

Musikkterapi

i kommunalt rusarbeid



Fredrikstad
kommune



Fagrådet
– Rusfeltets hovedorganisasjon



KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst

Forord

Fredrikstad kommune har siden oppstart med musikkterapi innen området psykisk helse og rusmestring, gjort seg svært gode erfaringer og utvidet innsatsen til 3 ansatte musikkterapeuter fordelt på 2,1 årsverk og 20 prosent erfaringskonsulent. Vi har utvidet med flere grupper og etablert et mestringskor.

Vi har siden oppstart lagt vekt på å innarbeide musikkterapi inn i den ordinære tjenesten som et behandlingstiltak med fokus på økt selvstendighet og mestring.

Dette arbeidet inngår som en del av vårt strategiske utviklingsarbeid og våre faglige visjoner, der vi styrker flerfaglig og helhetlig innretning av tjenestene innen psykisk helse og rusmestring.

Vi kobler også dette arbeidet opp imot byens kulturelle arenaer, og utvikler samarbeid med andre etater og frivillige organisasjoner. Deltagelse i Fredrikstad By-jubileum med markering av 450 år, musikk natt, verdensdagen for psykisk helse og markering av overdosedagen er eksempler på arenaer vi har vært delaktig i med brukere og ansatte.

I tillegg til statlige tilskudd på lønnsmidler, har vi gjennom tilskudd fra lokale foreninger også kunne styrke innsatsen gjennom innkjøp av utstyr.

Stort engasjement fra avdelingsleder, musikkterapeuter og andre ansatte har virkeliggjort musikkterapi som en kraft i vårt arbeid innen psykisk helse og rusmestring.

Vi håper med systematisk brukerevaluering å styrke dette innsatsområdet både lokalt her i Fredrikstad og nasjonal satsing på musikkterapi i norske kommuner.

Leif Nybøle
Virksomhetsleder
Fredrikstad kommune



1. Innledning/bakgrunn	2
1.1 Om rapporten og forfatterne	2
1.2 Om Fagrådet – rusfeltets hovedorganisasjon	3
1.3 Om Kompetansesenter rus – region øst	3
1.4 Nasjonalt nettverk for musikkterapi i rusfeltet	4
1.5 Om Fredrikstad kommune	4
1.6 Utviklingen av musikkterapitilbudet i Fredrikstad	4
1.7 Hva er musikkterapi?	5
1.8 Recovery	6
1.9 Musikkterapi – nasjonale retningslinjer og anbefalinger	7
1.10 Hva slags utdanning har en musikkterapeut?	4
2. Erfaringer i Fredrikstad kommune	8
2.1 Innhold og rammer rundt musikkterapitimene	8
2.2 Informanter	9
2.3 Hva mener brukerne?	10
2.4 Kollegaer i avdeling Psykisk helse og rusmestring	27
2.5 Musikkterapeutene	35
2.6 Intervju med avdelingsleder	42
3. Oppsummering	44
4. Kilder	46



1. Innledning/bakgrunn

1.1 Om rapporten og forfatterne

Rapporten bruker all erfaring fra kommunen som materiale; de tre musikkterapeutstillingene, to erfaringskonsulenter, en prosjektansatt med brukererfaring, 11 kollegaer fra to ulike team (forebyggende team/ungdom og team voksne), én leder, og ikke minst intervju med 18 brukere.

Rapporten er en oppfølging av tilsvarende rapport fra Fredrikstad i 2015 (Kielland 2015) der ni brukere ble intervjuet. Denne står i nær i sammenheng med erfaringsrapporten fra Sør-Odal kommune i 2017 (Taihaugen 2017) og Bergensklinikkens rapport, Hjelpestadklinikken, Bergensklinikken (Dale 2014). Bergensklinikkene kommer med en oppfølgingsrapport i 2018.

Rapportene fra Bergen undersøker erfaringer med musikkterapi for pasienter innlagt på Hjelpestadklinikken, mens rapporten fra Sør-Odal undersøker erfaringer med musikkterapi i kommunal rus- og psykisk helsetjeneste.

Forfatterne av rapporten er ansatt ved henholdsvis KoRus-Øst og i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon. Begge deltar i det nasjonale nettverket for musikkterapi i rusfeltet. Deltakelsen gir oss åpenbart en interesse for musikkterapi som fag, og vi kan ikke utelukke at dette har påvirket oss i intervjusituasjonene. Målet var imidlertid å opptre nøytralt. Et grep vi har valgt å gjøre i denne rapporten som i forrige, for å understreke nøytralitet, er å gjengi en rekke sitater fra både brukere og kollegaer, uten vår tolkning.

En svakhet ved rapporten er utvelgelsen av respondenter. Utvelgelsen ble lagt til musikkterapeutene i kommunen, og selv om forfatterne ba om et bredt utvalg knyttet til varighet og engasjement, er muligheten for at vi glapp de mest «kritiske røstene» tilstede. Det at vi har intervjuet så vidt mange som 18 brukere gjør likevel at vi mener at erfaringene bør tillegges vekt.



1.2 Om Fagrådet – rusfeltets hovedorganisasjon

Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon er en nasjonal fag- og ruspolitisk medlemsorganisasjon i rusfeltet. Tiltak/tjenester og organisasjoner for mennesker med rusproblemer er medlemmer, og Fagrådet representerer i 2017 nær 200 ulike virksomheter.

Fagrådets formål er å synliggjøre, samle, drøfte og formidle kunnskap, ruspolitiske problemstillinger og erfaringer for å sikre rusfeltet best mulig rammebetingelser. Fagrådet arrangerer konferanser/møteplasser og koordinerer ulike nettverk. Vår nettside www.rusfeltet.no er alltid oppdatert med aktuelle saker og vi sender ukentlig ut nyhetsbrev. Nettsiden er i tillegg et praktisk oppslagsverk der en kan finne relevante publikasjoner, manualer, retningslinjer og presentasjoner.

1.3 Om Kompetansesenter rus – region øst

Kompetansesenter rus - region øst (KoRus-Øst) er ett av sju kompetansesentre innenfor rusfeltet i Norge. Senteret dekker til fylkene Østfold, Akershus, Hedmark og Oppland, med til sammen 88 kommuner. KoRus-Øst arbeider på oppdrag av Helsedirektoratet og skal sikre ivaretagelse, oppbygging og formidling av rusfaglig kompetanse. Formålet er å bidra til å oppfylle nasjonale mål på rusfeltet i den enkelte region. KoRus-Øst er en sentral aktør på rusfeltet innen operasjonalisering av mål innen fagområdene rusmiddelforebygging og tidlig intervensjon, folkehelsearbeid, samt rusbehandling og tjenesteutvikling.

KoRus-Øst bistår med råd, veiledning, opplæringsprogram, kurs, konferanser, fagdager, erfaringsutveksling og nettverksarbeid. Samarbeidende instanser er 1. og 2. linje tjenester, samt brukerorganisasjoner.



1.4 Nasjonalt nettverk for musikkterapi i rusfeltet

I 2010 var KoRus-Øst initiativtaker til oppstart av nasjonalt kompetansenettverk for musikkterapi i rusfeltet. Nettverket er representert med KoRus-Vest Bergen, KoRus-Midt, KoRus-Oslo, KoRus-Øst, Fagrådet- Rusfeltets hovedorganisasjon, Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges Musikkhøgskole, og Griegakademiets senter for musikkterapiforskning (GAMUT) ved Universitetet i Bergen og Uni Research Helse.

Kompetansenettverket har som mål å fremme musikkterapi som kunnskapsbasert og recovery-orientert praksis. Som et ledd i dette arbeidet er det en sentral oppgave å bidra til at fagområdet får et bredere og styrket evidensgrunnlag. Nettverket legger til rette for å dokumentere erfaringer på ulike nivå innen forskning, erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap.

1.5 Om Fredrikstad kommune

Fredrikstad kommune har ca. 80 000 innbyggere. Fredrikstad er Østlandets nest største by og Norges sjettede største kommune målt i antall innbyggere. Fredrikstad var den første kommunen i Norge som la til rette for en musikkterapeutstilling i kommunalt rusarbeid i 2014.

Per 1.12.2017 har Fredrikstad en 100 % fast stilling i tillegg til deltidsstillinger for musikkterapeuter, til sammen 210 % stilling. Musikkterapi tilbys som en del av rus- og psykisk helsetjeneste og har både et forebyggende, behandlende og et rehabiliterende fokus. Musikkterapeutene tilbyr individuelle timer, grupper/kurs, prosjekter/konserter og et åpent kortilbud på kveldstid.

1.6 Utviklingen av musikkterapeutilbudet i Fredrikstad

Musikkterapi har vært et tilbud i Fredrikstad kommune siden 1. januar 2014. Fredrikstad startet opprinnelig med en 60 % prosjektstilling til musikkterapeut, men har per 1.12.17 én 100 % fast stilling pluss to deltidsstillinger, til sammen 210 %. Ellers i Norge er det kun to kommuner med faste og hele musikkterapeutstillinger i kommunalt rusarbeid; Sør-Odal kommune i Hedmark og Sandnes kommune i Rogaland. Flere kommuner og kommunale tiltak har tilbud om musikkterapeut, men da i mindre stillinger eller prosjektstillinger. I spesialisthelsetjenesten er det Bergensklinikkene og Tyrilistiftelsen som har gjort den tydeligste prioriteringen ved å integrere musikkterapi i rusbehandlingen. Bergensklinikkene har tilsatt tre musikkterapeuter ved Hjellestadklinikken og Tyrilistiftelsen én full stilling ved Tyrili Kampen.



1.7 Hva er musikkterapi?

Musikkterapi handler om å bruke de muligheter musikken tilbyr i forhold til mestring, mening og deltakelse. Nyere nevrovitenskapelig forskning viser at musikk påvirker hjernestrukturer relatert til motivasjon, belønning og emosjoner. Musikkterapiens relevans for rusfeltet er samtidig i stor grad knyttet til musikk som meningsskapende og relasjonsbyggende aktivitet.

Musikkterapi foregår individuelt eller i gruppe, i kriminalomsorgen, og 1. eller 2. linjetjenesten. Musikalsk samspill utvikles gjennom hva brukeren kan og har lyst til. Musikkterapeut og bruker danner ut fra dette musikalske samværsformer som oppleves som meningsfulle (Dale, Kielland, Stige, Trondalen 2016).

Mangfoldet i musikkterapien åpner for muligheter til utvikling og endring gjennom musikalsk og mellommenneskelig samarbeid. Det er en ressursorientert tilnærming til arbeid med rusavhengighet og psykisk helse. Gjennom musikk arbeider musikkterapeuter med utgangspunkt i brukerenes egne ressurser med fokus på å fremme helse og livskvalitet (Dale, Kielland, Stige, Trondalen 2015).





Det legges vekt på brukerinvolvering og en likeverdig relasjon i det terapeutiske samarbeidet. Terapiformen tilbyr musikalsk deltakelse som spilling, utarbeidelse av tekster/låter, og/eller lytting til musikk. Eksempelvis kan dette være at noen ønsker å improvisere på instrumenter, andre lager egne tekster som det settes musikk til, mens noen liker å lytte til låter og snakke om hvilken betydning låten har for dem. Innen psykisk helsevern er effekten av musikkterapi i forhold til emosjonell bevissthet og sosial deltakelse dokumentert i flere undersøkelser (Dale, Kielland, Stige, Trondalen, 2016).

Brukerens behov, interesser og muligheter avgjør praktisk utforming av musikkterapeuttilbudet. For noen er det å lytte til musikk grunnleggende, som regulering av følelser eller som utforskning av identitet. Andre ønsker å musisere, enten gjennom enkle sang- og samspillsaktiviteter som ikke krever opplæring, eller for eksempel spille/delta i et band der det å øve og utvikle ferdigheter blir en del av det som gir motivasjon og gode opplevelser. Samtale og refleksjon vokser ofte ut av musikalske erfaringer.

