som terapeut også at møde Alma et andet sted end i spiseforstyrrelsen.

7.1 Diskussion af analysens fund

Min analyse illustrerer, at sangskrivning som terapeutiske metode har været befordrende for Alma. Modellen (figur 1) viser, hvordan Alma i højere grad bliver selv-reflekterende og kan beskrive egne indre tilstande. Modellen (figur 1) viser ligeledes, at Alma relaterer sig bedre til terapeuten og skærper hendes engagement til bedre at kunne forstå sig selv og derved sin egen identitet.

Jeg kan se ud fra data, at den metode, jeg har brugt i musikterapien, har haft en væsentlig betydning for hendes mentaliseringsevne og relationelle kompetencer.

I modellen (figur 1) illustreres bevægelsen fra verbal interaktion ved præ-sangsskrivning til verbal interaktion under sangskrivning, og gennem dette fremkommer Alma med centrale temaer ift. sig selv.

Alma tør for første gang i en relationel sammenhæng med terapeuten ”at vise sig” eller med Robarts begreb ”assertiveness” .

I analysens fund iagttages, at sangskrivningsmetoden, hvor hun samler præfabrikerede sætninger fra andres sange, sætter en skabende proces i gang hos hende. På den ene side er sætningerne fjerne for hende, fordi en anden har skrevet det, men på den anden side tæt på hende, fordi hun søger en korrespondance mellem ord og følelse. Med mediet/sætningerne opstår en skabelsesproces, hvor Alma udtrykker bevidsthed om indre tilstande. Desuden giver mediet/sangskrivningen hende mulighed for en interaktionsproces med terapeuten.

Ud fra analysen kan iagttages, at sangskrivningsmetoden rummer kvaliteter, hvor Alma bliver aktiv, deltagende, kommunikerende, afstemmende og udtrykker svære følelser for hende i en relationel sammenhæng.

7.2 Diskussion af den anvendte sangskrivningsteori ift. casen

I afsnit 3.1 præsenteres sangskrivningsteorien af Felicity Baker, som bl.a. omhandler brugen af sangskrivning som en musikterapeutisk metode. Baker forklarer, at brugen af musik som et medie kan skabe en forandring – bl.a. fordi musikken er en kulturel del af vores baggrund. Alma er vokset op i en kristen tro med omfattende tradition for musik og sang, og hun er højst sandsynligt påvirket af en kulturel erfaring. Musikken er både fællesskabende, men Alma bruger også musikken som et udtryksmiddel, når hun er alene og sidder og synger på sit værelse. Sangskrivningen tilbyder også en strukturel ramme. Da sangskrivning altid har et slutpunkt, kan dette være en motivationsfaktor for klienten, og slutpunktet med færdiggørelse af sangen kan for Alma have virket befordrende i hendes psykologiske udvikling. Den valgte case viser, hvordan Alma i starten af sessionen er lukket og præget af undvigende og/eller begrænset sprog og bruger mange en stavelses ord. I brugen af sangskrivningsmetoden, sker der noget i Almas terapeutiske proces, hvor hun i højere grad bliver deltagende, undersøgende og udforskende i egen identitet og adfærdsmønstre. Hun begynder at reflektere over egne indre tilstande og eget selvbillede. Baker skriver desuden (jf. afsnit 3.1.2), hvordan musikken kan indramme en stemning og på den måde forstærke eller forstørre følelser og udtryk hos klienten. På den måde giver sangskrivningen Alma en mulighed for at mærke efter og reflektere over nogle af de centrale psykologiske problemstillinger, som fylder i hende. Hun får en stemme eller et medie at udtrykke sin fortælling igennem og en ramme, hvori hun kan undersøge og mærke sig selv i.

Slutpunktet bliver sangen, og sangen bliver et produkt af Almas terapeutiske proces. Mit fokus igennem dette speciale har været processen, hvor sangen har været metoden. Derfor har mit fokus ikke været på sangen som produkt. Til forsvar af dette speciale vil jeg uddybe sangens betydning i Almas terapeutiske proces.

7.3 Diskussion af brugen af mentaliseringsbaseret terapi

I afsnit 3.2 præsenteres det teoretiske grundlag for mentaliseringsbaseret terapi. Bateman og Fonagy beskriver (jf. afsnit 3.2), hvordan mentalisering handler om bevidsthed om mentale tilstande hos sig selv og andre. Mentalisering forudsætter ligeledes at kunne iagttage og tolke andres tanker, følelser og adfærd. I en relationel kontakt er det tydeligt at, Alma har vanskeligt ved både at tolke andre menneskers intentioner og ligeledes vanskeligt ved at sætte sig ind i andre perspektiver.

Personer med interpersonelle vanskeligheder, der skal indgå i en relationel kontekst, har tendens til at handle mere impulsivt, fordi deres arousalniveau vil stige hurtigt (jf.

afsnit 3.2.3). For Alma er dette et meget genkendeligt adfærdsmønster, som kommer til udtryk, når hun forlader afdelingen eller bliver selvskadende. Alma har meget vanskeligt ved at udtrykke sine egne følelser, og derfor forsøger Alma, når hun har det svært, at vise det fysisk. Robinson & Skårderud beskriver ligeledes (jf. afsnit 3.3), hvordan en person med en spiseforstyrrelse oftest vil gøre alt for at distancere sig fra og lukke af for al fysisk stimuli. Dette gør det svært for en person med spiseforstyrrelse at forstå og forklare sine følelser og kontakten mellem de fysiologiske tegn og subjektive følelser – og sproget vil derfor forsvinde. Dette kan betyde for en pige som Alma, at når hun mærker sine følelser, kan det virke så voldsomt og smertefuldt, fordi hun ikke kan forstå eller håndtere dem, at hun i stedet må være udadreagerende eller selvskadende.

I dette speciale har det været en udfordring at anvende sangskrivning og mentaliseringsbaseret terapiteori i forbindelse med hinanden. Der har ikke været muligt at finde hverken litteratur eller klinisk erfaring, der kunne beskrive eller hjælpe til med at forstå sangskrivning som metode til at fremme mentaliseringsevnen.

7.4 Diskussion af valgte analysemetode – Harts model

Den valgte analysemetode er valgt på baggrund af min BA-projekt, hvor samme metode blev anvendt. Da jeg i mit BA-projekt både lavede en analyse af en verbal interaktion og en musikalsk interaktion, valgte jeg at tilpasse de kropslige og interpersonelle parametre ift. en analyse af den musikalske interaktion (improvisation). Jeg konkluderede på daværende tidspunkt, at metoden ikke var fuldt ud brugbar på baggrund af denne tilpasning. Derfor besluttede jeg mig for at bruge metoden igen men at bruge Harts beskrivelser i niveauer, som de var tiltænkt.

Min erfaring med anvendelsen af Harts skemaer som analysemetode har begrænsninger.

Skemaerne kunne med fordel indeholde flere detaljerede beskrivelser i de enkelte niveauer for at være fuld ud anvendelige i denne case. Særligt på 3. niveau ”balanceret” bliver beskrivelserne detaljefattige. I Harts skema opereres med niveau 2, som beskriver en ikke-mentaliserende tilstand og niveau 3 en balanceret tilstand. I analysen af min data ville en større nuancering mellem niveau 2 og 3 være nødvendig for mere præcist at kunne undersøge Almas mentaliseringstilstande.

Jeg vil dog tilføje, at jeg ikke har det fulde materiale af Harts arbejde med disse niveauer, men kun de skemaer, der ses i bilag 1. Derfor tager jeg mine forbehold for at kommentere på brugbarheden af skemaerne generelt.

Kapitel 8: Konklusion

I dette casestudie ses, at sangskrivning som metode har været fremmede i udviklingen af mentaliseringsevnen hos en pige med anoreksi. Jeg har i denne undersøgelse fundet, at sangskrivning som metode giver klienten en struktur, ramme, systematik og stemning, der er med til at give hende muligheden for at bevæge sig ud i det uvisse og turde at komme til udtryk i en relationel sammenhæng.

I analysen ses, at klienten i den verbale interaktion under sangskrivning begyndte at reflektere over egne adfærdsmønstre og sætte ord på de svære følelser, som hun har svært ved at håndtere.

Den ramme, der er sat op i sangskrivningsprocessen, hvor sangen konstrueres ud fra præfabrikerede sætninger, har haft en gavnlig effekt ift. interaktionen med terapeuten. I forløbet ses, at klienten blev deltagende, åben og undersøgende ift. til vanskeligheder, som har været medvirkende til hendes anoreksi.

Harts mentaliseringsniveau-skala som analysemetode har bidraget til at give en systematik i analyse af data og skærpet opmærksomheden i centrale begreber i mentaliseringsbaseret teori.

Kapitel 9: Perspektivering

Min erfaring med sangskrivningsmetoden og terapi i dette casestudie har uden tvivl ændret min forforståelse om sangskrivningens brugbarhed i en terapeutisk sammenhæng. Hvor jeg i første omgang følte et ubehag og ulyst ved kravet om at skulle fremstille en sang, har jeg igennem forløbet måtte indse, at den kaotiske og usystematiske fremgangsmåde har potentiale for psykologisk udvikling ved klienter med psykologiske problemstillinger. I fremtiden vil jeg uden tvivl være åben over for igen at anvende denne metode til evt. andre kliniske klientgrupper.

Med henblik på at kunne kvalificere min fremtidige praksis, jeg vil se frem til, at der produceres mere viden på området. Her tænker jeg på mentaliseringsbaseret terapi i en sangskrivningsmetodisk ramme.

Litteraturliste:

Baker, F. (2015) *Therapeutic Songwriting: Developments in Theory, Methods, and Practice*. London: Palgrave Macmillan Limited.

Bateman A. & Fonagy, P. (2019) *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. (2. udg.). American Psychiatric Publishing.

Bateman, A. & Fonagy, P. (2010). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry* 9: 11-15.

Berg-Sørensen, A. (2012). Hermeneutik. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard (Red.), *Videnskabsteori – i statskundskab, sociologi og forvaltning* (s. 218-230). København: Hans Reitzels Forlag.

Den store danske (den store danske, 2020)

Downloadet d. 25/6 2020

[https://denstoredanske.lex.dk/Hans-](https://denstoredanske.lex.dk/Hans-Georg_Gadamer?utm_source=denstoredanske.dk&utm_medium=redirectFromGoogle&utm_campaign=DSDredirect)

[Georg_Gadamer?utm_source=denstoredanske.dk&utm_medium=redirectFromGoogle&utm_campaign=DSDredirect](https://denstoredanske.lex.dk/Hans-Georg_Gadamer?utm_source=denstoredanske.dk&utm_medium=redirectFromGoogle&utm_campaign=DSDredirect)

Etiske principper for Dansk Musikterapeutforening
(dansk musikterapeutforening, 2016)

Downloadet d. 24/6 2020

<http://www.danskmusikterapi.dk/wp-content/uploads/2017/01/Web-Etiske-principper-2016.pdf>

Fairburn C.G. & Harrison P.J. (2003) Eating disorders. *The Lancet*, 361 (9355): 407-416

Hannibal, N. (2014) Mentaliseringsbaseret terapi. Bonde, L.O. *Musikterapi: Teori – Uddannelse – Praktisk – Forskning*. Kap: 2.3.2. Klim.

Hart, S., Birck, J., Hellborn, K. & Corlin, A.B. (in presse) Emotional Mentalizing Scale: Manual. Unpublished.

