

Sluttrapport

## ”La det svinge- rytmen mellom oss”



Prosjektidentifikasjon: HR 2008/forebygging/0430.

Prosjektleder: Gunn Karoline Fugle, Musikk og helse

Søkerorganisasjon: Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU)

Prosjektet er støttet av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler

**ExtraStiftelsen**  
Helse og Rehabilitering

**nfu**  
Norsk Forbund for  
Utviklingshemmede

## **Føreord**

Hensikten med rapporten er å gje tilbakemelding om resultat frå prosjektet til Ekstrastiftelsen og søkerorganisasjon NFU, og medvirke til at informasjon om prosjektet kan bli kjent og brukt i annan utadretta verksemd.

I samband med tildeling av midlar til prosjektet har det vore knytt styrings- og referansegruppe til prosjektet, og medlemar i styringsgruppa har vore leiar, siviløkonom Annie Bjørnarheim, sosiolog og folkehelsekoordinator i Sogn og Fjordane fylkeskommune Emma Bjørnsen, og NFU Sogn og Fjordane ved Gunhild Skinlo, og leiar Gry Sætre. Medlemar i referansegruppa har vore musikkterapeutane Ann Evy Markussen, Aase Eikenæs og Elisabeth Kirkevik. Eg vil gjerne takke desse personane særskilt for gode innspel og inspirasjon.

Tusen takk og til musikkterapeut og psykolog Unni Johns og Prof i musikkvitskap ved UIO Even Ruud for nyttig hjelp. Takk og til kollegaer ved Førde BUP som med sine kunnskarar inspirerer kvar dag, og til teamleiar ved RVTS Vest Inge Nordhaug for verdifulle innspel. Deler av metodikken i boka er inspirert av afrikansk musikk, og spesielt av Kouame Sereba frå Elfenbenskysten. Han har ved mange høve vist meg korleis arbeid med barn og rytmen mellom oss, og samspel generelt, kan skje på ein god måte.

## **Samandrag**

Målet med prosjektet har vore å finne fram til og peike på metodar og erfaringar frå musikkterapifaget og fagfelte psykologi, pedagogikk og musikk, som kan hjelpe barn og unge med utfordringar knytt til si oppleving av å ikkje strekke til, mindreverdskjensle, uro og konsentrasjonsvanskar, og vanskar kring traumer og ulike belastningar. Målet har vore å peike på metodar innan musikksamspel som ulike fagpersonale og foreldre utan spesifikk musikkkompetanse kan nytte i samspel med barn. Kunnskapen og metodane er meint å kunne brukast av ulike profesjonar i arbeid med barn og unge innan helse-, kultur- og skulesektor, og av foreldre. I tillegg har den overføringsverdi til arbeid med vaksne.

Prosjektet har resultert i boka "Rytmen mellom oss. Bruk av musikk i arbeid med barn og unge". Boka inneheld metodikk, teori knytt til omgrep som oppleving av glede og samspel, resiliensfaktorar som å styrke sterke sider og auke motstandskraft, kommunikasjon/samhandling, uttrykksmoglegheiter og meistring, og har sterkt fokus på kva den vaksne må gjere for at barnet skal kjenne seg sett og opplevd.

Boka vil bli presentert og annonsert knytt til seminar, forelesingar og kurs om tema musikk og helse. Vidare vil prosjektleiar i samarbeid med NFU sjå på moglegheiter for vidare arrangering av kurs for NFU sine brukargrupper om tema.

## **Innhold**

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetjing.....	4
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode.....	5
Kap. 3 Resultat og resultatvurdering .....	7
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Vidare planar.....	8
Referansar/Litteratur .....	9

## Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetjing

I dette prosjektet har målet vore å finne fram til og peike på metodar og erfaringar frå musikkterapifaget og fagfelte psykologi, pedagogikk og musikk, som kan hjelpe barn og unge med utfordringar knytt til si oppleving av å ikkje strekke til, mindreverdskjensle, uro og konsentrasjonsvanskar, og vanskar kring traumer og ulike belastningar. Målet har og vore å peike på metodar som ulike fagpersonale og foreldre utan spesifikk musikkkompetanse kan nytte saman med og i arbeid med barn.