1.8 Recovery

Dale, Kielland, Stige og Trondalen (2016) viser til at musikkterapeuter ofte jobber recovery-orientert i en ressurs- og samfunnsorientert tilnærming. Brukerens egen bedringsprosess støttes av musikkterapeutisk praksis. Det finnes flere definisjoner på recovery – den det ofte vises til er W.A. Anthonys:

«Recovery er en dypt personlig, unik prosess med endring av egne holdninger, verdier, følelser, mål og ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et liv på som er tilfredsstillende, deltakende, og fylt av håp, selv med de begrensninger som lidelsen forårsaker. Bedring involverer utvikling av ny mening og innsikt i eget liv» (www.napha.no)

Recovery-begrepet kan knyttes både til individuelle og sosiale faktorer. Prosessen foregår i samspill med andre, der sosial inkludering og tildelte sosiale roller i samfunnet er sentralt. Musikkterapeutens relasjon og musikkterapien inneholder der det vektlegges myndiggjøring, tilhørighet, håp, optimisme, identitet, mening og mål kan være et viktig bidrag i bedringsprosessen (Dale, Kielland, Stige, Trondalen 2016). Musikkterapeuten stiller sin faglige kompetanse og kunnskap til disposisjon slik at bruker i samspill med terapeut kan nyttiggjøre seg denne på en slik måte at så langt det lar seg gjøre kan ta ansvar for eget liv (Taihaugen 2017).

1.9 Musikkterapi – nasjonale retningslinjer og anbefalinger

Som fagdisiplin er musikkterapi i ferd med å bli utbredt i Norge. Det etableres stadig nye behandlingstilbud både på kommunalt nivå, i spesialisthelsetjenesten og kriminalomsorgen. Systematisk bruk av musikkterapi anbefales av Helsedirektoratet i tre sentrale retningslinjer knyttet til rus og psykisk helse. Retningslinjenes anbefalinger vektlegger at det bør tilrettelegges for musikkterapi for de brukerne som ønsker dette. Det vises til at musikkterapi fremmer tilfriskning og reduserer negative symptomer, og kan føre til avkobling fra vanskelige tanker og situasjoner. Gjennom mestringssopplevelser kan motivasjonen for å stå i behandling påvirkes.

De tre retningslinjene:

- Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser (2013, IS-1957).
- Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet (2016).
- Nasjonal faglig retningslinje for avrusning fra rusmidler og vanedannende legemidler (2016, IS-2211).

1.10 Hva slags utdanning har en musikkterapeut?

Musikkterapeuter har en femårig universitetsutdanning som kvalifiserer for å yte hjelp i bedringsprosesser. Som retningslinjen for rusbehandling peker på, kan brukere ta musikken med seg ut av terapirommet og inn som en ressurs i hverdagslivet, dersom tilrettelegging og oppfølging er tilfredsstillende. Både Universitet i Bergen og Musikkhøgskolen i Oslo tilbyr musikkterapeututdanning.



2.1 Innhold og rammer rundt musikkterapitimene

Da rapporten om musikkterapitilbudet i Fredrikstad ble skrevet i 2015 fikk brukerne nesten utelukkende tilbud om individuell oppfølging. Kun to av respondentene den gangen deltok i gruppe i tillegg til individuell oppfølging. På to år har tilbudet i Fredrikstad utviklet seg kraftig og musikkterapeutene tilbyr i 2017 individuelle timer, grupper/kurs, prosjekter/konserter og et åpent kortilbud på kveldstid. Variasjonen i hva brukerne deltar på var følgelig større, og færre (kun 6 av 18) har kun individuell oppfølging. Innholdet i musikkterapitilbudet er nå:

- Lytting til musikk (ved individuell oppfølging og ut fra brukerens ønske)
- Sang
- Bandøvelser/ -grupper
- Kor
- Lære noter
- Kurs i ulike instrumenter
- «Jamming», improvisasjon
- Skrive tekster
- Lage melodier
- Lage beats
- Lydteknikk/miksing
- Rigging av utstyr til konserter/prosjekter

Musikkterapeutene arbeider på flere ulike arenaer, med kontorer og musikkrom på Helsehuset, samlokalisert med resten av rus- og psykisk helsetjeneste. I tillegg har de øvingslokaler på kulturhuset St. Croix.



2.2 Informanter

Brukere:

- Samtale/intervju med 18 brukere av musikkterapitilbudet i Fredrikstad
- 14 menn og 4 kvinner i alderen 20-63 år
- Det ble benyttet intervjuguide
- 2 intervjuer ble gjennomført pr. telefon
- Intervjuenes varighet var mellom 20 til 50 minutter

Kollegaer:

- Det ble foretatt gruppeintervju med 11 kollegaer fra avdeling Psykisk helse og rusmestring inkludert en erfaringskonsulent
- Telefonintervju av prosjektmedarbeider med brukererfaring
- Samtale/intervju med erfaringskonsulent
- Skriftlig tilbakemelding fra to kollegaer

Musikkterapeuter:

- Samtale/intervju med 3 musikkterapeuter, hvorav ett var telefonintervju

Ledelse:

- Samtale/intervju med avdelingsleder



2.3 Hva mener brukerne?

Alle informantene var bosatt i Fredrikstad på intervjutidspunktet, med unntak av to menn som ble intervjuet via telefon på grunn av soning i fengsel og en hadde nylig flyttet til en annen kommune.

Intervjuguiden bestod av 9 hovedspørsmål, - de samme spørsmålene som forrige rapport fra 2015, og tilsvarende rapportene fra Sør-Odal kommune (Taihaugen 2017) og Bergensklinikkene (Dale 2014). I redegjørelsen videre blir spørsmålene i intervjuguiden tatt kronologisk, og oppsummerer hovedtrekkene i det respondentene fortalte.

Flere av spørsmålene i intervjuet inneholdt en skala fra 1 -10, der brukeren angir et tall for hvor tilfredse de var, med 10 som maks tilfreds.



1. Hva har du deltatt på?

Mange av brukerne deltar på flere musikkterapitilbud. De beskriver at de har stort utbytte av variasjonen i tilbud og at de tre musikkterapeutene utfyller hverandre på en god måte.

- 6 brukere har hatt individuelle timer
- 10 brukere har deltatt i gruppe/band/kor
- 5 brukere har mottatt tilbud om både individuelle timer og gruppe/band/kor
- 4 brukere har deltatt på lyd/lys/teknisk

2. Hvor mange ganger har du deltatt?

Tre brukere har akkurat startet (deltatt 1-2 ganger).

Femten av brukerne har deltatt seks eller flere ganger. Av disse har åtte brukere deltatt mer enn 3 mnd (mer enn 12 ganger). En bruker hadde mottatt tilbud i 3 år.

3. Hvor tilfreds har du vært med innholdet musikkterapitilbudet?

Gjennomsnittlig skår i forhold til tilfredshet med innholdet var **9,2**

Det var høy grad av tilfredshet i forhold til innholdet i musikkterapitilbudet. Brukerne forteller at musikkterapien gir flere positive ringvirkninger. Dette handler om både individuelle bedringsprosesser og personlig vekst i samspill med andre. Flere opplever bedring i forhold til psykisk helse og mindre skadelig rusatferd. Tilbudet i grupper er en sosial fellesskapsarena som muliggjør nettverksbygging. Trygghet, rammer og muligheten for variasjon gjennom tilrettelegging står sentralt. Brukerne vektlegger at de blir hørt og respektert. Dette bidrar til mestring.

Musikkterapien er viktig for å opprettholde struktur i hverdagen. Det å ha noe å gå til som gir mening. Flere forteller at det å oppleve mestring knyttet til musikk påvirker og har positiv effekt på andre problemer i hverdagen.

Siden oppstarten har tilbudet utvidet seg til å omfatte kor, samt rigging av lyd og lys. Dette gir rom for bredere deltakelse ut i fra interesser. Muligheten til å være med på konserter og arrangementer er et viktig element i et helhetlig musikkterapitilbud. Det å utfordre seg selv, ha noe å strekke seg mot og samtidig få vist fram ferdigheter fremheves som viktig av flere.



Sitater om innhold:

«Mestringskoret er en fantastisk arena. Spesielt for meg som sliter mye med sosial angst. Bare det at det å være i et rom med så mange mennesker kan være dritvanskelig, og når du plutselig skal bruke stemmen din i tillegg så kan det kreve sitt. Men det føles fantastisk etterpå i hvert fall. Og det å få utfordret seg sjøl i litt trygge rammer er bra.»

«Det å synge sammen med andre og få til noe i felleskap - det er stort. Når vi har fått til en låt flerstemt da går man hjem med en veldig bra følelse og det er gull verdt i en tung hverdag.»

«Jeg blir aldri mer sentrert enn når jeg drar derfra. Det gjør noe med hue mitt resten av da'n. Det er helt sykt. Jeg er ikke en aggressiv type, men alt og alle er etter meg hele tia - så konspirasjonsteorier og alt det der. Men når jeg sitter sånn og kan være med og spille gitar blant annet, så får han meg til å glemme egentlig alt som er piss resten av da'n ... de timene får meg til å tenke mindre på hva som er kjipt og hva som kommer til å skje, du er der, der det skjer liksom.»



«Det er det beste foretaket som Fredrikstad kommune noen gang har hatt innafor sånn der rus, ja innafor folk som har rusa seg, hva vi får av tilbud for å ha noe å gjøre i hverdagen og sånt, og i forhold til eventuelt hva du har lyst til å gjøre og mulighetene du har, er det veldig bra.»

«Jeg trurde liksom, er det sånn derre at du ligger på en matte og hører på musikk og sånn....det er det jo ikke i det hele tatt.»

«Veldig ålreit ramme selv om jeg ikke har vært rusfri i de periodene jeg har vært med på musikkterapi først da, så har det på en måte liksom vært en veldig god begynnelse for å sette grenser.»

«Det har hjulpet meg videre hele veien. Vært veldig bra tiltak å ha det å gå til liksom, det er jo ikke alltid jeg har kommet meg hit, vært mye hjemme og ikke kommet meg ut døra og sånn, men det har vært veldig bra drivkraft, motiverende.»

«Det har vært utrolig bra for meg, fordi jeg har vært fullstendig isolert. Jeg trengte noe som fikk meg litt ut for å møte folk, og den sosialiseringen, den sosiale biten rundt bandet var veldig bra i tillegg til å kunne møtes i en setting der en samles rundt en felles interesse. Det blir en setting med lave skuldre.»

«En trenger kanskje ikke å si så mye, man kan uttrykke seg litt med vokal og gitar og bare være sammen.»

«Jeg bruker definitivt mindre medisiner etter at jeg begynte med musikkterapi. Beroligende som Sobril for eksempel har det vært markant nedgang i. Det tror jeg nok er i veldig stor grad fordi man blir utfordret på den sosiale biten når man er med i koret og i gruppa faktisk. Alternativet for meg hadde nok vært hjemmesitting og isolasjon.»

«Er ikke rusfri, men bruker mindre av heroin, amfetamin og kokain. Rusmønsteret har endret seg.»

«Du får et litt annet forhold til musikken når du er medisinerert, enn det du har for eksempel når du ikke går på metadon. Blir litt avstengt i forhold til musikk, men det er kjempemoro. Jeg holder på å trappe ned, men må ta det sakte. Kjenner forskjellen nå. Nå har jeg gleden av å høre på musikk igjen.»

«Blir utfordret slik at jeg lærer noe nytt, det er bra.»

4. Hvor tilfreds har du vært med hvordan musikkterapeuten har fulgt deg opp?

Gjennomsnittlig skår når det gjaldt oppfølging var **9,2**

Mange av respondentene ga full skår på dette spørsmålet. De setter stor pris på musikkterapeutenes fleksibilitet, engasjement og tilgjengelighet.

Musikkterapeutene er kunnskapsrike og faglig dyktige, samtidig som de har gode pedagogiske og mellommenneskelige ferdigheter, forteller brukerne. De opplever å bli sett og anerkjent på en slik måte at de føler seg respektert og blir trygge i relasjonen. Flere beskriver at tilbudet har stor betydning og at de blir skuffet om det blir avlyst på grunn av sykdom eller andre ting. Brukerne opplever at musikkterapeutene er gode og ivaretagende samtalepartnere, og er for flere viktige i deres bedring/recovery-prosess. De setter stor pris på at det er lav terskel for å ta kontakt med terapeutene og at tilbudet er tilgjengelig. Sist, men ikke minst representerer musikkterapeutene stabilitet gjennom tett oppfølging og er fleksible når det gjelder tilrettelegging.

Sitater om oppfølging:

«Faen det er full pakke. Det går jo an å samtale med han hvis du ikke ønsker å gjøre noe den da'n, hvis det har vært noe, et eller annet spesielt.»

