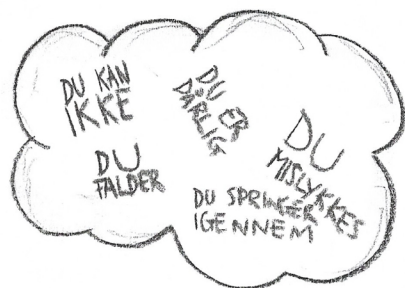


BRUGEN AF ADFÆRDSORIENTERET MUSIKTERAPI I MENTALE BLOKADER

ET FÆNOMENOLOGISK SINGLE CASE-STUDIE I EN SPORTSKONTEKST

DITTE HØGENHAUG AAEN





Titel: Brugen af adfærdsorienteret musikterapi i mentale blokader: et fænomenologisk single case-studie i en sportskontekst

Studerende: Ditte Høgenhaug Aaen

Uddannelse og fag: Musikterapi, Kandidatspeciale

Semester: 10. semester

Uddannelsessted: Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet, musikterapi

Vejleder: Gustavo Schulz Gattino

Afleveringsdato: 31. Maj, 2023

Anslag: Tegn med mellemrum 187.638 (+ 4456 grafik)

Normalsider: 80 normalsider

Referencestil: APA, 7. udgave

Forside: Tegnet af Peter Steen Høgenhaug

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ditte Aaen".

Ditte Høgenhaug Aaen

Et stort TAK skal lyde...

Først og fremmest til mit praktiksted for at tage imod mig med åbenhed og nysgerrighed og lade mig blive en del af de fantastiske rammer i udgør for unge efterskoleelever. Det at få lov til at tage del i det store fællesskab både gennem mine musikterapeutiske opgaver, men også i jeres daglige gang på skolen, har givet mig vigtig læring ikke blot indenfor mit eget fag, men også som menneske. Tak til de klienter som lod mig arbejde med dem i deres udfordringer med sporten, og som kun har givet mig mere blod på tanden til at udbrede musikterapien i sportsverdenen i fremtiden.

Tak til min fantastiske vejleder Gustavo for at være et uendeligt vandfald af viden og gode ideer og som gang på gang har givet mig nye vinkler og måder at anskue forskningens verden. Men, mest af alt tak for at være en kæmpe støtte og opmuntring og for at være en af de absolut bedste vejledere og undervisere jeg har oplevet gennem mit uddannelsesliv. Eres un regalo a la profesión de Terapia Musica.

Til slut skal lyde et kæmpemæssigt tak til familie og venner for at være med mig på rejsen henimod det sidste punktum i min uddannelsesrejse – *for nu*. Vejen herhen har til tider føltes lang, men I har fulgt tålmodigt med og fyldt min hverdag med alt det, der har været brug for, for at nå hertil. I har heppet og støttet mig både i udfordringer men også i alt det gode, og ikke mindst har I lyttet og fyldt processen med alt fra værdifulde samtaler, mad, træning, leg, overspringshandlinger, nye perspektiver og en masse magiske grin. TAK!

Abstract

Aim: This thesis is a qualitative study examining the process of Behavioral Music Therapy in the work with gymnasts who experience mental blocks with a specific focus on how the therapeutic alliance between client and therapist affects this music therapy work. The thesis explores and describes a course of music therapy sessions with a client from initial session, through several qualitatively described phases of therapy to the final conclusive session.

Background: Researchers have found positive outcome effects when using music therapy to decrease negative-performance physical parameters in attempts to increase performance with sport athletes. Research using music therapy when working with an athlete's mental state has never been explored. Furthermore, sports psychologists are exploring ways to help gymnasts work with and overcome mental blocks, a well-known phenomenon in sport. This thesis builds a theoretical framework that includes tenets of Behavioral Music Therapy and the core elements needed for such work in combination with theoretical notions of negative self-efficacy, which the thesis argues can be understood in relation to mental blocks, as well as tenets of work regarding the building and maintenance of the therapeutic alliance with a specific focus on authenticity and trust. Accordingly, this thesis seeks to explore how a gymnast can work with overcoming a mental block through Behavioral Music Therapy and provides detail on the process of forming and maintaining the therapeutic alliance for such work.

Method: The thesis is epistemologically based on transcendental phenomenological inquiry. The study is a qualitative case study of Behavioural Music Therapy sessions with a sports client dealing with a mental block. 7 music therapy sessions of 50 minutes were audio-recorded as the empirical material for the study, with a total of 350 minutes of material included. The recordings were transcribed ad verbatim and further analysed as data. To analyze the transcriptions, a thematic coding analysis was performed based on Robson and McCartan's framework allowing for the description of overall themes, sub-themes, and how these are organized processually.

Result: Though Behavioral Music is a new approach in the mental work with gymnasts, the thesis indicates that it can be useful for gymnasts who struggle with mental blocks. The client in this case found guided relaxations with different breathing techniques, positive thinking, and listening to self-chosen music helpful in working with and overcoming the experienced mental block. Through breathing techniques she gained control over her body's physical reaction to the mental block, which led to

more control over her mind and through positive thinking and listening to music she experienced that her negative thinking patterns within the mental block disappeared. Thereby she experienced a decrease in the mental block and was able to complete the gymnastic jump she was afraid of. Therefore, the thesis suggests 8 core elements in Behavioural Music Therapy when working with this client group, indicates four phases of music therapy in the work, and highlights the importance of the forming and maintenance of the therapeutic alliance in contexts where clients are predisposed to overreliance on trainers and other authoritative figures for external validation and self-regulation.

It is not possible to conclude or generalize based on the findings in this thesis, but the findings do suggest that Behavioral Music Therapy can be used as an approach when working with not only gymnasts but also sport athletes in general. For future studies, this thesis suggests increased focus on using Behavioral Music Therapy, and Music Therapy in general, when working with gymnasts who experiences mental blocks and athletes who experience mental challenges.

Keywords:

Behavioral Music Therapy, mental blocks, gymnasts, guided relaxation, breathing techniques, positive thinking, music listening, therapeutic alliance.

Indholdsfortegnelse

1.	Indledning	1
1.1	Motivation og undren	1
1.2	Problemfelt	1
1.2.1	Problemformulering	3
1.3	Forforståelse	3
1.4	Disposition	4
1.5	Begrebsafklaring	5
2.	Teori	6
2.1	Klientgruppen - Gymnastik og gymnaster	6
2.2	Mental blokade	6
2.2.1	Tidligere studier om arbejdet med mentale blokader	8
2.3	Adfærdssororienteret musikterapi	8
2.3.1	Kognitiv adfærdsterapi	8
2.3.2	Adfærdssororienteret musikterapi	9
2.3.2.1	Kerneelementer i et forløb med BMT	10
2.3.2.2	Brugen af musik i BMT	11
2.3.2.3	Musik som Stimulis-signal (cue)	12
2.3.2.4	Musik som opmærksomhedsfokus	13
2.4	Den terapeutiske alliance	13
2.4.1	Alliancedannelse i musikterapi	15
3.	Videnskabsteori og metode	17
3.1	Videnskabsteoretiske overvejelser	17
3.1.1	Kvalitativ metode	17
3.1.1.1	Konstruktivisme	19
3.1.2	Fænomenologi	19
3.1.2.1	Forskningsdesign	20
3.1.2.2	Data	21
3.1.3	Analyseproces	22
3.1.3.1	Databehandling	22
3.1.3.2	Tematisk kodningsanalyse	22
3.2	Etiske overvejelser	24
4.	Præsentation af case	26
4.1	Praktikstedet	26
4.2	Klientpræsentation	26
4.3	Overblik over forløb	27
5.	Analyse	31

5.1	Analyseprocessen	31
5.1.1	Deltagere og dataudvælgelse	31
5.1.2	Tematisk kodningsanalyse	31
5.2	Tematisk kodningsanalyse af de 4 faser	34
5.2.1	Fase 1 - 'Det trygge rum'	34
5.2.1.1	Mental blokade	34
5.2.1.2	Musikterapeutiske metoder	36
5.2.1.3	Alliancedannelse	39
5.2.2	Opsummering af fase 1 - 'Det trygge rum'	42
5.2.3	Fase 2 - 'Mini-eksponering'	42
5.2.3.1	Musikterapeutiske metoder	43
5.2.3.2	Mental blokade	44
5.2.3.3	Alliancedannelse	45
5.2.4	Opsamling af fase 2 - 'Mini-eksponering'	46
5.2.5	Fase 3 - 'Den vante setting'	46
5.2.6	Fase 3.1 - 'Værktøjskontekstualisering'	47
5.2.6.1	Mental blokade	47
5.2.6.2	Musikterapeutiske metoder	48
5.2.6.3	Alliance	50
5.2.7	Fase 3.2 - 'Selveffektivitet'	52
5.2.7.1	Mental blokade	53
5.2.7.2	Musikterapeutiske metoder	53
5.2.7.3	Alliance	54
5.2.8	Opsamling af Fase 3 - 'Den vante setting'	55
5.2.9	Fase 4 - 'Afrunding'	56
5.2.9.1	Mental blokade	56
5.2.9.2	Musikterapeutiske metoder	57
5.2.9.3	Idas selvstændighed	57
5.2.10	Opsamling af Fase 4 - 'Afrunding'	58
6.	Diskussion	59
6.1	Opsummering af analysefund	59
6.2	Diskussion af fund overfor teori	60
6.2.1	Den mentale blokade	60
6.3	Overordnede kernelementer i et BMT-forløb	61
6.3.1	Suzanne Hansers kernelementer	61
6.3.2	Clifford Madsens kernelementer	63
6.4	Opsamling af kernelementer	64
6.5	Tidligere anvendte metoder i BMT	65
6.5.1	Guidede afspændinger – brugen af musik som opmærksomhedsfokus	65
6.5.2	Playlister – brugen af musik som stimuli-signal	66
6.6	Andre anvendte metoder	67
6.6.1	Skriveøvelse	67
6.6.2	'At sige det højt'	68

6.6.3	'Stigen'	69
6.6.4	Mini-eksponering	69
6.6.5	'Ud af kroppen'	71
6.7	Opsamling	71
6.8	Den terapeutiske alliances rolle	72
6.8.1	Det personlige forhold	72
6.8.2	Samarbejdsforhold	74
6.9	Opsamling	76
6.10	Diskussion af metodevalg	77
6.10.1	Kvalitativ forskningsdesign	77
6.10.2	Fænomenologi	78
6.10.3	Analysemetode - Tematisk kodning	79
6.11	Styrker og udfordringer ved specialet	80
7.	Konklusion	82
8.	Perspektivering	84
9.	Litteraturliste	85

Bilag 1 – Samtykkeerklæringer

Bilag 2 – Transskription af session 1

Bilag 3 - Transskription af session 2

Bilag 4 - Transskription af session 3

Bilag 5 - Transskription af session 4

Bilag 6 - Transskription af session 5

Bilag 7 - Transskription af session 9

Bilag 8 - Transskription af session 10

Bilag 9 - Skriveøvelse

Bilag 10 - Tegninger

Bilag 11 - 'At sige det højt'

Bilag 12 – Sangvalg til guidede afspændinger

Bilag 13 - Læringsportefølje

1. Indledning

1.1 Motivation og undren

Helt fra 1. semester på bacheloren af musikterapiuddannelsen har jeg haft et stort ønske om at undersøge, hvad musikterapi kan bidrage med i mentalarbejdet blandt sportsatleter. Jeg har selv dyrket håndbold på eliteplan igennem flere år og har oplevet op- og nedture i sporten; jeg har grædt, når det har gjort allermest ondt, været irriteret og frustreret i den værste modgang, men samtidig grinet og været fyldt af rosen, når det gik allerbedst. Jeg har oplevet, hvad det kræver at spille håndbold på højeste plan – både fysisk, men også mentalt, og specielt hvordan det mentale helbred kan påvirkes både positivt og negativt. I den tid jeg spillede håndbold, blev vi præsenteret for sportspsykologi i mange afskygninger, men én ting, vi aldrig blev præsenteret for, var brugen af musik til mentalt arbejde – alligevel blev musik en afgørende del af mit mentale arbejde. Dette i form af sangskrivning, playlister med forskellige formål, at spille musik uden noget formål samt at forsvinde væk i musikken, når alt andet føltes uoverskueligt. Efter at være startet på musikterapiuddannelsen har jeg lært, hvad det var, jeg gjorde for mig selv ved at bruge musik som et værktøj. Samtidig har det fået mig til at reflektere over, om det at have en musikterapeut ved sin side kan være en hjælp i det mentale arbejde. Derfor synes det oplagt for mig at takke ja, da jeg blev tilbudt at komme i praktik på en sportsefterskole (jf. afsnit 4.1 'Praktiksted'), da dette tillod mig at undersøge, om musikterapi kan hjælpe i det mentale arbejde blandt sportsatleter.

1.2 Problemfelt

Musikterapi kan have en positiv indvirkning i arbejdet med sportsatleter (Kachanatchu et al., 2013; Kuan et al., 2018), men der er meget lidt forskning på området, og det har indtil nu været udelukkende fysiologisk funderet uden hensyntagen til de mange mentale processer, som musikterapi også kan bidrage i og med.

Tidligere undersøgelser, som har taget udgangspunkt i fysiologiske målinger af blodtryk, puls og hjerterytme (Kachanatchu et al., 2013) samt hudtemperatur (Kuan et al., 2018), undersøgte, hvordan musikterapi kunne hjælpe atleter til at sænke førnævnte parametre for at præstere bedre i deres sportsgren. Undersøgelserne viste positive resultater og konkluderede, at musikterapi i form af musiklytning og afspændinger kan bruges til at optimere præstation blandt sportsatleter. Dog tog undersøgelserne ikke højde for, at der blandt sportsatleter også er et mentalt aspekt, som kan skabe udfordringer, og at man ikke altid kan skille det fysiologiske og mentale fra hinanden. Dette

efterlader spørgsmålet om, hvordan sportsatleterne oplever, føler og mærker udfordringer i deres sport, og hvordan man mentalt kan arbejde med disse udfordringer i musikterapi.

Det mentale arbejde blandt sportsatleter er derimod veldokumenteret i sportsspsykologien. I en artikel om brugen af sportsspsykologiske interventioner blandt OL-deltagere beskriver sportsspsykologi Kristoffer Henriksen, hvordan Team Danmarks sportsspsykologiske team benytter sig af mindfulness og kognitiv adfærdsterapi for at hjælpe deres atleter til at præstere bedre (Henriksen, 2018). Dette er også tilfældet i et RCT-studie foretaget i 2019, hvor forskere ønskede at undersøge, om man gennem Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) kunne hjælpe atleter til at præstere bedre (Josefsson et al., 2019). Både undersøgelsen fra 2018 og fra 2019 viste positive resultater. I en undersøgelse foretaget i 1996 om strategier til at overvinde mentale blokader blev 9 gymnaster, som oplevede en frygt for at blive skadet under spring, interviewet for at finde ud af, hvilke strategier de benyttede sig af for at overkomme denne frygt. Undersøgelsen viste, at de mest benyttede strategier var tanke-stop-teknikker, overtro (bruge andre objekter som lykkeamuletter), tillid til en anden (fx træner) samt billeddannelser (Mayger & Chase, 1996).

Netop mentale blokader i gymnastik er udgangspunktet for dette speciale, da jeg i min 9. semesters praktik var på en gymnastikefterskole og havde klienter i forløb, som oplevede mentale blokader (se afsnit 4.1 for beskrivelse af praktiksted). På Danmarks Idrætsforbunds hjemmeside ligger gymnastik på en 2. plads over mest populære sportsgrene i Danmark (DIF, n.d) og bliver dyrket over hele landet på alle niveauer og i alle aldre. Også i gymnastikkens verden er det mentale arbejde en del af en gymnasts hverdag, specielt hvis man drømmer om at være med i toppen. Der kan være mange udfordringer ved at være topgymnast, og en af de udfordringer er *en mental blokade* (Day et al., 2006), der betyder, at en atlet mister evnen til at udføre en bestemt færdighed, som engang har været udført naturligt og automatisk (Day et al., 2006). Det til trods for utallige timers træning. Selvom der før er lavet forskning indenfor området, hvori det er undersøgt, hvordan og hvorfor en mental blokade opstår (jf afsnit 2.2.1 'Tidligere studier om arbejdet med mentale blokader') er der meget lidt dokumentation på, hvilke metoder som har været brugt i det mentale arbejde, samt hvilken effekt arbejdet har haft for gymnasterne.

Med afsæt i ovenstående problemfelt samt egen undren over, hvorfor musikterapi ikke tidligere er undersøgt som aktivt redskab i det mentale arbejde i sportsverdenen, er følgende problemformulering skrevet:

1.2.1 Problemformulering

Hvordan foregår et forløb med adfærdsorienteret musikterapi i det musikterapeutiske arbejde med gymnaster, som oplever mentale blokader, og hvilken betydning har den terapeutiske alliance mellem klient og terapeut for dette musikterapeutisk arbejde ifølge en fænomenologisk tilgang?

Ovenstående problemformulering søges besvaret med udgangspunkt i en case fra den studerendes 9. semesters praktik på en gymnastikefterskole.

1.3 Forforståelse

Som afsnit 1.1 beskriver, har jeg dyrket sport på eliteplan i mange år. Dette har givet mig en forståelse for, hvad det vil sige at være sportsatlet både på hverdagsniveau, men også på topplan. Jeg ved, at det ikke blot handler om at indrette sit liv efter træningstider, men at det også indebærer at spise og drikke fornuftigt, sove ordentligt, være i fysisk god form og være i mentalt god form. Alt kan påvirke din evne til at præstere, når du er atlet – også livet uden for træningsbanen.

Tilsvarende påvirker de ting, som sker inde på træningsbanen, også det mentale plan i stor grad. Jeg har på egen krop og i eget sind oplevet, hvordan dårlige og/eller manglende præstationer, mangel på motivation, dårlige oplevelser på banen og skader kan udvikle sig til mentale udfordringer. Udfordringer, som er svære at se udover, når man står midt i et præstationspres og ikke leverer. Det pres, man mærker, kan komme både fra trænere, medspillere, familie og venner, men kommer mest af alt fra en selv, fordi man gerne vil præstere og lykkes.

Derudover betyder min baggrund som sportsatlet også, at jeg kender miljøet i og omkring en sportsarena. Jeg ved, at miljøet til tider kan være mere kontant i sprogbrug, og at man tyer til kontante udmeldinger og ordrer, når man kommunikerer. Der bliver råbt ad hinanden, når der i kampens hede ikke er tid til den længere samtale. Derfor skal man ind imellem være stærk mentalt for at kunne stå imod de kommentarer og slag, man får. Denne måde at kommunikere på er langt fra den verden, man præsenteres for på musikterapistudiet, hvor samtalen og forståelsen af det andet menneske, og hvad denne bringer ind i terapien, er i fokus.

Derudover har jeg flere gange oplevet, at man i sportens verden bruger musik til bl.a. opvarmning eller som forberedelse til kamp. Sportsatleter har forskellige musikpræferencer og bruger musik forskelligt, alt efter hvad der motiverer dem. Jeg har overværet, hvordan én sang kan samle et helt hold, og hvordan en bestemt type musik kan tænde en gnist i en person, som har manglet den i

en periode. Derimod har jeg også oplevet, hvordan den 'forkerte' musik kan have modsatte effekt og tage gnisten fra en sportsatlet.

Denne forståelse af sportsverdenen samt brugen af musik heri blandet med min viden om musikterapeutiske metoder giver mig et godt udgangspunkt i søgen efter, hvordan musikterapi kan bruges som en del af det mentale arbejde inden for sport, hvilket netop er formålet med dette speciale.

1.4 Disposition

I kapitel 1 præsenteres læseren først og fremmest for den motivation og undren, som har dannet grundlag for specialets fokus samt forskerens forforståelse, som ligger forud for specialet. Ydermere følger et problemfelt og en problemformulering samt en overordnet begrebsafklaring for hele specialet.

I kapitel 2 redegøres først for klientgruppen samt begrebet mental blokade. Herefter følger en præsentation af relevant teori om adfældsorienteret musikterapi (Behavioral Music Therapy, BMT), herunder overordnede kerneelementer i adfældsorienteret musikterapi samt vigtige måder at bruge musik på, hvilket giver et indblik i forskellige metoder, man kan benytte. Afslutningsvis præsenteres også relevant teori om alliancedannelse.

I kapitel 3 redegøres for den videnskabsteoretiske ramme for specialet, hvori læseren præsenteres for kvalitativ forskning, konstruktivisme og fænomenologi ligesom også metoden for projektet præsenteres. Under metode præsenteres læseren for specialets forskningsdesign samt tematisk kodningsanalyse. Afslutningsvis redegøres der for etiske overvejelser i specialet.

I kapitel 4 præsenteres det praktiksted, som dannede ramme for det udvalgte forløb, den udvalgte case samt det musikterapeutiske forløb, som danner grundlag for data.

I kapitel 5 præsenteres først fremgangsmetoden for valg af deltager og data samt fremgangsmetoden for analysen. Herefter følger en analyse af de fire faser, som det musikterapeutiske forløb har indeholdt, hvori hver fases hovedtemaer og dertilhørende undertemaer vil beskrives og udfoldes et efter et. For hver fase vil der være en opsamling for at give læseren et hurtigt overblik over analysens fund.

I kapitel 6 vil læseren først kort præsenteres for analysens fund, hvorefter der følger en diskussion af disse. Diskussionen vil tage udgangspunkt i specialets problemformulering og har først fokus på analysens fund af det overordnede musikterapeutiske forløb med BMT, dernæst de musikterapeutiske metoder og slutteligt den terapeutiske alliance mellem klient og terapeut. Alle

analysefund vil diskuteres og sammenholdes med relevant teori for derigennem at forklare og understøtte disse ud fra et teoretisk grundlag. Ydermere vil også specialets videnskabsteoretiske ramme samt analysemetode diskuteres og slutteligt diskuteres specialets styrker og arbejds punkter.

I kapitel 7 præsenteres læseren for specialets konklusion, hvori analysens fund og den videre diskussion af disse tydeliggøres.

I kapitel 8 præsenteres læseren for, hvordan specialets fund og videre diskussion har påvirket undertegnede personligt i sit fremtidige arbejde som musikterapeut samt forslag til videre forskning indenfor emnet.

1.5 Begrebsafklaring

Gymnastikudtryk: baglænder, baglæns spring, araberspring, dobbelt baglænder, springe igennem (ikke udføre et spring), pomfritten (skumgrav).

Mental blokade/blokade: Referer til en mental blokade jf. afsnit 2.2 'Mental blokade'.

Musikterapeutiske metoder: I dette speciale tages der udgangspunkt i musikterapeut Kenneth Bruscias måde at definere en musikterapeutisk metode, når disse søges beskrevet i analysen samt diskuteres i diskussionen (Bruscia, 2013). Bruscia (2013) argumenterer for at **en metode** er en særlig type af musikalsk oplevelse, der bruges enten som assessment, behandling og/eller evaluering i et musikterapeutisk forløb. Der er i alt fire hovedmetoder af musikalske oplevelser: Improvisation, re-creation, komponering og at lytte, og hver af disse metoder har mange variationer. Det betyder fx, at musikalske oplevelser i musikterapi, som omhandler at få en klient til at lytte til musik, altid vil falde under kategorien *at lytte*. Når der i nærværende speciale, henvises til en metode, er der tale om de musikterapeutiske metoder, som er brugt i forløbet: Guidede afspændinger, at lave playlister, dans, skriveøvelser samt verbale øvelser.

2. Teori

I følgende kapitel vil først klientgruppen gymnaster samt begrebet mental blokade præsenteres, da en af de ting, som ønskes undersøgt i specialet, er mentale blokader blandt gymnaster. Ydermere ønskes det undersøgt, hvilke metoder der tages i brug i det musikterapeutiske arbejde, og derfor følger en gennemgang af relevant teori inden for tilgangen adfærdsorienteret musikterapi, da denne er benyttet i den udvalgte case. Afslutningsvis vil der redegøres for en alliancemodel, da specialet også lægger særligt vægt på, hvilken betydning den terapeutiske alliance har haft for det musikterapeutiske arbejde.

2.1 Klientgruppen - Gymnastik og gymnaster

Gymnastik er den ældste sportsgren, der findes og kan dateres tilbage til f.Kr (Denstoredanske, 2016). Ordet gymnastik kommer fra de græske ord ”gymnazie” og ”gymnos”, som betyder nøgenøvelse eller legemsøvelser, hvilket tilbage i tiden betød, at gymnasten udførte øvelserne nøgen (Denstoredanske, 2016). Dette har i takt med samfundets udvikling ændret sig, og gymnasterne er i dag iført tøj og gymnastikdragter afhængigt af deres disciplin.

En gymnast beskrives som værende en person, der træner og udøver gymnastik, og alle atleter, som deltager i en form for gymnastik, er gymnaster (Day et al., 2006). Der er indenfor gymnastik forskellige discipliner, man kan dyrke, og helt overordnet findes der tre forskellige fremtrædelsesformer: Motionsgymnastik, opvisningsgymnastik og konkurrencegymnastik. *Motionsgymnastik* er kendetegnet ved ikke at have et endemål andet end fornøjelsen ved at dyrke motion. *Opvisningsgymnastik* er kendetegnet ved, at et gymnastikhold laver en opvisning bestående af rytmiske serier og springserier, som de fremviser i løbet af en sæson. *Konkurrencegymnastik*, som er det primære fokus for dette speciale, dækker over en lang række forskellige discipliner indenfor gymnastik, og fælles for disse er, at gymnasterne træner for løbende at deltage i konkurrencer, hvor de mødes for at konkurrere mod andre gymnaster inden for deres respektive disciplin (gymnastikportalen, n.d.). På praktikstedet var der fokus på opvisningsgymnastik og konkurrencegymnastik, og der blev bl.a. udbudt rytme & dans, tumbling, spring og Team Gym, og den klient, som specialet tager udgangspunkt i, dyrkede Team-Gym.

