



Pia Dahl, Adelgade 41, 4720 Præstø, mobil 40 55 36 45 www.plus50.nu

Indledning.

Præstø juni 2013.

Ved et selskab i marts 2012 mødte jeg neurolog Anne Gersdorff Korsgaard.

Hun fortalte mig om sit arbejde med patienter med tics og tourette, ADHD, parkinson, kronisk migræne o.a.

Jeg fortalte hende om mit speciale fra Universitetet: "Udvikling af kommunikative kompetencer i et musikalsk perspektiv" bl.a. med metoden Portfolio "Arts Propel". Opgaven skrev jeg ved Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU), 2004. Metoden, jeg anvender, er udviklet til coaching af erhvervsledere.

Det er denne metode, vi nu har forsøgt at anvende med patienter med forskellige lidelser.

Jeg er uddannet blokfløjtespiller og -lærer fra Det jyske Musikonservatorium (1979), med bifag i musik fra Århus Universitet (1981).

Jeg har 22 års ledererfaring fra dansk musik- og kulturliv og har gennemført et treårigt lederforløb ved

Københavns Erhvervscenter. I 2004 blev jeg Cand. Pæd. fra Danmarks Pædagogiske Universitet, DPU, og i 2011 afsluttede jeg en elementær organistuddannelse ved Kirkemusikskolen i Roskilde.

I dag er jeg organist og udøvende blokfløjtenist, højskolelærer, korleder, censor ved pædagoguddannelsen, foredragsholder som stifter og ejer af virksomheden **plus50.nu**. For yderligere information: www.plus50.nu



Disposition.

Side 1	Indledning.
Side 2	Disposition
Side 3	Tanker bag metoden.
Side 4	Metode. Tics.
Side 5	"Værktøjskassen"
Side 7	Metode. ADHD.
Side 8	Metode. Kronisk migræne.
Side 9	Portfolio
Side 10	Tics. Case Story.
Side 13	Mere om af arbejdsmetode og hensigt. Case Story.
Side 14	Konklusion. Case Story.
Side 15	Portfolio. Case Story.
Side 16	Efterskrift
Side 17	Pia Dahl, c.v.

Præsentation. Metode.

Anne G. Korsgaard arbejder med teorier om musikkens betydning for klienterne, og derfor kom jeg på banen i klinikken, sideløbende med 2 musikterapeuter. Det var i lyset af amerikanske teorier om musikkens betydning og det musikterapeutiske arbejde, der foregik på klinikken, jeg begyndt med ganske få klienter i april 2012. Det var helt uprøvet land, jeg betrådte.

Jeg har mødt hver eneste klient med følgende indledning:

”Jeg er ikke læge, ikke psykolog, ikke psykoterapeut, ikke musikterapeut, ikke terapeut. Jeg er bare én, der har en værktøjskasse, som jeg gerne vil stille til rådighed. Måske kan mit værktøj fra min værktøjskasse lindre dine sygdomssymptomer. Hvad det kræver af dig kommer vi ind på efterfølgende”.

Min værktøjskasse viste sig at ligge et stykke fra de teorier, som Anne Korsgaard arbejder med. Men musikken er alligevel den røde tråd i arbejdet, så jeg/vi vurderede undervejs, at der var gods i projektet i en grad, som gjorde, at vi prioriterede at fortsætte samarbejdet til godt 1 år i første omgang.

Jeg har haft voksne klienter med forskellige lidelser, især tics, men dermed også OCD. Desuden voksne med ADHD og en enkelt klient med kronisk migræne.

Jeg har *ikke* forsøgt mig med at forstå klientens diagnose, og jeg har ikke i særlig grad læst om de forskellige sygdomme, som klienterne er kommet med. Jeg har lyttet til, hvad den enkelte klient i hvert enkelt tilfælde har fortalt mig, og dannet mig et indtryk af klientens fremtoning. Og så har jeg åbnet min værktøjskasse. Den er ret enkel, der ligger kun ganske lidt men til gengæld helt grundlæggende nødvendigt værktøj i kassen.

De fleste af de klienter, jeg har mødt – altid voksne – er i en proces, hvor de kæmper *mod* kroppen, eller i værste fald forsøger at *bekæmpe* deres egen krop eller i hvert fald *deres egen krops adfærd*.

