

Kjersti Johansson

Musikkterapi som del av oppsøkende og forebyggende arbeid med utsatt ungdom og unge voksne

Rapport om musikkterapitilbudet i Uteseksjonen i Oslo



Norges
musikkhøgskole
Norwegian Academy
of Music



Oslo

Uteseksjonen



Musikkterapi som del av oppsøkende og forebyggende arbeid med utsatt ungdom og unge voksne

Rapport om musikkterapitilbudet
i Uteseksjonen i Oslo

Kjersti Johansson

NMH-publikasjoner
2019:5

Kolofon

NMH-publikasjoner 2019:5

© Norges musikkhøgskole og Kjersti Johansson

Utgitt sammen med Uteseksjonen og Velferdsetaten
i Oslo kommune og KoRus Oslo (Kompetansesenter rus - Oslo)

ISSN 0333-3760

ISSN 2535-373X (online-utgave)

ISBN 978-82-7853-264-5 (trykt)

ISBN 978-82-7853-265-2 (PDF)

Norges musikkhøgskole

Boks 5190 Majorstua

0302 OSLO

Tel.: +47 23 36 70 00

E-post: post@nmh.no

nmh.no

Foto: Uteseksjonen, Oslo kommune

Sats og trykk: Bodoni, Oslo, 2019

Innhold

Forord	V
1 Innledning og bakgrunn	
Om rapporten	1
Om Kompetansesenter rus – Oslo	3
Om Senter for forskning i musikk og helse	3
Om Uteseksjonen i Oslo	4
Om samarbeidsnettverk for musikkterapi	5
Om musikkterapi	6
2 Musikkterapitilbudet i Uteseksjonen	
Utvikling av musikkterapitilbud i Uteseksjonen	11
Innhold i og rammer rundt musikkterapitilbudet	12
Intervju og informanter	13
Erfaringer fra musikkterapitilbudet	15
3 Oppsummering	
Nytteverdi	81
Anbefalinger for praksis	83
Veien videre	88
4 Referanser	90



Forord

Velferdsetaten i Oslo kommune satte i gang med musikkterapi i 2017. Tilbudet har blitt gitt av Uteseksjonen i Oslo finansiert ved tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet gjennom Fylkesmannen i Oslo og Akershus. Musikkterapitilbudet ble innrettet med en erfaringskonsulent i 50 % stilling og en musikkterapeut i inntil 50 %. Fra oppstart ble tilbudet rettet inn mot unge fra de alternative ungdomsmiljøene i Oslo sentrum. Likepersonsprosjektet Perspektiv har hatt prosjektledelsen for musikkterapitilbudet. KoRus Oslo har fungert som brobygger til det musikkterapeutiske fagmiljøet i Norge, og bidratt med støtte og veiledning i utviklingen av tilbudet ved Uteseksjonen.

Gjennom individuelle tilbud til ungdommer og unge voksne i alderen 14 til 26 år har prosjektet høstet mange gode erfaringer. Musikkterapi handler om å ta i bruk musikk for å etablere og utvikle trygge relasjoner, fostre opplevelser av mestring og samhold, og legge til rette for deltakelse, læring og utvikling. Tilbudet har åpnet dører for deltakere som synes det er vanskelig å uttrykke seg gjennom samtaler om hendelser og opplevelser som har vært vanskelige. Deltakerne har fått mulighet til å uttrykke seg på en ny og alternativ måte gjennom musikken.

Musikkterapi er trukket fram som en anbefalt metode i Opptrappingsplanen for rusfeltet. I Oslo vektlegges arbeid, aktivitet og det å ha noe «å stå opp til» - gode opplevelser, som sentrale tiltak i Strategisk plan for rusfeltet i Oslo. Forebygging, tidlig innsats og økt livskvalitet er nøkkelord. Musikkterapitilbudet slik det har blitt utvikla på Uteseksjonen svarer ut flere av disse ambisjonene.

Vi vil takke alle som har bidratt til å få på plass og gjennomføre musikkterapitilbudet på Uteseksjonen i Oslo. Uten ildsjelene som har lagt ned mye arbeid med dette, uten prosjektledelsen fra Perspektiv, ville det vært vanskelig å oppnå de gode resultatene som beskrives i rapporten. Det har også hatt betydning at prosjektet har hatt oppslutning og støtte fra et samlet fagmiljø bestående av Uteseksjonens øvrige

medarbeidere. Ikke minst har de unges egen medvirkning og investeringer i både prosjektet og i arbeidet med rapporten vært helt avgjørende for at vi nå kan legge frem resultatene som beskrives i rapporten.

Stor takk til alle dere som har bidratt!

Børge Erdal
leder
Uteseksjonen i Oslo

Henning Pedersen
seksjonssjef
KoRus Oslo



1 Innledning og bakgrunn

Denne rapporten kartlegger erfaringer fra musikkterapitilbudet i Uteseksjonen i Oslo (Velferdsetaten, Oslo kommune, heretter kalt Uteseksjonen). I rapportens første del gjennomgås relevant bakgrunnsinformasjon om de ulike aktørene knyttet til rapporten og om musikkterapi. Andre del av rapporten beskriver musikkterapitilbudet som er gitt i Uteseksjonen, samt erfaringer fra deltakere og ansatte. I siste del av rapporten oppsummeres de viktigste erfaringene.

Om rapporten

Rapporten redegjør for erfaringer med musikkterapi som del av Uteseksjonens tilbud i prosjektet Perspektiv. Rapporten er skrevet på oppdrag fra Kompetansesenter rus – Oslo (KoRus Oslo). KoRus Oslo har en samarbeidsavtale med Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges musikkhøgskole om utvikling av musikkterapi i rusfeltet. CREMAH har stått for faglig veiledning i rapportarbeidet.

Rapporten bygger på intervjuer med personer som er direkte og indirekte involvert i Uteseksjonens musikkterapitilbud: brukere/deltakere (heretter kalt deltakere), musikkterapeut, erfaringskonsulent, kollegaer som jobber oppsøkende (heretter kalt oppsøkere) og ledere på ulike nivåer i Uteseksjonen. Rapporten er nært knyttet til tidligere rapporter om musikkterapi i rusfeltet: to rapporter om musikkterapi i kommunalt rusarbeid i Fredrikstad kommune (Kielland, 2015; Kielland & Taihaugen, 2017), erfaringsrapport fra Sør-Odal kommune (Taihaugen, 2017) og rapport fra Stiftelsen Bergensklinikkene (Dale, 2014). Blant annet har tilnærmet samme spørsmål blitt brukt i intervjuene. Dette for å muliggjøre en sammenligning på tvers av rapportene som etter hvert bygges opp. Det er videre prioritert å gi plass til mange sitater fra informantene. Dette kan være nyttig ved en eventuell senere sammenligning av resultater fra denne rapporten med andre rapporter.

Musikkterapitilbudet i Uteseksjonen skiller seg imidlertid fra musikkterapitilbudene som er evaluert i de øvrige rapportene ved at det inngår i et oppsøkende og forebyggende tilbud, og dermed ikke er direkte knyttet til behandling innen rusomsorg eller psykisk helsevern. I tillegg retter tilbudet seg i særlig grad mot ungdom. Tilbudet i Uteseksjonen kan sies å ligge i krysningspunktet mellom ungdomsarbeid, barnevern, psykisk helse og rus, med en vektlegging av et forebyggende perspektiv.

Uteseksjonens musikkterapitilbud er fortsatt i liten skala med få deltakere (6 deltakere var i tilbudet på tidspunktet denne rapporten ble ferdigstilt). Det er likevel nyttig å evaluere tilbudet og belyse erfaringer med tilbudet på dette tidspunktet for å få et kunnskapsgrunnlag for videreutvikling av musikktilbud i forebyggende og oppsøkende arbeid. At det er et lite tilbud med få deltakere gjør rapporten svært gjennomiktig. Forfatter av rapporten har derfor vært nøye med å fjerne bakgrunnsinformasjon i sitater fra intervjuene, som presenteres i del 2 av rapporten. Dette kan gjøre sitatene noe fattigere, men det har vært nødvendig for å sikre deltakernes anonymitet. I sitatene er navn utelatt og erstattet med personens rolle i tilbudet, f.eks. erfaringskonsulent eller musikkterapeut.

Forfatter av rapporten er selv musikkterapeut, og kan slik ha en interesse av å fremstille musikkterapitilbudet positivt. For å sikre en balansert fremstilling gjengis en rekke sitater fra informantene uten forfatters tolkning, et grep som også er gjort i øvrige KoRus-rapporter. I intervjuene ble det også stilt mange åpne spørsmål og det ble spurt direkte om mulige utfordringer og forbedringspotensialer. Likevel kan det være utfordrende for informantene å komme med negativ omtale og kritiske bemerkninger, spesielt ettersom det er såpass få aktører involvert. Dette kan ha ledet til en skjev fremstilling der positive aspekter har blitt fremhevet, og kritiske stemmer kan ha blitt nedtonet.

Om Kompetansesenter rus – Oslo

Kompetansesenter rus – Oslo (KoRus Oslo) er ett av syv regionale kompetansesenter innen rusfeltet i Norge og arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet. KoRus Oslo bistår bydelene i Oslo kommune med kompetanse og utvikling av rusfaglige tjenester og tiltak.

KoRus Oslo skal sikre ivaretagelse, oppbygging og formidling av rusfaglig kompetanse, og gjennom dette bidra til å oppfylle nasjonale mål på rusfeltet i Oslo. Kompetansesenterets primære rolle er å styrke praksisfeltet innen rusmiddelforebygging/folkehelsearbeid, tidlig intervensjon og rusbehandling, ved å utvikle forståelse, og formidle og implementere forsknings- og kunnskapsbaserte strategier.

Om Senter for forskning i musikk og helse

Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges musikkhøgskole har som målsetting å utvikle ny kunnskap, forståelse, evidens og kritisk refleksjon om sammenhenger mellom musikk og helse gjennom forskning på musikk som helseressurs for mennesker og samfunn. CREMAH ser musikk som en verdifull ressurs for alle mennesker. Musikk er også en demokratisk rett som ethvert individ har, enten som mottaker av musikk som kunst- og kulturtilbud og/eller som aktiv deltaker i musikk gjennom musisering eller musikklytting, alene eller sammen med andre. CREMAH ønsker å utvikle musikkterapi innen rus og psykisk helsefeltet.

Om Uteseksjonen i Oslo

Uteseksjonen er en del av avdeling «Forebygging og sentrumsarbeid» i Velferdsetaten. Tjenesten driver gatebasert oppsøkende sosialt arbeid blant utsatte mennesker og grupper i Oslo sentrum med et rus- og kriminalitetsforebyggende fokus. Arbeidet omfatter også helse- og sosialfaglig ivaretagelse av mennesker med rusproblemer og/eller problematikk knyttet til psykisk helse. Uteseksjonen arbeider med mennesker i alle aldre, men legger særlig vekt på å hjelpe barn, unge og yngre voksne opp til 25 år.

Arbeidet utføres gjennom oppsøkende patruljer på dag- og kveldstid. Uteseksjonen oppsøker aktivt personer som antas å stå i fare for å utvikle, eller som har utviklet, problemer i tilknytning til rus og kriminalitet. Det oppsøkende arbeidet skjer der personene oppholder seg, ofte i det offentlige rom. Uteseksjonen gir også individuell oppfølging av brukere i tett samarbeid med det øvrige hjelpeapparatet.

Gjennom arbeidet søker man å kontakte og få oversikt over enkeltpersoner og grupper, bygge tillit og relasjoner og arbeide for endring sammen med brukeren, nettverk og øvrig hjelpeapparat. Forebygging, tidlig intervensjon og det å senke terskler til det øvrige hjelpeapparatet vektlegges. I tillegg legges det vekt på å motivere for og formidle informasjon om alternativ beskjeftigelse som skole, arbeid og fritid. Kontakten med Uteseksjonen er frivillig, gratis og det trengs ikke henvisning.

Om Perspektiv

Musikkterapitilbudet i Uteseksjonen er knyttet til prosjektet Perspektiv. Perspektiv har fokus på forebyggende ungdomsarbeid, tidlig intervensjon og bruk av erfaringskompetanse gjennom ung-til-ung metodikk. På denne måten får ungdommer være en ressurs for andre unge. I samarbeid med Uteseksjonen jobber unge

erfaringskonsulenter oppsøkende i Oslo sentrum, de arrangerer temakvelder for andre unge, deltar på psykisk helsedager på skoler, samt driver enkel rådgiving og veiledning i sitt eget miljø.

Om samarbeidsnettverk for musikkterapi

I 2010 ble det tatt initiativ til et Nasjonalt kompetansenettverk for musikkterapi i rusfeltet. I dag deltar flere kompetansesentre for rusproblematikk i nettverket, sammen med Fagrådet-Rusfeltets hovedorganisasjon. Også Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges musikkhøgskole og Griegakademiets senter for musikkterapiforskning (GAMUT) ved Universitetet i Bergen, er aktive deltakere i nettverket. Nettverket legger til rette for 1) utprøving og evaluering av musikkterapi i rusbehandling og rusforebyggende arbeid, og 2) praksisnær forskning og kunnskapsutvikling om bruk av musikkterapi. Det Nasjonale kompetansenettverket har som mål å fremme musikkterapi som kunnskapsbasert og recovery-orientert praksis.

Det er også startet et fagnettverk i Oslo: Oslos storbystrategi for musikkterapi i rus- og psykisk helsefeltet (OSMU). OSMU ble etablert etter Toppmøte om musikkterapi i rusfeltet ved Norges musikkhøgskole 9. november 2017. Uteseksjonen, sammen med andre tjenester i Velferdsetaten, bydel Gamle Oslo, Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA), erfaringskonsulent Angelica Kjos, Norges musikkhøgskole ved CREMAH, KoRus Oslo og Fagrådet-Rusfeltets hovedorganisasjon er involvert i nettverket. Byrådsavdeling i Oslo ved fagsjef rusområdet, Stian Biong, har også vært invitert og orientert. Nettverkets mandat er å utarbeide en storbystrategi for Oslo knyttet til økt implementering av musikkterapi i rus- og psykisk helsefeltet.

Et annet relevant nettverk å trekke frem i denne rapporten er Nasjonalt kompetansenettverk for musikkterapi i barnevernet. Deltakere er representanter fra regionale kompetansesentre for barn og unge (RKBU/RBUP), Bergen kommune, Bufetat region

vest, KoRus vest Bergen, Høgskolen på Vestlandet, Oslo Metropolitan universitet, Norges musikkhøgskole ved CREMAH og Universitetet i Bergen ved GAMUT. Nettverket har som mål å arbeide for implementering av eksisterende kunnskap, finne gode arenaer for praksisutvikling og for etablering av nye forskningsprosjekter, og løfte frem musikkterapi som kunnskapsbasert og brukerorientert praksis.

Om musikkterapi

Musikkterapi handler om å ta i bruk musikk for å skape trygge relasjoner, endringsprosesser og fremme helse og livskvalitet. Musikkterapeuter arbeider ressursorientert, med utgangspunkt i brukerens egne ressurser (Rolvsvjord, 2010). Brukerinvolvering og en likeverdig relasjon blir vektlagt (Stige & Aarø, 2012; Trondalen, 2016). Musikkterapi tilbyr variert musikalsk deltakelse gjennom spilling og/eller lytting til musikk. Brukere kan for eksempel lage egne låter, improvisere på instrumenter, eller dele låter og fortelle om hva musikk betyr for dem og hvorfor (Kristiansen, 2016; McFerran, 2010; Overå, 2013). For mange mennesker gir musikk tilgang til følelser, minner, mestring, sosiale opplevelser og motivasjon. Slike erfaringer tar musikkterapeuten i bruk og bygger videre på i det terapeutiske samarbeidet (Kielland, Stige & Trondalen, 2013). Musikkterapi kan foregå individuelt eller i gruppe, på institusjon eller i lokalmiljøet til brukeren. I musikkterapi fokuserer man på hva brukeren kan og har lyst til å utvikle gjennom musikken, og musikkterapeut og bruker samarbeider om å finne frem til meningsfulle musikalske arbeids- og samværsformer (Trondalen, Stige, Dale & Kielland, 2016).

Musikkterapi er blitt mer utbredt som fag, profesjon og praksis i senere år. I Norge etableres det nye behandlingstilbud i spesialisthelsetjenesten og på kommunalt nivå. HelseDirektoratet anbefaler systematisk bruk av musikkterapi i tre sentrale retningslinjer knyttet til rus og psykisk helse:

- 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-22 11)

Retningslinjene viser til at musikkterapi fremmer tilfriskning, reduserer negative symptomer og kan føre til avkobling fra vanskelige tanker og situasjoner. Gjennom mestringsopplevelser kan motivasjonen for å stå i behandling påvirkes.

