LYD PÅ -GUIDE

En manual til at arbejde med recovery gennem sang

Lea Wierød Borčak, Kristina Nordahl, Iben Borup Løvschall, Natashia Evita Bjerre og Christian Steen Noringriis

LYD PÅ-GUIDE
En manual til at arbejde med recovery gennem sang

1. udgave, 1. oplag, 2023
© Sangens Hus og forfatterne

Forfatterne repræsenterer hver især de organisationer, som står bag projektet LYD PÅ: Sangens Hus, Videncenter for Sang, Roskilde kommune og Roskilde Synger.

Redaktion:
Christian Steen Noringriis og Mette Johnsen Elbeck

Fotos:
Janus Engelbrecht, Sangens Hus

Omslag og grafisk tilrettelæggelse:
Janus Engelbrecht, Sangens Hus

Tryk:
Lasertryk

Svanemærket tryksag
5041 0826 LaserTryk.dk

Alle rettigheder forbeholdes.

Kopiering fra denne bog kan kun findes sted på de institutioner, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Tak til Augustinus Fonden, TrygFonden, Det Obelske Familiefond samt Roskilde Kommunes Musikbyudvalg, som har gjort denne udgivelse mulig.

CHR. AUGUSTINUS FABRIKKERS FOND
AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

TrygFonden

DET OBELSKE FAMILIEFOND

ROSKILDE KOMMUNE

ISBN
978-87-973408-0-6

Udgiver:
Sangens Hus
Nørregade 7D
7400 Herning
www.sangenshus.dk
Projekthjemmeside: https://sangenshus.dk/lyd-paa-mental-trivsel-gennem-sang/


LYDPÅ

»Jeg synes, LYD PÅ har været en fantastisk mulighed for mig for at lære nyt inden for det med at bruge stemmen. Jeg har længe gerne villet have musikken med ind i vores kursustilbud, men har tænkt, at jeg ikke kunne facilitere det eller undervise i det. Det har jeg fået mere mod på, for vi har alle sammen en stemme, og der sker noget, når vi synger sammen. Det med stemmen er blevet mere jordnært for mig, og jeg oplever, at det, som kursisterne bliver tiltrukket af, er det at samles omkring sangen. Og det synes jeg, er rigtig vigtigt«.

KRISTINA NORDAHL, AKADEMISK MEDARBEJDER OG GRUPPEFACILITATOR PÅ RECOVERYSKOLEN I GRO I ROSKILDE

INDHOLD

INTRODUKTION **7**

KAPITEL 1
Sang som ressource for mental sundhed og trivsel **11**

KAPITEL 2
CHIME – et fælles arbejdsgrundlag for recovery **17**

KAPITEL 3
Facilitatorens rolle **27**

KAPITEL 4
Forslag til program og forløb **35**

KAPITEL 5
Rekruttering og samarbejde **49**

LITTERATUR **53**

OM FORFATTERNE **55**



INTRODUKTION

I LYD PÅ er det sanghandlingen og det musikalske fællesskab, der er den samlende kraft i fællessangen.

Kan man synge sig til bedre mental trivsel og større social tilknytning? Kan man sætte sang ind i den helende og recovery-orienterede proces for personer, der befinder sig i psykisk sårbare positioner? Dette har projektet LYD PÅ undersøgt med udgangspunkt i personer, der er tilknyttet socialområdet i Roskilde kommune i perioden 2021-2023. Med sangen som det fælles tredje og recovery-orienteret rehabilitering som arbejdsgrundlag har projektet gennem flere afprøvninger arbejdet på at udvikle metoder til at arbejde med sang som en del af den personlige recovery-proces.

Når man synger sammen, hører man sammen

Det at synge sammen kan både være en stærk katalysator for samhørighed og relationer, og det kan samtidig for nogle være forbundet med negative oplevelser tidligere i livet. Det kan fx være en skam over egen stemme eller det at forbinde konkrete sange med triste minder i tilværelsen. Sangens Hus' motto »Alle har en stemme« står i den forbindelse som et centralt budskab i projektet LYD PÅ. Her handler det nemlig ikke om at skulle præstere gennem sangen, men om at mødes gennem sangen med plads til og anerkendelse af de forskelligheder, som vi alle har.

LYD PÅ er en gruppeaktivitet funderet i Socialstyrelsens definition af recovery som fagligt grundlag (se også kapitel 2). Det betyder, at det er LYD PÅs mission gennem parametrene forbundethed, håb og fremtidsoptimisme, identitet, mening og empowerment at skabe meningsfulde holdforløb, som fokuserer på kulturen i samværet, samtalen og et ligeværdigt møde mellem alle deltagerne og med selve sanghandlingen som det fælles tredje. Det ligeværdige aspekt i LYD PÅ afspejler sig også på indholdssiden, hvor det enkelte LYD PÅ-hold i fællesskab udvælger et tema eller emne, som holdet arbejder ud fra i et forløb over tre til seks måneder. På den måde bidrager medbestemmelsen til et fælles ejerskab over indholdet i forløbet.

Et LYD PÅ-hold kan variere i størrelse fra 3-4 deltagere og op til 12-15 deltagere. Aktiviteten henven-

der sig bredt og kan ledes af ansatte såvel som pårørende, brugere, frivillige mv., der bliver klædt på med kompetencerne til at kunne varetage faciliteringsopgaven. LYD PÅ kan således være en katalysator for at skabe samarbejde og brobygning mellem kommune og civile aktører.

Hvorfor arbejde med LYD PÅ?
Der er stor viden fra både forskning og praksis om sangaktiviteters positive indflydelse på trivsel og livstilfredshed (se også kapitel 1). På dansk grund er der gennemført flere studier på normalområdet, som alle peger på sang som en meningsfuld og nyttig aktivitet. Det er derfor sangens grundlæggende positive effekter, der i kombination med recovery-tilgangen skaber LYD PÅ-aktiviteten for personer med psykisk sårbarhed.

LYD PÅ lægger sig ind i forståelsen af personlig recovery og kan som aktivitet bidrage som et element til den enkelte persons personlige og sociale recovery-proces, ved at LYD PÅ-aktiviteterne opleves som et frirum, hvor deltagerne oplever en positiv udvikling i deres trivsel og livskvalitet samt at være en del af et meningsfuldt fællesskab.

En guide til inspiration
LYD PÅ-projektets metodiske erfaringer bygger på afprøvninger med borgere, som får støtte i socialpsykiatrien, samt borgere med fysiske og kognitive funktionsnedsættelser. Disse erfaringer er udgangspunktet for denne manual, som forfattere og samarbejdspartnere om projektet håber kan være til inspiration for andre, som gerne vil arbejde med LYD PÅ i deres kommune.

LYD PÅ-guiden indledes med en forskningsmæssig indflyvning til sammenhængen mellem sang og mental trivsel, og derefter giver den et bud på, hvordan man kan arbejde med personlig recovery gennem sang og sangaktiviteter – både på et indholdsmæssigt plan og i en kommunal organisering. Manualen kan i praksis læses og bruges af både socialfaglige medarbejdere og ledere og øvrige beslutningstagere inden for en kommunes socialområde.

Tak
Projektet LYD PÅ er skabt i samarbejde mellem Roskilde Synger, Roskilde kommune, Sangens Hus og Videncenter for Sang. Vi vil gerne takke projektets samarbejdspartnere – uden deres opbakning, organisering og viden var LYD PÅ-projektet ikke lykkes. En stor tak skal også lyde til alle ansatte, borgere og deltagere på de steder, hvor der har været oprettet LYD PÅ-hold i projektperioden: Makers Corner, Astershøjskolen, Alle Tiders Højskole, ITC, STU samt GRO og INSP. Det kan ikke understreges nok, hvor betydningsfuld deres omstillingsevne og samarbejdsvillighed har været for projektets udvikling. Sidst, men ikke mindst vil vi sige tusind tak til støttegivere, der økonomisk har muliggjort projektet: Augustinus Fonden, TrygFonden, Det Obelske Familiefond samt Roskilde Kommunes Musikbyudvalg. Uden jer alle fik vi ikke sat LYD PÅ.


CASIO



KAPITEL 1

SANG SOM RESSOURCE FOR MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL

Kultur og sundhed

Der kommer mere og mere bevågenhed omkring kulturens gode virkninger for den mentale sundhed og trivsel. I de seneste år har et par store internationale rapporter på baggrund af gennemgang af den eksisterende forskning peget på, at kunst og kultur kan fremme den fysiske, psykiske og sociale velvære (Fancourt & Finn, 2019, Zbranca et al., 2022).

På dansk grund kunne en evaluering af indsatsen Kultur på Recept i 2020 også pege på, at kulturelle aktiviteter øgede deltagernes trivsel (Sundhedsstyrelsen, 2020). Samme rapport rejser også spørgsmålet om, hvorvidt der er forskel på, hvordan de forskellige former for kultur virker. Kultur er jo mange ting, og først og fremmest er denne diversitet god i sig selv, da forskellige aktiviteter virker på forskellige måder og områder (Sundhedsstyrelsen, 2020, s. 37). I forhold til projekt LYD PÅ er det særlig interessant at se på, hvad sangen kan. For der er faktisk en række indikationer på, at sang kan noget særligt for den mentale og sociale helse.

Sang og mental trivsel

I den nyeste af de nævnte rapporter om kultur og sundhed, som er udgået fra det internationale projekt Culture for Health, stilles der blandt andet skarpt på forskellen mellem de forskellige typer af kulturdeltagelse. Rapporten bringer en liste over forskellige typer kultur og de positive virkninger,

hver af dem ifølge forskningen kan være forbundet med, og her springer to ting i øjnene (Zbranca et al., 2022, s. 123):

- *Musik* er den type kulturaktivitet, som på listen er associeret med flest positive effekter.
- Af de oplistede positive virkninger ved musik fylder sang mest.

