

"Anti-hokus-pokus-formidler"

Trine Schmidt, mentor v. Rehabiliteringscollege Aalborg. Kontakt: ttss-ah@aalborg.dk

Charlotte Dammeyer, cand.mag. i musikterapi, musikterapeut v. Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien, Klinik Syd. Kontakt: c.dammeyer@rn.dk



Denne portrætartikel er blevet til i et samarbejde mellem Trine Schmidt (T) – tidligere deltager i musikterapi både under indlæggelse og i ambulans forløb på Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien – og musikterapeut Charlotte Dammeyer (C). Med udgangspunkt i et dialogbaseret interview har vi i fællesskab kastet et tilbageblik på Trines forløb i musikterapi og funderet over, hvad der skete undervejs som fungerede/ikke fungerede, og som bidrog til at hjælpe Trine videre i livet.

C: Trine, hvem er du?

T: Det synes jeg er svært at sige, der er jo mange forskellige vinkler at fortælle om sig selv. Jeg kan jo både sige, at jeg er mor, at jeg er kæreste, at jeg har 34 år med mig, eller at jeg er ansat i socialpsykiatrien i Aalborg kommune, hvor jeg er kollega, underviser og mentor. At jeg er tidligere patient i psykiatrien med 19 indlæggelser bag mig og ser en mening i, at bruge min egen erfaring konstruktivt, at jeg er danseinstruktør, spiller som amatørpianist på plejecentre, til receptioner eller ferniseringer, og generelt bare nyder

musik. Hvis du spurgte andre, som kender mig godt, ville de nok sige, at jeg er energisk, problemløser, engageret, stærk som et træ eller, som min leder sagde forleden, ambitiøs. Hvilken vinkel skal vi tage, Charlotte?

C: Skal vi ikke begynde med en beskrivelse af dig som mentor?

T: I foråret 2015 blev jeg spurgt, om jeg ville være en fast del af en kollegagruppe i et dagtilbud i socialpsykiatrien i Aalborg. Efter knap en uge med mange overvejelser sagde jeg ja tak til jobtilbuddet. Det var en kæmpe mulighed for mig på flere punkter. Jeg kunne komme i gang med at afprøve om mit spritnye mentorbevis nu også kunne holde tæt i praksis. Jeg kunne få lov til at blive en del af et fantastisk team og være med til at bygge nye udviklingsmuligheder op – blandt andet i form af et rehabiliteringscollege. Og samtidig bidrage med nogle vinkler som mine kolleger ikke ville kunne i samme grad, da jeg er den eneste i det team, der både ser med øjnene som ansat, men i den grad også er bag øjnene på én, som skal finde sine ben

og sig selv igen efter mange år med store psykiske udfordringer.

Nu har jeg været ansat i socialpsykiatrien i halvandet år, og jeg kan stadig juble over, at jeg har en arbejdsmail og en arbejdsnøgle! Noget de fleste måske bander langt væk, eller ikke tager som en succes, men da jeg tilbage i 2006 blev erklæret uegnet til arbejdsmarkedet, blev tanken om et job skudt pænt meget i sæk! Så dét, at jeg halvandet år efter en 13 måneders lang indlæggelse på en lukket afdeling blev tilbudt et job, var så kæmpe stort for mig!

C: "Anti-hokus-pokus-formidler" – hvad betyder det i praksis?

T: Jeg kom på det begreb mens jeg kørte i bilen og hørte radio, hvor der blev snakket om, hvilke ord der var smarte og nærmest en trend at bruge, og jeg kan selv køre med på den vogn, at bruge alle de 'rigtige' ord. Alligevel kan jeg ikke lade være med at være en smule kritisk, hvilket, jeg kan høre fra flere af mine kollegaer, er ganske sundt. Ordet 'Recovery', er fx et ord, der er godt at bruge, og som rigtig mange siger inden for psykiatrien, men min fornemmelse er, at ikke alle helt ved hvad det betyder, men det er så dejlig nemt at 'synge med på', hvis du forstår. Så ordet 'anti-hokus-pokus-formidler' betyder i bund og grund at holde tingene helt simple. Det betyder også en bevidsthed om, at den dybe tallerken eksisterer, så man ikke behøver at starte fra nul, men at kunne give noget viden videre til dem, som har et ønske om, at få skabt en god, eller bedre, hverdag for sig selv.

