

Sluttrapport Rap Clinic

Prosjektnummer: 2020/HE1-312119

Prosjektnavn: RAP CLINIC

Søkerorganisasjon: Mental Helse



Mental Helse

Forord

Hensikten med denne rapporten er å beskrive arbeidet som ligger til grunn for prosjektet Rap Clinic. Dette har vært en omfattende og lærerik prosess, og prosjektet har vokst seg større enn vi kunne forestilt oss. Siden vi fikk innvilget midler i 2019 har prosjekt skutt fart og fått stor oppmerksomhet på landsbasis som et innovativt og nytenkende tiltak.

Fra å ha startet i en kjeller på Villa Walle én gang i uka til å bli en del av en nyetablert avdeling i kommunen er veldig spennende. Takk til alle som støtter prosjektet. Det hadde ikke vært mulig uten dere. Vi gleder oss til hva fremtiden bringer.

Sammendrag

Prosjektet «Rap Clinic» har utviklet seg til å bli et etablert musikktilbud for mennesker med psykiske lidelser og rusutfordringer som er lokalt forankret der de bor. Målet med tilbudet er å fremme bedringsprosesser ved fokus på brukerens styrker, identitet og ressurser gjennom terapeutisk og sosial bruk av musikk. Mange har i dag ikke tilgang til musikk på grunn av begrensninger og utfordringer knyttet til sykdom, eller økonomiske, kulturelle og sosiale forhold. Rap Clinic ønsker å kunne tilby en meningsfull og sosial musikkaktivitet ved å gjøre musikk mer tilgjengelig i trygge omgivelser.

Gjennom prosjektperioden har Rap Clinic utviklet seg fra en gang i uken i kjelleren på Villa Walle til å drifte flere lokaler med aktiviteter 5 ganger i uken. Fra å være kun et par stykker består Rap Clinic nå av 7 erfaringseksperter, 7 aktivitetsgrupper, 3 årsverk med involverte helsefaglærte, og har et medlemsregister på 65 personer i tillegg til ventelister. Rap Clinic har ambisjoner om å utvikle seg videre til å inkludere flere tilbud og være en arena for selvutvikling og kreativitet.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag	2
Bakgrunn for prosjektet	4
Behovet for tilbud som Rap Clinic	4
Målsetting og målgruppe	5
Hovedmål	5
Delmål	5
Prosjektgjennomføring/metode	6
Måloppnåelse og resultatevaluering	6
Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering	7

Oppsummering/konklusjon/videre planer	8
Referanser/litteratur.....	8
Vedlegg.....	8

Bakgrunn for prosjektet

Prosjektet Rap Clinic startet i 2016 i kjelleren på Villa Walle i Sandvika. En ansatt og en beboer fra en kommunal bolig innen tjenesteområdet psykisk helse og rus i Bærum kommune hadde en særlig interesse for musikk, og startet med å lage musikk sammen en gang i uka. Det ble fort tydelig at musikk hadde en positiv innvirkning på kreativitet, opplevelse av mestring og god selvfølelse. Nyheten om musikkprosjektet spredte seg fort blant andre beboere i tjenesteområdet, og på forholdsvis kort tid ble Rap Clinic så etterspurt at det førte til musikkaktivitet flere ganger i uken.

For at prosjektet skulle være rustet til å tilby et tilstrekkelig tilbud og møte den økende etterspørselen, var det behov for å investere i eget musikkutstyr, bygge et egnet lokale som er tilpasset musikkproduksjon, i tillegg til midler for å gi brukere lønn som erfaringsekspert.

Siden tiden i kjellern på Villa Walle har prosjektet vokst enormt. Vi har kommet oss opp fra kjelleren til store lokaler på Villa Walle og i 2021 var etterspørselen så stor at vi utvidet med et nytt lokale i Smia på Stabekk. Fra å være kun et par stykker, er vi nå en stor gjeng som møtes hele uken gjennom. Vårt medlemsregister har passert 65 personer og det er per i dag venteliste.