Sang fylder altså godt op i forskningen i kulturaktiviteters sundhedsfremme. I de seneste årtier er der kommet stigende forskningsfokus på den positive betydning af fællessang og korsang for den mentale trivsel. I et kvalitativt studie af korsangs betydning for den mentale helse viste engelske forskere, at sangerne oplever en betydelig positiv effekt. Forfatterne peger på, at det blandt andet kan hænge sammen med sangens kropslighed: Man bruger kroppen, når man synger, og når man synger med andre, synkroniserer man sin krop med deres. Det kan være derfor, at sang synes at have særlige fysiske, psykiske og sociale sundhedsgevinster (Livesey et al., 2012). Flere reviewstudier har desuden gennemgået forskningen på området og bekræftet, at sang ser ud til at have en positiv effekt på det mentale helbred (Reagon et al., 2016, Daykin et al., 2017, Williams et al., 2018). Forfatterne til et af disse reviews gætter på, at en medvirkende årsag er, at sang ikke kræver særlige evner eller udstyr (Clark & Harding, 2012).

Alle har en stemme

Dermed tegner sig et billede af en helt lavpraktisk, men meget central egenskab ved sang som mental trivselsfremme: Alle har en stemme, og det at synge sammen er en almenmenneskelig og tværkulturel udtryksform (Mehr et al., 2019). Det gør sang til en let tilgængelig, billig og håndterbar indsats. Et af de oftest citerede forskningsstudier på området har peget på en »icebreaker effekt« ved sang: Når forskerne sammenlignede fællessang med andre rekreative aktiviteter, fandt de, at sang var en særlig hurtig og effektiv måde at opnå social bonding blandt en gruppe mennesker (Pearce, Launay & Dunbar, 2015). Det kan skyldes, at sang er en forholdsvist fordringsløs samværsform: Når man synger sammen, er man for en stund fritaget for det sociale krav om at skulle smalltalke.

Høre til og blive hørt

Forskere fra universitetet i Sheffield har gjort studier af korsangs virkning blandt marginaliserede mennesker såsom hjemløse (Bailey & Davidson, 2005). Forskerne fandt blandt andet ud af, at ved at synge for et publikum kunne disse udstødte mennesker pludselig komme til at føle sig set – og hørt. En følelse, som samfundets marginaliserede borgere har hårdt brug for at mærke. Omvendt kunne det at synge med andre mennesker give en tiltrængt følelse af at høre til i et fællesskab.

Autonomi og forbundethed er to af menneskets psykologiske grundbehov (Deci & Ryan, 2008), og

begge disse kan altså styrkes gennem sang. Forskerne fra Sheffield understreger, at når sangen fungerer som social bonding, så ryger den kunstneriske dimension i baggrunden; det har ingen betydning for den sociale effekt af fællessang, hvor smukt man synger. Det er også en erfaring, vi har gjort os i LYD PÅ, hvor deltagere melder tilbage, at netop fraværet af fokus på at »synge godt« gør det muligt, at selv psykisk sårbare åbner op.

I studier af sammenhængen mellem kultur og sundhed skelnes der mellem »aktiv« og »receptiv« kulturel deltagelse. Kultur kan enten være noget, man overværer – fx koncert eller teater – eller det kan være noget, man aktivt udøver – fx dans eller sang. Sang kan jo være begge dele, men det er nærliggende at antage, at de gode trivselseffekter er størst, når man synger aktivt og dermed mobiliserer såvel fysiske som mentale sundhedsaspekter ved sangen. Culture for Health-rapporten peger da også på, at forskningen synes at indikere, at aktiv kulturel deltagelse såsom netop sang og dans kan fremme social inklusion og social bonding (Zbranca et al., 2022, s. 18).

Sang er en multimodal udtryksform

I WHOs rapport fra 2019 om kultur og sundhed sættes der fokus på, at de positive trivselsmæssige virkninger af kunst og kultur ikke mindst hænger sammen med, at kunst skal ses som »multimodal intervention« (Fancourt & Finn, 2019, s. 2). Kulturelle aktiviteter appellerer på én gang til sanser, følelser og kognition og aktiverer ofte også kroppen og den sociale interaktion. Således er kultur en omkostningslav indsats, da flere typer af udfordringer, som ellers kræver separate indsatser (fx fysisk og mental) kan imødekommes på én gang.

Sang er i høj grad en multimodal udtryksform; først og fremmest fordi sang er en kombination af musik og sprog. Et nyt dansk forskningsstudie har undersøgt koret »Sang for Sindet«, der henvender sig til folk med mentale udfordringer. Her fandt forskerne, at korsangens trivselsfremme både er en effekt af sangernes møde med tekster og med musik (Damsgaard & Brinkmann, 2022). Ved at fordybe sig i sangtekster kan deltagerne komme i kontakt med egne svære, traumatiske følelser. Derimod kan musikken – det at lave toner og rytmer samtidig med andre – give en stærk forbundethedsfølelse. At have disse to effekter kombineret i én udtryksform er måske sangens mest særlige evne.

På LYD PÅ-holdene er oplevelsen ligeledes, at tekst og musik kan noget forskelligt i sang. Sangtekster kan let komme »for tæt på« og give problematiske oplevelser eller følelser af eksklusion. Derfor vil det ofte give mening at synge sange uden sprog eller sange på for deltagerne ukendte sprog, så den musikalske fællesperformance er i højsædet. For andre er netop tekstfokus en vigtig del i sangens recovery-virkning. Arbejdet



med at skrive en sangtekst kan fx opleves som forløsende.

Sang kan derudover nemt kombineres med dans. I mange kulturer skelnes der slet ikke mellem sang og dans (Lewis, 2013, s. 45). I LYD PÅ-projektet er der med succes gjort gode erfaringer med at kombinere fællessang med bevægelser og enkle dansetrin.

Ovenstående afsnit belyser således, at det at synge sammen kan skabe samhørighed og forbundenhed imellem mennesker, ligesom det også kan have en positiv effekt for det mentale helbred. I det følgende afsnit sættes der spot på recovery-begrebet med dets tilhørende arbejdsgrundlag: »CHIME«. Her har vi gennem projektets erfaringer udviklet en række metoder, der giver et bud på, hvordan man kan bygge bro mellem de socialfaglige og sang- og musikfaglige kompetencer.

»Det jeg får ud af at arbejde med LYD PÅ her på Makers Corner, er en masse opløftende stunder sammen med nogle rigtig søde mennesker. Det giver et godt fællesskab, og det giver en god følelse af at skabe, uden at det behøver at være så seriøst – der er masser af sjov og spas, og folk har sjove idéer, og der kommer nogle vittigheder engang imellem. Det er bare så opløftende, og det giver et kæmpe boost til både dagen og humøret flere dage efter, synes jeg. Og så får man måske også en lidt tættere relation til dem, der er med.«

NICOLAI – KURSIST OG FRIVILLIG FACILITATOR
PÅ MAKERS CORNER I ROSKILDE



KAPITEL 2

CHIME – ET FÆLLES ARBEJDSGRUNDLAG FOR RECOVERY

Recovery handler om at komme sig fra psykiske vanskeligheder. Personlig recovery vurderes fra et indefra-perspektiv, hvor det er borgeren selv, der definerer sin recovery. Her handler det om at komme sig på en måde, så borgeren indgår i et i egen optik velfungerende og personligt tilfredsstillende liv – også selvom borgeren fortsat har symptomer (Slade & Longden, 2015).

Recovery skal derfor ses som en individuel proces, som rummer en høj grad af personlig indsats, selv om den ofte sker i et samspil med omgivelserne. Recovery er ikke en lineær proces, men en proces, hvor der både er perioder med fremskridt og tilbageskridt.

Sammenfattende benytter vi en forskningsoversigt fra 2011 (Leamy et al., 2011), som peger på følgende betydningsfulde og fremmende elementer i en recovery-proces: CHIME.

CHIME dækker over: Connection (forbundethed), Hope (håb), Identity (identitet), Meaning (mening) and Empowerment (empowerment). Med fokus på kulturen i samværet, samtalen og det ligeværdige møde gennem sangen er det hovedformålet i LYD PÅ at skabe meningsfulde kursusforløb med de ovenstående CHIME-parametre som et fundament. Den sangpædagogiske indsats i LYD PÅ kan derfor med fordel læne sig op ad dette arbejdsgrundlag, så der på den måde skabes en synergieffekt mellem en sangfaglighed og de socialfaglige kompetencer. Dette har genereret nedenstående metodiske erfaringer på baggrund af projektets indsats i Roskilde kommune.

Forbundethed
I recovery-processen er det vigtigt, at mennesker oplever en grad af forbundethed med andre mennesker. Det at være forbundet med andre kan se ud på mange måder. Det sker naturligvis først og fremmest ved at indgå i sociale relationer med andre mennesker samt ved at indgå i fællesskaber. Dog er det for os mennesker ikke altid ligetil at finde det rette fællesskab at indgå i, da vi både har brug for at føle, at der er en vis grad af resonans i fællesskabet, at fællesskabet er meningsfuldt for os, og at vi kan bidrage og føle os inkluderet i fællesskabet.

Fællesskaber kan opstå på baggrund af interesser, det at være ligesindede og fx kæmpe med nogle af de samme udfordringer i livet, fx at deltage i lokalsamfundet, foreninger og kulturhuse, idrætsforeninger mv.

I LYD PÅ handler det i høj grad som at skabe et fællesskab, hvor det er muligt for mennesker at møde ligesindede i et rum, hvor det at synge sammen og skabe musik bliver et fælles tredje. Rammerne er åbne og rummelige med en høj grad af tillid og tryghed, hvor der tages højde for den enkeltes deltagelsesforudsætninger. Der kan ligeledes fokuseres på, at gruppen er

Sangpædagogisk kan forbundethed betragtes eller understøttes med følgende greb:

- Sørg for at få italesat tydeligt, at alle har en stemme, og at man ikke behøver at have sunget i forvejen for at være med på et LYD PÅ-hold.
- Det handler ikke om præstationen inden for sang og musik, men om at man mødes gennem sangen.
- Vælg sange og/eller sangaktiviteter, der har fokus på det kollektive – altså at alle gør det samme på samme tid.
- Vær bevidst om valg af toneart til sange. Alle skal kunne være med, så igangsæt hellere sangen dybere end lysere.
- Skab små variationer i sangene undervejs – fx at synge med lukkede øjne, at synge med varieret dynamik, at skabe øjenkontakt med hinanden, mens man synger osv.
- Simple krops- og stemmetræningsøvelser kan være en god måde at skabe fælles grounding på og kan skabe genkendelighed og rutine ved at være en fast del af programmet for hver gang, man har LYD PÅ.

inkluderende, at fremme humor samt det at have en anerkendende tilgang til hinanden. På den måde kan der skabes et tilhørsforhold, som mange kan føle sig hjemme i.