Kunnskapen og metodane som er presentert i dette prosjektet kan brukast av ulike profesjonar i arbeid med barn og unge innan helse-, kultur- og skulesektor, og av foreldre. I tillegg har den overføringsverdi til arbeid med vaksne. Om vi ser på ressursfordelinga i samfunnet der barnefolkesetnaden er 25% av den totale folkesetnaden i Noreg, får til dømes barn likevel berre 10% av midlane innan psykisk helsevern. Barn og unge er difor avhengige av korleis vi kan hjelpe dei på ulike måtar, og dette prosjektet har tilført ny kunnskap og nye metodar innan temaet førebygging av psykisk uhelse.

Det nyvinnande ved dette prosjektet er fokus på og beskriving av det psykologiske i tillegg til det pedagogiske og musiske, og kva muligheiter som ligg i dette fokuset når det gjeld auka livskvalitet og helse. Eit viktig mål har vore å samle den kunnskapen som fins kring tema slik at det kan fungere til beste for målgruppa, samle kunnskapen frå fleire fagretningar i eit verktøy.

Bakgrunn for prosjektsøknaden er samanhengen mellom psykisk helse og høve til å kunne uttrykke seg, ta i bruk kreative ressursar og ressursar generelt, styrking av sterke sider og det å kunne nytte for eigen helse sin del også ikkje- verbal samspelkompetanse. Barn med utviklingshemming og barn som er utsette på andre måtar, kan ha samspelressursar, men vere utsette for ulik risiko og psykiske vanskar gjennom oppleving av lite meistring generelt, oppleving av redusert tilgang til fritidsaktivitetar, uutnytta potensiale til samspelkompetanse og stigmatisering.

Ein kan til dømes sjå på opplevde vanskelege hendingar (kan vere mobbing, stigmatisering, kjensle av mindreverd over tid), ikkje berre som psykologisk forstyrning men og noko som forstyrrar kroppssignal (til dømes søvn), og forstyrrar ulike signal mellom nerveimpulsar i hjernen. For å få bedring i funksjonsnivå, kunne bruke læringspotensiale og evne til samspel, må ein ta omsyn til dette, og ny forskning innan nevropsykologi viser at barn sin tilgang til musikk og andre kreative aktivitetar, ikkje alltid det verbale språk, ser ut til å ha stor betydning for barn si helse.

Tilgjengeleg litteratur på området innan kreativ aktivitet som musikk, er pedagogiske metodikkbøker som foreslår rytmisk og melodisk tilrettelegging med ulike instrument. Innhaldet fokuserer i liten grad på den mellommenneskelege prosessen gruppemedlemene imellom, oppbygging av samspelkompetanse i vid forstand og ikkje berre musisk, vidare utvikling av denne og opplevinga av meistring og fokus på ressursar for den enkelte. Det fins også lite litteratur om korleis leiari av ei gruppe bevisst kan skape psykologisk vekst og utvikling individuelt og mellom barn i til dømes ei musikkgruppe.

## Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet er gjennomført i laupet av 2009 og 2010, med forlenga avslutning i 2011. Hovedaktivitet i prosjektet har vore utforming av metode og formidling av metode som har resultert i bok for foreldre og pedagogisk personale. Boka kan vere eit sjølvstendig hjelpemiddel, eller supplere kurs. Ulike skular og barnehagar i Sogn og Fjordane og Hordaland har vore del av prosjektet ved utprøving av musikkmetodikk med barn, og formidling av innhald i metoden til foreldre og ulike fagpersonale har skjedd gjennom rettleiing og kurs. Parallelt med dette har prosjekt- og referansegruppa møttest og drøfta idear til metodeutvikling, formidling av materialet og utforming av metode og metodebok.

Prosjektet har resultert i boka "Rytmen mellom oss. Bruk av musikk i arbeid med barn og unge."

Metodeboka er prega av teoretisk bakgrunn som fylgjer og knytt til desse omgrepa

- Oppleving av glede og samspel
- Resiliensfaktorar som å styrke sterke sider og auke motstandskraft.
- Kommunikasjon/ samhandling
- Uttrykksmoglegheiter
- Meistring
- Livskvalitet/Salutogenese (Aron Antonovsky). "Kva er opphavet til helse?"
- Korleis få det til å svinge av prosessen i ei gruppe

Referansar/Litteratur finn ein til slutt i dette dokumentet.

