

# EVALUERING: Musikterapi & sammenspil med unge fra Husrum

<b>Titel på projektet</b>
<b>Musikterapi &amp; Sammenspil ved Husrum / Jysk Børneforsorg</b>
<b>Formål</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• At styrke de unges selvtillid gennem øget kendskab til stemmen.</li><li>• At samarbejde om at bearbejde tidligere oplevelser gennem sangskrivningen og musikalske og kropslige øvelser</li><li>• At spejle de unges ressourcer gennem musikken og i sammenspillet med andre unge, samt via koncerter for andre unge.</li><li>• At styrke deres kommunikative kompetencer i fællesskabet med ligesindede gennem musikken</li></ul>
<b>Opnåede resultater og effekt</b>
<p>Nogle af de unge har afleveret en kort evaluering af deres oplevelser af musikterapien &amp; eller sammenspilsholdet. Herunder kan man læse nogle af deres kommentarer:</p> <p>”Musikterapien er forløsende og terapeutisk. Jeg kan mærke, hvor let jeg bliver efter at have været til en session. Det fungerer både som sangtræning (som jeg har ønsket mig i lang tid, men som jeg ikke havde råd til), og ja terapi.”</p> <p>” Det har været en super positiv oplevelse, som har givet mig selvtillid. Det private og sårbare ting, jeg har at byde på – det har gjort mig mindre bange for at vise dem og hjulpet mig med at bearbejde dem med Kamilles varme støtte og accept.”</p> <p>”Det giver mig en god selvtillid, som jeg kan bruge andre steder.”</p> <p>”Fedt, at der er fokus på selve musikdelen, men der er også er fokus på psyken.”</p> <p>Derudover har de unge via sammenspilsholdet spillet deres første koncert ved årets julefrokost ved Husrum. Herunder enkelte kommentarer fra de unge, samt andre implicerede:</p> <p>”Dette er fedt at få et fællesskab med musik i centrum, og med nogen, man allerede kender fra Husrum. Var en enormt god oplevelse at optræde sammen. Styrker selvtillid. Har kæmpet meget med generthed. Så her får jeg mulighed for at være i centrum.”</p> <p>” Det er et trygt rum, som jeg ser frem til hver uge, hvor jeg føler mig accepteret, værdsat og involveret. Og hvor jeg føler, det ikke afhænger af, hvor godt, jeg performer, men at det er ubetinget. Dette giver mig tryk- heds til at udfolde mig sammen med og overfor de andre.”</p> <p>”Jeg vil helt klart sige at musikterapien har været en god måde at varme op til sammenspillet. Det jeg har fået gennem det individuelle, kan mærkes når det kommer ud i det fælles, samt den trygge relation til Kamille, som også hjælper.”</p> <p><b>Og en kommentar fra ledelsen ved Husrum:</b></p>

## Erfaringer vedr. musikterapi i HUSRUM Aarhus

Det sidste års tid har vi været beriget med tilbuddet om musikterapi for vores unge i HUSRUM Aarhus.

Vi har erfaret hvordan musikken som udtryksform, kan noget særligt for vores målgruppe. Mange af de unge kæmper med angst og depression og har deraf svært ved at indgå i sociale situationer. Dybe samtaler og øjenkontakt kan være angstprovokerende og er for de fleste noget de undgår. Vi oplever derfor at musikken i høj grad hjælper dem med at udtrykke sig, både med ord, følelser og stemninger igennem sange.

Vi har erfaret at det rum der skabes i sammenspilssituationer, er et frirum for de unge. Samtidig ser vi helt nye sider af deres personligheder. Unge som normalvis er tilbageholdende og har svært ved at indgå i sociale sammenhænge, interagerer med de andre til sammenspil og tager ansvar for bandets ve og vel.

For nogle af de unge der har været i forløb hos Kamille, er hun den eneste de snakker åbent og ærligt med omkring deres problemer. Kamilles rolige sind gør det til en trygt rum, hvor de får plads til at udtrykke sig på kreative måder. Vi oplever at de erfaringer og succesoplevelser de unge får, både ved enkelt sessioner og sammenspil, øger deres selvtillid og selvværd.

