



2017/HE1-164207

SLUTTRAPPORT

Helseområde:

Rehabilitering og forebygging

Prosjektnavn:

Med musikk fra avhengighet til frihet

SØKERORGANISASJON:

FORBUNDET MOT RUSGIFT



INNHALDSFORTEGNELSE

- Sammendrag
- Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting
- Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/Metode
- Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering
- Kapittel 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

SAMMENDRAG

Prosjektdeltakerne er tidligere rusmisbrukere og spiller sammen i *Keep Coming Back Band* (KCBB). I snart 20 år har KCBB spilt på et titalls ulike institusjoner og for organisasjoner knyttet til rusomsorgen i privat og offentlig regi. Primært framfører bandet selvkomponert materiale. Temaene i sangene er hentet fra de kampene vi har kjempet, fortvilelse, håp og drømmer.

Målet med prosjektet er å produsere en CD. Vi vil vise at KCBBs musikk gir samhold til å mestre et rusfritt liv, og at andre rusavhengige i samme situasjon vil se at det nytter å komme seg ut av avhengigheten.

Målgruppa er todelt. Først og fremst medlemmene i bandet. Men likeså viktig er det å nå fram til mennesker som er berørt av rus og avhengighet.

Det er med stor tilfredshet og takknemlighet vi nå avslutter prosjektet. Alle våre mål i prosjektet er nådd så langt, og vi er svært fornøyde med gjennomføringen og resultatet. CDen er trykket fysisk, innspillingen/plata vil bli lansert med slippfest/releasekonsert 10. mars 2019 og spredt i sosiale medier. Derneft vil CDen bli delt ut på institusjoner hvor vi har spilleoppdrag og sendt ut til instanser som kan være interessert i å engasjere oss.

CD-prosjektet har vært svært motiverende for medlemmene i KCBB. Prosessen har hatt positiv innvirkning på vår egen rehabilitering, og musikken er fortsatt en viktig drivkraft til mestring og god forebygging mot tilbakefall.

Vi vil fortsette å lage nye sanger og spille konserter. Vi ser gode muligheter for å nå ut til stadig flere rusavhengige og kanskje nå et enda bredere publikum. Det gleder vi oss til og er veldig spente på mottakelsen. Med CDen vil vi forhåpentligvis nå ut til enda flere mennesker og være en inspirasjon for de som er berørt av rus og som fortsatt lider, eller som er i behandling. Da vil i så fall oppnå det andre målet med prosjektet.

KAPITTEL 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Prosjektdeltakerne er tidligere rusmisbrukere og spiller sammen i *Keep Coming Back Band* (KCBB). Bandet var i starten et tumleplass for spillelystne i Anonyme Narkomane (NA). Bandet spilte på fester og samlinger som NA arrangerte - mest i Oslo, men også flere andre steder på Øst- og Sørlandet. I løpet av årene har KCBB spilt på et titalls ulike institusjoner og for organisasjoner knyttet til rusomsorgen i privat og offentlig regi.

I takt med denne utviklingen har bandet forandret repertoaret, fra å spille coverlåter til primært å framføre selvkomponert materiale. Temaene i sangene er hentet fra de kampene vi har kjempet, fortvilelse, håp og drømmer. Musikken veksler fra vare, akustiske stemninger til elektriske og rocka uttrykk. Bandet lager sanger basert på medlemmenes livserfaringer, tekstene handler ofte om spenningen mellom avhengighet og frihet. Musikken er i all hovedsak blitt fremført på institusjoner i rusomsorgen. Vi opplever at de vi møter der, blir inspirert av fortellingene i våre tekster og i vår musikk. Med prosjekt, å produsere en CD, vil vi vise at KCBBs musikk gir samhold til å mestre et rusfritt liv, og at andre rusavhengige i samme situasjon vil se at det nytter å komme seg ut av avhengigheten.