Håb

Håb er et vidt begreb, da det er utrolig individuelt, hvad der indgyder håb og fremtidsoptimisme. I en recovery-orienteret tilgang har man dog typisk fokus på positiv tænkning med fokus på håb og drømme samt et særligt fokus på at fremme troen på muligheden for at komme sig.

Det er ret almindeligt, at mennesker i længerevarende psykisk krise kan opleve, at håbet svigter og måske kan synes slet ikke at være der mere, og at denne oplevelse af »intet håb« kan føles som virkeligheden for den enkelte i længere perioder. Her kan fagprofessionelle deltage ved at agere det »vikarierende håb« ved at tro på den enkeltes muligheder for udvikling og ved at informere om muligheden for recovery. En vej til at fremme håb er at møde den enkelte borgers livsverden, som den fremtræder for borgeren. Ved at kunne rumme at være i og favne det komplekse og det tunge og være nysgerrig på den enkeltes oplevelse kan man tune sig ind på, hvor der er sprækker, der kan benyttes. Derudover bliver det muligt at få øje på, hvad der opleves som vigtigt for den enkelte for at kunne fremme håb på de livsområder, som opleves mest betydningsfulde for den enkelte.

Erfaringer fra LYD PÅs pilotfase i Roskilde kommune har vist, at det kan være en fordel at inddrage peer-medarbejdere som facilitatorer på de enkelte LYD PÅ-hold. En peer-medarbejder er ansat til at bringe levede erfaringer med psykisk krise/sygdom og recovery i spil med henblik på at understøtte andres recovery-processer. Peer-medarbejdere har vist sig at kunne medvirke til at fremme håb, da de netop på grund af deres levede erfaring med recovery fremstår som et levende bevis på, at recovery er muligt. Især hvis identifikationen er høj, vil det fremme håb at møde en, som har haft lignende udfordringer, og som har klaret sig på trods. På den måde kan et LYD PÅ-hold også blive et rum, hvor der deles erfaringer om det at være i krise og være i recovery. Her kan en proces omkring det at skrive en sang/sangtekst og derigennem komme til udtryk igennem musik bidrage til recovery-processer med udgangspunkt i de levede erfaringer hos den enkelte deltager.

Sangpædagogisk kan håb betragtes eller understøttes med følgende greb:

- Få deltagere til at italesætte de positive følelser, der opstår hos dem hver især, når de synger sammen.
- Lad deltagere byde ind med sange eller lignende, som de godt kan lide, og som betyder noget for dem hver især. Her kan man lægge vægt på enkelte sange, og processen omkring disse kan skabe håb og optimisme for deltagerne.
- Læg vægt på succesoplevelserne i de sange, der arbejdes med, og læg mærke til, om deltagerne udtrykker glæde ved at skulle synge sangene igen.
- Ved at uddelegere roller på holdet – fx at deltagere selv kan medbringe sange og måske selv indstudere dem på holdet – kan man skabe et positivt og håbefuldt billede hos de andre på holdet om, at dette har de måske også lyst til på sigt.

Identitet

For de fleste mennesker fører perioder med længerevarende psykisk krise/sygdom til en grad af identitetstab. Det kan handle om reelle tab af fx arbejde, position, relationer, eller det kan være det at blive præsenteret for, at man har en diagnose eller bare ikke kan det samme, som man plejede at kunne. Dette identitetstab kan gøre, at man bliver endnu mere udsat og kommer til at opleve sig selv som endnu mere syg. Stigmatisering og selvstigmatisering på baggrund af diagnose og vanskeligheder kan derfor være medvirkende til at skabe en negativ spiral, hvor man hænger fast i sine udfordringer eller en negativ selvforståelse.

I LYD PÅ handler identitetsarbejdet også om at få deltagerne til at frigøre sig fra dominerende, negative og fastlåste fortællinger om, hvem de er, og hvad de kan og ikke kan. Det sker ved at arbejde med at fremme lysten til at synge og arbejde med sang og på den måde deaktivere den indre kritiker. Det at arbejde med eksternalisering (White, 2006) af vanskeligheder – altså at adskille personen og problemet – kan være et vigtigt trin på vejen til at skabe mere åbne fortællinger, hvor udvikling og recovery er mulig. Det kan medvirke til at skabe nye og mere håbefulde fortællinger om ressourcer, styrker og succes. At arbejde med sang – fx i en sangskrivningsproces – om noget, som kan være svært, fx mørke, forladthed eller

Sangpædagogisk kan identitet betragtes eller understøttes med følgende greb:

- Læg mærke til, om holdet oparbejder en tryghed ved egen stemme og en lyst til at synge solo eller i små grupper.

- Forsøg at arbejde med stemmen varieret, så dennes klang og udtryk også kommer til at åbne sig på lige fod med den enkelte deltagers stemme. Dette kan opnås ved at arbejde med stemmetræning, at synge med variationer i de enkelte sange, synge med forskellige lyde osv. Dette kan flytte fokus fra, at man skal præstere til, at man kan lege sammen med stemme og krop.

- Der kan med fordel arbejdes med, at deltagere begynder at se deres sensitivitet som en styrke i stedet for en svaghed. At man kan træde frem med en sanger- og/eller kunstneridentitet frem for sin identitet som sårbar. På den måde kan den enkelte deltager arbejde med at frigøre sig fra en negativ identitet: »Jeg er én, der hører til her og kan synge sammen med andre«.

om at ville dø, kan medvirke til, at der sker en eksternalisering, hvilket kan give mere bevægelse til fortællingen. Dette kan også vendes, så fokus flyttes til det mere positive, hvor budskaberne i processen kan handle om at vælge livet, vælge kærligheden, elske os selv og lignende. Dertil kommer, at der opstår et positivt fælles narrativ om det at være sangere og/eller kunstnere, der skriver sange sammen som en del af et skabende fællesskab fyldt af kreativ energi.

Mening

Mange mennesker oplever en grad af meningsløshed i forbindelse med psykisk krise. I en recovery-proces er det derfor vigtigt at kunne finde, skabe eller reetablere en oplevelse af mening med livet og for mange også en mening med den lidelse, som de oplever i livet. Det giver et menneske noget at kæmpe for at vide, at der er en form for mening. Det kan handle om oplevelse af livskvalitet, sociale roller og mål eller for nogle også spiritualitet.

På et LYD PÅ-hold skal der være plads til, at deltagerne udtrykker sig om det, der sker i dem. Også det, de rammer ind i lidelse, håbløshed og meningsløshed. At udtrykke følelser og oplevelser gennem sang er noget, som kan give mening til det, som ellers kan opleves som meningsløst. Nemlig, at vi mennesker skal gennemgå lidelse, dø, opleve forladthed og fortabthed i perioder. I LYD PÅ har vi erfaret, at mange oplever selve det at være i et LYD PÅ-fællesskab og opleve den positive, kreative energi i rummet er meningsfuldt.

Sangpædagogisk kan mening betragtes eller understøttes med følgende greb:

- Læg mærke til, om deltagerne sætter ord på meningsfuldheden i det at finde sin egen stemme og bruge den sammen med andre.
- Det er meningsfuldt at blive tryg ved sin stemme og at turde at bruge den nuanceret – og at vise det til andre mennesker.
- Det kan være en fordel at sammensætte et varieret program, som også rummer en legende tilgang til stemmen. Dette kan løfte energien og skabe trivsel, og dermed kan det give deltagerne en følelse af, at de er en del af noget større.
- En stabil deltagelse over tid kan være et godt tegn på, at deltagerne opfatter LYD PÅ som noget meningsfuldt.
- Prøv at snakke om de enkelte sanges tekster og stemninger. Et fokus på dette kan gøre, at man som facilitator kan gå i dybden med sangen ved at arbejde kvalitetsbevidst og udviklende.

Empowerment
Empowerment betyder handleevne, og oplevelsen af egne handlemuligheder er vigtig for at komme sig igen efter længerevarende psykisk krise. Dette indebærer at genvinde magten og kontrollen over eget liv, med afsæt i egne ressourcer og støtte fra ligesindede.

I LYD PÅ kan der arbejdes med empowerment på mange niveauer. Først og fremmest kan det at skabe noget selv være med til at understøtte ens evne til at handle i verden. Det at komme til udtryk er en måde at fremme følelsen af at være vigtig. Her kan det være en fordel at give deltagerne plads til hinanden gennem sange – det kan være selvskrevne sange eller andre sange, der betyder meget den enkelte deltager. Dette medfører, at vi bevidner hinandens følelser, oplevelser og den måde, som vi kommer til udtryk på.

Sangpædagogisk kan empowerment betragtes eller understøttes med følgende greb:

- En følelse af empowerment kan ligge i mestringsoplevelser. At noget, der før var svært, nu lykkes. Her kan man over tid arbejde med fx sangaktiviteter eller elementer som rytmeøvelser og body-percussion, som lykkes for alle, jo mere man arbejder med det.

- Alt efter hvordan det enkelte LYD PÅ-hold udvikler sig, kan der også ligge en stor mestringsoplevelse at turde investere sig selv endnu mere i fællesskabet. Det kan fx være at sige/synge sit navn i en navnerunde eller at træde frem med sin stemme i en solosangssammenhæng.

- En mestringsoplevelse kan også ligge i det at mestre fællessang. Det kan komme til udtryk ved, at den enkelte deltager giver sig hen til sangen og musikken med deltagerens personlige sangstemme og fortolkning af sangen.

- Man kan arbejde med mod, hvor den enkelte byder ind individuelt med fx improvisation, korstemmer eller lignende. Her kan deltageren opleve, at eget input kan have stor værdi for andre på holdet.

- Arbejder man med percussive akkompagnementsinstrumenter, kan man forsøge at videregive disse til de deltagere på holdet, som kunne have lyst til at spille med på nogle af sangene. Dette mod kan evt. inspirere andre på holdet til at gøre det samme.



Projektets erfaringer viser således, at man gennem et fokuseret og udviklende arbejdet kan skabe en synergieffekt imellem socialfaglighed og sang- og musikpædagogik. For at understøtte måden at arbejde med ovenstående metoder har vi i det næste kapitel fokuseret på facilitatorens rolle i en LYD PÅ-kontekst. Dette med overvejelser, greb samt tips og tricks til både forberedelse, afvikling og afrunding inden for det enkelte LYD PÅ-forløb. Her er også yderligere metoder funderet i den sang- og musikpædagogiske indgangsvinkel samt de socialfaglige kompetencer.