«Veldig flinke pedagoger også, som har innlevelse i musikken. Du ser at de har riktig jobb, og dem er på rett sted. Moro å se profesjonelle folk da, de tar oss seriøst, de gir alt for å få oss til å bli bedre med det vi driver med.»

«Musikkterapeuten melder meg og tar kontakt, han er veldig på, og det setter jeg stor pris på.»

«Musikkterapeuten er superflink ... i tunge perioder sliter jeg veldig med å gjennomføre ting, det kan være det å komme meg ut av huset, faktisk det å møte folk. Har hatt veldig god støtte, han har vært flink til å sende tekstmeldinger, tilbudt seg å komme og møte meg og hente meg. Jeg har vel ikke ennå trengt at han har kommet og henta meg, men bare det at han er med og støtter og tilbyr, det har gjort at jeg flere ganger har kommet meg på spilling. Selv om jeg egentlig trodde at det kom til å gå i vasken den dagen, så har jeg kommet meg av gårde likevel.»





«Musikkterapi vekker også følelser jeg ikke visste at jeg hadde, jeg har grått noen ganger, men jeg blir ivaretatt. Jeg føler meg trygg. Trygg på at hun klarer å romme det som kommer fra meg.»

«Bra ordning at hvis en av musikkterapeutene har ferie er den andre på jobb.»

«Så lenge de er der og drar det i gang. Vi trenger en del oppfølging på ting på grunn av det livet vi har levd. Ting begynner fort å koke bort i kål'n, noen må legge gode rammer.»

«Å møte de gutta der endret livet mitt.»

«Kan snakke om ting jeg strever med, men det skjønte jeg ikke før det hadde gått en stund.»

«Hvis hun ser at jeg har det vanskelig så følger hun meg opp. Sender meg en melding om hvordan det går og sånn. Det er veldig deilig å ha en sånn person. Av alle som følger meg opp så er det henne jeg har best relasjon til.»

«Jeg er veldig fornøyd. De er flinke til å lære bort. Får et bedre syn på musikk, lærer mye om hvordan musikk blir til. Får en dypere kunnskap om hvordan musikk blir til og bygges opp. For meg er det viktigste å få en dypere innsikt i musikken og at noen kan hjelpe meg med dette.»

«For meg åpnet det seg en ny verden. Det ble høydepunktet i uka. Jeg ble veldig trygg, veldig fort. Jeg er veldig fornøyd, hun er kjempesnill, har ikke blitt presset til noe. Har fått tatt ting i mitt tempo.»

«De som jobber med dette har en fantastisk mentalitet, merker det på hvordan de ser deg. Hvordan de får ting til å skje. Merker at de har det i ånden.»

5. Hvor tilfreds har du vært med rammene rundt musikkterapitimene, som f. eks. rommene, instrumenter, tilrettelegging og organisering?

Gjennomsnittlig skår var **8,6**

På dette punktet har Fredrikstad kommune utviklet seg mye på to år. Gjennomsnittlig skår har gått ned fra 9,1 i 2015 til 8,6 i 2017, men ligger fortsatt høyt. Nedgangen kan også skyldes at vi snakket med dobbelt så mange pasienter i 2017 slik at vi i større grad har fått fram variasjonen av meninger. Valgmulighetene i tilbud er større og samarbeidet med Kultursenteret St. Croix er av nyere dato. Teknisk utstyr til å ta opp musikk/sanger er nytt og variasjonen og utvalget av instrumenter er bedre.

Sitater om rammer:

«Det har vært fine lokaler, noen frøys, men jeg har ikke vært plaget av det. Musikkterapien bortpå St. Croix er veldig bra. Kunne selvfølgelig vært litt større, men vi fikk jo plass inni der så...»

«Det er ikke noe som mangler, utstyret er helt alright for meg. Men noen trenger mer grunnleggende musikkfag og litt mer hjelpemidler, men det har jeg tatt opp og det er i gang, med taktskjemaer og sånn. Lokalet på St. Croix er toppers. Veldig bra at jeg kan øve der alene, at jeg har fått tillitten til det liksom. Interessen for musikk har jeg hatt hele livet. Gøy å gjøre det jeg har drømt om fra jeg var liten.»

«Det har egentlig bare blitt bedre og bedre og bedre. Kunne sagt 6 for to år siden og kan si 9 nå. Føler det er et par ting vi kunne hatt som jeg har lyst på, men vi har jo fått innspillingsrom og greier... Nei – ja litt mere musikkinstrumenter sånn til innpå der vi har musikkprogrammet der vi har muligheten til å spille inn ting... Noen få duppedingser, men jeg tror det dukker opp etter hvert. En synthesizer eller et eller annet sånne småting så er rommet fullverdig til å lage musikk som jeg mener i hvert fall.»

«Har jo ordna seg på St. Croix. Alt er tilgjengelig. Funger veldig greit. Fint sted. Og ja, liksom jeg har jo aldri giddi å ta med instrumenter sjøl for det som er der er helt alright. Alt er på stell.»





«Vi har i dag øvelse i en container og det er nok ikke helt optimalt. Vi har også hatt litt problemer med tilgang på utstyr, det har vært litt sprengte forsterkere og det ødelegger litt av lyden og opplevelsen og det å faktisk kunne leve seg inn i musikken, når det du spiller ikke låter som det gjør i hue ditt – når det kommer ut er det en helt annen lyd. Der kunne det vært gjort noe. Men tross alt så er det jo instrumenter, og et PA anlegg og vi har nå det lokalet på St. Croix.»

«Lokalene (St. Croix) vi har nå er helt greie, men jeg må jo tenke meg om veldig for å komme meg dit til rett tid.»

«Synes at dette er greit. Vi har et fint og behagelig rom å være i. Vi har mye utstyr som gir mange muligheter, blant annet spille inn.»

«Vi har forsøkt å få til noen egenøvelser, men her trenger vi at noen setter oss i gang og legger litt rammer for øvelsen. Vi har jo muligheter til å bruke containeren, men vi trenger hjelp til struktur og gjennomføring.»

«Tilgangen på instrumenter er grei. Containeren er tett og kompakt. Rammene rundt det er greit.»

«Synes at dette har vært bra, ting har vært greit. Vanskelig å si noe negativt så lenge det handler om musikk.»

«Øvingslokalet (St.Croix) vi har nå er litt dumt plassert fordi det er et stykke å gå fra buss. Det lønner seg nok å være i sentrum.»

«Det meste er i orden, det har blitt bedre instrumenter. Ikke prima, men det fungerer godt. Har nok plass til å bevege deg på og man kan eksperimentere selv. For å sette det helt på spissen så hadde det vært optimalt med et akustisk trommesett.»

«Jeg synes bunkeren er dritkul, men det er så dårlig ventilasjon der og så er det litt trangt. Blir litt kaos ettersom det er så lite. Kunne kanskje hatt et litt større rom. Noe av timene går til å hente ting og rigge ting.»

6. Frekvens: Hvor ofte i uken synes du det burde være tilbud om musikkterapi?

- 6 brukere mener det er tilstrekkelig med tilbud om musikkterapi en gang i uka.
- 7 brukere mener at to ganger i uka hadde vært optimalt.
- 1 bruker mener at det burde være tilbud tre ganger i uken.
- 1 bruker har tilbud to ganger i uka, men ønsker i tillegg individuelle timer.
- 1 person har tilbud to ganger i uka, men ønsker seg tilbud fire ganger i uka.
- 2 brukere mener at fem ganger i uka hadde vært optimalt.

Sitater om frekvens:

«Det har noe med miljøet å gjøre... Det er jo ikke alle som går overens, så jeg har valgt å holde meg litt unna ett av gruppetilbudene på grunn av det. For å unngå konfrontasjoner. Kanskje jeg har vært feig.»

«Jeg skulle ønske jeg kunne spille trommer oftere enn en gang i uka. Jeg syns faktisk at to ganger med kor og to ganger med band hadde vært greit. For – jeg har evnen til å lære ting, men jeg må jobbe litt mer med grunnleggende ting, som sang og sånn. Jeg har jo ikke jobb – så jeg vet jo ikke om det hadde vært litt mye om jeg hadde hatt jobb...»

«1-2 ganger i uka er nok for min del, for jeg er også i arbeidspraksis. Det føles befriende å komme til musikkterapitimene.»

«En gang er nok for meg fordi jeg har så mye å holde styr på hjemme, så jeg har ikke tid til mer. Har bikkje, hus og kjerring. Man kan jo gå lei også.»

«Det var noen få individuelle timer i begynnelsen – jeg skulle gjerne ønske det var mer av det. Det er to viktige ting med musikkterapi; Både det med felleskapet og en trygg sosial setting, men også det med mestringsfølelse, - at dette er noe jeg behersker. Over tid bør det bli noe mer – en progresjon og en utvikling – og akkurat der syns jeg det ville være veldig kjekt med individuelle timer i tillegg. ... Har snakket med Daniel om det, men det er vel litt presset økonomi og litt mangel på folk....»

«Kunne godt vært to ganger i uka. Vært et slags høydepunkt i uka for ganske mange. Daniel er jo flink til å prøve å jobbe fram ting da, så hvis man skal fremføre noe så er jo to dager i uka minst dobbelt så bra som en gang i uka - for å få til sånt.»





«Jeg ville ha sagt 3-4 ganger, en gang i uka er for lite. Jeg er også med å rigger til band. Det er nå jeg dekker mitt behov for aktivitet. Musikken gjør livet for meg lettere. Føler glede når jeg først kommer dit, musikk er spesielle greier. Skulle ønske at timen varte 2 timer og ikke en. Hadde da hatt muligheten til mer fordypning.»

«Ønsker at man kunne hatt litt bedre tid, både individuelt og gruppe. En time går veldig fort. En time er for lite, og hadde hatt muligheten til å snakke litt mer.»

«Kanskje kunne man kjørt flere på samme instrument sammen – de som spiller gitar for eksempel – så kunne man tatt en del om felles teori og sånt. Mens en som spiller trommer har kanskje andre ting som er viktigere enn akkurat å lære seg hvorfor en spesiell skala passer over en viss akkordprogresjon.»

7. Hvor nyttig har det å delta i musikkterapitimene vært for deg?

Gjennomsnittlig skår **9,4**

Flere brukere beskriver tilbudet om musikkterapi som et høydepunkt i uka, noe å se fram til og noe som gir mestringsopplevelser. Flere beskriver at musikkterapien bidrar til motivasjon til endring og også rusfrihet. Det er spesielt interessant at flere forteller at tilbudet påvirker hvordan de tenker og at noen opplever mestring på andre områder, en form for positiv smitteeffekt eller overføringsverdi.

Gjennomsnittlig skår har gått opp fra 8,7 i 2015 til 9,4 i 2017. I 2015 var det stort sprik i svarene. I 2017 var variasjonen kun mellom 8-10 på skalaen.

Sitater om nytte:

«Musikkterapi betyr alt, tvielsomt om jeg hadde vært i live hvis det ikke hadde vært for dette tilbudet. Det er dette som holder meg oppe. Jeg tør å gjøre noe, og jeg føler mestring.»

«Gitt meg mestringsfølelse over tid. Tenker på godfølelsen på musikkterapitimen hvis jeg det litt vanskelig. Får utløp for mange følelser, både glede og sinne. Jeg føler at det er bedre å synge det ut i stedet for å sitte og snakke om det.»

«Jeg er veldig glad i kunnskap, og musikken er bra for meg og absolutt alle. Da man lærer mer kan man se innover i musikken. Det har også vært kult å rigge musikken, har lært mer om lyd generelt. Jeg blir lettere psykisk, hvis jeg starter på 1 så er jeg 5 da jeg er ferdig. Jeg føler meg mye bedre da jeg får drive med musikk.»

«Morsomt å lære noe nytt. Kult at jeg kom første gang, og ikke turte noenting, til at jeg nå står på en scene og synger.»

«Musikkterapi kan endre liv.»

«Har blitt dyktigere til å spille. Har både dyssosial personlighetsforstyrrelse og PTSD, jeg er aggressiv, har ikke hemninger og har et temperament uten like, driter i konsekvensene. Blir jeg sur så spiller jeg gitar. Hjelper meg å regulere følelsene mine. Gitarspilling hjelper meg å samle meg. Legger PTSD'en langt bak i hue. Stopper flashbacks, fokuserer på gitarspillingen. Hadde det ikke vært for musikkterapien så hadde jeg ikke kunnet spilt så bra som det jeg gjør. Jeg spiller regelmessig her, jeg skeier aldri ut av spillingen, det gjør at jeg blir giret til å spille enda mer. Lærer noe nytt hele tiden som gjør at jeg får lyst til å spille mer.»