Formell kompetanse med mastergrad i musikkterapi understrekes i retningslinjene. Dette er avgjørende, blant annet fordi erfaring og forskning viser at musikk også kan brukes destruktivt, for eksempel av pasienter med depresjon eller alvorlige rusproblemer (Aldridge & Fachner, 2010) og ungdom (McFerran, 2011). Samtidig er musikk en allmenn kulturell ressurs som inngår i ulike hverdags- og miljøterapeutiske situasjoner (Trondalen, Stige, Dale & Kielland, 2016). I Norge tilbys musikkterapiutdanning (master) ved Norges musikkhøgskole og Universitetet i Bergen. Begge institusjonene har også forskningssenter og doktorgradsutdanning i musikkterapi.

Forskning viser nytte av musikkterapi på flere områder. Studier innen psykisk helsevern viser positiv effekt av musikkterapi på motivasjon, sosial deltakelse, affektiv tilstand og emosjonell bevissthet (Erkkilä et al., 2011; Gold et al., 2013; Mössler et al., 2011). En delforklaring kan være at musikk behandles av hjernestrukturer nært knyttet til motivasjon, belønning og emosjoner (Brean & Skeie, 2019). Sterke musikalske opplevelser utløser dopamin, en nevrotransmitter som spiller en avgjørende rolle i belønningsbasert læring (Salimpoor et al., 2011). Musikk som meningsskapende og relasjonsbyggende aktivitet kan også ha stor betydning (Trondalen, Stige, Dale & Kielland, 2016).

Kvalitative studier viser at musikkterapi engasjerer og motiverer til sosial deltakelse, innen for eksempel barnevernsfeltet (Krüger & Stige, 2014) og kriminalomsorgen (Tuastad & Stige, 2015). Gjennom musikkterapi gis barn og unge mulighet for selvutvikling og -utfoldelse, trivsel, utvikling av sosiale relasjoner, tilhørighet og fellesskap (Krüger, 2012; Stensæth, Krüger & Fuglestad, 2016). Musikkterapi kan virke som traumebevisst omsorg, og i en barnevernskontekst fremheves det at musikkterapi kan bidra til å etablere trygghet, gi opplevelser av mestring, gi mulighet til å bearbeide sammensatte følelser og bidra til kontinuitet og stabilitet (Krüger, Nordanger & Stige, 2017). Musikk kan fungere som en avledning eller et avbrekk fra negative tanker og emosjoner, og som en kilde til positive emosjoner (Roaldsnes, 2017).

Musikkterapi har også blitt brukt i forebyggende arbeid rettet mot ungdom (Eriksen, 2012; Fuhr, 2016). Nöcker-Ribaupierre og Wölfl (2010) beskriver hvordan musikkterapi kan forebygge voldsepisoder blant ungdom. Musikkterapi har også blitt prøvd ut som tiltak for å forebygge skolefravall og -vegring og for å fremme trivsel i skolen. Musikkterapi ses som et viktig og nyttig bidrag til skolens øvrige forebyggende tiltak. Men dersom musikkterapi skal virke som et forebyggende tiltak, bør det gjennomføres på en måte som er preget av kontinuitet, stabilitet og relasjonsbygging (Krüger, Risnes, Sand & Høiseth, 2018), og som viser interesse for ungdommenes musikalske identitet og bygger på samarbeid med ungdommene (Eriksen, 2012).



2 Musikkterapitilbudet i Uteseksjonen

Utvikling av musikkterapitilbud i Uteseksjonen

På slutten av 2016 fikk Uteseksjonen støtte fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus til å igangsette et musikkprosjekt med en musikkterapeutisk tilnærming og tankegang for utsatte unge. Tidlig i 2017 startet Uteseksjonen musikkterapitilbudet med utgangspunkt i utsatte unge i et alternativt ungdomsmiljø i Oslo. Formålet har vært å utvikle metodisk arbeid med musikkterapi for å nå ungdom og unge voksne (opp til 25 år) som er i risikosonen når det gjelder rus og psykisk helse.

Musikkterapitilbudet er en del av Uteseksjonen med tjenestens faglige og personaladministrative oppfølging. KoRus Oslo og CREMAH har vært samarbeidspartnere i tilbudet som faglige ressurser, spesielt med tanke på evaluering og forskning. Andre samarbeidspartnere har vært bydelene i Oslo kommune, SubScene, Agenda X, Stovner Rockefabrikk og Øvingshotellet/Kulturetaten.

Musikkterapitilbudet er organisert tverrfaglig gjennom en kombinasjon av erfaringskompetanse og musikkterapeutisk kompetanse i driften av tilbudet. I tillegg har Uteseksjonen et stort fagmiljø og helse- og sosialfaglig kompetanse, med blant annet 30 oppsøkende medarbeidere, hasjavnenningsprogram og psykologer, som alle er tilgjengelige ressurser for deltakerne. Deltakerne vil etter behov kunne få tett og systematisk oppfølging i samarbeid med bydeler, spesialisthelsetjeneste og institusjoner. Musikkterapitilbudet er dermed del av et større og helhetlig tilbud til den enkelte.

Tilbudet skal legge opp til å møte og anerkjenne ungdommene for dem de er gjennom tekst, musikk og musikalsk samarbeid. Musikkterapitilbudet har som mål å skape en arena der ungdommer kan oppleve mestring, bekreftelse og fellesskap. Deltakerne skal få mulighet til å uttrykke tanker og følelser innenfor stabile og forutsigbare rammer,

og i trygge relasjoner til voksne og i fellesskap med jevnaldrende. Musikktilbudet har lav terskel, der deltakelse i seg selv er et grunnleggende mål.

Innhold i og rammer rundt musikkterapitilbudet

Musikkterapitilbudet driftes av en musikkterapeut og en erfaringskonsulent i et likeverdig samarbeid, og retter seg mot ungdom og unge voksne i aldersgruppen 14-25 år. Erfaringskonsulenten er musiker, har brukererfaring fra rus og psykisk helse, egenerfaring fra musikkterapi, og har en 50 % stilling. Musikkterapeuten arbeider timebasert, i opptil 50 % stilling. I tillegg er det ansatt en prosjektleder i 20 % stilling.

Erfaringskonsulenten og musikkterapeuten tar i bruk en musikkterapeutisk tilnærming der relasjonsbygging, ressursorientering, samarbeid og brukerstyring er grunnleggende elementer. Tilbudet er individuelt tilrettelagt og metodikken tar utgangspunkt i deltakernes egen interesse for musikk.

Aktiviteter inkluderer tilrettelagt samspill på gitar, bass, trommer, piano og sang. Det tilbys å samarbeide om å lage «beats», skrive sanger og tekster og å gjøre innspillinger i studio. Improvisasjon/jam, musikklytting og samtaler med utgangspunkt i musikk er også sentrale metoder. Tilbudet gis hovedsakelig to-til-en, og noen ganger en-til-en. I tillegg arrangeres det musikkafé to-tre ganger per semester og en huskonsert i slutten av hvert semester. Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten tilbyr også å stille opp på alternative arenaer dersom deltakerne ønsker å opptre på for eksempel «Åpen scene», kulturmønstring, skoleavslutning og lignende.

Musikkterapitilbudet legger opp til stor grad av fleksibilitet når det gjelder møtested. Hittil har aktiviteten foregått i ulike musikkstudioer og øvingslokaler som SubScene, Agenda X, Øvingshotellet eller Stovner Rockefabrikk – alle barn og unges egne fritidsarenaer. I noen tilfeller har tilbudet blitt gitt i hjemmet.

Intervju og informanter

Til grunn for denne rapporten ligger intervjuer med personer som har direkte og indirekte erfaring med musikkterapitilbudet i Uteseksjonen. Til sammen ble 13 personer intervjuet, hvorav 5 deltakere. Forfatter av rapporten har gjennomført intervjuene, med mindre annet blir oppgitt. Intervjuene ble gjennomført i et skjermet lokale uten andre til stede enn informant og intervjuer ved henholdsvis Norges musikkhøgskole, Uteseksjonen, SubScene og Agenda X. To av intervjuene ble gjort over telefon. Informantene og intervjuenes form er som følger:

Deltakere

- Individuell samtale/intervju med 5 deltakere
- Det ble benyttet en forholdsvis strukturert intervjuguide
- Fire deltakere ble intervjuet av Gisle Fuhr, musikkterapeut og doktorgradstipendiat ved CREMAH, Norges musikkhøgskole.

Musikkterapeut og erfaringskonsulent:

- Individuell samtale/intervju
- Det ble benyttet en åpen intervjuguide

Kollegaer ved Uteseksjonen

- Individuell samtale/intervju med:
 - 2 oppsøkere, hvorav en erfaringskonsulent, ett intervju var telefonintervju
 - 1 teamleder, telefonintervju
 - 1 seksjonsleder
- Gruppeintervju med 2 prosjektmedarbeidere/-ledere i Perspektiv
- Det ble benyttet en åpen intervjuguide

Intervjuene hadde en varighet på mellom 8 og 56 minutter, med et gjennomsnitt på 27 minutter, hvor de korteste intervjuene var med deltakerne og oppsøkerne.

Det var variasjon i hvor mye deltakerne fortalte i intervjuene. Det virket også som om flere syntes det var utfordrende å komme på ting som kunne forbedres eller som ikke var så bra. Dette kan tolkes som at deltakerne er svært fornøyde med musikkterapitilbudet. Samtidig kan det også tenkes at deltakerne ikke var helt komfortable med å snakke åpent med en fremmed person, noe lengden på intervjuene også kan antyde. Tanken med at intervjuene skulle gjennomføres av en ekstern person var at deltakerne nettopp skulle være komfortable med å snakke om elementer som kunne forbedres eller som de ikke var fornøyde med. Likevel kan det hende at man hadde fått mer utfyllende svar dersom intervjueren hadde hatt en nærrere relasjon til deltakerne fra før. Dette er noe som bør vurderes ved eventuell senere forskning eller rapporter, kanskje spesielt der deltakerne er ungdommer og unge voksne.

Det ble tatt lydopptak av samtalene, som ble slettet etter at sitater var skrevet ned. Alle informantene ble muntlig informert om formålet med intervjuet og rapporten, og fikk tilbud om å sjekke og godkjenne sitater før publisering av rapporten. De ansatte ved Uteseksjonen takket alle ja til dette og fikk tilsendt sitater før ferdigstilling av rapporten.

Intervjuene med deltakerne brukte en intervjuguide med 9 hovedspørsmål. Spørsmålene er i hovedtrekk de samme som er blitt benyttet i tidligere rapporter, men med enkelte tilpasninger til musikkterapitilbudet i Uteseksjonen. Intervjuene med alle de ansatte kretset rundt 5 hovedtemaer. 4 av disse går igjen i de tidligere rapportene: nytteverdi (for deltakerne), faglig relevans (musikkterapitilbudet sett i sammenheng med Uteseksjonens arbeid og andre tjenester), samarbeid og utfordringer. I tillegg inkluderte intervjuene et punkt om suksessfaktorer for å etablere og drive et godt musikkterapitilbud.

Erfaringer fra musikkterapitilbudet

Hva mener deltakerne?

Intervjuene med deltakerne besto av 9 hovedspørsmål. Ved fem av spørsmålene ble deltakerne bedt om å angi på en skala fra 1 til 10 hvor tilfredse de var, der 10 var maks tilfreds. Ved alle disse spørsmålene ble deltakerne også bedt om å utdype hva som hadde vært bra eller mindre bra, og de fikk anledning til å komme med tilleggsinformasjon. I det følgende gjennomgås spørsmålene fra 1 til 9.

Under hvert spørsmål oppsummeres hovedtrekkene i det deltakerne fortalte og den gjennomsnittlige skåren på de spørsmålene som inkluderte tilfredshetskala, etterfulgt av sitater. Spørsmål 3 og 4 omhandler oppfølging fra henholdsvis musikkterapeut og erfaringskonsulent. I intervjuene omtalte deltakerne i all hovedsak oppfølgingen fra musikkterapeuten og erfaringskonsulenten samlet. Av den grunn gjengis svarene på de to spørsmålene samlet.

Spørsmål 1: Hvor mange ganger har du deltatt på tilbudet?

Alle deltakerne har deltatt på musikkterapitilbudet 6 ganger eller flere. De fleste har deltatt en gang i uken over flere måneder.

Spørsmål 2: Hvor tilfreds har du vært med innholdet i musikkterapi tilbudet?

Gjennomsnittlig skår: 8,7

Deltakerne er fornøyde med innholdet i musikkterapi tilbudet. På spørsmål om noe kunne blitt bedre med innholdet er det kun én deltaker som trekker frem at det muligens kunne vært et mer fast opplegg eller en plan for timene. Flere synes det er bra å få muligheten til å skrive sanger og spille inn i studio. Det samme gjelder det å opptre, noe som gir mulighet til å bli kjent med folk. Noen deltakere trekker frem muligheten for å utvikle seg rent musikalsk, mens andre forteller at musikkterapi tilbudet gjør at man kommer seg ut og holder seg aktiv. Musikken kan være en hjelp til å uttrykke følelser og gjøre det lettere å prate. Ikke minst trekker deltakerne frem at det er gøy.

Sitater om innhold

Jeg synes det er dritgøy, egentlig. Jeg koser meg.

Det har vært kjempegreit å være her. Får spilt inn musikken min og får opptre live, og bli kjent med flere musikere.

Jeg skriver en del sanger selv, for det har vært en måte å uttrykke mine følelser på, på en veldig enkel måte.

Jeg synes det er et veldig bra tilbud for det kan få flere til å følge drømmen sin når det gjelder musikk. Jeg har lenge sittet med en drøm om å bli sanger, men aldri turt å ta initiativ til det. Og så koster det en del penger å gå til et ordentlig studio. Men jeg synes det er en kul måte å kunne lage sanger på eller covre en låt eller det å utvikle seg selv kanskje innenfor musikk – hvis man vil det.

«Det har vært kjempegreit å være her. Får spilt inn musikken min og får opptre live, og bli kjent med flere musikere.»

Vi har ikke noe opplegg da. Jeg bare braser inn der og så er det sånn, «skal vi varme opp?», «skal vi gjøre det?». Så bare begynner vi på et eller annet. Men det kan være litt fint å ha sånn, «i dag skal vi gjøre det, i dag skal vi gjøre det...» Så det er litt fint med en plan kanskje? Kanskje lage et opplegg? Altså, nå skriver vi på en sang, så da er planen bare å fortsette på sangen.

Det er litt gøy at man får mulighet til å spille på åpen scene. Da kan man få gjort noe med det man produserer. At man ikke føler at, «åh, nå var vi ferdig med en sang, okay, da går den i glemmeboken liksom». Men at kanskje den kommer ut til andre. Jeg syns det er en veldig positiv mulighet. For hvis man ikke hadde hatt det, så føler jeg at da kunne man like så godt sittet på rommet sitt og bare skrevet masse sanger og laget dem selv, og ikke gjort noe mer med det etterpå. Det er litt gøy å se hva andre syns om det du gjør.

Noen ganger er det bare å høre på forskjellig type musikk. Hvis jeg har en vanskelig dag så kanskje vi bare prater om det, og så hører vi på musikk som er tilnærmet til hvordan jeg har det. For man kan bruke musikk til følelser og for at det skal være enklere å prate hvis man har en vanskelig dag.

Jeg kommer med ferdig tekst og noen ganger så syns de at noe høres litt rart ut, eller den sangen gir ikke helt mening for dem. Så forklarer jeg hva meningen er, og så endrer vi kanskje på et ord eller noe. Men melodien lager vi sammen, og så spør de meg om jeg syns det passer inn. Det tekniske kan ikke jeg! Så de tar seg av det tekniske.

Det holder en aktiv. Selv om man har en tung dag, så gjør det at man kommer seg ut fra hvor enn man er. Det gjør at man må komme seg ut fordi det er hyggelig å holde på med det og det er gøy. Og man er bare tre hyggelige mennesker som skal drive med musikk, og musikk er veldig koselig å høre på og drive på med. Så jeg ser ikke på det som terapi, eller som terapeutisk, selv om jeg vet at det er det.

Jeg synes det er bra det vi gjør. Det at man har mulighet til å være i studio og spille inn låter også. Det hadde ikke jeg sett for meg at jeg skulle ha muligheten til å gjøre.

[Og det er bra at man har mulighet til å fremføre også], for da blir man kjent med seg selv, og man blir kjent med folk, og det å se, være rundt masse folk, og være med masse mennesker. Jeg synes at det er gøy, for jeg liker den oppmerksomheten. Så det er ikke noe ukjent fenomen for meg. Men det er noe annerledes med å fremføre noe man har skrevet selv, fremfor å fremføre noe du har lært.

Det er bare bra å få det tilbudet. Det er ikke alle som får det tilbudet om å kunne spille inn sanger i studio for eksempel. Så jeg har ikke noe negativt å si egentlig. Jeg hadde aldri funnet et annet sted hvor jeg kunne ha drevet med musikk på denne måten hvis jeg ikke hadde fått det tilbudet her.

De hjelper veldig mye med tekster og med stemmen og sånn eller de prøver å finne rette sanger og slike ting.