Rehabiliteringscollege Aalborg er et sted, hvor folk har mulighed for at blive studerende i deres eget liv på mange forskellige måder. Man kan både arbejde på et personligt plan, men også bredere endnu hen imod evt. at komme ud i beskæftigelse, hvis det

er målet. I mit arbejde er jeg meget bevidst om ikke at bruge begrebet 'recovery proces' i visse sammenhænge, fordi det, der tæller mest, er hvordan handling bliver sat i kraft, og det er nok der, det meste af mit fokus for formidling ligger. Jeg forsøger at lytte rigtig meget til de personer, som står overfor mig, og bruger mange redskaber fra min mentoruddannelse. Ud fra deres ønsker og behov forsøger vi at sætte spot på dér hvor de er og finde vejen fremad. Nogen gange betyder det at give et håb til dem, som synes det hele er kulsort, og det kan give mening, at gøre det ud fra min egen personlige erfaring og den kontrast der ligger deri.

En anden af mine funktioner er enkel formidling gennem fitnessdans & bevægelse, hvor der dannes et helt andet fællesskab inden for det selv samme felt, hvor psykisk sygdom og udfordringer normalt fylder mest. I dansen deltager nemlig både behandlere og patienter, og det gør kun gode ting for relationen. ALLE har et eller andet at bygge på, og det kan være nemt at hoppe med på vognen med tidens populære ord – og gode intentioner – men en lille sætning, et smil, dagens vits eller andre små finurligheder kan nogen gange gøre en kæmpe forskel og ofte langt mere end et fokus på en 'recovery proces'. Jeg glemmer ikke, da én af mine kontaktpersoner på det psykiatriske afsnit sagde: "Har du nogensinde overvejet, at søge ind på musikkonservatoriet?" Nej, det havde jeg da aldrig nogensinde tænkt, for jeg troede rent faktisk ikke, jeg kunne finde ud af andet, end at gå rundt og være småtosset hele tiden, og til tider endda skrub skør i 'øverste etage'. Det var selv samme kvinde, som nævnte musikterapi. Jeg glemmer heller aldrig, da en anden kontaktperson kom ind til mig med "Ude og Hjemme" under armen, imens jeg var bæltefikseret efter en rigtig dum nat,

med bladet slået op på 'Humør-siden' og sagde: "Trine, jeg kan godt se, du har haft det rigtig skidt, men du kan også have brug for at starte dagen op med et godt grin ligesom alle mulige andre". Det koncept retter jeg stadig ind efter! Tænk, at der blev spottet noget normalitet i mig, efter en aften og nat i psykoseland! Min pointe med det er egentlig, at de formåede på en ganske simpel måde at få formidlet nogle resurser og kompetencer ind i mig, og det er vigtigt at give videre.

C: Hvis vi nu vender blikket mod musikken, som jeg ved fylder meget i dit liv – hvordan kom du i sin tid i kontakt med musikterapi?

T: Det var min primære kontaktperson på det psykiatriske intensive afsnit jeg var indlagt på, november 2012, som foreslog, at vi tog kontakt til den tilknyttede musikterapeut – som var dig! Jeg kan også huske, at min første tanke var, at jeg jo allerede kunne spille lidt på klaver, så hvad skulle jeg så kunne få ud af musikterapi? Jeg havde en ide om, at det var noget med, at man enten skulle lære at synge eller spille. Jeg blev klogere :-). Efter min indlæggelse fortsatte forløbet i musikterapi ambulantly til sommeren 2014.

