

Rytmen mellom oss. Musikken- meir enn magi

Gunn Karoline Fugle, Førde BUP

Septemberkonferansen 2019



Informasjon:

- Bilder som ikkje skulle “takast ut av rommet” etter presentasjonen er tekne vekk her. Nokre av songane og leikane står i denne presentasjonen, men ein finn fleire i boka mi, og der er også instruksjon, til dømes til rytmesamspelet vi hadde (leie/imitere)!
- Lukke til!
- Epostadr: gunn.karoline.fugle@helse-forde.no

Polyfon kunnskapsklynge for musikkterapi GAMUT, v/ leiar Brynjulf Stige

*Kommunar og helseforetak forplikta seg til
å implementere musikkterapi
saman med forskingsmiljø.
Helse Bergen, Helse Førde er med*

*Førde BUP og Polyfon samarbeid om
forskning på feltet
musikkterapi og barn med
traumerelaterte reguleringsvanskar*





Sanse-
stimulering
gjennom
rytme- og
musikk-
samspel

Rytme-og
musikk-
samspel ;
ein ressurs i
behandling
av barn
med
traume-
relaterte
regulerings-
vanskar

Korleis kan
musikk-
samspel
vere ramme

Bygge
kapasitet til
å lære
gjennom
sansen-
stimulering
og musikk-
terapi!

Tryggheit
Relasjon
Mikro-
samspele
I
sansenstimulering

“Ei lita and”



Tre “mindre” historier-behandling (indiv/gruppe)og skulerettleiing

Og ei lengre historie

Kva treng personale på skulen for å lukkast?

Av spesialisthelsetenesta

Av leiing på skulen, kollegaer, kva treng leiarane....

For å fortsetje med det dei gjer som er bra?

Parallelprosessar

Rammer- positiv oppmerksomhet -oppmuntring

“avlastning”- fleire på skulen som kontinuerleg bygger relasjon

Evna til å regulere seg (Malloch&Trevathen, 2009)

- Utvikling av reguleringskapasitet/utvide toleransevinduet gjennom
- Synkronisert interaksjon, samspel
- Opplive ulikt spenningsnivå/intensitet I sosialt samspel
- Erfaring av eigen aktivitet saman med andre
- Oppliving av å høyre til

Jobbe I “rett etasje” (Magne Raundalen)

- Hjernen utviklar seg nedanfrå og opp- bakanfrå og fram
- Styrke motorvegar mellom senter

Reguleringsprosessar er som musikalske møter (Trevarthen, 1999)

