

Musik brugt terapeutisk i flygtningefamilier - giver gladere flygtninge med fremtidshåb

Af Marianne Badstue, chefkonsulent og musikterapeut, Dansk Flygtningehjælp

Denne artikel skrives på baggrund af et oplæg om musikterapi til temadagen: "Børn og unge i traumatiserede flygtningefamilier" og de erfaringer som Dansk Flygtningehjælp Integration Randers har fra de senere års arbejde med musikterapi.

Spørgsmål som : "Kan musikterapi bruges i behandlingen af traumatiserede? Og til mennesker med diagnosen PTSD"? bliver rejst og belyst.

I arbejdet med integrationen af flygtningefamilier, viser der sig af og til problemstillinger som kan relateres til traumatisering og PTSD. I nogle af de familier kan der være så meget angst, uro, usikkerhed og kaos, at det har store konsekvenser for familiens trivsel og dermed muligheder for integration.

Det kan være svært for socialrådgivere og behandlere at komme til at snakke med familien om disse problemstillinger, dels fordi mange af disse familier har så mange alvorlige symptomer og tror at de er ved at blive "skøre" og derfor ikke tør/kan snakke om det, og dels fordi de ikke er vant til at italesætte deres problemer.

Alligevel kan der være et stort behov for behandling. Her har musikterapien vist sig som en mulighed.

Hvad er musikterapi? Og hvor bliver den brugt?

Musikterapi er en behandlingsform, som anvender musik og samtale og tager udgangspunkt i musikkens mulighed for at skabe kontakt og fastholde kommunikation.

Musik har i årtusinder været kendt for sin anvendelse i behandlingen af sygdomme i andre klassiske kulturer: Indien, Grækenland, Kina og i den arabiske kultur.

Musikvidenskaben har i dag vist i kliniske undersøgelser, at musik påvirker vores hormonsystem, det ufrivillige nervesystem, som styrer åndedræt og hjertefrekvens, men også påvirker kroppens hormon regulering ved stress. Musik dæmper angst og forbedrer søvnkvaliteten.

I Danmark er der store fremskridt indefor området. Musica Humana's forskning¹ og CD program MusiCure, har skabt stor interesse både i DK og på verdensplan. Samarbejdet mellem komponisten Niels Eje og forskere i Musica Humana har resulteret i et stort dokumentationsmateriale.

¹ Musica Humana er en tværfaglig projektorganisation, der har til formål at skabe og dokumentere effekten af et nyt og befordrende lydmiljø på sygehuse nationalt og internationalt. Målet er at øge sygehuspatienters velvære, at nedsætte deres angst- og stressniveau og samtidig bedre deres evne til restitution, www.musicahumana.dk

Musikterapi bruges i flere og flere sammenhænge – også som et led i rehabilitering og behandling af traumatiserede flygtninge.

Eksempel på brug af musikterapi i en traumatiseret familie

En flygtningefamilie – en traumatiseret enlig mor (analfabet) med 5 børn i skolepligtig alder. Moderen har mange psykosomatiske symptomer, ondt i hovedet, ondt i ryggen, besvimelsesanfald, hospitalsindlæggelser og diagnosen PTSD. Hun har meget svært ved at følge integrationsforløbet og sprogskolen. Børnene klarer sig i begyndelsen godt, men der er tiltagende problemer i skolen. Skolen er bekymrede. Det viser sig, at nogle af børnene også er traumatiserede og sekundært traumatiserede.

Der har været forsøg på behandling af de enkelte familiemedlemmer, men det blev opgivet igen, fordi alle i familien - udenfor familien var tavse.

Der indledes et kombineret psykoedukativt og receptivt musikterapiforløb i familien. I den psykoedukative del, undervises familien i, hvad der er normale reaktioner efter krig, flugt og traumatiske begivenheder.

I det receptive musikterapeutiske forløb, lytter familien til udvalgt musik som har positiv indflydelse på åndedræt og som giver plads til og stabiliserer de ubehagelige erindringer, der ellers er fortrængt. Musikken hjælper med at danne positive indre billeder, forestillinger og erindringer; musikken griber fat om, kommer ind til håbet og støtter og inviterer til at turde gå i sorgens retning og ad håbets vej.

For at hjælpe med at fastholde billederne, der kom frem under musiklytningen, tegnede og malede familien efterfølgende.

Det psykoedukative og musikterapeutiske forløb med hele familien, strakte sig over 12 gange, 1 gang om ugen i halvanden time.

Det startede med, at familien fik en kort introduktion til måden at arbejde på, som de accepterede og herefter var musiklytningen omdrejningspunktet. Der blev anvendt forskellige former for musik, men især musikken fra MusiCure serien var familien glade for. I starten var det uvant og svært for familien at sidde stille og lytte. De var meget opmærksomme på hinanden og der var en del uro, fnis og ballade, og de første gange var der af samme årsag valgt musikstykker på 2-3 minutters varighed. Senere i forløbet kunne de lytte i meget længere tid af gangen, 30-45 minutter. Alle gav efter lytningen udtryk for at de havde det godt, var rolige og afslappede.

For familien blev de i starten få minutters musiklytning også starten på en ny samværsform, hvor de kunne slappe af og være sammen på en god måde. De kunne begynde at mærke sig selv og få kontakt med deres følelser. De begyndte at udforske og udtrykke følelser og oplevelser, der umiddelbart kunne være svære at tale om.

I stedet for kaos blev der ro og moderen oplevede næsten hver gang, at hendes smerter forsvandt. Børnene var glade for at se deres mor afslappet, smile og uden smerter.

De begyndte at lytte til hinandens historier og oplevelser.

Børnene havde indtil da svært ved at se deres mor som en omsorgsfuld og resourcestærk person, - et egentligt vendepunkt kom efter en musiklytning og tegning, hvor moderen havde lavet en tegning som forestillede bjerge. Hun fortalte, at når der havde været voldsomme skyderier og uro, tog hun børnene med op i bjergene. Til et sted hvor der var smukt og roligt, og hvor de kunne slappe af en stund. Børnene fik en oplevelse af deres mor, som havde været i stand til at tage sig af dem og det gav hende selv og børnene håb om, at det kunne ske igen.

Moderen har fortsat svært ved at følge integrationsprogrammet, mens bekymringerne for børnene er væk. Børnene klarer sig bedre og bedre i skolen, og moderen har flere ressourcer til at støtte børnene i deres integrationsproces.

Musikterapi er virkningsfuld som behandlingsform

Som musikterapeut arbejder man med mange forskellige metoder. Som beskrevet er den receptive en af dem.

I forhold til børn bruger jeg ofte den aktive metode, hvor de selv er medspillere og som indebærer at vi improviserer, eller spiller komponeret musik eller skriver sange. Også her suppleres med tegning og dialog.

I løbet af de sidste år, har Dansk Flygtningehjælp anvendt musikterapi i behandlingen af traumatiserede flygtninge. Både individuelle forløb og gruppe/familieforløb. Konklusionen af erfaringerne er, at musikterapi har en god virkning som led i behandlingen. Det har positiv effekt på en del af de problemstillinger/symptomer, der forbinder sig med traumer og PTSD. Flygtningene bliver gladere og det giver håb om en fremtid. Det støtter integrationsprocessen.

Marianne Badstue er kandidat i musikterapi, uddannet på Ålborg Universitet i 1987.

Ansæt på bl.a. Birkehjemmet i Vodskov, Børnepsykiatrisk Sygehus Ålborg, Stensagerskolen i Århus og siden 1993 ansat i Dansk Flygtningehjælp. Email: marianne.badstue@drc.dk