

Carpe Diem

Social och arbetslivsinriktad rehabilitering

Inledning.

Hösten 2006 startade Södra Dalarnas samordningsförbund ett pilotprojekt med arbetslivsinriktad rehabilitering för sjukskrivna människor utan SGI, som istället uppbär försörjningsstöd. Carpe Diem innehåller tre olika aktiviteter, social och arbetslivsinriktad rehabilitering, ridterapi och samtal samt musikterapi.

Myndigheterna som finns representerade i beredningsgrupperna såg att det fanns en stor målgrupp som saknade arbete, är sjuka och har ekonomiskt bistånd. Dessa människor har komplex problematik och har stödbehov av flera myndigheter. Här fanns det en klar och tydlig målgrupp som på grund av samordningsproblem mellan myndigheter inte får det stöd och rehabilitering som behövs för att komma igång med en rehabiliteringsprocess. Det har visat sig att människor som inte haft något arbete på den ordinarie arbetsmarknaden har begränsade möjligheter till rehabilitering när de blir sjuka. De är ”nollklassade” hos Försäkringskassan (har ingen sjukpenninggrundande inkomst, SGI) och får istället sin inkomst från Socialtjänsten (försörjningsstöd). Socialtjänsten har i sin tur begränsade resurser för rehabilitering.

Arbetslivsinriktad rehabilitering innebär stödåtgärder och hjälp till människor som under lång tid har stått utanför arbetsmarknaden. Rehabilitering står även för pedagogik, ett lärande, att lära sig saker om sig själv, sin kropp och på så sätt få en djupare självinsikt. En rehabiliteringsprocess kan beskrivas som ett förändringsarbete. Vår övertygelse på samordningsförbundet är att det går att påverka sin situation och att en förändrad inställning kan underlätta tillfrisknandet. Att få tillhöra en gemenskap och ha möjlighet att få en meningsfull sysselsättning är väldigt viktigt för hälsan. För att må bra ska man eftersträva balans i sin tillvaro. En balans mellan arbete och fritid är viktigt för att få rutiner och rätt dygnsrytm i sitt liv. Att få chansen att börja arbetsträna inom en ny bransch eller börja en utbildning kan vara början på något stort och nytt.

Syfte

Syftet med Carpe Diem är att pröva om en allmängiltig rehabilitering (terapeutiska samtal, social- fysisk- och kommunikationsträning) kan förbättra deltagarnas mående och leda till ökad arbetsförmåga. Samt att uppmärksamma ansvariga myndigheter på problemet kring sjuka utan SGI och få till stånd en diskussion om hur samhällets stöd till denna grupp kan förbättras.

Mål

Målet är att 50 % av deltagarna (6 personer) ska kunna arbetsträna på deltid efter avslutad projekttid.

Verksamhetsbeskrivning social och arbetslivsinriktad rehabilitering

Jag har använt mig av samtalsformen ”Rundan”. Metoden innebär att samtalet går runt i gruppen och att var och en får tala fritt utan att bli avbruten. Ingen får kommentera eller på något sätt ifrågasätta den som har ordet. Fördelen med denna samtalsmetod är att alla får tid att i lugn och ro uttrycka vad det de vill, känner och behöver. Alla kan tala fritt utifrån sig själva utan att behöva vara rädda för att bli värderade eller kritiserade av de andra. Rundan är ett bra pedagogiskt verktyg som gör att samtalen blir konstruktiva och att man fokuserar på det ämne som är uppsatt på dagens agenda. Stående punkt har varit att alla i tur och ordning får berätta hur veckan har varit. Jag har varit tydlig och informerat deltagarna om syftet med

denna metod, vilket har varit viktigt, eftersom det är ett ovanligt och lite främmande sätt att samtala på. Som en symbol har vi i gruppen använt ett stenhjärta som man får ha i handen när man har ordet. Denna sten kan kännas som en trygghet att ha i handen när man pratar, samt att man visar tydligt när man känner sig klar och då lämnar man stenen vidare till nästa person.