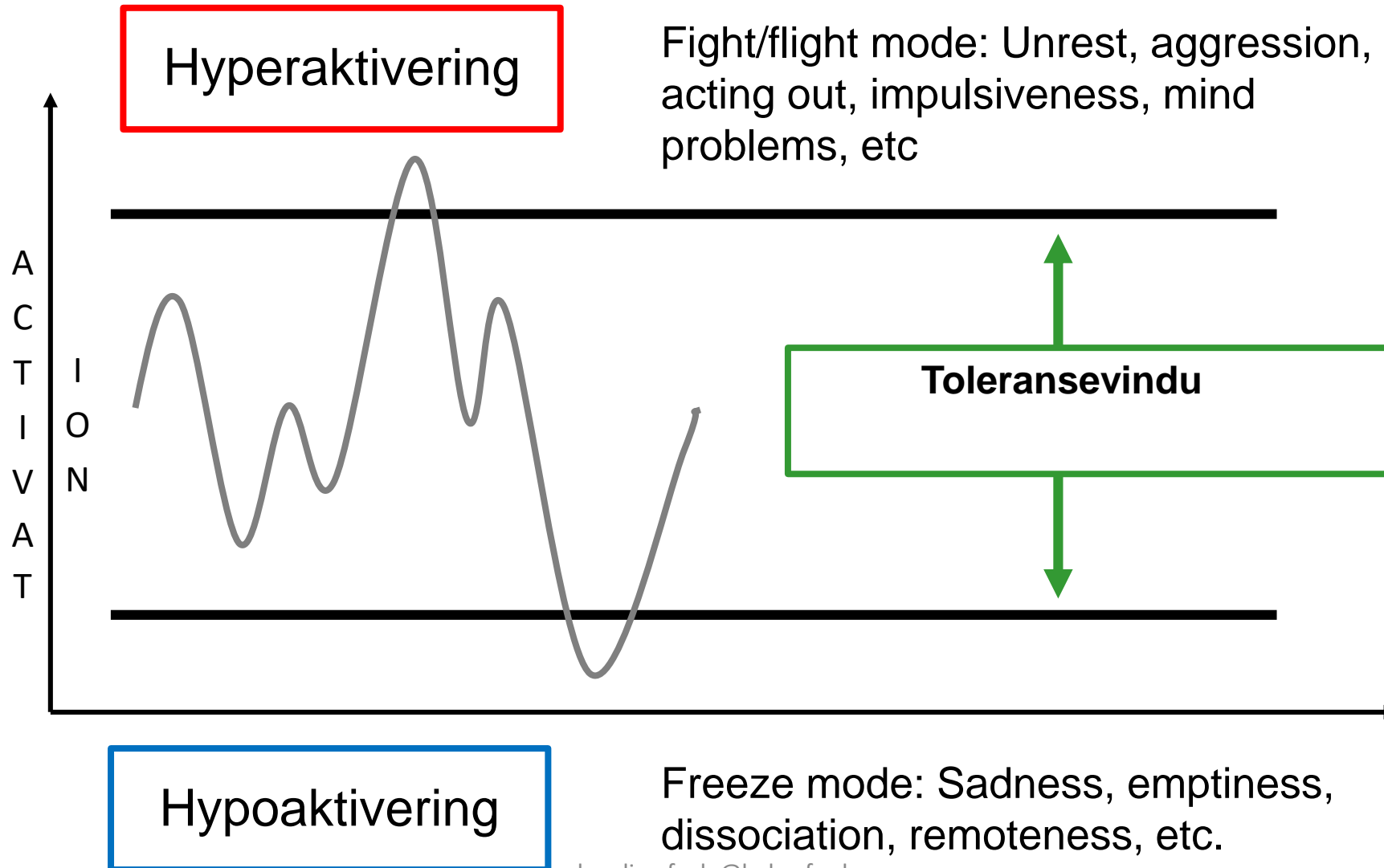
- Reguleringsprosessar er som musikalske møter:
- omsorgspersonen svarar barnet rytmisk og melodisk
- legg merke til musikalske mikrorørsler og endringar i
 - intensitet
 - tempo
 - rytme
 - timing
 - tonefall

SANSERIKDOM

Utvide tolesona innanfrå

Musikksamspel, dramatisering, dans, maling/teikning kombinert med musikklytting, yoga, massasje

Toleransevindu



Sanserikdom I gruppebehandling

- Musikkterapigruppe /TaMTaM (musikkterapi og psykodrama), 14-17 år
- Utsatt for tilbaketrekking/isolasjon jfr utfordringer I relasjon til jamaldr
 - konsekvens av oppvekst og sårbarhetsfaktorer kan også vere utfordringer med å knyte og vedlikehalde relasjonar til andre unge, men og til vaksne. (Lehmann m fl, 2013)
- Relasjonskompetanse
 - “Øver på” sosialt samspel
 - utan fokus på det stressreducerande
 - Barnet/den unge kan “kvile” I rammene I aktiviteten

Utvide tolesona *innanfrå* ved hjelp av sansestimulering

- Utvide tolesona innanfrå:
 - auke spenningsnivå (kan vere tempo i aktivitet, styrke, variasjon i dynamikk - senke det- auke det i aktivitet, men vere i toleransevinduet
- D. Stern (2010): Nervesystema våre synkroniserer seg med kvarandre, dvs vi innstiller oss på kvarandre, i sang og rytmisk leik (Daniel Stern)
 - Synkronisering er den skjulte musikken som spelar mellom oss frå starten av livet og som har stor betydning for tryggleik og tilknytning
 - bygger relasjon
 - kan regulere oss/ halde oss i eller utvide tolesona vår

Teoretisk ramme og forskning- musikkterapi, traumefeltet klinisk erfaring

- Musikkterapi anbefalt som behandling i psykosefeltet (Helsedirektoratet, 2013)
- Kruger, Nordanger, Stige 2017
- Bessel Van der Kolk, 2014, kliniske erfaringar
- McFerran, 2018, oppsummer forskning barn i psykisk helsevern
 - Angst og depresjon
- Bruce Perry
 - suggests non-verbal communication and music activities in treatment
- Howard Bath: Traumeinformert støtte;
- Klinisk erfaring: Aktiv og reseptiv musikkterapi (modifisert GIM- imagery Music) , kroppsdynamiske teknikkar, teikning, dans