Som musiker ligger det mig fjernt at bekæmpe kroppen for at opnå at underlægge kroppen mine instrumentaltekniske mål. Jeg kan kun nå mine mål, hvis jeg arbejder *med* kroppen, aldrig *mod*. Hver gang du som musiker forsøger at sætte dig igennem *på trods* af kroppens uhensigtsmæssige reaktioner, forsinker du din proces, eller du ødelægger dine muligheder, - det er simpelthen ikke muligt at opnå instrumentaltekniske resultater i mod kroppen, kun med den. I særlig grad gælder det arbejdet med sangstemmen. Vores stemme og dens klang hviler på vores evne til at støtte stemmen med luften i lungerne, med udnyttelsen af vores resonansrum i kroppen og dermed at opnå den optimalt afspændte fysiske tilstand.

Metode. Tics.

En del af de klienter med tics, jeg har mødt, har haft en uhensigtsmæssig stemmedannelse, med dårligt iltoptag og et fysisk nedadgående pres på stemmebåndet. Min hensigt med disse klienter har været at flytte klientens fokus væk fra tics, væk fra kampen om at holde tics nede. Jeg har forsøgt at skabe en legitimitet hos klienten omkring tics, for at frigøre al den energi, jeg formoder klienten har bundet i kampen mod tics. Vi flytter fokus væk fra tics, arbejder med dyb vejrtrækning, afspænding i sær i skulderregionen, og fokus på stemmen, stemmens klang. Vi sætter fokus på at løfte hovedets pres på stemmebåndet, at opleve lettelsen ved at fylde lungerne op med luft. Når vejrtrækningen fungerer, eller mens den dybe vejrtrækning indlæres, kan lytning til musik indgå i det daglige hjemmearbejde.

I mange tilfælde lykkes det at få klienten til at komme i gang med at synge. Her drejer det sig ikke om skønsang, men simpelthen om at skabe *klang*. Afspændt klang.

Klienten får typisk gennemgået et øveprogram med 8 øvepunkter, som skal gennemarbejdes 2 gange om dagen, morgen og aften. Programmet svarer til et øveprogram for en musiker (blæser) eller et opvarmningsprogram for et kor. Det er dette, jeg kalder "Værktøjskasse". Egentligt såre simpelt, men for den enkelte klient i mange tilfælde opstår der en hel ny kropslig erkendelse.

Det er forbavsende, så vanskeligt, mange har det med at fylde lungerne op med luft. Det er jo en eksistentiel aktivitet, må man sige, og kan man ikke fylde lungerne op med luft, kan man vel ikke få al den ilt, man kan bruge. Ikke således at man skal gå rundt og hyperventilere ustandseligt, men et godt gab med dertil hørende luftindtag i en helt afspændt krop, med hævet ganesejl og total afspænding i halsen, - det kan vist ikke skade klienter, der lider af tics, hvor man i visse tilfælde prøver at løse problemerne med botox i skulderregionen. Gabe er både godt og sundt.

At smile er "vel" også godt. Ved det overdrevne smil strammes alle muskler i og omkring ansigtet op, man opnår kontakt med disse muskler, og når afslapningen efterfølgende indtræder, mærker og registrerer klienten sine muskler i ansigtet på en ny måde. Der er ikke længere tale om at kæmpe mod, men om hele tiden at spørge sig selv "Hvad er godt for min krop? Hvad beder den om, kroppen? Hvordan kan jeg være god ved kroppen, så den har det godt?". Når tics kommer væltende indefra og ud, er det spørgsmålet, om den tillærte holdning kan sættes ind foran tics, altså afspænding, vejrtrækning, sang og klang samt et nyt fokus, altså *inden og under* tics. Kan disse øvelser og det ændrede fokus lindre angreb af tics i mængde, varighed og omfang? Det er det, vi har arbejdet på med voksne klienter med tics.