Grupperna fick till en början själva komma med förslag på vilka teman som de ville diskutera under kursens gång. Några förslag var:

- Motivation
- Mål i livet
- Hur ska jag nå målen?
- Vad finns det för chanser för mig i arbetslivet?
- Vad innebär det att lönearbeta?
- Visioner för framtiden
- Hälsa och livsstil

Senare under kursen, när deltagarna hade blivit mer säkra med varandra och med samtalsformen (rundan), började vi arbeta mer intensivt med begreppet självkänsla. Jag använde mig av Mia Törnbloms bok ”Självkänsla nu”. Hennes metod, hur man på ett enkelt sätt stärker sin självkänsla och självbild, tilltalar mig och jag valde att jobba efter det. Alla deltagare fick varsin skrivbok som de fick döpa till Jag är bra-boken! Varje vecka fick de sedan skriva i sin bok, utifrån sig själva, under tre rubrikerna ”Bra”, ”Tack” och ”Hjälp”.

Under rubriken ”**Bra**” ska man skriva vad som är bra med sig själv.

Exempel: ”Jag är en bra vän, jag är klok, jag är en bra förälder, jag är en bra lyssnare, jag är ett bra barn till mina föräldrar, jag är bra på att laga mat, jag är bra eftersom jag har tagit mig upp ur sängen idag, jag är bra för jag har motionerat” osv.

Andra rubriken är ”**Tack**”. Tacksamhet handlar om att uppskatta vad man har istället för att hela tiden fokusera på vad andra människor har. Tacksamhet är bästa medicinen mot självömkan. Under rubriken ”Tack” kan man exempelvis skriva ”Tack för min familj, tack för att jag har en vän, tack för att jag orkade gå upp idag, tack för min bostad, tack för att jag är jag, tack för att jag utvecklas hela tiden” osv.

Sista rubriken är ”**Hjälp**” eller ”**Jag behöver**”. Där ska man skriva ner vad man behöver hjälp med. Att våga be om hjälp med sådant som vi är rädda och osäkra inför ger en trygghet och skapar lugn och ro i oss. Vi kan be andra människor om hjälp, men vi kan även be om hjälp genom en mental styrka eller en stark tro. Exempel på saker vi kan be om hjälp om är ”Hjälp mig att känna att jag duger, hjälp mig att ta viktiga beslut, hjälp mig med att våga be en vän eller anhörig om ursäkt, hjälp mig att komma igång med träning, hjälp mig att vara närvarande här och nu” osv.

Syftet med att tänka i dessa banor är att lära sig att uppskatta sig själv och se sina bra sidor och vara tacksam över det man har, samt att lära sig be om hjälp. Övning i detta gör att man stärker sin självbild, ökar sin självinsikt, tydliggör sina värderingar samt att man tvingas ändra sin attityd gentemot sig själv och sin omgivning.

Till en början var det svårt för vissa deltagare att komma igång med skrivandet, som dels skulle ske vid varje gruppträff men som också var en läxa att göras hemma varje kväll. Vissa skrev dagligen och var vana att skriva medan andra hade svårt att komma igång.

Efter en tid hade alla kommit igång med skrivandet och vi fortsatte då att jobba med visioner och önskedrömmar utifrån det lösningsfokuserade arbetssättet. Vi använde ”Jag är bra-boken” och deltagarna formulerade skriftligt sina önskedrömmar angående sitt arbetsliv, fritid och sina relationer med människor i deras närhet.

Nästa steg var att jobba med **Mirakelfrågan**. Mirakelfrågan är en tankefrigörande fråga som gör att deltagarna får tänka sin framtid ur ett helt annat perspektiv än vad man till vardags är van vid. Man får tänka sig in i att ett mirakel har hänt under natten när man har sovit, vilket har medfört att alla problem, hinder och rädslor är borta och livet är precis så som man vill ha det när man vaknar. Då är uppgiften att formulera hur livet har förändrats, vilken förändring märker man av först om ett mirakel skett.