Rytmen som skremmer monsteret: Musikkterapi med barn med kompleks traumatisering

Traumefokusert behandling på barnet sine premiss



Relasjonsbygging gjennom musikkspill

- Affektiv inntoning (Daniel Stern)
- "Leve med" barnet (H. Øvreeide) Som: Kva ser barnet på? Kva er det interessant i?
- No- augeblink (Daniel Stern)
- Trygt/utrygt: Kva er intensjonen til den vaksne?
- Autonomi: Uttrykker sin sjølvstendigheit og behov for kontroll, også gjennom musikkuttrykk og samspel
- Musikkspillet og leiken,- nonverbal/verbal er kommunikasjonsarenaen.
Timing, variasjon: kvile/aktivitet år er nok fokus på traume/monster, krev mykje av pas å ha fokus på det traumatiske
- "Frontallappkorsett" (Susan Hart)
 - Struktur- improvisasjon
 - Rytme, puls, sekvens, flyt, start/stopp

Tilnæringsmåte

- Leik, sansestimulering, gledesopplevingar, struktur
 - Musiske improvisatoriske aktivitetar
 - Stressreducerande kontakt
 - Intensivt engagement
 - Utgangspunkt i at dissosiasjon er forankra i historia til klienten
 - Knyte band mellom alarmsentral og tenkande gut
 - Koblingar mellom opplevd fortid og no

Traumereelatert dissosiasjon

- Forsvarsmekanisme som er normal
 - Målet med terapien er å utvide toleransevinduet slik at Tor kan gå på toalettet utan å dissosiere

Valg av innspelt musikk

- Moldestad: «A fond kiss»
- Helge Lien trio: Natsukashii
- Spalding: «Fall in»
- Vamp: «Fuglane»

Fokus på historia? Reconstruction

- Uttrykke erfaringar?
- Bekrefting på sinne? Hjelp til å uttrykke det?
 - E. Grieg(Dovregubbens hall)
 - C .Saint –Saens: Finale frå Dyrenes Karneval
 - G. Tveitt (Balder`s Dreams), K. Seglem (Ossicles),
 - Helge Lien Trio(Gamut Warning,
 - Halla troll,)



Stabilisering og sjølvreguleringsteknikkar

- Pust- evt enkle Yogaøvingar
- Psykoedukasjon
- Tips om søvnvanar

oppsummering

- Trygghet, relasjon, mikrosamspel
- Tilby ulike moglegheiter for kommunikasjon og uttrykk
- Gje barnet erfaring med kontroll, deltaking og påvirking

“Kalendar”- barnet sin oversikt (Unni Johns)

- Aktuelt og nyttig reiskap I musikkterapiprosess
 - Ei rute til kvar sesjon- symbol som oppsummerer timen
 - Kan vere farge, teikning, eit ord
- Hjelper barnet å få oversikt over tida I behandlingsprosessen
 - Og forståing for at behandlingsprosessen er midlertidig
- Styrkar tanken om at dei skal få hjelp for å få det bedre, og at ein jobbar mot det målet saman
 - Det “verkelege” livet er heime, på skulen, I fritida med vener
- Kalendaren kan vere til hjelp for å summere opp no og då, og
- Oppsummerande på slutten av terapiprosess- fortel symbola frå timane, sett I samanheng, noko?

Coo- regulering

- Når barnet ikkje har fått hjelp til å regulere seg, utvikle reguleringskapasitet
- Fosterforeldre/lærarar speglar åtferda,- går inn i coo-regulering (Fecser & Long, 2000)
- Nervesystema synkroniserer seg med kvarandre
 - Vi kan bli sinte, høglytte, og blir irettesettande ovanfor barnet.
 - Kan vi vere slik vaksen at vi hjelp eit frustrert og sint barn, som prøver å overleve, hjelper barnet å roe seg, stressreducerande tilnærming?