»Noget af det, som vi også tænker på – eller i hvert fald noget af det, som jeg har lagt meget vægt på – er, at man kan bruge rummet til også at arbejde med det her med at brænde igennem i sit liv. Altså at turde at stå frem i livet og turde at tale højt og turde at lade sig blive hørt og lade sig blive set, hvorfor det både er fedt med lyd og med bevægelse og med sang, så hele kroppen og hele systemet er i gang. Fordi der kan være mange, der har holdt sig rigtig meget tilbage i livet, fordi de føler måske ikke, de har en plads i livet. Så her vil vi gerne træne i, at alle har en plads, og man må gerne fylde og larme og råbe og synge og være glad, og man må også godt komme og være ked af det, men de fleste går i hvert fald herfra og er glade.«

LOUISE ROSALILJAH ELVAH KOUSHOLT,
KURSUSFACILITATOR I SOCIALOMRÅDET, ROSKILDE KOMMUNE



KAPITEL 3

FACILITATORENS ROLLE

Når man faciliterer LYD PÅ, investerer man sig selv i fællesskabet ved at være i proces og sensitivt tunet ind på deltagerne.

Når rammer og indhold smelter sammen
De fysiske rammer for LYD PÅ-aktiviteten er vigtige for at etablere et trygt deltagerrum, hvor alle føler sig inkluderet i fællesskabet. Da aktiviteten primært bygger på sang og sangaktiviteter, er det en fordel at placere LYD PÅ-holdet i et stort, lyst lokale med plads til aktiviteter, der kan spænde fra de stillesiddende til de energiske. Et LYD PÅ-hold vil typisk have 5-10 deltagere, men aktiviteten opleves bestemt stadig meningsfuld med et mindre deltagerantal.

Inden opstarten af LYD PÅ-aktiviteten er det en god idé at forberede rummet fx med stole opstillet i rundkreds. Ønsker man at bruge akkompagnementsinstrumenter (fx klaver, guitar, percussion-instrumenter mv.), skal disse være pakket ud, opstillet, evt. stemt og klar til brug. I løbet af første gang med et LYD PÅ-hold kan det anbefales at bruge tid på både at motivere formålet med aktiviteten og at forventningsafstemme med gruppen. Her kan der lægges vægt på, at formålet med LYD PÅ handler om selve sanghandlingen og aktiviteten deri frem for selve produktet af det sangfaglige arbejde. Erfaringer viser, at denne snak er vigtigt for at skabe en ligeværdig kultur i gruppen, da holdets deltagere kan komme med vidt forskellige tilgange og erfaringer med sang og musik. Snakken tilbyder også, at LYD PÅ-facilitatoren og deltagerne kan komme i øjenhøjde med hinanden, da facilitatoren typisk ikke vil have uddannelse inden for sang og musik, men blot have interesse og evt. sangerfaring på amatørniveau. På den måde indgår facilitatoren på lige fod med resten af holdet og kan dermed gå forrest i at vise, at det fx er ok, at den sangfaglige præstation ikke er perfekt, men at

den samlende kraft i LYD PÅ er selve handlingen i det at synge sammen.

Den første holdgang
På den første holdgang med LYD PÅ skal holdet vælge, hvilket tema/emne der skal arbejdes ud fra. Typisk vil man arbejde med det tema i et halvt års tid, inden man vælger et nyt. Man kan også igangsætte specifikke roller til deltagere, som ønsker dette. Det kan fx være en rolle som sangvært, der hjælper facilitatoren med at udvælge repertoire. Dette er en rolle, der også kan gå på omgang imellem deltagerne på holdet. Sangværten kan på sigt også overtage nogle af facilitatorens roller i løbet af aktiviteten. Det kunne være at stå for krop- og stemmeopvarmning, igangsætte og arbejde med sange samt at akkompagnere til sangene, hvis lysten og kompetencerne er der.

En central opgave for facilitatoren i løbet af den første gang med et LYD PÅ-hold er at få skabt et tillidsfuldt forhold til holdets deltagere. Det kan være gennem samtaler om, hvordan deltagerne bruger sang og musik i dagligdagen, hvad de lytter til, og hvad sang og musik betyder for dem enkeltvis. Måske har nogle af dem ligefrem erfaringer med fx at synge i kor, spille i bands osv. I denne samtale er det vigtigt, at facilitatoren også tør investere sig selv i processen og formår at italesætte sin egen eventuelle sårbarhed og usikkerhed ved at udøve sang og musik. Når facilitatoren på den måde bliver sensitivt tunet ind på deltagerne fra starten af et LYD PÅ-forløb, har man gode forudsætninger for at tilrettelægge et for alle deltagere inkluderende sangprogram inden for det valgte tema/emne, der undgår at indeholde sange eller lignende, som for nogle deltagere kan opleves utrygge og evt. fremkalde ubehagelige minder.

Især i løbet af de første par gange med et nyt LYD PÅ-hold kan det anbefales at have sange med, som langt de fleste vil kende, så fællessangen bliver en succes for alle. Erfaringer fra projektets afprøvninger i Roskilde kommune viser, at det kan være en stor fordel at starte med sange, der har fokus på det enstemmige og det kollektive. Med det menes sange, hvor alle synger det samme på samme tid. På den måde fokuseres der på sangens fælles klang frem for det individuelle udtryk, som for nogle deltagere kan være forbundet med en stor usikkerhed og ligefrem en skam over egen sangstemme.

Indstuderingssolen
Som redskab og supplement til forberedelse til en LYD PÅ-holdgang kan man tage udgangspunkt i en såkaldt indstuderingssol, som er en model til at anskueliggøre og rammesætte den måde, man som LYD PÅ-facilitator præsenterer sine udvalgte sange på. Uanset om disse er velkendte eller helt nye for holdet.

LYD PÅ

INDSTUDERINGSSOL

➤ START

Sangvalg
a. God melodi
b. Tekst med indhold
c. Enkel at lære

Forberedelse
a. Sangtekst med den form, vi skal synge (evt. med akkorder)
b. Finde god toneart til sangen
c. Øve evt. akkompagnement på fx klaver og/eller guitar
d. Øve at synge og evt. spille sangen med overskud og indlevelse

Præsentation
a. Med ord (mening og relation til sangen)
b. Med lyd (synge sangen for holdet, som lytter imens)
c. Evt. forøvelser: Holdet bevæger sig/tegner sangens linjer/andet, imens sangen synges for dem

Indstudering
a. Ekkosang: Syng første linje i sangen, som holdet gentager, syng anden linje, som holdet gentager osv.

At holde sangen ny og interessant
a. Syng med indre billeder/følelser
b. Syng med associativt stemmebrug (fx som en mus, heks, spøgelse og lign.)
c. Syng solo eller i mindre grupper
d. Syng med lukkede øjne eller til hinanden
e. Syng med fagter eller andre bevægelser

Kreativ overbygning
a. Syng med skiftende volumen eller helt stumt (med fagter)
b. Lad sangerne styre og komme med forslag til variationer
c. Tilføj evt. flerstemmighed på udvalgte passager i sangen

Rytmik
a. Tilføj bodypercussion i sangen
b. Tilføj simple bevægelsestrin (grundtrin, dansetrin, koreografi osv.)
c Tilføj akkompagnement i form af små percussioninstrumenter

Indstuderingssolen tager udgangspunkt i selve sangvalget, hvor fokus for facilitatoren er på at finde en sang med en god melodi og tilhørende meningsfuld tekst. Sangen må gerne være nem og enkel for holdet at lære. Herefter følger en forberedelsesfase, hvor facilitatoren gør sig sine overvejelser om selve formen på sangen, tonalitet, evt. akkompagnement – gerne suppleret af øvetid, hvor facilitatoren øver sig i at synge sangen igennem. I denne forbindelse er især overvejelser om valg af tonalitet uhyre vigtigt, da denne hverken må være for lys eller for lav, så alle deltagere på LYD PÅ-holdet kan synge med. Det kan anbefales at øve sangen i et par forskellige tonearter, så denne evt. kan justeres og tilpasses LYD PÅ-holdet.

De følgende to punkter i indstuderingssolen, »Præsentation« og »Indstudering«, har fokus på, hvordan man kan introducere sin valgte sang for sit LYD PÅ-hold. Her kan det være en fordel at motivere sit sangvalg gennem en kort præsentation i form af både ord og sang. Denne fase kan bidrage til både at sætte en god ramme og en fin stemning for sangvalget. Ligeledes kan dette medvirke til, at facilitatoren kommer i øjenhøjde med LYD PÅ-holdet ved at være den, der står frem sin stemme og udtrykker sig gennem denne.

Herefter følger selve indstuderingsfasen, hvor LYD PÅ-holdet lærer sangen af facilitatoren. Dette kan gøres linjevis i form af en ekkosang-metode, hvor facilitatoren synger én linje ad gangen, som resten af holdet herefter gentager. Vælger man en for holdet kendt sang, kan man bruge ekkometoden som mulighed for at arbejde med detaljer i sangen – fx med fraseringer, sangens stemning osv.

Indstuderingsolens følgende tre punkter: »At holde sangen ny og interessant«, »Kreativ overbygning« og »Rytmik« har til sammen fokus på at give tips og tricks til, hvordan man kan arbejde med en sang, som holdet kender godt og er trygge ved at synge. Her kan der åbnes for forskellige former for variationer, musikalske overbygninger og andre tiltag, der medvirker til, at den enkelte sang kan holdes ny og spændende i længere tid for deltagerne. Erfaringer viser, at der skal opbygges et solidt fundament – musikalsk såvel som gruppedynamisk – før man kan lukke op for overbygningsmetoderne. Ellers er der risiko for, at nogle af disse metoder kan virke grænseoverskridende for den enkelte deltager.

Ved at tage udgangspunkt i indstuderingssolen som redskab i faciliteringen af LYD PÅ kan det lette den musikalske del af en LYD PÅ-forberedelse, da fokus bliver flyttet fra det at udvælge sange til at arbejde metodisk, kvalitativt og kreativt med sangene. Indstuderingssolen skal ligeledes betragtes som en tilføjelse til de sangfaglige greb, der blev præsenteret til hvert CHIME-parameter i det forrige kapitel. Indstuderingssolen er på den måde et dynamisk værktøj, der kan tilpasses og

justeres alt efter deltagere, holdsammensætning, gruppedynamik, emnevalg mv.