Landsforeningen for spiseforstyrrelser og selvskade (LMS, 2020)

Downloadet d. 25/5 2020

<https://lmsos.dk/spiseforstyrrelser>

Neergaard, H. (2015). Udvælgelse af cases I kvalitative undersøgelser. (2. udg., 2. oplag) Frederiksberg: Forlaget Samfundslitteratur.

Psykiatrien.rm.dk (psykiatrien, 2020)

Downloadet d. 23/3 2020

https://www.psykiatrien.rm.dk/siteassets/patient/information-om-psykiske-sygdomme/nar-du-er-voksen/spiseforstyrelser-18/70129-ds---pjece-om-spiseforstyrelser-hos-boern-unge-og-voksne-1.02_web.pdf

Psykiatrifonden (psykiatrifonden, 2020).

Downloadet d. 22/3 2020.

<https://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/spiseforstyrelser.aspx>

Ridder, H. M. O. & Bonde, L. O. (2014). Musikterapeutisk forskning: Et overblik. I L. O. Bonde (Red.). *Musikterapi: teori, uddannelse, praksis, forskning* (s. 407-418). Århus: Klim.

Robarts, J. Z. (2000). Music and Adolescents with Anorexia Nervosa. *Nordic Journal of Music Therapy*. 9:1, 3-12.

Robinson, P. & Skårderud, F. (2019). Eating disorders. Bateman A. & Fonagy, P. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. (2. udg.) Kap. 22. American Psychiatric Publishing.

Sundhedsstyrelsen (sundhedsstyrelsen, 2020)

Downloadet d. 25/4 2020

<https://www.sst.dk//media/Udgivelser/2005/Publ2005/PLAN/Spiseforstyrelser/Spiseforstyrelser.ashx>

Valbak, K. (2010). Spiseforstyrelser. Simonsen, E., & Møhl, B. *Grundbog i psykiatri*. Kap. 25. Kbh: Hans Reitzels

Bilag

Bilag 1: Harts mentaliseringsniveauer

0: NEGATIV (Fjendtlig, bizar, paranoid eller manisk)	
Verbalt indhold	Personen udviser fjendtlighed/mistillid eller kan tillægge undersøgeren urealistiske, bizarre motiver eller har psykotiske og paranoide forestillinger. Svaret er præget af fjendtlighed, trussel, angreb og kan være frygtindgydende.
Kropsligt udtryk	Fremstår uforudsigelig og/eller meget svær at aflæse. Kropssprog monotont eller upassende. Upassende/ikke-varieret/stirrende eller fjern/tom i blikket. Tonefaldet mangler afstemning af volumen, der eksempelvis har påfaldende udsving eller upassende niveau. Evt. persevererende eller monoton stil.
Interpersonelt	Manglende, upassende øjenkontakt. Tolererer evt. ikke afbrydelser. Ignorerer personlige grænser. Manglende synkronisering i kontakten. Fremstår ekstrem underdanighed, frygtsom eller blokeret. Fremtræder måske nedladende eller udfordrende.
BIRCK Hart, Corlin, Hellborn, Birck	
1: FRAVÆRENDE (Teleologisk, urealistisk og manglende sammenh)	
Verbalt indhold	Personen har begrænset fornemmelse af et indre mentalt liv i form af fx følelser og tanker. Et mentaliserende perspektiv er fraværende i svarene, som i stedet henviser til ydre/konkrete omstændigheder. Enten at være meget konkret eller klichéfylt. Ofte fremhæves fysiske og strukturelle forhold, som begrundelser for hvorfor andre handlede på en given måde.
Kropsligt udtryk	Fremstår indifferent/mimikfattig og med meget lidt følelsesmæssig involvering/indlevelse i fortællingen. Mismatch mellem kropsudtryk og indhold i fortællingen. Ensformig positur trods varierende indhold i samtalen. Usædvanlig rolig, afslappet eller usædvanlig høj arousal, uden ledsagende relevante kategorial følelser. Typisk meget monoton tonefald evt. til tider med ubalanceret volumen.
Interpersonelt	Mangler til tider afstemning i forhold til interviewers smil/grin, rynken på panden, nysgerrighed eller pauser. Rigid og vil gerne tage styringen. Enten meget talende eller meget tavs uden passende turtagning i samtalen. Manglende mødeøjeblikke
BIRCK Hart, Corlin, Hellborn, Birck	

2: UBALANCERET (Psykisk ækvivalens)	
Verbalt indhold	Svaret er ofte præget af sort-hvid tænkning, <i>skråsikkerhed</i> , manglende nysgerrighed over for andres forestillinger og tanker. Mangler at kunne forstå sin omverden ud fra flere perspektiver. I svaret kan der indgå følelsesmæssige ytringer om mentale tilstande, men det er præget af selv-anden ubalance, det er <i>unuanceret</i> . Ofte manglende refleksioner over mentale tilstande hos sig selv og andre.
Kropsligt udtryk	Der ses ofte tydelige kategorialfølelser, men klienten fremtræder følelsesmæssigt overvældet "opslugt" eller "fanget" i følelsen. Der kan være megen appel, fx følelser der består af at være glad, lidende, indigneret, vredladet eller havende mange negative forventninger til sine omgivelser. Svaret ledsages ikke af relevant eller tilpas reguleret kropslig og mimisk udtryk. Tonefald: eks. ubalanceret dirren, grådlabilitet el lign. i stemmen.
Interpersonelt	Kan være meget opmærksom på eller kommenterer evt. på interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler, positur. Tilpasser sin fortælling ind efter interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler og positur. Svært ved at indgå i en tilpas afstemning.

Hart, Corlin, Hellborn, Birck

2: Ubalanceret (Pseudomentalisering)	
Verbalt indhold	Klientens svar er realistiske og reflekterede, men med begrænset følelsesmæssigt medsving, eller begrænset sammenhæng mellem indholdet i fortællingen og følelser. Svarende kan fx være intellektualiserende, abstrakte, generaliserende, men det kan være svært for klienten at eksemplificere eller eksemplerne matcher ikke det følelsesmæssige indhold.
Kropsligt udtryk	Mangler følelsesmæssigt udsving i forhold til indholdet i fortællingen, hvilket fx ses enten ved manglende medleven i fortællingen. Der er ofte kropslige reaktioner, men over-underdrevne i forhold til indhold i samtalen. Det kropslige og mimiske udtryk passer ikke med indhold. Tonefald: monoton/"korrekt", intonation er tydelig eller fremtræder vigtig, påfaldende "intellektualiserende"
Interpersonelt	Er optaget af indholdet i, og refleksionerne over, det der tales om, så der kommer til at mangle afstemning og opmærksomhed på interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler.

Hart, Corlin, Hellborn, Birck

3: BALANCERET (almindelig mentaliseringskompetence)	
Verbalt indhold	Klienten kan i udstrakt grad mærke sine følelser og har en fornemmelse af, hvordan en situation opleves og føles for andre. Klienten har en model af både eget og andres sind, som kan være enkel, men relativt sammenhængende. Klienten er generelt nysgerrig og vil gerne sætte sig ind i en situation fra flere sider og ændre sin oplevelse der ud fra. Svaret indeholder følelser og tanker som personen kan reflektere over
Kropsligt udtryk	Der er i svarene i overvejende grad en sammenhæng mellem det fortalte og det følelsesmæssige kropslige og mimiske udtryk. Fremstår overordnet set følelsesmæssigt velreguleret i kropslige responser. Tonefald: Flexibilitet og intonation, der afstemt følger indholdet i fortællingen.
Interpersonelt	Afstemmer ansigtsudtryk i forhold til interviewers smil/grin, rynken på panden, nysgerrighed eller pauser. Klienten er synkroniseret.

BIRCK

Hart, Corlin, Hellborn, Birck

4: HØJ (Stabil, robust mentaliseringskompetence)	
Verbalt indhold	Personen kan rutineret og konsekvent forholde sig til sammenhængen mellem en følelse, et motiv og en handling og kan perspektivere sin forståelse herudfra både hos sig selv og andre og forholde sig åben og nysgerrig. Klienten virker rutineret i sin måde at forbinde følelse, motiv og handling og kan komme med <i>flere</i> eksempler på og nuanceret fortælle om mentale tilstande og komme med fyldestgørende begrundelser for disse. Kan se hvordan mentale tilstande forandres over tid. Kan revurdere sin forståelse og erfaringer og se de gamle forståelser på en ny måde
Kropsligt udtryk	Emotionelt medsving og vitalitet. Der er sammenhæng imellem indholdet i refleksionerne og følelsesudtryk. Fremstår følelsesmæssigt velreguleret. Tonefald: Flexibilitet og intonation flyder afstemt - der ledsages af indholdet i fortællingen.
Interpersonelt	God øjenkontakt, reguleret turtagning i samtalen. Åben og nysgerrig overfor interviewerens spørgsmål. Afstemmer ansigtsudtryk i forhold til interviewers smil/grin, rynken på panden, nysgerrighed eller pauser.

Hart, Corlin, Hellborn, Birck

Bilag 2: Kodning af Harts mentaliseringsniveauer – analysemetode

0: negativ (Fjendtlig, bizar, paranoid eller manisk)

Verbalt indhold:	Kode:
Personen udviser fjendtlighed/mistilid	0.1
Kan lægge undersøgeren urealistiske, bizarre motiver	0.2
Eller psykiske eller paranoide forestillinger	0.3
Svaret er præget af fjendtlighed, trussel, angreb og kan være frygtindgydende	0.4
Kropsligt udtryk:	Kode:
Fremstår uforudsigelig og eller meget svær at aflæse	0.5
Kropssprog monotont eller upassende	0.6
Upassende/ikke varieret/ stirrende eller fjern/tom i blikket	0.7
Tonefald mangler afstemning af volumen, der eksempelvis har påfaldende udsving eller upassende niveau. (evt. pervers eller monoton stil).	0.8
Interpersonelt:	Kode:
Manglende eller upassende øjenkontakt	0.9
Tolererer evt. ikke afbrydelser	0.10
Ignorerer personlige grænser	0.11
Manglende synkronisering i kontakten	0.12
Fremstår ekstrem underdanighed, frygtsom, eller blokeret.	0.13
Fremtræder måske nedladende eller udfordrende	0.14

(Hart, et.al. (in presse))

1: Fraværende (teleologisk, urealistisk og manglende sammenhæng)

Verbalt indhold:	Kode:
Personen har begrænset fornemmelse af indre mentalt liv i form af f.eks. følelser og tanker	1.1
Et mentaliserende perspektiv er fraværende i svarene, som i stedet henviser til ydre eller konkrete omstændigheder	1.2
Svarene kan enten være meget konkret eller klichéfylt	1.3
Ofte fremhæves fysiske eller strukturelle forhold, som begrundelse	1.4

for hvorfor andre handler på en given måde (Hart, et.al. (in presse))	
Fokusering på fysiske eller strukturelle etiketter: træt, doven, klog, dum, selvdestruktiv, deprimeret, kortluntet mm.	1.5
Optagethed af regler og ansvar – og ”bør” og ”ikke bør” (Bateman & Fonagy, 2007. s. 109)	1.6
Kropsligt udtryk:	Kode:
Fremstår indifferent/mimikfattig og med meget lidt følelsesmæssig involvering/indlevelse i fortællingen	1.7
Mismatch mellem kropsudtryk og indhold i fortællingen	1.8
Ensformig positur trods varierende indhold i samtalen	1.9
Usædvanlig rolig, afslappet uden ledsagende relevant kategorial følelser	1.10
Usædvanlig høj arousal uden ledsagende relevant kategorial følelser	1.11
Typisk meget monotontonefald evt. til tider ubalanceret volumen	1.12
Interpersonelt:	Kode:
Mangler til tider afstemning ift. interviewers smil/grin og rynken i panden	1.13
Mangler til tider afstemning ift. interviewers nysgerrighed eller pauser	1.14
Rigid og vil gerne tage styringen	1.15
Enten meget talende	1.16
Eller meget tavs, uden passende turtagning i samtalen	1.17
Manglende mødeøjeblikke	1.18