<https://www.youtube.com/watch?v=uDjQ7lKmH3s>

Music More than Magic

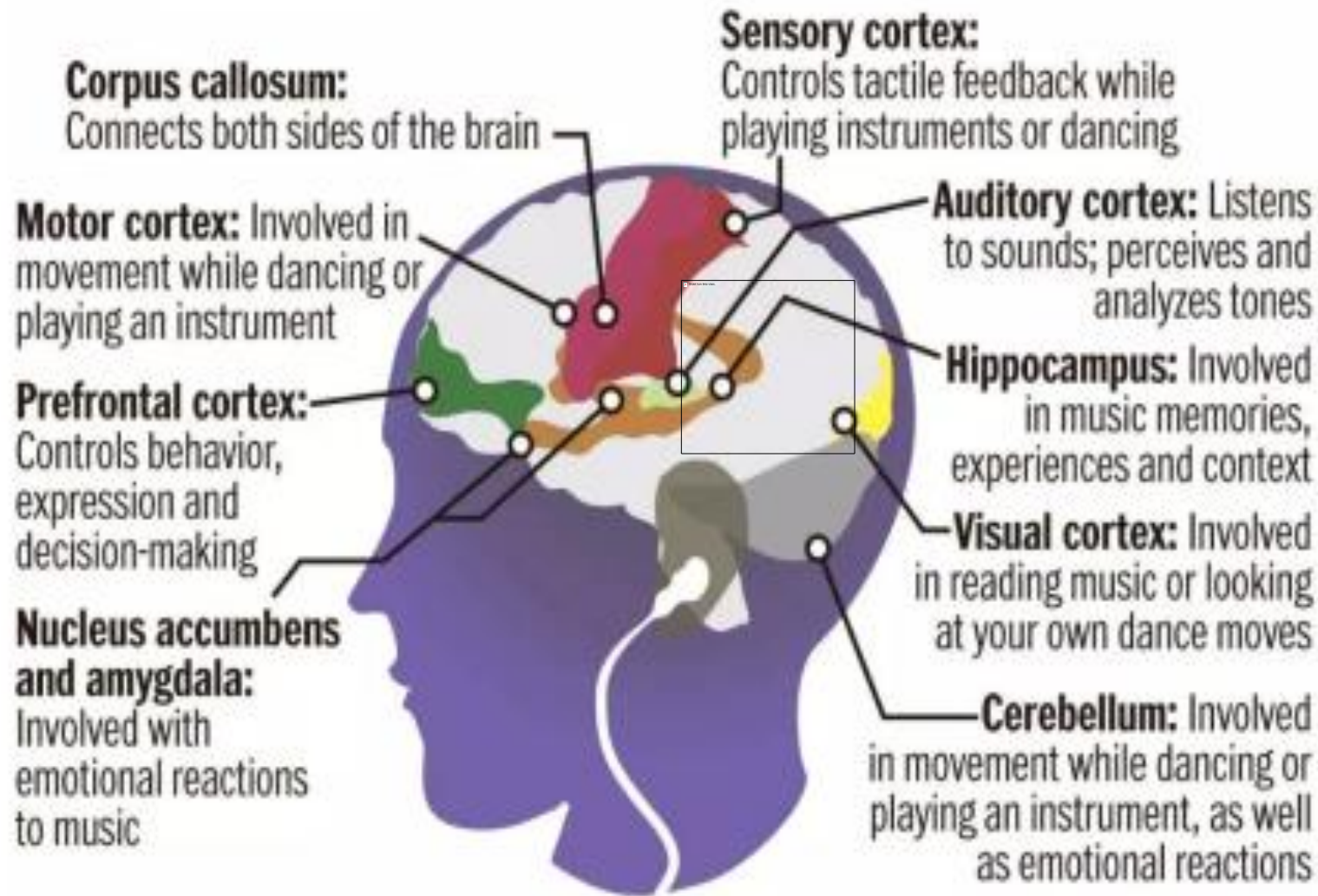
Magi? Bekrefting av den nye kunnskapen I traumefeltet

Musikken tilfører rytme som “smører” slik at signala mellom synapsane fungerer bedre og “låser opp” dører



Music and the brain

Playing and listening to music works several areas of the brain



SOURCE: Music for Young Children

gunn.karoline.fugle@helse-forde.no DESERET NEWS GRAPHIC

“Rytmen mellom oss” - metaforen

- Inntoning: Kva skal til for å finne rytmen mellom oss og barna?
- Dansen mellom oss, som
 - Melankolsk tango eller
 - Sprudlande swing?
 - Folkedans?

Må vi ta “initiativ” til dansen? Går det tungt eller av seg sjølv?