Efter detta steg har varje deltagare en ganska klar bild inom sig hur de skulle vilja att livet skulle se ut. Visioner och önskedrömmar är formulerade både skriftligt i boken samt muntligt uttalad i gruppen (frivilligt). Detta är viktigt för att tankearbetet ska börja riktas mot rätt håll och så småningom bli till verklighet.

Efter detta steg började vi att arbeta med mål och delmål. Att sätta upp mål i livet är det bästa sättet att skapa motivation. Målvisualisering är ett sätt att använda fantasin för att skapa inre bilder av situationer som man vill förverkliga i framtiden. Långsiktigt mål innebär att man bestämmer sig vad man vill med sitt liv. Deltagarna fick tänka ut tre långsiktiga mål utifrån arbete, fritid och relationer. Målen ska vara realistiska och mätbara och kännas äkta och sanna för individen. Kortsiktiga mål eller delmål är mål som ligger närmre i tiden och som är lättare att uppnå. Dessa mål bygger upp självförtroendet och motivationen så att man orkar gå vidare mot det slutgiltiga målet.

Beskrivning av grupperna

Hedemoragruppen hade från början 5 deltagare i den sociala och arbetslivsinriktade delen. En deltagare var endast med ett fåtal gånger i början på grund av att hon sedan fick jobb och började som timvikarie inom äldre- och handikappomsorgen. En annan deltagare valde att inte vara med på den här delen av rehabiliteringsprojektet för att hon går på en medicinsk rehabiliteringsåtgärd vid samma tidpunkt. Den största delen av tiden har 4 personer deltagit, 1 man och 3 kvinnor.

Avestagruppen hade från början 6 deltagare med i den sociala och arbetslivsinriktade rehabiliteringen. En person fick efter några veckor stängas av på grund av aktivt missbruk och en person deltog under halva tiden men försvann sedan från projektet, på grund av sociala problem. 4 personer genomförde hela kursen, 1 man och tre kvinnor.

De sociala och arbetslivsinriktade träffarna har hållits en gång i veckan, två timmar varje gång, klockan 9.00- 11.00. Avestagruppen har träffats i en lokal på Avesta lasarett och Hedemoragruppen har träffats i AME- huset i Hedemora. Vi valde att ha träffarna på förmiddagen för att deltagarna ska få en invånjelseperiod att gå upp på morgonen och på så sätt få en mer ordnad dygnsrytm.

Sammanställning av enkät (social och arbetslivsinriktad rehabilitering).

6 personer har svarat på enkäten (4 från Hedemora och 2 från Avesta).

Hälsa

Alla 6 personerna upplever att deras hälsa har förbättrats under projektets gång.

Sömn

En person upplever att sömnen har blivit bättre under kurs tiden. 5 personer upplever ingen förändring av sömnen.

Livsstil

5 personer har gjort en eller flera livsstilsförändringar under kurs tiden. 1 person har inte gjort någon förändring.

Exempel på förändringar:

- Börjat bli aktiv i jobbsökandet.
- Börjat sätta gränser mot sig själv och mot andra.
- Börjat arbeta med sig själv.
- Börjat träna.
- Äter bättre mat.
- Är mer ute i naturen.
- Vågar säga nej.
- Dricker mindre alkohol.

Självkänedom/Självkänsla

4 personer upplever att deras självkänedom och självkänsla har förändrats under kurs tiden.

Exempel på förändringar:

- Ökad förmåga att lyssna inåt.
- Ökad respekt för mig själv.
- Ökad förmåga att känna meningsfullhet och glädje.
- Ökat självförtroende.

1 person upplever att den inte har upplevt någon förändring och 1 person har svarat ”vet ej”.

Kommunikation

5 personer upplever att deras förmåga att kommunicera har förändrats under kursen.