[Hva vi gjør] kommer an på om jeg har lyst til å covre en sang eller skrive en sang selv. Jeg gjør begge deler. Hvis jeg lager en sang, så er det å prøve å finne ut hva slags melodi man vil ha, om det funker med teksten jeg har skrevet. Og så kan man alltid forandre litt på ting fordi ting skjer. Ting forandrer seg. Så det er mye frem og tilbake, men jeg liker det da. [...] Jeg sier at jeg vil ha det cirka sånn. Men ellers gjør hva dere vil liksom. Og det pleier å fungere veldig bra.

Jeg er veldig sjenert. Men jeg prøver å bruke musikkprosjektet til et rom hvor jeg kan teste ut diverse måter jeg kan synge på. Jeg kan synge på forskjellige måter, men jeg er veldig sjenert for å gjøre ting foran andre. Så jeg prøver å tvinge meg selv til å få det fram der da.

En av grunnene til at jeg er med på det her, det er at jeg sliter med depresjon, og jeg får ikke så veldig mye utløp for det. Men her så får jeg det da. Selv om jeg er sjenert og sånt. Så jeg vil si at det er en 10-er for meg.

«Jeg må si 10, for jeg klarer ikke å si noe negativt. Og det er jo veldig positivt, for da gjør de den jobben de skal!»



Fender® TELECASTER

Spørsmål 3 og 4: Hvor tilfreds har du vært med hvordan musikkterapeuten/erfaringskonsulenten har fulgt deg opp?

Gjennomsnittlig skår når det gjelder musikkterapeuten: 9,1

Gjennomsnittlig skår når det gjelder erfaringskonsulenten: 8,7

Deltakerne mener samarbeidet med både musikkterapeuten og erfaringskonsulenten fungerer bra. De snakker både om oppfølging utenom timene, hvordan de har det sammen på timene og det musikalske samspillet. Flere forteller at det er positivt at de får tekstmelding og/eller telefon med beskjeder og påminnelser. Noen trekker frem at det er bra at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten er dyktige musikalsk. Videre beskriver deltakerne dem med ord som engasjerte, hyggelige, varme, venner, vennlige og blide.

Sitater om oppfølging

Altså, vi er jo venner!

Jeg får alltid en SMS av erfaringskonsulenten hver torsdag med påminnelse om timen eller informasjon om hvor vi skal være. Nå glemmer jeg aldri at jeg skal hit, men det er fint å få en sånn «Åja, det er time i dag».

Vi kommer overens og vi spiller veldig fint i harmoni og sånt. Så det er gøy.

*Jeg tenker at vi kommer godt overens. De er flinke. De kan det de gjør. Erfaringskonsulenten **kan** spille gitar, og musikkterapeuten **kan** spille piano. Det syns jeg er positivt. Det er jo et musikktilbud, så de skal kunne det de holder på med.*

Det syns jeg fungerer kjempefint. Jeg er jo en åpen bok for dem. Hvis jeg har det vanskelig, så sier jeg at jeg har det vanskelig og da prater man kanskje litt om det og så synger man en sang eller to etter det. Bare for å få det litt lystigere når man er ferdig.

[De sender SMS og minner på timen og slikt.] Noen ganger så kommer det litt sånn samme dag. For meg så hadde det vært greit å kanskje få det i starten av uken. Slik at man vet, bare husk på at det her skjer den dagen. Eller hvis det skal være et annet sted, at man får beskjed om det tidligere enn samme dag. Men de er veldig flinke med å gi beskjed om hvor man skal være. Så det er bra.

De er blide og hyggelige og noen ganger så har de mer engasjement og lyst til å gjøre ting enn det jeg har! Og det er veldig kult at de er sånn kjempegiret på å få ferdig en låt, fordi de syns den er veldig kul. Det er veldig gøy for det gjør meg motivert til å også ville få den ferdig.

De sender meg meldinger hvis jeg ikke kommer og hver dag før timen og sånn. Det funker bra.

Jeg føler hun [musikterapeuten] er en veldig enkel person [å forholde seg til] på en måte. Og så forstår hun veldig mye.

Samarbeidet syns jeg fungerer veldig bra.

De sender en melding hvis de har funnet på et nytt riff eller et eller annet som de syns burde være på sangen eller så spør de hva jeg mener om det, og det fungerer kjempebra.

De er genuint veldig varme og vennlige mennesker. Pluss at de er veldig flinke til det de driver med. Og hvis de ikke får til det jeg har lyst til at de skal prøve å spille, så prøver de så hardt, og går det ikke så går det ikke. Men de prøver da. Pluss at de dytter meg til,

ja ... «kan du skrive litt mer? Kan du forandre litt på det?» Og det ... det er ikke det at de utfordrer meg på en måte, men de gjør at jeg skriver kontinuerlig, noe jeg ikke gjorde før. Det syns jeg er veldig positivt.

Jeg er ganske fornøyd. Jeg digger musikkterapeuten. Jeg er glad i henne. Har kjent henne lenge. [...] Erfaringskonsulenten pleier å ringe meg. Høre hvordan det går. Det er bra.

Han er veldig god på oppfølging, å ringe, sende meldinger, høre hvordan det går. Han hjelper meg mye med musikken. Det er veldig bra.

Spørsmål 5: Hvor tilfreds har du vært med rammene rundt musikkterapitilbudet?

Gjennomsnittlig skår: 8,1

Deltakerne er positive til lokalene og beliggenheten, spesielt SubScene og Agenda X. De trekker frem at det er lett å komme seg dit, at det er gode instrumenter/musikkutstyr og bra lyd. Det er også positivt at tilbudet er gratis. På spørsmål om hva som kunne forbedres svarer flere deltakere at de kunne ønske seg mer tid.

Sitater om rammer

For meg er det veldig lokalt. Det er en positiv ting. Det ligger ganske sentralt i Oslo, for alle som bor i Oslo. Det er ganske lett å komme seg hit.

Beliggenheten er veldig grei for meg.

Instrumentene funker bra, rommene er bra, det er bra lyd i det.

Det er bra instrumenter, og bra lydsystem som er enkelt å bruke. Plugge inn mic-en, så er det gjort, liksom.

Ikke minst at det er et lavtersktilbud og at det er gratis. Det syns jeg er viktig, at det finnes lavtersktilbud også. Og at det ikke koster penger. For det er jo ikke alle som har den beste økonomien. Det å ha noen tilbud hvor man tenker på det sosioøkonomiske også syns jeg er veldig bra.

Det er kult at de samarbeider med SubScene, for jeg tenker at både Uteseksjonen og Sub trenger den blesten i vinden, at folk vet at det fins. Så det syns jeg er veldig kult. Det er to ting som fungerer bra sammen.

Innimellom så må man til Øvingshotellet. Det er litt stress å komme seg dit. Men det funker bra å være her da [Sub Scene].

Lokalene har jeg ikke noe imot. Jeg liker meg på både SubScene og Øvingshotellet. Det eneste er at jeg skulle ønske at klokkeslettet var annerledes, fordi jeg ofte blir forsinket til det klokkeslettet. [...] Men de har også andre å tenke på, så ... Men det er det eneste jeg kunne tenke meg var annerledes. At jeg kunne hatt litt fleksibilitet på tidspunktet. Ellers er ikke det så mye å klage på egentlig.

På starten var vi en del på Popsenteret. Det var litt kjedelig, for der måtte vi holde på kun med Mac-en og Garageband. Men da vi fikk plass på Agenda X ble det veldig bra. For her får jeg mulighet til å spille inn ordentlig. Det er ordentlig utstyr her og det er andre her, alle her driver med musikk.

Det er kjempebra på Agenda X, bra utstyr og sånt. Jeg digger det. Jeg hadde ikke kommet inn hit hvis ikke Uteseksjonen hadde fikset det for meg. Det er en kjempemulighet som artist. Å utvikle seg.

Det går litt fort. Tiden går litt fort når man har det gøy da.

Jeg syns kanskje tiden er litt kort. Man får bare 45 minutter. Før vi vet ord av det så er timen ferdig. Det er litt dumt. Man trenger kanskje ikke å legge til så mye, men en time hadde vært fint.

Jeg syns det er litt for kort tid. For i starten så må man kanskje, hvis man skal synge, så burde man varme opp først. Og det er det ikke alltid vi har tid til å gjøre. Så det er litt

sånn, «hva skal vi gjøre i dag?», og så fomler man litt, og så finner man ut hva man har lyst til å gjøre, og så er timen ferdig. Sånn er det noen ganger. Men jeg tenker kanskje at halvannen time hadde fungert ganske fint. For da har man kanskje pratet litt sammen i starten, hvordan ting fungerte og så funnet ut hva man skulle gjøre, og da hadde man kanskje fått den halvtimen eller 45 minuttene til å gjøre det når man har kommet ordentlig i gang. I stedet for at alt er ferdig når man liksom har kommet i gang. Det syns jeg hadde vært kult.

Det kunne vært mer studiotid.

Spørsmål 6: Hvor ofte i uken syns du det burde være tilbud om musikkterapi?

- 1 deltaker sier det passer bra med 1 gang i uken.
- 2 deltakere sier det fungerer med 1 gang, men at det kunne vært 2 ganger i uken.
- 2 deltakere sier hver dag. Den ene deltakeren utdyper at hen gjerne kunne hatt musikk hver dag, men at hen er fornøyd med en gang også. Den andre deltakeren utdyper at musikkterapitilbudet burde hatt økt kapasitet for de som ønsker tilbud flere ganger i uken, inkludert seg selv, men også for andre som har lyst til å være med, men som ikke kan på de dagene tilbudet er per i dag.

Sitater om frekvens

Jeg syns det er greit med en gang i uken. Det kunne vært to, men det fungerer med en.

For meg så passer det bra med en gang i uken.

Jeg syns det hadde vært bedre om det hadde vært flere ganger i uken. Eller flere dager en kunne velge mellom. Om det var en annen dag som passet bedre for eksempel. For man har jo travle kalendere, så man må finne ut om det passer inn der. [...] Jeg syns det er greit å komme en dag, men det hadde jo vært greit med to. Det hadde trengtes denne uken her for eksempel.

Hadde det vært opp til meg, hadde jeg gått her hver dag. Som sagt: det hjelper på humøret. Så for min del kunne det gjerne vært flere ganger i uken. Slik at mange andre også kunne vært med på det. Hvis det er kapasitet til det, så hadde det vært fint om det var flere ganger i uken. Både for meg og andre. For jeg kjenner noen som har lyst til å

være med på det, men dagen passer ikke for dem. Så er det noe som heter Musikkverkstedet, og det er på tirsdager. Men da er det noen som er litt for gamle for det. Men de kan fortsatt være med på Uteseksjonens musikktilbud. Det er bare dagen som ikke passer.

Hvis jeg hadde hatt mulighet til å være her oftere så skulle jeg ha vært her hver eneste dag. Det hadde ikke vært noe problem. Men det er dag i uken da, så ... Men jeg er fornøyd med det.

«Det går litt fort.
Tiden går litt fort
når man har det
gøy da.»



Spørsmål 7: Hvor nyttig har det å delta på musikkterapi vært for deg?

Gjennomsnittlig skår: 9,2

Deltakerne sier musikkterapitilbudet har vært svært nyttig og betydningsfullt for dem, noe den høye skåren også vitner om. Deltakerne forteller at det er givende og gøy å holde på med musikk. Det kan ha en positiv innvirkning på humøret, gi glede, være en motivasjon og være et sted man kan tørre å slippe seg løs.

Sitater om nytte

For meg er det et sted å kunne slippe meg løs. Det å faktisk tørre å synge, for jeg har generelt vært usikker på min egen stemme en stund, og fått noen negative tilbakemeldinger på det jeg gjør. Det virker som om musikkterapeuten og erfaringskonsulenten syns at, kanskje de ikke syns at jeg har verdens beste stemme, men de sier i hvert fall ikke noe negativt på det.

Det å kunne vise tekstene sine hvis man skriver da. Eller hvis man spiller gitar og har veldig lyst til å vise noen at man spiller gitar, så kan man jo gjøre det også.

Det er nyttig for det kan være en motivasjon, at i dag så må jeg ut fordi jeg skal gjøre det her. Så det kan være med på å løfte en slik at en står opp om morgenen og kommer seg ut. Også fordi det er hyggelig å være i lag med dem og man tuller og fjaser og man har det gøy. Vi ser jo på hverandre som et band i stedet for at dette er to mennesker som jeg skal ha terapitime med. Jeg oppfatter det ikke sånn i det hele tatt.

Det er givende å drive på med musikk, og det skaper glede for en selv, det indre som ingen ser, og det gjør at jeg føler meg mer glad og bare lever på gleden fra musikk. Og prøver å få det til å vises på utsiden også.

Musikk har betydning for meg, så prosjektet har jo en betydning. Jeg syns det er positivt hele greien.

Det øker humøret mitt. Hvis jeg har en skikkelig drittdag så hjelper det å komme her og gjøre noe jeg liker veldig godt. Det avslapper meg, så det er et veldig stort pluss. Jeg er en person som stresser veldig mye med ting. Jeg er bare sånn av natur. Så det er veldig deilig å komme til et sted der jeg kan ta det helt med ro. Og så er ikke de to sånne mennesker som stresser meg. Jeg liker å være rundt mennesker, men samtidig hater jeg det, fordi mennesker stresser meg. Men de to gjør ikke det. Det er fordi jeg har lært meg å kjenne dem. Så det er veldig positivt.

Det er absolutt en 10-er. Absolutt. For jeg har prøvd masse forskjellig, medisiner for eksempel, og det fungerer ikke. Så det at jeg faktisk kan komme her og være glad en time i uken, det er veldig bra for meg. Så det er absolutt en 10-er.

Det betyr veldig mye. For jeg får sjanse til å utvikle meg musikalsk og som artist. Utvikle meg, bli bedre, spille inn, spille live. Det er veldig gøy.

Spørsmål 8: Har du noen forslag til hvordan musikkterapitilbudet eller oppfølgingen kan forbedres/endres?

Det var ikke alle deltakerne som kom på ting som kunne forbedres eller endres. Endringsforslagene som kom frem handler om bedre informasjon om tilbudet, å tilby musikk flere ganger i uken, og om muligheter for utvidelse av det individuelle tilbudet til gruppe og/eller samarbeid med andre deltakere.

Sitater om forslag til endringer

Det hadde vært litt kult om vi var 4. For da kunne vi hatt med trommer eller bass eller noe sånt. Men det kan man jo også legge til i studio hvis man skal spille inn sangen.

Nå vet jeg ikke hvor mange som er med på musikktilbudet, men det hadde vært kult å kunne samarbeide med de andre som er der også. For eksempel covre en låt sammen, eller skrive en låt sammen. Det hadde vært kult å kunne gjøre noe sammen. Selv om vi kanskje har veldig forskjellig stil, så kunne det vært kult også. Det synes jeg hadde vært litt gøy.

Det kunne vært mer informasjon eksternt. At man enkelt får lest om det på nett. Og at man kan ha brosjyrer man kan gi til andre, som man ser at faktisk har behov for det. I stedet for at «jeg har et telefonnummer jeg kan gi deg» eller «kan jeg få telefonnummeret ditt, så kan jeg gi det til andre». Og at man bør kunne finne ut om de kun fokuserer på de som bor i Oslo eller utenfor Oslo også. [...] Jeg synes det hadde vært lurt å tenke mer på det eksterne i fremtiden – informasjon mer ut. For det tok meg lang tid å få informasjon og få kommet i gang. Hva dreier det seg egentlig om? Hva er dette for noe? Det høres kult ut, men hvor er informasjonen? Ja, så måtte de spørre den og den og den.

Og så måtte jeg mase litt da. Så kom jeg frem til slutt! [...] At det er lett tilgjengelig. Man kan høre om de som har vært med lenge er interessert i å være ambassadører eller noe sånt.

Kanskje en ekstra dag i uken. På en fredag eller onsdag. For det er en del jeg kjenner som ikke kan de dagene det er nå. Det er jo ikke opp til meg, men det hadde vært fint om de klarte en dag til. Hvis de to ikke kan, så kanskje få noen andre, hvis det går da. Slik at de som vil kan komme. Slik at alle har tid til det.

Jeg er egentlig ganske fornøyd med hvordan det er. Jeg har aldri tenkt på at jeg vil endre noe.

Spørsmål 9: Hva tenker du om musikkterapi som et fast tilbud i Uteseksjonen sitt forebyggende arbeid og hvorfor?

Deltakerne forteller at de ønsker at musikkterapitilbudet skal fortsette. Noen mener det også burde utvides. En deltaker forbinder ikke tilbudet med Uteseksjonen, mens en annen trekker frem at ungdommene og Uteseksjonen kan komme nærmere hverandre gjennom musikkterapitilbudet, at Uteseksjonen for eksempel får se en annen side av ungdommene.