Værktøjskassen ser eksempelvis således ud, - den modereres / ændres kun lidt til hver enkelt klient:

Afspændings- og vejrtrækningsøvelser:

1. Stå op, med en snor langs ryggen, d. v. s. rank uden stivhed, ikke kosteskæft
2. Ingen spændinger i ansigt, hoved, skuldre, hænder eller i det hele taget ...
3. Se dum ud, slap af i masken, smil/sur/smil/sur/øjebryn op/citronansigt/øjebryn op/citronansigt
4. Hoved lige på kroppen, ikke skævt, dyb indånding, hold det inde, ånd ud - uden lyd, gennem mund
5. Skuldre op til ørerne, ikke ører ned til skuldre, spænd op, når du slipper, har du bly i hænderne. Igen.
6. Kør skuldrene rundt fremad og bagud, "ælte" godt så alle spændinger løsnes. Igen-igen.
7. Stå nu igen helt afspændt, drej hovedet forsigtigt til højre så langt som muligt, langsomt frem igen, til venstre så langt som muligt, frem på plads, langsomt op, på plads, langsomt ned på plads. Ånd ud.
8. Sæt dig på en stol, armene udenpå knæene. Hovedet langsomt ned mellem knæene. Slap af, ingen spændinger, ånd ind så luften kommer "om i rygdellerne", - langsomt. Tæl evt. langsomt til 3 mens du ånder ind, til 3 mens du holder inde, og til 3 mens du ånder ud. Forfra uden pause. Rejs hovedet meget langsomt og afspændt, så du ikke bliver svimmel, når du afslutter.

Musiklytning:

Du lægger dig på en seng eller sofa eller lignende.

Slapper af fra tå til top, tænk hele kroppen igennem, for afspænding. Dyb indånding.

Musik i godt anlæg: "Fra den nye verden" af Dvorak. Lyt koncentreret.

Notér hvor længe, du lyttede, og hvad du hørte, mens du lyttede.

Dyb indånding og stor ros for din tålmodighed. Altid mere ros end ris!

Arbejdet med disse 8 punkter er ikke overstået ved at mødes med mig 2 gange. Det tager tid at indarbejde en ny tilgang til kroppen, at indlære en ny måde at fylde luft i lungerne, at træne sig selv til kontinuerligt hver eneste dag, at gennemgå disse øvelser mindst to gange om dagen.

Nogle gange har jeg undervejs foreslået klienten at dyrke svømning 2 – 3 gange om ugen samtidigt med vores øvelser. Hensigten med svømningen er dels at opnå en endnu højere grad af afspændthed i skulderregionen samt at trætte klienten så meget fysisk, at tics også af denne grund nedtones, - om muligt. Det er et forsøg værd.

Ligeledes har vi været inde på nytteværdien af at løbe, - for at opnå fysisk træthed og træne kontakten med vejrtrækningen.

Når træningen i samarbejdet med mig er så vidt, vi vurderer, vi kan komme, anbefaler jeg ofte klienten at fortsætte hos en sangunderviser, der kan arbejde videre på samme måde og med samme hensigter, som vi har gjort, blot mere professionelt i tilgangen til stemmen specifikt.

Metode. ADHD.

En enkelt voksen klient med ADHD har jeg haft.

Han er meget musikalsk og har en smuk sangstemme, ingen spændinger, ingen tics.

Vores samarbejde var også centreret omkring skemaet side 5, men her var det selve strukturen i hjemmearbejdet, der var fokus på. At flytte denne mands hverdagskaos til i hvert fald et par gange om dagen at have orden, struktur, nemlig i arbejdet med kroppen, luften, afspændingen, musiklytningen og klangdannelsen.

Klientens opgave blev at etablere såvel fysisk i sit hjem, som tidsmæssigt i sin dag, en struktur, hvor der var plads til ham selv. Ligesom en musiker skal finde ud af at etablere sig i sin tilværelse med gentagelser, den daglige øvning hver dag, uge ud og uge ind, skulle her ADHD-klienten etablere sin platform til sig selv i sit eget liv. Med daglig øvning, daglig dyb vejrtrækning, daglig afspænding og "dybdelytning" til musik, en daglig struktur, en ramme for dagen.

Vejrtrækningen, afspændingen, arbejdet med stemmens klang blev også for ham en essentiel øjenåbner, og han fortsatte hos en sanglærer, efter forløbet hos mig.

Da han fungerede så fint, fandt han det efter 3 måneder ikke nødvendigt at komme til opfølgning hos mig, han roser sanglæreren og glæder sig over, han har fået både struktur og musik samt stemmens klang ind i sin tilværelse.