Boka "Rytmen mellom oss", som er systematisering av erfaringar frå arbeid med utsette barn og unge utarbeidd med mål at den kan vere tilgjengeleg og anvendeleg for foreldre og ulike fagpersonale, er tredelt:

Del 1: "Musikken, barnet, du, organisasjonen",

Del 2: "Det musiske møte".

Del 3: Metodikk

Boka er mellom anna utforma med bakgrunn i egne erfaringar frå prosjekt Forebygging 2004/3/0384 "Musikkopplæring/sosial trening" Norsk Musikkråd/ Helse- og rehabilitering, erfaringar frå NFU, Sogn og Fjordane sitt arbeid i 20 år med musikkgrupper på kulturfestivalar for menneske med utviklingshemming, og erfaring med undervising av og kurs for høgskulestudentar, terapeutar og ufaglært barnehagepersonale. Målgruppa menneske med utviklingshemming, andre utsette barn og ungdom, kulturarbeidarar, pedagogisk personale, behandlarar, foreldre og samfunnet generelt, vil ha nytte av at denne kunnskapen vert sett ord på og ikkje forblir taus kunnskap. Arbeid med kreative aktivitetar som musikk, forebyggjande og i behandling, er anerkjent men enno lite utbreidd. Som nemnt fins det ikkje litteratur som belyser breidda i bruksområdet.

I tillegg til dømer på metodikk, og beskriving av korleis leie og gjennomføre musikkaktivitetar med målgruppene, har beskrivinga av mål klar teoretisk referanseramme frå litteratur. Samspelet kan tilretteleggast på ulikt nivå utan at oppgåvene vert banale, oppleving av sjølvkjensle kan kompensere for andre ikkje- meistrande situasjonar, senking av terskel for

oppleving av tilkortkomming på andre arenaer som skuleprestasjon og sosial meistring, den musiske samspelsituasjon som rammar inn og strukturerer sosiale relasjonar, som meir enn det språklege samspelet, gjev kvile, det musikalske uttrykket kan representere kjensler, eller gjere gjenkjenning av kjensler mogleg, og musikken kan vere noko som kan uttrykke det vi opplever.

Dette arbeidet vil kunne ha overføringsverdi til arbeid med kreative aktivitetar/musikk og barn og unge generelt. På den måten vil metoden kunne vere anvendeleg for ei stor gruppe fagpersonar. Mange av vanskane med å uttrykke seg, finne uttrykkskanal, ha ein ikkje-språkleg samspelarena, finne nettverk og arena for nettverket, og gleda over fokus på ressursar og meistring, er aktuelt for andre elev- og klientgrupper enn menneske med utviklingshemming og utsett barn og unge generelt. Som nemnt også for vaksne.

I prosjektsøknad er det nemnt aktualiteten ved at arbeidet med prosjektet kan vere del av doktorgradstudie i musikkterapi, Universitetet i Aalborg, på den måten at det kunne danne grunnlag for ein av tre artiklar til eventuell disputas. Doktorgradstudiet er ikkje lenger organisert slik at dette er aktuelt. Dersom prosjektleiar startar på doktorgradarbeid på eit tidspunkt, vil erfaringane og kunnskapen utvikla i prosjektet vidareformidlast og –utviklast i samband med tema ”Rytmen mellom oss”, og komme målgruppa utsette barn og unge også på denne måten vidare til gode.

### Kap. 3 Resultat og resultatvurdering

Prosjektet sin nytte. Prosjektet konkluderer med at kreative aktivitetar, som her, musikkksamspel, skaper sentral arena for samhandling, kommunikasjon og nettverkbygging for målgruppa. Resultat totalt vurdert av foreldre og pedagogisk personale etter auka musikkksamspel i skule/barnehage viser god bedring i helse målt ut frå trivsel, og tilgang på vener. Fokus på gruppeprosess, leikeutvikling, personleg uttrykk, samspelmoglegheit og nettverkbygging kan virke forebyggjande på psykiske vanskar og setje fokus på mellommenneskelege relasjonar som styrker oppleving av god helse. Kunnskap om tema "Rytmen mellom oss" formidla i bokform vil gjere fleire vaksne i stand til å bruke musikkksamspel aktivt som del av kvardagen til barn, med resultat forebygging av psykisk uhelse

Prosjektgruppa sin evaluering er at både tekst og bilder i boka eksemplifiserer temaet "Rytmen mellom oss" på ein god måte. Det har vore diskusjon i prosjektgruppa om verdien av å bruke tid og ressursar på å få fram gode bilete, og å ha med bilete i boka. Konklusjonen er at bileta fyller ein viktig funksjon, viser samspel mellom barn og leiar si rolle på ein god måte, og på ein annan måte enn ord kan gjere det.