Exempel på förändringar:

- Ökad förmåga att prata med sina närmaste på ett positivt sätt.
- Ökad förmåga att bemöta jobbiga frågor angående jobb och socialt liv.
- Ökad insikt att det är viktigt att tala utifrån sig själv.
- Ökad känsla att det är okej att ta plats.
- Ökad förmåga att lyssna.
- Ökad förmåga att skratta.
- Ökad förmåga att prata på ett förståeligt sätt.

1 person upplever att det inte har skett någon förändring.

Gränssättning

5 personer upplever att deras förmåga att sätta gränser har förändrats under kurs tiden.

Exempel på förändringar:

- Ökad förmåga att säga nej på ett bra sätt.
- Ökad insikt om att det är viktigt att sätta gränser för att bli frisk, känna glädje och få ett meningsfullt liv. Att identifiera behov och att lyssna på känslor.
- Ökat mod att sätta gränser.

Citat från enkäten

- ”Carpe Diem har gjort att jag har blivit mer inspirerad att söka efter praktikplatser”.
- ”Jag har fått mer viljestyrka”.
- ”Det har varit skönt att få prata ut”.
- ”Jag har lärt mig att tänka positivt, fast jag inte har något jobb”.
- ”Jag har lärt mig att sätta upp mål och att genomföra dem”.
- ”Jag har vågat söka jobb, säga vad jag tycker och prata om saker på ett mer förståeligt sätt”.
- ”Jag tycker mer om mig nu, men det beror inte bara på kursen”.
- ”Det var skönt att bli bemött som en människa rik på erfarenheter, med ett värde. Jag kände tydligt att jag inte var där för att lära mig något som jag redan kunde, utan för att se att det jag behöver finns redan inom mig och hjälpen är att lära sig se det”.
- ”Jag har lärt mig att allas sanning är lika värdefull. Att vi hjälper varandra genom att lyssna. Hur värdefullt det är med en tydlig struktur för att folk ska kunna känna sig trygga att tala utifrån sig själva. Tankens enorma kraft, och effekten av ett positivt tänkande”.
- ”Skulle gärna vilja gå om kursen igen! Synd att det inte finns en uppföljningskurs. Mycket hänger på en själv vart och hur man vill nå med denna kurs och om man själv vill förändra sitt liv. Vill man inte det så är det svårt att ta till sig allt på kursen. Det var bra att man fick vara delaktig i det man skulle arbeta med/ prata om och höra att man inte var ensam att ha det jobbigt. Det var bra att få stöd från gruppledarna och från kursledaren. Det betydde mycket att få stödet, uppmuntran och ”pushen” framåt av alla i gruppen och från kursledaren. Men allt tar sin tid innan allt faller på plats, man lär sig något nytt varje dag”.
- ”Kursen har varit rolig och spännande det har varit ett nöje att ha fått medverka.”
- ”Det har varit mycket givande, tack!”

Resultat efter 20 veckors rehabilitering i Carpe Diem

Avestagruppen

- 6 personer deltog i projektet från början.
- 1 kvinna har börjat studera och gått från försörjningsstöd till studiemedel.
- 1 kvinna har fått en praktikplats och arbetstränar två dagar i veckan.
- 1 man ska inom kort börja i en grupp för barn och vuxna med autism på habiliteringen i Hedemora. Han väntar på en utredning och en ev. diagnos. Han är aktualiserad till Coaching teamet och han är i dagsläget aktivt sökande efter en praktikplats.
- 1 kvinna är fortsatt sjuk men har en handlingsplan klar tills då hon mår bättre. Hon har under kursen gjort stora personliga framsteg.
- 1 kvinna kommer eventuellt att bli aktualiserad till coaching teamet.
- 1 man blev avstängd på grund av aktivt missbruk.

Hedemoragruppen

- 6 personer deltog i projektet. 1 man och 5 kvinnor.
- 1 kvinna påbörjade kursen men fick jobb efter några veckor (egen försörjning).
- 2 kvinnor och 1 man har fått praktikplatser och arbetstränar på deltid.
- 1 kvinna är aktivt arbetssökande samt att hon får fortsatt hjälp av en praktiksamordnare om hon inte hittar en plats på egen hand.
- 1 kvinna fortsätter sina studier i sin egen takt med hjälp av vissa hjälpmedel.

