

Musik i familien

Udviskede forælderroller og børn, der lever uden grænser, er en udfordring for mange traumatiserede flygtninge. I Integrationsnet arbejder psykologer og musikterapeuter på at kickstarte og genetablere familiens sammenhængskraft.

Tryghed og trivsel i familien er et omdrejningspunkt i integrationen og behandlingen af traumatiserede flygtningefamilier. I den lange integrationsproces, hvor der stilles store krav til at kunne begå sig kulturelt og sprogligt, er familien den enhed, hvor forældre og børn bør kunne finde fællesskab og ro.

Det er i mange kommuner normalt, at man splitter behandlingen af en flygtningefamilie op i individuelle behandlingsforløb i form af psykologsamtaler, fysioterapi, rehabiliteringscentre, psykiatri, PPR-forløb for børn mv. Desværre melder mange sagsbehandlere og familier tilbage, at det er svært at mærke fremskridt. Børn og forældre bliver endnu dårligere fungerende som familie, fordi de udvikler sig forskelligt og forskudt fra hinanden, de ved ikke, hvad der foregår i hinandens behandlingsforløb, og forstår ikke hinandens reaktioner på det. Gennem en familiebaseret indsats kan der skabes en energi og motivation i familien, der kan øge effekten af efterfølgende eller sideløbende individuel psykoterapi.

Ved *Integrationsnet*, som er en del af Dansk Flygtningehjælp, benytter musikterapeuter og psykologer familiebehandling med musikterapi til at få familien til at bearbejde traumer og styrke sammenhængskraften i familien, og kommuner bekræfter, at der efterfølgende er tegn på bedre trivsel. Musikken er her et nøglepunkt i forhold til at samle familien og få dem til at samarbejde om sig selv.

Børnene mister respekten

En stor del af de familier, der bliver henvist til terapien, er i opløsning. Under den ofte langvarige flugt og ophold i asyllejre rundt i verden med overgreb, tab og angst har fokus ligget på at få familien bragt i sikkerhed. Det er typisk først, når familien har fået opholdstiladelse og dækket de basale behov, at symptomerne for traumer og PTSD viser sig. Måske endda først senere, eftersom andre projekter >







OM MUSIKTERAPI

Musikterapi er en videnskabeligt funderet behandlingsform, som bygger på musikkens evne til at skabe kontakt og kommunikation. Musikken anvendes i en proces, der fremmer kommunikation, personlig udvikling, dannelse af relationer, læring, genoptræning, fysisk stimulation eller afspænding samt følelsesmæssige oplevelser, udtryk og erkendelser.

Musikterapeuter indgår ofte i tværfaglige behandlerteam og samarbejder med fx læger, psykiatere, psykologer, socialrådgivere, pædagoger og lærere. Uddannelsen er en kandidatuddannelse, som herhjemme kun findes på Aalborg Universitet.

> som at lære dansk og integrere sig får mange til at konservere traumerne.

- Men følelserne og frygtreaktionerne er lejret i dem, og mange flygtninge bruger enorme kræfter på at holde følelserne nede og skjult, hvad der forhindrer nærhed, vurderer psykolog og musikerterapeut Kira Vibe Jespersen.

- Oven i dette opstår der i asyl landet ofte en ny udfordring for familien. Hvor det under flugten er forældrene, der har sikret børnene, bliver rollefordelingen udvisket i det nye liv i Danmark. Hvis faderen er arbejdsløs og torturoffer, kan det være svært at opretholde rollen som familieoverhoved, og man ser ofte, at børnene mister respekten for forældrene i sådan en periode.

- Børn er hurtigere til at lære og bliver tit dem, der kan først kan tale dansk eller finde ud af tingene – fx hvordan toilettet, telefonen og komfuret fungerer – ting, familien ikke havde i flygtningelejren, fortæller hun.

Måske skal børnene oveni fungere som tolke for forældrene under meget personlige samtaler hos læge og sagsbehandler. Men børnene har stadig brug for et overhoved, og hvis forælderen fremstår inkompetent og som en klods om benet på den unge, ser man, at en familie knækker over på midten.

Marianne Badstue, der er cand.mag. i musikterapi, og som de seneste fem år har haft 20 familier til musikterapi, beskriver det således:

- Et typisk tegn er, at forælderen bliver mere syg, og at børnene overtager autoriteten. Jeg har oplevet sønner, der slår deres mor i frustration over, at hun ikke slog til som forælder, fædre med aggressive udbrud og mødre, der græder over at have mistet grebet om deres familie.

- En anden tendens er, at familien deler meget lidt af deres følelser og lever parallelle liv. Mange familier er så anspændte, at det bliver ret anstrengende at være sammen. Der er generelt mange hemmeligheder. Det kan være en enorm belastning for børn, hvis de har overværet overgreb i hjemlandet, som de har fået at vide at de ikke må fortælle om til deres forældre af hensyn til familiens sikkerhed. Det tager tid, før de forstår, at de ikke længere er på flugt, og det er en kolossal forløsning ikke at skulle holde noget skjult for hinanden.

Musik som terapeutisk ramme

Omdrejningspunktet i behandlingen er at få familien til at genfinde sig selv som familie. Musikken er her en anden kommunikati-

onskanal at arbejde på, vurderer Kira Vibe Jespersen, der tidligere har arbejdet med gruppedynamikker og samtaleterapi for pårørende til alkoholmisbrugere:

- Mange flygtninge kommer fra lande, hvor der ikke er tradition for samtaleterapi. I begyndelsen kan der være angst og indre modstand mod at skulle sætte ord på følelser, og samtidig kan sprogforskellene gøre det udfordrende at kommunikere verbalt. Musikken er her en samlende form, hvor familien oplever, at de er afhængige af hinanden og skal bruge hinanden, når de skal skabe noget sammen. Nogle af de rollemønstre, der er i familien, afspejler sig her i musikken, fortæller hun.