2.2 Mental blokade

Mentale blokader er et velkendt fænomen blandt gymnaster og atleter generelt i sportsverdenen. En mental blokade defineres som et tab af en atlets evne til at udføre en bestemt færdighed, som engang

har været udført naturligt og automatisk (Day et al., 2006; Maaranen, et al., 2017). I situationen, hvor blokaden opstår, vil en atlet oftest opleve, at kroppen går i kamp-flugt-frys-tilstand. Nervesystemet kommer i ubalance, hvorefter atleten mister fornemmelsen for, hvor denne befinder sig, og hvad denne står overfor, hvilket leder til følelsen af kontroltab (Day et al., 2006).

Mentale blokader er særligt kendt i closed-skill sportsgrene, (Bennett et al., 2015; Lawrence, 2016), som er karakteriseret ved, at man som atlet ikke bliver påvirket af noget udefra, men kun er afhængig af sig selv – altså kan man gentage den samme øvelse eller træne den samme færdighed om og om igen, uden at det påvirkes af andet end en selv samt egen evne til at pace sig selv i den givne situation (Wang et al., 2013). Dette gør sig gældende i fx gymnastik, hvor en gymnasts spring i størstedelen af tiden kun er afhængig af dem selv. Da der ikke er meget påvirkning af den enkeltes præstation fra omgivelserne omkring, mener forskere, at der er færre grunde til, at en gymnast præsterer dårligt sammenlignet med open-skill sportsgrene, hvor udefrakommende faktorer spiller en rolle. Dette kan lede til en mental blokade, da det skaber pres på den enkelte gymnast, hvilket leder til emotionel respons og stress (Laborde, 2016). Anden litteratur foreslår, at mentale blokader kan opstå pga. præstationsangst (Thompson, 2013), forfining af en bevægelse (Bennett et al., 2015) samt negativ selveffektivitet (Day et al., 2006; Feigley, 2009; Lawrence, 2016). I nedenstående afsnit vil negativ selveffektivitet kort gennemgås i relation til mentale blokader og motivation.

Psykolog Albert Bandura definerer selveffektivitet som individets tro på egen evne til succesfuldt at udføre den opgave, som denne står overfor (Bandura, 1997). Ifølge denne teori er selveffektivitet en forudsætning for adfærdsændring, og jo større din tro er på, at du kan lykkedes med en given handling, jo mere vil du arbejde for at nå dit mål (Bandura, 1997). Modsat vil en negativ selveffektivitet mindske troen på egne evner, hvilket kan lede til manglende motivation til at udføre en given handling og skabe negative tanker herom (Bandura, 1997). Selvom Bandura i den oprindelige model ikke henviser til mentale blokader kan det at få en mental blokade hos en gymnast føre til, at der skabes negativ selveffektivitet (Day et al., 2006). Her vil en gymnast over tid miste troen på egen evne til at udføre en bestemt færdighed og derfor ikke fysisk udføre denne (Day et al., 2006; Feigley, 2009; Lawrence, 2016). Hvis gymnasten over længere tid ikke udfører en bestemt færdighed, kan det lede til negative tanker og følelsen af utilstrækkelighed inden for den pågældende sport, hvilket fodrer den manglende tro på egen evne (Day et al., 2006).

2.2.1 Tidligere studier om arbejdet med mentale blokader

Studier viser, at forskellige coping-strategier tidligere er blevet implementeret hos konkurrencegymnaster, som oplever en mental blokade, for enten at minimere eller overvinde blokaden (Chase et al., 2005; Martin et al., 2008). Specielt selvregulerende strategier blev taget i brug i form af at tælle til tre, billeddannelse, bøn, pep-talk samt vejtrækningsøvelser (Howells, 2017; Martin et al., 2008). Disse strategier skulle på hver deres måde hjælpe gymnasterne til enten at minimere eller mindske den mentale blokade. Selvom resultaterne af studierne overordnet beskrev, hvilke strategier der blev benyttet, viste ingen af dem, hvor brugbare coping-strategierne var, hvilket efterlod forskerne med ubesvarede spørgsmål om, hvordan man effektivt kan arbejde med en mental blokade. Dette søges også undersøgt i nærværende studie, hvor den musikterapeutiske tilgang brugt i terapien er adfærdsorienteret musikterapi. Relevant teori om denne tilgang vil i nedenstående gennemgås.

2.3 Adfærdsorienteret musikterapi

Der er i alt fire hovedperspektiver i musikterapiens verden, når man taler adfærdsorienteret musikterapi: 1) Traditionel Behavioral Music Therapy (BMT), 2) Cognitive-behavioral Music Therapy (CBMT), 3) Neurologic Music Therapy (NMT) og 4) Applied Behavioral Music Therapy (ABA) (G. Gattino, personlig kommunikation, 3. marts, 2023). Dette speciale tager udgangspunkt i dele af både Traditionel BMT, hvis hovedfokus er at ændre observerbar adfærd gennem brugen af musik (Madsen, et al., 1968) og CBMT, hvis hovedfokus er, også gennem brugen af musik, at ændre samt tillære nye tankemønstre, som giver den ønskede adfærd hos et individ (Hanser, 2015). Disse to vil i specialet samlet refereres til som BMT. For at kunne forstå hvor BMT udspringer fra, laves først en kort gennemgang af den kognitive adfærdsterapeutiske tradition, hvorefter der følger en mere udførlig gennemgang af BMT.

2.3.1 Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi har sine rødder i behaviorismen, som blev grundlagt i 1913 af den amerikanske psykolog John B. Watson. Allerede i første halvdel af 1900-tallet opdagede behaviorister gennem eksperimenter med dyr, hvordan dyr kan udvikle angst for noget ganske ufarligt, hvis blot man samtidig præsenterer dem for noget ubehageligt (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016). Yderligere eksperimenter viste omvendt, at man ved at udsætte (eksponere) personer, som oplever angst i bestemte situationer, for den specifikke situation gentagne gange, uden at der sker noget ubehageligt, kan

mindske eller helt få uønskede og negative reaktioner/adfærd til at forsvinde (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016).

Dog viste behaviorismens begrænsninger sig op igennem 1960'erne, da den behavioristiske tankegang tog udgangspunkt i, at det kun er den synlige adfærd, der kan studeres, hvorimod det indre liv ikke spillede en rolle. I takt med at det indre liv blev en større del af det at tale om mennesket i det generelle samfund, måtte de værdifulde idealer og indsigter fra behaviorismen videreføres på ny, hvilket ledte til dannelsen af den kognitive adfærdsterapi (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016).

Til forskel fra behaviorismens tanke om, at kun synlig adfærd kan studeres videnskabeligt, mente man i kognitive adfærdsterapi, at begreber om det indre psykiske liv skulle spille en central rolle. Dette da alle lidelser omfatter tænkning, der fører til fejltolkning af virkeligheden, hvilket leder til ubehagelige følelser og uhensigtsmæssig adfærd (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016).

Formålet med kognitiv adfærdsterapi er: *"at patienten opnår større viden om sin lidelse, større indsigt i sig selv og erfaring med metoder, der kan forandre symptomer og andre problemer"* (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016, s. 88). I forståelsen af den problematik, som en klient bringer ind i terapien, spiller både personens tænkning (kognition) samt adfærden, som forbindes hertil, en central rolle – deraf navnet *Kognitiv adfærdsterapi* (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016).

2.3.2 Adfærdsorienteret musikterapi

Adfærdsorienteret musikterapi (BMT) har været kendt siden 1955, men fik først sit egentlige gennembrud i 1960'erne, hvor musikterapeut Clifford Madsen (1968) udgav sin første artikel *A behavioural approach to music therapy*. Han blev hurtigt foregangsmand for stadfæstelsen af BMT i USA op igennem 1970'erne (Napoles & MacLeod, 2020), og har sidenhen udgivet flere artikler og bøger om emnet (Madsen et al., 1968; Madsen et al., 1975; Madsen et al., 1979). Modsat mange behaviorister, som mente, at det kun var synlig adfærd hos menneskets, der kunne studeres (Rosenberg i Møhl & Kjølbye, 2016), udsprang Madsens nysgerrighed på og forståelse af menneskets adfærd af, at mennesket havde et indre liv, og at centrum for musikterapien skulle være menneskets mentale sundhed (Madsen et al., 1968). Ifølge Madsen (1968) er musikterapi i sig selv en slags manipulation af menneskets adfærd gennem musik, og han ønskede derfor at undersøge nærmere, hvordan man kunne hjælpe mennesker væk fra deres uønskede adfærd, og henimod noget som for dem var en mere positiv adfærd.

Til trods for at Madsen et al. (1968) havde særligt fokus på *positiv adfærdsorienteret musikterapi* mente han, at en påvirkning af adfærd kunne være både positiv og negativ:

"A behavioral approach is neither inherently good or bad, because it is up to individuals to choose the values they will teach and the behavioral techniques they will use. Humans can use behavioral principles to effect positive or negative change."

(Napoles & MacLeod, 2020).

Dette indebar altså at mennesket selv var med til at afgøre, hvilke værdier denne ville tillægge en bestemt adfærd, samt hvilke teknikker denne ville bruge for at arbejde med adfærden (Napoles & MacLeod, 2020).

Andre musikterapeuter har i senere tid også beskrevet musikterapi som værende en form for manipulation gennem musik (Bonde, Trondalen & Wigram i Bonde, 2014) og mener, at formålet med BMT er at kontrollere og manipulere forskellige adfærdstyper, heriblandt fysiologisk, motorisk, følelsesmæssig, kognitiv og social adfærd. Musikterapeut Kenneth Bruscia definerer det således: *"Brugen af musik som betinget forstærkning eller stimulus-signal til at forøge eller justere funktionel adfærd eller eliminere eller reducere ikke-funktionel adfærd"* (Bruscia i Bonde, 2014), og musikken bruges altså som et redskab til at ændre uhensigtsmæssig eller negativ adfærd samt reducere patologiske symptomer (Bonde, Trondalen & Wigram i Bonde, 2014).

2.3.2.1 Kernelementer i et forløb med BMT

For at benytte sig af BMT i praksis er der, ifølge musikterapeut Suzanne Hanser (2015), nogle kernelementer, som er vigtige at overveje både før og under et forløb. Hun mener, at et musikterapeutisk forløb skal afspejle:

1. En stærk terapeutisk alliance med aktiv klientdeltagelse og samarbejde mellem terapeuter og klienter
2. En individuel konceptualisering af hver patients problemer i en formulering i konstant udvikling
3. Et mål- og problemorienteret fokus
4. Opmærksomhed i nuet
5. En pædagogisk filosofi, med det ultimative mål at lære klienter at være deres egne terapeuter
6. Forebyggelse af tilbagefald

7. Kortsigtet og tidsbegrænset proces
8. Strukturerede terapisessioner
9. Klienter, der identificerer, vurderer og udfordrer deres dysfunktionelle eller irrationelle tanker og overbevisninger
10. Teknikker, der ændrer tankegang, humør og adfærd
11. En sokratisk spørgemetode

(Hanser, 2015).

Også Madsen et al. (1968) har opstillet nogle kerneelementer, som karakteriseres som vigtige for musikterapeuten at overveje i brugen af BMT:

1. Terapien foregår der, hvor problemet er opstået
2. At ændre adfærd ved små succesfulde tilnærmelser til det ønskede slutmål
3. Terapeuten tager ansvaret for at definere eksplicitte, målbare og socialt passende mål for terapien
4. Familiemedlemmer eller anden omsorgsperson kan gennem rollespil lære at give passende verbal forstærkning
5. Terapien anvender effektiv og passende forstærkning
6. Der skal være belønning for tilfredsstillende udførte arbejdsopgaver
7. Terapeuten skal have en stor investering af tid i et tidligt stadie af terapien og mindre investering af tid efterhånden som måles nås

(Madsen et al., 1968).

2.3.2.2 Brugen af musik i BMT

Som tidligere nævnt bruges musik i BMT som *”betinget forstærkning eller stimulus-signal til at forøge eller justere funktionel adfærd eller eliminere eller reducere ikke-funktionel adfærd”*, og ifølge Madsen et al. (1968) er der fire vigtige kendetegn, når man taler om musik som et hjælpeværktøj i terapien, og det er brugen af musik som:

1. Stimulus-signal (cue)
2. Opmærksomhedsfokus
3. En faktor, der strukturerer tid og kropsbevægelser
4. Belønning

(Madsen et al., 1968).

Da nærværende speciale har fokus på *stimulis-signal (cue)* og *opmærksomhedsfokus*, vil disse to ud-
dybes i nedenstående.

2.3.2.3 Musik som Stimulis-signal (cue)

Hanser (1999) beskriver musik som stimuli-signal således: *"When music is used as an antecedent stimulus to prompt a particular behavior, it sets the occasion for the anticipated response"*.

Musik bruges altså til at fremkalde en bestemt adfærd i en bestemt situation. Ifølge Hanser (1999) er der forskellige parametre i musikken, som kan bruges som stimulis-signal, heriblandt rytme, tempo og harmoni.

Rytme tillader kroppen at bevæge sig, da rytmiske cues sender signal til kroppen om præcis hvornår, den skal bevæge sig, hvilket over tid kan styrke evnen til at have kontrol over sin krop i forskellige bevægelser, som man ikke har haft kontrol over tidligere eller har mistet kontrollen over, hvilket leder til en ændring i kroppens adfærd (Hanser, 1999). Dette kombineret med **tempo** betyder, at kroppen kan lære at bevæge sig på en bestemt måde, samtidig med at musikken kan påvirke, hvilket tempo den bevæger sig i (Hanser, 1999). Desuden kan **harmoni** også have en effekt på ændring i adfærd (Hanser, 1999), da man oftest associerer en durskala med glade følelser og følelsen af at være tilpas, og modsat associerer molskalaer med mere ubehag og ukomfortabelhed, hvorpå harmoni altså kan påvirke ens indre følelsesliv. På trods af denne generalisering mener Hanser (1999) dog ikke, at det kan lade sig gøre at skabe en "musikalsk opskrift" med musikvalg, som kan gælde alle, da kropslige bevægelser og særligt følelser er individuelle. Det er derfor, ifølge hende, op til den enkelte terapeut at finde frem til, hvilken slags musik og hvilke parametre i musikken, der påvirker klientens adfærd i forhold til det ønskede mål for terapien (Hanser, 1999).

En anden måde at anskue musik som stimulis-signal er at hjælpe en klient til at vænne sig til at bruge bestemt musik i bestemte situationer (Hanser, 1999). Et eksempel herpå kunne være at bruge musik som afslappende middel for at nedsænke angst og stress, hvor en klient over tid lærer at forbinde bestemt musik med afslapning og ro fx gennem guidede afspændinger eller musiklytning. Et andet eksempel kunne være at vælge et bestemt stykke musik, som modsat det afslappende giver energi hos en klient.

2.3.2.4 Musik som opmærksomhedsfokus

Musik kan også bruges som et opmærksomhedsfokus og vil ifølge Hanser (1999) hjælpe individet til at rette opmærksomheden indad og sætte fokus på det, der er brug for at sætte fokus på i den givne situation. Dette kunne være at rette fokus mod bestemte situationer, en bestemt tilstand i kroppen eller en speciel følelse. For at hjælpe en klient i dette arbejde bruges fx guidede afspændinger og billed-dannelser samt vejtrækningsøvelser (Hanser, 1999). Igennem guidede afspændinger kan en musik-terapeut skabe et rum for en klient, hvor denne kun har fokus på det, der foregår lige nu og her. Musikterapeuten kan hjælpe en klient til at rette særlig opmærksomhed mod noget bestemt ved at fungere som en guide henimod det ønskede mål, og i forlængelse heraf bruge billedannelser til at forstærke denne oplevelse for klienten (Grocke og Wigram, 2007; Hanser, 1999). Igennem vejtræk-ningsøvelser kan musikterapeuten hjælpe klienten til at skabe en bevidsthed om, hvad der foregår i kroppen og fx dens fysiske respons på den situation, klienten befinder sig i, og præge denne i en bestemt retning (Bonde, 2014). Fælles for ovenstående metoder er, at musik kan bruges som et red-skab til at støtte og hjælpe klienten henimod at skabe opmærksomhedsfokus (Hanser, 1999).

BMT er et godt eksempel på *Musik i terapi*, da musikken bliver en del af terapien, men ikke er terapien i sig selv (Bonde, Trondalen & Wigram i Bonde, 2014). Det vil sige, at det for mu-sikterapeuten er vigtigt at huske, at det ikke blot er musikken, der er i fokus, men at det er forløbet som helhed, der er medvirkende til, at det, man arbejder med i terapien, kan lykkes. Derfor bliver faktorer som alliancen mellem terapeut-klient også vigtig, ligesom også Hanser (2015) beskriver som værende et kerneelement i et BMT-forløb.

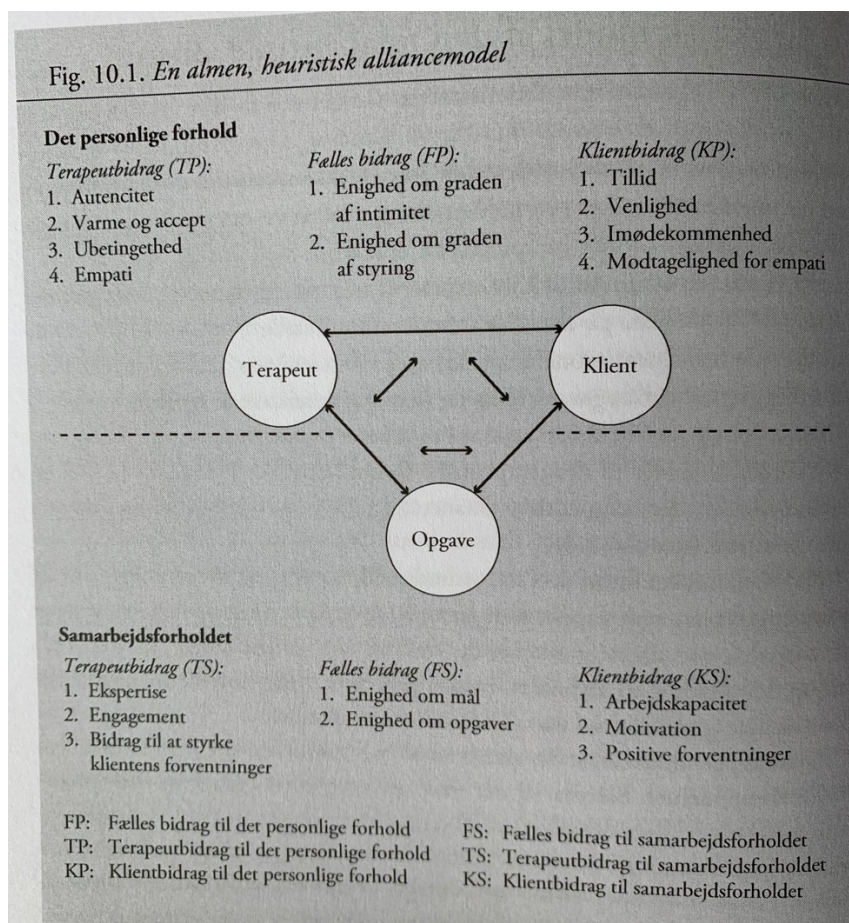
2.4 Den terapeutiske alliance

Den terapeutiske alliance er forsøgt beskrevet flere gange igennem årene, men ifølge den danske professor i klinisk psykolog Esben Hougaard (2019) findes der ikke en klar, almen og enkelt accep-teret definition af denne. Dette speciale tager udgangspunkt i Hougaards (2019) måde at anskue en alliance, i dets afsøgningen af hvilken betydning den terapeutiske alliance mellem terapeut og klient har for forløbet. For at forstå Hougaards allianceteori udfoldes først kort, hvor denne har sit afsæt.

Hougaards (2019) allianceteori tager udgangspunkt i psykologerne Edward Bordin og Robert F. Bales' måder at anskue den terapeutisk alliance. Bordin (1979) samlede i sin beskrivelse flere teoretiske begreber under betegnelsen *arbejdsalliancen*, og delte denne op i tre kategorier: 1) Enighed om terapiens målsætning, 2) enighed om terapiens arbejdsopgaver og 3) et emotionelt bånd. Han lagde især vægt på gensidighed samt parternes fælles bidrag til terapien og mente, at der var

behov for konsensus og enighed om terapiens mål og arbejdsmåde for at danne en alliance. Bales (Bales i Hougaard, 2019) delte derimod den terapeutiske alliance op i to dele: 1) den sags- eller opgaverelaterede interaktion og 2) den emotionelle interaktion. Hvor den opgaverelaterede interaktion havde i fokus at løse parternes fælles opgave, havde den emotionelle interaktion fokus på det emotionelle klima i forholdet (Hougaard, 2019). Fælles for dem begge var, at de skelnede mellem, at den terapeutiske alliance indeholdt to aspekter: enighed om målsætning og arbejdsopgaver i terapien samt det emotionelle bånd mellem parterne.

Med udgangspunkt i Bordin og Bales måder at anskue den terapeutiske alliance har Hougaard (2019) opstillet en model kaldet en almen heuristisk alliancemodel, hvori han beskriver det, der ifølge ham er vigtigt i alliancen mellem terapeut og klient. Følgende model er en lettere ændret udgave af denne model:



(Hougaard, 2019)

Modellen skelner mellem alliancens socioemotionelle aspekt i form af *det personlige forhold* og det opgaverelaterede aspekt i form af *samarbejdsforhold*, hvori disse deles op i terapeutens bidrag, klientens bidrag og fælles bidrag til alliancen (Hougaard, 2019). Pilene i modellen indikerer, at de forskellige komponenter hænger tæt sammen, og alle påvirker hinanden på kryds og tværs, hvilket skaber gensidig afhængighed og påvirkning terapeut og klient imellem. Dette da det for eksempel kan betyde, at engagement og ekspertise fra terapeutens side kan have indvirkning på motivation fra klientens side, hvilket leder tilbage til graden af terapeutens accept osv. (Hougaard, 2019).

I det personlige forhold lægger modellen vægt på, at terapeuten bringer autencitet, varme og accept samt ubetingethed og empati ind i alliancen. Det at være autentisk som terapeut kan bidrage til, at klienten tør være sig selv og give mere af sig selv i terapien, da terapeuten viser, at det er okay at komme, som man er (Hougaard, 2019). Her er det særligt vigtigt, at terapeuten samtidig viser varme og accept overfor klienten, da det at komme som man er kan være sårbart, og det derfor kan skabe en tryggere alliance, hvis klienten bliver mødt af accept uanset hvilken problematik, der bringes med i terapien. Ydermere kan det at være autentisk og accepterende være med til at skabe tillid og imødekommenhed fra klientens side, da denne tør at læne sig mere ind i alliance, hvis denne bliver mødt præcis, som denne er og uden bestemte forventninger, hvilket er en del af klientbidraget i modellen (Hougaard, 2019).

Under samarbejdsforhold lægger modellen først og fremmest vægt på, at der skal være enighed om mål og opgaver, da enighed om disse kan være med til, at klienten føler sig mødt og forstået i den problematik, der er bragt ind i terapien, samt at begge parter føler, at der arbejdes hen imod det samme. Derudover er fokus for terapeutens bidrag, at terapeuten skal give ekspertise og vise engagement overfor det, klienten bringer ind i terapien. Ved at vise engagement samt give ekspertise på bestemte områder, som terapeuten har færdigheder inden for, kan det bidrage til højere motivation fra klientens side og højne arbejdskapaciteten, hvilket modellen opstiller som værende klientens bidrag i samarbejdsforhold (Hougaard, 2019).

2.4.1 Alliancedannelse i musikterapi

Også musikterapeut Kenneth Bruscia (1987) mener, at engagement er et kerneelement i at skabe en god alliance mellem klient og terapeut – specielt i et musikterapeutisk forløb. Han beskriver desuden, hvordan musikterapeuten skal være empatisk, lyttende, reflekterende, accepterende, tolererende og sympatisk overfor sin klient samt autentisk, når det er passende for konteksten (Bruscia, 1987). Musikterapeuten skal holde klienten fast i virkeligheden og fungere som en slags ”nodal point” og

samtidig sørge for, at det er klientens følelsesliv, der er i fokus. Derudover skal musikterapeuten være en katalysator for terapiens udvikling og samtidig sikre sig, at klienten ikke bliver afhængig af terapeuten og omvendt. Dette for eksempel ved at gøre det klart, hvor meget ansvar der ligger hvor, samt skabe enighed om arbejdsopgaver og mål for terapien (Bruscia, 1987).

3. Videnskabsteori og metode

I dette kapitel redegøres først for den videnskabsteoretiske ramme for specialet. Dernæst vil de anvendte metoder for dataindsamling og analyse af data præsenteres i samspil med en uddybelse af etiske overvejelser gjort undervejs.

3.1 Videnskabsteoretiske overvejelser

Der skelnes ofte mellem kvantitativ og kvalitativ forskning, når man taler om forståelsen af vidensområder. Hvor den kvantitative forskning typisk er tæt knyttet til positivismen og tager udgangspunkt i en deduktiv tilgang, der tester allerede eksisterende viden, har den kvalitative forskning derimod tradition for at tage afsæt i flere forskellige filosofiske retninger og søger at forstå verden ud fra det enkelte individs forståelse af dennes livsverden forud for videnskabelige forklaringer (Robson & McCartan (2016). Med afsæt i det socialkonstruktivistiske paradigme er dette speciale skrevet med udgangspunkt i den kvalitative metode med tilknytning til en fænomenologisk epistemologi (Robson & McCartan, 2016). Kvalitative studiers styrke er at kunne uddybe, ikke *om* men *hvordan* fænomener i detaljegråd finder sted og opleves. Hvor den kvantitative forskning kan beskrive, at noget finder sted i observationen fysisk heraf, er den kvalitative forsknings styrke at kunne beskrive, hvordan og hvorfor sociale fænomener finder sted, og hvorledes de opleves af de deltagende individer og sociale grupper. Nærværende speciale har i sit fokus på en gymnasts oplevelse af et musikterapeutisk forløb et dybt kvalitativt afsæt. Dette gennem en udvalgt case fra undertegnede 9. semesters praktik, hvori det er klientens oplevede livsverden og beskrivelser heraf, der er centrum for analyse. Da specialet tager udgangspunkt i en enkelt case og ønsker at undersøge og forstå fænomener uden endeligt at konkludere, hvad disse betyder, er specialet ideografisk (Bonde, 2014).