Katarina Jansson
Projektledare Carpe Diem

Utvärdering Ridterapi Avesta-Hedemora 2006-12

OBS! ANONYM!!!

7 deltagare, varav 3 i kurs från Hedemora, 4 i separat kurs från Avesta

Betygsätt denna kurs genom att **ringa in** den siffran/det svaret som bäst motsvarar din upplevelse:

0 = bottenbetyg

1

2

3

4

5

6 **XXX**

7

8 **XX**

9

10 = det finns *ingenting* att förbättra **XX**

Vad tyckte Du var bäst med denna kurs?

- Jag tyckte att det var roligast att rykta och borsta hästarna och att bli informerad om saker jag ej visste av Helen
- Att man känner att man kan koppla av och vara sig själv, prata av sig. Hålla på med hästarna. Prova nya saker.
- Prata med Helen och Viktoria
- Allting. Helenas och Victorias viktiga samarbete sinsemellan och arbetet/sättet de jobbar med oss är väldigt bra.
- Att umgås med djuren
- Djupet. Viktiga samtal, fint och djupt engagemang från er båda. Delaktigt, aktivt lyssnande som i sig är läkande. Fint med gruppen och att vara både "patienter" och "terapeuter" i samma gång. Jag gillade samtalen om livet och vad som är viktigt som blev till spontant. Bra med kroppsövningar. Bådas era livserfarenheter, och att ni delat med er.
- Pratstunden

Vad tyckte Du inte var så bra?

- Jag tyckte att det var dåligt att det var lång väg att åka till kursen.
- Allt var/är bra
- Rida hästar – blir sjuk efteråt pga. kylan. Jag fryser.
- För kort tid att vara här med att hinna prata och vara med hästarna. Ca 1 ½ tim längre tid på den tid nu skulle vara bra.
- För lite tid med hästarna
- Att tiden i stallet och på hästryggen inte varit så mycket som jag hoppats. Hade velat jobba med en häst ensam också.
- Det har känts som om man har kommit till er för att avrapportera hur veckan har gått, ni har inte förmedlat till oss hur eran vecka varit. Att pratstunden drog ut på tiden och vi fick inte så mycket tid över till hästar och stall.

Vad skulle Du ha velat ändra på/göra annorlunda?

- Jag vill nog inte ändra på någonting
- ingenting
- Inte rida på vintern – kanske på sommaren OK
- Att denna kurs kunde få vara 2 dagar/v. istället för 1/vecka och att den kunde vara mer än 15 ggr
- vet ej
- Fördela tiden mer medvetet mellan samtal och stall. Börja i tid och inte stressa på slutet. Bli lite mer effektiv under samtalen, inte låta sidospår ta över så mycket.
- Ägna mer tid till häst och stall.

Vad har du fått som utbytte av denne kurs?

- Jag har fått en chans att ta kontroll över mej själv så att jag har chans att söka jobb igen. Jag känner mig starkare nu.
- Börjar våga testa nya saker, vågar säga ifrån mera, står för vad jag tycker, tänker.
- Kämt mig fri och lugn och inte rädd med Helen och Viktoria. Kämt mig glad och tycker att det var roligt här. Inte varit deprimerad när jag varit på kursen Det var bättre än samtalsterapi som jag har haft tidigare på Strömsborg.
- Har fått stöd, hjälp, insikt om mej själv, börjat inse en hel del om det jag vart med om och hur jag skall göra för att komma framåt i mitt liv, tackla ”problem” mm på ett bra sätt.
- lära mig lite om hästen
- Bekräftande gemenskap. Att bli sedd och stöttad. Stallet, miljön här, djuren.
- Det har varit trevligt att komma hit som ombyte till det andra jag gör / träffa andra människor