Utvikling av metodikk med målsetjingar som er nemnde har gått føre seg over mange år, og er no systemisert i bokform. Det er i seg sjølv eit viktig resultat. Prosjektleiar sin erfaring er at kursdeltakarar også i etterkant av kurs søker tilgang til metodikk der ein både viser musikkleikar/aktivitetar og korleis ein framelskar det musiske møtet og rytmen mellom oss.

Arbeidet med prosjektet vert avslutta i starten av mars med seminar der resultata vert formidla. Målet er at inntekter frå boka kan danne grunnlag for kurs for målgruppa vidare: for foreldre og ulike fagpersonale i arbeid med barn og unge.

Prosjektleiar har saman med prosjektgruppe og fylkeslaget NFU Sogn og Fjordane drøfta kva tidspunkt og innhald som er aktuelt vidare for kurs for pedagogar og foreldre, og for andre aktuelle arenaer resultata av prosjektet kan formidlast på. Det vil bli gjennomført ulike opplegg saman med NFU lokallag. Det er på dette tidspunkt avtalt kurs for pedagogisk personale i etterkant av pressekonferanse 19. mars i Førde, i forbindelse med presentasjon av boka. Fylkeslaget NFU Sogn og Fjordane ynskjer og å invitere prosjektleiar til Familiehelg i fylket, til Kulturfestival for utviklingshemma og eventuelt andre arrangement i år, og vil komme tilbake til prosjektleiar med konkrete planar og forslag. Aktuelt kan også vere spesifikke gitarkurs for pedagogisk personale med behov for å lære grunnleggjande ferdigheiter til bruk i barnehage og i skule. Det er ynskjeleg at også terapeutar i barne- og undomspyskiatrien som er interesserte i arbeid med kreative aktivitetar og barn og unge med utviklingshemming og/eller psykiske vanskar, kan få tilgang til kurs og mulighet til å prøve ut metodane. Det vil også vidare bli drøfta konkrete planar for formidling av kunnskapen og materialet nasjonalt i samarbeid med søkerorganisasjonen NFU.

Resultata av prosjektet vil også bli formidla i samband med prosjektleiar sine undervisningsoppdrag ved Høgskulen i Sogn og Fjordane og i ulike avdelingar/konferansar i Helse Vest, RVTS (Ressurssenter om vald, traumatisk stress og sjølv-mord) vest og kanskje også RVTS Øst. På sikt kan det også vere aktuelt å undervise på Musikkhøgskulen, senter for "Musikk og helse" for å forankre prosjektresultata i endå større grad nasjonalt.

#### Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Vidare planar

Prosjektet er blitt godt motteke, og ein håpar at boka kan fylle ein viktig funksjon vidare.

Vidare planar er seminar med presentasjon av boka i mars i Førde, (forelesingar, kurs og minikonsert), annonsering i aktuelle tidsskrift innafor det budsjetttrammene tillet, handouts om boka tilgjengeleg på seminar formidla av medlemar i prosjekt- og referansegruppa eventuelt NFU, distribusjon av boka frå NFU og prosjektleiar si side, og spreing av informasjon om moglegheiter for kurs og rettleiing vidare for målgruppa. I samarbeid med NFU Sogn og Fjordane er det drøfta ulike moglegheiter for kurs og anna presentasjon for målgruppa. Avtalen vidare er som nemnt i kap 3 at dei utarbeider konkrete forslag for drøfting på seinare tidspunkt i laupet av våren.

I samband med kontakt med media er det oppretta kontakt med Dagbladet, Magasinet med mål at dei lagar artikkel om tema eller på andre måtar formidlar kunnskapen frå prosjektet. Det er enno uvisst om dette blir gjennomført, og om dette ikkje vert noko av vil vi forsøke å få presentere materialet i anna type presse som NRK Sogn og Fjordane, Bergens Tidende og lokale aviser.