Musiks evne til at fremkalde følelser benyttes ligeledes, forklarer Marianne Badstue:

- Når man bringes tilbage til minder, opstår der fysiologiske og biologiske reaktioner, og mange er bange for at miste kontrollen. Her anvendes psykoedukation til at gøre klart, hvordan gener som hjertebanken kan kobles til traumer. At høre, at reaktionerne er normale og kan kontrolleres, virker som en lettelse for mange.

Derudover kan det virke som en forløsning i sig selv at kunne kontrollere noget i form af instrumentet, at bruge sin krop og stemme og give sig selv lov til at blive bevæget. Nyere forskning viser, at musik kan reducere koncentrationen af stresshormonet cortisol og øge koncentrationen af oxytocin, der har positiv indflydelse på tillid.

Musikken som ramme anvendes desuden til at styre den psykoterapeutiske proces. For mange familier gælder det, at de generelt lytter meget lidt til hinanden. Der er en typisk firefasemodel i musisk sammenspil, der følger terapidelens proces og afspejler de enkelte trin, familierne gennemgår. I den første, *Confluence*, flyder alle lyde sammen i ét virvar. I anden fase, *Contact*, mødes de enkeltes rytmer. I tredje fase, *Encounter*, står et slag om at få sin egen rytme igennem samt få de andre til at lytte. Det er her, der i terapidelen ofte kommer voldsomme reaktioner op – ikke mindst fordi det for norges vedkommende er første gang, de hører deres barn eller forælder sætte ord på deres følelser. I fjerde og sidste fase, *Relationship*, begynder melodien og de enkelte instrumenters toner at stabilisere sig, et punkt, der afspejler forløsningen i den psykoterapeutiske del, hvor familien begynder at lytte til hinanden og kommunikere.

Familien skal genfortælle sig selv

Familiebehandlingen tager udgangspunkt i narrativ metode. Målet er at få familien til at genetablere en fortælling om sig selv.

- Mange familier føler sig handlingslammede og har bygget en mur op til fortiden, som de ikke vil beskæftige sig med. Men familien har brug for et fundament at bygge videre på. Uden en fortid kan man heller ikke have en nutid eller en fremtid, vurderer Marianne Badstue. Det handler her om at bevidstgøre familien om ressourcer og give dem mestringsstrategier tilbage.

- Ved at få nogle positive og alternative historier frem kan du nuancere familiemedlemmernes billeder af hinanden, påpeger Kira Vibe Jespersen.

- I fokus på fortiden kan det være en pointe i sig selv, at børnene får indblik i, hvilke oplevelser og følelser forældrene knytter på perioder i fortiden for at øge deres forståelse for forældrenes situation og rolle. Der er ofte gået mange år fra flugten, til familien kommer i behandling, og for mange børn er dette første gang, de indser, hvor hårdt forældrene har kæmpet for at skaffe dem i sikkerhed. Nogle forældre fortæller her, hvordan de har båret deres børn på ryggen tværs gennem ørkener, hvilket gør indtryk på børn, der i længere tid har betragtet deres forælder som skrøbelig og uden evne til at beskytte barnet. Indsigten kan hjælpe børnene til at genetablere en respekt for deres forældre, og familiens roller kan blive reetablerede.

Nogle gange er det dog nødvendigt at behandle familiemedlemmer individuelt. Det vurderer cand.mag. i musikterapi Helle Mumm, ansat ved Integrationsnet og tidligere blandt andet har arbejdet ved Rehabiliterings- og Forskningscentret for Torturofre. Hun understreger behovet for at beskytte børnene imod at vide for meget, netop for at understrege deres rolle i familien som børn. Nogle gange er det et vigtigt signal at sende til forældrene.

Også Kira Vibe Jespersen er meget opmærksom på ikke at åbne for mere, end barnet eller forælderen kan magte: Det er vigtigt med respekt og fornemmelse for både børnenes og forældrenes grænser og hele tiden vurdere, hvor de er. Det er derfor vigtigt, at musikterapeuten er styrende, og at alt, der kommer frem, bliver samlet op.

- Erindringer skal gøres brugbare i forhold til nutiden, fx ved at spørge, hvad det at høre om forældrenes følelser gør ved børnene, eller gribe en ressource og understrege den som et redskab, der også kan bruges i dag, siger Helle Mumm.

Ved brug af løsningsfokuserede metoder arbejdes der desuden på at få familiemedlemmerne til at koble deres vanskeligheder til de måder at håndtere vanskelighederne på, som ofte viser sig indirekte og kan fremhæves som ressourcer og vigtig resiliens: overlevelsessevne og modstandskraft. Målet er at adskille deres identitet fra oplevelserne som flygtninge for i stedet at fokusere på det, der kendetegnede dem som de mennesker, de var før flugten og stadig er i dag – og måske skal genfinde. En vigtig del i familiemedlemmernes individuelle fortællinger om fortiden er derfor også netop italesættelse og eksternalisering:

- Det handler om at få tingene ud og give dem en anden form, fx som figurer, musik eller ord, så familierne har noget konkret at forholde sig til frem for et virvar af følelser, vurderer Helle Mumm. Ved at anerkende familien i ressourcer og styrker og arbejde for at dæmme op for et fastløst mønster, kan man arbejde for, at den, der har symptomerne, ikke kommer til at sætte dagsordenen. ■

*Birgitte Sonne Kristensen, projektmedarbejder,
Dansk Integrationsnet*