

Musikkterapi gir motivasjon og gnist for unge med livsvansker

Gjennom musikken snus negativt rusfokus over på ressurser og identitet for den enkelte. De lærer seg selv bedre å kjenne. Selvstendighet og mestring er målet for dem som deltar på musikkterapi i regi av et flerfaglig ungdomsteam i Fredrikstad.

AV: KNUT ARNE GRAVINGEN, KORUS - ØST

RUPS (RUS OG PSYKISK HELSE) er et flerfaglig ungdomsteam med sju ansatte. Målgruppen er unge mellom 16 og 25 år som strever med rus og psykisk helseproblematikk. Musikkterapi i tillegg til psykologtjeneste, ruskonsulenter, psykiatriske sykepleiere og cannabisavvenning er det som utgjør RUPS-teamets samlede tilbud.

Målsetningen er at de som deltar skal oppleve større selvstendighet og mestring i sitt eget liv. Med musikkterapi som en av flere faglige tilnæringsmåter, vil de som deltar få hjelp til å håndtere de utfordringene de måtte ha med rus og psykisk helse.

– Vi ønsker å oppnå god samhandling og være tilgjengelige for å skape en forutsigbarhet for unge i alderen 16 – 25 år, deres pårørende og samarbeidspartnere, sier musikkterapeut Daniel Løset Kristiansen. Målgruppen er unge voksne med utfordringer innen rusbruk og psykisk helse.

Hvis man er i målgruppen og har en motivasjon til å slutte med rus eller begrense rusbruken, så kan musikkterapi være en god start.

– Vi kan tilby våre tjenester uten vedtak. Det vil si at de som ønsker å snakke med oss kan ta kontakt direkte, sier Kristiansen.

Organisering

RUPS-teamet er en del av Friskliv og mestring. Teamet er organisatorisk plassert under Rus og Psykisk helse og Lærings- og mestringsavdelingen (LMS) i Fredrikstad kommune.

– LMS og Friskliv har fokus på aktiviteter, og tradisjonelt har dette vært mest brukt innen psykisk helse, men man ser også at de som sliter med avhengighet har stor nytte av dette tilbudet. Vi jobber for å utvikle musikkterapi til å bli et supplerende og attraktivt tiltak, fortsetter han.

– Vi prøver å tenke nytt om hvordan man skal se på behandling og oppfølging av mennesker med utfordringer innen rus og psykisk helse. En grunntanke er jo å lære folk å leve med det problemet eller den lidelsen de måtte ha. Selve mestringsperspektivet, å lære folk til å klare ting selv og leve med sine utfordringer, er viktige frisklivsfaktorer. Alle tiltak har fokus på at tjenestene skal være helsefremmende, forteller Kristiansen.

RUPS er åpent for alle. De stiller ikke krav om rusfrihet.

– Å stille krav ville hatt en bremsende effekt. Ungdommene som kommer til oss er blant dem som vil begrense sitt rusbruk eller komme ut av det. De er motiverte for å prøve, og motivasjon er den største drivkraften til brukerne, sier Kristiansen.



Det å kunne holde på med musikk er i seg selv motiverende for mange. Det fostrer følelser, glede, engasjement og gnist. I tillegg er det noe som er gøy å holde på med. – For mange er musikk noe som er like innholdsrikt som livet selv. Gjennom musikken skapes god stemning og bånd knyttes, forteller Daniel Løset Kristiansen (til venstre). FOTO: Mari Skjøren Velgaard.

Hvordan jobber man

RUPS-teamet i Fredrikstad jobber med individuelle tilbud og gruppetiltak. Musikkterapitimene har ikke spesifikke mål eller en veldig fast og bestemt plan.

– Interessen og ressursene til den enkelte er det som danner grunnlaget for hvordan vi bruker tiden sammen. Musikk, enten vi spiller, lytter eller snakker om musikk, gjør at vi får fokuset over på identiteten til den enkelte. De lærer seg selv bedre å kjenne, forteller Kristiansen.