(Hart, et.al. (in presse))

2: Ubalanceret (psykisk ækvivalens)

Verbalt indhold:	Kode:
Svarene er ofte præget af sort-hvid tænkning eller skråsikkerhed	Æ.2.1
Manglende nysgerrighed over andres forestillinger eller tanker	Æ.2.2
Mangler at kunne forstå sin omverden ud fra flere perspektiver	Æ.2.3
I svaret kan der indgå følelsesmæssige ytringer om meltale tilstande, men det er præget af at selv-anden ubalance, der er <i>unuanceret</i>	Æ.2.4
Ofte manglende refleksioner over mentale tilstande hos sig selv og andre	Æ.2.5
Kropsligt udtryk:	Kode:

Der ses ofte tydelige kategorialfølelser, men klienten fremtræder følelsesmæssig overvældet "opslugt" eller fanget i følelsen	Æ.2.6
Der kan være megen appel, f.eks. følelser der opstår af at være glad, lidende, indigneret, vredladet eller havende mange negative forventninger til sine omgivelser	Æ.2.7
Svaret ledsages ikke relevant eller tilpas reguleret kropslig eller mimisk udtryk	Æ.2.8
Tonefald: eks. ubalanceret, dirren, grådlabilitet eller lign. I stemmen.	Æ.2.9
Interpersonelt:	Kode:
Kan være meget opmærksom på eller kommentere evt. på interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler og positur	Æ.2.10
Tilpasser sin fortælling ind i interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler og positur	Æ.2.11
Svært ved at indgå i en tilpas afstemning	Æ.2.12

(Hart, et.al. (in presse))

2: Ubalanceret (Pseudomentalisering)

Verbalt indhold:	Kode:
Klientens svar er realistiske og reflekterende, men med begrænset følelsesmæssigt medsving	P.2.1
Eller begrænset sammenhæng mellem indhold i fortælling og følelser	P.2.2
Svarene kan være intellektualiserede	P.2.3
Svarene kan være abstrakte	P.2.4
Svarene kan være generaliserende	P.2.5
Det kan være svært for klienten at eksemplificere	P.2.6
Eksemplerne matcher ikke det følelsesmæssige indhold	P.2.7
Kropsligt udtryk:	Kode:
Mangler følelsesmæssigt udsving ift. indholdet i fortællingen, hvilket f.eks. ses ved manglende medleven i fortællingen	P.2.8
Der er ofte kropslige reaktioner, men over-underdrevne ift. indhold i samtalen	P.2.9
Det kropslige og mimiske indhold passer ikke sammen med indhold af fortælling	P.2.10

Tonefald: Monoton/"korrekt", intonation er tydelig eller fremtræder vigtig, påfaldende "intellektualiserende".	P.2.11
Interpersonelt:	Kode:
Er optaget af indholdet i, og reflekterende over, det der tales om, så der ikke kommer til at mangle afstemning og opmærksomhed på interviewers ansigtsudtryk eller kropslige signaler	P.2.12

(Hart, et.al. (in presse))

3: Balanceret (almindelig mentalisering)

Verbalt indhold:	Kode:
Klienten kan i udstrakt grad mærke sin egne følelser	3.1
Klienten har en fornemmelse af hvordan situationen opleves og følelser for andre	3.2
Klienten har en model af både eget og andres sind, som kan være enkelt, men relativt sammenhængende	3.3
Klienten er generelt nysgerrig og vil gerne sætte sig ind i en situation fra flere sider og ændre sin oplevelse der ud fra	3.4
Svaret indeholder følelser og tanker som personen kan reflektere over	3.5
Kropsligt udtryk:	Kode:
Der er i svarene i overvejende grad en sammenhæng mellem fortalte og det følelsesmæssige, kropslige og mimiske udtryk	3.6
Fremstår overordnet set følelsesmæssig velreguleret i kropslige responser	3.7
Tonefald: Fleksibilitet og intonation, der afstemt følger indholdet i fortællingen	3.8
Interpersonelt:	Kode:
Afstemmer ansigtsudtryk ift. interviewers smil/grin, rynken på panden	3.9
Afstemmer ansigtsudtryk ift. interviewers nysgerrighed og pauser	3.10
Klienten er synkroniseret	3.11

4: Høj (stabil, robust, mentaliseringskompetence)

Verbalt udtryk:	Kode:
Personen kan rutineret og konsekvent	4.1

forholde sig til sammenhænge mellem følelse, et motiv og en handling og kan perspektivere sin forståelse herudfra både hos sig selv og andre og forholde sig åbent og nysgerrig	
Klienten virker rutineret i sin måde at forbinde følelser, motiv og handling og kan med <i>flere</i> eksempler af nuanceret fortælle om mentale tilstande og komme med fyldestgørende begrundelser for disse	4.2
Kan se hvordan mentale tilstande forandres over tid	4.3
Kan revurdere sin forståelse og erfaringer og se de gamle forståelser på en ny måde	4.4
Kropsligt udtryk:	Kode:
Emotionelt medsving og vitalitet	4.5
Der er sammenhæng imellem indholdet og refleksionerne og følelsesudtryk	4.6
Fremstår følelsesmæssigt velreguleret	4.7
Tonefald: Fleksibilitet og intonation flyder afstemt – der ledsages af indholdet i fortællingen	4.8
Interpersonelt:	Kode:
God øjenkontakt	4.9
Reguleret turtagning i samtalen	4.10
Åben og nysgerrig overfor interviewers spørgsmål	4.11
Afstemmer ansigtsudtryk ift. interviewers smil/grin, rynken i panden	4.12
Afstemmer ansigtsudtryk ift. interviewers nysgerrighed og pauser	4.13

Bilag 3: Samtykkeerklæring



Institut for
Kommunikation

Musikterapiuddannelsen
Musikkens Hus
Rendsburggade 14
9000 Aalborg

www.musikterapi.aau.dk

Samtykkeerklæring til brug af audio/videoptagelser

I forbindelse med studerende Mathilde Holt og dennes praktik på Musikterapiuddannelsens 9.semester giver jeg hermed min tilladelse til, at sessioner må bruges som en del af den studerendes uddannelse ud fra følgende aftaler og specificeringer:

Jeg giver min tilladelse til,

JA NEJ

- at sessionerne må videoptages
- at sessionerne må audiooptages
- at optagelserne må bruges til den studerendes supervision på Aalborg Universitet
- at skriftlig beskrivelse og analyse af optagelserne i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes afsluttende speciale, der er offentligt tilgængelig på Aalborg Universitets VBN server
- at specialet efter bestået eksamen kan danne ramme for artikler til nationale og internationale tidsskrifter

Forudsætningen for denne samtykkeerklæring er, at alt materiale bliver opbevaret sikkert og fortroligt i henhold til Datatilsynets krav. Materialet bliver opbevaret indtil endt kandidat-eksamen i juli _____ hvorefter det slettes. Alle der har tilladelse til at se materialet har tavshedspligt. Det er altid muligt at trække denne samtykkeerklæring tilbage, hvorefter video- eller audiomateriale vil blive slettet.

[Redacted]
Deltagers navn

[Redacted]
Forældre/værge

7/11-2019
Dato

[Redacted]
Underskrift

Spørgsmål angående samtykke er velkomne, og du kan kontakte den studerende på følgende email:

~~praktik~~ mholt15@student.aau.dk

Bilag 4 Samlet oversigt over sange

Almas sange:

Scared to be lonely

Af: Grace Grundy

Never enough

Fra: The greatest show man (Original Motion Picture Soundtrack)

I don't wanna be you anymore

Af: Billie Eilish

I want you to be happier

Af: Franklin James

Shallow

Fra: A Star Is Born (Soundtrack)

Fix you

Af: Coldplay

Sange forslået af musikterapeut:

Nicest thing

Af: Kate Nash

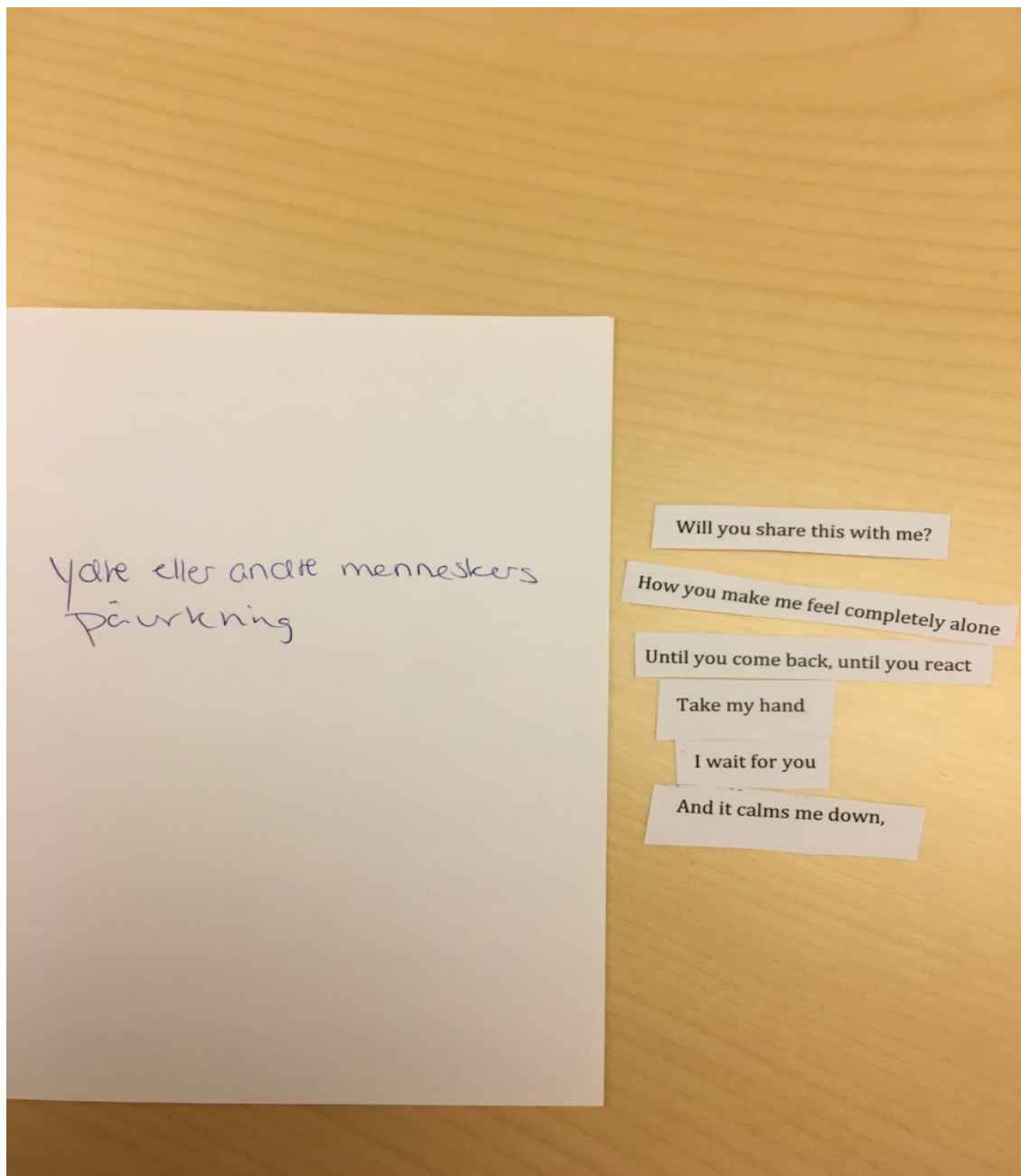
Bend till I break

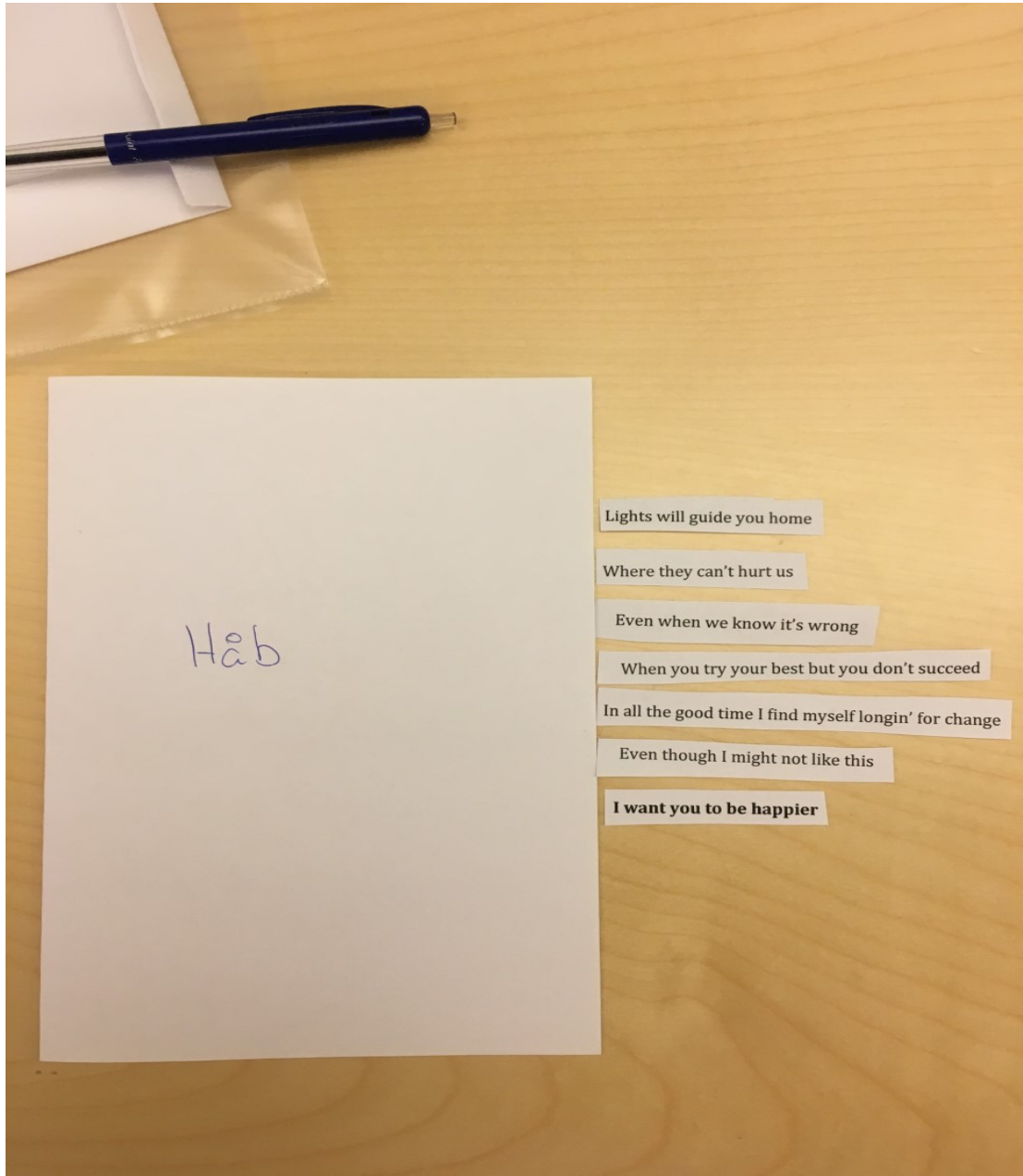
Af: Maria Mena

Eyesore

Af: Maria Mena

Bilag 5: 7 tekst-kategorier





Lights will guide you home

Where they can't hurt us

Even when we know it's wrong

When you try your best but you don't succeed

In all the good time I find myself longin' for change

Even though I might not like this

I want you to be happier

Statement
Schwupfaffen

Show never tell

We pretended we're OK

It gives me purpose

This eyesore; it's me

We're not fine

I stand alone

I dont wanna be you anymore

My worth is measured solely

According to the scale

Never enough

Will never be enough

Spørsmål

Are we both losing our minds?

We're scared to be lonely

And you are gone, is that what you want?

Do we need somebody

Just to feel like we're alright

Is the only reason you're holding me tonight

'Cause we're scared to be lonely?

How can we keep holding on?

Mørkest tanker /
Selvmordstanker

Then only for a minute

I think we both know the way that the story ends

I want to change my mind

And in the bad times I fear myself

'Cause this just don't feel right to me

Know that means I'll have to leave

And I wonder why

Why we keep coming back for more

Fysiske tegn/påvirkninger

And the tears come streaming down your face

I'm tryin' to hold me breath

When the evening falls

When I was upset

I'm falling

Tears stream down your face

And I'm left there with my thoughts

Killing time

Relation

Take what you need

I wish you'd hold my hand

I wish I was your favorite girl

Only you know the way that i break

Undress me, I want you to see

I wish the way that I dressed was your favorite kind of style

I wish my smile was your favorite kind of smile

I wish that you loved me

I wish I was the last thing on your mind before you went to sleep

I wish thst you needed me

It was great at the very start

Scared to be lonely

Forgot how it feels

You cannot replace

When you love someone, but it goes to waste

Now we're picking fights

And slamming doors

All the messed up fights

Bilag 6 Min sang

1. Vers:

I'm not fine
Will never be enough
I stand alone
I'm scared to be lonely
'Cause in the bad times I fear myself

Pre-chorus:

I'll show you, never tell
I'm 'bout to break
I want to walk away
Just disappear

Omkvæd:

Tears stream down my face
'Cause this just don't feel right to me
I think we know this is how this story ends

2. Vers:

Only you know
The way that I break
Take my hand
Only for a minute
I wait for you, share this with me?

Pre-chorus:

I'll show you, never tell
I'm 'bout to break
I want to walk away
Just disappear

Omkvæd:

Tears stream down my face
'Cause this just don't feel right to me
I think we know this is how this story ends

3. Vers:

Wish that you loved me
Undress me
I want you to see
Is the reason you holding
Me tonight, 'cause I'm falling?

Pre-chorus:

I'll show you, never tell
I'm 'bout to break
I want to walk away
Just disappear

Omkvæd:

Tears stream down my face
'Cause this just don't feel right to me
I think we know this is how this story ends

4. Vers:

In all the good times
I find myself longing for change
Want to be happier
I need somebody that I can lean on

Pre-chorus:

I'll show you, never tell
I'm 'bout to break
I want to walk away
Just disappear

Omkvæd + outro:

Tears stream down my face
'Cause this just don't feel right to me
I think we know this is how this story ends
Go where life can't hurt me
Cause this just don't feel right to me
I think we know this is how this story ends

Bilag 7: fuld transskription af session 12

00:00

MT: Så... Hvordan har du haft det?

A: det ved jeg ikke.. Det har været noget lidt kaotiske hverdage.

MT: hvordan kan det være?

A: altså, de havde besluttet på afdelingen, sådan fordi, der er en, der har boet på engen sidste år, som der går på efterskole, så var der sådan noget halløj koncert på hendes efterskole, og så havde de besluttet, at vi skulle ud og se det alle sammen, og det gad jeg bare ikke..

MT: at i alle sammen skulle ud og se det?

A: ja

MT: ja

A: og det magtede jeg bare ikke..

MT: det magtede du ikke?

A: overhovedet ikke

MT: nå, hvordan kan det være?

A: for det første kender jeg hende ikke, fordi hun boede der, før jeg kom

01:00

MT: okay

A: og så tror jeg bare ikke rigtigt, at jeg kunne overskue at være sammen med så mange og sådan noget

MT: var det fordi der var så mange?

A: jaa...

MT: hvad skete der så?

A: mmh.. Så flippede jeg sådan rimelig meget ud, og så gik jeg ind på mit værelse, efter vi skulle købe ind til aftensmad. Og så mmh..

01:30

Og så stod jeg derinde og var lidt panisk og smadrede hovedet ind i væggen og øøøh.. Så kom Maria og en, der hedder Mathilde (efternavn) som var på vagt, så kom de ind til mig og øhm.. og sådan lidt.. enten skulle jeg tage med, eller også så skulle jeg gå op på en af de andre afdelinger

MT: nå for helvede

A: ja

02:00

MT: hvad skete der så?

A: Så blev jeg sådan lidt ligesom nødt til at tage med. Men jeg var sådan lidt. Mmh.. Altså lige der var det sådan lidt enten løber jeg ud på vejen nu, eller også løber jeg op på vejen, når jeg kommer hen til den der efterskole

agtigt.

MT: Hvorfor tænkte du det?

A: fordi jeg slet ikke kunne overskue det hele

MT: okay

A: og jeg tror også lidt, at jeg følte mig sådan lidt ...

02:30

A: jeg synes ikke, det var helt fair, at de lige som.. fik den idé.

MT: at du tog med eller?

A: ja. Når jeg ikke havde lyst til det.

MT: men hvad skete der så ?

A: mmh.. Så blev det så sådan, at jeg fik lov at køre i en bil alene med Maria og tilbage, sådan så jeg ikke skulle sidde sammen med de andre og sådan noget.

MT: mmh.

03:00

A: og så var vi derhenne og så hele den der halløj koncert, der sad jeg bare og kradsede på hånden..

MT: er det det der? (**peger på A's hånd*)

A: Jarh.. og sss... Ja, det var sådan ret frustrerende, jeg havde ikke overskud til at være der og havde bare hele tiden lyst til at smutte hele tiden, men jeg sad sådan lidt inde i midten af den der stolerække, så jeg kunne ikke rigtig komme ud (**kigger på MT*).

MT: mmh

A: øhm

03:30

A: og så kom jeg med hjem igen.

MT: så du kom ikke ud til vejen?

A: eh eh..

MT: var det okay, synes du? Selvom du havde lyst til det?

A: (**trækker på skuldrene*)

MT: Hvordan havde du det, da du kom hjem?

A: mmh.. sådan lidt både og. Jeg var glad for det ligesom var overstået, men samtidig også sådan lidt..

04:00

A: ...frustreret og sådan... ja..