3.1.1 Kvalitativ metode

Som ovenstående afsnit beskriver, tager den kvalitative forskning udgangspunkt i at forstå det enkelte individs livsverden, og musikterapeut Barbara Wheeler (2016) argumenterer for, at mange musikterapeuter vælger den kvalitative metode, da denne tillader forskeren at indsamle data, som repræsenterer deres oplevelser med klienter og beskrive og fortolke disse.

Ifølge musikterapeut Kenneth Bruscia gør følgende præmisser sig gældende, når der tales om kvalitativ forskning:

1. **Fokus:** En primær interesse for menneskets subjektive verden – som den udfolder sig naturligt i den ”levede” verden
2. **Formål:** At skabe forståelse for hvordan mennesket skaber, opdager og kommunikerer mening – som individuel såvel som kollektivt konstrueret gennem handlinger, interaktioner, erfaringer, sprog og kunst
3. **Metode:** Brugen af dataindsamlingsstrategier som opfordrer deltagere og fænomener til at vise sig på deres egen måde, uhindret af forskeren
4. **Refleksivitet:** Kontinuerlig indsats fra forskeren til at frembringe bevidsthed, evaluere og hvis nødvendigt modificere forskningsprocessen for at sikre integritet af data og fortolkningen af denne samt være opmærksom på forskerens personlige bidrag til alle processer
5. **Fortolkning:** En tro på at fundene i forskningen er konstrueret, værdiladede og kontekst- og tidsbundne. Samt en konstant opmærksomhed på den epistemologi, der ligger til grund for fortolkningen af data

(Wheeler, 2016, s. 294-295).

Ovenstående definition af det kvalitative forskningsområde danner grundlag for dette speciales metodologi, da denne stemmer overens med det empiriske grundlag for det primære fokus for dette speciale, som er at beskrive gymnasters oplevede livsverden for at skabe forståelse for, hvordan et forløb med musikterapi i form af BMT påvirker mentale blokader. Dette kræver en kvalitativ tilgang for at kunne give den nødvendige indsigt i den oplevede livsverden, en indsigt som ikke ville kunne afsøges igennem kvantitative tilgange.

Data består (jf afsnit 3.1.2.2 'Data') af sessioner fra et musikterapeutisk forløb, som ikke på forhånd var bestemt til at skulle være data, hvilket betyder, at deltager og fænomenerne, som undersøges i specialet, har været uden påvirkning af dette. Derudover har jeg bedst muligt forsøgt at skabe refleksivitet ved fx at tage særlig højde for epoché og bracketing, hvorved min forforståelse også er tydeligt beskrevet for at skabe gennemsigtighed ikke blot for læseren, men også for mig selv (jf. afsnit 1.4 'Forforståelse'). Afslutningsvis har jeg en opmærksomhed på, at den viden, som jeg skaber gennem dette speciale, er konstrueret og værdiladet og samtidig skabt med afsæt i den

epistemologiske tilgang, jeg har haft. Dette kan betyde, at valget af en anden tilgang til data samt perspektiver fra andre forskere ville have givet nye vinkler og måder at se og undersøge data.

3.1.1.1 Konstruktivisme

Under det kvalitative forskningsdesign findes den videnskabsteoretiske tilgang konstruktivisme. Denne har som ontologisk afsæt, at mening ikke kan eksistere på egen hånd, men skabes gennem interaktioner mellem mennesker, interne processer og fortolkning af disse (Robson & McCartan, 2016). Til forskel fra den kvantitative opfattelse af én objektiv og målbar virkelighed, som kan årsagsforklares, er formålet konstruktivistisk at forstå betydninger gennem undersøgelse og fortolkning af forskellige fænomener og oplevede livsverdener (Robson & McCartan, 2016). Dette er også tilfældet i nærværende speciale, da dette ikke søger at forklare, om BMT virker som musikterapeutisk tilgang med klientgruppen gymnaster, der oplever mentale blokader, men derimod søger at undersøge og beskrive, hvordan et forløb kunne se ud med denne tilgang og denne klientgruppe.

I konstruktivistisk forskning forstås verden som skabt i sociale interaktioner mellem de mennesker, som oplever den, og der er i princippet lige så mange virkeligheder, som der er deltagere – såvel som forskere (Robson & McCartan, 2016). I et forskningsdesign, som tager udgangspunkt i denne tilgang, er deltagerne derfor med til at konstruere virkeligheden i samarbejde med forskeren. Specialets data tager udgangspunkt i musikterapisessioner, som er foregået mellem en klient og mig. Mening er derfor skabt gennem interaktioner og processer, som er foregået mellem to personer (klient og terapeut), og klienten har konstrueret sin virkelighed i samarbejde med undertegnede og omvendt. Det betyder også, at der både tages udgangspunkt i klientens oplevede livsverden gennem beskrivelser af denne, men også i beskrivelser fra min oplevede livsverden, da det fx er denne i samarbejde med audiooptagelser, der er udgangspunkt for beskrivelserne af de musikterapeutiske metoder, som tages i brug i forløbet.

3.1.2 Fænomenologi

Som nævnt i afsnit 3.1 tager dette speciale et epistemologisk afsæt i fænomenologi. Hvis man sætter fænomenologi i sammenhæng med det kvalitative forskningsparadigme, er der fokus på ord som *livsverden* og *mening*, hvor et fænomen er afhængigt af det enkelte individs fortolkninger og konstruktioner af verden (Kvale og Brinkmann, 2015). Her søges, så fyldestgørende og præcist som muligt, at beskrive fænomener ud fra individets eget perspektiv, egne oplevelser, tanker, følelser og opfattelser og mening af disse (Wheeler, 2016). Det er centralt, at forskeren kan fortolke og skabe mening i

deltagerens oplevede livsverden samt afdække væsentlige dele af indholdet af denne fremfor at forklare (Kvale & Brinkmann, 2016), og ifølge Wheeler (2016) kan man kun vide og forstå ting gennem ens egen bevidsthed ved at undersøge fænomener i deres naturlige omgivelser (Wheeler, 2016).

I fænomenologi skal forskeren være opmærksom på, at denne på forhånd har en forforståelse samt forskellige formeninger indenfor det pågældende fænomen, der undersøges. Dette betyder, at der skal tages højde for epoché, som tillader forskeren at sætte fokus på egne forforståelser og beskrive denne for at skabe bevidsthed. Gennem bracketing tillader dette forskeren at tilsidesætte eventuelle bias, som kan være til stede, når data analyseres, og herved være åben for at undersøge alle sider af data (Robson & McCartan, 2016; Wheeler, 2016). Fænomenolog Maurice Merleau-Ponty beskriver dette som: *”en ’sætten i parentes’, et forsøg på at sætte den almindelige og videnskabelige forhåndsviden om fænomenerne i parentes for at nå frem til en fordomsfri beskrivelse af fænomenernes væsen”* (Merleau-Ponty, 1962 i Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49). Som tidligere nævnt har der i specialet været særligt fokus på dette ved at beskrive min forforståelse af den sociale sportslige kontekst og derigennem skabe refleksivitet samt gennemsigthed.

3.1.2.1 Forskningsdesign

Ifølge Wheeler (2016) findes der forskellige typer og variationer af fænomenologisk forskning. Dette speciale tager udgangspunkt i den transcendentale fænomenologiske forskning, da denne fokuserer på at forstå et fænomen ved at analysere dens basale struktur og beskrive denne (Jackson, 2016), hvilket netop er formålet med specialet. Ligesom det gør sig gældende i dette speciale, er der i denne type forskning fokus på epoché og bracketing, når data analyseres (Jackson, 2016). Dette har i nærværende speciale tilladt undertegnede at finde så mange temaer som muligt uafhængigt af forforståelse og tidligere antagelser om data. Temaer fundet i data er dernæst brugt som udgangspunkt til at lave beskrivelser af det undersøgte fænomen. Dette har afslutningsvist ledt til en ny forståelse af fænomenet, hvilket i dette tilfælde er en ny forståelse af, hvordan et forløb med tilgangen BMT kunne se ud med gymnaster, som oplever mentale blokader, samt hvilken betydning alliancen mellem klienten og terapeuten har.

Den fænomenologiske metode indeholder ikke nogen fast procedurer for, hvordan man som forsker skal forholde sig til eller undersøge et fænomen, hvilket vil sige, at der ikke er en bestemt fremgangsmåde, man skal følge (Wheeler, 2016). Nærværende speciale tager derfor udgangspunkt i de ’guidelines’, som er opstillet for metoden, og som tillader at tilpasse det enkelte forskningsdesign til fænomenets egentlige natur. Dette kræver særlig grundighed fra forskeren i fx dataindsamling og

analyse af dette, da der skal rettes særligt fokus mod, at dette ikke betyder komplet frihed til forskeren, men at denne stadig er bundet til det fænomen, der ønskes undersøgt (Wheeler, 2016).

3.1.2.2 Data

Deltagere

Da formålet med det fænomenologiske studie er at indsamle viden om individets livsverden, og hvordan den enkeltes mening er om et bestemt fænomen, skal deltagere i et sådan studie være udvalgt på den baggrund, at de har oplevet det fænomen, som ønskes undersøgt (Wheeler, 2016). Alt afhængigt af fænomenet kan deltagere også være forskeren selv (Wheeler, 2016). I dette speciale er deltageren en efterskoleelev fra min 9. semesters praktik, som selv mener, at hun havde en mental blokade i forbindelse med et spring i gymnastik. Hun er udvalgt på baggrund af, at hun har oplevet fænomenet *mental blokade* og har haft et musikterapeutisk forløb, som tog afsæt i tilgangen BMT. Derudover bruges undertegnede også selv, da jeg var terapeut i det forløb, som specialet ønsker at undersøge og beskrive.

Datakilder

Da et fænomenologisk studie ønsker at undersøge individets oplevede livsverden, kan data ifølge Wheeler (2016) indhentes både gennem interviews, skriftlige korrespondancer og dagbøger fra klienten, men også gennem materiale indhentet fra sessioner. I nærværende speciale er data indhentet via audio-materiale fra en række sessioner, som er udvalgt på den baggrund, at de skulle repræsentere forløbet så godt som muligt, og hvor klientens oplevede livsverden kom tydeligt frem. Fordelen ved dette er, at optagelser fra sessioner kan fange handling, udtryk og ord, som de optræder i deres naturlige rammer i øjeblikket uden påvirkning og fortolkning forud for en analyse af disse (Wheeler, 2016).

Derudover er der også inddraget beskrivelser af musikterapeutiske øvelser heriblandt guidede afspændinger og skriveøvelser beskrevet af undertegnede med udgangspunkt i audio- og videomateriale, hvortil også tegninger fra forløbet bliver en del af data for at give læseren et bedre indblik i processen. Inddragelsen af musikterapeutiske metoder kan også, ifølge Wheeler (2016), være en vigtig kilde til data, når man ønsker at undersøge en deltagers oplevelse af et fænomen. Dette da guidede afspændinger, billeddannelser, tegninger og kreativ skrivning kan fortælle en del om en persons indre liv.

3.1.3 Analyseproces

I nedenstående vil den teoretiske baggrund for analyseprocessen gennemgås, hvori den fænomenologiske tilgang til en analyse præsenteres. For en detaljeret gennemgang af analyseprocessen i nærværende speciale henvises til afsnit 5.1 'Analyseprocessen for specialet'.

3.1.3.1 Databehandling

Når data er indsamlet i et fænomenologisk studie, vil dette typisk blive transskriberet. Efter endt transskription begynder analysen af data, som foretages forskelligt alt afhængigt af studiet (Wheeler, 2016). Selvom analysen foretages forskelligt alt afhængig af studiet, har tidligere fænomenologiske studier opstillet nogle guidelines for, hvordan en analyse kan foretages, hvilket inkluderer, at data skal brydes ned i små sektioner, ofte refereret til som koder. Disse koder kan ændres eller tilpasses undervejs, som analysen skrider frem, og nye sider af data viser sig. Når disse koder er fundet, tjekker forskeren dem igennem og undersøger, hvilke som har relevans for undersøgelsens hovedformål, og hvilke som ikke har, hvorefter disse fjernes. Herefter kategoriseres koderne, så de kan danne grundlag for en sammenligning af forskellige aspekter af et fænomen, hvilket leder til, at forskeren kan undersøge alle dele af data for at finde frem til en forståelse af fænomenet og derved danne et klarere billede af, hvad data siger om dette. Når dette er gjort, vil forskeren typisk vende tilbage til det originale data for at gennemtjekke, at koder, temaer og forståelse af disse stemmer overens med deltagerens oplevede livsverden og dennes beskrivelser heraf.

Med udgangspunkt i ovenstående guidelines fra den fænomenologiske analysetilgang har jeg i dette speciale valgt at benytte mig af Robson og McCartans (2016) tematiske kodningsanalyse i min kodning af data (for uddybning af denne proces i specialet, se afsnit 4.1). Den tematiske kodningsanalyse vil i nedenstående gennemgås.

3.1.3.2 Tematisk kodningsanalyse

Ifølge Robson og McCartan (2016) bruges tematiske kodningsanalyse til at identificere oplevelser, mening og virkelighed for en deltager. Den er ikke knyttet til en bestemt videnskabelig retning, men kan bruges indenfor forskellige rammer, heriblandt i kvalitative studier (Robson & McCartan, 2016). Hovedkernen i den tematiske analysemetode er at *kode data* for at finde forskellige temaer, som kan hjælpe til at beskrive det analyserede data. Gibbs (2007) beskriver kodning som værende en måde at definere, hvad den data, der analyseres, handler om, og han mener desuden, at metoden er til for at identificere og analysere forskellige temaer, der fungerer som repræsentanter for 'det hele billede'.

Robson & McCartan (2016) argumenterer yderligere for, at denne form for analyse er lettilgængelig og fleksibel samt åben i den forstand, at den tillader et fleksibelt design, hvor der ikke er pålagt forskeren en bestemt måde at indsamle eller håndtere data. Dette betyder også, at rammerne løbende kan tilpasses og ændres, efterhånden som ny viden tillæres (Robson & McCartan, 2016). Dette stiller krav til forskeren om at være opmærksom på, hvad fokus er for analysen af data, så temaerne stemmer overens med hovedformålet for undersøgelsen. Dog uden på forhånd at have bundet sig til, hvad man vil finde i data, da man som forsker stadig skal have en åben tilgang i sin analyse, så man kan kode data så rent som muligt (Robson & McCartan, 2016). Dette har jeg forsøgt i min tilgang til data, hvor jeg har tilladt mig selv at bevæge mig frem og tilbage mellem indsamlet data, fundne temaer og dertilhørende temaer og både ledt efter temaer, som jeg havde en formodning om på forhånd fandtes med det fokus at lade data beskrive disse, og samtidig tilladt mig selv at finde nye temaer undervejs og undersøge deres relevans for hovedformålet for specialet. Robson & McCartan (2016) har opstillet fem faser for en tematisk analyse, som jeg har benyttet i nærværende speciale. Nedenfor ses en oversættelse af disse foretaget af undertegnede med tilhørende beskrivelser af de enkelte faser:

1. ***Bliv bekendt med dine data:*** Grundig gennemlæsning af data og nedskrivning af indledende idéer
2. ***Generering af indledende koder:*** Systematisk inddeling af dataet i koder, hvor hver kode gives en unik etiket (label), da dette gør den let at finde igen
3. ***Identificering af temaer:*** Data tjekkes igennem igen med det formål at se, om noget er overset, og herefter påbegyndes et udkast til tematisk kort
4. ***Konstruere temaer og sammenligning af disse:*** Da nogle temaer kan minde om hinanden, lægges disse sammen, hvilket fører til 'hovedtema med undertemaer', og endelige tildeles temaer navne med dertilhørende klare definitioner. Disse gennemgås, og temaer, som eventuelt ikke stemmer overens med hovedformålet, kan udelades
5. ***Undersøg og fortolk data:*** Data undersøges med det formål at se, hvad det egentlig fortæller. Dette gøres ved at sammenligne temaer ved fx at lede efter sammenhænge samt forskelle og ligheder på tværs af temaer. Herefter udarbejdes der en rapport

(Robson & McCartan, 2016).

En sammenfatning af specialets videnskabsteoretiske design kan ses i illustrationen nedenfor i opsummering af ontologisk, epistemologisk, metodologisk, metodisk og kildemæssige overvejelser efter inspiration af Grix (2002):

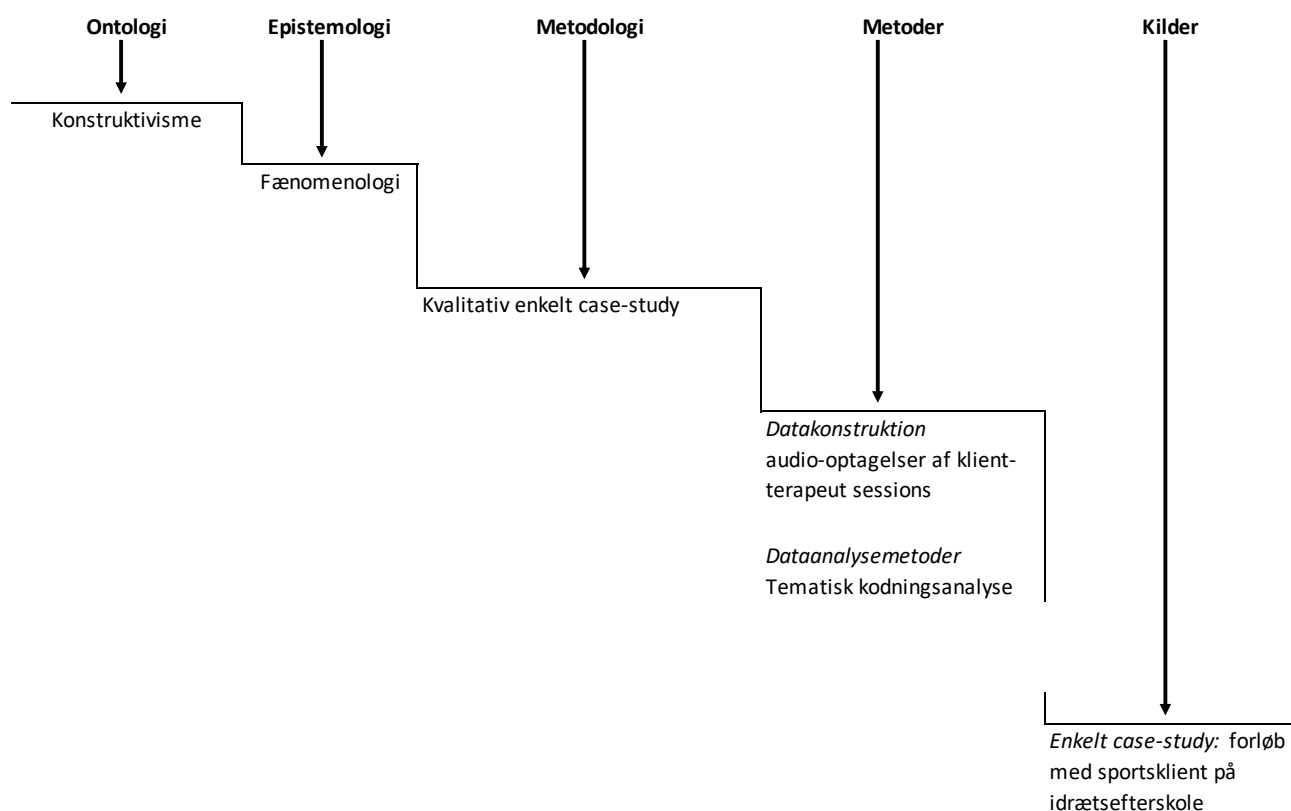


Illustration 1 – Oversigt over specialets videnskabsteoretiske positionering

3.2 Etiske overvejelser

Med udgangspunkt i Kathleen Murphys (2016) guidelines for etiske overvejelser i forskning, er der i dette speciale indsamlet en samtykkeerklæring fra klienten samt gymnastiklæreren, som deltog i 5 af sessionerne (se bilag 1). Begge har underskrevet og givet fuldt samtykke til brugen af data til dette speciale, og har været klar over, at det til hver en tid har været muligt at trække samtykket tilbage. Disse samtykkeerklæringer har givet tilladelse til at bruge alt indsamlet data i anonymiseret form. Derfor er klienten anonymiseret og har fået tildelt nyt navn i form af Ida, og gymnastiklæreren vil blive henvist til som gymnastiklæreren. Derudover er også selve efterskolen, som praktikken foregik på, anonymiseret. Desuden er data håndteret i henhold til GDPR-lovgivning, som fremgår af de

officielle anbefalinger fra Dansk Musikterapeutforening (2016). Det er derfor blevet opbevaret utilgængeligt for andre end undertegnede på en krypteret harddisk og vil blive slettet efter endt forskning.

4. Præsentation af case

I det følgende præsenteres praktiksted, den udvalgte klient samt musikterapiforløbet. Klienten er i specialet anonymiseret og refereres derfor til som *Ida*.

4.1 Praktikstedet

Min 9. semesters praktik foregik på en efterskole, som huser ca. 200 elever og 50 ansatte. Skolen har både 9. og 10. klasse, og eleverne er fordelt i alderen 14-17 år. Efterskolen er en gymnastikefterskole, hvilket betyder, at alle elever har gymnastik som en obligatorisk del af deres skema. Derudover har skolen også en fodboldlinje samt valgfag som fx begynderklaver, nørdemusik, krea, håndbold, debatgruppe m.m. Skolens værdigrundlag bygger på tryghed, tillid og tolerance, hvilket er nøgleord i sporten såvel som i den boglige undervisning, men specielt i det store fællesskab, som hver dag skabes på efterskolen.

I min praktik fik jeg lov til både at tage del i hverdagen på efterskolen som aftenvagt og weekendvagt, have valgfag i form af musikalske fag og blev også en del af et trivselsteam, som håndterede de elever, som havde lidt ekstra udfordringer med efterskolelivet. Derudover havde jeg elever i en-til-en-terapi med særligt fokus på, at disse elever havde en form for udfordring i deres virke som gymnaster. Ud af de fire forløb, jeg havde under min praktik, er den følgende case udvalgt som data for dette speciale grundet casens indhold af mentale blokader.

4.2 Klientpræsentation

Da jeg mødte Ida, var hun 16 år gammel og havde gået på efterskolen i 1,5 måned. Hun havde dyrket konkurrencegymnastik hele sit liv, hvilket også var én af grundene til, at hun havde valgt denne efterskole, som kunne give hende mulighed for at videreudvikle sine kompetencer som gymnast blandt andre gymnaster. På efterskolen trænede Ida gymnastik næsten hver dag og var omgivet af dygtige og kompetente trænere, som kunne hjælpe hende til at blive endnu dygtigere teknisk samt hjælpe hende med eventuelle mentale udfordringer. I den første session, Ida og jeg havde sammen, fortalte Ida, at hun nogle måneder forinden sin start på skolen, havde oplevet det, man i gymnastikkens verden kalder en mental blokade (jf. afsnit 2.2 'Mental blokade'). Hun beskrev, at det sortnede for hendes øjne, og at hun derefter ikke kan huske, hvordan hun skulle springe, samt hvad hun skulle gøre op til sit spring. Derfor var hun begyndt at undlade at udføre det spring, som havde udløst den mentale blokade. Hun kunne ikke selv forklare, hvordan blokaden var opstået, men var tydeligt frustreret over, hvorfor den var kommet, og hvordan hun kunne arbejde med den. Hun havde i samarbejde med

tidligere trænere forsøgt at arbejde med blokaden, og hun havde derigennem formået at tage små skridt henimod springet, men hun forklarede, at hver træning altid startede fra nul, og at hun derfor ikke mærkede fremgang i forhold til at overvinde blokaden.