«Noen ganger ruser jeg meg da jeg skal skrive tekster fordi jeg vil nå inn til en annen del av hjernen. Demper tankekjør, og det får meg til å tenke på andre ting. For meg er hjernen en muskel og den strekker seg og brukes på en måte, men i forhold til musikk så strekker den seg på en annen måte. Hjernen tenker en litt annen vei. Noen ganger er jeg nesten litt støl i hue og det er deilig.»

«Jeg gleder meg alltid, men mest til de individuelle timene. Jeg har gått mye i annen terapi, jeg hater når musikkterapitimene er slutt. Jeg har ikke den samme følelsen når jeg for eksempel er ferdig med en time på DPS. Har en helt annen følelse når jeg er ferdig med en musikkterapitime. Det trigger forskjellige ting. Musikkterapi drar ut det positive av deg, får energi, blir opprømt og får godfølelsen. Glad inni meg. DPS skal grave om ting i barndommen din, i stedet for musikkterapi som tar ting her og nå. Musikkterapi hjelper til med å endre fokus. Når man har hatt en positiv musikkterapi time i uka har det mye å si.»

«Det dukker opp følelser og ting og tang som har vært borte, musikken gjør at jeg husker mye mer. Husker lite fra tiden før jeg begynte å ruse meg, det begynner å komme tilbake nå. Føler at jeg får identiteten min tilbake.»



«Man glemmer det man sliter med og bærer på skam, ja for det er mange av oss som bærer på skam. Musikkterapien føles trygg.»

«Har vært veldig nyttig. Jeg kommer meg ut. En plass å møte andre, en plass å dra til. Lærer nye ting og får muligheten til å lære nye ting. Ikke bare når det gjelder musikk. Lærer ting jeg ikke bør gjøre. Lærer å omgås andre på en riktig og nykter måte, jeg har jo holdt på en 23-24 år. Musikkterapien hjelper meg med å være nykter.»

«Har mye bekymringer og kaos i hue, musikkterapien hjelper meg med å koble ut ting. Demper tankekjør, har ikke så mye tanker som kverner når jeg har en musikkterapitime. Får det på en måte bedre psykisk med hjelp av musikkterapi, hjelper på traumer fra barndommen som jeg ikke burde hatt. Har vært utsatt for alvorlig omsorgssvikt. Hadde det ikke vært nyttig hadde jeg ikke gått hit.»

«Føler på mange måter at musikkterapi har reddet livet mitt. Får bearbeidet vanskelige følelser gjennom sangen, både glede og sinne. Det er en frihet å komme til musikkterapi timene. Har gitt meg mestringfølelse og selvtillit. Henter opp igjen godfølelsen da jeg er på steder det ikke er så god stemning. Glemmer alt som er dritt og tar ferie en times tid.»

«Tilbudet er jo veldig bra for at det gjør jo at jeg har et høydepunkt å se fram til og jeg får mestringfølelse av å forbedre meg og så tilbakemelding til familie og venner at jeg holder på med noe som er litt uvanlig at gutter gjør, sånn som de korgreiene, så har jeg liksom vokst litt på det. Veldig alright å kunne si til folk at en holder på med noe, at en går på noe jevnlig og at jeg følger det opp. Det har jeg merka at det er flere som har blitt stolte på mine vegne da, syns det er bra – og det har jeg også vokst på. Hvis en bare er kjent for å pushe amfetamin så er det greit å kunne holde på med andre ting – gjøre noe med imaget. Bryte med selvmedisinering. Veldig ok å si til folk at en driver med noe som er positivt. Det er lettere å holde seg rusfri – hvis en går dit litt påtent så er det i hvert fall ubehagelig... Tilbudet gir meg motivasjon til å holde meg rusfri...»

«Ja, påvirker andre ting. Se på skole - jobb. Mye jeg ikke har greid å møte opp på. Siste året møter jeg opp overalt egentlig. Begynner å få en innvirkning på meg. ... Har bare positive ting å si om tilbudet. Har vært i andre tilbud før, men tilbudet hos Joachim ble mye bedre fordi jeg har problemer med folke-mengder, får ikke samme problemet der.»



«Ja visst har jeg hatt nytte av det, er jo en opplevelse for livet at jeg har spelt litt, spelte en liten konsert og sånn. Det spiller ingen rolle hvem som er best til å spille på instrumentet sitt, men å ha det moro sammen... det blir et kjært minne liksom.»

«Jeg ser jo at jeg har noe å bidra med der, jeg får det jo til – og jeg skulle ønske at jeg hadde begynt med dette mye tidligere. Jeg har tenkt til å leve lenge, så det er ikke for sent, det er enda mulig å lære.»

«Mange har masse å gi hverandre. Nettverksbygging, knytter kontakter.»

«Det har vært liksom et veldig lyspunkt sånn sett, alle har hver sine utfordringer, folk kommer med sin bagasje og har en dårlig uke og en dårlig måned og et dårlig år, også er det å lukke døra og tenne den derre gnisten da – så ja ganske viktig.»

«Jeg har jo noe å gå til, noe å forholde meg nykter til. Skala blir litt vanskelig, altså jeg har jo ikke blitt nykter på grunn av dette. Men det betyr noe for meg at samfunnet vil gi meg et sånt tilbud.»

«Vært nyttig, men også hjelpsomt og fordi jeg får ting jeg kan ta med meg videre som enten roer huet mitt hvis jeg skal ut og ta noen, hva enn jeg får for meg i løpet av dagen. Det gjør noe med meg hele resten av den dagen jeg kommer derfra egentlig. Jeg har vel aldri tenkt så mye på konsekvenser før, men jeg tenker litt mer på konsekvenser og hva ting går ut over nå enn hva jeg vanligvis har gjort, så jeg blir vel en mer ja sentrert person, jeg vet ikke. Men det har en innvirkning, det er det ikke noe tvil om.»

«Musikkterapi har hjulpa meg så mye. Jeg sitter mye hjemme alene, mye ensomhet. Jeg er kjempefornøyd med å ha fokus på musikk og å se fremgang hos meg sjøl. Fremgang gjør at det blir enda mer moro.»

«Det å kunne ha en støtte i hverdagen som bidrar til at man unngår innleggelse og den type ting – det er jo helt fantastisk. Sist sommer hadde jeg ikke noe tilbud i musikkterapien – da hadde jeg en tvangsinnleggelse – det sammenfalt med sommerferie i musikkterapi og psykiatrisk sykepleier fra kommunen. Når det tilbudet falt bort for en periode så rakna det ganske stygt for meg. Så det vil jeg absolutt si at musikkterapien og den hjelpen jeg får fra psykiatrisk sykepleier det har nok gjort min hverdag langt mer stabil og dermed har behovet for innleggelse vært kraftig redusert.»





«Jeg har lært veldig mye. Det gir meg jo veldig mye sånn sett. Du får også flere ganger i uka muligheten til å - ja vi er jo flere innimellom når vi speller og sånt, så det er liksom ofte det er en sånn prekerunde på slutten hvis vi er hypp på det sjøl da, det kan vi jo foreslå sjøl, så da kan det være litt sånn kreativt det og, eller litt sånn bra, hvis noen har det kjipt, eller noen har det bedre enn andre eller et eller annet sånt, det hjelper egentlig ganske mye. Også er det også sånn at hvis du begynner å ruse deg igjen så blir det veldig fort sett på en måte, det er jo eksmisbrukere hele gjengen sånn sett. Så da blir det plukka opp rimelig kjapt og det er egentlig bare bra for ellers kan det gå ganske lenge før noen plukker en opp... Så en slipper å bli helt på trynet igjen. Mye bra som kommer ut av det der.»

«Jeg har liksom ikke jobba på en god del år nå - og i andres øyne, man plukker jo opp de derre tilbake-meldingene her og der underveis. Hvilken nytteverdi har det i forhold til å gå på jobb og leve straight liksom? Så tenker jeg, men det er det jeg prøver å jobbe med - jeg får ikke gjort noe med hva andre mener. Men for meg har det hatt stor nytteverdi. Jeg syns det er veldig veldig nyttig. På en skala tenker jeg 9. Det å uttrykke seg og prestere, gjøre noe sammen, skape noe er veldig veldig nyttig.»

«Musikkterapi i det store og hele virker som en veldig god ting. Jeg hadde ikke hørt om det før, jeg leste om det samme sommeren som jeg begynte her på høsten, leste jeg en artikkel i Aftenposten om det og tenkte fy faen så bra. For jeg hadde drevi med musikk sjøl og det har alltid vært en slags terapi, men så jeg har jeg jo drevi mye med det - fordi - eller så har jeg tenkt sånn i noen år mens jeg har rusa meg ganske hardt underveis - fordi liksom jeg får'kke til, jeg vet at jeg kan ting, men jeg får det ikke til da - i livet. Så har jeg i hvertfall prøvd å få til det, så har jeg tenkt terpe terpe terpe for å heve det berømte bunnivået. Et eller annet sted begynte jeg å overdrive og ødela gleden med det. For meg har det vært veldig nyttig å komme inn i den rammen, det konkrete, litt sånn lavterskel ikke sant, folk med lignende erfaringer som meg sjøl, både bedre og verre erfaringer og alt det der, men likavel innenfor en ramme da, som sier at detta her er straight - og ja noen tar styringa og sier at nå skal vi gjøre det liksom - så vært veldig greit å forholde seg til..... Nå er mye stressfølelser og uro borte. Nå føler jeg at begge beina står på jorda og at jeg er med i passe mengde da. Ikke prøve å overdrive eller være et annet sted mentalt. Det er uvurderlig.»

«Det er mye ting jeg trenger å bearbeide mentalt da, og det har vært en veldig kjipt periode mye av den tia som jeg har vært i musikkterapi så på den måten har det vært et veldig lyspunkt og en veldig grei ting å forholde seg til. Den gode følelsen. Mye glede og motivasjon.»

«Både det å kunne få uttrykke seg gjennom musikk og det å møte andre i en såpass lexa setting, det er helt fantastisk. Når man har det tungt og hverdagen er stri, så er det ikke enkelt å komme i gang med det sosiale og spesielt ikke hvis en har vært isolert over en periode - og vært folkesky. Og uten musikkterapien så tror jeg nok at jeg ikke hadde kommet meg ut av isolasjonen på egenhånd - for det hadde jeg prøvd i flere år og ikke lyktes med. Men nå er det på tur - nå snur det tror jeg.»

«I forbindelse med psykiatrien i hvert fall så er det jo sånn at håpløshet og lav selvtillit er en fast ingrediens, og etter hvert som tida går så forsvinner trua på egne ferdigheter og at man skal få til noe i det hele tatt. Den kan bli farlig lav til tider. Det å få kjenne litt mestringsfølelse etter en god økt på koret eller en kjekk bandøving det er absolutt positivt.»

«Det blir mange nederlag i hverdagen – ting man ikke fikser – enkle ting som å ta buss – ting man tidligere har hatt glede av – konserter og festivaler – ting som man ikke fikser lenger fordi en ikke tåler folkemengder, det blir mange ting i løpet av et år man føler man har mista og der sykdommen egentlig har ødelagt muligheten for å delta... det å kunne fylle på med noe positivt og få litt mestringsfølelse – det gir litt mer balanse i regnskapet. Det tror jeg er viktig for å unngå kjelleren og det sorte høl. Med litt mer balanse så er man kanskje litt mer rusta til å takle det man ikke fikser på andre områder. Da har man i alle fall et par arenaer hvor man kjenner at man kan bidra med noe og dette får jeg til.»

«Får ut litt, får skrike - får litt adrenalinkick, rock'n roll er adrenalin - det er mye i det. Det du opplever, kjempeopplevelse å få spille ordentlig. DET kicket. Jeg har fått opplevelsen av å spille med andre, enkle sanger som jeg greier å følge med på.»