MT: Men hvad var det, der frustrerede dig i det? Var det det med, at du ikke blev hørt i, at du ikke ville med eller?

A: mmh.

MT: eller selve det at skulle ud blandt andre mennesker, eller hvordan var det?

A: begge dele, tror jeg

MT: begge dele?

A: (**Nikker*)

MT: okay.. (pause) .. Så det resulterede så i, at din hånd den

04:30

...er kradset lidt op nu her, og jeg kan også se at din pande er helt blå.

A: (**griner*) jaa.

MT: ja. Så du har alligevel fået banket dit hoved ind, nogle gange, kan jeg se.

A: ja.. (**nikker*)

MT: hmm.. Nå, så det var lidt en træls lørdag... (tænke pause). Hvad så med resten af dagene? Har der været noget?

A: det har været okay...

MT: de har været okay?

A: mmh (**nikker*)

05:00

MT: og hvordan med i dag, det har jo været vejning?

A: mmh, altså vi kører stadig det der med, at jeg ikke ser tallene

MT: og hvordan fungerer det, synes du?

A: jeg synes egentlig, at det er meget dejligt

MT: ja.. Så det fylder ikke, på den måde i dig?

A: emm (**ryster på hovedet*)

MT: og du kan overholde måltiderne?

A: jaa, det kan jeg

MT: det går? Er det svært?

A: mmh.. særligt sidste uge, også der i lørdags, der var jeg seriøst, jeg tror jeg sad og græd sådan hele aftensmaden igennem (**griner*)

05:30

MT: hvordan kan det være?

A: jeg kunne slet ikke overskue.. Jamen jeg tror også bare.. mmh. Det ved jeg ikke. Jeg var bare så frustreret over at skulle derhen og..

MT: mmh.

A: jeg havde været sammen med mine forældre hele dagen, og der havde jeg også bare.. ja det ved jeg ikke.. Det var egentlig også at være sammen med dem, jeg tror bare at.

MT: du var lidt fyldt måske?

A: jaa..

MT: apropos dine forældre.. Har du fået snakket med Torren omkring

06:00

A: jaa

MT: Det her med hvad det egentlig er

A: *nikker

MT: der fylder i dig omkring dine forældre og det med at skulle hjem og sådan..

A: mh ja

MT: har du det?

A: (*nikker)

MT: hvornår fik du gjort det?

A: mmh. Lørdag morgen, der havde vi sådan en kort ugesamtale.

MT: hvad fik du sagt til hende?

A: mmh, at jeg ikke rigtig troede, at det ligesom var maden, der var problemet, men mere sådan.. Det ved jeg ikke.. angsten for, ligesom at være i mig selv og

06:30

..fordi det sådan var kaotisk.. Sådan som det var engang.

MT: mmh.. Hvad sagde hun til det?

A: altså hun havde også godt haft lidt på fornemmelsen, at det var sådan lidt, fordi at, altså jeg har nogle gange spist med mine forældre, hvor de har været her og sådan noget

MT: mmh, så havde hun godt på fornemmelsen at det ikke rigtig var maden, der var det..

A: ja .. Men hun ville have, at det skulle komme fra mig.

MT: jaah.. og det gjorde det så... Og hvad så?

07:00

A: mmh, så skal vi i hvert fald have lavet om i mine delmål, for det er et af mine delmål.

MT: mmh... Hvad tænker du om det?

A: jeg tror, jeg synes, det var dejligt

MT: så det lykkedes dig at få talt med hende om det på en god måde.

A: ja.. (*nikker)

MT: var det ikke rart?

A: jo... Det var dejligt.

MT: hvordan så med presset ift. at skulle hjem, har det ændret sig?

A: mmh.. Det ved jeg ikke helt

07:30

MT: nej

A: det kommer nok

MT: det kommer nok..

A: jeg tror, altså.. Det er meget forskelligt, hvordan jeg synes, det er at være sammen med mine forældre, sååå, når vi har været sammen

MT: hvordan forskelligt?

A. altså nogle dage kan jeg godt glæde mig til, at de skal til og hjem igen, hvis jeg ikke har overskud til det eller .. ikke føler de forstår mig..

MT: mmh

A: og andre dage, f.eks. i lørdags,

08:00

..hvor jeg ikke magtede dem, der var på arbejde og ikke magtede aftenen og sådan noget, der kunne jeg slet ikke overskue, at de skulle til og hjem igen (**smiler*)

MT: så det er også lidt ift. hvor meget overskud, du har til

A: ja

MT: hvor meget du glæder dig til det.

A: mm ja.

MT: er der noget i det med at komme hjem, du glæder dig til?

A: altså hvis det kunne blive godt og også have det hyggeligt og afslappet med dem, så hvis jeg kunne være tryk i det. Det kunne være dejligt.

MT: mmh

08:30

MT: hvad er det så, der kunne være dejligt ved at komme hjem, synes du?

A: mmh, det ved jeg ikke.. Så ville det bare lidt ligesom være som før.. og sådan..

MT: det kunne du godt tænke dig?

A: sådan lidt mere tryk også altså.. på engen så. Der er meget mere sådan. Mange flere tidpunkter, hvor man er lidt mere efterladt eller sådan er alene, og ligesom skal bare.. overleve selv..

MT: mmh.

A: Det skulle jeg ikke stå med på samme måde med, hvis jeg var hjemme.

MT: nej. Der ville det være nemmere at (..?)

A: ja..

09:00

MT: så der er noget godt i at kunne arbejde mod at komme hjem?

A: ja

MT: mmh.. Men det er da sejt, at du fik sagt det højt, synes jeg

A: (**nikker*)

MT: det er da rigtig godt.

A: *nikker

MT: var du ikke glad for, at du gjorde det?

A: jo.

MT: det var godt.

A: (**nikker*)

(lille pause)

MT: nå.. Det var heller ikke for at gå helt vildt i detaljer eller noget. Jeg er bare lige lidt nysgerrig på, hvordan

A: ja

09:30

MT: de ting vi snakker om, sådan fra gang til gang.

A: mm.

(begge kigger mod papirklippene til sangen).

MT: det er dem her (**peger på tekst*). Take my hand, only for a minute, I'll wait for for you, share this with me. Yes. Der var et vers. Det var her.

10:00

MT: Kanon. Og så mangler der bare lige pre-chorus.. Det er her. Wished that you loved me, undress me, I want you to see, yes.. mmh..

Og så har vi.. Hvor har jeg gjort af de andre.. Der.

10:30

MT: hele rodebunken er her. Vi gør lige sådan der (**pakker papir væk*)

A: det her skal i hvert fald være

MT: det er nummer?

A: en af de sidste..

MT: okay.

A: tror jeg.. eller også den første..

MT: men det var også lidt det vi snakkede om sidst, at vi nok ikke rigtig havde det første vers endnu.

A: nej.

MT: at det manglede lidt, det første vers her.

A: vi mangler også sådan lidt håb.

MT: det er rigtigt. Vi mangler faktisk lidt to.

Og de ligger i denne her bunke jo.

A: Ja (**smiler*)

11:00

MT: (**smiler og griner til A*)

MT: jeg tænkte, om man skulle ta' og lave to bunker. Fordi vi mangler to vers.

A: jarh.

MT: hvis nu vi lavede to bunker

A: mmh

MT: hvor den kunne hedde første vers evt.

A: ja

MT: og et håb-vers

A: ja

MT: og så måske laver en bunke der hedder "skal ikke bruges".

A: ja

MT: ikke?

A: det giver god mening

MT: så hvis nu vi laver håb her, og første vers her, og så dem vi ikke skal bruge, dem smider vi herover.

11:30

MT: Så hvis nu du får dem en af gangen, og så placerer du dem.

A: mmh.

MT: sådan en der, og sådan en her? Så prøver vi sådan.

A: mmh.. Det ved jeg ikke.. Altså jeg synes det er lidt svært at sige, hvordan første vers sådan helt præcis skal være

MT: okay.. Så det kan godt være, at vi skal have fordelt det ud alligevel..

A: ja

MT: vi snakkede jo i hvert fald om, at det skulle være, eller du sagde, at du godt kunne tænke dig det her med, at det var nogle af de mørke tanker,

A: Ja

MT: der blev præsenteret der, ikke?

12:00

MT: at det sådan lidt var, når det var allerværst. Der skulle repræsentere det første vers. Se, nu lægger vi dem alle sammen op her, og så tager vi det bare fra en ende af. (pause) hvis der er nogle af sætningerne, du ikke rigtig kan se, du sådan kan bruge.

MT: alligevel, så smider du dem i en "indtil videre ikke bruge" bunke, ik?

A: (**mumler noget tekst*)

13:00

MT: hva så?

A: i den der pre-chorus..

MT: mmh, er der noget der ikke helt stemmer, synes du?

A: nej, jeg fik bare lige en god ide, at den kunne blive sådan lidt mere.. At den her (en linje) kunne komme ind på en eller anden måde, i starten af den.

MT: den der?

A: (**griner*) ja

MT: er det ikke omkvædet, det her?

A: neej..

13:30

A: det tror jeg ikke.. neej, for det er "Tears stream"...

MT: ja! Så den vil du gerne have med her op

A: ja

MT: godt, vi lægger den der til at starte med, så må vi se, om vi kan få det kocht sammen til noget lækkert.

A: Ja

(pause)

A: den der skal være i det sidste vers.

14:00

MT: den skal være i det sidste. Hvad er det for en? "and ind the good times I find myself longing for ... Mmmh.. Den er i hvert fald også god.

A: mmh.

(pause)

14:36

MT: så.. (**bliver færdig med at lægge tekst op*).

Så er vi ved at være der.

(Pause)

MT: den der, (**peger*) den skinner lidt igennem, synes jeg.

A: mmh

MT: hvad tænker du om den? Den har været..

A: den er ret sådan statement-agtig

MT: ja. Og den har også været i tale i hvert fald,

MT: i alt vi har lavet indtil videre..

A: ja

MT: har den der været

A: mmh.. Den kunne godt være en del af første vers.

MT: skal vi prøve at ligge den over i en mulighedsbunke derovre?

A: ja

MT: ja

A: hmmm..

MT: Jeg kom også til at sidde og kigge på denne her, fordi den er lidt i samme dur.

A: ja

MT: hvad tænker du om den?

A: mmh.. Jeg tror, jeg er lidt blandet med den.

MT: mmh. Hvordan kan det være?

15:30

A: jeg ved ikke helt. Altså, den kunne godt være en overvejelse..

MT: men du er ikke helt sikker?

A: nej

MT: "how you make me feel completely alone"

A: mmh....

MT: nope. (pause) Hvad med sådan en? Den har vi nemlig også haft i spil. " and I'm left there with my thoughts".

16:00

A: (tænkepause). Den kunne faktisk godt passe lidt sådan efter den her.. (..?)

MT: mmh

(pause)

MT: hvad med den her, den har vi nemlig også haft i spil?

A: mmh...

16:30

MT: den har også været svær at placere

A: den kunne godt være sådan en form for sidste linje. Det er også bare .. årh de vers må bare ikke være særligt lange

16:35

MT: nej.. Så det er faktisk lidt svært at få kogt det ned.. Prøv lige at gentag en gang, hvad det er det første vers skal handle om, du synes?

Hvad tænkte du?