4.3 Overblik over forløb

Vi nåede i alt 10 sessioner, og disse foregik på ugentlig basis – med undtagelse af enkelte uger. Figur 1 giver et overblik over forløbet, herunder dets faser (blå, turkis, lysegrøn og mørkegrøn), og hvad sessionerne indebar:

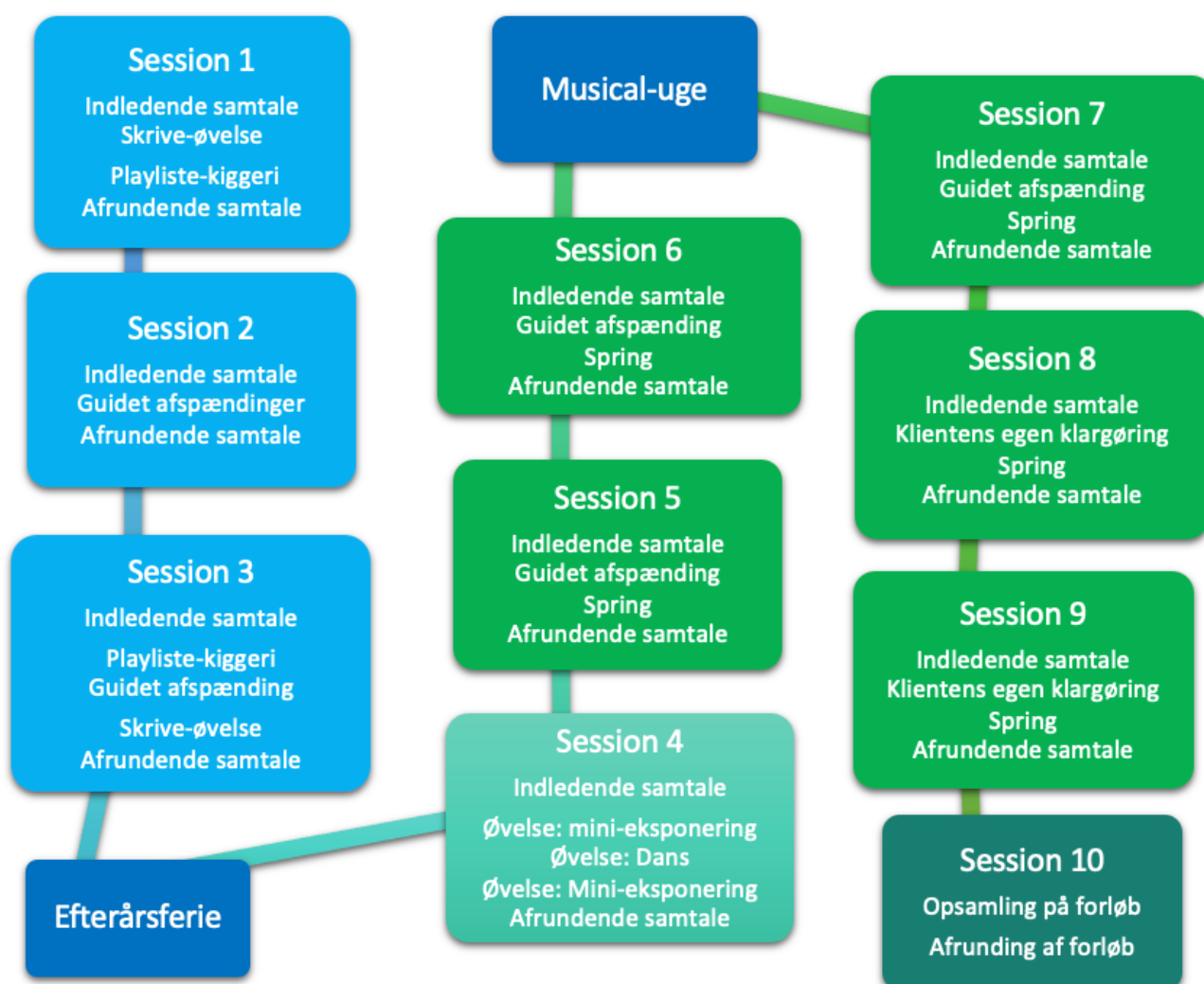


Fig.1 Overblik over sessionsforløb

I følgende vil de enkelte sessioner kort uddybes for at give læseren et bedre indblik i opbygningen af de enkelte sessioner, samt hvad de indebar. Beskrivelserne tager udgangspunkt i både audiomateriale fra sessionerne samt noter fra undertegnede.

Fase 1

Session 1 foregik i et lukket terapirum mellem Ida og mig og startede med en indledende samtale, der zoomede ind på problematikken, som skulle blive fokus for det musikterapeutiske forløb. Heri blev der sat mål for terapien og talt om Idas tidligere erfaring med at arbejde med problematikken samt hendes musikalske erfaring. Ydermere blev der lavet en skriveøvelse, som blev efterfulgt af musiklytning. Vi afsluttede med en afrundende samtale, hvor Ida til næste session fik til opgave at finde nogle bestemte stykker musik ud fra skriveøvelsen.

Session 2 foregik i et lukket terapirum mellem Ida og mig og startede med en indledende samtale for at samle op fra sidst samt lave en check-in på, hvor hun befandt sig den pågældende dag. Herefter lavede vi to guidede afspændinger med udgangspunkt i skriveøvelsen fra seneste session, hvori Ida havde beskrevet to sider af sin problematik. Hver af de guidede afspændinger sluttede af med musiklytning til Idas eget musik samt tegning dertil. Herefter talte vi om tegningerne. Afslutningsvis havde vi en afrundende samtale.

Session 3 foregik i et lukket terapirum mellem Ida og mig og startede også med en indledende samtale, hvor Ida fortalte, at hun havde haft en succesoplevelse med det spring, som hun havde en mental blokade for, som hun havde svært ved at holde fast i. Dette ledte til en guidet afspænding med fokus på at holde fast i succesen. Afspændingen sluttede med musiklytning til Idas eget musik samt tegning dertil. Derefter talte vi om tegningen og sammenlignede denne med seneste sessions tegning. Herefter lavede vi en øvelse som tog udgangspunkt i tegningerne, hvilket foregik til musik valgt af mig. Efter endt øvelse havde vi en afrundende samtale.

Fase 2

Session 4 foregik i et lukket terapirum mellem Ida og mig og startede med en lidt længere samtale, da det var to uger siden seneste session grundet efterårsferie. Herefter lavede vi en øvelse, hvor Ida i mindre grad blev eksponeret for det spring, hvor hun oplevede den mentale blokade. Undervejs i

denne øvelse oplevede Ida den mentale blokade, hvilket ledte til en danseøvelse, hvorefter vi vendte tilbage til den oprindelige øvelse igen. Afslutningsvis havde vi en afrundende samtale.

Fase 3.1

Session 5 foregik i et springcenter, hvor Ida, undertegnede og en gymnastiklærer deltog og startede med en indledende samtale. Denne samtale havde specielt fokus på, at setting nu havde skiftet til springcenteret, og at der var en gymnastiklærer til stede. Derfor brugte vi ekstra tid på at finde os til rette i denne situation, så det stadig føltes trygt. Derefter lavede vi en guidet afspænding til musik, hvorefter Ida skulle springe. Praktisk betød dette, at jeg stod sammen med Ida nede for enden af springbanen med et par meters afstand, mens hun gjorde sig klar til at springe. Når hun følte sig klar, løb hun ned ad banen og gennemførte springet eller løb igennem (gymnastikudtryk: udfører ikke springet). Jeg gik langs banen, imens hun sprang, så vi kunne følges fra enden af banen ned til start igen og snakke om den oplevelse, hun lige havde haft med springet, hvilket vi gentog igen og igen. Gymnastiklæreren var til stede i det omfang, Ida havde brug for ham, og sagde minimalt, hvilket betød, at arbejdet kun foregik mellem hende og mig. Afslutningsvis rundede Ida og jeg af med en samtale.

Session 6 og session 7 foregik som session 5, men i session 7 begyndte Ida at henvende sig mere og mere til gymnastiklæreren i forhold til tekniske ting i de spring, hun lavede.

Fase 3.2

Session 8 foregik i et springcenter, hvor Ida, undertegnede og en gymnastiklærer deltog og startede med en indledende samtale, hvorefter jeg bad Ida om selv at blive klar til at springe. Her valgte hun at udføre en afspænding til den musik, vi før havde benyttet til dette, hvorefter hun varmede op på springbanen, før hun var helt klar. I sessionen henvendte hun sig mere og mere til gymnastiklæreren, og samtalen handlede mere og mere om den tekniske del af gymnastikken, hvortil jeg kun trådte til, hvis jeg fornemmede, at hun havde brug for det. Vi afrundede alle tre sammen med en samtale.

Session 9 foregik som session 8, dog med den forskel, at da jeg bad Ida om selv at gøre sig klar til at springe, skete dette vha. udstrækning og med hyggesnak med mig og gymnastiklæreren undervejs. Hun brugte minimalt tid på at finde fokus, men fokuserede kort på sin vejrtrækning og lyttede til musikken, som var hendes egen playliste. Herefter henvendte hun sig endnu mere til

gymnastiklæreren, hvilket betød, at jeg sagde minimalt, men var til stede og støttede i de situationer, hvor der var brug for det. Igen afrundende vi alle tre sammen.

Fase 4

Session 10 foregik i et springcenter og var en afsluttende samtale mellem Ida og mig, hvori vi afrundende forløbet og talte om, hvordan hun havde flyttet sig, og hvad hun kunne tage med sig videre.

5. Analyse

I det følgende afsnit præsenteres først analyseprocessen for specialet – heriblandt valg af deltager og dataudvælgelse samt databehandlingsprocessen, som forklarer, hvordan den tematiske kodningsanalyse af data er udført. Herefter præsenteres de fund, som den tematiske kodningsanalyse af data har givet, hvori hovedtemaerne *mentale blokader*, *musikterapeutiske metoder*, *alliancedannelse*, *alliance* og *selvstændighed* udfoldes sammen med dertilhørende undertemaer.

5.1 Analyseprocessen

5.1.1 Deltagere og dataudvælgelse

I en fænomenologisk undersøgelse (jf afsnit 3.1.2 'Fænomenologi') skal man som forsker være opmærksom på at beskrive et fænomen så tæt på dets sociale kontekst som muligt ud fra individets egen livsverden. Derfor valgte jeg at tage udgangspunkt i en case fra min 9. semesters praktik, hvor deltageren, Ida, selv havde oplevet det fænomen, som ønskes undersøgt, og hvor undertegnede samtidig også havde taget del i det forløb, som danner grundlag for specialet. Det betød også, at data allerede var indsamlet før påbegyndelsen af specialet, da data bestod af audiomateriale fra forløbet. Da formålet med specialet var at beskrive et fænomen, valgte jeg at foretage en tematisk kodningsanalyse for at undersøge, hvad data fortalte. Denne vil blive gennemgået i nedenstående.

5.1.2 Tematisk kodningsanalyse

Som nævnt i afsnit 3.1.3.2 'Tematisk kodningsanalyse' er data analyseret jf. Robson og McCartans (2016) tematiske kodningsanalyse. Data blev til en start transskriberet og gennemlæst flere gange, hvor også de første tanker om, hvad data indeholdt, blev nedskrevet. Heri fremkom fire overordnede faser, som repræsenterede de faser, som forløbet med klienten havde indeholdt:

Fase	Navn på fasen	Session(er)
Fase 1	'Det trygge rum'	Session 1-3
Fase 2	'Mini-eksponering'	Session 4
Fase 3	'Den vante setting'	Session 5-9
Fase 4	'Afrunding'	Session 10

Hver fase blev analyseret for sig selv for at sikre, at hver fases hoved- og undertemaer blev påvirket mindst muligt af analysens videre fund. Praktisk betød dette, at jeg analyserede én fase ad gangen i

den rækkefølge, som de også var udført i forløbet (først fase 1, derefter fase 2 osv.). I selve analysen af hver del påbegyndtes efter endt transskription en systematisk inddeling af data i koder, hvor hver kode fik en farve. Nedenstående er et uddrag fra fase 1 - 'Det trygge rum' (se bilag 2-10 for fulde farvekodninger).

207
208 T: mmh. Ehm, Fedt. Jamen, så tænker jeg, at du lige sætter dig godt til rette op ad muren med et
209 stykke papir klar foran dig. Og jeg har også. Og så ligger der en masse farver her, og, jeg kommer
210 til at nu at bede dig om at lukke øjnene og fokusere lidt på nogle af de her ting. Jeg skal nok fortælle
211 dig det undervejs, men jeg kommer til at sige, nu starter jeg musikken, og når jeg starter musikken,
212 så skal du egentlig bare blive i dit eget univers, og så bare igen tegne, skrive det der falder dig ind,
213 de farver, sådan hvordan det lige er.
214
215 K: Jaer
216
217 T: Mmh, fedt. Ehm, og jeg kommer også til at sidde her på den anden side og gøre noget på et
218 stykke papir sådan så du ikke bare lige tænker: Så sidder hun bare lige og kigger mig over
219 skulderen. Alright. Jamen.
220
221 [Afspænding 1 og tegning hertil. Se bilag for både afspændingen og tegningen]
222
223
224 T: mmh. Og så har du 30 sekunder til lige at se på det, og hvis der er noget du synes, der mangler,
225 så kan du skrive eller tegne det. Må jeg høre
226
227 K: Ja, altså, jeg forestiller mig sådan i situationen, sådan først det med at gå ned ad banen, når man
228 står i køen, ghm, og så den her hvide streg den kigger jeg altid på, og når jeg stopper op, så er det
229 den jeg nærmest står og stirre på, sådan meget intenst siger trænerne i hvert fald. Jeg står og det er
230 ligesom der jeg prøver at fokusere, og jeg står på en bestemt måde med hænderne [K viser, at hun
231 enten klemmer dem ned mod hendes lår eller laver en knytnæve. Og mine fødder står sådan her
232 agtigt [K viser, at hendes fødder er urolige]. Det er generelt bare sådan uroligt, og jeg ryster sådan
233 indvendigt. Og oftest så er det sådan, det tager lidt tid, og så tager jeg et skridt og så stopper jeg
234 bare efter det ene skridt, og så tilbage igen, og så siger træneren også altid sådan: træk vejret, du kan
235 godt, og så er det enten at jeg gør det eller ikke, og det er sådan det

Uddrag fra transskription af session 2

Efter endt farvekodning blev data gennemlæst flere gange i søgen efter, om nogle koder blev overset. Herefter udarbejdedes et tematisk kort for at danne et overblik over, hvilke hoved- og undertemaer der var fundet i analysen. Her blev temaer, som ikke havde relevans for problemformuleringen, udeladt, hvilket resulterede i, at alle fire faser hver havde tre hovedtemaer med dertilhørende undertemaer, og at der i alt var fem hovedtemaer: *Mental blokade*, *musikterapeutiske metoder*, *alliancedannelse*, *alliance* og *selvstændighed*. Nedenstående figur er det udarbejde tematiske kort, som giver læseren et overblik over faserne, deres hovedtemaer og undertemaer.

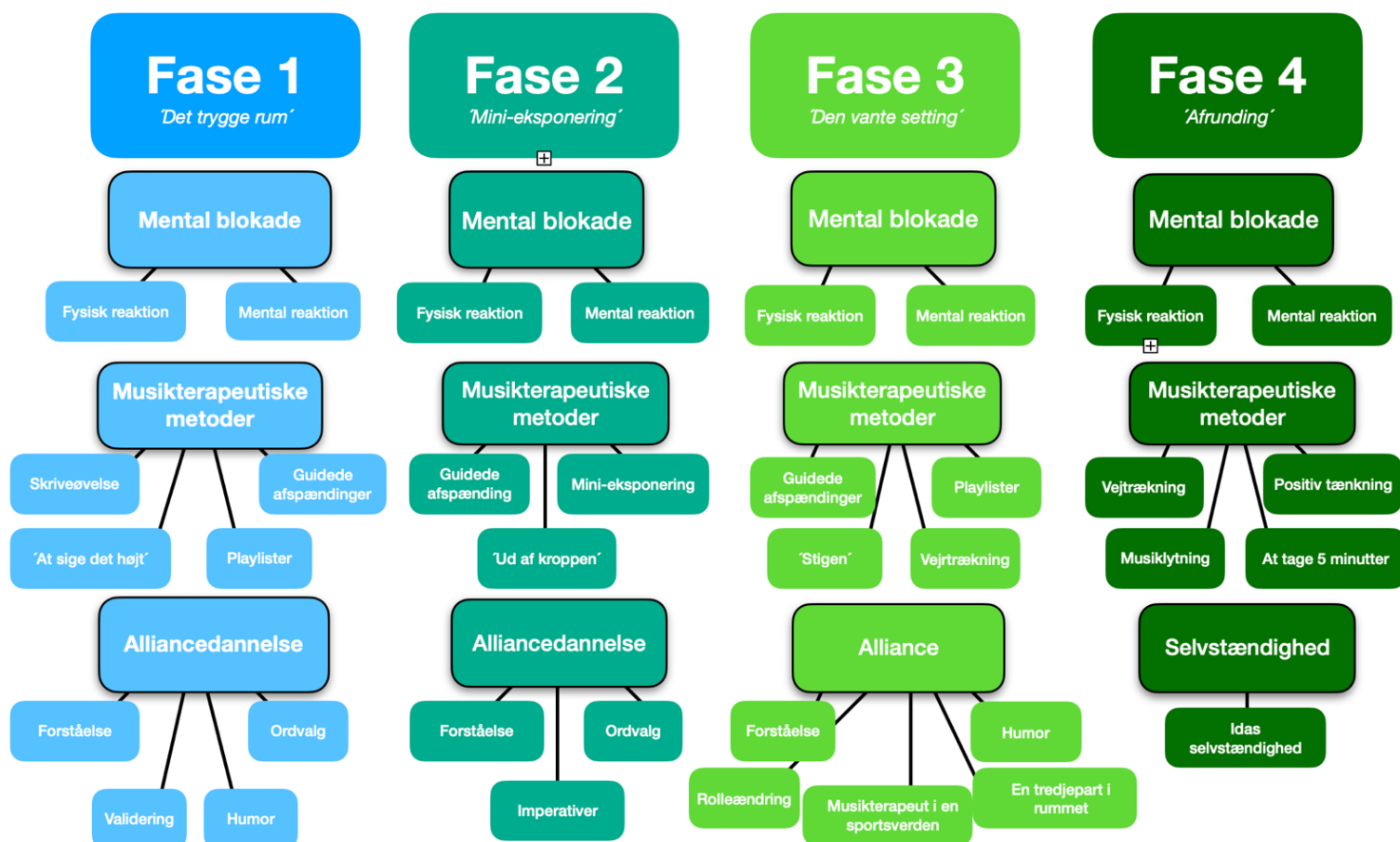


Fig. 2 Tematisk kort over temaer

Efter endt analyse af faserne kunne jeg via det tematiske kort skabe overblik over, hvilke temaer der gik igen på tværs af faser, og hvilke som ikke gjorde. Fælles for alle faser var, at de indeholdt hovedtemaerne *Mental blokade* og *Musikterapeutiske metoder*. Selvom alle faser indeholdt disse to hovedtemaer, og at nogle undertemaer også gik igen på tværs, viste den tematiske analyse, at temaerne på tværs af faserne havde forskelligt fokus. Dette betød fx, at temaet *Mental blokade* i fase 1 omhandlede klientens udtalelser om, hvordan hun før havde oplevet og reagerede på denne både fysisk og mentalt, mens det i fase 2 og 3 handlede om, hvordan hun *faktisk* reagerede fysisk og mentalt på denne, når hun oplevede den i det terapeutiske rum. I opdagelsen af dette begyndte også udarbejdelsen af specialet, da jeg her begyndte at undersøge og nedskrive, hvad data egentlig fortalte. Dette vil blive præsenteret i det efterfølgende.

Da analysen er foretaget én fase ad gangen, vil følgende præsentation af analysens fund også være opdelt i de fire faser, som analysen indeholder, hvori hver enkelte fase vil starte med et grafisk overblik over den respektive fases fundne hovedtemaer og dertilhørende undertemaer.

5.2 Tematisk kodningsanalyse af de 4 faser

5.2.1 Fase 1 - 'Det trygge rum'

I fase 1 - 'Det trygge rum' fremkom i alt tre hovedtemaer: *mental blokade*, *musikterapeutiske metoder* og *alliancedannelse* med dertilhørende undertemaer – præsenteret i nedenstående figur 3:

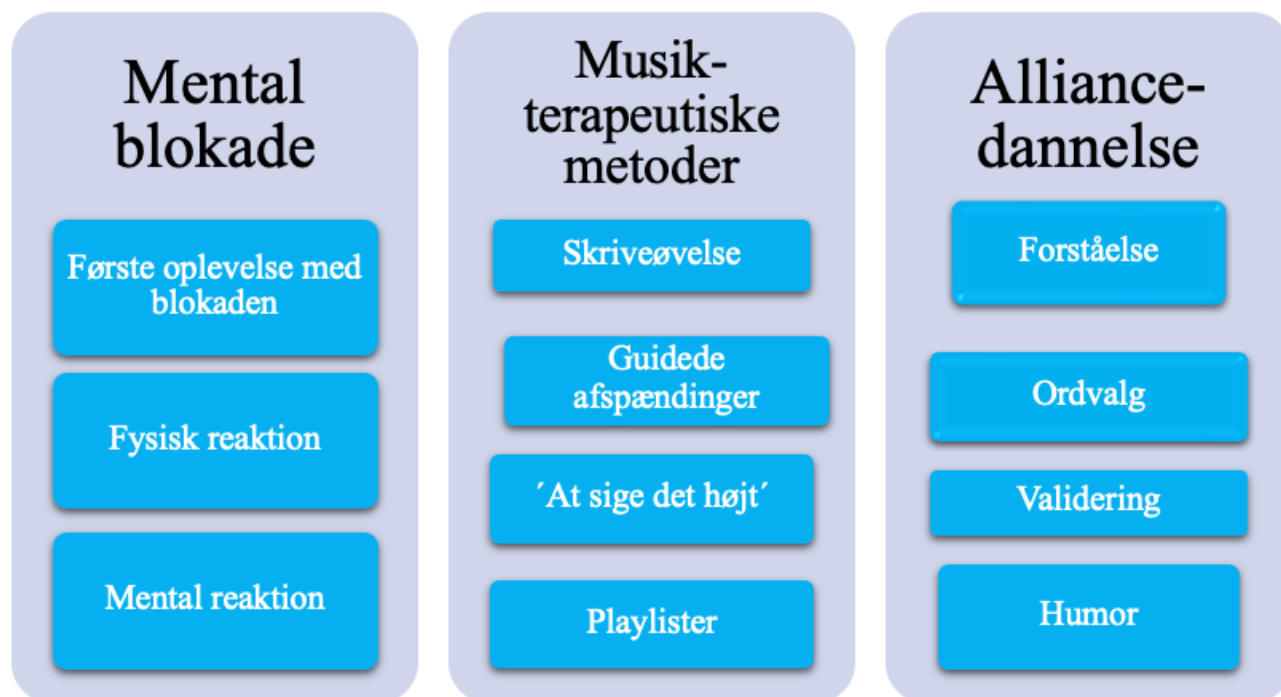


Fig. 3 Oversigt over fundne hovedtemaer og undertemaer i fase 1 - 'Det trygge rum'

5.2.1.1 Mental blokade

Første oplevelse med blokaden

Ida fortalte i fase 1, at det var fire måneder siden, at hun oplevede blokaden første gang, (B2, s.3, L. 97), og hun prøvede at spore sig ind på, hvordan og hvorfor blokaden var opstået. Hun forklarede, at der ikke var sket noget specifikt, og at hun ikke slog sig (B2, s. 3, L 139), men beskrev det således; "[...] jeg skulle lave en dobbelt baglænder, som jeg har gjort mange gange, [...] så blackoutede jeg bare fuldstændig. Altså jeg lavede sådan araberspringet og så, sådan, så kan jeg ikke huske noget, jeg kan bare huske, at jeg stoppede med at gøre noget, og så fyrede jeg bare tilbage, og lige siden da, hver gang jeg skal lave et spring, hvor jeg har mere fart på en to skridt der, altså jeg kan bare ikke, det stopper bare. Der skete ikke noget specifikt, men det var bare ligesom om, så kunne jeg ikke" (B2, s. 2, L. 57-62). Ida oplevede altså et blackout og kunne derfra ikke huske mere, men har siden ikke kunnet gennemføre springet.

Fysisk reaktion

I fase 1 udtalte Ida sig om de fysiske reaktioner, hun havde, når hun oplevede den mentale blokade. Hun beskrev bl.a., hvordan hun oplevede, at hendes krop "bare fryser" (B2, s. 7, L. 314) og "ryster" (B2, s. 7, L. 318). Hun sagde desuden at: "hver gang, jeg skal springe, så står jeg bare og stirrer" (B2, s. 7, L. 322). Ida forklarede, at hun havde en bestemt måde at starte alle spring på, som hun selv fandt urolig: "[...] jeg står på en bestemt måde med hænderne, og mine fødder står sådan her agtigt [Ida viser dette]. Det er generelt bare sådan uroligt, og jeg ryster sådan indvendigt. Og oftest så er det sådan, det tager lidt tid, og så tager jeg et skridt, og så stopper jeg bare efter det ene skridt, og så tilbage igen" (B2, s. 5, L. 229-235). Hun lagde vægt på, at det ved baglæns spring var lidt som om, at hun i sin klargøring til springet "får blackout" (B2, s. 1, L. 40) og fortalte, at det føltes som om, at hendes krop ikke ville dét, hendes hoved ville: "Altså den, jeg kan bare slet ikke, den gider ikke gøre det, mit hoved gerne vil have den til" (B2, s. 2, L. 71). Hun forklarede desuden, at hun også kunne reagere ved at græde (B3, s. 6, L. 263), og at det ifølge hende godt kunne føles som en overreaktion (B3, s. 6, L. 265).

Mental reaktion

Ida fortalte i fase 1 om, hvordan hun mentalt oplevede blokaden, og hvilke følelser og fornemmelser det gav hende. Hun beskrev det bl.a. som uoverskueligt (B2, s. 2, L. 75) og ubehageligt (B2, s. 3, L. 140), og som om det hele hvirvlede rundt og blev uklart (B3, s. 11, L. 515). Hun sagde flere gange i denne fase, at hun, når hun stod overfor springet, tænkte, at hun ikke kunne gennemføre: "Så siger mit hoved bare, at det kan jeg ikke, det tør jeg ikke sådan fra start. Det er bare mit hoved, det er det, det tænker" (B2, s. 1, L. 37-38), og "for jeg ved, jeg kan, altså, jeg ved, jeg kan, men jeg kan ikke gøre det" (B2, s. 3, L. 102).

Den første følelse, Ida beskrev, at hun mærkede, når hun mislykkedes med et spring, var ærgrelse: "Først så sker der det, at jeg ikke kan få min krop til at gøre det, så stopper jeg mig selv, inden jeg når dertil, og så ærgrelse først" (B2, s. 8, L. 386). Hun forklarede desuden, at ærgrelsen førte videre over i frustrationen: "sådan, oftest hvis jeg ikke springer, så laver jeg kun araberspringet, og sådan, så det første, der sker, er, at så går jeg ned ad banen, og først så rammer ærgrelsen, ligesom normalt, og så lidt sådan uforstående 'hvorfor', og så er det lidt der, hvor jeg sådan bliver frustreret over, at jeg ikke kan gøre det" (B3, s. 11, L. 512-514).