Sitater om musikkterapi som fast tilbud i Uteseksjonen

Jeg glemmer litt Uteseksjonen jeg. Jeg glemmer at det er en del av det. Jeg tenker at det er en del av SubScene, fordi ... ikke fordi det er musikk, men ... det er ikke det første man tenker når man tenker på Uteseksjonen kanskje. At de har et musikktilbud. Så det blir litt sin egen greie. Jeg synes det er kult egentlig. Men man trenger kanskje litt mer promotering for det for å få med flere. Det hadde vært kult.

Jeg synes det er helt prima at det ble startet opp. Så jeg synes det ikke burde slutte. Jeg synes det er bra, men at det også burde være åpent for flere aldersgrupper og flere målgrupper. Ha noe som kanskje er rettet mot yngre og noe som er rettet mot eldre, og at det tilpasses den aldersgruppen en er i. Det er jo eldre som er glade i musikk som kanskje hadde hatt nytte av et sånt tilbud. Og yngre som også er det og har behov for det.

Man kommer på en måte nærmere Uteseksjonen, og så kommer de på en måte nærmere, tettere på ungdommene også. Det er jo sånn når man møter Uteseksjonen ute, så er det annerledes enn når man har et prosjekt med dem og det funker ... da føler jeg at man blir litt bedre kjent, og på en måte vet hvem de er og de vet litt mer om ungdommene og hva ... at man ikke bare er sånn at man henger ute liksom, men at man faktisk gjør noe også.

Jeg har allerede et godt forhold til Uteseksjonen. Jeg syns også det tilbudet her er kjempeflott. Jeg har god kontakt med en del av de som er i Uteseksjonen. Jeg syns de gjør en flott jobb.

Jeg har lyst til å fortsette med det så lenge jeg får lov. Jeg koser meg. Musikk hjelper mange ungdommer generelt, meg også. Hvis jeg ikke hadde gjort det her, så hadde jeg «loka» rundt i byn. Det er mye bedre å være her.

Jeg har lyst til at det skal fortsette etter 2019 også.

«Jeg har lyst til å
fortsette med det så
lenge jeg får lov. Jeg
koser meg.»

A black and white close-up photograph of a car's interior control panel. The image shows a textured, dark plastic surface with a grid-like pattern. A rectangular button is visible, labeled with the text "UTESEKSJONEN". The button is slightly recessed and has a small, dark, rectangular feature on its top surface. The lighting is dramatic, highlighting the textures and contours of the plastic.

UTESEKSJONEN

Hva mener musikkterapeut og erfaringskonsulent?

Musikkterapitilbudet i Uteseksjonen drives av en musikkterapeut og en erfaringskonsulent i et likeverdig samarbeid. Deres erfaringer og opplevelser gjengis derfor samlet i denne rapporten. I enkelte sitater vil man kunne lese om det er et sitat fra erfaringskonsulenten eller musikkterapeuten. Dette er i de tilfeller hvor sitatet er knyttet til egen kompetanse som musikkterapeut eller erfaringskonsulent.

Nytteverdi

Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten er opptatt av at musikkterapitilbudet er et tilbud der deltakerne får anledning til å drive med noe de er interessert i og at de skal få bruke tilbudet som de vil. De mener deltakerne gjennom musikalsk samspill og sangskrivning får opplevelser av mestring. Det at de skaper et godt musikalsk produkt kan være viktig for deltakernes selvfølelse. Musikktilbudet kan være en motivasjon for deltakerne til å komme seg opp og ut. Gjennom spesielt sangskrivning får deltakerne mulighet til å uttrykke seg på en annen måte. De kan formidle et budskap eller fortelle sin historie på en indirekte måte som kan gjøre det lettere å dele. Dette kan være en måte å lette seg selv på, eller deltakerne kan bruke sangen som en måte å dele vanskelige opplevelser eller sin historie med andre på, uten at de hele tiden må fortelle med ord. Videre trekker de fram at deltakerne får styrket ressurser til å delta i samfunnet gjennom å opptre med musikken sin i ulike arenaer.

Sitater om nytteverdi

Jeg tenker først og fremst at det er et annet type tilbud. Musikk er noe som unge er veldig opptatt av. Alle egentlig, men spesielt unge. Det er en stor del av kulturen deres. Folk som vi treffer på, eller som oppsøkerne i Uteseksjonen treffer på, har ofte mange

«hjelpere» rundt omkring – psykolog, BUP, foreldre som er bekymret ... Hos oss så kan de gjøre noe annet. De får drive med noe som de er interessert i og gjerne mestrer. Det er viktig.

Det går på interesse. Vi er opptatt av at de får bruke tilbudet slik som de vil. De fleste har vært interessert i å lage egne låter fordi de har tekster fra før. Da har vi begynt å skrive en del låter sammen med dem. Det har vært en metode som vi har sett gir mye mestring.

De får uttrykt seg på en annen måte, som kanskje ikke er så skummel, tenker jeg. I stedet for å si ting rett ut, så skriver de en låt med små drypp om «dette her syns jeg er vanskelig» og ... Det er på en måte en bakvei til å vise det de syns er vanskelig. De kan dele uten at de trenger å si det rett ut – at jeg sliter med angst for eksempel. Kanskje man kan skrive en tekst og si det på den måten. Det blir litt avstand til det. Det gjelder også musikklytting. At vi kan høre på musikk sammen med dem, og så kan de fortelle, «den her låten har jeg hørt mye på i det siste, den minner meg om da det var sånn eller sånn».

Det å få et godt produkt tror jeg hjelper veldig på selvfølelsen. Og når vi går i studio så tenker jeg at vi viser dem at vi tar dem på alvor: Dette er bra og det fortjener å bli spilt inn.

Jeg tenker at kanskje særlig låtskriving skaper en god relasjon på grunn av den prosessen som vi må gjennom. En deltaker sa at dere får se sider av meg som ikke mange andre får se. Og da tror jeg personen snakket om den sårbare siden. At det kan være vanskelig å synge første gang, eller kanskje vanskelig å prøve seg frem på melodi. Det skjønner jeg veldig godt. Og så er det det at de viser oss tekster som er viktige for dem. Jeg tenker at vi blir veldig godt kjent gjennom hele den prosessen.

Noen av deltakerne har utfordringer knyttet til psykisk helse og de sier at musikktilbudet for eksempel kan være en motivasjon for å komme seg opp, at det kan være en meningsfull aktivitet å fylle dagen med.

Musikken gir mulighet for å formidle noe på en annen måte. [...] En del av deltakerne som vi har, har hatt behov for å fortelle sin historie, fortelle sine tanker, følelser, og uttrykke dem, enten bare for å lette seg selv, men noen har også et budskap de ønsker å formidle, enten til en spesiell person eller mer generelt, nærmest et politisk budskap.

Deltakeren kan også velge å vise sangen [de har skrevet] til for eksempel miljøpersonalet eller venner. Dette her er min historie, dette er ting som jeg tenker på og ting som er vanskelige for meg. I stedet for å hele tiden måtte fortelle hva de har opplevd, hva som er vanskelig, så kan de heller vise det med en sang. Det er en mer indirekte måte å fortelle ting på, men likevel sterkt, synes jeg.

Vi opptrer også sammen med deltakerne i forskjellige sammenhenger, for eksempel på åpen scene. [...] Det å hjelpe deltakerne med å formidle sin musikk utenfor musikkterapirommet, tenker jeg er en viktig del av tilbudet, det å hjelpe dem å være en del av samfunnet rett og slett. At de kan delta utenfor det som er de vanlige rammene for tilbudet. [...] Selvfølgelig velger deltakerne selv om de har lyst til å være med på det. Men det er mange som synes det er gøy å jobbe mot en konsert. Det kan være fint å ha et mål. Det er en motivasjon for møte opp også. Nå har vi bare to ganger igjen før konsert, nå skal vi ha generalprøve, hva skal vi ha på oss, hva skal bandet hete. Det å skape et fellesskap i den forberedelsesprosessen, det har en veldig fin effekt. Det er veldig samlende.

Faglig relevans

Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten ser musikkterapitilbudet som et supplement til andre tilbud. Det trengs mange forskjellige tilbud og typer oppfølging. Musikkterapitilbudet er annerledes enn andre typer oppfølging i Uteseksjonen, og dekker et hull. De trekker også frem at musikken og spesielt låtskrivingsprosessen er med på å skape gode relasjoner.

Sitater om faglig relevans

Vi gir et tilbud som skiller seg fra de andre måtene Uteseksjonen driver oppfølging på. Uteseksjonen tilbyr for eksempel samtaler, har psykolog, miljøterapeuter, sykepleier, som alle gjør en veldig viktig jobb. Men vi har en annen tilnærming. [...] Og vi merker at tilbudet blir viktig for deltakerne. Vi opplever at vi tilbyr noe som er litt annerledes, og derfor kanskje tetter et hull.

Musikkterapitilbudet er et supplement, og jeg tenker det er viktig at vi jobber sammen med de andre miljøterapeutene i Uteseksjonen. Det er de som er ute og patruljerer som rekrutterer til oss. Og vi involverer dem gjerne litt i prosessen også. I starten kan kanskje en miljøterapeut være med, dersom deltakeren er sårbar og trenger at kontaktpersonen som de har på Uteseksjonen er med dem. Så kan personen kanskje komme innom iblant senere for å følge opp og vise interesse og være litt aktiv i prosessen.

Vi opplever at musikken er en utrolig god måte å etablere en relasjon på. Vi bruker musikken aktivt for å finne ut hva ungdommene tenker på og hva de synes er vanskelig i livet. Når jeg skal fortelle hva musikkterapi er, så pleier jeg ofte å si at en psykolog kan spørre hva det er du tenker på, hva det er du synes er vanskelig, eller hvorfor det er vanskelig. Musikkterapeuter spør hvilken musikk du hører på. Og så får vi en idé om hva deltakerne tenker på gjennom hvilken musikk de hører på. Noen ganger så sier de bare at de hører på det som er øverst på Youtube eller Spotify, men så etter hvert når

man blir trygg i situasjonen så kan det komme mer viktige sanger, som formidler mer ekte følelser og ting som de virkelig tenker på da. Så det er en prosess. Og mange ganger er det en veldig lang prosess. Det tar tid.

Å spille musikk sammen er en annen måte å være sammen på, fordi man har ikke behov for ord på samme måte. Jeg opplever at i den prosessen når man er kreativ sammen og lager noe, når alle er med og bidrar med sitt, så går man inn i det med en viss sårbarhet alle sammen. Man kommer med forslag og da er det litt sårbart, hvis de andre sier at forslaget var dårlig, eller det var teit. Da er man sårbar. Så kan man også få tilbakemelding på at «ja, det var kult, det gjør vi». Så den kreative prosessen er en sårbar prosess hvor man støtter hverandre, og da får man et veldig fint samarbeid og det danner grunnlaget for veldig gode relasjoner, slik som jeg opplever det.

Samarbeid

Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten snakker om ulike samarbeid: med hverandre, med kollegaer i Uteseksjonen og med personer der hvor deltakeren bor. De fremhever at de selv har kompetanser som utfyller hverandre. De mener det er lettere med samarbeid dersom de man skal samarbeide med forstår hva musikkterapi tilbudet går ut på. Dette kan antyde at det er viktig med informasjon til samarbeidspartnere. De mener det er viktig å være godt integrert i Uteseksjonen. Deltakelse på morgenmøter og tilgang til journaler kan være viktige aspekter ved dette. De forteller at de samarbeider mye med noen, mindre med andre, og at begrenset arbeidstid spiller inn på det.

Sitater om samarbeid

Det som er erfaringen min er at bare de har skjønt hva det er vi driver med, så er det lettere. Hvis vi snakker med en barnevernsinstitusjon for eksempel – om de skjønner hvem vi er, og hva tilbudet går ut på, så er det litt lettere. Hvis de egentlig ikke skjønner så er det vanskeligere opplever jeg. Vi kan for eksempel få beskjed om at deltakeren ikke kan komme på sangundervisning i dag. Og da har de ikke helt skjønt hva vi gjør da. Så det krever tilrettelegging fra oss, men også fra der de bor. At de må bli kjørt for eksempel, og kanskje bli kjørt forskjellige steder fra gang til gang. Så vi lærer fortsatt, tenker jeg. Det er mye som er på plass, og så er det fortsatt en del ting som skal på plass da.

Vi er forskjellige. Musikkterapeuten kan dette, har faglig kompetanse og har lært dette. Jeg har på en måte lært det jeg har plukket opp. Jeg tenker at det som jeg kan bidra med blant annet, det er å møte ungdommene på en måte som jeg selv vil bli møtt. Og når det kommer til ting som er vanskelig, så har jeg erfaring fra rus og psykiatri, så jeg kan kanskje lese slike ting litt lettere? Og kanskje stille de rette spørsmålene, eller la være å stille de feile spørsmålene. Hvis det er ungdom som har rusutfordringer så tenker

jeg selv at der vet jeg hva jeg snakker om. Og så har jeg ganske god oversikt over hjelpebudet både innenfor rus og psykiatri og kan informere om det. Så vi har kompetanser som utfyller hverandre. Det er veldig viktig.

Jeg tenker at jo mer integrert og jo mer samarbeid vi får til, desto bedre er det. Vi går på morgenmøter [...] for å gi oppdatering på hva vi har gjort den uken og hva som skjer fremover, og også for å følge med på hva som skjer hos de som felter. Vi leser også aktivt i journalene til deltakerne for å følge med på hva som skjer. Jeg tenker at det er alfa og omega at vi er integrert i arbeidet som skjer i Uteseksjonen og holder oss oppdatert i den kontinuerlige prosessen. Vi kan nok bli enda mer integrert og få til enda mer samarbeid. For nå har vi noen som vi samarbeider ganske mye med, og andre som vi ikke samarbeider så mye med. Og det har jo med at vi har små stillinger begge to. Så vi har begrenset med tid.

Utfordringer

Lite tid er noe som trekkes frem som en utfordring. De skulle gjerne hatt mer tid/ressurser for å inkludere flere deltakere. Den økonomiske usikkerheten, at det kun er midler til en begrenset periode, oppleves også som en utfordring. En annen utfordring er at tilbudet ikke har egne lokaler. Dette er en fordel fordi man kan møte deltakerne i deres miljøer og bli en del av det. Samtidig er det en utfordring organisatorisk og strukturelt. Videre oppleves ikke alltid tilbudet som godt nok integrert i Uteseksjonen, eller alle kollegaer er ikke nødvendigvis godt nok informert om tilbudet. En del av tilbudet har vært at deltakerne kan gå ut i offentligheten med musikken sin, for eksempel ved å opptre på åpen scene. Her ligger det en risiko for å få negative tilbakemeldinger, noe som er en utfordring ved denne måten å jobbe på.

Musikkterapitilbudet er et annerledes tilbud, noe som stiller krav til at de som driver det tar initiativ og sier ifra om hva man trenger, både når det gjelder rom, utstyr, samarbeid og kompetanseheving/kurs.

Sitater om utfordringer

Hadde vi hatt mer tid så kunne vi hatt inn flere deltakere. For det tar jo tid. Vi møter alle deltakerne en gang i uken stort sett, og innimellom der er det oppfølging med hvis vi skal jobbe litt med en låt til neste gang, at vi sender den på en e-post, eller at vi ringer med informasjon og minner på ... Det er ofte noe som skjer gjennom uken som gjør at vi ringes eller har kontakt. Så hver deltaker tar en del tid. Det tenker jeg er veldig viktig og det er veldig bra.

Vi er kanskje ikke godt nok integrert i Uteseksjonen enda. At det ligger helt fremme i pannebrasken at musikkterapitilbudet finnes og at vi skal brukes og at alle har full oversikt over hvordan vi kan brukes. Der tror jeg ikke vi er enda. Det er noen miljøterapeuter som rekrutterer veldig aktivt og ser mulighetene med musikkprosjektet mer enn andre. Så der har vi en jobb å gjøre internt.

«[...] Musikken kunne vært en motivasjon for å komme seg ut av rusmiljøet, for å komme seg ut av det kriminelle miljøet. Det kunne hatt en stor forebyggende effekt.»

Vi skulle gjerne hatt et eget lokale. Det hadde vært en drøm for oss å ha et eget lokale der vi kunne hatt alt. Der vi kunne hatt studio, musikk, kunne møtt dem, der vi kunne hatt oppfølging, møterom osv.

Vi har ikke vårt eget rom. Det er både bra og utfordrende. Noen ganger når vi er på SubScene og lignende, så er det veldig bra fordi da er vi der deltakerne er. De henger gjerne der i kaféen uansett, og så kan de bare komme ned til oss. Det er en fin måte å organisere musikkterapitilbudet på, fordi da kan vi for eksempel gå opp og slå av en prat når vi har pause, og så blir det mer dynamisk på en måte. [...] så musikkterapitilbudet blir en del av det miljøet som de er i til vanlig. Det tenker jeg er kjempebra.

Vi har vært en del på Øvingshotellet. Det er også veldig bra. Men da må vi rigge hver gang og det blir forskjellige rom. Så organisatorisk og strukturelt blir det veldig styrete. Vi må for eksempel sende melding om hvor vi skal være og stikke ned og hente dem. Det blir fort rot da. [...] Samtidig kan det være stas for ungdommene å komme til Øvingshotellet, å komme dit hvor TV-program er spilt inn. Man skal ikke undervurdere effekten av det.