Arbeidet med målgruppa, utarbeiding av metode og skrivning av bok har medført meir arbeid enn føresett, men har vore spennande og lærerikt. Boka er blitt større enn planlagt utan at det er søkt om eller brukt ekstra midlar til det. Ekstraarbeidet i høve til utvida bokprosjekt har prosjektleiar gjort privat utan anna støtte. Prosjektleiar vurderte undervegs i prosjektet, ut frå erfaringar med målgruppa i prosjektet, at det var behov for både å presentere meir metodikk enn planlagt i boka, meir plass på kva den vaksne må gjere for å finne "rytmen" saman med barnet, og kva den vaksne må gjere for at barnet skal kjenne seg sett og opplevd. Forlaget har hatt vanskar med avtalt tidsplan for trykking av boka på grunn av sjukmeldingar, og det har ført til forlenging av prosjektet til ut 2011. Boka trykkast i ca. 1000 eksemplar.

Eit eller fleire eksemplar av boka "Rytmen mellom oss. Bruk av musikk i arbeid med barn og unge" vil bli sendt Ekstrastiftelsen pr post.



## Referansar/Litteratur

*Adverse Childhood Experiences:* [www.acestudie.org](http://www.acestudie.org)

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Bakken, S.(1993). *Når gleden er målet. Musikk, lek og samhandling med barn og voksne som har omfattende funksjonshemminger.* Oslo. Ad Notam.

Berg, S og Fasting, Aa F (red.) (2001). *Følelser er fakta.* Oslo. Funksjonshemmedes studieforbund.

Bjørkvold, R. (1989). *Det musiske menneske.* Oslo. Freidig forlag.

Borge, I. A. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling.* Oslo. Gyldendal Akademisk forlag

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development.* Cambridge, MA, Harvard University Press.

Carling, A. (1989). *Hverandres blikk. Utvikling av samspill mellom foreldre og svaktfungerende barn.* Oslo. Gyldendal.

Dyregrov, A. (1997). *Barn og traumer.* Bergen. Sigma.

Fredens, K. og Kirk, E. (2001). *Musikalsk læring.* København. Hanz Reitzels forlag.

Fugle, G. K. og Markussen, A. E. (1988). *Veien blir til mens du går.* Prosjektoppgåve, Østlandets Musikkonservatorium.

Fugle, G. K. og Eimhjellen, S. (2006). *Det emosjonelle møtet mellom lærer og elev.* Prosjektoppgåve,

Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Fugle, G. K. (1998). *Rett til musikk og helse.* Hovedfagoppgåve i musikk ved Universitetet i Oslo.

Hammershøj, H. (2005). *Barnets musikalske vej. 0–6-årige børn og musikk.* København. Hans Reitzels forlag.

Hart, S. (2006). *Betydningen av samhörighed. Om neuroaffektiv utviklingspsykologi.* København. Hans Reitzels Forlag.

Hart, S. (2006). *Hjerne, samhörighed, personlighed. Introduksjon til neuroaffektiv utvikling.* København. Hans Reitzels Forlag.

Helsetenestelova (1982) nr. 66. OT prop nr. 21.

Horgen, T., Slåtta, K., Gjermestad, A. (red.) (2010). *Multifunksjonshemming. Livsutfoldelse og læring.* Oslo. Universitetsforlaget.

Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet.* Oslo: Unipub.

- Ruud, E. I:Aasgaard, T. (red.) (2006). *Musikk og helse*. Oslo. Cappelen akademisk.
- Ruud, E. (red.) (2009:5). *Musikk I psykisk helsearbeid med barn og unge*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner.
- Stehouwer, G. (red.).(1995). *Musikk i tidlig barndom*. Oslo. Norsk Musikkforlag A/S
- Stern, D. (2007). *Her og nå*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Stortingsmelding nr. 40. (2002–2003). *Nedbygging av funksjonshemmendes barrierer. Strategier, mål*
- Vygotskij, L.S. (1978). *Mind in Society. The Development of higher Psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- H. & Øvreeide H. (red.). *Barn og unge i psykoterapi. Samspill og utviklingsforståelse*. Oslo: Gyldendal akademisk forlag.