Netop frustration og irritation var de to følelser, som Ida refererede allermest til, når hun skulle forklare, hvordan hun havde det i de situationer, hvor den mentale blokade ramte: "Så

bliver jeg helt vildt frustreret, og så bliver det bare en lorteoplevelse" (B2, s. 5, L 211) og "Altså så tænkte jeg på det spring, som jeg plejer at kunne, der, hvor jeg gerne vil ende, og så bliver jeg sådan frustreret og irriteret igen og sådan i stedet for at være glad for det, så bliver det bare irriterende, så kan jeg ikke overskue alt det, jeg også skal kunne" (B4, s3, L. 128). Dette citat var også med til at vise, hvad hun selv mente at have af arbejds punkter, nemlig at hun fokuserede på det negative fremfor det positive, når hun trænede: "[...] hvis jeg synes det har været en dårlig træning, men så faktisk kommer rundt (*i det spring, der arbejdes med*), så er der jo altid noget, der er okay, ligesom, men, det er sådan, der man skal vende den til noget godt, for så kommer jeg ofte til at tænke 'hvorfor tog det mig en hel træning at gøre det', og så bliver jeg irriteret over det i stedet for at blive glad over, at jeg gjorde det. Så bliver det ikke godt og ikke en god oplevelse" (B3, s 1, L. 42-46). Ida var altså opmærksom på, at til trods for at hun også oplevede succeser, så fyldte de negative tanker.

Ida beskrev også irritationen og frustrationen som en følelse af kontroltab (B3, s. 6, L, 279; B1, s. 2, L. 58; B2, s. 3, L. 110) og forbandt den ked-af-det-hed, som er beskrevet i hendes fysiske reaktion, med frustrationen og irritationen og sagde: "Ja, for det er ikke, fordi jeg er ked af det, at jeg græder" (B3, s. 8, L 343). Ida lagde særligt vægt på, at alt det, hun oplevede, når den mentale blokade ramte, samt den måde hun reagerede på, ikke var sådan, hun ville beskrive sig selv: "men det er ikke sådan, jeg ville tænke mig selv overhovedet, og slet ikke sådan jeg har lyst til at tænke mig selv overhovedet, kun lige i den situation, og det er også det, der bidrager til frustration, for det er ikke sådan, jeg har lyst til at fremstå" (B2, s. 11, L. 486-488). Ida forbandt altså ikke sig selv som person med den måde, hun agerede på.

5.2.1.2 Musikterapeutiske metoder

Skriveøvelse (B1, s 6-10)

I fase 1 følte Ida, at hun havde svært ved at sætte ord på, hvordan det føltes, og hvad hun fornemmede, når hun stod over for den mentale blokade. Derfor var skriveøvelse en af de første ting, jeg lavede med Ida. Denne havde til formål at give hende en anden mulighed end at skulle sige tingene højt samt at få hende til at overveje musikalske parametre, som kunne beskrive hendes følelser og fornemmelser omkring blokaden. I B2 beskrives en øvelse, hvor Ida lige havde fortalt, at der var to sider af den mentale blokade: 1) opbygningen til at udføre springet og 2) efterspillet efter hun enten har sprunget igennem eller udført springet (B2, s. 6, L. 255-259). Jeg bad i denne skriveøvelse Ida om at finde to farver – én, som kunne repræsentere den ene side, og én, der kunne repræsentere den anden. Derefter skulle hun dele et stykke papir i to, og på den ene side med den valgte farve notere de ting, hun

forbandt med denne side. Siden fik overskriften: *Kontrol*. Da hun havde noteret de ting, som hun forbandt med denne side, bad jeg hende sætte en streg under den sidste sætning og herunder skrive ord, som kunne beskrive, hvordan denne side kunne lyde musikalsk. Vi gentog herefter samme procedure med den anden side af problematikken. Denne side fik overskriften: *Efterspil* (se bilag 9 for at se denne skriveøvelse). Efterfølgende bad jeg Ida finde sin telefon frem, så vi sammen kunne søge efter musik, som kunne opfylde de kriterier, hun havde skrevet på sit stykke papir. Disse musikstykker blev en hjemmeopgave for Ida at finde til den efterfølgende session.

Guidede afspændinger

I fase 1 blev der gjort brug af guidede afspændinger med forskellige formål, alt efter hvad jeg bedømte kunne have effekt for Ida den pågældende dag. B3 viser fx, at der i session 2 blev lavet to guidede afspændinger med udgangspunkt i de to sider, Ida havde beskrevet sessionen forinden. Afspændingerne havde særligt fokus på vejtrækningsøvelser, både for at få kroppen i ro samt for at samle fokus, og de foregik til musik valgt af undertegnede (se bilag 12 for valg af musik). Derudover var der i afspænding 1 (B3, s. 5, L 221) særligt fokus på at få Ida til at bevæge sig ind i forestillingen af at stå i den situation op til det spring, hun var bange for at lave. Dette for at lade hende mærke, hvilke følelser og fornemmelser der gik gennem hendes krop. Til denne afspænding havde Ida som hjemmeopgave selv valgt et stykke musik, som kunne repræsentere, hvordan hun havde det, når hun stod overfor denne situation. Dette stykke musik blev sat på som det sidste i afspændingen. Imens dette stykke musik blev afspillet, tegnede både Ida og jeg ud fra den guidning, Ida lige havde været igennem. Herefter snakkede vi om oplevelsen samt tegningen.

Dette gentog vi ved anden afspænding (B3, 11, L 503), som havde til formål at få Ida til at bevæge sig ind i forestillingen af, at hun skulle udføre det spring, hun var bange for, og hvor det ikke lykkedes for hende. Hertil havde Ida også som hjemmeopgave fundet et stykke musik, som blev sat på, hvortil vi efter endt guidning begge igen tegnede. Herefter afsluttede vi også denne del med en samtale om oplevelsen og de tegninger, som var blevet tegnet.

Også i session 3 blev der lavet en guidet afspænding (B4, s 4, L. 181). Inden denne session havde Ida haft en succesoplevelse med det spring, hun var bange for. Dog havde hun haft svært ved at holde fast i succesoplevelsen, hvilket hun fortalte, at hun blev frustreret over (B4, s 3, L. 134). Derfor blev formålet med den guidede afspænding 'at holde fast i succesen'. Også denne afspænding startede med at have fokus på vejtrækning, og særligt én bestemt vejtrækningsøvelse, som handlede om at fylde pausen mellem ind- og udånding med positivitet, var i fokus. Afspændingen

foregik til samme musik som tidligere afspændinger, Ida havde været igennem. Afslutningsvis havde Ida selv valgt en sang, som hun forbandt med succes, som blev sat på, hvortil hun skulle tegne ud fra guidningen. Herefter talte vi om både denne og tegningen. Her sammenlignede vi også med tegningerne fra seneste session, da jeg ville vise hende kontrasten mellem tegningen, som viste hende i en situation, hvor hun mislykkedes med et spring, og én, hvor hun lykkedes med springet (se bilag 10 for disse).

'At sige det højt' (B3, s 7-10)

I forlængelse af ovenstående guidede afspænding fra session 3 lavede Ida og jeg en øvelse, som jeg valgte at kalde *'at sige det højt'*. Denne øvelse tog udgangspunkt i de to tegninger, som vi som afslutning på afspændingen havde sammenlignet. Jeg bad efter sammenligningen af disse, Ida om at tage et nyt stykke papir og tegne en streg i midten, så papiret havde to sider. Igen fik hun til opgave at vælge to farver; én, som repræsenterede den ene tegning, og én, som repræsenterede den anden. På den ene side skulle hun notere alt det, hun havde lyst til at sige til denne side, og på den anden side alt det, hun havde lyst til at sige til den anden side (se bilag 11 for dette papir). Imens hun gjorde dette, spillede en playliste med musik valgt af mig i samme genre, som hun kendte fra afspændingerne. Herefter skulle Ida rejse sig og stille sig med ca. 1,5 meters afstand til mig. Hun skulle til en start vælge én af siderne og dække den anden til. Øvelsen gik herefter ud på, at hun skulle lade som om, at jeg var den side, hun havde valgt, og så skulle hun én sætning eller ét ord ad gangen sige det højt til mig, hun havde skrevet på sit papir. Mellem hvert ord eller sætning skulle hun tage en dyb vejtrækning, inden hun sagde det næste. Da hun var igennem den ene side, rystede vi kroppen, hoppede et par gange og gentog samme procedure med den anden side. Dette foregik til samme musik, som havde spillet, mens hun havde noteret ned. Musikken stoppede først, da øvelsen var ovre. Afslutningsvis havde vi en samtale om oplevelsen, og hvordan hun havde det.

Playlister

I fase 1 udtalte Ida sig om sin brug af musik under gymnastiktræning. Her fortalte hun, hvad musikken gjorde for hende, når hun trænede: "Nej, altså det er bare sådan musikken. Den bidrager til stemningen. Hvis du har sådan en god banger (udtryk for en god sang), så står vi og synger i køen og til konkurrence. Der skal være sådan godt beat og sådan. Det er sådan stemningen, viben" (B2, s 12, L 552-554). Hun sagde desuden at: "musikken kan gøre meget for en træning. Hvis man hører god musik, så er det god stemning, og så er det en god træning. Altså, hvis der er god holdgnist, så springer

alle bare bedre” (B2, s 12, L 558-559). Derfor fik Ida til opgave at udforme en playliste med numre, som bragte hende i god stemning og gav hende selvtillid. Derudover skulle numrene også repræsentere succes for Ida og give hende den ’vibe’, hun havde brug for i forhold til at springe godt. Denne playliste skulle hun lave som hjemmearbejde imellem sessionerne.

5.2.1.3 Alliancedannelse

Validering

I fase 1 valideres med Ida ved at spørge hende, om hun forstod, hvad jeg sagde, og derfor brugte jeg hyppigt spørgsmålet ”Giver det mening?” (B2, s 6, L. 259; B3, s 4, L. 171; B3, s. 7, L. 302; B3, s, 10, L. 477; B4, s 7, L. 329). Omvendt ville jeg også gerne sikre mig, at jeg forstod det, hun fortalte mig og benyttede mig derfor også af sætninger som ”er det rigtigt forstået?” (B2, s 3, L. 125) og ”nu skal du lige rette mig, hvis det, jeg hører, er forkert (B2, s. 6, L. 251). Jeg opsummerede også det, Ida havde sagt og fortalte hende, hvad jeg hørte hende sige: ”jeg hører det meget mere som om [...]” (B2, s. 11, L. 500), og ”og samtidig hører jeg dig også sige [...]” (B2, s. 3, L. 122). Derudover forsøgte jeg at spørge åbent ind til hendes oplevelser, følelser og tanker: ”jeg spørger bare sådan helt åbent” (B2, s. 1, L 29), og ”Mmh, interessant. Altså, jeg har intet svar på det, jeg er bare nysgerrig” (B3, s 7, L 288), men prøvede også i nogle situationer at sætte ord på, hvad hun forsøgte at sige, når jeg fornemmede, at hun ikke kunne (B3, s 8, L 347-351; B3, s 10, L 469-477).

Forståelse

Foruden at validere forsøgte jeg at få Ida til at føle sig forstået i det, hun kom med, hvilket kan ses i følgende tre eksempler: ”Det er helt fair. [...] man ved det heller ikke altid, og man vil så gerne kunne fortælle præcis, hvordan det er, men det kan man ikke altid” (B2, s 4, L 183-185), ”Det giver super god mening, det gør det. Du skal ikke sidde her og tænke ’uha, jeg er så megaforvirrende, hun forstår ikke, hvad jeg siger, og jeg prøver’. Jeg forstår det 99,9%, for jeg ved ikke, hvordan det er at være dig, men jeg synes, alt hvad du siger, giver rigtig god mening” (B2, s 9, L 429-430), og ”så ved jeg godt, at du har sagt, det er virkelig svært at forklare, men jeg synes, du forklarer det godt” (B2, s 9, L 424-425).

Jeg anerkendte også de følelser, Ida mærkede: ”Jeg kan så godt relatere til de følelser. Der er ikke nogen af dem, der er unormale” (B2, s 5, L 220), ”Åhh, jeg kan så godt følge dig i den frustration” (B2, s 5, L 235), ”Det kender jeg fuldstændig (B3, s 12, L. 555) og ”Jeg kan godt se, at

du bliver ked af det nu, det er helt okay. Det forstår jeg godt” (B3, s 14, L 636). Eksemplerne viser, hvordan jeg forsøgte at vise Ida, at de følelser, hun havde, var helt normale, og at jeg forstod dem.

Ordvalg

Jeg brugte som terapeut i fase 1 en del positivt ladede ord og sætninger som; ”Det synes jeg da er megasejt (B4, s 3, L117), ”kæmpe succes (B4, s 5, L 229), ”megafedt (B4, s 6, L 254), ”kæmpe overskrift (B4, s 14, L 658) samt ordet ”fedt” (B4, s 4, L 151; B4, s 4, L 175). Jeg fortalte også, hvis jeg selv mærkede en reaktion på noget af det, Ida fortalte: ”Jeg får helt kuldegysninger” (B4, s 1, L 44), hvori jeg ikke lagde skjul på, hvad Idas ord og handlinger gjorde hos mig.

Humor

I fase 1 bruges humor til at skabe en alliancen mellem Ida og mig, hvilket fx ses i de tre nedenstående eksempler:

Eksempel 1: (B2, s 7, L. 292-303)

(Vi er i gang med en øvelse, som indebærer, at Ida skal skrive på papir)

Ida: Det ved jeg ikke, æh, jamen, Efterspil. Ej, hvor irriterende. [Klienten har skrevet med lille bogstav] Ej nu ligner det ikke det andet [hentyder til at hun har skrevet med stort bogstav et andet sted].

[begge griner]

T: Ej, hvor træls [siges ironisk]. Vil du gerne have et nyt papir?

[begge griner]

Ida: Nej, det er også lige meget [ruller øjne].

T: Fedt [griner]

Eksempel 2: (B2, s. 10, L. 467-478)

(Her tales om musik)

Ida: Nej, altså, ligesom du ved det går hurtigt, ligesom med violin, det kan bidrage til kaos, sådan lidt orkesteragtigt [griner]

T: nej, hvad??

Ida: Altså, orkesteragtigt

T: Nååå, jeg synes, du sagde sådan lidt hesteagtigt

[begge griner højt]

Ida: Nej nej, orkesteragtigt.

Eksempel 3: (B4, s. 2, L 69-89)

(Her tales om gymnastik)

Ida: Der var en bane i hal 3 med pomfritter, hvor man kunne gå ind og springe vildere spring

T: Der hvad? [Kigger undrende på K]

Ida: Altså til pomfritten. Altså skumgraven

T: Nååå

[Griner begge, fordi T ikke ved, hvad udtrykket pomfritten betyder]

Ida: Det er fordi, vi kalder det bare pomfritten. Det tænkte jeg ikke lige over

T: Jajaja, det giver mening, det er jo bare mig, der er så uvidende, at jeg ikke ved noget om gymnastikkens udtryk [griner mod K og ryster på hovedet ad sig selv].

Ovenstående eksempler viser, hvordan humoren bruges gennem fx ironi og misforståelser, som ledte til grin fra både Ida og mig.

5.2.2 Opsummering af fase 1 - 'Det trygge rum'

Som ovenstående analyse viser, var der i fase 1 specielt fokus på, hvad der skete mentalt og fysisk, når Ida mødte den mentale blokade. Dette for at give Ida og undertegnede en fælles forståelse af, hvad der skete, men også for at finde frem til, hvordan vi skulle arbejde med denne i et musikterapeutisk forløb. Dette ledte til forskellige musikterapeutiske metoder, som blev præsenteret for Ida i form af guidede afspændinger, skriveøvelser og playlister, som udvikledes i takt med forløbets fremgang. Samtidig var der i fase 1 stort fokus på at opbygge alliancen mellem os og skabe et trygt rum gennem validering, forståelse og humor.

5.2.3 Fase 2 - 'Mini-eksponering'

I fase 2 - 'Mini-eksponering', som bestod af session 4, fremkom i alt tre hovedtemaer: *musikterapeutiske metoder*, *mental blokade* og *alliancedannelse* med tilhørende undertemaer - præsenteret i nedenstående figur 4:

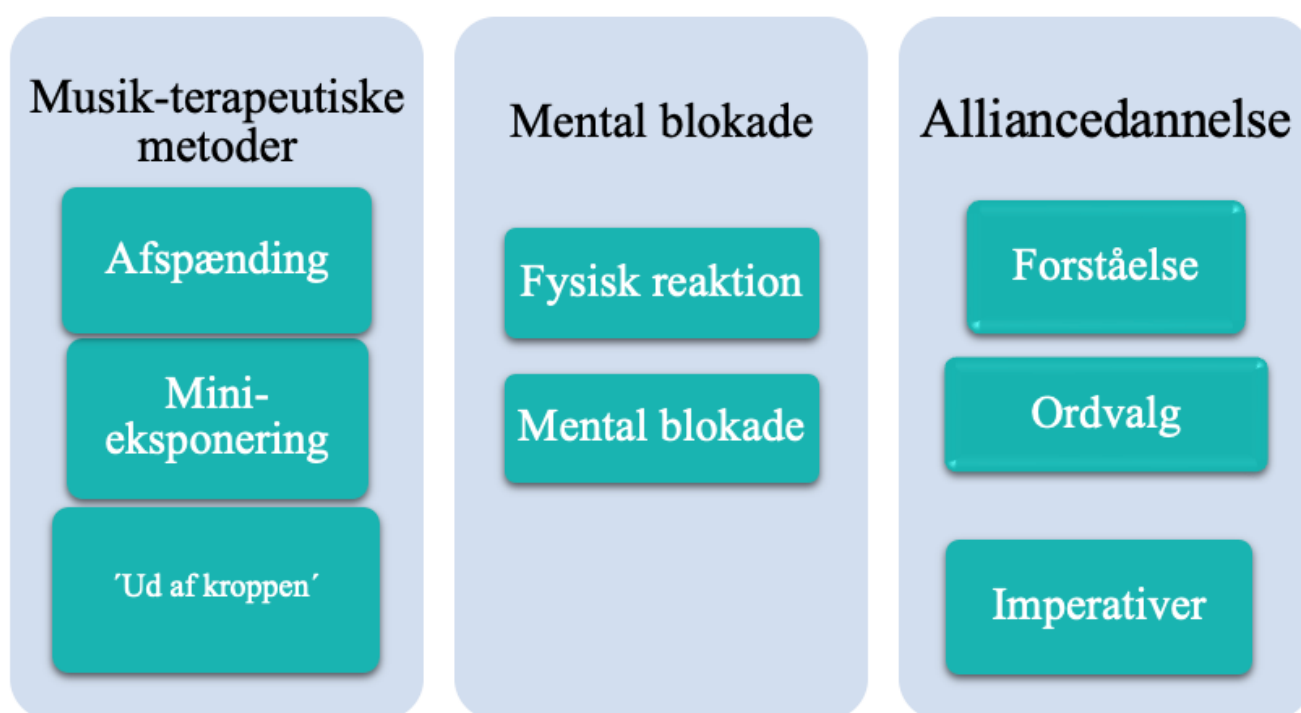


Fig. 4 Oversigt over fundne hovedtemaer og undertemaer i fase 2 - 'Mini-eksponering'

5.2.3.1 Musikterapeutiske metoder

Afspænding

I fase 2 lavede Ida og jeg en afspænding med fokus på vejtrækning. Afspændingen foregik med musik valgt af mig (musik, som Ida havde hørt før i andre afspændinger), og Ida stod op under denne. Fokus var, som også nævnt, vejtrækning, hvor Ida blev præsenteret for forskellige måder at trække vejret på, heriblandt hvordan hun aktivt skulle mærke, hvordan brystkassen og maven bevægede sig, når hun trak vejret. Derudover var der specielt fokus på den lille pause, der er mellem ind- og udånding. Ida fik til opgave at forsøge at fylde denne pause med noget positivt, noget hun forbandt med succes, noget som gjorde hende tryk, og noget som skabte tillid til hende selv. Det kunne både være et ord eller en sætning. Afspændingen var præget af mange pauser med stilhed fra min side undervejs, som gav Ida mulighed for at mærke og arbejde med sin vejtrækning. Ida blev herefter guidet til at forestille sig, at hun skulle stå overfor det spring, hun var bange for. Hun skulle mærke, hvilke følelser og fornemmelser der gik igennem hende og lægge mærke til, hvad der foregik omkring hende: Hvilke lyde hun hørte, og hvad hun så. Hvis hun blev hevet væk fra sit fokus, skulle hun rette opmærksomheden tilbage mod vejtrækningen og bruge denne aktivt. Afslutningsvist blev Ida bedt om at åbne øjnene og forestille sig, at hun stod i springcenteret og skulle springe, hvilket ledte ind i den næste øvelse: 'mini-eksponering'.

Mini-eksponering

Efter endt afspænding lavede vi en øvelse, som jeg valgte at kalde 'mini-eksponering'. Denne havde til formål i mindre grad at præsentere Ida for den situation, hun var bange for – dette ved at bede hende forestille sig, at hun stod overfor et spring, hvor hun oplevede den mentale blokade. I øvelsen skulle Ida så præcist som muligt at efterligne det, hun normalt ville gøre op til et spring, hvorefter hun skulle gå de skridt, som hun normalvis ville undgå i springet. Når hun havde taget de skridt, skulle hun stoppe sin gang, lige inden hun normalvis ville nå til at springe under normale omstændigheder. Herefter skulle hun så præcist som muligt efterligne det, hun normalvis ville gøre efter et spring, når hun skulle ned og stå i kø for at springe igen. Dette gjorde vi en del gange. Min rolle undervejs var at spørge ind til, hvordan det føltes, og hvordan hun havde det, efter hun havde gået sit spring. Derudover spurgte jeg også undervejs ind til, om hun skulle have mere fart på skridtene. Hvis jeg fornemmede, at noget blev svært undervejs, mindede jeg hende om at have fokus på sin vejtrækning samt at lytte til den musik, som spillede, hvilket var en playliste, som hun selv havde lavet med

numre, som fik hende i godt humør. Indimellem valgte jeg også, i stedet for at sige noget, at sætte et bestemt stykke musik på fra hendes playliste.

‘Ud af kroppen’- øvelse

Undervejs i øvelsen ‘mini-eksponering’ oplevede Ida den mentale blokade, hvilket gjorde, at hun ikke følte, at hun kunne arbejde videre med de skridt, hun skulle tage op til sit spring. Derfor lavede vi midt i mini-eksponeringsøvelsen en anden øvelse, som jeg kaldte ‘Ud af kroppen’. Jeg bad Ida vælge et musiknummer, som hun synes var ”superfedt” (B5, s. 8, L 364). Da hun havde valgt det, forklarede jeg hende, at hun skulle stille sig et vilkårligt sted i rummet, og at jeg ville gøre det samme. Herefter fik hun at vide, at hendes eneste opgave, når nummeret gik i gang, var at ”danse det ud” (B5, s. 9, L 386), og at hun skulle danse, som om ingen kiggede, og alt var lige meget. Dette gjorde vi begge to sammen. Efter sangen var slut, havde vi en kort samtale og vendte tilbage til øvelsen ‘mini-eksponering’.

5.2.3.2 Mental blokade

Fysisk reaktion

I fase 2 oplevede Ida (‘mini-eksponering’) de fysiske reaktioner, som hun havde på den mentale blokade. I B4 ses det beskrevet, hvordan Ida stod og trippede frem og tilbage og rystede på hænderne (B5, s 4, L. 147-148), da jeg bad hende om at gå de skridt, hun normalt skulle løbe op til et spring, og som netop var dem, hun var bange for, da det var her, der blev skabt fart. Ida var meget fokuseret på den opgave, hun stod overfor, men samtidig utrolig anspændt i sin krop. Hun rørte ikke på sig udover de små bevægelser, hun altid lavede før et spring til trods for, at hun befandt sig på en anden lokation end den, hvor hun normalt ville udføre springet (B5, s 4, L 154-155). Hun blev ved med at tage de samme skridt igen og igen (B5, s. 6, L. 260), og da hun fik til opgave at sætte mere fart på, stivnede hun (B5, s. 7, L 290). Herefter havde hun svært ved at gå de skridt, som hun lige havde haft succes med. Ydermere kørte Ida sine hænder op og ned ad sine ben gentagne gange, når hendes krop begyndte at ryste og stivne, (B5, s. 8, L 334-335).

Mental reaktion

Ida udtalte sig undervejs i øvelsen ‘mini-eksponering’ om, hvad der skete inde i hende, når hun oplevede blokaden, hvilket gav mig et indblik i hendes mentale reaktion. Hun sagde bl.a. gentagne gange: ”Nej, men nej, jeg kan ikke” (B5, s. 7, L 294), ”Nej nej, det er slet ikke det. Jeg kan bare ikke”

(B5, s. 7, L 300), og ”men det er jo bare sådan, jeg kan jo ikke springe” (B5, s 7, L 304). Hun sagde, at det føles uoverskueligt (B5, s 8, L 341), og at hun ikke kunne huske de skridt, hun lige havde taget (B5, s. 8, L 354).

Desuden fortalte hun, at forskellen på, da hun godt kunne gå skridtene i starten af øvelsen, og til hun mødte blokaden, var, at hun tænkte mere på skridtene end på springet: ”Jeg tror bare slet ikke, jeg tænkte på noget spring, jeg tænkte bare på at gå” (B5, s. 8, L 364) og siger også at: ”før der, tænkte jeg slet ikke på sådan selve springet, der tænkte jeg bare på at gå og tænkte bare på den del, og alt det der er i hovedet, og ikke situationen” (B5, s 11, L. 521-522). Ida mente, at én af grunde, at hun oplevede den mentale blokade under denne øvelse var, at: ”det er svært at være selv-sikker i noget, som man føler sig så usikker i. Det kan jeg i hvert fald ikke lige. Det kan man jo ikke” (B5, s 10, L 475-476). Ida påpegede altså her, at hun havde svært ved at tro på, at hun kunne udføre springet, når hun følte sig usikker.