Jeg skrev og spurgte ham efter nogle måneder, om han var kommet godt i gang med sangundervisningen, og han svarede således:

Det kan du tro jeg er. Louise går hårdt til værks med diverse vejrtrækningsøvelser, klang og nu også improvisation. Det er bare med at holde tungen lige i munden.

Men det er sjovt. Forrige mandag havde jeg en rigtig kedelig dag - men 1/2 times sang fik løst op for det!

Vi synger en 1/2 time en gang om ugen. 1/2 time der går sindssygt stærkt.

Tak for skubbet.

Metode. Kronisk migræne.

En kvindelig klient med kronisk migræne, - yogalærer. Hun måtte da kunne dét med vejtrækningen.

Allerede i vores første samtale bemærkede jeg, at hendes kæber var "forkrampet" sammenbidte, ingen artikulation ... kun lidt bevægelse med læberne ved tale, og en skarp "savblads" stemme.

Her satte jeg ind med fokus på afspænding, og selvfølgelig med punkterne 1 – 8, "Værktøjskassen" side 5 sammen med klientens egne aktiviteter: yoga, tangodans og andet.

Vi har kun haft få måneders samarbejde. Men med forskellige kreative forslag, som f.eks. "at spise gulerødder" for at få gang i kæberne, gøre dem trætte, mærke dem, ... at tale foran et spejl med knaldrødt læbestift og overartikulation for at se og mærke den tydelige artikulation, ... er det lykkedes at få åbnet op for kæberne, artikulationen, afspændingen i kæbepartiet og skulderregionen.

Der skal lang tids indsats til, og det er stadig et åbent spørgsmål, om en afspænding af kæberne kan lindre migræneanfaldene. Til nu ser prognosen relativt lovende ud.

Jeg anslår, at en proces, hvor hendes stemmes klang bliver blødgjort, omlagt fra placering relativt langt nede i halsen til "frem i snuden" vil gå hånd i hånd med en afspænding, som måske kan lindre hendes migræneanfald.

Hun er dog selv opmærksom på, at et forløb ved en psykolog også har indflydelse på hendes proces.

Hun spiller på flere strenge, - uden det på nogen måde er et problem for arbejdet med den dybe vejtrækning, afspændingsøvelser til kroppen generelt og til hals og skuldre specifikt samt en klangdannelse med udgangspunkt i en positiv dannelse af stemmen.

Denne klient har også vist stor glæde ved det log bogs system, jeg anvender - portfolio -, og hun ønsker at fortsætte med det, samtidig med, hun skal have en sanglærer og gå til sangundervisning efter sommerferien. Sang er blevet et "must" for hende, ligesom hun lægger stor vægt på næsten daglig "dybde" musiklytning.

Portfolio "Arts Propel"

Definition

"Portefølje" betyder "bære blade med sig" og betegnes i folkeskole og på seminarium som "et repræsentativt udvalg af nogle arbejder som er lavet over en periode med henblik på at blive vurderet". Der er i langt de fleste tilfælde, hvor portefølje anvendes som metode, tale om papirbåret arbejde.

Portefølje finder anvendelse med henblik på at

- eleven bevidstgøres om sin egen læring, kan følge sin læreproces for derved at tilskyndes til mere læring
- læreren kan følge elevens læreproces
- ved samtaler om elevens portefølje kan elev og lærer i fællesskab afdække succes og behov for nyt fokus i den kommende læring, evaluere
- i folkeskolen kan portefølje desuden anvendes i forbindelse med skole-hjem samarbejdet

Der er således tale om både en læringsstrategi og en evalueringsmetode.

Jeg anvender porteføljemetoden i mit arbejde. Metoden understøtter fokus på udvikling og fremskridt, ikke på fejl og mangler, altså en positiv indfaldsvinkel. Og metoden fungerer som en form for dokumentation af, hvordan udviklingen forløber over tid. Klienten dokumenterer for så vidt selv, hvor problemerne er, og hvor omfattende samt hvorledes problemerne aftager eller ej.

Der har ikke været anvendt porteføljemapper, arbejdsportefølje og præsentationsportefølje. Men samarbejdet har indbefattet aktiv deltagelse herunder fremlæggelse, præsentation og drøftelse med klienten med evaluering ud fra de elementer, jeg har afgrænset i et skema.