Har du fått mera insikt om dig själv och dina behov genom denna kurs? Ja **XXXXX**
Nej **Lite X** **Något X**

Har du fått mera insikt om:

ditt sätt att andas Ja**XXXXX** Nej **XXX**
om svaret var ja, har det hjälpt dig att andas friare? Ja**XXX** Nej
Blankt **XXXXX**

din kroppshållning Ja **XXXXXX** Nej**XX**
har den förändrats? Ja**XXXXXX** Nej**X** Blankt **X**

din kroppsmedvetenhet–vad som händer i/med din kropp och hur det känns
Ja **XXXXXX** Nej **XX**

din kroppskänedom – hur du använder din kropp Ja**XXXXXX** **XLite** Nej**X**

din balans Ja**XXXXXX** Nej**XX**
har den förbättrats Ja **XXXX** Nej**X** Blankt **XX**

Om du brukar ha ont någonstans, har du lika mycket ont numera som innan du började på den här kursen JaXX NejX Hade inte ontXXXX

Har denna kurs hjälpt dig att kunna sätta gränser bättre än tidigare JaXXXXXX NejX

Har den här kursen hjälpt dig i din förmåga att kommunicera JaXXXXXX NejX

Känner du att du kan ta mera kontroll över din situation/ditt liv genom det du har lärt dig i den här kursen JaXXXXXX NejX

Har du lärt dig någonting om god ledarskap JaXXXXXX NejX Blankt X

Om du har känt dig nere/deppig före kursen, är det likadant X bättreXXXXX eller sämre nu? Alt. var inte deppig före kursen X

Om du tänker på din känsla av livskvalitet – är det likadant XX bättreXXXXX eller sämre nu? **Den jobbar jag med för fullt.** (Tillägg till ett ja svar)

Har den här kursen motiverat dig till att kunna förändra saker och ting i ditt liv JaXXXXX(!) X NejX

Jämfört med före kursen, är ditt självförtroende/självkänsla likadantXXX bättreXXXXX sämre nu? **Den går sakta framåt ibland går den bakåt och stannar av** (tillägg till ett ja svar)

Har du i den här kursen fått mera tillit till dig själv än tidigare JaXXXXX NejXXX i samarbete med/till andra JaXXX NejXXX Blankt X

Om du tänker på din livslust, är den likadanXX bättreXXXXX eller sämre än förut?

Har den här kursen hjälpt dig att övervinna känslor av rädsla JaXXXXX NejXX
Lite bättre (ej kryssat för ja eller nej)

Tror du att du kommer att klara av utmaningar likadantXXX bättreXXXXX eller sämre än förut efter att ha varit med på den här kursen?

Vad har hästen betytt för dig?

- Hästen har varit kul att sköta och den har känts som en vän samtidigt det är ju sällskapliga djur
- Hästen ha betytt mycket. Fått ”tröst” på ett sätt när man har hållit på med dom. Insett att bara man vågar så klarar man av saker som man inte har testat förut.
- Tycker hästen var jättefin – så snäll. Roligt att borsta och att rida. Problemet är att jag fryser så mycket. Man jag tycker om hästar.
- Det har betytt väldigt mycket för mig. Som Helen och Viktoria som alla djuren som finns med runt omkring. Hästen kan man aldrig ljuga för och då jag är med hästen, får jag ro och frid och jag blir harmonisk efter jag vart med hästen. Den ÄR VÄRDEFULL för mig!!
- En vän och tagit lärdom

- Jag har fått insikter om kommunikation mellan häst och människa på ett nytt sätt. Jag har fått komma närmare djuren som jag älskar.
- Vet ej

Har du någonting att tillägga? Kommentera gärna!