5.2.3.3 Alliancedannelse

Forståelse

I fase 2 brugte jeg tid på at forklare Ida, at de øvelser, vi lavede, godt kunne føles åndssvage (B5, s. 3, L. 105-109), og jeg lagde vægt på, at det gerne måtte: ”føles grænseoverskridende og megamærkeligt, og det må også gerne føles svært” (B5, s. 3, L 129-130). Jeg lagde desuden også vægt på at: ”Man må gerne grine, (fordi) det er også lidt dumt” (B5, s. 7, L 330). Derudover deltog jeg også i øvelserne: ”Ja, du må gøre lige det, du vil, og jeg kommer til at danse som en tosset lige ved siden af dig” (B5, s. 12, L. 395) og forsøgte overfor Ida at sætte ord på, hvad jeg havde tænkt mig at gøre under øvelserne.

Ordvalg

Ligesom i fase 1 brugte jeg også i fase 2 en del ladede ord og sætninger overfor Ida: ”Mmh, det er skidegodt” (B5, s. 7. L 311), ”Mmh, fedt!” (B5, s. 6, L 254) og ”Fedt man” (B5, s. 8, L 373). Derudover forsøgte jeg, når jeg brugte denne slags ord og sætninger at inddrage de ord, som Ida og jeg havde fokus på i det mentale arbejde, hvilket ses i fx: ”Wuhuu, succes” (B5, s 10. L 438) samt ”Kæmpe succes” (B5, s. 10, L. 464).

Imperativer

I fase 2 blev der talt til Ida på en mere kontant og imperativ måde. Dette ses fx i sætninger som: "Bare en gang til" (B5, s. 6, L 244), "Så prøver du bare igen, måske med lidt mere fart" (B5, s 7, L 266) samt "Stærkt. Så ser du, om du kan begynde at gøre det i en bevægelse" (B5, s. 7, L. 287), men kommer specielt til udtryk i nedenstående eksempel:

(B5, s 4-5, L 187-195):

T: "Nej? Så bare prøv at løb dem, så ser vi, om kroppen kan huske det"

K: "Ej, men jeg kan slet ikke"

T: "Nej, men prøv"

K: "Ej, men når man springer, så har man jo nogle skridt, man tæller, og jeg kan slet ikke huske dem"

T: "Nej. Bare prøv"

Eksemplet viser tydeligt, hvordan jeg talte i korte sætninger og imperativer, når jeg forsøgte at få Ida til at udføre et spring.

5.2.4 Opsamling af fase 2 - 'Mini-eksponering'

Som ovenstående analyse viser, var der i fase 2 specielt fokus på så småt at begynde at bruge de musikterapeutiske metoder, som Ida havde lært i fase 1. Dette gennem en øvelse, hvor Ida i mindre grad blev præsenteret for det spring, hun var bange for, og hvor nogle af de metoder, vi havde arbejdet med (guidede afspændinger med fokus på vejrtrækning og positiv tænkning samt musiklytning) kan bruges undervejs. I fase 2 oplevede Ida den mentale blokade, hvilket betød, at der også her blev fokus på, hvordan jeg så, at hun oplevede denne, samt hvordan vi kunne arbejde med den her og nu, hvilket ledte til nye idéer til musikterapeutiske metoder, som kunne anvendes. Derudover fortsatte det relationelle arbejde gennem validering og forståelse, og der var igen fokus på positivt ladede ord.

5.2.5 Fase 3 - 'Den vante setting'

Analysen af fase 3 - 'Den vante setting' er delt ind i fase 3.1 - 'Værktøjskontekstualisering' og fase 3.2 - 'Selveffektivitet', da det undervejs i analysen af denne blev klart, at der skete et skifte i undertemaer fra starten af fasen til slutningen. Dette betød fx, at der var forskel på, hvordan de forskellige musikterapeutiske metoder blev brugt, samt at min rolle som terapeut skiftede karakter. Derfor vil

først fase 3.1 gennemgås indeholdende session 5-7, hvorefter fase 3.2 vil gennemgås indeholdende session 8 og 9.

5.2.6 Fase 3.1 - 'Værktøjskontekstualisering'

I fase 3.1 'Værktøjskontekstualisering' fremkom i alt tre hovedtemaer: *mental blokade*, *musikterapeutiske metoder* og *alliance* med dertilhørende undertemaer - præsenteret i nedenstående figur 5:

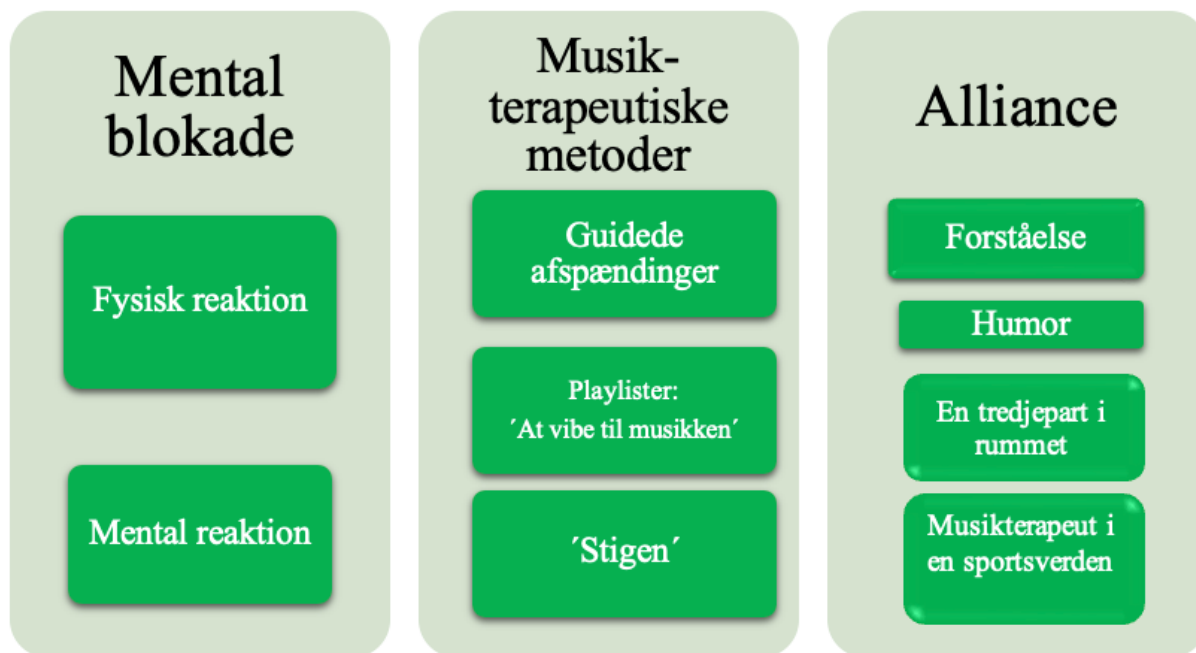


Fig. 5 Oversigt over fundne hovedtemaer og undertemaer i fase 3.1 - 'Værktøjskontekstualisering'

5.2.6.1 Mental blokade

Fysisk reaktion

Fase 3.1 foregik i et springcenter, hvilket betød, at Ida i denne fase fysisk stod over for det spring, hun havde været bange for at udføre i 6 måneder. Hver session startede med, at Ida lavede et spring, hun følte sig tryk ved, og som hun havde udført mange gange siden den mentale blokade. Efter dette skulle Ida udføre et spring, hun var bange for, og her mødte hun den mentale blokade. Dette betød fysisk, at hun gentagne gange "springer igennem" (B6, s. 8, L 224; B6, s 10, L 470; B6, s 13, L 578).

Ydermere brugte Ida længere tid på at lave sin vante rutine, hvis hun stod overfor et spring, som hun fandt uoverskueligt (B6, s 6, L 245; B6, s 7. L 324; B6, s 8, L 374; B6, s 11, L 487), hvorimod hun, når hun begyndte at føle sig trykgere ved et spring, brugte kortere tid på sin rutine (B6, s 6, L 273; B6, s 8, L 348; B6, s 9, L 399).

Ida gjorde også nogle specifikke ting, når hun blev presset, såsom at tage sine arme ned langs siden af kroppen og køre hænderne ned ad benene (B6, s 6, L 245; B6, s 11, L 486-487), rette på sin hestehale (B6, s 10, L 479) samt røre ved sin øreflip (B6, s 6, L 245; B6, s 10, L 470). Her oplevede hun altså nogle fysiske reaktioner på den mentale blokade.

Mental reaktion

I fase 3.1 blev Ida ramt af frustration og irritation, når hun oplevede den mentale blokade (B6, s 13, L 592). Hun følte, at det blev uoverskueligt at skulle udfordre sig selv i det spring, hun var bange for: ”Det føles SÅ uoverskueligt bare at skulle sige altså” (B6, s 3, L 104).

Derudover reagerede hun med usikkerhed, når jeg foreslog, at hun skulle prøve at tilføje mere til springet, selvom det kun var små skridt, hvilket ses i flere eksempler (B6, s 5, L 221-229; B6, s 7, L 304-316; B6, s 8, L 351-357), men specielt i dette eksempel: ”Ej, men det kan jeg ikke. Det føles SÅ unaturligt og uoverskueligt. Jeg kunne slet ikke finde skridtene. Det, nej, jeg kan ikke” (B6, s 11, L 376-377).

Hun satte også ord på, hvordan det føltes som om, hendes krop og hoved ikke arbejdede sammen: ”Jamen, ej det er bare som om, min hjerne tænker, at jeg skal, men så er det bare som om, at det vil min krop bare slet ikke, og så ja, så løber jeg igennem” (B6, s 13, L 587-588), ligesom hun udtrykte, at hun gerne ville, men at hendes krop ikke ville: ”Jeg kan jo godt. Jeg vil jo gerne, men min krop vil bare ikke” (B6, s 13, L 592). Modsat beskrev hun det som værende rart og fedt, når hun faktisk gennemførte et spring, hun ikke havde troet, hun kunne: ”Altså, nej, det var rart” (B6, s 6, L 263) og ”Det var fedt” (B6, s 14, L 637), hvortil hun også tilføjede, at: ”Mmh, ja men det bliver også nemmere, hver gang jeg gør det, sådan er det altid, det er jo bare, fordi jeg altid skal starte forfra” (B6, s 7, L 284-286). Her fortalte Ida altså, at hun, for hvert spring hun gennemførte, fik en følelse af, at springet blev lettere for hende, men at dét faktum, at hun altid skulle starte forfra, var det, som fyldte for hende.

5.2.6.2 Musikterapeutiske metoder

Guidede afspændinger

I fase 3.1 blev brugt guidede afspændinger som metode (B6, s 4, L 145-148). Afspændingerne havde alle samme formål: 1) *at samle fokus på det, der skal til at ske*, 2) *at have fokus på det positive* og 3) *vejrtrækning*. Alle guidede afspændinger foregik til samme musik, som Ida var blevet præsenteret for i afspændinger i tidligere faser.

De guidede afspændingerne foregik altid, inden Ida påbegyndte at springe, men dele af disse blev også inddraget undervejs i arbejdet med at springe. Dette skete fx, når jeg som terapeut i korte sætninger mindede Ida om at bruge sin vejtrækning aktivt og fylde den med det positive, hvis jeg fornemmede, at hun blev presset: ”Træk vejret, fokus på det gode” (B6, s 8, L 372) samt ”Så er det virkelig bare at huske det her med din vejtrækning, fyld den med noget godt, fyld dine tanker med noget godt” (B6, s 10, L 447-448).

Hvis jeg fornemmede, at Ida blev presset til sit maksimale, og at hun sprang igennem og ikke troede på sig selv, brugte jeg længere tid på at minde hende om at bruge de ting, hun havde lært, hvilket fx ses i eksempler som: ”træk vejret, fyld den med det gode. Det, du skal nu, er noget, du mestrer 100%. Der er ikke noget af det, du skal nu, du ikke har gjort før. Ikke noget af det, du ikke har kontrol over. Din krop ved godt, hvad den skal. Du skal bare turde at stole på det.” (B6, s 10, L 464-466) og ”Dit vigtigste redskab lige nu, det er din vejtrækning. Fyld den med alt det gode. Der er intet af det her, du ikke kan, intet af det, du ikke har mestret før, og intet af det, du ikke har kontrol over. Du skal have tillid til dig selv og tænke på succesen. Tænk på alt det gode. Fokuser på det gode” (B6, s 13, L 604-606). Jeg forsøgte her at sætte fokus på ting som succes og vejtrækning for at minde Ida om, hvordan hun kunne hjælpe sig selv.

Playlister

I fase 3.1 blev musikken, der spillede fra højttalerne, brugt mere aktivt. Ida fik i fase 1 til opgave at udforme en playliste fyldt med sange, som hun fandt motiverende, og som gav hende selvtillid og gjorde hende glad. Denne playliste blev sat på, når de guidede afspændingerne var ovre (B6, s 4, L 148) og spillede resten af sessionen. Under sessionerne oplevede Ida, som også beskrevet, at springe igennem, og når dette skete samtidig med, at en sang sluttede, ventede hun til den næste sang startede: ”Jeg venter lige” (B6, s 11, L 506).

Samtidig brugte jeg også playlisten aktivt ved at skifte til et musiktrack, jeg vidste, Ida godt kunne lide, hvis jeg fornemmede, at hun blev presset (B6, s 13, L 610). Derudover henviste jeg også til musikken undervejs: ”Hvis det føles uoverskueligt, så lyt lige lidt til musikken. Det er en god sang [T danser lidt for sig selv. [Ida griner]]” (B6, s 8, L 376-377) og dansede og sang med, hvis jeg kendte sangen.

‘Stigen’

I fase 3.1 valgte jeg i samarbejde med Ida at opstille det, vi kaldte en stige (B6, s 2, L 52-137). Denne stige var et billede på de trin, som det spring, hun var bange for, indeholdt. Praktisk fik Ida til opgave at gennemgå det spring, hun skulle udføre for at nå sit endemål trin for trin og i den rækkefølge, det skulle udføres i. Stigen havde til formål 1) at gøre det håndgribeligt for Ida, hvad hun stod overfor, 2) at både Ida og jeg delte en fælles forståelse af, hvad hun skulle igennem, og hvilken rækkefølge det skulle foregå i samt 3) at kunne bruge stigen som et aktivt redskab, der kunne henvises til undervejs i springene. Denne blev brugt i alle sessioner i fase 3.1 og fase 3.2.

5.2.6.3 Alliance

Forståelse

En vigtig del af det relationelle arbejde i fase 3.1 blev forståelse: Forståelse fra min side overfor Idas problematik, men også vores fælles forståelse for det arbejde vi lavede. Da vi skiftede lokation for terapien og i fase 3.1 befandt os i et springcenter (den vante setting for Ida), lod jeg igen Ida forklare mig, hvad hendes problematik var. Mens hun gjorde dette, bad jeg hende vise mig det på springbanen samtidig, hvorefter jeg kunne validere og sikre mig, at jeg havde forstået, hvad hun havde fortalt: ”Så, det, jeg har forstået indtil nu, er, at det, du egentlig er bange for ved det baglæns spring, ikke som sådan er selve springet i enden af banen, men det at skulle have fart på optil? [...] Godt, men hvad er det helt nøjagtigt, at farten gør for springet?” (B6, s 1, L 16-21). I denne samtale var det vigtigt for mig, at jeg ikke antog, at jeg havde forstået, hvad hun mente, selvom vi havde haft denne samtale før. Det gjorde jeg bevidst for gang på gang at sikre mig, at vi havde samme grundlag for det arbejde, som hun skulle udføre i springcenteret: ”Arhh, okay. Så er jeg med. Det var bare lige det, jeg havde brug for at vide for at forstå det ordentligt” (B6, s 1, L 30-31).

Dette ledte også til, at vi trin for trin kunne gennemgå, hvad det var for nogle skridt, Ida skulle igennem i det spring, hun stod overfor, for at nå hen til det ønskede mål, hvilket jeg forsøgte at gøre mere håndgribeligt ved at sammenligne med en stige: ”Det her spring er lidt ligesom sådan en stige med trin. Hvert trin er ligesom en opgave på vejen hen mod det her spring, du gerne vil med fart og alting. Og inden vi går i gang, skal vi lige prøve at finde ud af, hvad de her trin er for dig” (B6, s 2, L 52-54).

Undervejs i trin-processen begyndte det at føles uoverskueligt for Ida at tale om trinene, da hun ikke havde udført flere af dem i lang tid. I disse situationer viste jeg forståelse for Ida ved fx at sige: ”Ja, det må gerne føles uoverskueligt. Det her er også kun for at gøre det klart, hvad det er

vejen henimod at springe er, både for dig men også for mig. Og som sagt, jeg siger ikke, at vi skal igennem alle de her trin hverken i dag eller næste gang eller gangen efter. Nu ved vi bare, at de er der, ikke?” (B6, s 3, L 134-137) samt ”Ja, det føles uoverskueligt. Og det er derfor vi gennemgår trinene nu, så du er forberedt på dem” (B6, s 3, L 106). Da trinene var blevet fastlagt, blev de aktivt brugt i den del af sessionerne, som omhandlede, at Ida skulle springe. Dette ved at jeg som terapeut spurgte Ida undervejs, hvad næste trin var, inden hun skulle udføre det: ”Hvad er næste trin?” (B6, s 5, L 229) og ”Jaa, så hvad er næste trin?” (B6, s 7, L 304).

Humor

Også i fase 3.1 blev humor en del af alliancedannelsen. Dette ses fx i den måde, Ida og jeg talte sammen om de trin, hun skulle igennem på stigen, da Ida her prøvede at tage meget små skridt, og jeg forsøgte at presse hende til at tage større skridt ved at sige: ”Jeg kan godt se, hvad du har gang i nu. [Begge griner]. Det er okay, så har stigen jo bare flere trin, og så skal vi da vidst først hjem sent [Begge griner igen]” (B6, s 3, L 98-99).

Derudover trådte humoren også frem, når Ida havde gennemført et spring, som hun havde påstået, at hun ikke kunne udføre, hvorefter jeg smilende stillede et retorisk spørgsmål som: ”Gjorde du lige det?”. Eller når hun besvarede mit spørgsmål om, hvordan det føltes at gennemføre et spring med, at det ikke var så slemt (B6, s 14, L 623), og hun ved et uheld kom til at smile, men prøvede at skjule det, hvorefter jeg med et smil på læben ville have hende til at holde fast i det gode og drillende spurgte: ”Undskyld, hvad?” (B6, s 14, L 625).

En tredjepart i rummet

Idet Ida og jeg i hele fase 3 (både 3.1 og 3.2) arbejdede i et springcenter, var der en gymnastiklærer til stede under alle sessioner. I fase 3.1 havde han en meget lille rolle, hvad angik det mentale arbejde med blokaden; han sagde i gennemsnit fire sætninger pr. session, og disse som regel i forbindelse med at Ida havde udført et godt spring, og at han gerne ville rose hende (B6, s 11, L 490; B6, s 11, L 512; B6, s 13, L 619). Derudover fungerede han som hjælper, når Ida følte, at hun havde brug for ham i et spring: ”Ehm, okay, men så skal G op på banen” (B6, s 5, L 235). Han grinede også med, når der blev sagt noget højt, som Ida og jeg grinede af (B6, s 12, L 559), ligesom han indimellem dansede med til musikken, når han så, at jeg gjorde (B6, s. 13, L 616).

Musikterapeut i en sportsverden

I fase 3 bevægede Ida og jeg os ind på hendes hjemmebane i springcenteret (*'den (Idas) vante setting'*). Dette betød også, at jeg som musikterapeut trådte fysisk ind i en sportsverden, hvilket også i nogle dele af terapien kan ses i den måde, jeg agerede overfor Ida. Et eksempel herpå er, at jeg blev mere kontant i min måde at tale på og brugte flere imperativer, når jeg mente, at Ida var klar til at tage næste trin på stigen: "Godt, så gør du det" (B6, s 4, L 180), "Godt, så gør du det igen" (B6, s 5, L 190; B6, s 6, L 269), "Jo, det gør du." (B6, s 8, L 363) samt "Jo, du kan." (B6, s 10, L 447).

Jeg spurgte også gang på gang, hvad næste trin var (B6, s 5, L 228; B6, s 5, L 222; B6, s 7, L 307; B6, s 8, L 353), og hvis Ida gav udtryk for, at hun ikke var helt klar, pressede hende, hvis jeg mente, hun var klar: "Jo jo, du prøver bare. Træk vejret, fokus på det gode" (B6, s 8, L 372). Dog valgte jeg også, hver gang Ida mestrede et nyt spring at spørge hende, om hun skulle springe det samme spring igen: "Skal du gøre det igen eller?" (B6, s 4, L 205; B6, s 6, L 266; B6, s 7, L 294). Dette for hele tiden at sikre, at det foregik på Idas præmisser og i hendes tempo.

5.2.7 Fase 3.2 – 'Selveffektivitet'

I fase 3.2 - 'Selveffektivitet' fremkom i alt tre hovedtemaer: *mental blokade*, *musikterapeutiske metoder* og *alliance* med dertilhørende undertemaer - præsenteret i nedenstående figur 6:

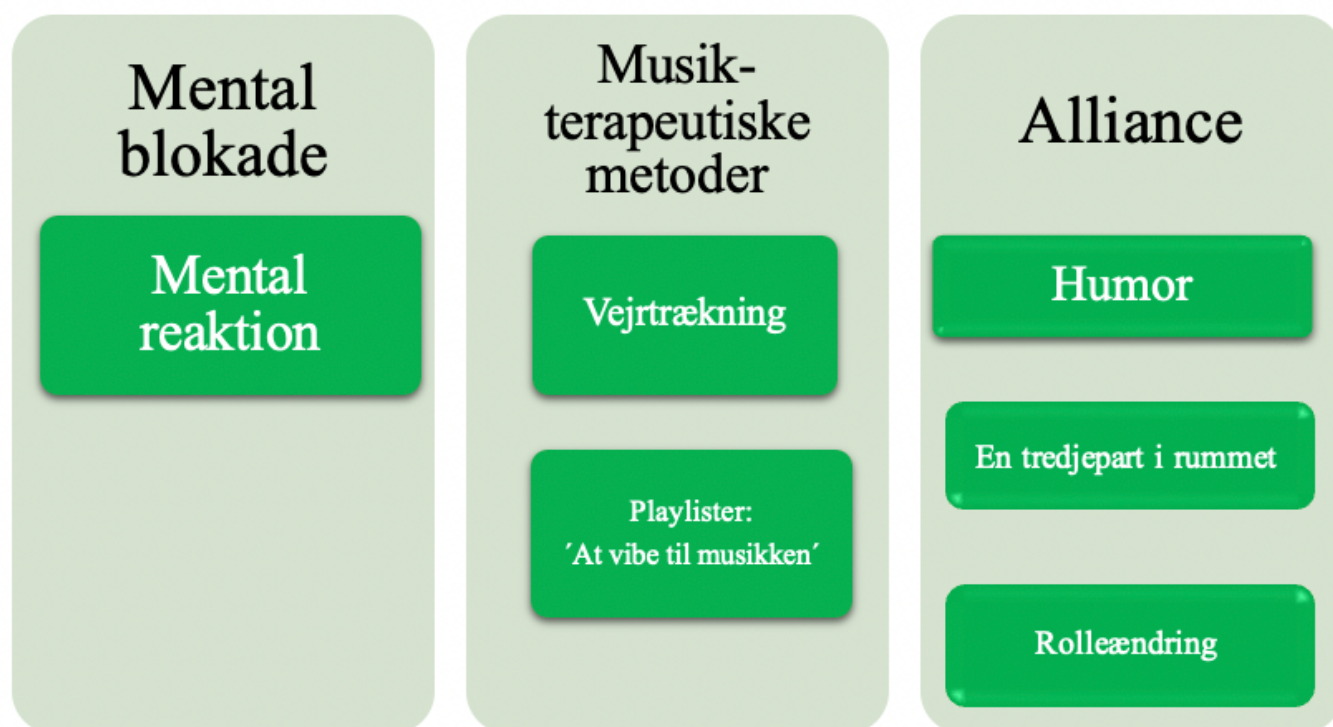


Fig. 6 Oversigt over fundne hovedtemaer og undertemaer i fase 3.2 - 'Selveffektivitet'

5.2.7.1 Mental blokade

Mental reaktion

I fase 3.2 oplevede Ida den mentale blokade og reagerede ved at stoppe sig selv i sit løb og udbryde: ”Ej, ej, det passer slet ikke” (B7, s 4, L 160) henvendt til gymnastiklæreren. Hun hentydede til, at skridtene i hendes opløb ikke stemte, hvorefter han foreslog, at hun skulle gøre det igen, men i en forsimplet udgave. Hun fulgte hans råd og gennemførte springet uden problemer. Hun oplevede en lignende situation på et senere tidspunkt, men gennemførte denne gang springet, alt imens hun hængende i luften råbte: ”Ejejejejejejeje” (B7, s 5, L 210). Lige efter dette talte Ida og gymnastiklæreren igen om springet, hvorefter hun igen gennemførte uden problemer (B7, s 5, L 227).

Ida havde i gennemsnit i denne fase én udtalelse pr. session om tvivl på sig selv. Denne tvivl ses fx i dette eksempel, hvor gymnastiklæreren med et smil sagde til hende, at hun næsten havde for meget fart på til ikke at udføre et sværere spring, hvortil Ida med et usikkert smil svarede: ”Neeej, arhh, joo” (B7, s 3, L 136). Efter denne dialog udførte hun det spring, som gymnastiklæreren lige havde sagt, at hun godt kunne.