«Jeg tror musikkterapi er en gylden anledning for kommunen til å møte problematikken med kortere innleggelse i psykiatrien...Uten musikkterapi så hadde det nok gått hjemmesykepleier fast hos meg, til tross for at det er lang igjen så klarer jeg å få i meg medisiner stort sett og jeg har en hverdag der jeg har muligheter til å bevege meg i samfunnet mer enn tidligere. Det å kunne bli eksponert for den sosiale biten i musikkterapien jevnt og trutt det har i hvertfall bidratt til at det blir lettere å gå på apoteket og stå i kø der uten å faktisk få så noia at man bare må gå hjem før kølappen lyser opp på skiltet. ...Jeg har hatt køproblemer i butikken og det er fortsatt problematisk, men jeg får i alle fall med meg varene hjem.»

«Veldig nyttig for da har jeg noe å gå til. Mestringsfølelse å komme seg ut av komfortsonen.»



8. Forslag til endring/forbedring av musikkterapien/programmet/oppfølgingen?

Brukerne ønsker at tilbudet tilføres mer ressurser slik at det i større grad kan ivareta individuelle behov og utvide mulighetene til å få til flere ting. Dette handler blant annet om anledning til sosial deltakelse med hverandre og bygge nettverk utenom musikkterapitimene. De som har vært med på arrangementer/tilstelninger/konserter har positive erfaringer og vil ha mer av dette. Gjennom økt ressurstilgang vil flere brukere kunne nyttiggjøre seg musikkterapi. Noen ønsker seg et brukerstyrt øvingslokale.

Sitater om forslag til forbedringer/endringer:

«Jeg har gitt tips til mange andre om musikkterapi... Vet ikke hva som kan gjøre det (tilbudet) bedre... sånn som det er nå har fungert for meg. Vært helt fantastisk, alltid en gitar der eller en bass jeg kan bruke.»

«Hvis dette hadde vært en normal setting hvor man hadde spilt i et band og man hadde vært frisk og rask så hadde man nok håndtert øving på egen hånd på en helt annen måte med struktur. Og det er noe jeg som bruker merker at det med struktur og gjennomføringsevne er ofte fraværende. Der føler jeg at det med individuelle timer ville vært helt fantastisk.»

«Tilbudet har fungert veldig bra for meg. Det er bra om flere får tilbudet og får se hvor effektivt det er.»

«Ja det må være at en kanskje kunne hatt et øvingssted der en kunne være for seg sjøl. Hvis en kunne hatt et verksted der hvor man daglig kanskje – når en trenger det mest – når en føler for å medisinerer seg sjøl, så kunne en kanskje sluppet det, hvis en kunne spille trommer. Det er ikke bare bare å kjøpe seg et trommesett. Det hadde vært fint å sitte med det verktøyet og hatt et eller annet sted – en slags tillittsak – det hadde vært helt gull.»

«Eneste jeg savner er å kunne øve synging sammen med noen. Jo, også at vi i gruppa kanskje kunne møttes, flere som foreslo turer og sånn – vi skulle kanskje hatt en pådriver som kanskje kunne være med gruppa til Strømstad – oppleve hverandre på flere måter. Det kommer så mye godt ut av det.»



«Egentlig ikke. Funker bra som det gjør.»

«Vet ikke helt hva jeg skal tenke skal bli så mye bedre. Kan ønske meg et par nye synthesizere (latter). Det er vanskelig å sette fingeren på noe negativt egentlig...»

«Med mer ressurser og flere som jobber med det ville det blitt mer rom for individuelle tilpasninger. Tid til å se hvem som trenger hva. Det er ganske skjøre ting. De fleste jeg har spilt med der borte legger mye følelser i det. For min del er jeg bare veldig glad for tilbudet. Deilig å kunne være med å bidra på tilstelninger og arrangementer. Skulle ønske det var mer ressurser til det, for å få til flere ting.»

«De kunne fått litt hjelp med organiseringen sin, kanskje også noen andre lokaler. På St.Croix er det dårlig utstyr. Skulle hatt litt mer fasiliteter.»



9. Din mening om følgende: Fredrikstad skal på bakgrunn av erfaringer med tilbudet om musikkterapi vurdere om musikkterapi skal være en fast del av et behandlingstilbud. Hva tenker du om musikkterapi som behandlingstilbud, og hvorfor?

Brukerne gir gode tilbakemeldinger om musikkterapi som behandlingstilbud. Flere vektlegger betydningen av at tilbudet er et alternativ til medisiner. Terapiformen fører til positiv endring og bedret livskvalitet. Det oppleves som nyttig uavhengig av problematikk og det er enighet om at musikkterapi må være et fast tilbud for de som måtte ønske det.

Sitater om musikkterapi som fast tilbud:

«Hvis du bare kan ta og snu fem som meg da - i en lik situasjon - så er det mye gjort for byen egentlig. Selvfølgelig jeg har sett mye negativt, men jeg tenker ikke på samme måte som jeg gjorde før jeg begynte, det har en innvirkning på meg, det er det ikke noe tvil om.»

«Absolutt! Fortsett, fortsett, fortsett! Tror mange fortsatt ikke vet om tilbudet og at ventelistene ville vært mye lenger om det var bedre kjent.»



«Det her bør bli et fast tilbud. Jeg trudde det var et fast tilbud - siden det startet for noen år siden. Det bør tas med til andre steder i landet. For jeg har sett så mange som har hatt positivt utbytte av det her. Jeg har ruset meg i 23 år og jeg har blitt sendt på mye rart. Dette er det eneste jeg synes har fungert. Det gir meg mer å ha en time med Daniel eller gruppa enn det meste. Også Anne Lise da (ruskonsulent) – hu er fin å prate med, men hu har jo fast stilling da... For guds skyld – håper ikke det forsvinner. Tror dette holder mange på rett kurs... Tror mange har stort utbytte av det.»

«Det er en mulighet for mange, og hvis noen har lyst til å prøve seg så har de muligheten her. Du trenger ikke å ha det kjempedårlig i hverdagen for å ha nytte av musikkterapi. Et tilbud som kan hjelpe de fleste.»

«Den jobben dem har starta her det er jo virkelig noe andre kommuner også bør se nøye på.»

«Jeg tror den vurderingen kommunen må gjøre er – det er ingen magisk formel for å gjøre sjuke folk friske og for kommunen sin del så løper det nok en del kostnader med oss som har blitt gående en del år i psykiatrien og her er jo spørsmålet om noen av de kostnadene kan flyttes fra for eksempel hjemme-sykepleie til musikkterapi. Og om det er mulig så er det kanskje også med å bidra at vi som brukere samtidig får økt livskvalitet og da er det ingen tvil i mine øyne hvor pengene bør kanaliseres. Musikkterapi er definitivt med på at min hverdag blir bedre og det gir meg rett og slett økt livskvalitet. Det er noe jeg ønsker at langt flere skulle hatt muligheten for, ikke bare i Fredrikstad kommune, men jeg skulle jo gjerne sett at dette var noe som hadde skjedd både regionalt og i siste instans også kanskje nasjonalt.»

«Det som kan være vanskelig for en kommune er å finne motet til å øke kostnaden til nye stillinger. Realiteten vil kanskje være slik at det gir færre brukere på andre tjenester...»

«Jeg anbefaler musikkterapi til alle jeg møter jeg. Jeg har ikke noe mot å si åpenlyst at jeg skal til musikkterapi lenger, for da får jeg respons om at det høres spennende ut. I forhold til psykologen så får du tilbakemelding om at du er gæærn.»

«Tilbudet er veldig bra, i stedet for mye medisiner og sånn. Andre tilbud gir meg lite, det kan du spare meg for, for å være helt ærlig. Må være et fast tilbud til alle i Fredrikstad. At kommunen velger å lære bort musikk til folk, det er jo no. Musikk fungerer, det er jo terapi.»

«Det gjør at du blir interessert, og du slipper å bli dempet med medisiner. Du får det heller bedre med musikk.»

«Musikkterapi må være et fast tilbud. Det er helt sykt hvis ikke. Musikkterapeutene er så dyktige at du kan ikke slippe sånne folk asså. De bidrar med mere enn musikk vettu, de er jo der, og de ser deg hvis du har det tungt en dag. Musikkterapeutene er forskjellige og det er bare bra.»

«Alle som ønsker det, burde få det. Det er den beste terapien.»

«Jeg tenker musikkterapi er kjempeviktig. Det må være opp til politikere med prioriteringer, men det øker livskvalitet og motivasjon.»

«Bør være et fast tilbud til brukere. Er mye lettere terapiform enn andre ting. De fleste mennesker har noe musikalsk inni seg. Hvis man spiller musikk og knytter følelser til musikken så hjelper det på følelsene og man lærer å uttrykke seg gjennom musikken. Det aller beste med musikken er når man knytter følelser til sanger. Finner sanger til der jeg mangler ord. Gruppeterapitimene er også veldig sosiale. Koret det er veldig gøy. Det er bra at det tilbudet kom, helt perfekt. Alt i alt er jeg veldig fornøyd med musikkterapien.»

«Jeg mener at det må være et fast tilbud i kommunen, og det MÅ fortsette, ikke BØR fortsette. Ser at mange har nytte av det.»

«Burde bygge opp tilbud andre steder, fokus på brukeren, gå og hent dem.»



2.4 Kollegaer i avdeling Psykisk helse og rusmestring

Vi intervjuet elleve kollegaer i avdeling Psykisk helse og rusmestring. De tilhørte to team; Psykisk helse og rusmestring voksne og forebyggende team ungdom. Vi fikk også en skriftlig tilbakemelding fra to kollegaer som ikke kunne delta i intervjuet. Til sammen 13 kollegaer fikk svare på spørsmål om tre tema; musikkterapiens nytte, faglig relevans og utfordringer.

Det kollegaene var spesielt opptatt av var hvordan musikkterapi supplerer det øvrige tilbudet og styrker muligheten til å hjelpe folk i deres bedringsprosesser. De understreket det tette sam-

arbeidet og mente at tilhørigheten i samme avdeling og team er avgjørende for gode resultater. Mange trakk frem hvordan musikkterapi gir en ny åpning til følelser og ressurser og mestringsopplevelser. De ønsket at alle tre stillingene skulle bli faste slik at tilbudet kan opprettholdes på samme nivå som i dag.

Flere var også opptatt av hvordan musikkterapi kan brukes i sårbare overganger før, under og etter behandling. Flere pekte på at tilbudet gir reduksjon i behovet for andre tjenester, og/eller gjør folk i stand til å ta imot tjenester de tidligere ikke har greid å følge opp. Dette er i tråd med funnene i rapporten fra Sør-Odal i 2017 (Taihaugen 2017).

For første gang, i denne type rapportssammenheng, har vi intervjuet tre ansatte med brukererfaring. De var på ulik måte involvert i tilbudet om musikkterapi; som prosjektansatt på det tekniske, som erfaringskonsulent knyttet til et 12 ukers mestringskurs og en som erfaringskonsulent ansatt i avdeling Psykisk helse og rusmestring.

Alle ga uttrykk for at musikkterapi hører hjemme i et kommunalt tilbud for brukere av rus- og psykisk helsetjenester. De understreker at dette styrker et tverrfaglig tilbud og tilfører kunnskap og innfallsvinkler som kommunen og brukerne trenger. Mange løfter fram musikkterapeutenes holdning til ressurser og evne til å gi folk mestringsopplevelser og sosialt fellesskap.

De ansatte med brukererfaring er spesielt opptatt av hvordan musikkterapi påvirker motivasjon, samhold, mestring og trygghet. Videre hvordan tilbudet er mangfoldig og når mange ulike brukere.

Sitater fra ansatte med brukererfaring:

«Jeg ser jo at det bringer en annen glede og et annet fokus i den hverdagen de ofte har og kanskje en motivasjon til å kanskje holde seg unna tingene, de som sliter med rus. For dem er redd for å miste et tilbud – som jeg veldig ofte har hørt er det beste som er i kommunen... Et tilbud som er basert på interesser og læring på en annen måte.»

«Jeg ser jo at det å ha mangfold – For alle er forskjellige og noen er mer teknisk interessert og noen er veldig fascinert av at de kan ta opp og høre sin egen stemme og å lage musikk og se hvordan den prosessen er.»



«Vi har live arrangementer hvor vi har med brukere på både lyd, lys og musikk som en helhet da. Så jeg har en rolle som tekniker i forhold til det og har jo en annen rolle enn musikkterapeutene.»

«Ikke hørt noen som er misfornøyd. Jeg har ganske lang fartstid med disse tinga, har tenkt at jeg skulle gjerne hatt det tidligere i min egen prosess. Jeg har vært mye dårlig og det betyr mye å ha noe å gå til. Dette hadde vært helt gull – å visst om for min egen del tidligere.»