C: Læseren kunne måske være nysgerrig på grunden til din indlæggelse og hvilken diagnose, du fik stillet i sin tid – har du lyst til at fortælle lidt om det?

T: Det kan jeg godt fortælle om, men spørgsmålet er, om det er vigtigt? Jeg kan se en vigtighed i at give læseren et kontrastbillede på, hvor hårdt ramt jeg har været, i forhold til hvordan jeg har det i dag. Jeg har ikke et problem med at sige, at jeg har PTSD, men måske er det godt nok at reflektere over, om man egentlig ikke får det samme ud af læsningen, om det står der eller ej? Det synes jeg er tankevækkende.

C: Hvad husker du som noget særligt fra musikterapien?

T: Tilbageblikket på musikterapien vækker en masse minder. Mange rigtig gode og skelsættende for mig, andre meget hårde og skræmmende med den kraft, der lå i oplevelserne. Som noget af det første husker jeg tydeligt, da jeg gik fra at kunne spille på et klaver på den måde, at ja, jeg kunne sætte mine fingre rundt omkring på tangenterne, men var alligevel ret 'låst' og kontrolleret i mit spil. Jeg tænkte ikke over, at det var sådan, for jeg kendte ikke til andet eller til kontrasten dertil. Det kom så efter jeg var startet op hos dig, og jeg ved ikke hvordan jeg ellers kan beskrive det end at barrieren simpelthen forsvandt. Jeg følte næsten helt fysisk at én eller anden klap i min hjerne blev lukket op, og at jeg faktisk i det sekund fik fingrene til at glide hen over klaveret. Jeg gav slip i underbevidstheden, tror jeg. Det var ikke i mine tanker mere, at jeg skulle ramme rigtigt, for jeg havde jo fundet ud af nu, at jeg kunne bruge klaveret til at spille mig ud af psykoserne. Det lyder ret langhåret, det kan jeg godt se, men det var sådan, det var.

Jeg fandt jo også ud af, at jeg ikke var den eneste, som havde opdaget, at jeg kunne det, idet jeg husker dig og et par af mine kontaktpersoner stå inde på min sengestue, mens jeg på det tidspunkt mest af alt mindede om én, som havde et epileptisk anfald. Jeg rystede og var dybt hallucineret. Pludselig forsvandt du ud af døren og kort tid efter stod du på min stue med et klaver! Du var gået hen i den fælles opholdsstue, hvor der stod et elklaver, og så rullede du det ned af den lange gang og ind til mig! Jeg vil ønske, jeg kunne huske hvad jeg tænkte i det sekund der kom et rullende klaver med en dertilhørende musikterapeut ind til mig, men jeg husker blot, hvordan vi sammen fik kæmpet mig op til

tangenterne, og jeg fik mere og mere kontrol over min rystetur og langsomt spillet mig retur til det virkelige liv. Den episode betød noget HELT særligt for mig og jeg ved, at der stadig bliver talt om den inde på afsnittet!

Igennem de 11 år jeg har været en del af behandlingspsykiatrien har jeg talt med en del behandlere, men har ikke kunnet få skabt de ord, som beskrev, hvad der foregik i knolden på mig eller i følelserne for den sags skyld. Så den 'samtaledør' var for mig egentlig bare ind til en blindgyde på det tidspunkt. Det var først i mit samarbejde med dig, jeg fandt ud af, hvordan jeg kunne spille det hele ud gennem fingrene, og dermed mærkede jeg musikken på en anden måde. Kan du huske under en session, hvor du måtte skubbe de tunge nodebøger længere ind, som lå og hoppede og dansede ovenpå klaveret, imens jeg var i fuld gang med at spille samtlige frustrationer ud? Det kan jeg i hvert fald, og det var nok en 'aha-oplevelse' for mig at se, hvor kraftfuldt det, vi havde gang i, egentlig var.