5.2.7.2 Musikterapeutiske metoder

Vejrtrækning

I fase 3.2 blev vejtrækningsøvelserne fra tidligere faser brugt som et aktivt redskab for Ida, når hun følte sig presset, ved at hun indførte en dyb vejtrækning i sin rutine før hvert spring (B7, s 2, L 57). Samtidig blev det anvendt, når Ida blev presset, hvor jeg som terapeut fx mindede hende om at bruge vejtrækningen, hvilket ses i eksempler som: ”Træk vejret. Husk det gode” (B7, s 3, L 125) og ”Husk vejtrækning” (B7, s 5, L 216). Det ses yderligere i et eksempel, hvor jeg bad Ida om selv at sætte ord på, hvad hun skulle: ”Hvad er din allervigtigste opgave lige nu, når du begynder at mærke det her?” (B7, s 4, L 180). Her skulle Ida sætte ord på, hvad hun kunne gøre for at hjælpe sig selv i den situation, hun stod overfor – og her blev hentydet til brugen af vejtrækning.

Playlister

Den playliste, som Ida lavede i fase 1 (jf. afsnit 5.2.1.2), blev også brugt i fase 3.2 på samme måde som i fase 3.1. Dog spillede playlisten fra starten af sessionerne og hele vejen igennem, da Ida selv stod for at blive klar til at springe i denne fase, fremfor at vi lavede en guidet afspænding. I fase 3.2 blev Ida også inddraget mere i musikvalget: ”Hvilket sang skal du høre nu?” (B7, s 6, L 257) samt fx da et musiknummer var ved at være slut, og hun ventede på det næste, men det ikke var det rigtige:

”Ej. [der bliver skiftet sang] Ja, den dér” (B7, s 9, L 392-394). Ida tog selv ejerskab over, hvilket musik hun gerne ville høre, og hun vidste, hvornår en sang ikke var den rigtige til det ønskede formål.

5.2.7.3 Alliance

Humor

I fase 3.2 blev humor anvendt i alliancen mellem Ida og mig, hvilket bl.a. kom til udtryk, da jeg med et smil på læben foreslog, at vi: ”på et tidspunkt skal vi have en session, hvor du (Ida) bare underviser mig”, hvortil Ida grinende svarede: ”Ja, det er da en god ide” (B7, s 1, L 39).

Derudover blev det også tydeligt, at ironi indgik i fase 3.2 – fx i dette eksempel, hvor Ida lige har sprunget, og jeg, henvendt til gymnastiklæreren, grinende spurgte: ”Det ser næsten nemt ud, gør det ikke?” hvortil han svarede: ”Jo, pissenemt” (B7, s 6, L 271). Desuden ses det også i et eksempel, hvor jeg kommenterede på den måde, Ida landede på, når hun havde udført et spring: ”Jeg elsker, hvordan du altid lander sådan her med hænderne [viser, hvordan hun lander]” hvortil både Ida, gymnastiklæreren og jeg grinede, mens og gymnastiklæreren tilføjede, at ” Det er jo næsten sådan en lille sejrscans” (B7, s 2, L 63).

Tredjepart i rummet

Da gymnastiklæreren havde været til stede under hele fase 3.1, var han i fase 3.2 ikke længere ’ny’ i rummet. Dette ses fx i måden, han aktivt deltog fra starten af en session: ”Hvad så? Hvor langt er vi?” (B7, s 1, L 24). Derudover var han også blevet mere afslappet i forhold til at hjælpe Ida med redskaberne, hjælpe mig med musikken (B7, s 1, L 43) samt grine sammen med os.

Han deltog desuden også i de afsluttende samtaler, hvor vi talte om dagens session, og hvor han og Ida talte om det tekniske i at springe, samt hvordan den del havde været (B7, s 9, L 399-402). Derudover begyndte han også i denne fase at sige mere og tage mere ansvar som træner, hvilket ledte til undertemaet *rolleændring*.

Rolleændring

Noget af det, som blev tydeligt i fase 3.2, var, hvordan jeg som terapeut gik fra at sige meget, guide og validere hvert spring med Ida på et mentalt plan til at overlade denne del til gymnastiklæreren. Dette ses ex. ved, at jeg begyndte at holde mig på afstand, mens det i stedet blev gymnastiklæreren, der efter springene spurgte: ”Hvordan var det?” (B7, s 1, L 48), ligesom han pressede Ida, hvis hun havde brug for det: ”Ja, skal du prøve at sætte lidt flere skridt på?” (B7, s 2, L 73). Det blev også

gymnastiklæreren, der fulgtes med hende fra den ene ende af banen til den anden, mens de talte om tekniske ting i forhold til springet (B7, s2, L 47: B7, s 3, L 100: B7, s 3, L 103). Dette skete, alt imens jeg holdt mig på afstand og forholdt mig tavs (B7, s 3, L 99: B7, s 3 L 104).

I fase 3.2 rettede Ida også mere opmærksomhed mod den tekniske del af springene fremfor den mentale del, hvilket fik hende til at henvende sig mere til gymnastiklæreren, hvis noget gik galt: ”Kan du ikke godt se det? [Henvendt til gymnastiklæreren]” (B7, s 3, L 107), samt da hun følte, at hun sprang dårligt: ”Ja, men den var ikke god [henvendt til gymnastiklæreren] (B7, s 8, L 355).

Gymnastiklæreren var meget rosende i sin måde at tilgå Ida, hvilket kom til udtryk i hans udtalelser efter hendes spring: ”Ja, lige præcis” (B7, s 4, L 169), ”Godt [klapper], skidegodt! Hvor er du god mand!” (B7, s 6, L 263), ”Jaer man, fuck hvor fedt. Den var virkelig god. Virkelig god” (B7, s 6, L 281) samt ”Ja man [klapper]. Det er det, vi vil se” (B7, s 7, L 295). Alt imens gymnastiklæreren og Ida arbejdede med at springe og udfordre hende, stillede Ida mig spørgsmålet: ”Filmede du det?” (B7, s 6, L 287), hvilket betød, at jeg i stedet for at tage del i arbejdet omkring springet fik en rolle tildelt af Ida, som handlede om at filme. Dog trådte jeg stadig til, hvis min fornemmelse var 1) at Ida var presset, 2) at hun glemte de ting, hun havde lært i musikterapien, og 3) hvis hun selv henvendte sig til mig.

5.2.8 Opsamling af Fase 3 – ‘Den vante setting’

Som ovenstående analyse viser, ændredes fokus i fase 3, da denne fase foregik i springcenteret. Det betød, at der blev sat fokus på aktivt at bruge de musikterapeutiske metoder, som var arbejdet med i tidligere faser. Dette arbejde foregik ikke bare, når den mentale blokade opstod, men også generelt i Idas arbejde med spring.

I fase 3.1 foregik dette arbejde gennem konkrete, guidede afspændinger til den musik, som Ida var vant til fra tidligere og med fokus rettet mod at bruge vejrtrækning og positiv tænkning undervejs i springene. Derudover foregik dette også gennem brug af den playliste, som Ida havde lavet, og ved at lytte til sange derfra, når hun følte sig presset. I denne fase var jeg meget aktivt deltagende som terapeut og guidede og mindede Ida om at bruge metoderne samt validere med hende efter hvert spring.

I fase 3.2 blev Ida bedt om selv at gøre sig klar til at springe og valgte fra start at lytte til din egen playliste, imens hun varmede op. Hun havde særligt fokus på vejrtrækning og at tænke positivt og brugte disse metoder aktivt, lige inden hun skulle springe, men tog sig også bedre tid til at

stoppe op, trække vejret og give sig selv et øjeblik til at samle fokus, hvis hun følte sig presset. Derudover brugte hun også den playliste, hun havde lavet, og begyndte at tage ejerskab over denne ved selv at sige, når hun ville have skiftet sang. Hun henvendte sig i denne fase mere til gymnastiklæreren, hvilket betød, at jeg bevidst blev mindre aktivt deltagende og i stedet overlod mere ansvar til gymnastiklæreren.

5.2.9 Fase 4 – 'Afrunding'

I fase 4 – 'Afrunding' fremkom i alt tre hovedtemaer: *mental blokade*, *musikterapeutiske metoder* og *selvstændighed* med dertilhørende undertemaer - præsenteret i nedenstående figur 7:

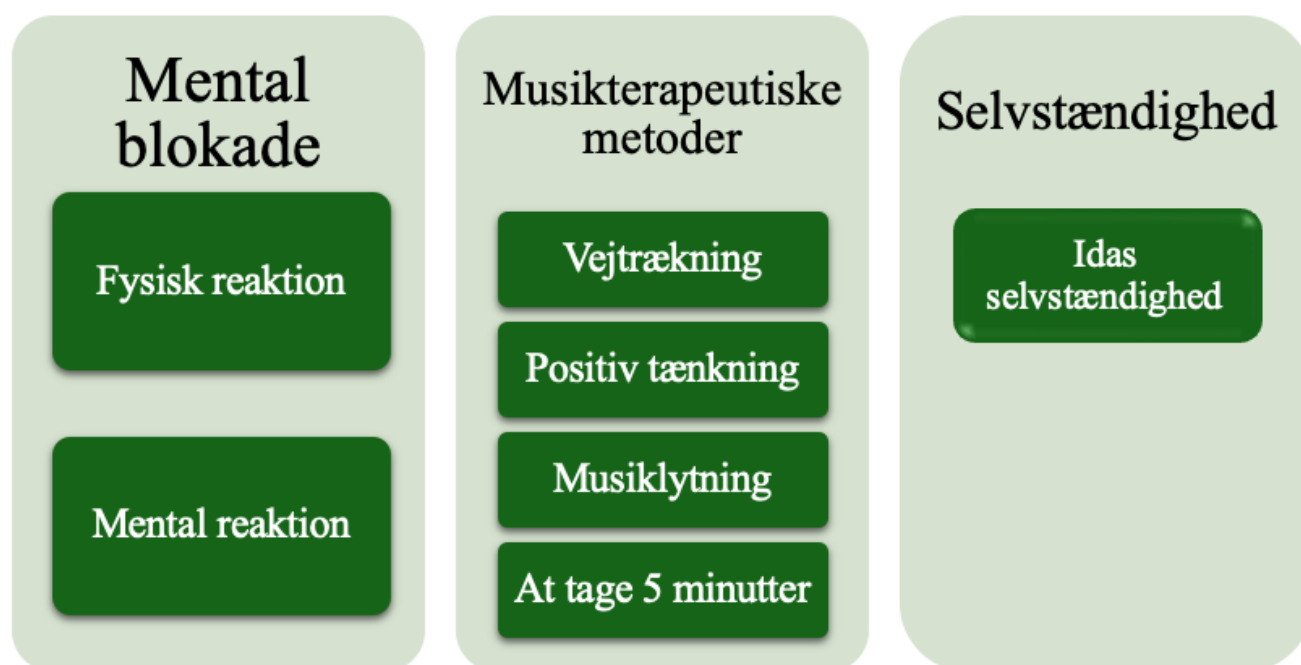


Fig. 7 Oversigt over fundne hovedtemaer og undertemaer i fase 4 - 'Afrunding'.

5.2.9.1 Mental blokade

Fysisk reaktion

I fase 4 fortalte Ida, hvordan hele forløbet havde gjort hendes fysiske reaktioner på den mentale blokade mindre: "Alt det med ubehaget og rysten [...], det var væk" (B8, s. 2, L 59-60). Idas fysiske reaktioner var altså, ifølge hende selv, væk.

Mental reaktion

Ida beskrev i fase 4, at ”de negative tanker og det er væk” (B8, s. 2, L 59-60), ligesom hun forklarede, at det var: ”virkelig dejligt” (B8, s 2, L 60), da det betød, at så ”kunne jeg (Ida) jo bare springe” (B8, s 2, L 61). Ida fornemmede altså, at hendes mentale reaktion på den mentale blokade var blevet bedre.

5.2.9.2 Musikterapeutiske metoder

I fase 4 fortalte Ida, hvilke ting (metoder) hun ville tage med sig fra musikterapien og bruge i sit videre arbejde som gymnast. Særligt tre ting havde haft betydning for hende: 1) *Vejtrækningsøvelser*, som hun beskrev på følgende måde: ”Det vigtigste var nok vejtrækningen” (B8, s 1, L 45), ligesom hun forklarede, at hun fremover ville tage fem minutter for sig selv for at rette fokus mod netop sin vejtrækning, inden hun skulle i gang med sit spring (B8, s 3, L 105-108); 2) *positiv tænkning*, hvortil hun forklarede: ”Jeg skal huske, sådan alt det positive og alt det gode, mmh [griner], det skal jeg lige huske, det har hjulpet mig meget” (B8, s 3, L 121-122); 3) *musiklytning*, hvortil hun uddybede: ”så er det sådan lidt mærkeligt, men hvis ikke der er musik til, eller hvis der er dårlig musik, så kan jeg slet ikke sådan, for jeg er begyndt ligesom at bruge den meget og lytte til den meget for ligesom at få fokus væk fra springet, føler jeg, det hjalp i hvert fald (B8, s 1, L 47-49). Musik blev altså et vigtigt redskab for Ida, som hun aktivt kunne bruge i sine spring for at skabe fokus.

5.2.9.3 Idas selvstændighed

Udover at Ida tog redskaber og værktøjer med sig fra musikterapien, begyndte hun i fase 4 også at opsøge andre metoder, som kunne hjælpe hende. Hun gik bl.a. til sin gymnastiklærer (som også deltog i musikterapien) for at fortælle, at det, der pressede hende i den pågældende session, var køen, som hun stod i for at vente på at skulle springe. Det resulterede i, at: ”jeg (Ida) skal aftale med en i køen, at jeg bare sådan ved, at jeg bare springer foran den person hver gang, for så behøver jeg ikke stå nede i køen og stå sådan og tænke hele tiden, men i stedet så når der sådan er tre springere til, at det er mig, så kan jeg sådan stå og tænke over det” (B8, s 1, L 26-29). Ida havde altså henvendt sig til gymnastiklæreren for selv at løse et konkret problem – og sammen fandt de en løsning.

Den selvstændighed, som Ida opnåede, blev der også lagt vægt på henimod afslutningen af den sidste session, hvor jeg rettede særligt fokus mod, at Idas ubehag var væk (B8, s 4, L 147), ligesom det blev gjort klart, at selvom hun blev presset, formåede hun at springe i stedet for at trække sig (B8, s 4, L 147-148). Jeg rundede forløbet af med at sige: ”og hvis vi sådan lige skal runde af [...] så vil jeg sige, at de to sidste sessioner, vi har sammen, der er det for det meste dig alene og nogle

gange sammen med gymnastiklæreren, der kører dem hele vejen igennem. Jeg gør minimalt, jeg griner med jer en gang i mellem, og jeg tror, to gange i den allersidste session der henvender jeg mig til dig og siger, at du skal trække vejret. Resten, det er dig og jer i tekniske ting, jeg ikke forstår” (B8, s 3, L 128-133). Med dette citat forsøgte jeg at vise Ida, at hun var blevet mere selvstændig i sit mentale arbejde, idet jeg i slutningen af forløbet deltog minimalt. Derudover mindede jeg hende om, at det arbejde, der skete mellem hende og gymnastiklæreren, omhandlede teknik fremfor den mentale del.

5.2.10 Opsamling af Fase 4 – ‘Afrunding’

Da fase 4 var den afsluttende og afrundende samtale mellem Ida og mig, var der her fokus på, hvad Ida kunne tage med sig fra musikterapien. Hun fremhævede særligt vejtrækning, positiv tænkning og musiklytning. Derudover skulle forløbet afsluttes, og der blev derfor sat fokus på Idas selvstændighed, og hvor langt hun var kommet i sit arbejde.

6. Diskussion

Specialet havde til formål at undersøge, hvordan et forløb med tilgangen adfærdsorienteret musikterapi med en gymnast, som oplevede en mental blokade, kunne se ud, samt hvilken rolle den terapeutiske alliance mellem klient og terapeut havde for det arbejde. I nedenstående vil det overordnede musikterapeutiske forløb, de anvendte metoder samt den terapeutiske rolle diskuteres. Her vil der tages udgangspunkt i analysens fund, som sættes i relation til relevant teori, der kan belyse adfærdsorienteret musikterapis relevans hos denne klientgruppe. Herefter følger en diskussion af den vidensteoretiske ramme for specialet samt analysemetoden. Afslutningsvis vil styrker og udfordringer ved specialet diskuteres.

6.1 Opsummering af analysefund

Musikterapien har hidtil kun været dokumenteret i sportslige kontekster i kvantitative studier. Dette speciale et af de første kvalitative studier i sportslige kontekster, som undersøger, hvordan musikterapi opleves i denne kontekst. Studiets analyse viser tydeligt, at terapien udfoldes i fire processuelle faser, som deler undertemaer, men som hver har forskellige fokus.

I ovenstående analyse af de fire faser, som forløbet med Ida var inddelt i, ses det at fase 1 foregår i et terapirum og havde fokus på, hvordan Ida før havde oplevet den mentale blokade både fysisk og mentalt, for at skabe en fælles forståelse for, hvad målet for terapien var, og hvordan vi musikterapeutisk kunne arbejde henimod dette. Her blev benyttet metoder som guidede afspændinger til musik, skriveøvelser og at lave playlister. Derudover var der i denne fase fokus på allianceopbygning mellem Ida og mig gennem forståelse og validering fra min side samt fælles humor.

I fase 2, som igen foregik i et terapirum, var den mentale blokade igen omdrejningspunktet, men denne gang hvordan Ida oplevede denne fysisk og mentalt i terapirummet. I denne fase arbejdedes der igen med guidede afspændinger til musik, og derudover blev der lavet en mini-eksponeringsøvelse for i mindre grad at præsentere Ida for 'den farlige situation' samt en danseøvelse. Der blev igen dannet alliance gennem validering og forståelse fra min side samt fælles humor og positivt ladede ord.

I fase 3 skete der en ændring i lokation, da vi rykkede ind i det springcenter, som Ida var vant til at springe i. Her begyndte Ida at tage de metoder, som hun havde arbejdet med i fase 1 og 2 i brug. Her blev brugt guidede afspændinger til musik før påbegyndelsen af spring, og undervejs i springarbejdet indgik vejrtrækning, positiv tænkning og musiklytning aktivt, ligesom Idas egen playliste spillede i baggrunden. I denne fase var der mindre fokus på allianceopbygning, men mere fokus på at

holde fast i alliancen, da der trådte en tredje part ind i rummet i form af en gymnastiklærer. Her blev det tydeligt, at jeg som terapeut var mere aktivt deltagende i begyndelse, og at Ida henvendte sig mere til mig i denne del, hvorimod jeg blev mindre aktiv henimod slutningen, hvor Ida henvendte sig mindre til mig.

Fase 4 var den afsluttende samtale mellem os, og Ida fortalte, at hun tog specielt tre ting med sig fra musikterapien: 1) vejtrækningsøvelser, 2) positivt tænkning og 3) musiklytning.

6.2 Diskussion af fund overfor teori

6.2.1 Den mentale blokade

I analysen af temaet 'Første oplevelse med blokaden' i fase 1 fremgår det, at Ida ikke ved, hvorfor den mentale blokade er opstået, ligesom hun ikke formår at arbejde med den. Ifølge Bennett et al (2015) kan en mental blokade opstå grundet negativ selveffektivitet, hvor en atlet mister troen på egne evner. Selvom Bandura (1997) i sin teori om negativ selveffektivitet ikke henviser til mentale blokader, kan den undgåelsesadfærd, som han beskriver som konsekvens af negativ selveffektivitet, betragtes som enten et forstadie til eller en regulær mental blokade. Bandura (1997) argumenterer for, at lang tids mangel på troen på, at man kan udføre en bestemt færdighed, leder til, at man stopper med at udføre den. Dette stemmer overens med analysen af temaerne 'Fysisk reaktion' og 'Mental reaktion' i fase 1, hvor Ida fortæller, at hun efter at have oplevet den mentale blokade ikke kan udføre det baglæns spring, hun altid har mestret, hvilket har ledt til, at hun i en lang periode enten kun har forsøgt sig meget lidt eller slet ikke har forsøgt at udføre dette. Dette kombineret med at analysen af temaet 'Mental reaktion' i fase 2 og specielt analysen af 'Mental reaktion' i fase 3.1 viser, at Ida bruger ordene "det kan jeg ikke" hyppigt samt har brug for lang forberedelsestid til hvert enkelte spring, stemmer overens med Banduras (1997) måde at forstå negativ selveffektivitet. Bandura (1997) argumenterer yderligere for, at manglen på troen på sig selv kan lede til negative tanker og følelsen af utilstrækkelighed, hvilket medfører, at de negative tanker fodrer hinanden og bliver til en ond cirkel, hvilket gør sig gældende for Ida, som det fremgår af analysen af temaet 'Mental reaktion' i fase 1.

På baggrund af analysen af temaet 'Mental reaktion' i fase 4 antages det, at Ida henimod slutningen af forløbet oplever et fald i den negative selveffektivitet, da hun her giver udtryk for, at de negative tanker er væk, mens hun føler, at hun endelig 'bare kan springe'. Derudover giver hun også i temaet 'Fysisk reaktion' udtryk for, at hende fysiske reaktion er blevet mindre, hvilket kan betyde, at hun har fået bedre kontrol over sine kropslige reaktioner i forbindelse med at springe baglæns. Om dette er tilfældet, kan specialet ikke konkludere, men med udgangspunkt i analysen kan det

konkluderes, at Ida har oplevet en forandring i sine mentale og fysiske reaktioner på den mentale blokade, og at denne forandring for hende er positiv, hvilket netop er formålet med BMT, hvor Clifford Madsen (2020) argumenterer for, at en ændring i adfærd kan være både positiv og negativ, og at det er op til det enkelte individ at afgøre, hvad denne vil tillægge en bestemt handling. Derfor har det musikterapeutiske forløb ifølge Ida bidraget positivt til arbejdet med den mentale blokade, hvilket også analysen af temaet 'Musikterapeutiske metoder' i fase 4 viser.

Det musikterapeutiske forløb samt de musikterapeutiske metoder, som er benyttet i arbejdet med Idas mentale blokade, vil i nedenstående afsnit diskuteres. Her vil først det overordnede musikterapeutiske forløb diskuteres overfor relevant litteratur, hvorefter der følger en diskussion af analysens fund af, hvilke metoder der er brugt i forløbet også overfor relevant litteratur.

6.3 Overordnede kernelementer i et BMT-forløb

6.3.1 Suzanne Hansers kernelementer

Suzanne Hanser (2015) har opstillet nogle kernelementer, som ifølge hende er vigtige i et forløb, hvor man benytter sig af BMT. Hun mener bl.a., at der skal være et mål- og et problemorienteret fokus. Dette afspejler sig i forløbet med Ida, da målet her var, at Ida skulle springe baglæns igen, hvilket hele vejen igennem forløbet var eksplicit for både Ida, gymnastiklæreren og jeg. Dette stemmer ydermere overens med Madsen et al. (1968), som argumenterer for, at et kerneelement i BMT-arbejde er, at målet er eksplicit.

Derudover var der i terapien fokus på, hvad der foregik her og nu, hvilket bl.a. ses i analysen af temaerne 'Ud af kroppen' i fase 2 og 'Playliste' i fase 3.1 og fase 3.2, hvor musikterapeutiske metoder blev brugt på forskellig vis til at ændre på Idas adfærd her og nu. Dette er i overensstemmelse med Hanser (2015), som argumenterer for, at et kerneelement i terapien er at have en opmærksomhed på nuet. Temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 1 og fase 2 havde også til formål at justere på Idas adfærd i øjeblikket, men også at lære Ida at bruge vejrtrækning aktivt samt at tænke positivt. Derfor blev disse også benyttet, for at Ida senere i forløbet kunne drage nytte af disse i sit arbejde med at springe. Dette betyder, at der i forløbet også er brugt musikterapeutiske metoder, som ikke kun har fokus i nuet, men også har fokus på at gavne senere i forløbet. Derfor foreslår specialet, at der både kan inddrages metoder, som kan justere på adfærd nu og her, men samtidig at der i et forløb med gymnaster, som tages ud af deres vante setting, kan anvendes metoder, som kan bruges aktivt senere i forløbet.

Foruden at have fokus på her og nu viser analysen af temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 1 og 2, 'Playlister' i fase 2 og 3, 'Ud af kroppen' i fase 2 samt 'Vejrtrækning' i fase 3, hvordan der benyttes musikterapeutiske metoder, som har fokus på at ændre adfærd, tankegang og humør. Dette er endnu et kerneelement hos Hanser (2015), og specielt i temaerne 'Vejrtrækning' og 'Playlister' i fase 3.2 blev det tydeligt, at Ida benyttede disse metoder – vejtrækning, positiv tænkning og at lytte til musikken fra playlisten – til at ændre på sin adfærd, når hun følte sig presset.

Hanser (2015) mener ydermere, at et kerneelement i BMT er, at klienten selv skal kunne vurdere og udfordre dysfunktionelle og irrationelle tanker. I analysen af temaerne 'Mental reaktion' og 'Fysisk reaktion' i fase 1 giver Ida udtryk for, at hun godt ved, at hun tænker negativt, og at hendes fysiske reaktioner ikke er gode for hende. Specielt viser analysen, at hun i temaet 'Mental reaktion' i fase 3.1 bliver meget opmærksom på, hvornår hun tænker negativt, og hvornår hun ikke gør, samt hvornår hun har brug for lang forberedelse til et spring, og hvornår hun ikke har. I takt med at vi når længere i forløbet, bliver hun også bedre til selv at udfordre sit eget spring og gøre det teknisk sværere, uden at jeg eller gymnastiklæreren skal presse på, ligesom hun formår selv at opsøge hjælp, når hun mærker, at hun har brug for det, hvilket fx ses i temaerne 'Mental blokade', 'Playliste' og 'Rolleændring' i fase 3.2 og i temaet 'Selvstændighed' i fase 4.