Det er fire plasser som vi ruller mellom [SubScene, Agenda X, Stovner Rockefabrikk og Øvingshotellet]. Og hver plass tjener til sin bruk. På Agenda X er det også slik at ungdommene har mulighet til å være der litt av og til. Nå har ikke det blitt så mye brukt som et sted å henge akkurat i forbindelse med musikkterapitilbudet. Men vi har deltatt på konsertkvelder og slikt på Agenda X. Da får våre ungdommer bli kjent med andre ungdommer som er der. Det er veldig fint. Så det at vi ikke har vårt eget rom er på en side bra, men på den andre siden så er det tungvint noen ganger.

Drømmescenariet hadde vært å ha et rom som var en del av noe større, der Uteseksjonen for eksempel kunne hatt en kafé, at man kunne hatt aktiviteter der, slik som Forandringshuset for eksempel.

Det er en stressfaktor at vi har begrenset med midler. Det skaper usikkerhet. [...] Det er et stort potensial for flere musikkterapeuter i Uteseksjonen. Vi jobber i utgangspunktet med ungdom opp til 18 år. Og så har vi noen deltakere som er eldre. Men med de eldre brukerne også, de som er 25 år og oppover, der er det mange mennesker som jeg tenker kunne hatt nytte av et musikktilbud. Uteseksjonen har delvis hatt et musikktilbud gjennom Radius-prosjektet også, som er et mentorprogram. Der ser vi at det er mange som er interessert i musikk. Musikken kunne vært en motivasjon for å komme seg ut av rusmiljøet, for å komme seg ut av det kriminelle miljøet. Det kunne hatt en stor forebyggende effekt.

En del av musikkterapitilbudet har vært å fremføre musikk på en scene, for eksempel åpen scene eller på Rockovery-arrangementet. Det har vært bra. Men det er litt risiko-fyllt også, for når man står på en scene og synger, så risikerer man å få tilbakemelding om at dette var helt elendig. Så det kan være sårbart hvis man får dårlige tilbakemeldinger. [...] Det er viktig å snakke om hva det innebærer å gå ut i offentligheten med musikken sin. For man blir veldig sårbar. Man må være sikker på at man tåler den risikoen for å få en negativ tilbakemelding.

En annen utfordring handler om kompetanseutvikling for de som driver tilbudet. Det finnes ikke så mye av det i kommunen. Det finnes mange interne kurs som handler om det å oppsøke, og det å jobbe miljøterapeutisk og traumebevisst for eksempel. Men det håndverket som vi holder på med finnes det ikke interne kurs på.

Det krever nok en del av et slikt tilbud som er litt annerledes, at man tar initiativ både til samarbeid, men også til egen kompetanseheving. Og det å si hva man trenger for å kunne drive tilbudet, både med tanke på rom, utstyr, kompetanse, kurs, samarbeid, alt det må man si selv at man trenger. Hvis noen andre skal starte et slikt tilbud, tror jeg at de må være forberedt på at de må vite hva de vil.

Suksessfaktorer

Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten understreker følgende suksessfaktorer:

- La deltakerne bestemme hva de ønsker å bruke tilbudet til og ta utgangspunkt i deltakernes musikk.
- Fleksibilitet
- Gode lokaler eller plasser å være. Det er en fordel om man finner gode lokaler som er der deltakerne er eller vil være.
- To personer som driver tilbudet sammen. Dette letter det praktiske og organisatoriske arbeidet, gir mer tid til oppfølging utenom timene, og utvider mulighetene i det musikalske samspillet.
- Faglig enighet
- Tverrfaglig sammensetning av musikkterapeutisk kompetanse og erfaringskompetanse. Dette er kompetanser som utfyller hverandre godt i tilbudet.
- Godt samarbeid med ledelse, kollegaer og andre eksisterende tilbud
- Positiv og støttende ledelse
- Musikkinstrumenter og -utstyr, samt oppbevaringsplass til disse
- Kvalitet på musikken
- Kompetanse på innspilling av musikk/studio hos de som driver tilbudet

Sitater om suksessfaktorer

Vi er heldige som får leie lokaler på SubScene, der en del av ungdommene vi har og har hatt oppholder seg. Det har vært bra for da vet de hvor det er og de føler seg hjemme der. Så det er viktig å stille opp der de er. Eller der de vil være da. Vi samarbeider også med Agenda X som har studio i Storgata for eksempel, eller vi kan dra hjem til dem.

Jeg tror det er bra at vi som driver tilbudet er på bølgelengde om hva vi syns er viktig. Og at vi hele tiden diskuterer hvordan vi skal gå frem neste gang, hva vi kan bli bedre på, eller hva vi kunne gjort annerledes hvis noen har sluttet. Vi er ganske på nett i det at vi ser mye mestring i det med låtskriving, blant annet.

Jeg tror vi får gjort mer når vi er to som samarbeider, spesielt når det gjelder oppfølging. Man er jo to, og da kan man drive dobbelt så mye oppfølging. For det er noe vi gjør mye av. Vi tar telefoner, vi får ofte tekstmeldinger fra ungdommer eller deltakerne som lurer på ting, og vi gjør opptak som vi sender på mail. En del slike ting. Så vi har mye kontakt med dem. Det er mye vi gjør utenom akkurat å sitte sammen og spille, skrive eller lytte til musikk. Det tror jeg bidrar til den relasjonen. At vi har kontakt ellers. Det er lurt å inkludere tid til slike oppgaver i arbeidstiden.

Man må være fleksibel. Det tror jeg er viktig. Og la ungdommene bestemme hva de vil bruke tilbudet til. Vil de spille gitar, eller skrive sangtekster, eller lage hip hop beats? Det tror jeg er viktig å få tak i ganske raskt.

Det er et veldig viktig stikkord i tilbudet vårt at vi støtter deltakerne i å kunne formidle og lage noe. Vi tar alltid utgangspunkt i deltakernes musikk. Hvis vi ikke kan den musikken, så prøver vi å lære den stilen som deltakerne har lyst til å jobbe med.

Ledelsen har vært utrolig positiv. Det har vært avgjørende. De har gitt oss mulighet og tillit til å jobbe. De har støttet oss når vi har kommet med initiativ for eksempel til å kjøpe inn instrumenter. [...] Og det er jo helt avgjørende å ha instrumenter. I starten brukte vi våre egne instrumenter og egen data. Det gjorde vi i et halvt år. Så fikk vi støtte til å kjøpe inn elgitar, akustisk gitar, bassgitar, el-piano, en Mac, et lydkort og en studiomikrofon. Da vi fikk det var det et gjennombrudd i tilbudet. Da kunne vi faktisk jobbe ordentlig. For da fikk vi mange flere muligheter. Du har en helt annen frihet når

du har alle instrumentene på plass og du slipper å bære de rundt og alt dette. Det ble mye bæring i starten. Det å ha instrumentene og ha oppbevaringsplass til dem – det er en avgjørende suksessfaktor.

Det at ledelsen har støttet oss og gitt oss muligheter, men også vært med på å publisere og vise vårt arbeid til våre kollegaer. De har lagt ut på facebook og vist at de er stolte av tilbudet. Det tenker jeg også er ekstremt viktig.

Det har vært helt avgjørende at kollegaene våre har klart å rekruttere deltakere til tilbudet. Vi har fått godt til samarbeid med kollegaer, men der har vi også en jobb å gjøre, for at flere skal vite hva musikkterapitilbudet er, hvordan de kan rekruttere til tilbudet og hvordan de skal snakke om tilbudet for å forklare det for oppfølgingsklientene.

Det er viktig å ha gode plasser å være. Vi har vært veldig heldige med de stedene vi har vært, på SubScene, Agenda X og Stovner Rockefabrikk, som er veldig gode tilbud som allerede finnes i kommunen. Så det å se til andre tilbud som allerede finnes, og hvordan man kan samarbeide, har vært veldig viktig.

Jeg syns det har vært utrolig fint å samarbeide med erfaringskonsulenten. Det tror jeg er unikt med vårt tilbud at erfaringskonsulenten og musikkterapeuten er likestilt i driften av tilbudet. Veldig ofte er det sånn at musikkterapeuten driver tilbudet og har med erfaringskonsulenter der det passer. Men her er vi helt likestilt i driften. Der er erfaringskonsulentens personlige egenskaper helt avgjørende for å kunne få det til å fungere. Vi oppdaget heldigvis at vi hadde veldig like tanker om hva vi ønsket å få til og hvordan vi ønsket å jobbe. Hadde vi vært uenige hadde det vært veldig utfordrende i og med at vi ble satt til å drive tilbudet sammen.

Våre kompetanser utfyller hverandre på en utrolig fin måte. Hans kompetanse og livserfaring er veldig verdifull når vi skal jobbe med de gruppene som vi skal jobbe med. Det er også veldig fint at han har en dobbelkompetanse med at han er en dyktig musiker

også. Det er helt unikt. Det er en arbeidsform som vi godt kan jobbe for å få mer av innenfor både psykisk helsevern, rusomsorg, kriminalomsorg – mer av erfaringskonsulenter som også har musikkerfaring og -kunnskap og evner, og som kan være aktive og likestilt med musikkterapeuten. For det har vært så utrolig vellykket.

Det har vært flott å være to stykker som jobber sammen. Jeg jobber mye en til en i min andre jobb, men når man blir tre, så er det så utrolig mye mer man kan få til av samspill. Man har gjerne en deltaker som ikke kan spille så mye. Da kan det være ganske krevende å være musikkterapeut og skulle støtte emosjonelt, verbalt, musikalsk, vokalt, alt på samme tid. Så det å være to – en pluss en blir så utrolig mye mer i den sammenhengen.

Det at det faktisk er kvalitet på musikken, tenker jeg er også en viktig suksessfaktor. At de som spiller instrumentene kan det og har noe å tilby slik at det kan bli en god opplevelse. [...] Det er en motivasjon i seg selv at man kan få til ting som er såpass bra at man kan legge det ut på Spotify, og at det er noe som de kan være stolte av rent musikalsk.

Det å ha en del kunnskap om studio-teknikk har vært veldig viktig for vårt tilbud. Vi kan ha med et bærbart studio; en studiomikrofon, et lydkort og ha Logic på Mac-en, og så kan vi gjøre en demo på en time. Det har vært veldig avgjørende. Så det at erfaringskonsulenten og musikkterapeuten har den kompetansen tror jeg er en suksessfaktor. Og hvis vi ikke hadde hatt den kompetansen eller kunnskapen, da hadde vi måttet reise på kurs for eksempel i studio.



Drifting Away
MSR

Underwater Temple
MSR

Sevens
MSR

Sevens
MSR

Redant
MSR

Overseas
MSR

Chord

139

141

143

145

147

Snap: Smart

Drag: X-Fade

Piano Roll

Score

Step Editor

Smart Tempo

Snap: Smart

119

119.3

120

C1 119 3 3 121
120 3

121



Hva mener oppsøkerne?

Nytteverdi

Oppsøkerne tror musikkterapitilbudet er nyttig for deltakerne. De knytter det spesielt til at det kan være en måte å uttrykke seg på, der det kanskje er lettere å uttrykke vanskelige ting og for eksempel sette ord på følelser gjennom sangtekster. De trekker også frem at musikken gir deltakerne tilbud om en aktivitet som et alternativ til å henge ute i gatene og en mulighet til å oppleve noe annet og at det kan gi opplevelse av mestring.

Sitater om nytteverdi

Jeg tror musikktilbudet er nyttig for ungdommene. Det har mange verdier i seg syns jeg. Det å få uttrykke seg kreativt, å lære å uttrykke seg på en måte. Og samtidig få mestring. Men også det å få oppleve noe annet enn hverdagen deres.

Jeg tenker at musikk er litt spesielt fordi det er noe som man uttrykker seg selv med. Det er veldig fint og viktig. At man uttrykker seg selv, og man er kreativ og bruker den delen av hjernen. Det er noe annet enn å for eksempel spille fotball.

De ungdommene som jeg har vært i kontakt med som har vært en del av tilbudet, har jeg inntrykk av at har hatt godt av det. Ikke nødvendigvis fordi det er musikkterapi, tror jeg, men at det er ... hvis man har den interessen, så er det bedre enn å henge ute i gatene. Så om det hadde vært noen som ville spille fotball, så hadde det sikkert hatt god effekt det også. Jeg tenker fordelene med musikk kan jo være at de får opplæring i å skrive tekster og kan sette ord på følelser de kanskje ikke klarer å sette ord på ellers. Det er kanskje en måte å uttrykke seg på, med tanke på vanskelige ting man ikke klarer å uttrykke ellers. Det er noe jeg tenker meg kan være positivt. Men jeg tror det må være en musikkinteresse der for at de skal få noe ut av det.

Faglig relevans

Oppsøkerne som ble intervjuet sier at de ser på musikkterapitilbudet som en del av Uteseksjonen, og de håper tilbudet fortsetter. De tenker helhetlig rundt brukerne og ser musikkterapitilbudet som et supplement til andre tjenester. En av oppsøkerne trekker frem at Uteseksjonens musikkterapitilbud ser ut til å nå et ungdomsmiljø som andre musikktilbud som finnes i kommunen ikke når.

Sitater om faglig relevans

Man må se på det helhetlig. Det er helhetlige, komplekse utfordringer de ungdommene eller de brukerne har eller kommer til å ha, og det å få struktur og kontinuitet og få noe annet å drive med, få mestring, få positive opplevelser og mulighet til å uttrykke seg, det tenker jeg er veldig fint.

Det er et veldig flott tilbud og jeg håper at det fortsetter.

Oslo kommune har mange tilbud, og så er det mange som driver privat. Og spesielt med den målgruppen jeg jobber mest med, har man flere musikktilbud i Oslo, for eksempel HipHop 101, og Røde Kors har et studio og folk som lærer dem å rappe. Men jeg tror det er et alternativt ungdomsmiljø som det tilbudet her [Uteseksjonens musikktilbud] når, som jeg ikke vet om det er så mange andre som når. I hvert fall med tanke på musikk. Og så tror jeg ikke de er utdannede musikkterapeuter de som driver ellers. Så det supplerer det som er allerede, tenker jeg.

Jeg ser på dem som en del av Uteseksjonen og det er naturlig for meg å bruke dem hvis jeg møter noen som har lyst til å drive med musikk og som jeg tenker trenger å bearbeide noe.

Jeg har ikke solgt det inn som et terapitilbud, men som et musikktilbud. Men likevel hatt i bakhodet at jeg tenker at de ungdommene her kunne hatt godt av den terapeutiske delen av det.

Samarbeid

Samarbeidet fungerer godt for de oppsøkerne som ble intervjuet. Det er positivt at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten er på huset, er tilgjengelige og lett å kontakte. Likevel påpekes det at det kanskje ikke er alle oppsøkere som for eksempel er på møter sammen med dem, og at det kunne vært bra å gi noe informasjon om tilbudet for å friske opp kunnskapen til andre ansatte og bevisstgjøre dem på tilbudet.

Sitater om samarbeid

Vi snakker godt sammen. Det er egentlig veldig fint.

Vi sitter i samme teammøter annenhver uke. Jeg ser dem også på huset og det er veldig lav terskel, hvis jeg har møtt noen ungdommer jeg tenker er aktuelle, så er det ikke vanskelig for meg å gå og snakke med erfaringskonsulenten eller musikkterapeuten. Så de er tilgjengelige. Og så har de også en koordinator eller leder over dem som det også er lett å ta kontakt med.

Man trenger kanskje litt oppfriskninger i hva som skjer i de forskjellige tilbudene av og til. Det er ikke nødvendigvis alle som er på teammøter sammen med musikkterapeuten og erfaringskonsulenten for eksempel. Så kanskje man burde få noe informasjon som oppfriskning, for bevisstgjøring rundt tilbudet. For det er jo så mye som skjer.

Utfordringer

En utfordring oppsøkerne trekker frem er at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten ikke har fulle stillinger. Dette gjør dem både mindre tilgjengelig og det gjør at det ikke er plass til alle som ønsker det. Videre forteller de at rekruttering av ungdommer som Uteseksjonen har kontakt med kan være en utfordring. Fleksibilitet og spontanitet foreslås som viktige elementer for å sikre rekruttering og deltakelse.

Sitater om utfordringer

Ja, det er klart at det er mange som vil dette, og det er ikke plass til alle. Det er veldig mange flere som kunne hatt bruk for det eller hatt lyst til det. Så det kunne vært mer arbeidstid, mer ressurser.

Det er ikke noen stor utfordring, men de er jo ikke 100% på, så de er ikke alltid tilgjengelige. Leder kan være tilgjengelig, men har ikke alltid oversikt over hvordan timeplanen deres ser ut.