«Musikkterapi gir trygging og mestingsfølelse i forhold til å tørre og gå på en scene når du sliter med ekstrem sosial angst. Det så jeg på forrige arrangement nå at jeg så et par stykker som nesten ikke hadde trodd kanskje ville klare det – de klarte det. Den komboen av å trygge gjennom innspillinger og mestring fungerer veldig bra. Fikk frysninger på ryggen. De blir trygge og stolte. Er det meg liksom – når dem hører seg selv på opptak.»

«Jeg tenker på gleden og nytten – for eksempel at familiemedlemmer som vil være med på innspillinger.»

«Jeg har bare overveiende positive ting å si om det. Har heller sett folk bli skuffa hvis det har blitt avlysninger og sånn. Det er et ganske så unikt tilbud.»

«Lavterskeltibudet på St. Croix er en arena hvor de kan være seg selv. Det er et løft de ser fram imot, og klarer å møte på. Jeg ser helt klart nytten av at de får en plass der de kan bruke musikken til samspill. De er flinke til å løfte hverandre opp, og deler erfaringer for å hjelpe hverandre. De tør å utfordre seg selv fordi de får en trygghet. Har inntrykk av at brukerne i større grad klarer å møte på dette tilbudet enn andre tilbud.»

«Musikkterapi supplerer andre tilbud på en god måte. Kjenner meg igjen i de som kommer hit. Jeg går i en samarbeidsallianse med dem, tilbudet skaper en utrolig tillit som igjen skaper ærlighet og følelser kommer fram.»

«Jeg er som en potet, jeg er en medspiller, og er tett på de som trenger det. Har fått stor tillit og jeg må vise meg den tilliten verdig. Helt fantastisk at jeg får bruke det jeg kan. Begynte med musikk da jeg var liten, det har alltid vært en del av livet mitt.»





«Det er en arena der brukeren kan være seg selv. Skulle selv at det var et sånt tilbud når jeg var aktiv i rus.»

«Erfaringskonsulenter kommer kanskje litt fortere til kjernen enn andre fagpersoner. På grunn av at du er her så tør jeg å komme hit. Har fått tilbakemelding om det. Rart å være på den andre siden også. Det er flere som er takknemlige. Jeg føler at jeg får gitt noe tilbake.»

«Brukerne har sagt at musikkterapien gjør noe med dem, de har noe å se fram imot. De stopper opp litt, holder seg nyktre den dagen fordi de skal ha musikkterapi.»

Sitater fra andre kollegaer om nytte:

«Musikkterapi er en mestringsarena. De får til å utfordre seg mer, mestre.»

«Han ene jeg har, våkner mer, blir mer bevisst, fordi gjennom musikken får han kontakt med følelser han ikke har kjent på lenge. Mange sider av livet som har ligget i dvale lenge da, samtidig som han føler at han utvikler seg – fordi det å lære seg en ny låt eller bli bedre på en solo eller dissa tinga som gjør at han føler at han utvikler seg og forandrer seg, og at det gir en 'drive' til å gjøre noe mer.»

«Personen jeg har hatt i musikkterapi har hatt musikkterapi både før, under og etter behandling og det har vært veldig veldig vellykket fordi det har vært en sånn kombinasjon mellom musikkterapeuten og meg og brukeren i forhold til å følge opp utfordringer før behandling og så på en måte ha et tilbud stående mens han stabiliserer seg litt – og så under behandling og da selvfølgelig planlegging om å fortsette med musikkterapi etter behandling. Så da har musikkterapien klart å fange brukeren både da han var i aktiv rus, i stabilisering og etterpå. Så da har vi snakket ganske mye sammen men det kommer mye opp i musikken som musikkterapeutene har utdanning til å kunne ta videre, så de kan stå i ganske mange av de følelsene som kommer. Det er ikke bare sånn at «her spiller vi bare musikk og kan ikke snakke.» Det har vært et bra opplegg.»

«Musikkterapeutene avdekket noen ressurser som han hadde, som vi ikke visste var der, så nå holder han på med kunstmaling. Samme er det med utfordringer – i samarbeid kan vi avdekke rusmønstre knyttet til musikk.»

«Musikkterapi har åpnet for muligheter til å jobbe med ting som har vært skjult for meg.»

Om koret:

«Bare det å få være med på noe som var litt mer normalt, en mer vanlig gruppe, ikke det at hun nødvendigvis sang så mye, men det å være der og høre på de andre, komme vekk fra et vanskelig samboerforhold og få et lite pusterom gjorde at hun blomstret opp i perioder.»

«Jeg tenker at MT gjør at folk får kjenne på glede igjen som de har hatt problemer med å kjenne på. Det åpner opp for nye følelser, er den tilbakemeldingen jeg har fått – at de kjenner på glede igjen gjennom musikken.»

«Jeg tenker identitet er viktig. At du får befestet en annen identitet enn at du bare ruser deg.»

«Noen brukere varierer i oppmøte, men... Det har også vært begrensinger hos musikkterapeuten som ikke har vært der så mye fordi han jobber deltidsstilling. Det er flere ting som spiller inn for å få til kontinuitet.»

«Det vi må huske på er at er at du må ikke kunne spille, eller du må ikke kunne synge. Du kan sette deg ned og bare høre på musikk og snakke om det du hører. Selv om du ikke er musikalsk i utgangspunktet, så er ikke det noe hindring for å prøve deg på musikkterapi. Det er musikkterapeutene gode på. Det å bare sette seg ned å begynne helt fra scratch liksom, du trenger ikke å ha erfaringer, men kan begynne bare med å lytte. Mange liker å bare kunne fordype seg i musikken og kjenne på hva det tar fram av følelser og gamle opplevelser og alt mulig rart.»

Fra gruppe:

«Mestringskoret har blitt en enormt viktig sosial arena for brukerne. Det gir en følelse av fellesskap og glede ved å synge sammen... jeg ser at brukerne har vokst på dette tilbudet. De opplever mestring og selvtilliten stiger. Mange av dem sliter med angst. I begynnelsen var det kjempeskummelt for dem bare å møte opp på koret, og nå tør flere av dem å fremføre sanger foran et publikum! Det er kjempebra!»

«Musikkterapi kan være inngangsporten til motivasjon for endring.»





«Vi prøvde først med å lytte til hverandres musikk, og det var ikke like heldig for mange har jo gode opplevelser med sanger som mange andre har dårlig erfaringer med, og da la vi det om litt så vi begynte å spille instrumenter i stedet og det funka veldig bra.»

«Vi har tatt med ungdom til åpen scene på Rockovery Oslo som har gitt stor mestringsfølelse og som har ført til at vi skal arrangere Rockovery her i Fredrikstad.»

«Det er uvant for rusmisbrukere å få komme som man er. De må være rusfri, levere urinprøver osv. Der kan man komme i en gruppe med målsetning om å prøve å spille musikk...og så blir det mer og mer mestring, og det er kanskje de eneste som har en sånn type gruppe. Her har musikkterapeutene hatt en god agenda å bruke, og et viktig faglig supplement til avdelingen. Særlig i forhold til brukere en står litt fast med.»

«Det å være i flytsonen, mange av dem jeg jobber med de trenger å slappe av, det å være akkurat her og nå, det gjør musikkterapien.»

Sitater om faglig relevans/hvordan tjenestene i kommunen henger sammen:

«Vi er innom hverandre, vi sitter fysisk nært sammen i samme avdeling – det har stor betydning. Vi fanger det fort opp om noen faller fra.»

«Jeg syns den faglige kompetansen musikkterapeutene har å bidra med til brukernes utfordringer til enhver tid, har vært veldig bra. Og at det har vært et samarbeidsengasjement fra musikkterapeutene, de har hatt et ønske om å samarbeide med oss, de har ikke holdt musikkterapien for seg «dette driver vi med», men de har vært veldig på og veldig lett å komme inn på. Vært veldig bra og at faktisk at det har vært litt ruskunnskap hos musikkterapeutene. Og så har det vært veldig positivt å ha en erfaringskonsulent inn i musikkterapien.»

«Jeg har jobbet i to kommuner før psykisk helse som ikke har musikkterapeuter, så da jeg kom hit så bare tenkte jeg wow... musikkterapeuter, mestringskor og muligheter. Det er helt fantastisk å kunne si at hos oss finnes disse mulighetene.... Alle er hjertelig velkommen – det å kunne by på noe mer enn individuelle samtaler syns jeg er utrolig bra.»

«Musikkterapi er det nødvendige leddet i tilbudet vårt, - klarer jeg dette her så klarer jeg kanskje det neste.»

«Vi har musikkterapi i KREM (mestringskurs 12 uker) gruppene også en time i uka. Vi ser på slutten av kurset hvor mye mestring det gir. Vi får utelukkende positive tilbakemeldinger. Mange tar det videre. Kjøper seg instrumenter selv og sånn.»

«Det er ingen terskel på en måte, det er ikke sånn at du må være rusfri, du må være sånn eller sånn – mer sånn kom som du er – veldig inkluderende.»

«Jeg har jo fulgt flere brukere på koret og deltatt sammen med dem. For meg også var det en utfordring å synge sammen med andre. Jeg er glad i å synge alene, men ikke sammen med andre mennesker. Det fikk jeg mange tilbakemeldinger på at det gjorde dem rolige, at jeg også var nervøs, at det var normalt for oss også å være nervøse. At det dem opplevde som skummelt var ikke bare dem som følte på. De dem så på som normale i gåseøyne velfungerende mennesker, følte også disse følelsene. Det gjorde jo at de følte seg mer likeverdige.»

«Vi har hatt en del arrangementer knyttet til musikkterapi, der mange av oss andre på avdelingen også har vært engasjert. For eksempel bidro musikkterapeutene mye med å arrangere overdosedagen, – og da stilte jo mestringskoret også. Musikkterapeutene har også satt i gang en riggegjeng som er med å rigge til sånne arrangement og da står vi jo skulder mot skulder og ordner dette sammen, og dem kan jo se at jeg blir stressa og, for nå kom ikke de rosene og dem kjenner på stress på om de har montert dette riktig. Det er helt normalt det at vi blir svett i hue når vi skal arrangere noe. Så byr vi på normaliteten inn i alt og dem ser oss som jobber med rus i en annen setting.»

«Du må ikke kvalifisere deg inn der, du kan komme akkurat som du er. Du trenger ikke å ha mestret noe på forhånd eller ha levert så og så mange urinprøver eller noe, bare komme som du er. Det tenker jeg er en god faglig tilnærming til brukerne at du kan begynne å jobbe der du er.»

«Musikkterapeutene har inspirert meg til å se ting på en litt annen måte og prøve andre tilnærminger. De deler jo raust og villig på kunnskapen sin.»





«En annen positiv ting er at musikkterapeutene er en del av HMS bandet. Et forslag har vært å kombinere HMS bandet og koret og få til noe spennende der.»

«Musikkterapien fyller en funksjon i avdelingen. Vi prøver å være fleksible. Det er mange veier til rusfrihet, og nå har vi en del å spille på.»

Sitater om utfordringer:

«Det kunne egentlig vært flere musikkterapeuter tenker jeg, for å kunne jobbe mer intenst for å motivere flere brukere til endring.»

«Jeg er veldig fornøyd med å få tilført musikkterapi til avdelingen i forhold til det tverrfaglige, og innholdet. Og de står jo – jeg ser jo liksom ikke for meg, at jeg – stående på torvet med musikk og alt det tekniske – alt de kan da, i tillegg til å være gode samtalepartnere. Midt oppi det hele og drifte dette her. Det er et utrolig flott supplement til avdelingen så jeg får inderlig håpe at vi ikke mister noe av det. Jeg vil veldig gjerne beholde det på vegne av brukerne.»

«Det ville vært et kjempetap å miste tilbudet om musikkterapi.»

«For én person å runde alt det de tre får til sammen – det er ikke mulig.»

«Det står folk i kø og venter.»

«Det er veldig få tiltak som ikke krever rusfrihet og jeg ser at musikkterapien virker rus stabiliserende. Det er kjempeviktig og ganske krise om tilbudet forsvinner tenker jeg.»

«De er et kjempepluss til oss. Det er ikke en annen person med en annen bakgrunn som kan gå inn å erstatte en musikkterapeut. Da mister vi veldig mye av kvaliteten i arbeidet som blir gjort.»