En af de unge i forløb hos Kamille har udtalt følgende:

”Jeg startede til musikterapi helt uvidende om hvad det er og kan bidrage med. Musikterapi har virkelig været med til at gøre en stor forskel i mit liv. Jeg har lært at mærke min krop og at sætte ord på, hvordan jeg har det. Jeg har fået mere selvtillid og føler at jeg er god nok som jeg er.”

Vi ser et stort potentiale i at tilbyde musikterapi til de unge, der er tilknyttet Husrum og så meget gerne at vi kunne tilbyde det igen.

## Forankring af resultater og effekt

- Det har været frugtbart for vores ønskede resultater, at vi som sammenspilshold har fået mulighed for at stå frem til et arrangement for Husrums andre brugere, da vi på den måde har kunnet invitere andre unge med ind i projektet.
- Projektet har ændret samspillet mellem de unge internt, da de kva sammenspilsholdet samarbejder med musikken som fælles omdrejningspunkt. Det styrker den enkelte i at se sig selv som en del af en gruppedynamik, hvor rollefordelingen og ansvaret for fælles succes bidrager til øget selvtillid.
- Projektet har bidraget med nye måder at inddrage de unge på, hvor de bidrager med deres ofte unikke kompetencer. Det være sig ”designeren”, der deltager med mindre musikalske færdigheder, men med et øje for bandets fælles visuelle udtryk. Eller ”autisten”, der oplever at de kompetencer vedkommende har som ”en ekstrem planlægger” har vist sig at være brugbare i netop denne konstellation.

## Målgruppe

Unge fra Husrum i alderen 16-30 får tilbudt både musikterapi, samt sammenspilsholdet løbende. De unge er ofte ensomme, har diagnoser, er vokset op i svære familieforhold, er blevet mobbet.

Undertegnede samarbejder tæt med Line Laxy Jensen, der er frivillig koordinator ved Husrum, samt leder ved Husrum, Marie Nyegaard, der har været med sideløbende, til trods for barsel undervejs. Derudover samarbejder undertegnede med Ruth Morell fra UKH – både ved at låne et lokale ud til sammenspilsholdet, men også som sparringspartner, samt mulig deltager ved en eventuel koncert med de unge ved UKH.

Desuden er Gellerup Kirke et aktiv, da kirken låner et lokale ud til de unge, der kommer i individuel musikterapi inden sammenspilsholdet. Derudover låner de instrumenter ud til koncerten, hvis sammenspilsholdet

mangler noget.

### Gennemførte aktiviteter

Der er fortsat unge – både nye som gamle, der tilmelder sig den individuelle terapi. Derudover er der kommet nye til, der ønsker at deltage i sammenspilsholdet, hvor der pt. er 6 unge tilmeldt. Koncerten den 18.12 var en stor milepæl, hvor bandet spillede kopinumre, samt en af de unge valgte at stå frem med egen sang, som vedkommende havde skrevet i musikterapien. En sang, som mange af de andre unge til koncerten kunne relatere sig til.

### Regnskab

*Der er ingen kommentarer til regnskabet.*

### Overførsel af pointer og erfaring til glæde for andre

Som en del af projektet med den individuelle musikterapi laves der en løbende evaluering, hvor de unge sætter ord på forløbet, samt kommer med deres oplevelser af forløbet. Derudover laves der session beskrivelser efter hver session, da det hjælper undertegnede til at se, hvorledes de unge oplever en fremgang undervejs i terapien. Denne evaluering modtager den enkelte efterfølgende – skrevet med fokus på, den enkeltes ressourcer, samt et spejl på, hvorledes den enkelte har taget skridtet mod en forandring, samt hvorledes samarbejdet har bidraget til en positiv udvikling. Den enkelte tager selv et valg om, vedkommende ønsker at deltage i sammenspilsholdet – de fleste har været positive overfor det. Her er det fantastisk at se, hvorledes de unge blomstrer i fællesskabet med ligesindede. Derudover giver det musikterapeuten mulighed for guide den enkelte i fællesskabet med andre, hvis kommunikationen fortsat kan være svær, det sker ud fra kendskabet til den enkelte fra terapiforløbene.

### Muligheder for at videreformidle jeres historier

...

### Hvordan er det interne samarbejde i projektgruppen forløbet?

Der har været et meget positivt samarbejde – alle viser engagement og hjerteenergi, hvor fokus er på de unges trivsel.