At sætte rummet

Selvom erfaringer viser, at den optimale overordnede tidsramme for et tema/emne på et LYD PÅ-hold er cirka et halvt år, er det en god idé at være opmærksom på, om der løbende skal justeres på form, indhold og lignende. Dette fokus kan skærpes ved, at facilitatoren helt fra starten i det enkelte forløb arbejder med at sætte rummet for aktiviteten, så der opbygges en tryg og fortrolig stemning på holdet. En måde at gøre det på er at rammesætte hver LYD PÅ-holdgang med en tjek-ind og en tjek-ud runde. Her beder facilitatoren deltagerne på skift at sætte ord på, hvordan de enkeltvis har det på dagen, og om der er noget, som holdet skal være opmærksomme på i forhold til deres humør og dagsform. Facilitatoren deltager også i denne runde og sætter også ord på, hvordan hun/han det. Hold gerne runden kort, og hjælp også gerne deltagere med at runde af, hvis talestrømmen bliver for lang. Hvis der er deltagere, som ikke ønsker at sige noget, er dette helt ok. Tjek ind-runden tjener således et dobbeltformål: Alle kommer orde, og runden afføder en form for forventningsafstemning i forhold til dagens LYD PÅ-aktivitet. På samme måde kan man med fordel runde hver omgang LYD PÅ af med en tjek ud-runde, hvor alle deltagere på skift siger, hvordan de har det efter aktiviteten. Tjek ud-runden bliver således både mini-evaluerende i forhold til, om der skal justeres på form og indhold, og den giver facilitatoren mulighed for at monitorere, om det, der arbejdes med, har en positiv effekt på holdet som helhed samt på deltagernes personlige recovery-proces.

For at en LYD PÅ-aktivitet kan blive meningsfuld for alle, kræver det altså, at facilitatoren både har gjort sig nogle overvejelser inden forløbet, og at hun/han investerer sig selv i fællesskabet ved også at turde stå frem med sin stemme. I det følgende kapitel går vi endnu mere konkret til værks med flere bud på, hvordan et LYD PÅ-forløb kan se ud med både programmer, metoder, repertoirevalg og lignende. Alle forløb og programmer er udvalgte eksempler hentet fra projektperioden i Roskilde kommune.

»Projekt LYD PÅ har gjort den forskel på Alle Tiders Højskole, at vi har fået nogle borgere, som glæder sig til at være en del af projektet hver tirsdag. De glæder sig til at komme over og bevæge sig, de glæder sig til at synge, og de glæder sig til at være en del af det fællesskab, det har. Jeg oplever, at der er nogle af kursisterne, som vågner i deres kropsholdning og deres humør og deres måde at tage imod undervisning på – de er mere aktive og mere lyttende. Så LYD PÅ er jo helt sikkert noget, der gør, at det vækker deres arousal, ligesom hele deres sanseintegration bliver vækket af det.«

HENRIETTE BRICHS KYNDBY, UNDERVISER PÅ ALLE TIDERS HØJSKOLE I ROSKILDE





KAPITEL 4

FORSLAG TIL PROGRAM OG FORLØB

På et LYD PÅ-hold arbejder man med forskellige temaer, som fastlægges i et samarbejde mellem alle deltagere på holdet. I dette kapitel beskrives teamet »Fællesskab«, som er et eksempel på et program for nyopstartede LYD PÅ-hold. »Fællesskab« kan derefter videreudvikles med temaet »Stå Frem«, som er et muligt »next level« i arbejdet med sang og recovery.

»Fællesskab« – at komme godt og trygt i gang med at synge sammen

Temaet »Fællesskab« tager udgangspunkt i at skabe et trygt rum for alle deltagere, så det at synge sammen på sigt bliver forbundet med positive oplevelser. Erfaringer viser, at sangrepertoiret fortrinsvis skal bestå af velkendte sange, hvor fokus skal være på det enstemmige.

Her skitseres et grundprogram for »Fællesskab«, som med fordel kan gentages flere uger i træk, når man arbejder med et nyopstartet LYD PÅ-hold. Selve sangvalget kan udvikles og varieres over tid i samspil med deltagerne på holdet.

Sangprogram til »Fællesskab«

1. **TJEK IND-RUNDE (varighed cirka 5 minutter)**
   I denne runde deler alle på tur, hvordan de har det i dag. Også facilitatoren. Runden har altid samme form, facilitatoren er ordstyrer og giver taletiden videre til den næste. Det er altid frivilligt, om man vil sige noget eller blot lytte.

2. **OPVARMNING (laves gerne stående i rundkreds og styres af facilitatoren, varighed cirka 10 minutter)**
   KROP: Start med at strække kroppen godt igennem, så denne bliver syngeklar. Med et nyopstartet LYD PÅ-hold kan det være en fordel med simple udstrækningsøvelser (fx armstæk, rulle med nakke, fjedre med kroppen og lignende), så alle deltagere oplever, at de kan være med.

   VEJRTRÆKNING: Her åbnes vejrtrækningen, og holdet gøres sangklar. Typisk vil vejrtrækningen sidde lidt højt i brystet i en presset hverdag, og derfor er det godt at få en dyb vejrtrækning helt ned i maven, før man træner sangerindåndingen, som er en indånding på ribbenenes niveau.

   STEMME: Start gerne med at varme bunden af stemmen op (dybt leje), herefter mellemlejet og til sidst toppen (de lyse toner). Sådan kan stemmen følge med. Over tid kan der gradvist indlægges mere frihed, fx med disse stemmeøvelser, som laves individuelt og samtidigt ind over hinanden:

- »Kør på motorcykel« på lyden »brrrr« (bund-mellemleje): Kør op ad bakke og ned ad bakke, og gas lidt op. Dette er en god og skånsom stemmeopvarmning, som typisk avler et godt grin og god stemning i rummet.

- »Kast en stor badebold« (mellemleje-top): Kast en imaginær badebold op i himlen, og grib den igen på lyden »iiii« eller »uuuuu«. Jo højere der kastes, jo lysere bliver lydene. En variation over denne øvelse er at danne par og »kaste badebolden« til hinanden.

- »Skyd pile afsted« (top): Spænd buen på et »f« (styret indånding), og send pilene afsted på »piiiiiuuuu«, indtil det er tid til en ny vejrtrækning. Lad over tid deltagerne selv mærke efter, hvornår de har brug for en ny vejrtrækning.

3. **SYNGE SANGE (varighed cirka 30-40 minutter)**
   Med udgangspunkt i forrige kapitels model »Indstuderingsolen« kan facilitatoren tilrettelægge et grundrepertoire, der på sigt kan videreudvikles i samspil med holdets deltagere. Herunder følger nogle bud på velvalgte sange, som man kan synge som fællessang med et nyopstartet LYD PÅ-hold:

- »Joanna« (Kim Larsen)
- »Lyse Nætter« (Alberte)
- »Let it be« (Beatles)
- »I skovens dybe stille ro« (folkemelodi)

4. **TJEK UD (varighed cirka 5 minutter)**
   Det har samme form som tjek ind-runden. Alle deler på tur, hvordan de har det nu efter sangaktiviteten.

   Generelt handler det om at fokusere på det enkle og det enstemmige, når man arbejder med et nyopstartet LYD PÅ-hold. Alle deltagere på holdet skal kunne føle sig inkluderet i fællessangene, og alle skal føle sig trygge i at bruge sin stemme til at synge med.

»STÅ FREM« som den, du er – med din krop, din stemme og hele dit væsen

Temaet »Stå Frem« kan bruges som et underliggende tema, der gennemsyrer hele LYD PÅ-arbejdet: i opvarmningen, i måden, man synger sangene på, og ved at deltagerne får små ledende roller og medejerskab for holdet. Det er vigtigt, at alt arbejde med »Stå Frem« er frivilligt og sker på deltagernes egne præmisser, når disse er klar til at stå frem for gruppen. Det er også vigtigt at have en åben og imødekommende stemning på holdet fuld af accept, fortrolighed og omsorg, så det bliver er et trygt rum at stå frem i.

»Stå Frem« i opvarmningen

Brug imitation i opvarmningen – også kaldet »papegøjesang«, hvor facilitatoren synger en frase, som alle gentager. Gør gerne dette 4-5 gange. Herefter sendes »ordet rundt«: En deltager synger, alle gentager, derefter er det den næste deltagers tur, og sådan fortsætter det hele vejen rundt. Det, der sendes rundt, kan være kropsopvarmningsøvelser, lyde, rytmer og stemmeopvarmning via sangfraser. Her finder hver deltager på sin egen ting, der gentages af holdet.

Der er både social og musikalsk træning i øvelserne: Man har en rolle, som bliver gentaget loyalt af alle i gruppen, og dermed får man vigtig spejling og bekræftelse: »Jeg giver lyd, jeg bliver hørt, og jeg bliver modtaget i gruppen.« Man kan også lade deltagere stå for dele af opvarmningen,

fx kropsøvelser, vejrtrækningsøvelser, stemmeøvelser m.m.

»Stå Frem« i sangene
Den måde, man synger sangene på, kan også lægge op til, at den enkelte deltager kommer »til orde«. Det kan gøres ved at lægge små passager med (frivillig) solosang ind i sangene, ved at arbejde med enkel flerstemmighed eller klappe-breaks og ved, at deltagernes oplevelser med sangene bliver hørt og mødt.

»Stå Frem« i form af delt lederskab og medejerskab
Her opfordres deltagerne til at komme med sangforslag, indstudere sange — hvis de har lyst til dette – forsøge sig med simple korstemmer og evt. spille på instrumenter til sangene. På den måde bliver den enkeltes musikalske bidrag til gruppen øget – helst på måder, hvor den enkelte bliver hørt tydeligt af gruppen.

Indhold til sangprogrammer for »Stå Frem«
I »Stå Frem« handler det ikke om mængden af repertoire, men derimod om at finde trygheden i det velkendte. Vælg nogle sange, holdet er glade for, og start med at lære dem godt og få sangglæden etableret på holdet. En fast start- og slutsang kan være en god idé, da det giver en tryg ramme om aktiviteten. Derefter kan holdet gradvist begynde at lade deltagerne komme mere til og byde ind med det, de kan hver især.