Jeg tror også rekruttering av ungdom kan være litt vanskelig. Fordi Uteseksjonen jobber med en spesiell målgruppe og det er ikke alltid de er de enkleste å få med i et sånt tilbud. Det kan være individuelle ting hos ungdommene, at de ikke klarer å binde seg til tider. Ting må skje litt spontant. Hvis man har 45 minutter i studio og så kommer de 45 minutter for sent, så er jo den tiden borte. De strukturelle tingene kan være litt vanskelig for mange av de ungdommene jeg møter. Så fleksibilitet kan være viktig. Det tror jeg i hvert fall kunne økt sjansen for at det var enda flere som fikk tilbudet. Lavere terskel. [...] Jeg har snakket med folk som har vurdert musikktilbudet men ikke blitt en del av det. Da har begrunnelsen vært at det er mye, det er mange ting som skjer. Og det kan ha sammenheng med at man må ha én tid, og så passer ikke den tiden eller så er det noe annet spennende som skjer. Og så ville de kanskje vært med hvis man møtte dem

og sa at «okay, nå drar vi til studio». Det kunne vært spennende å teste ut en mer oppsøkende musikkterapeut, som kunne ta med seg folk til musikk mer spontant. Det kan godt hende at det hadde fungert.

Jeg er positiv til sammensetningen med en musikkterapeut og en erfaringskonsulent. Jeg er også nysgjerrig på, hvis man hadde utvidet, om man kunne hatt en erfaringskonsulent til, som har en litt annen type erfaring, i musikkbakgrunn tenker jeg på da. Det er kanskje lettere å nå inn til de «tøffe gutta» som er veldig på det med rap og kanskje rapper allerede, hvis man hadde hatt en som har erfaring med den typen musikk. Jeg tror kanskje de har flest ungdommer fra ett miljø. Så jeg tenker at det kanskje er et potensial i de andre ungdommene også som henger rundt i Oslo. [...] Nå er det jo folk som driver med hip hop og rap i tilbudet, og som har gode erfaringer med det. De er helt sikkert flinke til det. Men når det gjelder rekruttering så er det kanskje lettere hvis det er en ungdommene har hørt om eller vet hvem er som driver med samme sjanger som dem. Det er ikke så stort det miljøet. Og de vet ofte hvem hverandre er, hvis man er interessert.

Suksessfaktorer

Ut fra sitatene over kommer det frem at oppsøkerne i særlig grad vektlegger følgende suksessfaktorer:

- Fleksibilitet
- Kontinuitet
- Lav terskel
- Tilgjengelighet

Sitat om suksessfaktorer

Jeg syns at musikktilbudet har kommet godt i gang. Så er det noen økonomiske ting. Hvis man hadde hatt så mye penger man ville, så kunne man hatt et eget studio, man kunne hatt folk på 100 % og tilgjengelige i mye større grad. Det er vel sånne ting man kanskje kunne tenke på. I hvert fall hvis man ønsker lavere terskel og flere til å bruke tilbudet, så er det viktige ting.

«Jeg tenker at musikk er litt spesielt fordi det er noe som man uttrykker seg selv med. Det er veldig fint og viktig.»

Hva mener kollegaer på ulike ledernivåer?

I denne delen gjengis erfaringer fra kollegaer på ulike ledelsesnivåer. Dette inkluderer prosjektledere i Perspektiv, en teamleder og seksjonsleder for Uteseksjonen. Informantene befinner seg på forskjellige ledernivåer og på ulik avstand fra musikkterapitilbudet. Deres perspektiver kunne slik blitt beskrevet hver for seg. Likevel gjengis deres erfaringer samlet i denne rapporten, da de alle har en form for lederfunksjon knyttet til musikkterapitilbudet. I tillegg er dette gjort for å motvirke at rapporten skal bli for «topptung» og sikre at rapporten gir en mer balansert presentasjon av erfaringer fra både deltakere, musikkterapeut/erfaringskonsulent, oppsøkere og ledere.

Nytteverdi

Lederne mener musikkterapitilbudet har en klar nytteverdi for deltakerne. De trekker frem at det er et tilbud som gir deltakerne mulighet til å uttrykke seg på en annen måte enn gjennom samtale. De fremhever at musikkterapitilbudet kan gi deltakerne mestringsopplevelser, mulighet for å komme i kontakt med, uttrykke og bearbeide følelser og opplevelser, og mulighet til å formidle ting som kan være vanskelig å formidle andre steder. Samtidig trekker de frem at det kan handle om å få drive med noe de liker og at de kan få tenke på noe annet enn problemer. De mener at den musikkterapeutiske arbeidsformen, spesielt sangskrivning, skaper en god relasjon til deltakerne hvor de får oppleve å være del av et team.

Sitater om nytteverdi

Ungdommene får muligheten til å uttrykke seg, komme i kontakt med seg selv og følelsene sine, på en annen måte enn i samtaleterapi.

Det er fint å ha et tilbud på Uteseksjonen, at vi kan si til ungdommen at du kan få et musikktilbud hvor du kan få skrive egne tekster, du kan få være i studio, du kan få uttrykke deg på en annen måte. Mange av de vi møter får kanskje ikke til å snakke med en psykolog, eller kanskje de ikke orker å uttrykke seg til oss ute. Men kanskje det er lettere å for eksempel snakke til en pappa som aldri har vært der gjennom å lage en låt.

*For de ungdommene og unge voksne som vi har i dette tilbudet så opplever jeg, litt på generelt grunnlag, at det å være i tilbudet har en enorm verdi for mestringsfølelsen. Det har også noe med identitet å gjøre, hvem jeg er, det å få lov til å utforske noe sammen med to andre som ikke sitter på andre siden av bordet fra deg. Men som er **med** deg, mer enn at de er der og «server» deg. At i dette rommet så er ungdommen, musikkterapeuten og erfaringskonsulenten et team. Det tror jeg er viktig. Og at man får erfare at man ikke bare er denne ungdommen som ikke får det til eller hun som trenger ekstratimer i matte og bor på ungdomshjem ... men nå er de del av noe.*

De får en veldig god relasjon ved den måten de jobber på, der deltakerne får være med på hele prosessen med en låt.

Gjennom tekstene virker det som om deltakerne kan bearbeide noe sårt. Tekstene er ganske tydelige på det. Men ut av det så kommer det noe bra. Det kommer et resultat som man kan kjenne at man er litt stolt av.

Jeg tenker at musikktilbudet gir deltakerne mulighet til å formidle noe som kan være vanskelig å formidle andre steder. Det er det veldig mye terapi i. Å få utløp for følelser gjennom musikk, å få formidlet det som du kanskje ikke orker å formidle til psykologen eller miljøterapeuten eller sosionomen, det kan du gjøre gjennom å få være en del av et team hvor du skriver, du lager musikk, du får være i studio, du får være med i hele pakken. For det andre – det veldig kliniske der du sitter i dette rommet, der du må sitte i gruppeterapi på institusjoner og fortelle hvordan du føler deg i dag – det fungerer ikke for alle.

Det terapifokuset, at det her er for å bearbeide ting ... Jeg tror kanskje at det ikke nødvendigvis alltid er det det handler om. Det handler om å få gjøre noe annet, kjenne at man får til noe, drive med noe man liker, tenke på noe annet, og det er bra i seg selv.

Det er mye recovery-tenkning her. Man spiller på de ressursene og de interessene som brukeren har selv. Man har ikke et ensidig fokus på diagnoser og behandling og mye av dette – at du har et problem. Det handler mer om å spille på det som finnes av ressurser i den enkelte. Det har vi alltid vektlagt som en viktig faglig tilnærming i Uteseksjonen. De som har kontakt med oss har gjerne mye de strever med i livene sine. Men hvis vi bare ser det, og hvis vi bare snakker om det som er vanskelig, så blir det veldig tungt. Men hvis vi bygger på noen av de interessene, som alle har, og ressursene som er i alle, så er det en annen måte å jobbe på som vi tror på.

[...] hvis vi jobber med utsatte unge som er vanskelige å nå inn til, så må vi begynne der vi kan nå inn. Da tror jeg at musikken kan være et godt sted å nå inn for mange. Det er noe som er mye mer ufarlig og samtidig mye mer nært for folk med den måten å begynne på enn å snakke om problemene, som sikkert folk har langt fram i pannen uansett. Det kan av og til også være en slags time-out som kan ha en terapeutisk effekt. Det å bruke time-out, aktiviteter og andre tilnærminger kan gi et annet fellesskap og en tilnærming sammen med brukerne som vi får masse nytte av.

Faglig relevans

Lederne understreker at Uteseksjonen har en helhetlig tilnærming, og de ser musikkterapitilbudet som et supplement til øvrige tjenester, både tilbud i Uteseksjonen og det øvrige hjelpeapparatet. Musikkterapitilbudet utfyller og utvider repertoaret av tilnærminger. De trekker frem at musikkterapitilbudet kan fungere som en døråpner, som kan skape tillit og etablere kontakt med brukerne. De mener tilbudet kan være med på å ufarliggjøre og nyansere synet på Uteseksjonen og øvrig hjelpeapparat, og skape et godt omdømme for Uteseksjonen. Musikkterapitilbudet kan skape en dypere tilknytning mellom brukerne og Uteseksjonen og gi Uteseksjonen dypere kjennskap til enkeltpersoner, noe som kan skape positive ringvirkninger. Det virker som om lederne ønsker at tilbudet skal videreføres. De påpeker at tilbudet bør ligge hos en bydelsovergripende tjeneste, med samarbeid med bydelene og andre eksisterende tilbud.

Sitater om faglig relevans

Det er et bra supplement til alt det andre. Man trenger den vanlige, ordinære psykolog-samtalen også. Men alle har ulike behov og ulike måter å bearbeide ting på. Da er musikktilbudet fint å ha og det supplerer alt det andre, det ordinære, som ikke alltid fungerer. Man har ulike måter å få det litt bedre på, og det å snakke i hjel alt er ikke nødvendigvis løsningen for alle. Det å kjenne mestring og lære, gjøre noe, produsere noe og kjenne at man er god på noe – det holder. Man må ikke nødvendigvis snakke om alt som er vondt, for det er ikke det som er den beste løsningen for alle. Så jeg tenker det er fint at man har et repertoar av ulike tilnærminger.

Jeg tenker at det er nyttig og riktig i en utviklingsfase at musikktilbudet ligger hos en byomfattende tjeneste, som for eksempel Uteseksjonen. Musikktilbudet er et tilbud til ungdom i hele Oslo. Uteseksjonen forankrer oppfølgingen i bydelene. Jeg tenker at det

å ha musikkterapi som en del av et oppfølgingstilbud i samarbeid med bydelene, hvor de ikke har tilbudet, er veldig fint. Musikkterapitilbudet får en utfyllende rolle i forhold til helhetlig oppfølging.

Jeg mener det er viktig, spesielt i Oslo, at det er en eller annen form for bydelsovergripende motor i slike tilnærminger. Det handler om å sikre kontinuitet og kvalitet. For når man sprer det ut på bydeler i Oslo, som ofte kan ha en anstrengt økonomi, så blir det litt mer ujevnt hvordan særlig forebyggende tiltak blir sikra. En form for bydelsovergripende motor tenker jeg vi fortsatt bør være. Velferdsetaten altså, det må ikke nødvendigvis være Uteseksjonen. Og så tror jeg at dette fagmiljøet som er her er godt å spille på. Vi har denne klyngen her med Uteseksjonen med 40 faste ansatte og for tiden 10 prosjektmedarbeidere, så har du KoRus som har en implementerings-, kvalitetssikrings- og evalueringsrolle, og Ungbo i andre etasje her som har brukt en del musikk. Det er et godt fagmiljø å bygge noe på.

Hvis tilbudet blir permanent så kan vi gjøre mer. Jeg vet at noen av lavterskel botilbudene i etaten ønsker seg, og driver med, noen små tilbud med en form for musikkterapeutisk tenkning. Vi har tenkt at om tilbudet ble litt utvidet, så kunne vi ha sørget for noe gruppetilbud ved noen av boinstitusjonene, i tillegg til det individuelle tilbudet som vi har.

Det at Uteseksjonen kan tilby noe helt annet, det tror jeg er litt godt for oss. For i møte med mange ungdommer så kjenner man kanskje at man ikke helt kommer videre. Det er ikke alle det appellerer til det å sitte og snakke med en psykolog. Å da kunne tilby noe helt annet for noen, og at kanskje det her [musikktilbudet] kan være en sånn vei inn. Det kan godt hende at de skal ha mer enn musikkterapi, men at det her er den døråpneren, eller det her er måten å få en tillit for å få en okay relasjon, som gjør at kanskje Uteseksjonen blir litt mindre farlig. Eller at man får et litt annet syn på hjelpeapparatet som gjør at man kanskje igjen kan ta kontakt med psykologen eller andre. Så jeg tenker at det er en fin døråpner for å ufarliggjøre kontakten med hjelpeapparatet.

Vi ser at de som er i musikktilbudet også har fått et okay forhold til Uteseksjonen generelt. De fremsnakker Uteseksjonen og deltar på en del andre ting. [...] De bruker generelt tilbudet, ikke bare musikktilbudet, har kontakt med Uteseksjonen, og deltar på en del temasamlinger. Jeg tror de har fått et litt annet bilde på hjelpeapparatet generelt og at musikktilbudet var en fin døråpner.

Det er nyttig for Uteseksjonen å få holde på med noe mer enn «snakking» og formidling til andre hjelpeinstanser. Det kan gi oss en grundig og inngående kjennskap til enkeltpersoner som kan være viktig for oss som tjeneste i miljøene rundt den enkelte. Det skaper også en dypere tilknytning mellom Uteseksjonen og de som mottar tjenester av oss.

Musikktilbudet kan være med på å nyansere et apparat som vi ofte blir oppfattet som en representant for når vi er ute og møter folk på gaten. For vi er egentlig et mellomledd mellom brukergrupper og et stort omfattende hjelpeapparat for veldig mange aldersgrupper. Så jeg tenker at en nytte for oss er dette med omdømme som tjeneste, og tilgang til en tettere og dypere kontakt med enkeltpersoner som får ringvirkninger for målgruppene vi jobber med.

Det er et tilbud vi har lyst til å videreføre. Vi håper at det kan få fortsette på en eller annen måte. Vi er jo avhengig av eksterne midler eller at man satser på det her. Og at Oslo kommune satser i større grad.

Vi har en byråd i Oslo, Tone Tellevik Dahl, som blant annet er opptatt av arbeid og aktivitet. At folk skal ha noe å holde på med, «noe å stå opp til», både som et arbeid og det å dyrke interesser. Så musikkterapi tilbudet passer godt inn med de politiske føringene som vi får. [...] Oslo har en overordnet strategi for rusfeltet på forebygging, tidlig innsats og økt livskvalitet, så det her tilbudet sjekker vel alle de tre boksene.

Samarbeid

Sammensetningen av en musikkterapeut og en erfaringskonsulent som samarbeider om tilbudet trekkes frem som positivt. Det ser ut til å være store forskjeller i hvordan samarbeidet mellom miljøterapeuter/oppsøkere og musikkterapi tilbudet fungerer. Noen oppsøkere kjenner til og er bevisst på musikkterapi tilbudet som et alternativ for brukerne de treffer, mens andre ikke kjenner tilbudet så godt, eller kommer ikke på det i arbeidshverdagen. Dette til tross for at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten har vært gode på å synliggjøre tilbudet, ifølge lederne.

Sitater om samarbeid

Utførelsen av prosjektet, og sammensetningen av at det er en erfaringskonsulent og en musikkterapeut som utfører arbeidet, virker å fungere godt. De når ut til ungdommene på forskjellig vis, og har til felles en genuin interesse for musikk.

Samarbeidet internt ligger i en etablert møtestruktur, og prosjektet er ledet av en prosjektleder. Veien inn til prosjektet for ungdommene er at oppsøkerne/miljøterapeutene informerer om tilbudet til ungdommene i miljøene de oppsøker, men også «jungeltelegrafene». Dette er et lavterskeltilbud og ungdommene kan bare ta kontakt for informasjon om tilbudet.

Det er ikke veldig mye samarbeid annet enn at de som jobber ute på gaten, miljøterapeutene, noen av dem er veldig flinke til å rekruttere, mens andre kanskje ikke kommer på det en gang. Så det er stor forskjell, og det tror jeg er litt gjengs for alle prosjekter på Uteseksjonen, at man blir kanskje litt alene om å holde på. Og så er man kanskje litt for dårlig på å vise seg frem. Men det har musikkterapeuten og erfaringskonsulenten vært veldig flinke til. De viser videoer, om de har laget digitale historiefortellinger, eller om det er en ny innspilling fra Stovner rockefabrikk, så får vi høre om det på morgenmøtet.

«Oslo har en overordnet strategi for rusfeltet på forebygging, tidlig innsats og økt livskvalitet, så det her tilbudet sjekker vel alle de tre boksene.»

Jeg tenker at det er lite, for lite rett og slett. Prosjektene her blir fort siloer. Det erfaringskonsulenten og musikkterapeuten holder på med ... Alle blir veldig begeistret når de får se en ny video eller et eller annet, men ... de er kanskje en egen øy mye.