- Rytmen er eit grunnelement i samver mellom oss. Alle menneske har eit forhold til rytme
- Rytme og andre element frå musikk er det fyrste som kommuniserer korleis barnet har det (Papousek 1981)
- Vi prøver å finne “rytmen i livet”, få orden på ting og finne tryggleik i eigen rytme
- Kroppen vår kan falle inn i ulike rytmer påverka av rytmer rundt oss
- Individuell rytme, ulike preferansar for musikk og aktivitet

OLD MAN JAZZ

- OLD MAN JAZZ YOU´ RE A GROOVY CAT
- YOU´VE GOT A LOT OF THIS AND A LOT OF THAT
- WHEN I HEAR THAT RYTHM OF A CRAZY BEAT
- I GO´NE CLICK MY FINGERS
- AND TAP MY FEET
- CLICK TAP tsjukutsju tsjukutsju tsjukutsju.....
- CLICK TAP tsjukutsju tsjukutsju tsjukutsju
-
- OLD MAN JAZZ YOU´RE A GROOVY CAT
- YOU´VE GOT A LOT OF THIS AND A LOT OF THAT
- WHEN I HEAR THAT RYTHM IF A CRAZY BEAT
- I GO´NE CLAP MY HANDS
- AND STAMP MY FEET
- CLAP STAMP tsjukutsju.....
- CLAP STAMP tsjukutsju.....
-
- OLD MAN JAZZ YOU´RE A GROOVY CAT



gunn.karoline.fugle@reise-forde.no

Musikk i eigen omsorg

- Vi rommar og regulerer
- Musikken kan romme våre opplevingar og gje håp om trøyst og fred

- Har du høyrte Anton Bruckner, Strykekvintett i F- dur, 3. sats, Wiener Philharmonic Orchestra?
- Debussy, «Den sunkne katedral» spelt av Leif Ove Andsnes?
- Pat Metheny/Jan Garbarek, «My song»

Oppsummert

Kvifor musikk/ kreativ aktivitet/yoga/ som sansestimulering

- Utvide toleransevinduet innanfrå,- toler spenninga/avspenninga
- Nervesystema våre synkroniserer seg med kvarandre, dvs vi innstiller oss på kvarandre, i sang og rytmisk leik (Daniel Stern)
 - Synkronisering er den skjulte musikken som spelar mellom oss frå starten av livet og som har stor betydning for tryggleik og tilknytning
 - Som skaper grunnlag for relasjon
 - Som gjer at barn (og vi) kan regulere oss/ halde oss i eller utvide tolesona vår
- Utvikling av empati, og sidan mentalisering.
 - Gjennom at vi synkroniserer oss med kvarandre, dvs innstiller oss på kvarandre, vi tek inn dei andre, kan oppleve og forstå andre og andre sine kjensler

Kvifor musikk/kreativ akt/massasje/yoga forts

- Emosjonelle funksjonen: musikken kapasitet til å vekke det følelsemessige og gje det farge og mening
- Interpersonleg: “potential space”, Winnicott (1971) Eit rom der det er trygt nok til å kjent med ulike kjensler

Ungdom- ulike “musikklister” for regulering?

- Hjelp dei med å lage «musikklister»? Eige musikkbibliotek
- Laiho (2004): Musikklytting helsefremjande
- Musikken kan gje den unge ein reiskap til å handtere og regulere kjensler
- Musikk kan bety noko for det emosjonelle, interpersonlege, identitet, kontroll/sjølvkjensle

Betydning for det emosjonelle, interpersonlege, identitet, kontroll/sjølvkjensle

- Emosjonelle funksjonen: musikken kapasitet til å vekke det følelsemessige og gje det farge og mening
- Interpersonleg: “potential space”, Winnicott (1971) Et rom der det er trygt nok til å kjent med ulike kjensler
- Identitet: Frith (2007) populærmusikk kan opplevast som del av eigen identitet : “In possessing music, we make it part of our own identity and build it into our sense of ourselves”.