Her er et grundprogram skitseret, samt hvordan man kan variere dette over tid i forløbet, sådan at deltagerne vokser med opgaven og får mod til at stå frem i gruppen.

Sangprogram til »Stå Frem«

1. **TJEK IND-RUNDE (varighed cirka 5 minutter)**
   I denne runde deler alle på tur, hvordan de har det i dag. Også facilitatoren. Denne runde er særligt vigtig i »Stå Frem«, da det at sætte ord på sin egen tilstand overfor andre er en del af det at stå tydeligt frem i verden som den, man er, og at stå ved sig selv. Runden har altid samme form, facilitatoren er ordstyrer og giver taletiden videre til den næste. Det er altid frivilligt, om man vil sige noget eller blot lytte.

2. **OPVARMNING (laves gerne stående i rundkreds, varighed cirka 10 minutter)**
   KROP: Start med at strække kroppen godt igennem. I starten styrer facilitatoren dette, og over tid kan deltagerne overtage aktiviteten. Enten kan én deltager (efter aftale) stå for al opvarmningen, eller også kan man lade kropsopvarmningen gå på runde a la »Simon siger«, sådan at alle prøver at lede en del af aktiviteten.

   VEJRTRÆKNING: Her åbnes vejrtrækningen, og holdet gøres sangklar. Typisk vil vejrtrækningen sidde lidt højt i brystet i en presset hverdag, og derfor er det godt at få en dyb vejrtrækning helt ned i maven, før man træner sangerindåndingen, som er en indånding på ribbenenes niveau. I starten af forløbet styres vejrtrækningsøvelserne af facilitatoren for at indlære en god basis sangteknik, og senere hen kan holdet arbejde med mere frie vejrtrækningsøvelser – fx en styret indånding (indånding på lyden »f«) samt styret udånding (på lyden »ts«) i deltagernes eget tempo.

   STEMME: I starten af forløbet foregår stemmeopvarmningen altid i fællesskab, hvor alle synger samtidig. Facilitatoren synger for, og resten af holdet synger efter. Tag gerne udgangspunkt i gængse stemmeopvarmningsøvelser, eller find evt. på jeres egne fraser, som kan gentages lysere og lysere. Det kan fx være en enkelt linje fra en sang, som holdet kan lide, en popfrasering eller lignende. Start gerne med at varme bunden af stemmen op (dybt leje), herefter mellemlejet og til sidst toppen (de lyse toner). Sådan kan stemmen følge med. Over tid kan der gradvist indlægges mere frihed, fx med disse stemmeøvelser, som laves individuelt og samtidigt ind over hinanden:

- »Kør på motorcykel« på lyden »brrrr« (bund-mellemleje): Kør op ad bakke og ned ad bakke, og gas lidt op. Dette er en god og skånsom

stemmeopvarmning, som typisk avler et godt grin og god stemning i rummet.

- »Kast en stor badebold« (mellemleje-top): Kast en imaginær badebold op i himlen, og grib den igen på lyden »iiii« eller »uuuuu«. Jo højere der kastes, jo lysere bliver lydene. En variation over denne øvelse er at danne par og »kaste badebolden« til hinanden.

- »Skyd pile afsted« (top): Spænd buen på et »f« (styret indånding), og send pilene afsted på »piiiiiuuuu«, indtil det er tid til en ny vejrtrækning. Lad over tid deltagerne selv mærke efter, hvornår de har brug for en ny vejrtrækning.

EKKOSANG

En anden god opvarmningsøvelse er imitation – også kaldet ekkosang. Facilitatoren synger en frase, som alle gentager. Med tiden kan øvelsen varieres sådan, at facilitatoren synger 4-5 fraser, som alle gentager. Herefter sendes »ordet rundt»: En deltager synger en frase, som alle gentager. Derefter er det den næste deltagers tur osv. Med tiden vil nogle af deltagerne »holde ordet hos sig« og synge flere fraser for gruppen. Det, der gentages af holdet, kan være lyde, rytmer og stemmeopvarmning via sangfraser. Her finder hver deltager på sin egen ting, der gentages af holdet.

3. SYNGE SANGE (varighed cirka 35-40 minutter)

SOLOSANG

Læg gerne ud med at synge alle sange fælles. Herefter kan deltagerne opfordres til at synge solovers. Herunder er der et par bud på velvalgte »Stå Frem»-sange:

- »Let it be« (Beatles): Her kan versene deles ud blandt deltagerne, og så mødes alle i et fælles omkvæd. Hvis der ikke er vers nok til alle, kan versene opdeles i to, eller man kan synge sangen forfra igen med nye solister på.
- »Frit Land« (Ulige numre): Her kan versene deles ud blandt deltagerne, og så mødes alle i et fælles omkvæd.

Det kan anbefales også at have sange med i sit program, som er uden solovers, men hvor holdet bare synger fælles derudaf.

INSTRUMENTER

Her kan man fx tage »En enkelt sang om frihed« af Eddie Skoller. Sangens umiddelbare energi gør den velvalgt til sammenspil og sang med percussive instrumenter (rasleæg, tamburin, håndtrommer osv.), som kan uddeles til alle på holdet, som har lyst til dette.

KLAPPE RYTMER I EN SANG
På holdet kan man eksperimentere med breaks i sangene med rytmer, som alle klapper. Det kan fx være et fælles klappe-break, men også individuelle klappe-breaks, som resten af gruppen gentager. Man kan også lave små grupper, som klapper forskellige simple rytmer ind over hinanden. Enten mens der synges eller som et break midt i sangen.

4. TJEK UD (varighed cirka 5 minutter)
Det har samme form som tjek ind-runden. Alle deler på tur, hvordan de har det nu efter sangaktiviteten.

Generelt kan det være godt at huske at opfordre deltagerne til at komme med sangforslag og over tid også at indstudere sange, hvis de har mod på det. Det er også en god ide at forsøge sig med simple korstemmer eller at spille på instrumenter til musikken. På den måde oplever alle medejerskab, handlekraft og empowerment i aktiviteten.

Ligeledes er det vigtigt at være anerkendende og accepterende i forhold til alle deltagernes bidrag – også hvis der opstår lidt atypiske indslag. Det avler nemlig endnu mere sangmod at blive accepteret og rummet, og med tiden bliver deltagernes input mere sikre, når nervøsiteten lægger sig, og den enkelte oplever at blive accepteret, når de står frem.

Sangskrivning – kreative processer og samskabelse
I LYD PÅ kan man med fordel arbejde med sangskrivningens kreative processer og samskabelse på hold. I det følgende beskrives to modeller til dette: en for borgere, der er tilknyttet socialpsykiatrien, og en for borgere med kognitive handicap.

Sangskrivning med fokus på flow og intuition – erfaringer fra socialpsykiatrien
For målgruppen, der er tilknyttet socialpsykiatrien, viser erfaringer, at det er en fordel at holde sangskrivningen så kognitivt enkel og jordbunden som muligt. Der skal med andre ord ikke grubles for meget, men i stedet findes ind til lethed, flow og den enkeltes intuitive kreativitet. Det er ikke en metode, men en tilgang til arbejdet med sangskrivning. En måde, hvorpå man kan tilpasse øvelserne til den enkelte deltager, sådan at denne undgår tankespind, men i stedet oplever en jordbunden kreativ styrke og inspiration i sig selv.

Når man skal tilpasse øvelserne til hver enkelt deltager, kræver det, at man nysgerrigt lytter ind til de forbehold og bekymringer, som deltageren italesætter omkring sin sangskrivning. Herunder er nogle eksempler på bekymringer og mulige måder at håndtere dem på.

»Jeg kan jo ikke spille et instrument«
I dette tilfælde kan man arbejde med vokalbaseret sangskrivning – altså sangskrivning uden et deci-

deret instrument. Man kan evt. hjælpe deltageren med i første omgang at fokusere på teksten. Eller man kan skrive til et beat eller track, som man finder på internettet. Holdets øvrige deltagere og/eller facilitator kan også hjælpe ved at prøve at finde nogle akkorder, der passer godt sammen. Alternativt kan man opfordre den enkelte deltager til at tænkte i retning af »spoken words«, som er en kunstform, hvor en tekst/digt læses op med eller uden musikalsk lydtæppe. Her kan man hjælpe deltageren med at finde et velvalgt track på internettet, som passer til stemningen i det, der skal reciteres.

»Jeg synes, det er så svært at skrive tekster, jeg går helt i stå og får tankespind, fordi min egen perfektionisme hæmmer mig«
Dette kan gribes an på flere måder. Det kan anbefales at arbejde med en uformel tilgang til sangskrivningen, sådan at det »seriøse pres« tages af, og man har lov til at være i proces med musikken. Dertil kan man lade ordene komme fra et andet sted end deltageren selv, måske et digt eller ord fra de andre deltagere, en avis eller et ugeblad.

Facilitatorens rolle
Det kan anbefales, at man som facilitator indgår ligeværdigt på holdet som et eksempel på en sangskriver i proces. Har man skrevet sange før, kan man evt. starte hver gang med et lille oplæg om en selvskrevet sang og ladet sangens ophav – fx en følelse, en lyd, en stemning eller andet – været udgangspunkt for dagens sangskrivningsopgave. Vær gerne ærlig omkring de følelser, der opstår i kreative processer, samt den præstationsangst, der kan komme, når man skal synge sin nye sang for andre.

Forbundethed og individ
Man kan med fordel veksle mellem individuelle og kollektive processer. Man kan fx starte en sangskrivningsproces kollektivt for derefter at skrive hver sin sang. Eller man kan lave små grupper med bundne opgaver, som så sættes sammen til en fælles sang til sidst på dagen. Denne vekslen lader individet komme til orde og mærke sin egen kreativitet, samtidig med at forbundetheden mellem deltagerne på holdet styrkes.

Rammer og struktur
Erfaringer viser, at der med fordel kan afsættes 1,5 time per gang til et LYD PÅ-sangskrivningshold, så alle når at få udbytte af den kreative proces, der bliver igangsat på dagen. For at give alle deltagere en genkendelig tryghedsskabende struktur kan et program, som gentages hver gang, se således ud:

1. Tjek ind-runde i forhold til sangskrivning: »Hvor er du i forhold til sangskrivning i dag, har du følt inspiration eller skrevet sange siden sidst?« Talen går på tur og styres af facilitatoren, som også er ordstyrer.