Forudsætningen for at samarbejde med mig er, at klienten stort set dagligt skal udfylde et lille portfolioskema og sende det til mig pr. mail. Det er skemaet, der danner grundlaget for, hvad vi arbejder med og hvordan, næste gang, vi mødes. Det er mig, der definerer, hvad der står i skemaet, altså hvad klienten skal svare på.

Den her efterfølgende Case Story viser anvendelsen af portfoliometoden i praksis, et eksempel.

Case story.

Klient Ove (opdigtet navn) med tics forår 2012 v/musikkonsulent cand. pæd. m. diplomeksamen, Pia Dahl.
V/ neurolog Anne G. Korsgaard

Henvisning til katalog "Arts Propel" samt vedhæftet portfolioskema.

Ove er eksemplarisk for målgruppen. En ung mand under uddannelse. Motiveret:

"Voksne motiverede tics- og tourette patienter som kan arbejde selvstændigt, og som ønsker at gøre en indsats for at lindre sine tics."

Ove har stort set dagligt udfyldt og fremsendt skema som aftalt:

"Praktisk: Vi mødes ca. 1 gang om måneden, hvor du får undervisning og coaching. Du skal dagligt udfylde et lille skema, det tager under 10 minutter at udfylde. Du kommer til at lægge vejrtrækningsøvelser ind i din dagligdag. Arbejdet med afspænding vil sandsynligvis inkludere sang-/stemmeøvelser."

"Metodens hensigt mentalt: at lindre. Fra kontrol til at flytte fokus, erstatte eller lindre med alternativer".

Portfolio "Arts Propel".

Metoden er sammensat af følgende elementer:

1. Gensidig præsentation: problem/metode. At arbejde med øvelserne dagligt
2. Introduktion til vejrtrækningen og dens betydning. A la koropvarmning.
3. Vejrtrækningsteknik, øvelser. Afspænding. A la professionel blokfløjtespiller
4. Sang / Klang / Stemme. Øvelser. Mindre fokus her. Efterfølgende anbefalet sangunderv.
5. Portfolio, daglige optegnelser. Har fungeret eksemplarisk i perioden 9.5.. – 1.11.2012
6. Struktur. Udvikling.
7. Evt. musiklytning, herunder vejrtrækning og enkel formanalyse / struktur

Ove har dagligt afkrydset Arts Propel skema med flg. spørgsmål, som er besvaret på en skala fra 1 til 10:

Vejrtrækningsøvelser / Stemmens klang / Tics / Evt. andet

Opsummering:

Maj – november, samarbejde påbegyndt forår 2012:

Tics (omfang vurderet af Ove i dagligt udfyldt skema) på en skala fra 1 – 10 med 10 som værst, dato:

6 d. 12.5.

5 d. 13.5.

4 d. 14.5.

3 d. 15.5 + 16.5.

2 d. 18.5.

3 og 5-6 aften d. 20.5.

1 d. 21.5.

1 d. 22.5.

2 d. 23.5.

3 – 4 d. 24.5.

1 – 2 d. 25.5.

2 d. 26.5.

3 – 3½ d. 27.5.

1 d. 28.5.

1 og 8 – 8½ efter film i 30 min. d. 29.5.

1 d. 30.5.

1 d. 31.5.

1 d. 1.6.

1 – 2 d. 2.6.

1 d. 3.6.

1 d. 4.6.

1 d. 5.6.

0 – 1 d. 6.6.

0 – 1 d. 7.6.

1 d. 8.6.

1 d. 9.6.

1 d. 10.6.

Perioden 13/7 – 29/7 går det ikke så godt, med udslag omkring 5 – 6

Perioden 30/7- 1/8 går godt m. h. t. vejrtrækningen, stemmen fungerer ikke godt, tics er nede på 1 / 1,5 / 2

Perioden 2/8 - 8/8 går det jævnt fremad

Perioden 9/8 - 21/8 er rigtig flot med tics mellem 0,5 – 1,5 (21.8. om vejrtrækningen. "det virker bare")

I starten af september er der tilbagefald

10/9 – 19/9 stort set o.k.

28/9 – 4/10 går det ned af bakken

Notat fra perioden 11/10-1/11: Vejrtrækningsteknikken er ikke optimal, men tics ligger nu konstant omkr. 1

Undervisningen var baseret på skemaet side 5.