«De fleste av våre brukere som får tilbud om musikkterapi er de som kan spille et instrument fra før eller som har en uttalt musikkinteresse. Det er mange som kunne hatt godt utbytte av musikkterapi som aldri blir spurt. Det er ikke musikkterapeutene sin feil, det er noe hele avdelingen bør jobbe med.»

Sitater om hvorvidt musikkterapi påvirker behovet for andre tjenester:

«Det eksempelet om han som ringte veldig mye og krevde mye fra avdelingen, og som etter hvert ble fanget opp av musikkterapien og nå står på torget og spiller gitarsoloer. Det er et stjerneeksempel som gjør at alle vi i avdelingen merker at det er et kjempepluss og i hvert fall han selv. Det var bare helt enormt og se og høre. Han ringte hver dag – nå er det lenge siden vi har hørt noe fra han. Betraktelig mindre på ressursbruk.»

«Flere har opplevd mestring nok til å prøve noe annet. En er i jobb og en er over i andre tiltak.»

«Flere har lengre opphold mellom avtaler og koret er et viktig supplement.»

«Det er en egen verdi at de klarer å fylle opp med mer aktivitet. At de kan nyttiggjøre seg andre tjenester. At musikkterapi blir en inngangsport til å ta imot andre tjenester for så at de kan klare seg uten.»

«En jeg har får samme tid i oppfølging, men han jobber mye mer målrettet.»

«Musikkterapi blir en form for kartlegging for ressurser man kan jobbe videre med. Så kan det bli mer ressurser i en periode og så sluse ut.»

2.5 Musikkterapeutene

Musikkterapeutene opplever kommunen og avdelingen som en god og spennende arena å jobbe i. Musikkterapi er godt forankret hos ledelsen i avdelingen. Alle tre er enige om at det er en stor fordel å være tre musikkterapeuter. De utfyller hverandre og tilbudet blir faglig sterkere og mindre sårbart. Det å være et team på tre musikkterapeuter skaper faglig trygghet. De søker råd og veiledning hos hverandre og graden av fleksibilitet er høy.

Musikkterapeutene prøver å tilpasse tilbudet til den enkelte brukers ønsker og behov, der mestring og ressurser står sentralt. Alle tre fremhever et godt tverrfaglig samarbeid innad i avdelingen. De lærer av hverandre og de ulike profesjonsgruppene bidrar med sin kompetanse til det beste for brukerne.



Sammen plukker de ut de brukerne de mener kan nyttiggjøre seg av tilbudet. Musikkterapeutene opplever at tilbudet har blitt en integrert del av oppfølgings- og behandlingstilbudet.

Musikkterapeutene beskriver at det er givende å jobbe med brukergruppen der det er stor variasjon i forhold til hva de strever med både i forhold til rus og psykisk helse. Noen får sitt hjelpebehov dekket alene gjennom musikkterapi, de fleste trenger bistand fra flere instanser både i 1. og 2. linjetjenesten. Musikkterapien representerer fellesskap og samhold og har en forebyggende effekt i forhold til isolasjon mener musikkterapeutene.

Av råd til andre kommuner fremhever alle tre at det er viktig at en tillater seg å bruke tid når en etablerer et tilbud slik at musikkterapien finner sin plass i en etablert tverrfaglig tiltaks- og behandlingstilbud.

I denne rapporten deler vi musikkterapeutenes sitater inn i tre tema;



- Musikkterapi og behandlingstilbudet
- Kommunen som arena
- Samarbeid

Sitater fra musikkterapeutene om kommune som arena:

«Tjenesten har utviklet seg mye fra forrige undersøkelse. Vi skiller ikke så mye mellom rus og psykisk lidelse lenger. Forekommer ganske ofte en grad av ROP-lidelse hos pasientene.»

«Musikkterapeutene er en del av avdeling psykisk helse og rusmestring etter omorganiseringen 1. januar 2016. Det har hatt stor betydning for utviklingen. Nå er vi mer direkte inn i avdelingen og tettere på. Lettere å finne plassen til musikkterapien i tjenestetilbudet. Musikkterapi er nå noe du kan få som en del av en rus eller psykisk helse tjeneste.»

«Det har vært spørsmål om musikkterapeuter skal ha primærkontaktoppgaver. For oss i en så stor kommune ser vi at vi tjener mest på å være spesialisert på våre oppgaver, men på andre mindre steder kunne musikkterapeuter fint hatt dette ansvaret. Det har vært en god dialog med resten av avdelingen om dette og jeg opplever at vi er sammen om brukerne. Vi blir enige om hva som er mest hensiktsmessig.»

«Snart 4 år med musikkterapi i Fredrikstad. Tar tid med relasjoner, i kommunen har vi stor anledning til å bygge en god relasjon over tid. Her kan vi følge opp lenge. Ser at det kan ta fra 6-12 måneder å etablere en god relasjon. Her har vi mulighet til å gi folk pauser. Komme tilbake til tjenesten etter noen måneder eller ett år. Vi er privilegerte som kan følge folk gjennom den utviklingen folk er i.»

«Vi er privilegert. Vi har fra starten hatt ledelsen med oss. Stor velvilje og vi har utviklet det sammen med kollegaene. Prøvd ut litt forskjellig, det er fantastisk bra. Vi må ikke bruke mye energi på å forklare hva musikkterapi er lenger. Det har blitt en etablert og integrert del av tjenesten.»

«Flott miljø å jobbe i, har mye støtte og frihet fra ledelsen og kollegaene også. Mye tillitt til oss og det vi driver med. Føler vi blir verdsatt av kollegaene og at de ser som er viktig med det vi gjør.»

«Vi kunne gjort det sånn at det ble en søknad på siden, så der har vi gjort et valg om at folk søker om rus og psykisk tjeneste og så vurderer vi i avdelingen hvilke tjenester vi skal sette inn. Musikkterapi har en tilhørighet til forebyggende team, men server brukere fra hele avdelingen; både ungdom og voksne. Alle 800 brukerne kan søke om musikkterapi, men vi vurderer tverrfaglig hvem det er hensiktsmessig for.»

«For å få til et godt tilbud er det viktig at ledelsen vet hva det praktiske arbeidet går ut på og har innsikt i musikkterapi som metode.»

«Lokaler har stor betydning. Vi innledet et samarbeid med et lokalt kulturhus hvor det er cafe og flere ting som skjer. Det er et åpent, fargerikt og inkluderende sted... Der gikk vi inn og så at en bandcontainer stod mye ledig på dagtid og da inngikk vi en leieavtale med kommunen. Der er jo masse instrumenter tilgjengelig. I tillegg har vi et musikkrom her pluss et avlastningsrom.»

«Skulle gjerne hatt et enda mer lavterskeltilbud for å fange opp flere aktive brukere og ROP brukere. Der har vi et hull i tilbudet. Vi mangler et egnet lokale for aktive brukere. Kanskje burde vi hatt mulighet til å ha et tilbud i boligene også. Ikke alle klarer å møte her.»

«Lytting og lyttegrupper er for krevende i kommunen. Man må ha mye tid i etterkant. Musikken er så sterk og åpner opp for så mye. Det er ikke forsvarlig uten veldig trygge rammer rundt.»





«Vi foretar nesten ikke hjemmebesøk lenger. Grunnen er at vi tenker at folk har godt av å skifte miljø. Hvis det er veldig spesielt, så prøver vi å få organisert det. Noen bor i ROP boliger, men det er vanskeligere fordi det går mye tid. Der mister vi noen, men vi ser at det er veldig forskjellig, mange som sliter veldig klarer likevel å møte opp.»

«Vi har ulike grupper. Ingen får møte påvirka, men det er lov å komme selv om du ikke er rusfri. Vi tester de ikke, men vi ser – og erfaringskonsulenten enser jo ting veldig kjapt. Der har jeg lært veldig mye.»

«Jeg er utrolig heldig som er en del av et musikkterapiteam.»

«Vi har prøvd oss fram litt på om vi skal ha musikkterapi eller musikkterapi. Hvor mye vi skal snakke og hvor mye vi skal spille. Uansett er det viktig med en utsjekkrunde før vi avslutter. Det er i de små tinga endringene skjer. Det kan være lange prosesser, flere tre måneders runder, men mye skjer når de har trygge rammer og noen gode relasjoner å komme tilbake til.»

«Det å vente på tjenester her i kommunen kan ta veldig lang tid. Det er tresifra med folk som venter i kø. Det er over tre måneder å vente. Det er alvorlig. Det er færre som venter på rustjenester, det er større eksplosjon i behovet for psykiske helsetjenester.»

«Vi har blitt bedre på å lage rammer rundt tilbudet. Vi har 1 -3 oppstartstimer, så ti timer over ti uker med klare mål for timene. Etter de ti ukene har vi en evalueringssamtale. Hvis bruker ønsker å fortsette prøver vi å legge til rette for det. Vi tar vi ofte den vurderingen selv sammen med bruker, eller tar det opp med teamet. Vi prøver ofte å motivere for andre tilbud som koret og andre grupper også dersom vi ser at folk trenger mer oppfølging.»

«Vi har en egen trinnmodell der vi også inkluderer de som trenger bistand over tid. Det har vært et behov å se nærmere på ulike trinn ut i fra de erfaringene vi har gjort oss. Nå har vi hatt en satsning på konserter og innspillinger og det har gitt oss nye erfaringer med flere oppgaver og fremføringer. Dette har inkludert en riggegjeng som har lært mye om lyd og scene. Vi ser at dette kanskje kan være en fin del av et tilbud. Det er alltid en balansegang mellom å være en tilrettelagt kulturskole eller et terapeutisk tilbud. Det er viktig uansett at det ikke kun er de som vil spille eller synge som skal være med på et musikkterapitilbud.»

«Lytting og lyttegrupper er for krevende i kommunen”. Man må ha mye tid i etterkant. Musikken er så sterk og åpner opp for så mye. Det er ikke forsvarlig uten veldig trygge rammer rundt.»

Sitater fra musikkterapeutene om musikkterapi og behandlingstilbudet:

«Viktig at alle blir sett og møtt. Koret er veldig sosialt støttende.»

«Musikkterapi kan klaffe veldig godt for dem som har prøvd ut mye fra før, der en trenger en annen tilnærming.»

«Tenker at det er et tilbud som bidrar til å dra brukere ut av ensomhet og isolasjon.»

«Handler om mestring og få fram ressurser, både individuelt og i gruppe.»

«Sammensetning av grupper er helt avgjørende for denne type arbeid. Det kan være uheldig å sette sammen grupper der noen er flinke til å spille, mens andre er nybegynnere. Da vil ofte den som er nybegynner føle seg dum og vi mister mestringsopplevelsene.»

«Musikkterapi får frem mange følelser, synes at det ofte hever stemningsleiet. Her og nå perspektivet er viktig, å ha noe å glede seg til.»

«Musikk er så viktig for mange. Det er knyttet til identitet og følelser. Mange sier ofte at hadde det ikke vært for musikken så hadde de ikke vært her i dag.»

«Vi opplever at veldig mange av brukerne sliter med komorbiditet, både rus og psykiske lidelser. Vi prøver å tenke litt forebyggende også, at brukere som kanskje ikke har så mye ruserfaring, men sliter psykisk, så tenker vi at et rusproblem kan utvikle seg på et senere tidspunkt hvis vi ikke tar tak i problemet og hjelper de der og da, så ja, det er ofte at jeg ikke tenker på om det er rus eller psykisk helse, det går litt over i hverandre. Det er liksom måten musikkterapeuter jobber på eller den måten jeg vil jobbe på, å ta et sånn humanistisk perspektiv og se personen som den er og prøve å se ressursene, og ikke alltid problemer. Så jeg synes det er viktig å ikke henge seg for mye opp i om det er rusproblem eller psykisk helse, men at de er mennesker som har både utfordringer og ressurser.»





«Som musikkterapeut er det viktigste at vi har med oss en grunnleggende holdning om hvordan vi skal møte folk, menneskeverdet.»

«Etter å ha hatt tjenesten noen år har vi sett behov hos noen brukere for et mål å jobbe mot, noe å vise til. Det har vært tanken bak arrangementene og det å spille inn ting. Det har vært en bonus for oss at vi samtidig har fått vise oss frem til kollegaer og andre ansatte.»