A: Det skal være sådan lidt et statement ligesom.. at jeg ligesom.. øh.. jeg tror jeg er gået lidt over til, at det skal være sådan en, at jeg føler mig

17:00

A: sådan lidt. Min egen opfattelse af mig selv (**kigger på MT*).

MT: altså. Første vers er hvordan du ser dig selv?

A: ja

MT: yes, okay.

A: Sådan lidt..

MT: (afbryder) er det sådan lidt mere sådan udefra, hvordan du ser dig selv

A: jaa

MT: og ikke så meget sådan, hvad du føler herinde (**peger mod hjertet*), men sådan mere sådan, hvad din opfattelse er omkring dig, eller hvordan tænker du?

A: mmh, ja det tror jeg måske

MT: ja

A: Sådan lidt, at jeg ligesom er alene

MT: mmh

A: og forkert

17:30

MT: du er alene og forkert

A: jaa (**flytter på sig*)

MT: så det er sådan, du ser dig, men det er også sådan lidt, sådan du føler dig?

A: mmh

MT: ja okay.

(pause. **A flytter rundt på sedler*)

18:10

MT: mangler der nogle sætninger her? Er der nogle sætninger, du tænker, vi skal have skrevet ind? Fordi vi kan jo sagtens lave vores egne sætninger, hvis du har nogle sætninger, du tænker, du simpelthen, det er ikke fyldestgørende det her

A: njaah

MT: så kunne vi jo sagtens

A: Det er rigtigt nok

MT: så kunne vi jo sagtens skrive, hvis du havde en sætning eller nogle ord
A: altså jeg ved ikke sådan helt præcist
18:30
MT: skal vi prøve at brainstorme den lidt
A: ja
MT: hvad tænker du om det?
A: (**kigger ned i eksisterende sætninger*) Okay, det er dem, de to der er.. Der skal være ca. 4 sætninger eller 4 linjer i et vers.
MT: ja
A: 4-5 linjer i et vers.
MT: du sagde "jeg er forkert"
A: ja
MT: Den sætning. Skal vi have skrevet en sætning, der kan indgå der, som er noget i den stil?
A: det kan vi godt prøve
MT: ja
19:00
MT: Eller hvad? Der mangler lidt sådan en henede i hvert fald (**peger på "rodebunken"*).
A: Men der er også sådan lidt den der "never enough" eller sådan..
MT: er det lidt samme dur?
A: ja det tror jeg
MT: forkert, eller i hvert fald ikke - ikke nok
A: ikke ligesom alle andre.
MT: mmh. (pause).
(**A+MT kigger på vers 1*)
MT: Der har vi også skrevet "I'm never enough" foran.
A: mmh
MT: mmh..
19:30
MT: så faktisk.. (**peger på tekst*) Denne her og denne her og den, - det summer jo egentlig godt op på det, du lige sagde. Du står alene, og du er ikke god nok.
A: mmh
MT: det er selvfølgelig med meget korte sætninger, men det er lidt i bunden af det..
A: ja
MT: var det det her, du sagde, ikk?
A: jo
MT: bare med meget få ord.
A: mmh hvor langt er det så...
MT: skal jeg lige prøve at spille det?
20:00
A: øøh, hvordan er det så (**nynner*)... altså dem her linjer her, de ville faktisk godt kunne være et vers. Så er det bare lige den her, jeg

ikke lige ved, hvor skal stå.

MT: I stand alone, I'm never enough,

A: men de kunne også godt stå...

MT: I'm left... I'm never enough I stand alone,

20:30

MT: I'm left here with my thoughts, Scared to be lonely and in the bad times i fear myself..

Mmh (**nikker*)

A: jeg ved bare ikke.. mmh (**peger på "and in the bad times i fear myself" sedlen*)

MT: vi kan sagtens omskrive den sætning

A: jaa

MT: hvad skulle der være der i stedet for, synes du?

A: Det ved jeg ikke lige.. Jeg synes, dem her to, dem er jeg lige lidt usikker på.

MT: okay

21:00

A: altså jeg synes, essensen af dem var meget god, men jeg ved bare ikke lige, hvordan og hvorledes det sådan lige skal komme efter hinanden og sådan..

MT: mmh (**nikker*)

A: og så skulle der komme det der bagefter...

Det synes jeg egentlig godt, jeg sådan kan komme som det sidste..

MT: det der, det kan du godt forholde dig til? (**peger*)

A: ja

MT: men de der to, de er lidt..

21:30

A: jarh..

MT: er der andre sætninger henede (**peger på bunken*)

A: (**tager en seddel op*)

MT: "I'm not fine" ...

A: Men jeg tror også lidt, altså at jeg ser den her som lidt sådan en.. Jeg er ikke sådan ligesom (**griner*) god nok...

22:00

MT: mmh (**nikker*) Det kan det jo også sagtens betyde, ja. (pause). (**tager en seddel op*) den her er jo også sådan lidt i, lidt i... Den er bare, jaaa... den er lidt deroppe allerede, er den ikke? Den har vi allerede lidt fundet. Det kan være både og.

(Pause)

MT: der er også den her, som jo egentlig bare er en..

22:30

A: Ja. Den er faktisk

MT: Den samme sætning..

A: ja for den er lidt mere.. Will never be enough..

MT: mmh

A: altså den anden den er bare... at jeg ikke er på nuværende tidspunkt, god nok.

MT: mmh, men det er jo også "will never be enough", det er jo også sådan du føler det, når det er allerværst, ikk?

A: ja, lige præcis

MT: når du virkelig har en dag, hvor det hele er en sort sky, så er det jo

A: mmh

MT: så vidt jeg har forstået, mere den der ("will never") end denne der, ikke? ("never enough")

A: (**tænkepause. Sætter tekst sammen*)

23:00

MT: skal det så være "I'm not fine"?

A: ja (**tænkepause og sætter mere tekst sammen*).

MT: men så skal den her næsten ud igen, ik? Eller også bliver det for langt.

A: Jo men altså så skulle det være en af dem

MT: en af dem der, godt. Ja.

23:30

MT: skal vi lige.. ved du hvad.. Jeg prøver lige at afspille den, så prøv lige at se, om det kan give mening. Og hvad du sådan føler – der giver mening.

MT: (**sætter original sangen på og synger med den nye tekst*)

24:00

A: okay, det synes jeg faktisk passer.

MT: ja, det gør det så. Nu passer det i hvert fald til musikken, men hvordan passer det så til...

A: Jeg synes, den er skide god... Jeg synes faktisk, det er ret perfekt første vers.

MT: er det et ret perfekt første vers?

A: ja (**smiler*)

MT: Og er det så "scared to be lonely" eller er det "we're scared to be lonely"?

A: mmh

MT: eller "I'm scared to be lonely"?

A: den der tror jeg (**peger på Scared to be lonely*).

MT: mmh.

24:30

A:(pause) (**sidder og kigger på verset*)

MT: det gik simpelthen lige op det der?

A: mmh..

MT: skal vi lige prøve igen? (**hentyder til*

musik)

A: jeg tror, det skal være (**peger på verset*)...
neeej... måske er det ikke..

MT: Hvad tænkte du?

A: mmh.. om at der var "because in the bad times"

MT: mmh (**nikker*) vi kan sagtens bare sige
'Cause in the bad times...

A: jeg ved det ikke helt!

MT: det kan vi lige se på, når vi finpudser den,
ikke?

A: ja. Ja..

MT: men det er da klart en mulighed med
"Cause" i stedet for..

25:00

A: Mhmm, ja..

MT: (**sætter musik i gang*) prøv lige at hør
efter nu hva, nu gør vi det lige igen.. så prøv
lige at syng den i dit hoved, og så lige se, om
det skal være and eller 'cause. Så prøver vi
lige at se.

(musik spiller)

25:36

A: mmmh

MT: hvad synes du lød rigtig?

A: 'cause tror jeg.

MT: cause. (**giver A en kuglepen*) Vi kan altid
gå tilbage til "and", hvis det lige pludselig
lyder mere rigtigt.

A: ja. Det er bare. Jeg synes..

MT: du er i tvivl..

A: jaa. Jeg synes bare. Altså jeg synes, mmh..

26:00

A: det ved jeg ikke.. Jeg synes sætningen på
mange måder giver bedst mening med "and",
men det ser bare bedst ud med 'Cause
(**griner*).

MT: Der ser bedst ud?!

A: jaa

MT: hvis vi lige prøver at se, hvad der giver
mening

A: altså hvis man oversætter det, så synes jeg,
det giver bedst mening med "and".

MT: ja fordi der står jo " jeg er bange for at
blive ensom, eller være alene"

A: ja

MT: OG i de allerværste tider, der frygter jeg
mig selv.

A: ja

26:30

MT: eller er det "jeg er bange for at blive
alene eller være alene, FORDI i de dårlige

tider er jeg bange for mig selv? Fordi det ville jo være because?

A: jaa.

MT: så hvad giver bedst, hvis du tænker (**peger ind mod brystet*) det, du mærker, der giver bedst mening, ikke hvad der ser bedst ud, det er lige meget.. Det der føles mest, som det du føler? Er det så "and" eller "cause"?

A: (**tænkepause*) .. Måske "cause".

MT: "cause"? Okay. Så er det det, vi gør.

27:00

MT: så længe du føler, det er den rigtige tolkning og fortælling om dig, så tager vi den – der giver bedst mening.

A: (**skriver*). Men det er jo sådan lidt, fordi altså... (lille pause). Det ved jeg ikke – altså jeg tror, det der med at frygte mig selv er en generel ting,

27:30

A: på en eller anden måde, fordi at jeg ligesom ved, hvis jeg bliver ene...

MT: mmh?

A: at ligesom, så går det galt...

MT: mmmh..

A: jeg.. mmh

MT: det giver god mening.

A: Men jeg tror jeg sådan lidt altså – "because" så føler jeg, det er sådan lidt ligesom kun en sjælden gang imellem, men "and" der er det sådan lidt 'hov for resten, er jeg også...

(**griner*).

MT: hvorfor synes du at det kun er en sjælden gang imellem hvis det er "cause"?

28:00

A: mmh, det ved jeg ikke..

MT: mængden af dårlige tider

A: jaa

MT: ændrer sig vel ikke?

A: neeeej

MT: det kan vi jo beslutte os for at det ikke gør. (pause) Altså jeg synes, det gav rigtig god mening, da du lige forklarede det her ift., at i virkeligheden er det jo, fordi du bliver ensom, så det er der du – altså det er der du

A: ja

MT: bliver bange for dig selv.

28:30

MT: – Det fordi du bliver ensom, og det er der, det går galt

A: ja, når jeg er alene.

MT: når du er helt alene.. Så det synes jeg da egentlig, at det giver rigtig god mening, at det

er "because"..

A: ja..

MT: ikk?

(lille pause)

A: jo.

28:30

MT: Lad den stå der for nu, og hvis du kan mærke, at du ikke helt er tilfreds med den, så laver vi den bare om igen, ik?

A: jo

MT: det kan vi altid. Den er ikke låst, på nogen måde.

(Pause)

29:00

MT: Men det der, det kan du mærke er et første vers?

A: det er første vers!

MT: mmh. Så det vil sige, at så har vi jo faktisk et pre-chorus her, der kommer efter

A: mm

MT: det skal vi jo så lige finde ud af, om det "show never tell" kan komme ind.

Kan vi lige prøve at lytte?

MT: (**sætter musik på*)

A: (**nynner med*)

29:46

A: mmh, nej, altså det bliver lidt for lang, men jeg ved ikke lige helt hvor.. mh.. (pause)

MT: Du vil gerne have den der "show never tell" ind?

