

RO/URO – musikk og psykisk helse

RO/URO er en del av et større prosjekt som omfatter turneproduksjon og eget ungdomsprosjekt.

Prosjektet og tekstmaterialet tar for seg uroen i vår tid fra flere vinklinger, og hva den indre og ytre uroen gjør med oss.

Jeg jobber som sykepleier innenfor rus og psykiatrifeltet, og møter hele tiden på uro-begrepet. Gjennom tett samarbeid med musikkterapeut Nathan Smith ved Betanien DPS har jeg fått et meget godt innblikk i hvordan målrettet og individualisert musikkterapi kan hjelpe pasienter med å lindre og dempe sin egen indre uro. Men uroen er høyst aktuell i samfunnet forøvrig, halvparten av den norske befolkningen har hatt, har, eller kommer til å få en depresjon i løpet av livet.

Depresjon er også på tredjeplass over årsaker til sykemeldinger i Norge. Mange unge sliter psykisk, og ensomhet har blitt en sterk tendens i samfunnet, i sterk kontrast til livet vi lever på sosiale medier. Bruken av antidepressiva hos ungdom under 18 år har steget med 60 prosent de siste årene. I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse i 2017 deltok jeg på et større ungdomsprosjekt der vi også skulle i dialog med ungdom under 18 år. Etter dette prosjektet fikk jeg forsterket min erfaring som viser at mange ungdom sliter med å nå opp til alle kravene og forventningene som stilles. Dette sammenfaller med det økende antallet unge som trenger behandling og hjelp for ulike psykiske lidelser.

Jeg har med dette prosjektet tatt utgangspunkt i musikkterapi som er en av behandlingsformene vi bruker i psykiatrien, og forsøkt å lage et tekst og musikk som utforsker og utfordrer hva vi mennesker trenger for å møte uroen konstruktivt. Jeg har skrevet tekster og musikk som skal belyse uroen vår fra ulike perspektiv, og jeg har samarbeidet med ulike tekstforfattere og fagpersoner (bl.a spesialist i barne-og ungdomspsykiatri Anne Kristine Bergem) for å få et bredt bilde på hva som gjør at så mange kjenner på uroen, og om musikken kan hjelpe oss til å komme nærmere noe i oss selv. Jeg har gjennom min yrkeserfaring fått en sterk forankring i troen på at musikk med et budskap treffer et bredere

følelsesregister i oss, og med det gir rom for en annen type dialog. Jeg tror også at musikken kan både lindre, samt gi oss en følelse av å ikke være alene.

Musikken hjelper oss til å ta eierskap til egne følelser, og å skape mestring gjennom å stå i det som er vondt.

Ligger det lindring i å kjenne igjen sine egne følelser i musikk som tar for seg f.eks depresjon eller sorg? Gir det en følelse av å være mindre alene at andre synger om en gjennkjennbar smerte? Er det trøst i ordene når man setter musikk til de?

Det er spesielt disse spørsmålene jeg ønsker å stille i forstillingen som også skal formes spesielt for unge, og når denne skal fremføres vil jeg kombinere forestilling etterfulgt av dialog med ungdommer og fagpersoner.

Jeg tror på åpenhet som forebygging for god psykisk helse, og jeg tror på musikkens mektige kraft til å formidle budskap som når inn på andre måter i oss.

Mvh hilsen Marthe Valle

Artist og sykepleier ved Betanien DPS og Akuttpost for rus ved Bergen
Legevakt