Herefter pause i undervisningen og så skal der påbegyndes 3 måneders sangundervisning ved prof. sanglærer.

Så skulle jeg se Ove igen efter 3 måneders sangundervisning. Det havde vi aftalt i hvert fald. Men hans tilbagemelding var flg.:

"Ja jeg er begyndt til sang og det virker rigtig godt, jeg har fået rigtig godt styr på mine tics lige på nær nogle enkelte dage her i sidste måned, ellers kører det bare rigtig godt og sangen er egentlig en rigtig effektiv måde at få stemmen under lidt bedre kontrol.

Hvis jeg skal være helt ærlig synes jeg ikke at jeg behøver et opfølgende møde da min økonomi ikke lige er så glad for at miste 500 kr på en samtale omkring mine tics når jeg føler det går så godt som det gør, håber du kan se det fra min side af :)"

Mere om af arbejdsmetode og hensigt:

Jeg er uddannet blokfløjtespiller med diplomeksamen samt statsprøvet musikpædagog ved Det jyske Musikkonservatorium og i Tyskland. Og så har jeg en cand. pæd. mus. fra 2004.

Elementerne i den metode, jeg anvender i arbejdet hos neurolog Anne G. Korsgaard er sat sammen af de uddannelser og erfaringer jeg har:

Som professionel instrumentalist på et blæseinstrument har jeg en struktureret arbejdsmodel til de daglige opvarmningsøvelser. Jeg uddrager en essens af denne arbejdsmetode i arbejdet med klienterne.

Som korleder gennem årtier har jeg udviklet et koropvarmningsprogram i kombination med mine instrumentale øvelser. Det er ud fra disse erfaringer, jeg har ønsket at udvikle en transfer i arbejdet med klienterne.

Hensigten er at arbejde konstruktivt og positivt med kroppen, aldrig kæmpe mod kroppen. Men til gengæld tilføre kroppen optimal afspænding og iltning, at lægge øvelserne ind i videst muligt omfang forud for større attacks, for dermed at flytte fokus fra en indre kamp mod tics (eller andet), til et fokus på kroppen og tilføre kroppen ilt og afspænding.

I tilfældet med Ove blev svømning anbefalet undervejs for også derigennem at afspænde de muskler i skulderregionen, der var hårdest anspændt p. g. a. tics.

Fokus på stemmen for Ove i tilknytning til arbejdet med vejrtrækning faldt helt naturligt. Ove havde en svag tendens til at "hænge" på stemmen, med halsen lidt fremfalden. Det gav stemmen en lidt klemt klang. Stemmen er plaget af slimdannelser i de perioder, hvor tics`ene er værst, og derfor var det fra flere vinkler for mig at se logisk at sætte fokus på at tage trykket fra stemmen, gennem afspænding, vejrtrækning og kropsbevidsthed / "snor ned langs rygsøjlen". Et forsøg på at flytte fokus fra kamp mod tics til løft af krop, hals, stemme og afspænding, - som også influerer på stemmen.

Fra negativ aktion til positiv aktion, fra kamp mod kroppen til hjælp til kroppen, fra fokus på tics (neg.) til fokus på afspænding, vejr, stemme (positivt) og skuldre (svømning).

Som et ekstra afspændingselement valgte jeg forskellige for Ove ukendte klassiske stykker musik, fra 1800tals symfonimusik til 1500tals vokalmusik. Det var en ny verden, som ikke blev fulgt så kontinuerligt som øvelserne. Lytningen står et enkelt sted beskrevet som en hidtil ukendt tilstand af dyb afspænding.

Dokumentationen i skemaet "på en skala fra 1 – 10" er inspireret af metoden "Arts Propel", som jeg anvendte i mit speciale ved DPU i 2004: "Udvikling af musikalske kompetencer i et musikalsk perspektiv", med 10 som de værste i antal og udslag og med 0 som ingen tics.

Konklusion:

Ove arbejder ligeså kontinuerligt og konstruktivt som en musiker, for at blive i den terminologi, der er lagt til grund for hele projektet. Stort set dagligt er portfolioskema udfyldt og fremsendt til mig.

Det betyder for det første at øvelserne er blevet en del af Oves daglige rutiner i perioden og for det andet, at der foreligger et fyldigt materiale fra Oves hånd, af enkle skemaer med kontinuerlige vurderinger af tilstanden for a) afspænding og vejrtrækning b) stemmens tilstand (hæs / slimirritation) c) tics i antal og omfang gennemsnitligt pr. dag.