- Jag tackar Helen för den här kursen den har fått mig att tro lite mer på mig själv nu, den har hjälpt mig att komma igång Tack!!
- Nottie har också varit en tröst att ha där. Har man mått dåligt så har han kommit och gosat.
- Tycker att Notti är en mycket snäll hund – förlorade mycket av min rädsla för hundar med honom. Han är snäll och lydig. Var mycket rädd i början – nu inget problem.
- Att Helen och Viktoria gör ett DUNDER BRA JOBB och jag är verkligen nöjd och glad att jag fått vara med i gruppen. PS! Nottie är en positiv kick i terapin.
- Blankt
- Notti har varit fin
- Det vore kul att träffas någon/några gång(er) senare och se hur alla mår.

Hjärtligt tack för din medverkan!!!

**Helen Lutsch Ridterapeut.
(läkare med utbildning i psykoterapi)**

Karin Andréasson
musikterapeut

Rapport

från verksamhet med musikterapi inom ett rehabiliteringsprojekt för långtidssjukskrivna utan SGI. *Carpe Diem* - hösten 2006

Inledning

Under hösten 2006 bedrevs ett projekt med rehabilitering för långtidssjukskrivna utan sjukpenninggrundande inkomst i regi av Södra Dalarnas Samordningsförbund. Deltagarna i projektet hade tre olika aktiviteter per vecka: terapeutisk ridning, social/arbetslivsinriktad rehabilitering med samtal samt musikterapi som jag var ledare för.

Ramar för musikverksamheten och deltagare

Arbetet skedde i grupp, en grupp i Hedemora och en i Avesta. Varje grupp hade musikterapi en förmiddag per vecka mellan 9:00-11:00 under tolv veckor. Från början deltog 6 personer i vardera gruppen. Deltagarna var mellan 20-40 år. Lokal i Hedemora var Samordningsförbundets rum på AMI och i Avesta ett konferensrum på Avesta Lasarett.

Orsaker till sjukskrivning var både fysisk och psykisk ohälsa. Några hade smärtor i rygg och nacke. Den psykiska ohälsan dominerade dock med ångest, sömnsvårigheter m m. Grupperna bestod i stor utsträckning av sköra personer som bar med sig svåra livserfarenheter såsom att har varit utsatt för misshandel. De flesta hade ingen särskild musikalisk vana, men det fanns enstaka deltagare som redan aktivt sysslade med musik genom sång och spel på instrument.

Mål för verksamheten

Övergripande mål för projektet som helhet var att deltagarna skulle klara att komma ut i någon form av sysselsättning såsom praktik, studier eller arbete. Viktiga mål för mitt musikterapeutiska arbete har därmed varit aktivering och stärkande av självkänslan. Genom musikverksamheten har jag haft möjligheter stimulera deltagarna att våga pröva nya saker och utveckla nya sidor hos sig själva och eventuellt hitta ett nytt intresse. Jag har också velat ge hjälp åt deltagarna att hitta målbilder och stimulera sådant tänkande. Andra mål har varit ökad kroppskänedom och känslomässig medvetenhet och förmåga att uttrycka egna känslor i ord. Att träna avspänning har också ingått.

Verksamhetsbeskrivning

Varje träff har inletts med att var och en fått berätta hur de mår just nu och hur den gångna veckan varit. Därefter har de musikaliska aktiviteterna börjat och dessa kom att variera över tiden i båda grupperna utifrån deltagarnas behov och önskemål.

Vi började med att sjunga och spela på akustiska trummor. I arbetet med sången ingick övningar för andning och röstuppmjukning, vilka också innebar att känna in kroppen och bli medveten om och försöka släppa spänningar. Vi sjöng kända och nya sånger från olika genrer såsom visor, pop och folkmusik. Sången fortsatte att vara ett regelbundet inslag. Efter ett tag inriktades repertoaren mot litet rockigare låtar och spel på elgitarr och elbas fick delvis ersätta de akustiska instrumenten och sången.