Utfordringer

Lederne trekker frem utfordringer knyttet til arenafleksibilitet. Dette er en styrke i tilbudet, men også en praktisk og organisatorisk utfordring. Noen av lederne ønsker egne lokaler for tilbudet i kombinasjon med arenafleksibilitet. Den økonomiske usikkerheten er også en utfordring for tilbudets langsiktighet. Det er utfordrende med halve stillinger for musikkterapeut og erfaringskonsulent. Lederne ønsker helst fulle stillinger. Lederne påpeker også etiske, juridiske og økonomiske utfordringer knyttet til fremføring og publisering av deltakernes musikk.

Sitater om utfordringer

Musikkterapi som fag er ganske nytt. Utviklingsarbeid trenger tid for å bli kjent i en organisasjon og eksternt. En metode vi bruker, som vi ser er effektiv med tanke på dele og spre informasjon, er digitale historiefortellinger.

Det at musikktilbudet ikke har hatt et fast sted tenker jeg har vært en fordel. Fordelen er at musikktilbudet da har vært kreative og møtt ungdommene ut fra deres behov. Dette er en styrke, spesielt når det er et prosjekt og tilbudet skal finne ut og kartlegge hva som er behovene for et musikkterapeutilbud for ungdom og unge voksne. Det kan likevel være en utfordring av praktisk art. Da tenker jeg på tidsbruken i forhold til å frakte rundt utstyr og reisetid. Arenafleksibilitet krever også noe organisatorisk tid.

En annen utfordring er balansen mellom fleksibilitet og struktur. Det er viktig at tilbudet er arenafleksibelt. Det skal føles bra for deltakerne å komme dit de opplever å passe

inn, i den grad det lar seg gjøre. Eller at musikktilbudet kan komme hjem til deg. Samtidig kan det være sårbart at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten må dra opptil tre forskjellige steder på en dag, med alt utstyret. Slik sett hadde det vært en drøm, og mer forutsigbart, å ha et eget studio, som de [musikkterapeuten og erfaringskonsulenten] opplever et eierskap til. Begge deler, både et eget sted og arenafleksibilitet når det trengs, hadde vært det beste.

Jeg tror det er viktig at foreldre eller institusjon er med og drar, er med på å selge det inn. For noen har lang reisevei, så det kan være mange gode unnskyldninger for å ikke komme. Og hvis du da i tillegg ikke blir backa opp fra de som er deg nærmest eller der du bor, så kan jeg forstå at mange av dem blir litt sånn, ja ... Så derfor tenker jeg også at musikkterapi i seg selv, det burde man prøve å selge inn bredere eller informere mer om. Både innenfor det offentlige og private når det gjelder type barnevernsinstitusjoner, rus osv. Få frem at det er ikke bare i stedet for å gå på fotball.

Jeg tenker at det er en utfordring at de jobber halvt. [...] Jeg tror at hadde vi fått dette integrert i Uteseksjonen, altså at det ikke hadde vært et prosjekt lenger, så måtte vi hatt inn to 100% stillinger. For det gjør det mye mer forutsigbart å drive det. Noen ganger så har vi mange som er interessert og så kan ikke alle komme inn. Og så er det perioder hvor det kanskje er rom for flere. Det kan ofte være litt utfordrende med slike halve stillinger.

En utfordring har vært det med å sikre en form for langsiktighet. [...] Det er sårbart når det er få og smått. Det som har vært den største bekymringen er den økonomiske usikkerheten. Det er en utfordring.

Som en del av musikkterapitilbudet kan deltakerne dele eget materiale med andre gjennom innspillinger eller konserter. Og de som er i tilbudet vil gjerne vise frem det de jobber med, med en gang. Men det er noe med den scenen som er litt skummelt også.

Det er etiske dilemma der. Det tenker jeg er en utfordring med tilbudet som vi må tenke på – når er du klar for å stå på en scene? Det tror jeg man skal tenke nøye gjennom sammen med brukerne. Selv om alle vil bli sett.

En annen klar utfordring handler om det å publisere og spre det de gjør. Jeg har hørt at de har hatt et ønske om at vi på en eller annen måte inntok en slags produsentrolle og ga ut noe av musikken. Og så har vi [erfaringskonsulent og musikkterapeut] utforsket den problemstillingen litt og vært i kontakt med etaten. Da har jeg tenkt at det skal vi ikke gjøre. Det skal vi ligge unna. Eventuelt så kan vi hjelpe de folka som ønsker det til å bli sin egen produsent. Men vi skal ikke ha noen juridiske eller økonomiske bindinger inn mot dette arbeidet. Så faglig sett er det både etiske, juridiske og økonomiske utfordringer ved den måten å jobbe på som er mer utadrettet eller offentlig, med konserter, deling av innspilt materiale og lignende.

Suksessfaktorer

Lederne trekker frem flere suksessfaktorer de mener er viktige for et godt musikk-terapitilbud innen konteksten av oppsøkende og forebyggende arbeid:

- Tverrfaglig sammensetning med en musikkterapeut og en erfaringskonsulent
- Fleksibilitet (tid, sted og tilnærming/aktiviteter)
- Stabilitet og kontinuitet
- Gratis tilbud
- At de som driver tilbudet er ansatt og dermed er fysisk til stede ved arbeidsplassen (muliggjør møter)
- Fokus på kvalitet fremfor kvantitet (fordrer små skritt til å begynne med)
- Oppstart av individuelle forløp heller enn grupper
- Engasjement hos ledelsen
- Personlig egnethet hos dem som driver tilbudet
- Gode og varierte arenaer

Sitater om suksessfaktorer

Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten har vist fleksibilitet, noe som har vært til stor nytte for prosjektet. De har møtt ungdommene ut fra deres behov og interesser, og vært fleksible på tid og sted. På den måten har de nådd ut til og rommet ungdommer som kanskje ville ha droppet ut med en strammere ramme.

Erfaringskonsulenten og musikkterapeuten har vært veldig stabile og tilgjengelige. Det er en suksessfaktor.

Rekrutteringen til tilbudet skjer i hovedsak via det oppsøkende arbeidet. For musikktilbudet har det vært viktig med et godt samarbeid mellom den oppsøkende virksomheten og musikkterapitilbudet.

Jeg vil gjerne understreke suksessfaktoren i tverrfagligheten med å ha en musikkterapeut sammen med en erfaringskonsulent i tilbudet. Effekten av at erfaringskonsulenten senker terskel for kontakt, samt bidrar med sin egenerfaring – og det sammen med en musikkterapeut, gjør tilbudet ufarlig og tilgjengelig for målgruppen.

Ledelsen, eller leder i Uteseksjonen, brenner for dette. Han har sett nytten av musikkterapi og har tro på musikktilbudet. Og det at noen i ledelsen har troen, det har alt å si. For dette er et prosjekt. Så man er avhengig av eksterne midler. Da er man veldig avhengig av at noen innad i organisasjonen, ikke bare innenfor prosjektet, brenner for det og kan være med og fremsnakke det.

Fleksibilitet tenker jeg er en suksessfaktor. Det at det er et lavterskeltilbud også. Du må ikke stå et halvt år i ventekø eller skrive en søknad for å få være med. Det er gratis. Det er viktig. Og det at man kan få formidlet personer inn i tilbudet fra oppsøkerne våre slik at veien kan være ganske kort.

I begynnelsen så følte jeg at musikkterapeuten ikke var her så mye, men nå er hun her en del og hun er på møter her. Altså nå er hun ansatt i Uteseksjonen. I begynnelsen så var vel hun innleid konsulent, så hun var på en måte ikke en del av oss. Hun var ikke på morgenmøter og hun hadde ikke kontor. Men nå jobber hun mer her og vi ser henne og hun er en del av oss. Det er viktig. For da har vi felles arenaer for møter, for å få tatt den praten. Og vi kan ha faste møter og samtaler.

Det at de er både erfaringskonsulent og musikkterapeut tenker jeg er en suksessfaktor. Vi ser at det fungerer for oss. Kanskje spesielt for den målgruppen vi jobber med, at det er en fin brobygger. Jeg tror de utfyller hverandre på mange måter som vi gjør ute på

gaten. Når vi miljøterapeutene felter med erfaringskonsulenter så ser vi ting litt annerledes. Det kan godt hende at det er noe med et blick som ikke jeg fanger opp, men som en erfaringskonsulent kjenner seg igjen i. Altså det kan være noen ting erfaringskonsulenten ser fordi han har på en eller annen måte vært der litt selv. Så jeg tenker at kombinasjonen er veldig god.

Jeg tror det ofte også er veldig personavhengig om ting fungerer eller ikke. Jeg tenker at erfaringskonsulenten og musikkterapeuten fungerer veldig godt sammen. De er gode til å få en god relasjon. Den måten de gjør det på, det fungerer. Erfaringskonsulenten er veldig ydmyk og han er utrolig nysgjerrig og han vil lære. Og det samme med musikkterapeuten. Hun er veldig inkluderende og spør om hjelp og tips, og det er dialog rundt tilbudet.

Vi ser at flere av de som er med i tilbudet har bydd veldig på seg selv og det de sliter med gjennom tekster. Men det handler om relasjonsbygging også, som så mye annet. Vi ser at det å ha faste timer, det å bli godt kjent, det gjør også noe med å tørre å åpne seg mer og mer.

Jeg tror det er viktig å vektlegge kvalitet fremfor kvantitet. Å holde det småskala til å begynne med slik at de som jobber med det får lov til å jobbe skikkelig med det de jobber med og være fleksible. Prøve – feile også kanskje – og lære. Og at de ikke har noen store krav om at de skal ha for eksempel 25 mennesker i individuelle forløp. Men at de får holde på med noen få, og heller får gjøre det ordentlig med de få. Det er en ålreit måte å sette i gang på, å lære på. Og så kan vi heller utvide senere, med kvalitet da. Det tror jeg er en viktig suksessfaktor. Det ligger litt i terapi. I den grad du har terapiordet med i noe du driver med så må det være kvalitet fremfor kvantitet.

Jeg tenker det er viktig at det er robuste tilbud. Og at en har en langsiktig målsetting er ekstremt viktig. At det er robust nok og langsiktig. Det er ingen av våre brukere som klarer å nyttiggjøre seg særlig av korte blaff av innsatser.

Det har vært en bevisst tanke hos oss at vi har satt i gang individuelle løp og ikke gruppetilbud. Jeg tror det er best å begynne der. For vi har noen erfaringer med at hvis man begynner med grupper i vår setting, så trenger ikke det nødvendigvis å gå så veldig bra. For grupper kan også være skadelige ved at du blander sammen folk som knytter nye nettverk som ikke nødvendigvis er gode nettverk, eller det de trenger. Så vi tenker alltid at det er smart å begynne individuelt, og at grupper kan være en mer hensiktsmessig tilnærming i institusjoner hvor man har naturlige grupper i behandlingstilbudet, eller som har faste brukere som er mye sammen. Uteseksjonen jobber med veldig mange, 2100 ulike registrerte personer ute i Oslo sentrum i året, og noen av dem er ikke nødvendigvis glade i hverandre heller. Så det handler også om sikkerhetsvurderinger dersom vi skal bruke gruppemetodikk. Vi vet ikke hvilke uoverensstemmelser som finnes i miljøet ellers.

Det har vært en fordel at vi har noen gode arenaer, og litt forskjellige arenaer, for det er ikke alle som passer til å være på SubScene f.eks. Det har vært viktig.

«Vi ser at flere av de som er med i tilbudet har bydd veldig på seg selv og det de sliter med gjennom tekster. Men det handler om relasjonsbygging også, som så mye annet.»

Marshall

JCM 2000
Dual Super Lead



3 Oppsummering

Denne rapporten er en kartlegging av erfaringer fra musikkterapitilbudet i Uteseksjonen. Hensikten med rapporten er å få et innblikk i hvilke erfaringer og opplevelser deltakerne har med musikkterapitilbudet og hvilken nytte tilbudet har for deltakerne. I tillegg vektlegger rapporten musikkterapeutens, erfaringskonsulentens og øvrige ansattes erfaringer med musikkterapitilbudet, både med hensyn til hvilken nytteverdi musikkterapitilbudet har og hvilke utfordringer og suksessfaktorer som kan identifiseres. Grunnlaget for rapporten er intervjuer med 5 deltakere, musikkterapeut, erfaringskonsulent, 2 oppsøkere og 4 kollegaer på ulike ledelsesnivåer. I det følgende oppsummeres erfaringene med spesielt fokus på nytteverdi og anbefalinger.

Nytteverdi

Samtlige informanter mener musikkterapitilbudet har en nytteverdi for deltakerne. I musikkterapitilbudet får deltakerne drive med noe de liker og er interessert i. Det er gøy og gir glede. Det kan gi opplevelser av mestring og være bra for selvfølelsen. Det kan ha en positiv innvirkning på humøret. Tilbudet kan være en motivasjon for deltakerne til å komme seg ut og være aktive. Det er en alternativ aktivitet til å henge ute på gaten, det gir mulighet til å oppleve noe annet og til å tenke på noe annet enn problemer. Disse erfaringene stemmer overens med tidligere forskning hvor man har funnet at musikkterapi kan gi opplevelser av mestring (Krüger, Nordanger & Stige, 2017), bidra til trivsel (Krüger, 2012; Stensæth, Krüger & Fuglestad, 2016), og være en kilde til positive emosjoner og en avledning eller et avbrekk fra negative tanker og emosjoner (Roaldsnes, 2017).

Informantene vektlegger at musikken tilbyr en annen måte å uttrykke seg på enn gjennom verbal samtale. Musikkterapitilbudet er dermed et alternativ til mer tradisjonelle tilbud med fokus på samtale. På den måten supplerer og utfyller musikkterapi

det øvrige tilbudet. Deltakerne kan fortelle eller dele sine historier, opplevelser og følelser på en mer indirekte måte enn i verbal samtale, noe som kan gjøre det lettere å dele. Musikk kan også gjøre det lettere å prate. Det kan være en måte å bearbeide følelser og opplevelser på. Muligheten til å sette ord på, dele og bearbeide opplevelser og følelser gjennom musikk og tekst trekkes også frem i annen forskning (Krüger, Nordanger & Stige, 2017; Stensæth, Krüger & Fuglestad, 2016).

Videre fremhever informantene i rapporten musikkterapitilbudets positive betydning for relasjoner og sosial deltakelse. Musikk kan være med på å skape gode relasjoner mellom musikkterapeut, erfaringskonsulent og deltaker. Gjennom å opptre på ulike arenaer kan deltakerne i tillegg bli kjent med andre ungdommer og delta i samfunnet. Tidligere forskning har også funnet at musikkterapi motiverer til sosial deltakelse (Krüger & Stige, 2014; Tuastad & Stige, 2015), og kan bidra til utvikling av sosiale relasjoner, tilhørighet og fellesskap (Krüger, 2012; Stensæth, Krüger & Fuglestad, 2016).

Musikkterapitilbudet kan også skape en nærere kontakt mellom deltaker og Uteseksjonen eller øvrig hjelpeapparat, ifølge informantene. Musikktilbudet kan fungere som en døråpner som kan ufarliggjøre kontakt med Uteseksjonen og andre tjenester, og gi deltakerne et mer nyansert bilde av hjelpeapparatet. Samtidig kan hjelpeapparatet få et mer nyansert bilde av deltakerne.

Noen deltakere forteller at det er betydningsfullt for dem å få mulighet til å utvikle seg musikalsk. Dette er ikke noe de ansatte snakker om like direkte. Imidlertid trekkes musikalsk kvalitet frem som en viktig suksessfaktor av musikkterapeut og erfaringskonsulent, noe som kan gjenspeile deltakernes fokus på det musikalske utbyttet.

Anbefalinger for praksis

Gjennom denne rapporten har informantene fortalt om flere suksessfaktorer og utfordringer som kan oppsummeres i anbefalinger for musikkterapitilbud innen konteksten av oppsøkende og forebyggende arbeid blant utsatt ungdom og unge voksne.

Deltakernes interesser og preferanser

Flere av de ansatte fremhever at musikkterapitilbudet er et tilbud der deltakerne får anledning til å drive med noe de er interessert i. Deltakerne bekrefter dette når de forteller at det er givende og gøy å holde på med musikk. Musikktapeuten og erfaringskonsulenten er opptatt av at deltakerne skal få bruke tilbudet som de vil. Det er viktig å ta utgangspunkt i deltakernes interesser, ønsker og preferanser. Dette er i tråd med tidligere erfaringer fra forebyggende arbeid, hvor man ser det som viktig at musikkterapitilbudet gjennomføres på en måte som viser interesse for ungdommenes musikalske identitet og som bygger på samarbeid med ungdommene (Eriksen, 2012).