Konseptet Rap Clinic henter inspirasjon fra musikkterapifeltet, som innebærer å bruke musikk som helseressurs for mennesker. Musikkterapiforskning fremmer at musikk kan være en meningsfull, ressursorientert og identitetsstyrkende aktivitet man kan gjøre med andre. Ofte kan musikk bidra til å normalisere forhold rundt psykisk helse ved å tilby en relativt ufarlig og lite truende kontekst. Blant folk flest brukes musikk som en metode for selvregulering i hverdagen ved å spille av musikk for å oppnå et bestemt humør eller stemning. Det kan være ytre kontekster som festligheter, trening og avslapning; det kan være en måte å komme i kontakt med og få utløp for, ulike følelser og emosjoner som melankoli og sorg, glede og oppstemthet, aggresjon og frustrasjon; det kan bringe frem minner og assosiasjoner og skape nye opplevelser og mening med en ny forståelse og kontekst. Musikken kan også bidra med en distraksjon eller noe som fyller et tomrom for å holde seg opptatt med noe. Lytting kan være en aktiv og passiv, personlig og sosial måte å bruke musikk på som kan virke terapeutisk, og skape grunnlag for meningsfulle samtaler.

Behovet for tilbud som Rap Clinic

Sosial støtte er viktig og bra for en god psykisk helse, og kan virke forebyggende mot psykiske lidelser (Dalgard, 2006). Ensomhet er ofte framtrедende hos personer med alvorlig psykisk lidelse, og sosiale nettverk kan bidra til å styrke funksjonsevnen. Nære relasjoner og godt nettverk kan både bidra til å forebygge psykiske problemer og være til god hjelp og støtte når problemer har oppstått. Mange har liten tilknytning til allmenne sosiale arenaer og opplever i større grad enn andre å være utenfor sosiale fellesskap. En sentral oppgave innen psykisk helsearbeid er derfor å legge til rette for sosiale fellesskap og meningsfulle aktiviteter som tar utgangspunkt i den enkeltes interesser og i størst mulig grad foregår på allmenne arenaer (Helsedirektoratet, 2013, s. 97-98).

I 2010 ble det gjort en meta-analyse av forskning som studerer relasjonen mellom sosiale relasjoner og dødelighet (Holt-Lunstad et al., 2010). Forskerne fant her at mangel på gode

sosiale relasjoner hadde en større påvirkning på dødelighet enn faktorer som røyking, alkoholkonsum og lite fysisk aktivitet. Helsedirektoratet oppfordrer til et variert oppfølgingstilbud som tilpasses den enkelte deltager, og som dekker essensielle livsområder som sosiale nettverk og kultur- og fritidstilbud (Helsedirektoratet, 2013, s. 95).

Målsetting og målgruppe

Hovedmål

Som beskrevet i den originale søknaden, er det overordnede målet med Rap clinic å etablere et musikktilbud til mennesker med psykiske lidelser og rusutfordringer som er lokalt forankret der de bor. Motivasjonen var at bruk av musikk i hverdagen skal fremme bedring gjennom å fokusere på brukerens styrker, håp, ønsker og utnytter eksisterende ressurser i og utenfor brukeren.

Rap Clinic har i høy grad nådd dette målet. Rap Clinic er i dag etablert innen aktivitetsbasert helsehjelp i Bærum kommune med eget budsjett, faste ukeplaner, fast ansatte erfaringseksperter, regelmessig deltakelse på arrangementer, formidling av konseptet på diverse konferanser, i tillegg til å ha utvidet grunnbemanningen med musikkterapeut og sosionom. Rap Clinic har utvidet med et nytt lokale på Stabekk for å møte den økende etterspørselen fra målgruppen.

Delmål

Første delmål i prosjektet var at erfaringseksperter skal være med å utforme og drifte Rap Clinic. Gjennom prosjektperioden hatt vi hatt 12 erfaringseksperter i lønnet arbeid hvor de bidrar med sine ressurser innen låtskriving, musikkproduksjon og studio. Vi har utvidet repertoaret til å inkludere assosierte ressurser som man ofte samarbeider med musikk, som film og videoproduksjon, podcast, gaming-gruppe, grafisk design og sosiale medier. På denne måten skaper Rap Clinic et helhetlig tiltak som skaper flere muligheter for samarbeid på tvers av grupper, som for eksempel film og musikk, og musikkutgivelse med coverart.

Andre delmål er å sikre brukermedvirkning og brukerstyring. Dette sikrer vi ved å ha en flat maktstruktur hvor avgjørelser tas gjennom demokratiske møter. En erfaringsekspert har rollen som daglig leder på avdelingen på Stabekk, som styrker denne visjonen. Videre er erfaringsekspertene gruppeledere for hver sin aktivitet (gaming-gruppe, låtskrivergruppe etc). Hver tirsdag er det morgenmøte hvor erfaringsekspert leder møtet hvor alle har taletid til å fortelle om trivsel, progresjon i sin respektive gruppe og fremtidsplaner. Evalueringsverktøy for å evaluere driften er basert på recoveryorientert tenkning, som i stor grad vektlegger egenvurdering for å sikre en ærlig vurdering av brukerstemmen.