Øvelserne, der er blevet arbejdet kontinuerligt med står side 5 i denne rapport.

Hvis det var muligt at arbejde med Ove ligeså længe, som det tager at uddanne sig til blokfløjtespiller, d. v. s. ca. 5 – 6 år, vil Ove så være symptomfri for sine tics og i besiddelse af en konstruktiv metode, som til hver en tid vil kunne dæmme op for nye angreb af tics?

En enkelt persons egen dokumentation af sin proces med min vejledning over 7 måneder er jo ikke i sig selv anvendelig, men måske alligevel udtryk for en tendens?

Er metoden egnet til at hjælpe og lindre problemer for mennesker med tics og evt. tourette?

Kan metoden fra arbejdet med mit speciale "Udvikling af musikalske kompetencer i et musikalsk perspektiv" med fokus på blandt andet begrebet "struktur" og psykologen Daniel Sterns teorier om "kerneselvet" anvendes til klienter med ADHD?

Kan klienter med tics, tourette, ADHD, OCD o.a. lindres i en musik-syng-danse-gruppe gennem en metode udviklet over nedenstående elementer? ... Færdighedsindlæring:

Rytme. Dans / Afspænding / Vejrtrækningsteknik / Stemmedannelse – Sang / Sang og rytmeøvelser / Bevidst lytning.

Jeg hæfter mig ved et par udtalelser:

Adam M. Croom skriver d. 2.1.2012 i artiklen "Music, neuroscience, and the psychology of well-being: a précis om musikkens indflydelse på dels det enkelte individ, dels på individets relation i sociale sammenhænge. Han argumenterer både for musiklytningens betydning på kort sigt og på lang sigt, for det begreb man i musikvidenskaben betegner "Schein des Bekannten", for betydningen af at tilhøre et musikalsk, forpligtende fællesskab og, ikke mindst, for strukturbegrebets betydning. Jeg ser en mulighed for at skabe en transfer fra arbejdet "som musiker" til det levede liv, og dermed til lindring af symptomer som ADHD, tics og måske tourette.

I bogen "Lyd, musik og din sundhed" Steven Halpern & Louis Savary (1986) står bl. a.: "Hvis det er sandt, at man er, hvad man spiser, kan man lige så godt sige, man er, hvad man lytter til". De to forfattere beskriver bl. a. de støjkilder, vi er omgivet af i det civiliserede liv, og støjkildernes uheldige prægning af os som individer. Og derefter mulighederne for at arbejde bevidst med sang/dans/musik i et sundhedsperspektiv.

Skema, Ove, forår 2012, v/Pia Dahl.

Dato: _____

	Hvor er jeg, ude / inde, køkken / stue ...	Er min vejtrækning almindelig, hurtigere, langsommere, kortere...?	Er min stemme almindelig, klang, tempo, andet...?	På en skala fra 1 – 10, hvor voldsomme er min tics i denne periode?	Andet?
1. Hvad tænker jeg inden tics?					
2. Hvad laver jeg inden tics?					
3. Hvad sker der inden tics?					
4. Hvad ser jeg hos andre (tics, snøft ... andet?)					

Efterskrift.

Efter samarbejdet med Anne G. Korsgaard om de klienter, der valgte at takke "ja" til på basis af aftale om hjemmearbejde og portfolio samt egenbetaling af deltagelsen i mit tilbud, konkluderer jeg følgende:

1. Voksne patienter med tics, ADHD og kronisk migræne vil kunne deltage i samarbejde omkring min "værktøjskasse"
2. Voksne patienter, som er motiverede for selv at gøre en om end utraditionel indsats, for at lindre deres tilstand kan med stor sandsynlighed få et udbytte af samarbejde omkring "værktøjskassen".

Vi havde en kort periode et lille hold, som mødtes ca. 1 gang om måneden. Her dansede og sang vi, lyttede til min "levende" musik (jeg spillede blokfløjte for deltagerne) og arbejdede med øvelserne side 5 i denne rapport. På holdet deltog 5 unge mennesker. Jeg véd ikke, hvilken diagnose, de har.