Musiklyssning har också varit ett återkommande inslag. Ofta användes rofylld musik som hjälp för att nå avslappning. Andra gånger har jag använt litet mer dynamisk musik och till musiken gett instruktioner som syftat till att väcka inre bilder, t ex målbilder för vad man vill göra i framtiden. Deltagarna har också tagit med sig den musik de själva helst lyssnar till. I samband med musiklyssnandet har vi också haft samtal om vilka känslor musiken väcker och hur man på olika sätt kan använda musik för att må bra.

De sista två gångerna fick deltagarna i ena gruppen skriva sångtexter på temat ”*Carpe Diem – Fånga dagen*” vilka tonsattes och övades in med sång och ackompanjemang.

Resultat och reflektioner

När jag började använda sången som redskap i det musikterapeutiska arbetet möttes jag till en början av en del skepsis. ”Jag kan inte sjunga.” ”Jag fick höra redan i skolan att jag borde hålla tyst.” var kommentarer som jag fick höra vid första tillfället. De flesta av deltagarna kom dock över denna första tröskel och gav sig in i övningarna och sångerna och tveksamheten kunde alltmer vändas till en lättsam stämning och oräddhet. Rösterna blev starkare, andingen djupare och de blev modigare och friare när det gällde att använda rösten både i olika ljud och i sångerna. Det fanns dock enstaka deltagare som vidhöll att sång inte var något för dem. Motsatta förhållandet uppenbarade sig snabbt i en av grupperna också. Ett par av personerna där hade stor erfarenhet av att sjunga och det blev svårt för mig att tillfredsställa deras behov av att gå djupare i arbetet med sången eftersom övriga deltagare var ovana.

Instrumentspelet blev på enkel nivå och hann aldrig utvecklas så långt under den korta period som fanns till förfogande. Men alla provade att spela något eller ett par instrument och ett par deltagare som fastnade för att spela bas hann lära sig vissa grunder. Musikaliskt samspel gick dock lättast att hitta när alla spelade enkla rytmer på de akustiska trummorna tillsammans.

Vid musiklyssnandet upplevde de flesta en avslappning under musikens inverkan, trots att jag mestadels använde klassisk musik som var ovan för majoriteten av deltagarna. Reaktionerna på de övningar där jag vägledde deltagarna till musik varierade kraftigt. T ex fick en deltagare som inte alls hade någon större musikalisk vana genast mycket inre bilder till musiken, som verkade hjälpa henne både i att se vad hon ville syssla med och med att bearbeta vissa känslor. Andra hade svårt att få upp några bilder alls.

Närvaron var sviktande. Vanliga skäl till frånvaro var infektioner, värk, att man mådde för dåligt psykiskt, läkarbesök, hade sjuka barn eller saknade pengar till bussresan. Kontinuiteten och tempot i den musikterapeutiska processen stördes en del av detta, men den oregelbundna närvaron får förstås också ses som en del av de här personernas problematik. Den ena gruppen kom också att splittras efter en månad. I denna grupp fanns stora olikheter både vad gällde musikalisk inriktning och erfarenhet och vilken nivå man nått i sin personliga utveckling och rehabilitering. Endast två deltagare där valde att stanna kvar i musikterapi, de andra satsade i stället på studier, praktikplats, annan aktivitet eller fick arbete.

Under projektets gång upplevde jag att självkänslan och öppenheten växte för flertalet av deltagarna. Eftersom detta var ett projekt med olika aktiviteter går det knappast att särskilja vad just musikterapi betydde för denna process. Musikterapiens speciella styrkor i ett sådant här sammanhang tror jag ligger i musikens förmåga att ta fram känslor, upplevelsen av gemenskap när man musicerar tillsammans och att det lekfulla och kreativa i musikaktiviteterna kan hjälpa en att släppa hämningar och finna glädje. Några av deltagarnas egna ord i en av de sånger som skrevs på temat ”*Carpe Diem*” får avsluta denna rapport om musikterapiens bidrag i projektet:

”Man klarar allt bara man vill i stort sett” ... ”Tro gott om dig och andra och var rädda om varandra” ... ”Tro på dig själv nu, det kan bara du”