Tredje delmål omhandler å skape et inkluderende fellesskap for en utsatt samfunnsgruppe. Det blir tydelig på flere måter at vi har klart å skape en slik arena. I første omgang har vi svært høyt oppmøte, som tyder på at medlemmene trives og ønsker å møte opp. Videre har erfaringsekspertene etablert aktiviteter hvor de inviterer nye medlemmer til å delta. Gaminggruppa har meldt seg på Telialigaen, og stiller med et lag i spillet *Counter Strike: Global Offensive*, som Rap Clinic holdes åpent på kveldstid for å gjennomføre.

Fjerde delmål handler om sosialt entreprenørskap, som vi møter på flere måter. Erfaringseksperter og medlemmer på Rap Clinic har muligheten til å skape og produsere eget musikalsk uttrykk og utgi dette på Rap Clinic sitt eget label: Studio 51. Videre deltar vi på en rekke konsertarrangementer hvor man får muligheten til å fremføre sin musikk. Rap Clinic blir også invitert til å presentere sin visjon på konferanser og fagdager, hvor erfaringseksperter forteller om sin erfaring med musikk som en vei mot å få det bedre og muligheten til å formidle til andre om sine erfaringer gjennom musikk.

Det femte delmålet består av å satse på innovative helsetiltak som fremmer bedring. Etter at Rap Clinic fikk en startkapital for å komme seg ut av startgropa, har prosjektet skutt fart. Rap Clinic har nå 65 medlemmer med venteliste, 7 erfaringseksperter, 3 helsepersonell som drifter 7 aktivitetsgrupper, med ambisjoner om å utvikle flere tilbud for å nå ut til enda flere. Ved å legge til rette for aktiviteter som fremmer engasjement og meningsfull hverdag hos medlemmene har dette skapt ringvirkninger hvor flere tiltak er etablert og invitert inn flere medlemmer. Slike ringvirkninger gjør det tydelig at Rap Clinic sin struktur bidrar til å skape et miljø hvor personer med ulike helseutfordringer kan samles og skape noe sammen. På denne måten følger Rap Clinic opp Helsedirektoratets oppfordring til et variert oppfølgingstilbud som tilpasses den enkelte deltager, og som bidrar til å dekke essensielle livsområder som sosiale nettverk og kultur- og fritidstilbud (Helsedirektoratet, 2013, s. 95).

Målgruppen er voksne personer med psykiske helse- og rusutfordringer i Bærum kommune, med flere eksterne medlemmer fra andre kommuner. Opptrappingsplanen for Psykisk Helse (Forskningsrådet, 2009) fremmer nettopp denne samfunnsgruppen som utfordrende å nå ut til med tilstrekkelig helsetilbud. Den store etterspørselen Rap Clinic har, viser at denne typen tilbud har stort nedslagsfelt og kan møte målgruppen på en unik måte.

Prosjektgjennomføring/metode

Måloppnåelse og resultatevaluering

Et etablert delmål i prosjektbeskrivelsen var å lønne 2 erfaringseksperter ved at de var med på å drifte, utforme og sette premissene for tilbudene sammen med prosjektleder. Ved prosjektslutt har vi totalt hatt 12 erfaringseksperter i lønnet arbeid, hvorav 7 personer fremdeles har arbeidsplass på Rap Clinic. Flere av de tidligere erfaringsekspertene har gått videre til andre typer arbeid. Erfaringsekspertene driver hvert sitt aktivitetstilbud opptil flere ganger i uken hvor medlemmer kan melde seg på gjennom appen "Spond".

Et annet delmål handler om å evaluere hvordan Rap Clinic kan bidra til å støtte bedringsprosesser, myndiggjøring og økt handlekraft blant medlemmene. Vi evaluerer dette på flere måter. Først og fremst ser vi regelmessig høyt oppmøte blant medlemmene, som gir tydelige indikatorer på trivsel. Dette støttes av medlemmenes utsagn på morgenmøter og 1-1 samtaler.