Efter nogle gange modtog jeg en mail med denne tekst:

Kære Anne og Pia,

Jeg vil gerne give jer en feedback på koret og hele konceptet omkring det.

Tak for i dag, det har som alle de andre gange været en rigtig god og lærerig time, som jeg kan bruge til rigtig meget.

Jeg føler at der er meget fremgang - Jeg har fra 1 korttime sovet for mig selv, som jeg ikke har kunnet gøre i ca. 3 år, de øvelser vi har lært og har skullet tage med hjem og øve på har virkelig givet mig mulighed for at bruge dem til at styre min angst. Der er dog nogle ting jeg stadig ikke kan - og det er jeg overbevidst om det nok skal lykkes.

Konstruktionsmæssigt har det også hjulpet rigtig meget, det er dog stadig ikke perfekt, men som med angsten håber og tror jeg på at det kan resultere i at jeg kan leve en helt normal tilværelse uden at spise medicin.

Alt i alt synes jeg bare at I skulle vide at det fungerer rigtig rigtig godt og jeg er glad for at I har taget initiativ til at starte det op.

Jeg har i løbet af dette år mødt mange klienter og introduceret mit arbejde til mange. Det er relativt få, der har ønsket at fortsætte. Det tillægger jeg såvel en egenbetaling på 500kr./t. udover en gratis introduktion, samt i visse tilfælde en usikkerhed på, om metoden ville medføre resultater, samt måske også i visse tilfælde uvilje til at yde den fornødne indsats. Jeg har desuden haft flere klienter, som ikke har udarbejdet deres portfolio. Disse klienter har jeg ikke forholdt mig til med hensyn til at vurdere evt. udbytte.

C.V. Pia Dahl, Adelgade 41, 1. sal, 4720 Præstø, d. 18.12.2012

Uddannelser

- 1979 Diplomeksamen, Det jyske Musikkonservatorium (DJM)
- 1981 Statsprøvet Musikpædagogisk Eksamen, (DJM)
- 1981 Bifag, Musikvidenskabeligt Institut, Aarhus Universitet
- 1981 Pædagogikum, Skanderborg Gymnasium
- 2004 Cand. Pæd. Mus., Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU)
- 1986 - 1996 Lederkurser: Den sociale Højskole, Den Kommunale Højskole
- 1995 ..."Lederkur", forløb over 8 måneder ved Herning Kommune
- 1999 - 2001 Lederuddannelse ved Erhvervscenter Kbh. / Frb.
- 2001 - 2004 ... 2. dels studium ved DPU
- 2009 - 2011 Organistuddannelse v/ Kirkemusikskolen i Roskilde

Erhvervsmæssig baggrund

- 1979 - 1986 Gymnasieadjunkt og musikskolelærer i Ringkøbing
- 1986 - 1996 Leder af selvej. inst. Herning Musikskole med 1300 elever
- 1996 - 2002 Generalsekretær ved Jeunesses Musicales DK
- 2002 - 2004 Coaching, foredrag, etc. i erhvervslivet / Kommunikation
- 2004 - 2006 Studiechef v/ pædagogudd., omlægning af studiestruktur
- 2006 - 2009 Kultur- og Fritidschef i Vordingborg Kommune samt sekretariatsleder for Kulturregion Storstrøm
- 2009 - organist, højskolelærer, korleder
- 2011 - Plus.50.nu etableret, se www.plus50.nu ... arbejder med folkelig oplysning, er knyttet til højskolen Marielyst på Falster på fjerde år, er på Rødding Højskole som kursusvært ca.1 gang om året, er tilbagevendende på Refugiet i Løgumkloster. Etableret Trio Della Trenta, en fortællekoncert om Frederik IV, med sanger Marianne Lund og guitarist/lutenist Kristian Buhl-Mortensen. Etableret "Duo Fo" med Mette Kathrine Jensen. Duoen spiller folkemusik fra Balkan og Norden. Organist ved Kettinge Kirke på Lolland. Chefdirigent f. "1. Reg. Danske Livreg. Soldaterforenings sangkor" på Kastellet i Kbh. Har indledt samarbejde med neurolog Anne Gersdorff Korsgaard, Lægehuset Sankt Annegade i Odense, med henblik på at udforske om den metode, jeg arbejdede med i mit speciale i 2004 kan lindre problemer for udvalgte klienter her.