-De som kommer til oss er akkurat som

deg og meg. De ser ut som alle andre og har en musikksmak som deg og meg. Av og til har vi grupper der vi snakker og lytter til musikk. Da kan musikken variere fra Jokke og Valentinerne til Metallica, Bjørn Eidsvåg eller J.S. Bach. Når vi deler musikkpreferanser og erfaringer kommer alle typer musikk fram. Det bringer fram mye i oss. Men vi må heller ikke glemme at musikk kan være en ubevisst rustrikk. Ved å bevisstgjøre dette kan vi faktisk kunne forebygge tilbakefall, sier han.

Musikkterapi er i hovedsak brukerstyrt. Det er

ikke noe press, og motivasjonen til den enkelte styrer det hele. Dager kommer i alle farger, også grå. Det er intet unntak for dem som kommer til musikkterapi.

– Vi får etter hvert god kontakt med klientene, og med musikken som brekkstang får vi fram følelser hos dem som kommer, sier Kristiansen. Han legger til at hans viktigste bidrag er å tenne en gnist og gi håp til de ungdommene som kommer til musikkterapi.

Hva er musikkterapi

Musikkterapi er et fag som blir brukt i arbeidet med barn, eldre, demente, handikappede, ved psykisk sykdom og avhengighet for å nevne noe. Terapiformen er kanskje like allsidig som musikken i seg selv.

– Musikkterapi er et fag med målsetning om å bruke musikk til å fremme helse. Det er selve kjernen i det hele. Vi skal prøve å gi mennesker handlingsmuligheter og mulighet for selvforståelse uansett hvilken livssituasjon de måtte være i, forteller Kristiansen.

Samtidig er musikkterapi en del av et tverrfaglig og flerfaglig samarbeid. RUPPS-teamet har fokus på de unge, og samarbeider med psykologer, andre behandlingsteam, ruskonsulenter og fagfolk innen psykisk helse.

– Et slikt samarbeid er helt nødvendig. I enkelte tilfeller må vi hente inn flere instanser, og da er nettverksbasert arbeid en god løsning, sier han.

Musikkterapien er et supplement. Av verktøy som blir satt sammen med musikkterapi finner vi blant annet motiverende intervju, HAP - hasjavenningsprogram, LØFT – løsningsfokusert tilnærming, kognitiv terapi og metakognitiv terapi.

Enten man er under rusbehandling eller annen behandling så er musikkterapi et supplerende tiltak.

- Det genuine og spesielle med musikkterapi er at klienten treffer en musikkterapeut og utvikler en relasjon til vedkommende med musikken som språk. Musikkterapi tilbyr noe annet enn en ren samtale, noe som er viktig i dette arbeidet.

Man kan jo komme til en terapitime uten å si et ord. Vi trenger ikke å snakke. Vi har musikken. Vi kan lytte til musikk, spille musikk eller jobbe

sammen om en låt. Ofte er det terapi i seg selv, sier Kristiansen.

– Når det faller naturlig tar vi en prat. Sammen med klientene kan vi sette opp et mål og jobbe ut fra det. Alt vi gjør er på brukernes premisser. Vil de snakke så gjør vi det. Hvis ikke er det musikken som bestemmer. I musikkterapi bruker vi ressursene når de kommer. Vi går langt i å utligne balansen i det terapeutiske forholdet, forteller han.

Musikkterapi inn i framtiden

Daniel Løset Kristiansen ville i sin masteravhandling gjøre noe som kunne endre hverdagen for mange. Gjennom musikkterapi har han fått denne muligheten.

– Jeg er opptatt av at alle skal få nye muligheter. Dette er noe av kjernen i musikkterapien, forteller han.

I avhandlingen oppsummerte han forskningen i fem kjernetemaer. Disse var motivasjon, rekreasjon, mestring, selvforståelse og mening. Når man skal endre noe ved seg selv er motivasjon viktig.

– Dette ser vi når klientene er inne i en positiv utvikling, som f.eks. det å være i rusbehandling, eller når man har kommet hjem for å holde seg nykter. I slike situasjoner betyr motivasjon alt, sier Kristiansen.

I 2013 fikk musikkterapi høyeste gradering i psykoseretningslinjen, og nå har både Helseministeren og Helsedirektoratet fått øynene opp for dette fagfeltet. - Det er jo stor stas, avslutter Kristiansen. ☒