A: jaa

MT: mmh

(Pause)

A: mmh, jeg ved ikke lige helt, hvordan man skal skrive noget på en sætning, hvor ligesom.. Jeg..

MT: (**begynder at skrive det ned, A siger*)

A: Jeg viser, fordi jeg ikke kan fortælle at.. øh.. Jeg ligesom er på vej til at gøre noget dumt (**fniser*).

MT: det skal jeg lige have igen, prøv lige at sige det, jeg skal lige være helt med!

30:30

A: At jeg ligesom viser, i stedet for at fortælle, at jeg ligesom er på vej til at gøre noget dumt

MT: mmh (**nikker*) Det er det, du mener med "show never tell"?

A: ja

MT: at du ikke formår, når du står i situationen, der kan du ikke sige det med ord

A: nej -ja...

MT: så du gør en handling

A: ja eller bruger min krop
MT: for at vise det – Du prøver at vise det med dit udtryk med kroppen
A: ja, ja, ja..
MT: at det er ved at være der, hvor jeg ikke kan være i mig selv mere
A: ja, mmh..
31:00
MT: men jeg kan bare ikke få ordene over mine læber
A: ja
MT: er det sådan?
A: ja.
MT: Og det er det, du gerne vil have, at denne her sætning "show never tell" – det er det, den repræsenterer?
A: ja
MT: okay..
A: mmh. Jeg ved bare ikke lige helt, mmh.. hvad der sku stå.
MT: mmh... (**sætter musik på og lytter*)
31:30
MT: øøh, hvad var det du sagde (**skriver*) siger det ikke med ord, jeg viser det med min krop, at jeg er på vej til at gøre noget dumt.
A: ja.
MT: eller at jeg ikke kan være i mig selv, er det sådan?
A: ja.
MT: (**skriver og mumler*) nu skriver vi bare nogle sætninger. I can't tell with words,
32:00
MT: nu siger vi det bare lige på engelsk i stedet for. Øh... show.. hvordan er det, du viser det med din krop eller med din??
A: jaa
MT: (**mumler*) øhm.. (pause)
32:30
A: Det kunne også være sådan noget med "show never tell, I'm about to break"?
MT: mmh ja ja ja ja.. Sig det lige igen.. (**skriver*) "I show, never tell THAT i'm about, eller bare I'm about to break"?
A: "I'm about to break"
33:00
MT: Ja. Det er jo det, den her repræsenterer, ik? (**peger*).
A: jo
MT: "I show never tell, i'm about to break"
A: mmm..
MT: ja.. (**mumler og skriver*)
33:45

MT: skal vi lige prøve at lytte, om det lyder underligt, eller om det lyder (**sætter musik på, synger med på første linje og stopper musikken*)

34:00

MT: Der mangler lidt et ord der

A: ja, det gør der

MT: hvad med "I show you – never tell?" Giver det mening?

A: mmh...(**nikker*)

MT: mmh.. (**skriver*)

A: eller I'll show you?

MT: (**mumler og skriver det A siger*)

34:30

MT: jep. (**sætter musik på*)

A + MT: (**Synger med på pre-chorus*)

34:50

MT: hvis man siger sådan lidt med kunstnerisk frihed "I'm 'bout to break"?

35:00

A: ja (**nikker*)

MT: så går det jo

A: ja

MT: rigtig fint, ikk?

A: ja

MT: skal vi lige prøve igen? (**sætter musik på*)

A+MT: (**synger med på pre-chorus*)

MT: det passer jo fantastisk

A: ja

MT: (**kigger på A*)

35:30

A: det passer sygt godt! (**smiler*)

MT: Passer det sygt godt? (**smiler*)

A: jaa! (**smiler*)

MT: er det lige det, det skal være?

A: mhmm.

MT: så er det den rigtige forklaring?

A: (**nikker*) ja.

MT: ja... fedt.

A: så har vi første vers og pre-chorus.

MT: og pre-chorus. Så kommer vi til omkvæd..

A: og omkvæd...

MT: skal vi lige prøve at fortsætte her med at lytte?

A: mhmm..

36:00

MT: (**sætter musik på*).

A: (**nynner med på omkvæd*)

36:18

MT: hvad tænker du der?

A: det, tror jeg, er meget fint

MT: det er meget fint? Den er stadig som den

skal være?

A: Jaa.

(lille pause)

MT: er du lidt i tvivl?

36:30

A: mmh. Jeg ved ikke, om jeg synes, den er lidt kedelig. Jeg ved ikke helt, om man kan fange sådan en situation? (*griner)

MT: (*nikker og læser). Er det det første, der ikke er rigtigt?

A: Nah, jeg tror mest, det er den midterste sætning på en eller anden måde..

MT: "cause this just don't feel right to me" hvad tænker du? Det er ikke kaotisk nok?

37:00

MT: mmh.. det er jo den, du har forklaret som, det er jo, når du står

A: jaa

MT: ude ved vejen, ikk?

A: det er rigtig nok, ja.

MT: eller var det? Det var jo faktisk den her? (*peger på en et vers). Det blev jo det her vers, der lige pludselig var

A: jaa. Ej, jeg tror, det er okay.

MT: skal vi lade den stå for nu og så, og så lige se

A: ja, jeg tror, det hele er fint nok.

MT: ej, det skal ikke være fint nok, det skal være lige i øjet (*smiler)

A: jeg tror, det er godt nok.

37:30

MT: okay

A: jeg ved så ikke lige, i hvilken rækkefølge de her to vers skal komme, altså fordi mm.. Der, der er det ligesom, der hører man om sådan, folk. Men der der.. mm..

MT: Hvad siger du, altså her hører man om? (*peger på 2. vers)

A: jamen, hvad man gerne vil have fra en som person eller sådan

MT: Men det gør man jo også der? (*peger på 3 vers)

38:00

A: Men der er det lidt mere at ligesom, at den person er den eneste, der kan gi – på mange måder tror jeg, at den vil gi bedst mening, at den kom først, fordi der ligesom er, ligesom en person, som er vidste ...- man ved, der er en person, der kender en godt nok, som man vil gi sig hen, og der var et ligesom (...?)

MT: Så den her leder mere op til det sidste vers, synes du? (*peger på vers 3)

A: ja
MT: ja.. Så det der bliver nr. 2?
A: ja.
38:30
MT: Og så kører vi pre-chorus –chorus,
A: ind imellem
MT: ind imellem hver eller hvad?
A: ja
MT: ja, godt.
A: mmh..
MT: du godeste, vi er jo simpelthen så tæt på
at have en sang! Om dig(*smiler og kigger på
A)
A: jarh (*smiler)
MT: hvordan er det?
A: det er lidt mærkeligt, men os godt.
MT: ja. Det' lidt sejt.
A: Jeg synes, det er sådan, det giver
nogenlunde mening. Jeg synes, det var sådan
lidt.. I starten var det lidt svært at finde ud af
39:00
A: om jeg sådan, beskrev det godt nok. Men
jeg synes, at den er ret... God. Nu er det jo lige
var i den rækkefølge, at det passede bedst
sammen, men jeg synes faktisk, det gir
mening.
MT: budskabet giver mening?
A: ja.
MT: ja. Så nu kan du mærke, at det faktisk er
en sang, der handler om
A: Ja
MT: om dig, og hvordan du har det, eller
hvad?
A: ja
MT: ja (*nikker). Det er jo godt.
A: ja (*smiler)
MT: det var jo det vigtigste!
39:30
A: ja.
MT: så kommer vi ligesom til finalen nu!
A: ja.
MT: hvis man må kalde det det.
A: Jeps.. Øh..
MT: sidste vers.
A: nå ja. Hvad, hvad (*leder efter tekst)...
"sometimes i find myself longing for change..
Der!
MT: det er rigtig, den ku jeg huske. Og den
skulle være der.
A: Måske også 'want to be happier'. (*leder
efter mere tekst)
MT: ja. Er det dig eller nogen andre?

40:00

A: øh.. Det er mig.

MT: det er dig, der du gerne vil have til at være "happier"

A: ja

MT: så "I want to be happier".

A: ja

MT: mmh (lille pause). Hvad med sådan en her også?

A: mmmh.

MT: hvad tænker du om den sætning? "Where they can't hurt us"

A: det ved jeg ikke helt

MT: nej

40:30

MT: der er også den der?

A: mmh

MT: er den håbefuldt?

A: måske... hmm, jeg ved ikke, om der er så mange..

MT: hvad med den der? It calms me down?

(Pause)

MT: hvad skal der være i det? Hvad tænker du kunne være et håbefuldt vers,

41:00

MT: eller et vers med en eller anden form for positivt spin? Eller HÅB?

A: altså den første, den giver i hvert fald meget god mening, fordi at jeg ligesom. Ja, den er ret spot on.

MT: ja

A: når jeg ligesom har en god dag, så ville jeg ønske, at jeg kunne få det bedre, og så har jeg også lidt troen på, at det kan lade sig gøre, øhm.

MT: Den, den er faktisk.. Hvis det bare kunne være den sætning, så ville det jo faktisk være (**svinger op med armen*)

A: den er sådan lidt den perfekte lille frase (**griner*)

MT: det hele! (**griner*)

MT: lige præcis!

41:30

MT: så vi skal bare have fyldt noget på, som passer – til den sætning, fordi det er jo også den sætning, der giver det hele!

A: ja!

MT: hm. Hvad gør vi her?..

(Lille pause)

MT: den skal jo faktisk deles op, den sætning der, ik? Den er jo for lang til en start

A: ja, mm..

MT: så vi skal jo faktisk have "and in the good times"

42:00

A: (**synger sætningen for sig selv, og skriver*)

MT: så er spørgsmålet også, om man kan synge på "happier"?

A: jaarh

MT: eller om det skal være "I want to be happy" – Hvad tænker du der?

A: mmh,

MT: gladere?

A: Jeg ved ikke om den der "you" – den tror jeg bare vi streger (**retter sætningen*)

42:30

MT: ja. "Want to be happier" Det bliver nemlig også også en "hopla"- Ha-ppi-er - I den her melodi.

A: ja.. Det må vi lige finde ud af..

MT: det finder vi lige ud af, yes..

A: mmh, så er det bare lige med det sidste vers..

MT: vi prøver lige at lytte, hvor langt vi er kommet her (**sætter musik på*)

A: (**synger sin egen tekst oveni*)

43:05

MT: Kan du godt få det til at være "ha-ppier"?

A: ja

MT: okay.

A: Så er det bare, hvad det sidste skal være?

MT: mmh..

A: øhm..

MT: (**finder to sætninger og sætter dem sammen. Kigger på A*)

A: jaa..

MT: hvad tænker du?

A: mmh, altså jeg vil sige, den kan forstås på lidt flere måder

MT: hvordan kan den forstås?

A: at jeg ligesom har brug for nogen til at hjælpe mig med at blive glad, eller jeg har brug for nogen, FOR at blive glad.

MT: (**nikker og kigger på A*) mmh..

A: altså brug for en relation agtigt..

MT: (**nikker fortsat og kigger på A*) mmh..

A: for at få det til at ske.. Fordi jeg tror ikke...

MT: for at blive gladere? (pause). Men passer det ind i det sidste vers, eller er det bedre i nogle af de andre, hvor vi allerede er oppe i relationen?