Under et af mine foredrag blev jeg en gang spurgt, om hvis jeg skulle sætte et ord eller en kort sætning på musikterapi, hvad jeg så ville sige, og det poppede lynhurtigt op: "Don't forget the power of music in our lifes". Det var en sætning, du havde nævnt for mig tidligere, og jeg mener det var én af dine undervisere, som i sin tid havde sagt det på musikterapistudiet. Når jeg nu var tvunget til at holde det MEGET kort, så var det bare rigtig godt dækkende!

T: Hvilke overvejelser havde du, da du skulle lave musikterapi med mig?

C: Da jeg mødte dig første gang, blev jeg hurtigt klar over, at du havde det meget skidt og nærmest levede i din egen verden af forpinte, svære, ind imellem dissocierede tanker, og derfor havde brug for god tid til at blive tryk i relationen til mig. Jeg opdagede også

at musik, særligt nogle helt bestemte musikstykker, havde uendelig stor betydning for dig, og at jeg langsomt, men sikkert, kunne nå ind til dig bl.a. gennem fælles lytning til disse musikstykker med fokus på teksten. Jeg fornemmede også, at dit indre 'drive' – en livskraft og fighterånd af helt utrolige dimensioner – gradvist kunne vendes til at bruges konstruktivt, bl.a. gennem sang, men især klaverspil og siden en kraftfuld kombination af de to. I starten var du lidt famlende på tangenterne, men helt af din egen kraft foldede musikken sig ud for dig og blev en trofast mestringsstrategi, når du fornemmede kaos indeni. Sammen bevægede vi os med musik og samtale skridt for skridt ind i dit indre 'mørkelandskab' og fandt både nye og gamle veje, som gav lys, håb, retning, mening og fremtid. Mht. den specifikke episode med hurtig flytning af el-klaver ned på din stue på intensiv afsnit, så gjorde jeg mig ikke så mange overvejelser i øjeblikket! Mine kolleger på afsnittet bakkede helt op om idéen, og sammen nærmest løb vi ned ad gangen for at få dig til tangenterne. Det ville måske virke mere almindeligt med en tromme eller et andet mindre instrument, men nu var klaveret dit foretrukne, det havde hjul og var derfor en mulighed. Jeg vidste, at du var der lige 'inde bag ved' og havde brug for at spille dig i kontakt med dig selv.

C: Trine, hvad betyder musik for dig – før/efter musikterapi?

T: Musik er et helt automatisk emne i mit liv i dag, og dagligt bruger jeg det både hjemme og i mit arbejde. Jeg er ikke på nogen måde terapeut, men når jeg sætter mig ved klaveret ude på mit arbejde, og der pludselig er én som griber et raslelæg, en anden der tager en tamburin og en kollega, der lige griber guitaren og vi bare spiller og synger det, som folk lige har lyst til, så får jeg absolut

bekræftet, hvor vigtig musikken er. Jeg kan kun i et meget begrænset omfang teori omkring musik. Altså jeg ved hvor tonen A er osv., men kun når jeg sidder med klaveret foran mig. Jeg kan ikke lukke øjnene og høre hvilken tone der spilles, men hvis jeg hører et musikstykke, og jeg sidder ved klaveret, kan jeg gå i gang med at spille det og tit lege lidt med formen af det.

Sammen med en særlig psykoterapeut, som jeg samarbejder med nu, over jeg mig i at visualisere et stort skinnende flygel. På den måde får jeg stadig flere strategier at gøre godt med, når udfordringerne bliver lidt for store for mig. At have én strategi er rigtig godt, men skrøbeligt (jeg kan jo ikke have et klaver med mig i baglommen), så flere

af slagsen får mig absolut til at stå stærkere mod psykoseland.