«Det at vi har en litt annen funksjon, at vi jobber ressursorientert, ikke for å si at andre ikke gjør det, men vi kanskje legger mer vekt på ressurser og hvem brukerne er og hvem de ønsker å være og ting de liker og ting de vil få til.»

«Når jeg jobber er jeg veldig opptatt av identitet. Jeg har begynt å skjønne at når en bruker kommer med en sang de har lyst til å lære, at når de spiller den sangen for meg, så deler de noe ganske personlig som sier noe om dem. Det er veldig viktig at jeg kan da engasjere meg i den sangen og behandle det med respekt – at jeg viser både respekt og anerkjennelse for den personen med å engasjere meg i den de er og det de liker og de ønskene de har, det tror jeg har stor effekt.»

«Og også kanskje det at de får et frirom. På musikkterapirommet kan de komme seg litt vekk fra å tenke på svakhetene og utfordringer og problemer, at de får et pusterom fra det. At de heller kan jobbe med ting de kan få til og ha det gøy. Føle at de har ressurser og sånn – som andre mennesker.»

«Vi får tilbakemelding om at brukerne trives med å være et sted uten sykdomsfokus. De vil ha noe å jobbe med, ofte får vi høre at timene er noe de ser fram til gjennom uka, og så dette med at det er et pusterom fra det som er vanskelig.»

«Vi har en modell for hvordan vi følger folk gjennom en recovery-prosess. Noe av det viktigste er at vi lager en uformell setting der folk kan senke skuldrene. Det får vi masse tilbakemelding på.»

«Fra 2015 begynte vi med grupper og det har blitt en viktig del av vårt tilbud.»

Sitater fra musikkterapeutene om samarbeid:

«Vi har valgt å kjøre annen kompetanse inn i gruppene framfor å være to musikkterapeuter. Det har vært et viktig grep for tverrfaglig samarbeid.»

«Andre hjelpeinstanser ser en endring hos brukeren. Det gir en anerkjennelse av musikkterapi som fag.»

«Utviklingen av gruppetilbudet hadde ikke vært det det har vært uten erfaringskonsulenten og samarbeidet med psykiatrisk sykepleier. Vi må være to stykker i de åpne gruppene. Det skjer ting hele tiden og da må vi ivareta folk. Er vi to kan den ene ta med seg folk ut om nødvendig. Vi får fulgt opp mye bedre.»

«Veldig positivt. Opplever at de vil bruke oss som en ressurs i avdelingen. De vil sende brukerne sine til oss og vi har et godt samarbeid rundt brukerne, har god dialog om hvordan vi kan hjelpe dem sammen og hvilke roller vi skal ha, hvordan vi kan ha ulike funksjoner på en god måte.»

«Det har tatt litt tid for at det skulle bli sånn, men vi har brukt litt tid på å gjøre oss synlige og fortelle hvordan vi tenker. Vi har holdt foredrag internt, men også at vi har begynt å ha arrangementer som er mer synlig, som mestringskoret og konserter. Da kan vi vise mer tydelig arbeidet vi gjør, hvordan vi tenker. Folk begynner å skjønne hva vi driver med og hvordan de kan bruke oss som en ressurs i avdelingen.»

«Vi er en avdeling og har felles personalmøter og andre møter, sitter i åpent landskap og alt det gjør at vi lettere samarbeider. Ledelsen har tenkt av vi skal være integrert og har lagt til rette ved at vi er forpliktet til å delta i møter og på den måten blir vi integrert i tjenesten.»

«Det må være en del av den øvrige tjenesten og bruke tid på det. Musikkterapi er kanskje mystisk for noen og ikke alle kjenner tankegangen og det er viktig å sette av litt tid til at musikkterapeuten kan presentere seg.»





2.6 Intervju med avdelingsleder

På grunn av sykmelding hos øverste ledelse fikk vi kun intervjuet avdelingsleder. Avdelingsleder har fulgt utviklingen av musikkterapitilbudet i Fredrikstad tett og har erfart arbeidet både som tidligere kollega i ungdomsteamet og nå som avdelingsleder. Hennes viktigste budskap er at musikkterapi nå er en integrert del av tjenestetilbudet og at kommunen er stolt over å kunne tilby musikkterapi.

Avdelingsleder om musikkterapi som tilbud i avdelingen:

«Vi har økt fra 60 % til 2,3 stillinger siden 1. januar 2014 og anerkjenner kunnskapen om musikkterapi. Fått prosjektmidler her og der. 888 personer får tjenester hos oss og vi er 54 ansatte i førstelinje rus og psykisk lidelse.»

«Vi har jobbet med strategi for å reklamere – musikkterapi har fått stor plass i nyhetsbildet i Fredrikstad. Blant annet driver vi et HMS band som blir brukt på diverse arrangement i virksomheten med over 2000 ansatte. Der er alltid musikkterapeutene i front for å informere og vise seg fram for avdelingene.»

«Vi har noen konkrete eksempler på folk som har vært veldig syke som har fått tilbud om musikkterapi såne som du nesten ikke tør å spørre... så alvorlig psykisk sykdom som har en bedring på kort tid gjennom et engasjement i musikkterapi hvor vedkommende får en plass, har en mestringsarena og blir sett på som en ressurs.»

«Vi er kjempestolte over å ha musikkterapi – sånn at det er godt etablert anerkjennelse og forståelse for det i hele ledergruppa.»

«Musikkterapi hjelper til når vi ikke har ord.»

«Det er helt fantastisk å se hvordan brukerne står frem. Rørende.»

«Tjenestene henger sammen. Det er et mål med alt vi gjør. Stolt over at brukerne beskriver en kjeding av tiltak.»

Avdelingsleder om anbefalingene om musikkterapi i retningslinjene har hatt betydning:

«Vi har fokus på det, men jeg opplever ikke at det blir mottatt like seriøst kanskje. Men det er mange metoder og behandlingsformer som blir anbefalt i retningslinjer, psykoedukativ metode, fysisk trening, familieskole, depresjonsmestringskurs osv. Men musikkterapi er ikke et prosjekt, det er et tiltak.»

«Musikkterapi er ingen lovpålagt tjeneste. Det er dessverre det første som rammes. Toppledelsen har bekreftet at musikkterapien ikke skal røres, det er et tiltak som vi er stolte over. Jeg syns vi promoterer musikkterapi noe helt ekstremt – vi deler raust i perioder, men samtidig har vi ventelister og må passe på å gi brukerne våre gode tjenester.»

Avdelingsleder om strategi videre:

«Virksomhetsleder er sykmeldt. Planen er to fulle stillinger i løpet av de neste to årene. Vi har satt i gang mange prosjekter nå som vil gjøre en reduksjon veldig synlig. Vi har lagt inn to årsverk i budsjettet, men vi vet ikke om det blir godkjent. Ser for meg at vi klarer å ha hele staben vi har nå ut 2018. Det er vi glad for.»

«Musikkterapi er bærekraftig.»



3. Oppsummering

Denne rapporten er en kartlegging av erfaringer fra musikkterapitilbudet i Fredrikstad kommune. Tilbudet har eksistert siden 1. januar 2014 og er evaluert en gang tidligere i 2015 (Kielland 2015). En tilsvarende rapport ble laget fra musikkterapitilbudet i Sør-Odal kommune i 2017 (Taihaugen 2017). Hensikten med rapportene er å gi et innblikk i hvilke opplevelser brukerne har hatt, hvilke erfaringer de har fått med musikkterapitilbudet, og hvilken nytte de har hatt av å delta.

Rapportene beskriver erfaringer hos brukere av musikkterapitilbudet og samarbeidet mellom musikkterapeutene og deres kollegaer. Denne siste rapporten fra Fredrikstad er unik ved at hele tre ansatte med brukererfaringer er intervjuet, ut fra deres ulike funksjoner og samarbeid med musikkterapeutene og brukerne.

I denne rapporten har vi intervjuet 18 brukere, 12 kollegaer, 3 ansatte med brukererfaringer og en avdelingsleder. Det som kommer tydeligere frem i denne rapporten, sammenlignet med de tidligere rapportene, er hvordan musikkterapi bidrar til at brukere klarer å motta og nyttiggjøre seg andre behandlingstilbud og tiltak, de tidligere ikke har klart å møte opp til/gjennomføre. Mestring på ett område (her musikk) ser ut til å ha overføringsverdi til andre livsområder.

Et likhetstrekk med rapporten fra Sør-Odal (Taihaugen 2017) er at noen brukere beskriver hvordan deres behov for innleggelser i spesialisthelsetjenesten har blitt mindre, at de har redusert på hjemmetjenester og samtaletilbud i kommunal regi. Enkelte brukere beskriver at samtaler med musikkterapeutene fyller behovet for støtte knyttet til psykiske utfordringer og dermed fyller tilbudet flere funksjoner. Tilbudet rommer med andre ord mye mer enn å være et musikktilbud. Det er et musikkterapitilbud.

Et annet likhetstrekk er at flere brukere forteller at musikkterapitilbudet bidrar til bedret psykisk helse og at de ruser seg mindre. I denne siste rapporten fra Fredrikstad forteller også enkelte brukere



at de har redusert sin legale bruk av benzodiazepiner. Dette knytter de til motivasjon og håp. Samtidig beskriver flere en positiv forpliktelse og et ansvar knyttet til de sosiale fellesskapene de har blitt en del av, eksempelvis kor og band. Sosiale forpliktelser forebygger isolasjon og bidrar til tilhørighet. Flere likhetstrekk er bedret selvfølelse og selvtillit. Dette er beskrevet av både brukere og ansatte som resultat av tilbudet. I tradisjonell terapi opplever brukerne større grad av stigma og problemorientering/ diagnostisering, sammenlignet med musikkterapitilbudet der brukerne i større grad beskriver terapeuter som er ressursøkende og identitetsstyrkende.

Hovedtrekkene fra forrige rapport i Fredrikstad (2015) om kollegaenes erfaringer bekreftes i denne rapporten. De ga positiv tilbakemelding om hvordan musikkterapi har styrket det kommunale tilbudet til målgruppa.

Deres erfaring er at tilbudet bidrar til:

- Mer robuste tjenester
- Et mer helhetlig tilbud
- Å motivere brukere for endring
- Senke terskelen for å ta imot hjelp
- Å styrke andre hjelpetilbud
- Å gjøre dem som ansatte stolte av tjenesten/kommunen

Det at vi finner flere likhetstrekk i de tre rapportene fra kommunal virksomhet styrker evidensen i brukererfaringer og viser at musikkterapi har en plass i et tverrfaglig behandlingstilbud innen rus- og psykisk helse. For å kunne styrke kunnskapen ytterligere er det viktig at arbeidet med dokumentasjon i form av forskning, erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap blir opprettholdt og utvidet.

4. Kilder

Dale, R. Kielland, T., Stige, B., Trondalen, G.(2015). Musikkterapi, rus og psykisk helse-/bruker erfaringer. Rusfag. Temamagasin for regionale kompetansesentre nr. 2.-2015. Regionale kompetansesentre Rus (KoRus).

Dale, R., Kielland, T., Stige, B., Trondalen, G.(2016). Psykisk helse og rus. Nr. 2-2016. Årgang 27.

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

Helsedirektoratet (2016). Nasjonal faglig retningslinje for avrusning fra rusmidler og vanedannende legemidler. IS-2211. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2016). Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet. Oslo: Helsedirektoratet.

Kielland, T. (2015). Musikkterapi i kommunalt rusarbeid. Kompetansesenter rus-region øst.

Taihaugen, M. (2017). Musikkterapi i kommunalt rusarbeid – Et musikalsk tilbud tilpasset alle. Kompetansesenter rus - region øst.

Nettsider: www.napha.no
www.rusfeltet.no
www.rus-ost.no
www.musikkterapi.no
www.nmh.no
www.uib.no



Utgitt av: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Kompetansesenter rus – region øst, Postboks 104, 2381 Brumunddal

E-mail: kompetansesenteret@sykehuset-innlandet.no • www.rus-ost.no

Forfatter: Torhild Kielland og Malin Taihaugen **Design/førtrykk:** Sykehuset Innlandet **Foto/illustrasjoner:** Dreamstime.com / Knut Arne Gravingen

Trykk: Byråservice as **1. opplag:** 1000 - desember 2017 **ISBN:** 978-82-93076-27-8 (trykk) 978-82-93076-28-5 (elektronisk)