Sangskrivning, studioinnspilling og opptredener

Selv om man bør ta utgangspunkt i deltakernes ønsker og preferanser ser sangskrivning ut til å være en anbefalt tilnærming. Det er en metode som ifølge de ansatte kan gi mestringsopplevelser, og en metode som skaper gode relasjoner. Sangskrivning blir fremhevet som en mulighet til å uttrykke seg, formidle et budskap eller fortelle sin historie på en indirekte måte, som kan gjøre det lettere å dele. Å spille inn sanger i et ordentlig studio viser deltakerne at man tar dem på alvor. Det sikrer også et godt produkt, noe som kan ha betydning for selvfølelsen. Videre trekker musikktapeuten

og erfaringskonsulenten fram at deltakerne får styrket ressurser til å delta i samfunnet gjennom å opptre med musikken sin i ulike arenaer

Flere av deltakerne trekker frem at de synes det er bra å få muligheten til å skrive sanger og spille inn i studio. Det samme gjelder det å opptre, noe som gir mulighet til å bli kjent med folk.

Det er likevel også utfordringer knyttet til det å opptre med musikken sin, noe både musikkterapeuten/erfaringskonsulenten og kollegaer på ledelsesnivå påpeker. Å gå ut i offentligheten med musikken sin, for eksempel ved å opptre på åpen scene, innebærer en risiko for å få negative tilbakemeldinger. Lederne påpeker etiske, juridiske og økonomiske utfordringer knyttet til fremføring og publisering av deltakernes musikk. Dette er sider ved denne arbeidsformen som man bør ha et reflektert forhold til. Man kan gjerne snakke med deltakerne om hva det innebærer å dele musikken sin i det offentlige rom.

Musikalsk kvalitet, kompetanse og utstyr

Spesielt deltakerne og musikkterapeut/erfaringskonsulent vektlegger den musikalske kvaliteten og musikalsk kompetanse hos dem som driver tilbudet. Flere av deltakerne trekker frem at det er bra at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten er dyktige musikere. Noen deltakere fremhever muligheten til å utvikle seg rent musikalsk gjennom tilbudet. På spørsmål om rammene rundt tilbudet svarer noen av deltakerne at de er fornøyd med at det er gode instrumenter/musikkutstyr og bra lyd. Dette tyder på at den musikalske kvaliteten er viktig for dem. Det at de skaper et godt musikalsk produkt kan være viktig for deltakernes selvfølelse, ifølge musikkterapeuten og erfaringskonsulenten. For å sikre god musikalsk kvalitet trenger man gode instrumenter og musikkutstyr, samt musikalsk kompetanse hos dem som driver tilbudet. Ettersom innspilling av sanger ser ut til å være en god metodisk tilnærming,

er det også viktig at de som driver tilbudet har kompetanse på dette området, eventuelt kursers i det.

Lav terskel

De fleste informantene mener det er svært viktig at musikkterapitilbudet har lav terskel for deltakelse. Det er flere aspekter å ta hensyn til for å senke terskelen, for eksempel at det er et nært/lokalt tilbud, at det er gratis å delta, og det å ufarliggjøre musikkterapi (her fremhever enkelte at erfaringskonsulenten kan være med på å ufarliggjøre tilbudet gjennom sin egen erfaring med musikkterapi). Deltakerne er positive til lokalene og beliggenheten, spesielt SubScene og Agenda X. De trekker frem at det er lett å komme seg dit. De synes også det er positivt at tilbudet er gratis. En av oppsøkerne mener spontanitet og mer fleksibilitet knyttet til tidspunkt vil bidra til å senke terskelen ytterligere, og at det er viktig for rekruttering og deltakelse.

Fleksibilitet og stabilitet

Fleksibilitet er en sentral suksessfaktor ifølge de ansatte. Dette gjelder både tid, sted og tilnærming eller aktiviteter. Arenafleksibilitet snakker både musikkterapeut, erfaringskonsulent og lederne en del om. Fleksibilitet når det gjelder møtested er en styrke i tilbudet. Det er en fordel å ikke ha ett fast lokale for musikkterapitilbudet fordi man da kan møte deltakerne i deres miljøer og bli en del av det. Det er viktig å ha gode og varierte arenaer, som kan passe for forskjellige deltakere og aktiviteter.

Det er likevel også en praktisk og organisatorisk utfordring for de som driver tilbudet. De må ha tid til å reise mellom steder, rigge og organisere. Det kan også innebære en del frakting av utstyr. Dette må inkluderes i arbeidstiden. Musikkterapeuten og erfaringskonsulenten kunne tenke seg egne faste lokaler, gjerne som del av et større

fritidshus. Samtidig ser de verdien av arenaflexibilitet. Noen av lederne ønsker egne lokaler for tilbudet i kombinasjon med arenaflexibilitet.

Samtidig må man ha en balanse mellom fleksibilitet og stabilitet. Det er viktig med langsiktighet og stabile voksne som driver tilbudet, blant annet fordi det tar tid å bygge trygge relasjoner. Dette stemmer overens med andres erfaringer om at dersom musikkterapi skal virke som et forebyggende tiltak, bør det gjennomføres på en måte som er preget av kontinuitet, stabilitet og relasjonsbygging (Krüger, Risnes, Sand & Høiseth, 2018).

Tverrfaglighet og samarbeid

Den tverrfaglige sammensetningen med en musikkterapeut og en erfaringskonsulent som driver tilbudet i et likeverdig samarbeid, synes å være svært vellykket. Musikkterapeutisk kompetanse og erfaringskompetanse utfyller hverandre godt i tilbudet. De svært positive erfaringene tilsier at arbeidsformen også bør prøves ut andre steder. Man bør da også dokumentere og utforske nye erfaringer med arbeidsformen.

Det er også andre samarbeid som er viktige for et godt musikkterapitilbud i konteksten av oppsøkende og forebyggende arbeid. Det er en fordel å søke samarbeid med andre eksisterende tilbud i kommunen, for eksempel rundt lokaler og arrangementer. I tillegg samarbeider man gjerne med personer nær deltakeren, hjemme eller på boinstitusjon. Videre er det sentralt med et godt samarbeid mellom dem som arbeider i musikkterapitilbudet og de som arbeider i den oppsøkende virksomheten, da oppsøkerne har kontakt med og kan rekruttere deltakere til tilbudet. Samarbeid mellom ledelse og de som driver musikkterapitilbudet er også viktig. En støttende og engasjert ledelse er en viktig suksessfaktor.

Informasjon om musikkterapi og kommunikasjon ses som viktig for å sikre et godt samarbeid. Man kan gjerne gi informasjon som en oppfriskning med jevne mellomrom. Tilgjengelighet er også sentralt for gode samarbeid. Dette innebærer at de som driver musikkterapitilbudet bør være ansatte med arbeidstid som muliggjør fysisk tilstedeværelse på arbeidsplassen, kontaktflater og møtevirksomhet.

Tid og ressurser

Begrenset tid har blitt trukket frem som en utfordring av de fleste informantene i denne rapporten. Det er en utfordring at musikkterapeuten og erfaringskonsulenten ikke har fulle stillinger. Dette gjør dem mindre tilgjengelige, det reduserer samarbeidsmuligheter og det gjør at det ikke er plass til alle som ønsker å delta. Deltakere forteller også at de ønsker tilbudet flere ganger i uken og flere ønsker mer tid per gang. I tillegg fremhever deltakerne at det er positivt at de får tekstmelding og/eller telefon med beskjeder og påminnelser – en arbeidsoppgave som musikkterapeut og erfaringskonsulent bruker en god del tid på. Det er dermed å anbefale 100 % stillinger for dem som driver tilbudet.

Uansett stillingsstørrelse er det vesentlig å fokusere på kvalitet i tilbudet fremfor kvantitet i antall deltakere. Dette fordrer små skritt i oppstarten. Det er også viktig å påpeke at det kan være riktig å starte med individuelle forløp heller enn grupper, selv om man får plass til flere deltakere i et gruppetilbud. Dette gjelder spesielt i konteksten av oppsøkende og forebyggende arbeid der man kanskje ikke har oversikt over konflikter i miljøene man oppsøker. Her er det imidlertid verdt å merke seg at enkelte deltakere ønsker seg mer samarbeid med andre ungdommer i tilbudet.

Personlig egnethet

For å få til et godt musikkterapitilbud er personlige egenskaper hos dem som driver tilbudet viktig. Dette er en suksessfaktor som kanskje underkommuniseres i mange sammenhenger. Personlig egnethet er en suksessfaktor som trekkes frem blant kollegaer på ulike ledelsesnivåer, og av musikkterapeuten og erfaringskonsulenten. Ettersom musikkterapi er et annerledes og mange steder nytt tilbud, stiller det krav til at de som driver tilbudet tar initiativ og sier ifra om hva man trenger, både når det gjelder rom, utstyr, samarbeid og kompetanseheving/kurs. Deltakerne er fornøyde med oppfølgingen de har fått og beskriver musikkterapeuten og erfaringskonsulenten med ord som engasjerte, hyggelige, varme, venner, vennlige og blide.

Veien videre

Informantene i denne rapporten har fortalt om positive erfaringer med musikkterapi som del av Uteseksjonens tilbud. De ønsker at musikkterapitilbudet skal fortsette. Flere ønsker også at det utvides. Noen av kollegaene på ledelsesnivå mener det er viktig at tilbudet fortsatt ligger under en bydelsovergrepene tjeneste. Dette kan være Uteseksjonen, eller en annen del av Velferdsetaten.

Rapporten beskriver positive erfaringer med musikkterapi som en del av oppsøkende og forebyggende arbeid med utsatt ungdom og unge voksne. Musikkterapitilbudet i Uteseksjonen og antall informanter i denne rapporten er imidlertid for lite til å trekke noen endelige konklusjoner. Erfaringene, sett sammen med teori og annen forskning på musikkterapi innen felt som barnevern, rusomsorg og psykisk helse, peker likevel mot at musikkterapi kan være nyttig og betydningsfullt i denne konteksten. Utvidet praksis på området kombinert med et fokus på dokumentasjon og forskning er å anbefale for å styrke kunnskapsgrunnlaget.

4 Referanser

Aldridge, D., & Fachner, J. (red.). (2010). *Music Therapy and Addiction*. London: Jessica Kingsley.

Brean, A. & Skeie, G. O. (2019). *Musikk og hjernen. Om musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen*. Oslo: Cappelen Damm.

Dale, R. (2014). *Evaluering av «prosjekt musikkterapi» ved Stiftelsen Bergensklinikkene*. Rapport. Bergen: Kompetansesenter rus – region vest Bergen, Stiftelsen Bergensklinikkene.

Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Vanhala, M. & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 199: s. 132-139, 2011.

Eriksen, Ø. (2012). *Musikken - en slags Skybert – om musikkterapi som forebyggende ungdomsarbeid* (Mastergradsavhandling). Bergen: Universitetet i Bergen.

Fuhr, G. (2016). *Et rom for handling. Musikkterapi som en del av opplæringsprogrammet i S.T.O.L.T.; Et kriminalitetsforebyggende, sysselsettings- og integreringsprosjekt* (Mastergradsavhandling). Oslo: Norges musikkhøgskole.

Gold, C., Mössler, K., Grocke, D., Heldal, T., Tjemsland, L., Aarre, T., Aarø, L., Rittmannsberger, H., Stige, B., Aassmus, J. & Rolvsjord, R. (2013). Individual music therapy for mental health care clients with low therapy motivation: multicentre randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(5), 319–331. doi: 10.1159/000348452

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

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

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

Kielland, T. (2015). *Musikkterapi i kommunalt rusarbeid*. Rapport. Brumunddal: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Kompetansesenter rus – region øst.

Kielland, T., Stige, B. & Trondalen, G. (2013). Musikkterapi i rusfeltet. *Rusfag*, 2013(1), s. 43–51.

Kielland, T. & Taihaugen, M. (2017). *Musikkterapi i kommunalt rusarbeid*. Rapport. Brumunddal: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Kompetansesenter rus – region øst.

Kristiansen, D. L. (2016). Å dele av seg selv. Om sangdeling som musikkterapeutisk metode i arbeid med rusmiddelavhengighet. I K. Stensæth, V. Krüger & S. Fuglestad (red.), *I transitt – mellom til og fra. Om musikk og deltakelse i barnevern*. Skriftserie fra Senter for forskning i musikk og helse, Vol. 9. NMH-publikasjoner 2016:4. Oslo: Norges musikkhøgskole.

Krüger, V. (2012). *Musikk – fortelling – fellesskap. En kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltakelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid* (Doktoravhandling). Universitetet i Bergen, Bergen.

Krüger, V., Nordanger, D. & Stige, B. (2017). Musikkterapi og traumebevisst omsorg i barnevernet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(10), s. 998-1008.

Krüger, V., Risnes, T., Sand, C. & Høiseth, T. (2018, november). *Det musikkterapeutiske verksted som tilnærming for å fremme trivsel og skoledeltakelse på ungdomstrinnet*. Innlegg presentert ved POLYFON-konferansen 2018, Bergen.

Krüger, V. & Stige, B. (2014). Between rights and realities – Music as a structuring resource in the context of child welfare aftercare. A qualitative study. *Nordic Journal of Music Therapy*. doi: 10.1080/08098131.2014.890242.

McFerran, K. (2010). *Adolescents, music and music therapy. Methods and techniques for clinicians, educators and students*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley.

McFerran, K. (2011). Music and adolescents. I N. S. Rickard & K. McFerran (red.), *Lifelong engagement with music: Benefits for mental health and well-being*. New York: Nova Science Publishers Inc.

Mössler, K., Chen, X, Heldal, T.O. & Gold, C. (2011). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Review*, 2011, Issue 12. Art. No.: CD004025, 2011.

Nöcker-Ribaupierre, M. & Wölfl, A. (2010). Music to counter violence: a preventative approach for working with adolescents in schools. *Nordic Journal of Music Therapy*, 19(2), s. 151-161.

Overå, M. (2013). *Hekta på musikk*. NMH-publikasjoner 2013:11. Oslo: Norges musikkhøgskole.

Roaldsnes, M. H. (2017). *Musikk i helsefremmande arbeid med einslege mindreårige flytkningar. Ein kvalitativ studie av ei musikkgruppe for ungdom med bakgrunn som einslege flyktningsbarn* (Doktoravhandling). Norges musikkhøgskole, Oslo.

Rolvsjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum NH: Barcelona.

Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. & Zatorre, R. J. (2011) Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14, s. 257–262. doi:10.1038/nn.2726

Stensæth, K., Krüger, V. & Fuglestad, S. (2016). *I transitt – mellom til og fra. Om musikk og deltakelse i barnevern*. Skriftserie fra Senter for forskning i musikk og helse, Vol. 9. NMH-publikasjoner 2016:4. Oslo: Norges musikkhøgskole.

Stige, B. & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge.

Taihaugen, M. (2017). *Musikkterapi i kommunalt rusarbeid – et musikalsk tilbud tilpasset alle*. Rapport. Brumunddal: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Kompetansesenter rus – region øst.

Trondalen, G. (2016). *Relational music therapy: An intersubjective perspective*. Dallas TX: Barcelona.

Trondalen, G., Stige, B., Dale, R., & Kielland, T. (2016). Musikkterapi i rusbehandling. *Sykepleien*, 27(2), s. 20-26.

Tuastad, L. & Stige, B. (2015). The revenge of Me and THE BAND'its: A narrative inquiry of identity constructions in a rock band of ex-inmates. *Nordic Journal of Music Therapy*, doi: 10.1080/08098131.2014.967713

Denne rapporten handler om musikkterapi som del av oppsøkende og forebyggende arbeid med ungdom og unge voksne. Rapporten beskriver brukeres og ansattes erfaringer med et musikktilbud i Uteseksjonen i Oslo kommune. I rapporten får leseren et nært og fylldig innblikk i disse erfaringene gjennom utstrakt gjengivelse av sitater fra intervjuer med dem.

Erfaringene peker mot at musikkterapi har en positiv betydning for utsatt ungdom og unge voksne. Gjennom musikkaktiviteter får deltakerne fortelle og dele sine historier, opplevelser og følelser på en mer indirekte måte enn i verbal samtale, noe som kan gjøre det lettere å dele. Det kan også være en måte å bearbeide følelser og opplevelser på. Musikktilbudet legger til rette for positive opplevelser knyttet til mestring og glede, noe som kan styrke motivasjon, relasjoner og sosial deltakelse.

Rapporten identifiserer både suksessfaktorer og utfordringer knyttet til musikkterapitilbudet. Disse gir viktige innspill til andre som ønsker å opprette lignende tilbud. I rapportens siste del sammenfattes disse som anbefalinger for praksis.

Rapporten er skrevet på oppdrag fra KoRus Oslo, et kompetansesenter innen rusfeltet, i samarbeid med Senter for forskning i musikk og helse ved Norges musikkhøgskole.

Kjersti Johansson er musikkterapeut og forsker ved Senter for forskning i musikk og helse.

Norges musikkhøgskole
Slemdalsveien 11
Boks 5190 Majorstua
0302 OSLO
nmh.no

ISBN 978-82-7853-264-5
ISSN 0333-3760