Før klappen gik op for mig, så at sige, var musik noget, jeg sang med på, og som jeg godt kunne blive berørt af, bevares, men bredderne og nuancerne i det er først kommet til mit kendskab i mit samarbejde med dig. Rigtig mange går rundt med høretelefoner og lytter til et eller andet, og jeg har da også altid sådan et sæt med mig. Der hvor der så kan være en forskel fra de fleste er, at ofte når jeg sætter dem i, så er det fordi jeg har brug for at holde fast i virkeligheden, hvis stemmerne i mit hoved gerne vil styre eller hvis folks ansigter bliver lidt for forvrængede. For det sker stadig. Det er altid den samme sang jeg sætter på, og den sang føler jeg, har reddet mit liv. En skønne dag, når mit mod

På billedet ses Trine Schmidt til venstre og Charlotte Dammeyer til højre.



er stort nok, vil jeg have tatoveret noget af teksten fra "Man In The Mirror" lige nær mit hjerte. Så gør det nemlig ikke så meget, hvis jeg skulle have glemt hørebofferne eller hvis telefonen er løbet tør for strøm, for så har jeg den alligevel indprentet hos mig :-)

C: Hvad har hjulpet dig videre?

T: Jeg har uden tvivl noget, som rigtig mange mennesker i dette felt har sparsomt af. Netværk. Mit fundament fra jeg var helt lille har været ganske fornuftigt. Jeg har en rigtig god familie, som absolut har været der for mig, og har hjulpet mig. De har siddet og skrålet "Man in the Mirror" igennem røret på telefonen, da min musiktjeneste var nede, og jeg sad i en bus og havde det rigtig skidt! De har kørt mig til Psyk når det har været nødvendigt, besøgt mig, opmuntret mig og kæmpet for mig. Jeg har en god solid social omgangskreds, både med barndomsveninder og flere, som er kommet til hen af vejen. Jeg har været rigtig heldig at møde de rigtige mennesker på det rigtige tidspunkt i mit liv. En bostøtte, et par kontaktpersoner på afsnittet, en musikterapeut ;-). Og jeg kan sagtens fortsætte. Egentlig er der flere faktorer som spiller ind. Motion i flere former og særligt dans er også en fast del af min hverdag, og når noget følelsesmæssigt svært sætter sig i kroppen på mig, kan jeg simpelthen danse det ud.

C: Er der særlige tekster/sange der har haft særlig betydning for dig? – citér evt. tekst derfra.

T: Som ung, når verdenen omkring mig blev for svær at være i, flygtede jeg mentalt fuldstændig ind i Michael Jacksons musik. Lidt ironisk egentlig at den ydre virkelige verden dengang drev mig til en slags flugt ind i mit hoved, når det i mit voksenliv faktisk var det modsatte! Altså, når det indre blev for svært, og jeg skulle holde fast i den ydre

virkelige verden. Men måske er det derfor, at netop to af hans sange har givet mig så meget trykthed og dermed har fået en HELT særlig betydning!

Da jeg stoppede hos dig, malede jeg et lille billede til dig, hvor blandt andet titlen "Music And Me" stod på. Da jeg blev spurgt, om jeg ville bidrage til koncerten "Musikalske Fortællinger" inde i Musikkens Hus, som var velkomst til musikterapistudiet i nye lokaler, tøvede jeg ikke længe med at spørge dig, om du ville gå på scenen sammen med mig. Det var så stort for mig, og da du sagde ja, var jeg på ingen måde i tvivl om, at "Music And Me" skulle være én af sangene. Ud over "Man In The Mirror", så er den også en sang, som har en helt særlig betydning for mig.

Music and Me

*We've been together
for such a long time
Music, music and me*

*Don't care whether
our songs rime
music, music and me*

*All day long where ever I go
We're as close as two friends can be
there have been others
but never two lovers
like music, music and me*

*Have a song and come along
You can sing your melody
in your mind you can find
a world of sweet harmony*

*Birds all, a feather
we'll fly together now
music, music and me*