De to siste årene har KCBB ved en rekke anledninger fremført en egenkomponert forestilling som vi har kalt «Veiskille». Gjennom musikk og ord formidler forestillingen en historie om rus. Publikum tas med på en personlig reise fra den første, nysgjerrige flørten, gjennom avhengighet og konsekvenser, og fram til håpet om å finne en vei tilbake til livet, gleden og friheten. Når vi har reist rundt og fremført «Veiskille», har vi fått mange forespørsler om CD, og vi ser at en CD med våre sanger er en gylden mulighet til å formidle budskapet vårt ut til mange mennesker. Vi er glade for at vi har fått muligheten til å oppleve glede i musikken og frihet fra avhengighet. Med dette prosjektet ser vi mulighet til å gi håp til andre rusavhengige og mennesker som er berørt av rus og avhengighet.

Målsetting

Prosjektet har gått ut på å produsere en CD som nå inneholder 9 låter. De siste årene har vi skrevet mange nye sanger som vi nå på profesjonelt har spilt inn og lydfestet på en CD. Med CD-produksjonen har villet ta musikken vår et skritt videre. Vi tror vi har et viktig budskap, og med en CD kan vi nå ut til enda flere. Det vil være spesielt viktig når vi møter rusavhengige på de stedene vi spiller å ha en CD å dele ut.

Samtidig håpet vi at produksjonen av en slik CD skulle styrke fellesskapet og gi bandet et nytt mål å arbeide mot. Vi ville vise at samarbeid gir styrke, og at det nyktre livet er utfordrende, men givende. Ved å produsere en egen CD har vi ønsket å skape mestring og trivsel for alle som deltar i prosjektet, og vi ville utfordre oss som musikere og

låtskrivere. Vi ville gi oss selv noe vi å være stolte av. Vi ønsket å produsere en CD som kan markedsføre bandet og budskapet vårt om at det nytter å satse på et liv uten bruk av alkohol eller narkotika.

Målgruppe

Målgruppa er todelt. Først og fremst medlemmene i bandet. Men likeså viktig er det å nå fram til mennesker som er berørt av rus og avhengighet.

KAPITTEL 2. PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE

Aller først inngikk vi en avtale med Forbundet mot rusgift (FMR) om rapportering og økonomioppfølging. Den 8.2.2017 engasjerte vi Danny Young produsent i prosjektet, og han har i hele prosjektperioden vært en veldig inspirerende og dyktig rådgiver på alle plan, mer enn vi kunne forvente. Sammen undersøkte vi flere mulige innspillingssteder, og den 8.4.2017 inngikk vi avtale med innspillingsstudioet Nabolaget for å starte innspilling. Produksjonen har gått over flere innspillingsperioder: Oppstart i juni 2017 og siste innspillingsdag var i oktober 2018. Etter det er produksjonen mikset i samme studio, mens Lunds Lyd har mastret innspillingen før den gikk i trykken. Vi har selv stått for grafisk utforming av CD-cover hvor vi har brukt malerier av kunstneren Lennart Lothe. Bandfotografering av profesjonell fotograf ble i den anledning gjennomført.

Nå er produksjonen er ferdig, og CDen er trykket fysisk. Innspillingen/plata vil bli lansert med slippfest/releasekonsert 10. mars 2019 og spredt i sosiale medier og på bandets hjemmeside. Det vil også bli forsøkt fremstøt mot presse og media. Dernest vil CDen bli delt ut på institusjoner hvor vi har spilleoppdrag og sendt ut til instanser som kan være interessert i å engasjere oss.

Vi opplever at folk blir sterkt berørt av historiene vi forteller gjennom sangene og musikken. Vår erfaring er at folk som jobber med egne rusproblemer, har behov for å møte andre med lignende erfaringer og se at det er mulig å finne håp. KCBB er i en unik posisjon til å formidle dette, og vi leverer musikk med et tydelig budskap. Vi tror sangene på CDen kan åpne for gjenkjennelse og gi andre håp og motivasjon, kanskje spesielt for de som er i en tidlig fase i sin rehabilitering, men også senere i rehabiliteringen og for alle mennesker som på en eller annen måte har blitt berørt av de negative konsekvensene av rus.