44:00

A: mmh

MT: det kan jo godt være, du synes, den

passer helt der ind? (**peger på et vers*)

A: hov, jeg tror faktisk, at den er meget god!

MT: mmh.. (lille pause). Nu får jeg bare en ide, og det skal du bare sige nej til, men (**rykker noget tekst sammen*)

A: mmh.

MT: ville det? altså. Det var i hvert fald lige det, du sagde, det her med, at du har brug for en ven, for at du bliver gladere?

44:30

MT: Kunne det være i overført med "we need somebody, it gives me purpose?"

A: jaa.

MT: eller? Altså vi kunne jo omskrive det lidt, hvis ikke det passer heelt som fod i hose. Men hvad tænker du?

A: (**nikker*) jo

MT: Nu skal det jo ikke være mig der sidder og skriver sangen.

A: jeg synes det giver god mening.

MT: gør det det?

A: Ja

MT: mmh, skal vi lige prøve at lytte, om det også giver mening ift. musikken?

A: (**nikker*)

45:00

MT: (**starter musikken*)

45:22

A: mmh..

MT: var det lidt skævt?

A: ja den sidste linje er lidt skæv

45:30

MT: mmh (**nikker*) yes (**fjerner teksten igen*).

Så, hvad kunne den sidste være? Prøv at sig det, du sagde før? "Du har brug for en ven, for at.. Eller en relation, sagde du faktisk.

A: enten fordi at jeg ligesom ikke vil ku ha, kan kæmpe vejen til at blive gladere, alene, eller fordi det ligesom er det at få en relation,

46:00

A: ville ku.. (pause). Det ved jeg ikke.. Give mig troen på.. mig selv (**griner*)

MT: mmmh (**nikker og kigger på A*) .. Du sagde lige "give mig troen på mig selv".

A: ja sådan, nogen til at støtte mig op af.

MT: I need somebody to ...

46:30

MT: lean on?

A: ja!

MT: (**skriver. Kigger over på A*) lean?

A: lean..

MT: (**smiler og synger*) "I need somebody, to

leeeean on".. Det bliver lidt en lang en.
A: den bliver lidt mærkelig ja.
MT: men det er den, det vi skal over i?
A: ja, det tror jeg.
MT: så noget med, at de skal have din ryg,
eller du skal kunne læne dig op ad dem.
47:00
MT: noget i den dur?
A: ja. Det ku også være "that I can lean on". Så
ville den passe med det andet.
MT: (**mumler og skriver*) "That I can lean on"?
A: mmh.
MT: Sikke da vi behøver, begynder at
konstruere sætninger, det bliver da helt godt
nu,
47:30
MT: nu bliver det rigtig sjovt. "I need
somebody, that I can lean on"?
A: mmh
MT: giver det mening?
A: ja (**nikker*)
MT: skal vi prøve nu? (**sætter musik på*).
(A+MT synger sidste vers)
48:05
MT: man kan da sagtens synge "happier" der.
A: Så har vi det jo sådan set (**griner*)
MT: var det, var det det? var det, det er
sangen?!
A: Det var sangen!
MT: det er simpelthen din sang?
A: ja!
MT: Bum. Wow.
A: nice nok.
MT: Vildt
A: ja.
48:30
MT: vi har simpelthen en sang nu, med 3 vers,
et omkvæd og pre-chorus.
A: 4 vers
MT: 4 vers, du godeste, vi har 4 vers. Ah ej
hvor er det vildt.
A: ja
MT: hva?
A: Men jeg kom til at tænke på til sidst, fordi
jeg spørger, til sidst i den der sang, så sidste
omkvæd, det er anderledes.
MT: er det det? (**Sætter musik på og lytter*)
A: ej vi kan os... ej
MT: hva så?
A: ikke noget
MT: skal vi prøve og høre det hele og se, om
det passer?

A: ja, det er jo det. Det gør vi.
MT: vi tager det helt
49:00
A: men der er så lidt for mange vers i vores
MT: jaaah, så spoler vi frem og tilbage.
(*stopper musikken)
MT: før vi går i gang, "we" eller "I'm not fine"?
A: "I'm not fine".
MT: "I'm not fine". Den skal lige rettes så.
A: men jeg synes egentlig, det snakkede vi
også lidt om, at vi skulle lave det til "you" i
versene. Altså synge i 3. person.
MT: det er rigtigt. Men det var jo mest i første,
eller næ, hvordan var det
49:30
MT: hvad tænker du?
A: mmh, hvor var det henne? Der var et eller
andet vers, hvor det var før.
MT: det var i første her, var det ikke?
A: jeg kan ikke huske...
MT: jeg tror faktisk, det var i et af de vers, vi
droppede igen. Vi snakkede om det.
A: det kan godt være.
MT: skal vi lige prøve at høre med "you" eller
"I" og så kan vi jo, vi kan lige se på det.
A: ja
MT: men lad os lige høre med "I", fordi jeg
tror vi har fokus på "I"
50:00
MT: hele vejen igennem. "I" og "me". Godt, så
prøver vi igen. (*starter musik forfra)
(A+MT synger tekst)
50:53
A: mmh, den der "I want to change my mind" ,
den irriterer mig lidt.
MT: mmh, den irriterer dig lidt, okay.
Hvorfor?
A: det ved jeg ikke. Jeg synes bare ikke helt,
den passer ind i sammenhængen
MT: okay. Der er jeg.. Den er måske lidt mere i
denne her dur? (*peger på et andet vers).
A: ja.
MT: det sidste vers? Eller hvad?
A: mmh.. jaa.
MT: hvad tænker du, kunne være en?
51:30
MT: "just disappear" kommer bagefter
A: ja. Det ved jeg ikke. "Want to walk away"
MT: mm! Skriv den på bagsiden i stedet for.
(Pause mens A skriver)
MT: Det kan jo næsten ikke blive mere
bogstaveligt så,

A: næ
52:00
MT: og det er jo godt.
A: mmh
MT: "I want to walk away, just disappear". Ja, skal vi lige prøve at lytte så?
A: mmh.
52:20
MT: (**sætter musik på*)
(A+MT synger verset)
52:43
MT: var det rigtigt?
A: (**nikker*)
(A+MT syngere videre)
54:00
A: og så bliver det der omkvæd anderledes. Gentager det, men anderledes.
MT: (**stopper musikken*)
A: det er der, den bliver anderledes nemlig.
MT: Uh Ja (**lytter til musikken igen*).
MT: spørgsmålet er så, om vi skal sætte noget ekstra ind der? Så der bliver endnu mere dramatisk?
A: ja, så det sidste omkvæd bliver sådan..
54:30
MT: endnu større
A: sådan anderledes.
MT: ja. Der går selvfølgelig lige nogle vers, inden de så kommer, men så skal vi lige have fundet.. Det er noget, der ligger lidt i dur med det her, men anderledes, så det bliver større endnu, ik?
A: mhmm. "how this story ends", mmh..
MT: så skulle vi virkelig forstørre det, og lave noget med
55:00
MT: "this story ends", eller du ved, sådan.. Tale om det nærmest i datid.
A: Ja
MT: giver det mening? Eller hvad?
A: måske. Øhm. (Pause)
MT: hvordan, lige før vi går videre, hvordan var det lige at synge med her?
A: det var ret nice
MT: var det ret nice?
A: ja
MT: ja. Jeg kunne nemlig lidt se et lille smil på dig. At du sådan kom til at smile over det
A: Jeg synes det er ret tilfredsstillende (**smiler*), at jeg har lavet den færdig.
MT: ja
55:30

MT: og at det faktisk passer?

A: mmhmm.

MT: ja. Altså jeg kunne nemlig mærke inden i mig selv, at jeg blev sådan lidt, ååh ,hvor er det vildt det her, altså..

A: ja

MT: det giver mening nu, ikke?

A: (*nikker)

MT: det kunne jeg i hvert fald mærke inden i mig selv, og så kunne jeg se på dig, at du sad og smilede, så jeg tænkte, om det var den samme oplevelse, du sad med?

A: (*nikker) jeg kan ikke helt forstå, at vi gennemførte det

MT: (*griner)

A: (*griner) Jeg troede ikke, jeg ville kunne finde ud af det

MT: du troede ikke på det? Det blev godt nok gjort til skamme, vil jeg sige

56:00

A: (*smiler) ja.

MT: det kunne du da godt nok. Jeg synes det er sejt. Skal vi ikke lige prøve, jeg tænker faktisk, at vi lige prøver at se, om vi kan få styr på det her igen på torsdag. Lige bruge halvdelen af tiden på torsdag, og derfra skal vi spille det med musik og sang, hvor jeg spiller, og du synger. Og mandag optager vi.

A: okay, ja

MT: Det er planen, i hvert fald i mit hoved.

Hvad tænker du om det?

A: jamen kan vi godt nå og få lavet det færdigt mandag?

MT: ja

56:30

A: fordi mandag er det ikke vores sidste..

MT: jo, men vi SKAL have gjort det færdigt.

Om vi så sætter to timer af. Så skal vi have gjort det færdigt (*griner). Ikke også?

A: (*smiler) jo.

Portefølje

Praktik –forstadiet til dette speciale

Først og fremmest vil jeg fremhæve en praktik der ikke umiddelbart gled så let fra starten. Jeg var i praktik på et botilbud i Aarhus med afdelinger fordelt rundt i hele Aarhus. Dette gjorde det svært at komme i kontakt med de unge, da jeg kørte rundt fra afdeling til afdeling, og ikke blev en fast del af ét sted. Det betød at jeg først fik startet de musikterapeutiske forløb op, knap 2 mdr. inde i praktikken. Jeg har en oplevelse af, at den modgang jeg mødte i min praktik, har farvet min motivation ift. dette speciale. Jeg kæmpede i lang tid med, at få taget hul på opgaven og sætte mig ind i hvilke data, jeg havde fået samlet sammen i løbet af min praktik. Selvom jeg hurtigt blev klar over hvilken case jeg skulle bruge i specialet, var det svært for mig at sætte mig ned og komme i gang.

Svær opgave

Dette speciale har suverænt været det hårdeste at komme igennem, i løbet af mine 5 år på universitetet. En manglende lyst til at ”vende tilbage” til praktikken har nok været en del min manglende motivation, men også en pandemi som Corona, der får et helt land til at gå i stå. Jeg gik i hvert fald i stå. Jeg bor i en kolonihave med min kæreste, og vi har i øjeblikket kun ét leverum. Han er i forbindelse med Corona blevet sendt hjem fra arbejde, hvilket har betydet at vi begge har siddet i vores lille hus og forsøgt at koncentrere sig, hver især. Det var en udfordring. Jeg brugte mange uger på at overbevise mig selv om at NU startede jeg. Det skete bare ikke. Derfor så jeg ingen anden udvej end at søge om en udsættelse.

Når det er sagt, har min interesse eller motivation for den valgte case –Alma, ikke været fraværende på noget tidspunkt. Jeg har virkelig trivedes i min rolle som terapeut samt i den relation jeg fik med Alma. Jeg har fundet ud af, at jeg særligt brænder for at arbejde med teenagere. Jeg har gennem mit studie, været så heldig, at arbejde på en skole som sanglærer for 7., 8. Og 9. Klasses elever, og sammen denne oplevelse, med den unge pige Alma, er jeg blot blevet endnu mere bekræftet i, at dette er en klientgruppe (aldersgruppe) jeg kan se mig selv arbejde med i min fremtid.