2. Sangskrivningsoplæg: Der præsenteres en sang, som får et par ord med på vejen, inden den spilles live eller afspilles for hele holdet. »Derfor skal I høre denne sang, den betyder dette (...) for mig, og jeg har valgt den fordi (...).« Derefter tales der i plenum om sangen. Det kan både være facilitator eller en deltager, der laver oplægget – og hvis I ikke har nogle hjemmelavede sange at præsentere, så tag udgangspunkt i en sang fra en anden sangskriver. Oplægget varer typisk 10-15 minutter og lægger op til temaet for dagens sangskrivning.

3. Sangskrivningsproces: Husk at veksle mellem kollektivt, individuelt, i grupper og evt. en kombination.

4. Lad os høre-runde: En runde, hvor både deltagere og facilitator på skift deler, hvad de har fået skabt i dag. Det er vigtigt med stor anerkendelse og rummelighed i denne runde, og at det er helt frivilligt, om man vil dele sin nye sang med andre eller ej.

5. Tjek ud-runde i forhold til sangskrivning: »Hvordan var processen i dag, hvordan har du det nu?«

Struktureret sangskrivning for borgere med kognitive handicap

For denne målgruppe kan det anbefales at gøre sangskrivningen så konkret og enkel som muligt med korte delopgaver. Opgaverne kan være afgrænsede, små og præcise, med en enkel og overskuelig trin for trin-vejledning før hvert lille nye trin i sangskrivningen. På den måde bliver den komplekse opgave »at skrive en sang« med tekst, akkorder og form gjort overskuelig både for deltagere og facilitator.

I arbejdet med sangskrivning på handicapområdet kan man arbejde med tre hovedområder:

- Konkrete sangskrivningsmetoder: Flow Writing og Cut Up
- Tekstopbygning og det at finde sin akkordrække
- Ejerskab og fællesskab

Konkrete sangskrivningsmetoder: Flow Writing og Cut Up

Flow Writing

At »Flow Write« handler om intuition og at tømme sit hoved for tanker i form af ord og sætninger. Denne skrivemetode fjerner fokus fra grammatik, sætningskonstruktioner og lignende, der evt. hæmmer eller blokerer skriveprocessen, ved netop at lade deltageren byde ind med sine umiddelbare tanker og det, der dukker op i hovedet inden for et givent emne. Er man hæmmet af egne

skrivefærdigheder, kan metoden bruges som en form for fælles brainstorm, hvor fx LYD PÅ-holdets facilitator noterer deltagernes input. Her følger en måde at komme i gang med Flow Writing:

- Valg af tema – her vælger man et tema for den sang, man gerne vil skrive.
- Fælles Flow Writing – alle fortæller, hvad der umiddelbart dukker op i hovedet, og én noterer det hele.
- Udvælge de vigtigste sætninger og ord.
- Strukturere teksten, så det bliver til noget, der minder om en tekst/digt.
- Justere, tilføje, finpudse teksten.
- Finde på en akkordrække (se nedenfor).
- Finde på melodi over akkordrækken.

Cut Up-teknik
Cut Up-teknik er både en kreativ og konkret måde at skrive tekster på. Metoden er nem at gå til for alle, da den er funderet i allerede eksisterende tekster og ord, der efter et tilfældighedsprincip sættes sammen på nye måder. Ved at arbejde med Cut Up-teknik på et LYD PÅ-hold kan man arbejde med parametre som forbundenhed og identitet ved at have fokus på samskabelse i form af en fælles tekst, hvor holdets deltagere har bidraget med hver sit tekststykke. Her følger en måde at komme i gang med Cut Up-teknik:

- Giv hver deltager et tekststykke (det kan være fra en avisartikel, en side i en bog, en sang eller lignende).
- Bed hver deltager om at udvælge et eller to ord fra ovenstående, som taler særligt til dem.
- Læg alle deltageres udvalgte ord i tilfældig rækkefølge, så de danner et slags stikordsdigt.
- Inddel holdet i mindre grupper, der arbejder sammen om at danne sætninger ud fra hver linje i stikordsdigtet.
- Sæt hele teksten sammen, og tal gerne om den på holdet.

Om at opbygge sin tekst
Det er altid godt at have en ramme om sit tekstarbejde. Det gør det langt mere konkret og nemmere at lykkes med en god sangtekst. Her er nogle idéer til inspiration:

1. Man kan arbejde med rammesange, det vil sige at starte og slutte sine vers på samme måde, fx:
   »Om sommeren
   Føler jeg mig varm
   indeni og uden på
   vinden mod min bare hud
   om sommeren«

2. Man kan strukturere sin tekst ud fra modpoler, fx sådan her:
   Sanger 1: »Jeg elsker bare juletid«
   Sanger 2: »Uh, juletid gør mig skør!«

Derefter kan man have et fælles omkvæd. Fx: »Men det særlige ved juletid er at holde i hånden, når vi går om træet rundt, mærker vi juleånden«

Om at finde sin akkordrække
Det er ikke altid, at facilitatoren eller deltagerne er instrumentalister, så her præsenteres nogle idéer til at finde sin akkordrække. Det kan anbefales at have enkle akkordrækker som udgangspunkt.

1. Man kan tage udgangspunkt i akkorder fra andre sange, som deltagerne foreslår.

2. Man kan lave »akkord-lotteri« ud fra et tilfældighedsprincip, hvor man skriver akkorder (gerne fra samme toneart) på små papirlapper, lægger dem i en beholder og derefter trækker rækkefølgen af akkorderne op.

3. Hvis der ikke er én til stede, som kan spille et instrument, kan man også finde mange gode grooves og instrumentale/karaoke-tracks på internettet og lade det være grundlaget for holdets nye sang.

Ejerskab og fællesskab
Det kan anbefales at arbejde med at gøre sangskrivningen vedkommende for alle ved at tage udgangspunkt i deltagernes livsverden og lade dem vælge tema for sangen (det kunne fx være temaer som »jul«, »forandringer« eller »forældre»). Det kan øge fællesskabsfølelsen på holdet at arbejde med fælles temaer, og det styrker også relationen mellem alle på holdet og skaber udgangspunkt for en ligeværdig dialog, hvor forskellige livsverdener mødes og forenes i en sang.

Rammer og struktur
Det kan tage tid at skrive en sang for mennesker med kognitive udfordringer. Derfor er det vigtigt, at der er god tid til processen, så brugerne føler sig hørt og set og får en god empowering oplevelse med stolthed, ejerskab og en følelse af, at »det her er vores sang!»

Erfaringer viser, at det fungerer bedst med en varighed på højst en time per gang i LYD PÅ, og at den gode tid i sangskrivningsprocessen kan skabes ved at afsætte flere gange til at skrive én sang.

Et program, som gentages hver gang, giver deltagerne tryghed. Programmet kan se således ud:

1. Velkomst

2. Opsamling fra sidst (læse eller spille og synge det, I fik lavet)

3. Dagens sangskrivningsopgave: Her kan I sætte arbejdet med at skrive en ny sang i gang eller give næste trin i arbejdet med en igangværende sangskrivningsproces.

4. Sangskrivningsproces: Det virker godt at opdele holdet i mindre grupper med hver deres evt. tilknyttede hjælper, sådan at flere kan komme til orde, og gruppen er mere overskuelig. Grupperne kan skrive deres egen sang eller stykker til en fælles sang, som hele holdet arbejder på.

5. Lad os høre-runde: En runde, hvor grupperne med hjælp fra medarbejderne på skift deler, hvad de har fået skabt i dag. Det er vigtigt med stor anerkendelse og rummelighed i denne runde.

6. Tak for i dag.

En vigtig note: I dette program er der ikke en tjek ind- og tjek ud-runde. Det skyldes, at erfaringerne viser, at borgere med kognitive udfordringer kan føle sig pressede over at skulle sige noget på tur i en talerunde. Deltagerne byder i stedet ind undervejs, når ordet gives frit, mens facilitatoren er ordstyrer og hjælper deltagerne med at komme til udtryk og holde fokus.

Det kan være en god motivation at have mulighed for at indsynge eller spille sangen for andre, når den er færdig. Det er vigtigt med stor tydelighed og tryghed i processen.

Ovenstående udvalgte programmer er konkrete bud på, hvordan man som facilitator kan rammesætte et LYD PÅ-forløb med forskelligartet indhold.

Da vi i projektperioden blandt andet har arbejdet med skabelsesprocesser i form af sangskrivning med positiv respons, har vi valgt at vise, hvordan man også kan gå til dette. I det sidste kapitel går vi i dybden med selve organiseringen omkring LYD PÅ som aktivitetsform.



»Når man identificerer sig med at være syg eller at have en psykisk udfordring eller lidelse, så kan det godt blive det, der bærer ens identitet. Når vi så arbejder med at træde frem med nogle andre sider i os selv, så kan det være med at til at folde ens identitet mere ud, så man også begynder at føle, at man er noget, qua det at man synger eller spiller [...] Man er én, der tør gøre det her [...] og ikke kun psykisk sårbar. Det er med til at opbygge selvværdet, både det at være i fællesskaber og at blive vel mødt hver gang og føle, at man har en rolle og en plads i det, man laver. Man begynder at mestre nogle ting og at turde blive hørt. Det er også at arbejde med sin livskraft og at arbejde med have en plads her i livet og måske begynde at tage en lidt anden plads end den, man havde før – så man også udvider sine arenaer og har flere og flere områder, man kan finde ud af at begå sig på. Det er både selvtillids- og selvværdsopbyggende.«

LOUISE ROSALILJAH ELVAH KOUSHOLT,
KURSUSFACILITATOR I SOCIALOMRÅDET, ROSKILDE KOMMUNE

KAPITEL 5

REKRUTTERING OG SAMARBEJDE

LYD PÅ henvender sig både til personer med psykiske vanskeligheder og personer med kognitive og/eller fysiske funktionsnedsættelser og kan derfor tilrettelægges som aktivitet på steder såsom samværs-, aktivitets- og dagtilbud, bo- og væresteder samt på recovery-skoler og i medborgerhuse. Da LYD PÅ rent indholdsmæssigt kan gå mange veje alt efter holdsammensætning og facilitator, kan aktiviteten stå som selvstændig kultur- og fællesskabsaktivitet eller som en del af en eksisterende socialfaglig indsats.