En mer dyptgående evaluering tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefaling om at helsetjenester skal preges av et recoveryorientert perspektiv (Helsedirektoratet, 2014). Sentrale faktorer som vektlegges i en recoveryorientert evaluering summeres opp i akronymet CHIME (Leamy et al., 2011) som på norsk oversettes til:

- Tilknytning, som innebærer blant annet gode relasjoner, støtte fra andre og tilhørighet i et fellesskap.
- Håp og optimisme om fremtiden innebærer tro på muligheten for recovery, motivasjon for endring, håp-inspirerende relasjoner, å ha drømmer og ambisjoner, samt verdien av å lykkes.
- Identitet innebærer utvikling av en positiv personlig og sosial identitet, en positiv selvfølelse og et positivt selvbilde, og å overkomme stigma.
- Kategorien mening i livet innebærer livskvalitet, meningsfullt liv, sosiale roller, og å skape mening rundt erfaring med psykiske helse- og rusutfordringer.
- Myndiggjøring innebærer personlig ansvar, kontroll over eget liv og søkelys på sterke sider.

For å evaluere i hvilken grad medlemmene opplever at Rap Clinic kan bidra på nevnte punkter, benytter vi evalueringsverktøyet RAS (Recovery Assessment Scale). Dette skjemaet innebærer 24 påstander som man rangerer fra 1-5 hvorvidt man er enig. Besvarelsen er anonym. Eksempler på spørsmål er: "Jeg har en idé om hvem jeg vil bli til", "Jeg har mennesker jeg kan regne med", og "Jeg har min egen plan for fortsatt å ha det bra eller å få det bra".

Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Rap Clinic har utviklet seg utover forventet utfall på flere områder. Utviklingen har foregått hovedsakelig av medlemmer som har brukt sine ferdigheter for å utvikle nye tilbud.

Prosjektet baserer seg på å dyrke medlemmenes interesser og ressurser, og deretter legge til rette for at de skal utvikle seg videre. Prosjektleders rolle har vært å være en støttespiller for å legge til rette for at medlemmene skal kunne utvikle sine ferdigheter og ressurser. Denne måten å jobbe på har ført til engasjerte medlemmer, økt antall aktivitetsgrupper og god rekruttering.

Gjennom et samarbeid med NAV og kommunen kan Rap Clinic tilby lønnet arbeid til erfaringseksperter som driver egne aktivitetstilbud. Vår filosofi er å utvikle helsetilbudet for kommunens innbyggere for å møte de som ønsker å bidra i en form for arbeid, hvor arbeidet er en del av helsehjelpen som kommunen tilbyr.

Å delta i en form for arbeid bidrar blant annet med struktur i hverdagen, deltakelse i sosiale fellesskap og utforsking av sosiale roller, og mer økonomisk fleksibilitet (Smith et al., 2022). En kjent problemstilling innen psykisk helsefeltet er utenforskap og opplevelsen av å ikke høre til. Den nasjonale faglige retningslinjen for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser legger frem at:

Ensomhet er ofte framtrædende hos personer med alvorlig psykisk lidelse, og sosiale nettverk kan bidra til å styrke funksjonsevnen. Nære relasjoner og godt nettverk kan både bidra til å forebygge psykiske problemer og være til god hjelp og støtte når problemer har oppstått. Mange har liten tilknytning til allmenne sosiale arenaer og opplever i større grad enn andre å være utenfor sosiale fellesskap. (Helsedirektoratet, 2013, s. 97).

Helsedirektoratet legger frem at helsefremmende og forebyggende helsearbeid innebærer å redusere risikofaktorer som ensomhet, arbeidsledighet og sosioøkonomisk ulikhet, og øke de beskyttende faktorene som tilknytning til arbeidslivet, sosial støtte og mestring. Tilbakemeldinger fra medlemmer gir inntrykk av at Rap Clinic bidrar med et kreativt og stimulerende miljø hvor mennesker kan møtes rundt en felles interesse.

Vi erfarer at musikk kan være kilden til mange helsegevinster. Det må likevel nevnes at musikk kan også ha negative innvirkninger på humør, motivasjon og kreativitet, som setter fokus på hvor viktig det er med kompetente helsefagarbeidere. Det er essensielt å ha kunnskap om blant annet hvordan løse uenigheter i grupper, bygge opp under deltakernes initiativ og ideer, og tilpasse terskelen for å delta, og bidra med struktur om det trengs.