Det har vært svært lærerikt å samarbeide med en profesjonell produsent og jobbe i et profesjonelt studio, og det har løftet musikken vår et skritt videre.

KAPITTEL 3. RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Våre mål i prosjektet er nådd så langt, og vi er svært fornøyde med gjennomføringen og resultatet. Mye takket være gode forberedelser; sangene var allerede skrevet. Men også fordi vi har vært heldige med samarbeidspartnerne vi har hatt underveis.

Vi har holdt oss innafor budsjetttrammene. Tydelige avtaler med alle aktører er inngått i forkant av nødvendige aktiviteter. Kommunikasjonen med FMR har vært god, halvårige delrapporter er levert innen tidsfristene.

CD-prosjektet har vært svært motiverende for medlemmene i KCBB. Prosessen har hatt positiv innvirkning på vår egen rehabilitering, og musikken er fortsatt en viktig drivkraft til mestring og god forebygging mot tilbakefall.

Som nevnt, har målgruppa i prosjektet vært todelt. For medlemmene i bandet er målet på langt nær oppfylt. Den doble målsettingen om å nå fram til mennesker som er berørt av rus og avhengighet med denne CDen, begynner egentlig først når prosjektet formelt avsluttes.

Vi har et sterkt ønske om at musikken skal hjelpe andre rusavhengige ved å gi håp og vise at vi har gått samme veien selv. Vårt håp er at CDen og sangene våre musikken skaper små, men viktige ringvirkninger utover i samfunnet, for nærstående, venner og omgangskrets og kanskje til og med for rusavhengiges arbeidsforhold.

Samfunnsmessig er det store gevinster å hente hvis noen blir motivert til å velge en annen vei enn kriminalitet, prostitusjon, rus og destruktiv atferd og dermed kunne bli aktive og deltagende samfunnsborgere. Forhåpentligvis vil vårt bidrag være en liten, men likevel virkningsfull dråpe i den store sammenhengen.

KAPITTEL 4.

OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER

Det er med stor tilfredshet og takknemlighet vi nå avslutter prosjektet. Vi vil fortsette å lage nye sanger og spille konserter. Vi ser gode muligheter for å nå ut til stadig flere rusavhengige og kanskje nå et enda bredere publikum. Denne CDen vil hjelpe oss på veien.

Neste skritt kommer når vi møter publikum med de nyinnspilte sangene og kan tilby CDen. Det gleder vi oss til og er veldig spente på mottakelsen. Vi håper at KCBBs sanger kan være en inspirasjon og motivasjon for andre rusavhengige til å sette seg nye mål,

og at sangene kan være med å skape et ønske hos tilhøreren om å endre en destruktiv livsstil og gi håp og trøst på veien.

10. mars arrangerer bandet slippfest/releasekonsert på Victoria Nasjonal jazzscene. Da har vi med oss flere gjestemusikere og spiller også en del sanger fra katalogen. Konserten er for øvrig også støttet av Extrastiftelsen.

Helt til slutt må vi nevne at Keep Coming Back Band før jul i fjor fikk tilbud om platekontrakt. Vi signerte denne i januar i år med Drabant Music som er et stort plateselskap i Norge med artister som CC Cowboys, deLillos og Raga Raga Rockers for å nevne noe. Det var ganske uventet og naturligvis veldig stort for oss. Det betyr at de vil promotere bandet, vår spesielle historie og denne CDen med all sin tyngde. Det er ikke godt å si hva det fører til, men vi er utrolig glade og enda mer spente på fortsettelsen, og den starter altså 10. mars med heidundranes feiring av vår nye CD «Hjula ruller» på Victoria Nasjonal jazzscene i Karl Johans gate, se <https://nasjonaljazzscene.no/arrangement/keep-coming-back-band/>