Studie av Firth 2007

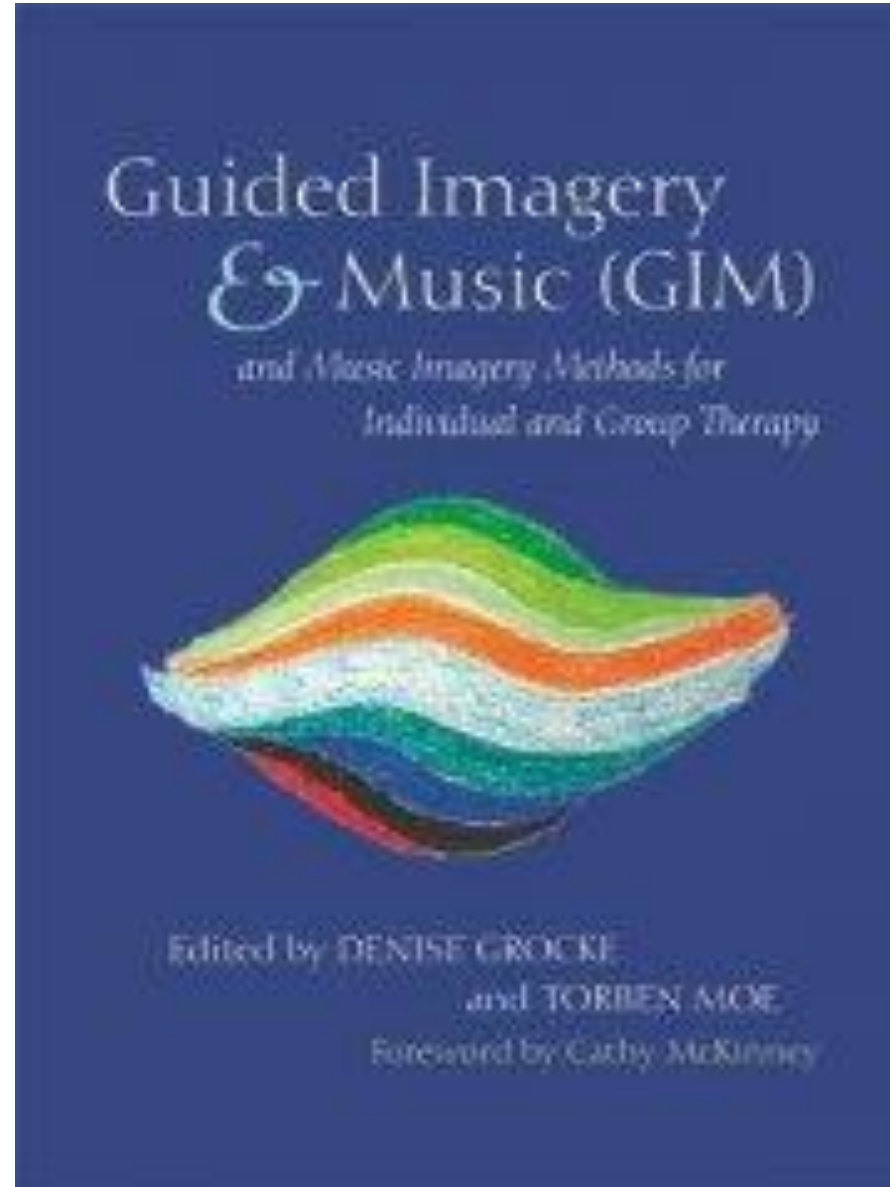
- oppdatert musikkbibliotek tilgjengelig.
 - Musikken ulik tematikk. Den unge inspirerast til å utforske vidare kva musikken betyr her og no, hva teksten seier
- Musikken hjalp til å halde fast på den behagelege kjensla etter avslapning, yoga, massasje
- Spelte yndlingsmusikken til den avdøde bestevennen For å kunne dele sorga gjennom musikken.
- Musikken hjalp dei til å huske viktige øyeblikk

Korleis bruke det vi allereie kan?

- Aktivere erfaringane våre som leikande, erfaringane vi har frå eigen oppvekst, ungdomstid, vaksentid?
 - Kva “repertoar” har vi ?
- Vår arv, - psykologiske historie,- veit vi om kva som har prega oss kan vi forhalde oss til kva det skal bety
 - “Hvis du vil bli kokt må du hoppe opp I gryta”
 - Kva hindrar deg evt ? Kva er di “kreative historie”? Søskenhistorie? skuleerfaringar?
- Alder til barna
- Når vi må “legge til rette”, makro – og mikronivå

Kap 2:
«The Rhythm
who scares the
Monster
Imagery Music
in work with children
With Complex
Trauma» :

Gunn Karoline Fugle



FOTBALLKAMP

- Meire is
- Corner
- Varme pølser
- Ut med dommaren

• MÅL

- Fokus: Rytme, variasjon i styrke, høgdepunkt
- Finne på , finne på, forslag frå barna dømme: ski vm, Friminutt, ferie/ skuleslutt, jonsok