Gjennom prosjektperioden har flere skrevet om Rap Clinic. Mental Helse skrev om oss i 2020 (Kristiansen, 2020), NAPHA har skrevet en artikkel (Giske, 2022), og Budstikka har vært innom (Austenå, 2022). Rap Clinic har en egen hjemmeside på www.rapclinic.no.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Oppsummering:

Prosjektet Rap Clinic har møtt de oppsatte målene, og utvidet til å inkludere flere arbeidsgrupper. Strukturen viser seg å ha god effekt for å skape et kreativt stimulerende miljø hvor medlemmer ønsker å bidra. Gjennom prosjektperioden har Rap Clinic vokst seg større enn vi hadde sett for oss. Gjennom prosjektperioden har vi hatt totalt 12 ansatte erfaringseksperter, hvorav 7 fremdeles er ansatt; 3 årsverk med helsefaglærte involvert i prosjektet; regelmessige oppdrag på diverse konferanser og arrangementer som Nasjonal recoverykonferanse, Elvelangs, Rockovery, Verdensdagen for psykisk helse med mer; stor bredde av aktivitetstilbud som musikkproduksjon, bandspilling, gaming-gruppe, tekstskriving, låtskriverkurs, logic kurs, egenarrangerte konserter og instrumentverksted.

Konklusjon:

Konseptet Rap Clinic viser seg å være et virkningsfullt tiltak for å stimulere til utvikling blant medlemmene sine. Erfaringene fra prosjektet tilsier at denne typen tilbud bør satses på, og ivareta høy grad av brukerstyring. Musikk er et svært personlig uttrykk, som gjør det desto viktigere å ha god kunnskap om musikkens positive og negative innvirkning på helse.

Videre planer:

Rap Clinic har ambisjoner om å utvikle flere aktivitetstilbud, få flere medlemmer og arrangere egne konserter og festivaler. I samarbeid med kommunen vil Rap Clinic jobbe med å skape gode rutiner for å evaluere arbeidet vi gjør for å sikre at tilbudet vi driver er på en hensiktsmessig og konstruktiv måte, og at vi utvikler oss videre i en positiv retning.

Referanser/litteratur

Austenå, Å. L. (2022). *Jørgen (36) gikk fra psykisk sykdom til lederjobb: – Det viktigste for meg er å hjelpe andre*. Bærum: Budstikka. Hentet fra <https://www.budstikka.no/jorgen-36->

[gikk-fra-psykisk-sykdom-til-lederjobb-det-viktigste-for-meg-er-a-hjelpe-andre/s/5-55-1285767](https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/arbeid-og-helse/gikk-fra-psykisk-sykdom-til-lederjobb-det-viktigste-for-meg-er-a-hjelpe-andre/s/5-55-1285767).

Dalgard, O. S. (2006). Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid. Rapport (Nasjonalt folkehelseinstitutt: online), Vol. 2006:2.

Giske., H. W. (2022). *Å lage låter om hvor dårlig jeg har det har vært min måte å klage på, min form for terapi*. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA). Hentet fra <https://napha.no/content/25886/-a-lage-later-om-hvor-darlig-jeg-har-dethar-vart-minmate-a-klage-pa-min-form-for-terapi>.

Helsedirektoratet. (2013). Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser. Rapport IS-1957. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2014, 28. februar). Sammen om mestring – Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2015). Internasjonalt perspektiv på psykisk helse og helsetjenester til mennesker med psykiske lidelser. Rapport IS-2314. Oslo: Helsedirektoratet.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B., & Brayne, C. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review (Social Relationships and Mortality). *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Kristiansen, M. (2020). *Recovery-rap i Bærum kommune*. Mental helse. Hentet fra <https://mentalhelse.no/aktuelt/nyheter/mental-helse/recovery-rap-i-baerum-kommune>.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199, 445–452. doi:10.1192/bjp.bp.110.083733

Norges forskningsråd. (2009). *Evaluering av opptrappingsplanen for psykisk helse (2001-2009): Sluttrapport - syntese og analyse av evalueringens delprosjekter*. Oslo: Norges forskningsråd. Hentet fra: <https://www.forskningsradet.no/siteassets/publikasjoner/1248431256883.pdf>

Smith, R., Vedaa, Ø., Klungsøyr, K., Knapstad, M., Knudsen, A. K. S., Skogen, J. C. (2022). *Arbeid og helse i Noreg*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/arbeid-og-helse/>