

Fokus på det friske i det nye året

av Francis McAuley, Preben Samuelsen og Øystein Lydvo

Vi kunne stille på øving med hodet fullt av stress og tankekjør, men i det trommisen talte til fire kom vi inn i «frisonen» som heter musikk.

Våren 2013 startet vi indiebandet Soul Party, som en del av musikkterapi-tilbudet ved Bjørgvin Distrikts-psykiatriske Senter (DPS) i Bergen. Bandnavnet Soul Party står for fellesskapet og friheten en kan oppleve gjennom det å spille i band. Selv om bandet ble oppløst og behandlingen avsluttet våren 2017, har tiden med bandet vært et «soul party» og CD-platen «Wicked Times» vil for alltid være et fysisk bevis på ressurser og gode opplevelser for oss. Det håper vi kan inspirere andre med psykiske helseplager - inspirere til å komme i gang med meningsfulle aktiviteter; aktiviteter som tar vare på de friske sidene selv om man er syk.

I musikkterapitimene samarbeidet vi om å arrangere Francis sine komposisjoner, og vi ble tidlig enige om at hele bandets interesser og innspill var like viktig fordi vi alle er tre likeverdige musikere. Med dette som utgangspunkt ble et trygt fellesskap utviklet, der konflikthåndtering og sosial trening også ble en naturlig del

av samarbeidet. Når utfordringene ble store, fungerte vårt felles mål om å lage god musikk som motivasjon og relasjonelt lim.



Foto: Rune Rolvsjord

Soul Party praktiserte etterhvert samfunnsmusikkterapi, der målet var å knytte nye kontakter i musikkmiljøet i Bergen. Konserter og plateutgivelse ble vår arbeidsmetode, og i denne perioden holdt vi mange spennende konserter. «Psykisk kan du være sjøl» på Garage, «Rockover: Bergen» på Madam Felle, «Stemmene i hodet» på Hovedbiblioteket og utekonserten «The Wall» på Sandviken Sykehus, for å nevne noen. I tillegg hadde vi egne konserter og deltok på flere festivaler, som ikke var relatert til psykisk helse.

I fjor spilte vi inn plate hos produsent Yngve Sætre i Duper Studio, på kulturhuset Bergen Kjøtt. Summen av alt



Plateomslaget er et samarbeid med Galleri VOX i Bergen

dette har gitt oss mestringsfølelse og en selvtillit på at vi mestrer det å spille konserter og å gå i lydstudio på lik linje med profesjonelle musikere.

EPen vår skal symbolisere håp. Musikken skal være minne om gode tider og friske sider. Et ressursbevis som kan være godt å ha i innerlommen når vi nå er i gang med nye band uten musikkterapeuten.

Når problemene tar overhånd blir interessene og ressursene våre mindre tilgjengelige, men da må du minne deg selv om at psykiske plager kun er en avgrenset del av deg selv, og at det friske alltid er der. Det er ikke lett. Kanskje trenger den som sliter noen som minner en om de friske sidene?

Kanskje er du helsepersonell, venn eller familie til en som har det tøft. Kan du være den som motiverer til meningsfull aktivitet?



SOUL PARTY

No MORE sad Times That's Why

Det handler om å styrke interesser og ressurser, treffe andre mennesker og å fylle dagene med meningsfulle aktiviteter. Vi har sett at dette styrker identitet og gir et positivt selvbilde.

Musikkterapi er anbefalt både i Helsedirektoratet sine nasjonale retningslinjer for utredning, behandling og oppfølging av psykoselidelser, og som et medikamentfritt behandlingstilbud

etter Helse- og omsorgsdepartementets påbud om å etablere et reelt alternativ til medikamentell behandling i alle regioner. Musikkterapi hjalp oss i Soul Party. I overgangen fra musikkterapi til selvstendig musikkaktivitet har musikkoppfølgingstilbudet MOT82 på U82-huset i Bergen også vært til stor hjelp.

Vårt håp for det nye året er at flere skal få sitt eget soul party, at flere skal få muligheten til å fokusere på det friske og at flere skal få tilgang til helsebringende aktiviteter. Tell opp til fire og kom i gang!

Francis McAuley
pasient ved Bjørgvin DPS

Preben Samuelsen
pasient ved Bjørgvin DPS

Øystein Lydvo
musikkterapeut ved Bjørgvin DPS
oystein.inge.lydvo@helse-bergen.no



Foto: Hans Marius Solevåg

Lydfil av Soul Party:
www.phonofile.link/soul_party