LYD PÅ kan som aktivitet placeres i forskellige former for rammer afhængigt af den enkelte målgruppe, og hvad der vurderes at være mest hensigtsmæssig. Der kan således være fordele i at placere aktiviteten i – for deltagerne – vante fysiske rammer for at skabe tryghed omkring aktiviteten og mindske evt. logistiske udfordringer. Omvendt kan en ekstern placering (fx i et teater, et medborgerhus eller lignende) skabe en brobygning til det øvrige civilsamfund, hvilket kan skabe fokus på deltagelse i samfundslivet som en del af den sociale recovery-proces.

LYD PÅ-aktiviteten kan synliggøres gennem kursuskataloger, opslag på sociale medier, flyers og lignende. Man kan med fordel gøre opmærksom på LYD PÅ på fx husmøder på bosteder og aktivitetstilbud. Det kan være, at det skal gentages nogle gange og evt. med tilbud om følgeskab, da det for nogle vil kræve tilløb at begynde en ny aktivitet. Det er derfor vigtigt at huske, at det kan tage tid at etablere LYD PÅ-aktivteten.

Når LYD PÅ skal formidles, kan det være en fordel at lægge vægt på, at LYD PÅ er en social aktivitet, der tilbyder, at man bliver en del af et meningsfuldt, inkluderende fællesskab, hvor alle kan være med, og hvor alle kan være med til at præge kulturen på holdet og det tema, man gerne vil arbejde inden for. LYD PÅ kræver hverken kendskab, kunnen eller kompetencer inden for sang. Det er

derfor en aktivitet, som henvender sig til alle – uanset om man har sunget før eller ej.

Et fokuseret samarbejde og organisering af indsatsen

Baseret på erfaringer med at udvikle og afprøve LYD PÅ i Roskilde kommune anbefales det at koble LYD PÅ til kommunens strategiske arbejde med recovery-orienteret rehabilitering. På den måde bliver aktiviteten et led i en faglig praksis frem for »blot« et løsrevet projekt for sig. Derudover er det en vigtig præmis, at der etableres et godt samarbejde mellem de forskellige involverede aktører med fokus på at skabe de rette forudsætninger for, at LYD PÅ kan blive en succes. Overordnet kan det anbefales, at der er en tydelig organisering af aktiviteten, som understøtter, udvikler, evaluerer LYD PÅ-indsatsen, og som samtidig danner ramme for samarbejde og videndeling på tværs af flere LYD PÅ-hold.

En overordnet plan for en lokalt forankret LYD PÅ-organisering kan fx tage udgangspunkt i følgende overvejelser og tiltag:

1. fase: Organisering og planlægning

- Nedsættelse af en projektgruppe og udpegning en tovholder, som er ansvarlig for den overordnede planlægning af og opfølgning på LYD PÅ-indsatsen.
- Beslutning om, hvor LYD PÅ-indsatsen skal forankres organisatorisk, og hvem der er den overordnede ansvarlige (fx chefniveau).
- Planlægning af, hvor mange LYD PÅ-hold der skal være, og i hvilket tempo de skal i gang – fx starte få steder med et mål om at skalere til flere steder på baggrund af de indledende erfaringer.
- Beslutning om, hvordan indsatsen skal evalueres.
- Planlægning af rekruttering af facilitatorer og indgåelse af praktiske aftaler om lokale til aktivitet, tidspunkt, varighed af forløbet mv.
- Planlægning af opstartsmøde med projektgruppe, ledere fra tilbud, hvor LYD PÅ skal etableres, og de udvalgte LYD PÅ-facilitatorer.

2. fase: Rekruttering og evt. opkvalificering

- Afhængigt af LYD PÅ-facilitatorernes kompetencer skal det vurderes, om der er behov for opkvalificering på baggrund af LYD PÅ-guiden fx ved en ekstern aktør eller internt, hvis man har en person med sangprofessionelle kompetencer.
- Der rækkes ud til potentielle deltagere og skabes synlighed om aktiviteten gennem relevante kanaler.
- Facilitator planlægger i samarbejde med leder eller anden tovholder på det pågældende sted, hvordan aktiviteten skal indledes. Selv om LYD PÅs faglige indhold skabes løbende af aktivitetens deltagere, kan det være en god idé, at facilitatoren sætter en retning for de første par gange. Især når det handler om at etablere et trygt rum, planlægge de første par sange, der skal synges, overveje forplejning og opstilling af stole osv.

3. fase: Gennemførelse, justering og evaluering

- For at undersøge, om LYD PÅ har den ønskede effekt, anbefales det at evaluere løbende på aktiviteten ved at indsamle feedback fra deltagere og facilitatorer.
- På baggrund af feedbacken kan indsatsen justeres og tilpasses.
- Tovholder faciliterer sparringsnetværk for facilitatorerne på de forskellige hold, så der er mulighed for at udveksle erfaringer med hinanden og på den måde blive styrket i rollen.
- Ved opstart og afrunding af forløb udføres målinger ud fra den aftalte evalueringsmodel. Evalueringsmodellen kan fx tage udgangspunkt i CHIME-faktorerne.

For at LYD PÅ kan opleves som meningsfuld i den enkelte kommune, kan det således anbefales, at der bygges en kommunal organisation op omkring aktivitetsformen, så denne både understøtter, udvikler, evaluerer og evt. også skaber rammer for samarbejde og videndeling på tværs af flere LYD PÅ-hold. På samme måde som LYD PÅs faglige indhold og metodeudvikling bygger på konkrete erfaringer fra Roskilde kommune, er flere af ovenstående bud et indkog af centrale og anbefalelsesværdige organisatoriske faktorer, som er afprøvet mellem projektets samarbejdspartnere.



LITTERATUR

Bailey, B. A. & Davidson, J. W. (2005). »Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers.« *Psychology of Music* 33 (3): 269-303.

Clark, I. & Harding, K. (2012). »Psychosocial Outcomes of Active Singing Interventions for Therapeutic Purposes: A Systematic Review of the Literature.« *Nordic Journal of Music Therapy* 21 (1): 80-98.

Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the Evidence on the role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review*. København: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).

Damsgaard, J. B. & Brinkmann, S. (2022). »Me and Us: Cultivating Presence and Mental Health Through Choir Singing.« *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 36 (4): 1134-1142.

Daykin, N. et al. (2017). »What Works for Well-being? A Systematic review of Wellbeing Outcomes for Music and Singing in Adults.« *Perspectives in Public Health* 138 (1): 39-46.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). »Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health.« *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49 (3): 182-185. https://doi.org/10.1037/a0012801.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., Slade, M. (2011). »Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis«. Br *J Psychiatry* 199(6): 445-452.

Lewis, J. (2013). »A Cross-Cultural Perspective on the Significance of Music and Dance on Culture and Society, with Insight from BaYaka Pygmies.« *Language, Music and the Brain: A mysterious relationship*. Strüngmann Forum Reports 10: 45-65.

Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. & Camic, P. M. (2012). »Benefits of Choral Singing for Social and Mental Wellbeing: Qualitative Findings from a Cross-National Survey of Choir Members.« *Journal of Public Mental Health* 11 (1): 10–26.

Mehr, S. A., Singh, M., Knox, D., Ketter, D. M., Pickens-Jones, D., Atwood, S., Lucas, C., Jacoby, N., Egner, A. A., Hopkins, E. J., Howard, R. M., Hartshorne, J. K., Jennings, M. V., Simson, J., Bainbridge, C. M., Pinker, S. O'Donnell, T. J., Krasnow, M. M. & Glowacki, L. (2019). »Universality and Diversity in Human Song«. *Science*. Nov 22; 366 (6468). doi: 10.1126/science.aax0868.

Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2015). »The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding«. *Royal Society open science* 2 (10): 150–221.

Reagon, C., Gale, N., Enright, S., Mann, M. & van Deursen, R. (2016). »A Mixed-method Systematic Review to Investigate the Effect of Group Singing on Health Related Quality of Life.« *Complementary Therapies in Medicine* 27: 1-11.

Slade, M., & Longden, E. (2015). »The empirical evidence about recovery and mental health«. *BMC Psychiatry* (15): 285.

Sundhedsstyrelsen. (2020). *Kultur på Recept. Tværgående evaluering*. Niras.

White, M. (2006). *Narrativ teori*. København: Hans Reitzels Forlag.

Williams, E., Dingle, G. A., & Clift, S. (2018). »A Systematic Review of Mental Health and Well-being Outcomes of Group Singing for Adults with a Mental Health Condition.« *The European Journal of Public Health* 28 (6): 1035–1042.

Zbranca, R., Dâmaso, M., Blaga, O., Kiss, K., Dascșl, M. D., Yakobson, D., & Pop, O. (2022). *CultureFor-Health Report: Culture's Contribution to Health and Well-being. A Report on Evidence and Policy Recommendations for Europe. CultureForHealth*. Culture Action Europe.

OM FORFATTERNE

Natashia Evita Bjerre
Natashia Evita er uddannet sanger og rytmisk korleder fra Det Jyske Musikkonservatorium samt organisatorisk coach med en specialuddannelse i at afhjælpe stemmeproblemer. Hun er ansat i Sangens Hus og tilknyttet sangkonsulent i projekt LYD PÅ. Natashia Evita er selv udøvende sanger og driver virksomheden NatashiaEvitaSang.

Lea Wierød Borčak
Lea Wierød Borčak er ph.d., seniorforsker og formidler ved Videncenter for Sang og Enhed for Sangforskning, Aarhus Universitet. Hun har forskningsmæssigt beskæftiget sig med sang i mere end 10 år og har udgivet artikler og bøger om salmer, popsange, fællessang, korsang m.m.

Iben Borup Løvschall
Iben Borup Løvschall har en faglig baggrund som antropolog og er udviklingskonsulent i Sekretariatet for Social, Job og Sundhed i Roskilde kommune med opgaver inden for social- og beskæftigelsesområdet.

Kristina Nordahl
Kristina Nordahl er cand.pæd. i pædagogisk psykologi, peer-medarbejder og kursusfacilitator i Recoveryskolen i GRO.

Christian Steen Noringriis
Christian Steen Noringriis er uddannet cand.musicae fra Det Jyske Musikkonservatorium. Han er projektleder og seniorkonsulent i Sangens Hus og har blandt andet stået bag bogudgivelser inden for skoleområdet og frivillig fællessangsledelse.