Ifølge Hanser (2015) er den pædagogiske filosofi i BMT, at klienter på sigt skal være deres egne terapeuter. Arbejdet med dette ses specielt i temaer som 'Vejrtrækning', 'Playlister' og 'Rolleændring' i fase 3.2, hvor Ida bliver mere og mere selvstændig og uafhængig af undertegnede. Her henvender hun sig til sin gymnastiklærer og bruger selv de metoder, vi har arbejdet med. Hun reagerer selv, hvis musikken ikke er den rigtige, og har fokus på at stoppe op og trække vejret en ekstra gang, hvis hun fornemmer, at hun har brug for ekstra koncentration. Afsættet for valget af metoder har fra min side været at benytte metoder, som Ida selv har kunne tage med sig videre fra musikterapien og bruge aktivt. Derfor er der valgt metoder som guidede afspændinger med fokus på vejtrækningsøvelser at tænke positivt og at lytte til musik samt bruge den aktivt. Alle metoder, som hun kan bruge uanset tid og sted. På baggrund af dette foreslår specialet, at der er særlig opmærksomhed på valget af metoder med denne klientgruppe, da sportsatleter er afhængige af, at de metoder, der udvælges, kan bruges, både når de er uden for deres sport, men også i træning og konkurrence.

Afslutningsvis mener Hanser (2015), at et forløb med BMT skal være kortsigtet og tidsbegrænset. Som overblikket over forløbet viser (jf. Fig. 1), havde Ida og jeg i alt 10 sessioner, som var begrænset af, at praktikken havde en slutdato. Derfor stemmer forløbets opbygning og proces overens med Hansers synspunkt. Dog skal man være opmærksom på, at en mental blokade kan være

opbygget over længere tid, da gymnasten bruger utallige timer i et springcenter, og derfor dag efter dag er stillet overfor valget om enten at springe eller ikke at springe om og om igen. Her skal man som musikterapeut være opmærksom på ikke at presse på og overskride klientens grænser, da dette kan resultere i, at klienten trækker sig fremfor at arbejde fremad – eller modsat går for hurtigt frem og enten bliver skadet under et spring eller oplever, at den mentale blokade forstærkes. Derudover er dét at have udført et spring et par gange ikke ensbetydende med, at den mentale blokade er forsvundet, og at gymnasten igen mestrer springet. Det kræver gentagelse på gentagelse over længere tid, og som temaet 'Mental reaktion' i fase 3.1 viser, starter Ida fx altid samme sted, når hun skal springe, og arbejder sig langsomt ind i det, uanset hvor tæt på endemålet hun kom i seneste session. Alt dette lagt sammen kan betyde, at man ikke altid kan tidsbegrænse et forløb med en gymnast, som oplever en mental blokade. Dette da man skal arbejde i klientens tempo på springbanen, hvilket også kan variere fra session til session alt afhængig af overskud, humør og gåpåmod. Derfor foreslår dette speciale, at længden på et forløb vurderes ud fra den enkelte klients behov.

6.3.2 Clifford Madsens kerneelementer

Ifølge Clifford Madsen et al. (1968) skal man i BMT ændre klientens adfærd ved små succesfulde tilnærmelser til det ønskede slutmål. I analysen forklares øvelsen 'Stigen' i fase 3.1, hvori Ida og jeg opstillede nogle små trin i springet, som hun skulle igennem for at nå sit endemål. Disse trin kan sammenlignes med Madsens små succesfulde tilnærmelser til endemålet, da Ida ved at udfordre sig selv og gennemføre et trin oplevede en lille succes, hvilket analysen af temaet 'Mental reaktion' samt 'Humor' i fase 3.2 viser.

Da Ida når til de trin på stigen, hvor hun teknisk skal udfordres i sit spring, træder gymnastiklæreren mere til, hvilket bliver tydeligt i analysen af temaet 'Rolleændring' i fase 3.2, som viser, at gymnastiklæreren får en større og større rolle i forløbet. Dette repræsenterer det, som Madsen et al. (1968) ville kalde at anvende effektiv og passende forstærkning. Dette kan ske ved, at en omsorgsperson gennem rollespil kan lære at give passende verbal forstærkning. Analysen af tema 'En tredje-part i rummet' i fase 3.1 viser, hvordan gymnastiklæreren her ikke siger meget og blot lader Ida og jeg arbejde, men efterhånden som fase 3.2 udvikler sig, begynder at byde mere og mere ind, hvilket temaet 'En tredje-part i rummet' i fase 3.2 er et eksempel på. Her bliver det gennem analysen tydeligt, at gymnastiklæreren har lagt mærke til, hvordan Ida og jeg arbejder, og hvordan min tilgang til Ida er. Analysen af temaet 'Rolleændring' i fase 3.2 viser, hvordan han adopterer nogle af de ting ind i sin måde at håndtere Ida på. Analysen af dette tema viser også, hvordan han benytter nogle af de

samme metoder, som Ida og jeg har arbejdet med i form af vejtrækningsøvelser, positiv tænkning samt at lytte til musikken, hvilket *han* gør Ida opmærksom på, at hun skal huske at bruge undervejs.

Hvorimod Madsen et al. (1968) argumenterer for, at terapien skal foregå der, hvor problemet er opstået, er det et fund i dette speciale, at terapien kan foregå på en anden lokation og stadig have gavnlig effekt. Som redegørelsen over forløbet viser (jf. afsnit 4.3 Overblik over forløb), foregik fase 1 og 2 i et lukket terapirum, mens fase 3 og 4 foregik i et springcenter. Dette betyder, at kun fase 3 og 4 foregik, hvor problemet var opstået. En af fordelene ved at starte et andet sted i arbejdet med gymnaster er, at rollefordelingen forbliver tydelig, da man som terapeut kan være opmærksom på at agere musikterapeut og ikke gymnastiklærer. Hvis forløbet startede i springcenteret, skulle der have været en ekstra tydelighed omkring rollerne, så klienten ikke forbandt undertegnede til trænerteamet, som hun allerede arbejdede med i forbindelse med spring. Dette kunne muligvis have pålagt klienten nogle forventninger og et udefrakommende pres, som det musikterapeutiske rum netop ikke indeholdt. Derudover ville en start i springcentret også have haft som konsekvens, at en gymnastiklærer skulle være til stede under hele forløbet, da det er et krav under ophold i springcentret. Uanset om man havde tegnet rollerne og fordeling af ansvar i forløbet op fra start og talt om, hvordan sessionerne skulle foregå, kan det ikke udelukkes, at terapien havde fået en anden karakter, da det mentale arbejde havde indebåret både Ida, gymnastiklærere og jeg. Dette havde muligvis haft indflydelse på alliancen mellem Ida og jeg (jf. afsnit 6.7.1 'Det personlige forhold') og gjort, at forløbet ville have båret større karakter af et sportpsykologiske forløb, hvor musikken havde fået en mindre rolle. Om dette er tilfældet, kan specialet ikke sige noget endeligt om, men analysen indikerer, at det at starte på en anden lokation end problemets oprindelsessted, kan have fordele, når man som musikterapeut har med denne klientgruppe at gøre. For yderligere diskussion af dette se afsnit 6.7.1.

6.4 Opsamling af kerneelementer

Med udgangspunkt i diskussionen af analysens fund overfor teori af både Hanser (2015) og Madsen et al (1968) vil dette speciale foreslå følgende kerneelementer i et musikterapeutisk forløb med tilgangen BMT med gymnaster, der oplever en mental blokade:

1. Terapien foregår delvist i et terapirum og delvist der, hvor problemet er opstået
2. Enighed om et klart mål for terapien, hvori man undervejs arbejder med at ændre klientens adfærd ved små succesfulde tilnærmelser til det ønskede mål
3. Terapeuten tilpasser forløbets længde efter den enkelte klients behov

4. Opbyggelse af en stærk terapeutisk alliance mellem klient og terapeut
5. Aktiv deltagelse af klienten som undervejs kan identificere, vurdere og udfordre uønsket adfærd og tanker
6. Terapeuten skal benytte metoder og teknikker, som har fokus på at ændre uønsket adfærd og tankemønstre både i nuet, men også fremadrettet
7. Klienten skal på sigt være deres egen terapeut, hvorved terapeuten også har fokus på at hjælpe klienten til at hjælpe sig selv
8. Terapien skal anvende passende forstærkning, og familiemedlemmer eller anden omsorgsperson kan inddrages i terapien for at lære at give passende forstærkning

Som ovenstående forslag om kerneelementer også lægger vægt på, skal der i BMT tages metoder i brug, som har fokus på at ændre uønsket adfærd samt tankemønstre hos en klient. I nedenstående vil de metoder, som er benyttet i forløbet med Ida, diskuteres i henhold til det teoretiske grundlag for BMT. Først vil de metoder, som tidligere musikterapilitteratur indenfor BMT, har dokumenteret diskuteres, hvorefter der følger en diskussion af dem, som ifølge dette speciale, ikke før er dokumenteret i musikterapilitteratur indenfor BMT.

6.5 Tidligere anvendte metoder i BMT

6.5.1 Guidede afspændinger – brugen af musik som opmærksomhedsfokus

Som analysen af temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 1, 2 og 3.1 viser, blev denne musikterapeutiske metode benyttet for at skabe fokus og ro både i tankerne og kroppen hos Ida. Her blev musikken brugt med det formål, at denne skulle have en beroligende effekt på nervesystemet (Grocke & Wigram, 2007) og netop skulle virke som et opmærksomhedsfokus, hvilket stemmer overens med Hanser (1999), som argumenterer for, at man kan bruge musik til netop dette formål. Nærværende speciale kan ikke konkludere, at det er musikken, som får Ida til at føle, at hun har et større fokus og er mere i ro før et spring, men guidede afspændinger med dertilhørende musik, som ifølge litteraturen stemmer overens med formålet, synes at kunne benyttes i dette tilfælde, da analysen af temaerne 'Fysisk reaktion' og 'Mental reaktion' i fase 3.2 viser en ændring i Idas fysiske og mentale adfærd. Analysen af 'Fysisk reaktion' og 'Mental reaktion' i fase 4 viser, at Ida selv opfatter ændringen som værende mere positiv og gavnende, ligesom hun i temaet 'Musikterapeutiske metoder' i fase 4 beskriver, at ændringen er sket dels pga. vejtrækningsøvelserne, hun har fået igennem de guidede afspændinger, samt gennem musiklytning.

Ydermere kan musikken i en guidet afspænding også hjælpe til at skabe et rum, hvori der kan være fokus på det, der er brug for i øjeblikket – specielt igennem guidede afspændinger med billeddannelser (Hanser, 2015). I Idas tilfælde skulle der skabes et rum med fokus på at mærke, hvilke følelser og fornemmelser hun fik i kroppen, når hun oplevede succes ved baglæns spring samt at holde fast i alt det positive herved. I analysen af temaet 'Guidede afspændinger' i fase 1 og 2 ses det, hvordan fokus for mange af de guidede afspændinger netop var – gennem billeddannelser – at ændre Idas opfattelse af det baglæns spring, så hun kunne holde fast i det positive og den succes, hun oplevede, når det lykkedes.

Derudover viser analysen af temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 1, 2 og 3, hvordan vejtrækningsøvelser også blev benyttet for at skabe opmærksomhedsfokus, hvilke også stemmer overens med Hanser (1999). Bonde (2014) argumenterer for, at man gennem vejtrækningsøvelser også kan skabe bevidsthed om, hvad der sker i kroppen rent fysisk og derved præge dette i en bestemt retning, hvilket analysen af temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 1 samt 'Mini-eksponering' i fase 2 viser, at vi arbejdede med. Her virkede vejtrækningsøvelserne som adfærdsregulator på Idas fysiske reaktioner på den mentale blokade. I temaet 'Vejtrækning' i fase 3.2 ses det, hvordan Ida selv startede hvert spring med en eller flere dybe vejtrækninger, og hvordan jeg brugte vejtrækning aktivt og mindede hende om denne, når jeg fornemmede, at hun blev presset samt kunne se hendes fysiske reaktioner. Dette stemmer overens med formålet med BMT, som handler om at ændre den uønskede adfærd her og nu (Hanser, 2015), som i dette tilfælde var Idas fysiske reaktion på den situation, hun stod overfor.

Igen kan nærværende speciale ikke konkludere, om guidede afspændinger og vejtrækningsøvelser er en egentlig grund til, at Idas tankemønstre bliver mere positive, samt at hun oplever en positiv ændring i sine kropslige reaktioner. Dog viser analysen af temaet 'Musikterapeutiske metoder' i fase 4, at Ida selv giver udtryk for, at dette har hjulpet hende. Derved kan det synes som om, at også disse metoder har skabt et rum, hvori Ida har haft plads til at arbejde med sine fysiske og mentale reaktioner på den mentale blokade og herigennem har oplevet en ændring i adfærd, som for hende er gavnlig og positiv.

6.5.2 Playlister – brugen af musik som stimuli-signal

I analysen af temaet 'Playliste' i fase 3.1 og 3.2 blev der anvendt en bestemt playliste i det mentale arbejde med Ida med det formål at få hende til at tænke mere positivt og slappe af i tanker og krop. Gennem analysen af disse temaer blev det tydeligt, hvordan Ida brugte denne aktivt ved at lytte til

musikken, når hun følte sig presset, samt bad om at få skiftet nummer, hvis det aktuelle ikke fik hende i rette stemning. Dette stemmer overens med Hanser (1999), som argumenterer for, at musik kan bruges som stimuli-signal (cue), hvori musik kan være med til at fremkalde bestemt adfærd hos et individ.

For at fremkalde den adfærd, som Ida ønskede – positive tanker og mere ro – viser analysen af temaet 'Playliste' i fase 1, hvordan Ida selv havde udformet den playliste, som blev brugt ud fra en præmis om, at den skulle indeholde sange, som hun forbandt med positive tanker, succes og selvtillid. Dette stemmer igen overens med Hanser (1999), som argumenter for, at der i musik findes forskellige parametre, som kan have en effekt på en klients adfærd, og at det er op til den enkelte terapeut at finde ud af, hvilken slags musik der virker for den enkelte klient, da alle klienter har individuelle præferencer. Analysen af temaerne 'Playliste' i fase 3.1 og 3.2 viser, hvordan Ida brugte playlisten aktivt med positive resultater, og specielt i temaet 'Musikterapeutiske metoder' i fase 4 gav Ida udtryk for, at det at lytte til musik var blevet en vigtig del af hendes mentale arbejde. Specialet kan ikke konkludere, at det var musikken, som fik Ida til at tænke mere positivt og udføre springet, men ud fra analysens fund kan man antage, at musikken for Ida blev brugt som et cue (stimuli-signal) til at ændre tankegang og turde at udføre springet.

Den musik, som Ida havde på sin playliste, var præget af dur-harmonier, som ifølge Hanser (1999) ofte resulterer i glade følelser og følelsen af at være tilpas, hvilket netop stemmer overens med det ønskede formål. Derudover indeholdt musikken også forudsigelige rytmer, hvilket Hanser (1999) også mener kan have en positiv effekt på klientens følelse af kontrol over bevægelser i kroppen. For Ida kan dette have ført til en følelse af større kontrol over sin krop i forskellige bevægelser på springbanen og i det baglæns spring, hvilket for hende var en positiv ændring, da hun i forbindelse med den mentale blokade oplevede blackout og mangel på kontrol. Selvom det at lave en playliste ikke er en tidligere benyttet metode indenfor BMT, vil nærværende speciale argumentere for, at det kan sættes i relation til Hansers (1999) brug af musik som cue (stimuli-signal), og derfor er denne metode diskuteret herunder.

6.6 Andre anvendte metoder

6.6.1 Skriveøvelse

Analysen af temaet 'Skriveøvelse' i fase 1 beskriver, hvordan Ida havde svært ved at sætte ord på, hvordan den mentale blokade var opstået, hvilket ledte til, at vi lavede en skriveøvelse. Denne blev lavet med det formål at skabe rum til refleksion, hvor Ida fik mulighed for at sætte flere ord på den

første oplevelse med den mentale blokade. Da BMT har opmærksomhed i nuet (Hanser, 2015), var formålet med denne øvelse ikke at finde frem til, hvorfor og hvordan den mentale blokade var opstået, men derimod at give Ida en mulighed for at forklare, hvad denne havde af betydning for hende i livet her og nu samt at give Ida og jeg et fælles udgangspunkt for arbejdet med den mentale blokade, da jeg fik en større forståelse for, hvad der var på spil for hende.

Selvom denne øvelse ikke er beskrevet som en metode i tidligere musikterapilitteratur inden for emnet BMT, giver den anledning til diskussionen af inddragelse af andre metoder i samspil med musikterapeutiske metoder, som ikke nødvendigvis er relateret til musik. Dette kunne fx være i starten af et forløb, hvis en klient har svært ved at sætte ord på, hvordan tingene føles indeni og samtidig ikke er vant til at bruge musik som redskab. Herved kan man først og fremmest få klienten til at sætte flere ord på, hvordan en mental blokade føles og opleves og efterfølgende trække tråde til, hvordan dette kan lyde rent musikalsk via snak om parametre som volumen, dynamik og dur/mol-harmonier. Dette skaber igen en fælles forståelse for, hvad klienten forbinder med de forskellige parametre og klientens fortolkning af musik samt kan lede til yderligere konkretisering af, hvordan problematikken føles og fornemmes hos en klient.

6.6.2 'At sige det højt'

En anden metode, som har relation til Hansers (2015) kerneelement om at have opmærksomhed i nuet, er øvelsen 'At sige det højt'. Som analysen i fase 1 af denne øvelse viser, opstod denne øvelse i øjeblikket med det formål at få Ida til at fornemme, hvordan hun havde det her og nu, når hun henholdsvis oplevede succes med samt nederlag med en mental blokade.

Samtidig havde denne øvelse også det formål at begynde at lære Ida at bruge de metoder, som vi havde arbejdet med i tidligere sessioner som fx guidede afspændinger til bestemt musik samt vejtrækningsøvelser. Her blev metoden derfor også et redskab til fremtidigt arbejde og ikke kun brugt som redskab i øjeblikket, hvilket læner sig op ad Hansers (2015) argument om, at klienter på sigt skal være deres egne terapeuter. Ida kunne selv begynde at bruge metoderne, og det betød, at hun kunne anvende dem både i terapien, men også uden for terapien. Her blev et vigtigt fokus, at metoderne netop skulle være noget, Ida kunne bruge aktivt som gymnast, hvilket analysen af temaet 'Musikterapeutiske metoder' i fase 4 viser, at de var. Her gav Ida netop udtryk for, at hun havde taget metoderne med sig fra terapien og brugte disse aktivt.

Da metoderne skal kunne bruges uafhængigt af terapeuten, foreslår dette speciale, at der skal være fokus på, at metoderne tager udgangspunkt i den enkelte klients baggrund. Derudover skal

implementeringen af disse metoder ske løbende i forløbet, hvor terapeuten både direkte og indirekte hjælper klienten til aktivt at bruge de metoder, som denne præsenteres for i terapien. Dette så klienten allerede inden afslutningen af terapien kan benytte disse i sin hverdag og bruge dem naturligt.

6.6.3 'Stigen'

Som analysen af temaet 'Stigen' i fase 3.1 viser, arbejdede vi med en stige som metafor for de trin, Ida skulle igennem i det baglæns spring for at nå til endemålet. I temaet redegøres der for, hvordan denne startede som et overblik over, hvilke trin Ida mente, at et baglæns spring indeholdt, men endte i fase 3.1 og 3.2 med at blive brugt som et aktivt redskab, når hun sprang. Stigen kan sammenlignes med det, Madsen et al. (1968) beskriver som værende en ændring i adfærd ved små succesfulde tilnærmelser til det ønskede slutmål.

Selvom vi ikke altid ændrede på Idas adfærd, når vi talte om, at hun skulle tage et trin mere på stigen, så var stigen med til at gøre det klart for Ida, hvad hun skulle igennem for at nå til endemålet, hvilket gjorde processen derhen mere håndgribelig for hende. Det betød helt konkret, at hun for hvert trin, hun tog, følte succes, hvilket netop stemmer overens med Madsens et al. (1968) kerneelement.

Ydermere gav stigen også et overblik over, hvor i processen af springet vi var, og derved kunne jeg justere, hvor meget støtte Ida havde brug for. Det gav mig hele tiden en fornemmelse af, hvilke trin hun selv kunne klare, og hvilke hun havde brug for støtte til, og derved blev stigen foruden små succesfulde tilnærmelser til endemålet også et hjælpemiddel for mig som terapeut.

På baggrund af analysens fund foreslår nærværende speciale, at der med en klientgruppe, hvor målet og vejen derhen er klar og tydelig, og hvor denne kan opstilles trin for trin, udarbejdes en slags overblik over de delmål, som klienten undervejs kan opnå for at nå hen til endemålet. Dette kan være i form af en stige, men også andre metaforer, og det foreslås, at metaforen tager udgangspunkt i klientens egne ord og tanker.

6.6.4 Mini-eksponering

Ifølge Madsen et al. (1968) skal terapien foregå der, hvor problematikken er opstået. Som overblikket over forløbet viser (jf. afsnit 4.3 'Overblik over forløb'), skete dette kun delvist i forløbet med Ida. Her foregik fase 1 og 2 i et terapirum væk fra springcenteret (lokationen for problemet), mens fase 3 og 4 foregik i springcenteret. Da øvelsen mini-eksponering fandt sted i fase 2, foregik denne altså væk fra det sted, hvor problematikken var opstået.

I analysen af temaerne 'Mental reaktion' og 'Fysisk reaktion' i fase 2 ses det, at Ida reagerede fysisk, da hun oplevede den mentale blokade, ligesom hun selv satte ord på, hvad hun tænkte og følte. Hun kunne også skelne mellem, hvad der skete lige før og lige efter blokaden ramte. Ved at udsætte Ida for en mindre grad af eksponering i et trygt rum uden for springcenteret kunne dette danne grundlag for, at hun fik en bedre fornemmelse af, hvad hun mærkede, tænkte og følte, mens det samtidig gav mulighed for, at hun kunne sige det højt. At vi tog terapien væk fra det sted, som hun forbandt med den 'farlige' situation, skabte en mulighed for kun at have fokus på hendes kropslige fornemmelser og tanker fremfor det spring, hun forbandt med springcenteret. Ydermere var det også med til at give både Ida og undertegnede et større indblik i de kropslige reaktioner og tanke-mønstre, som hun havde i forbindelse med baglæns spring, hvilket hjalp til at rette fokus mod, hvilke metoder vi i musikterapien kunne arbejde med for at hjælpe Ida i arbejdet med den mentale blokade.

Ligesom analysen af temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 3.1 samt 'Playlister' og 'Vejrtrækning' i fase 3.1 og 3.2 viser, kan man på sigt overføre de metoder, man har arbejdet med i det trygge rum, til det sted hvor problemet er opstået og benytte disse her. Dette vil tillade klienten på forhånd at have stiftet bekendtskab med nye metoder og have vænnet kroppen til at bruge disse væk fra det sted, hvor problematikken er opstået. Om dette havde haft samme effekt, hvis forløbet fra start var foregået i springcenteret, vides ikke, men dette kan ikke udelukkes. Det havde muligvis tilladt Idas kropslige reaktioner at komme endnu mere i spil, da hun her havde stået overfor den virkelige situation fremfor forestillingen om denne.

Bekymringen ved at tage Ida direkte med i springcenteret uden først at have udsat hende for en lille form for eksponering var først og fremmest, at hun i springcenteret måske ikke ville kunne sætte ord på, hvad der skete i hende, da hendes fokus ville være på det spring og den teknik, hun var bange for. Det kunne have ledt til, at vi ikke på samme måde ville have kunnet anvendt de metoder, som vi havde arbejdet med i fase 1 (guidede afspændinger m. vejtrækning, lytte til musik m.m.). Derfor kan det, med klientgruppen sportsatleter, være en fordel at forsøge at genskabe den situation, som sportsatleten er bange eller nervøs for udenfor det sted, hvor det er sket. Dette for at undersøge, hvordan klienten har det i situationen, hvordan denne reagerer, samt hvilke følelser og fornemmelser der dukker op. Dette skaber et rum til at arbejde med følelser og fornemmelser udenfor den 'farlige' situation, for derefter at overføre dette arbejde til den virkelige situation.

Modsat kunne en af fordelene ved at starte i springcenteret være, at Ida hurtigere havde mærket en forandring i adfærd og den mentale blokade, da hun derved mærkede effekten af arbejdet, imens hun sprang. Ydermere kunne det for mig som terapeut have været en fordel, da dette havde

betydet, at jeg hurtigere kunne spore mig ind på, om de metoder, vi arbejdede med i terapien, havde en effekt. Dog skal man som musikterapeut være opmærksom på, at man med denne klientgruppe ikke altid kan lave terapi dér, hvor problemet er opstået. Derfor kan det være en fordel at starte terapien væk fra det sted, hvor problemet er opstået.

6.6.5 'Ud af kroppen'

I analysen af temaet 'Ud af kroppen' i fase 2 beskrives det, hvordan denne øvelse skete med det formål at ændre Idas tankemønstre, adfærd og humør her og nu, da hun på det specifikke tidspunkt, hvor øvelsen blev lavet, lige havde oplevet den mentale blokade og ikke kunne se sig ud af denne. Dette stemmer overens med Hansens (1999) kerneelement om, at man som musikterapeut, når man benytter tilgangen BMT, skal bruge metoder og teknikker, der ændrer tankegang, humør og adfærd klienten.

For at kunne ændre på Idas adfærd i det givne øjeblik valgte jeg at tage udgangspunkt i Idas baggrund som gymnast. Hun havde qua sin baggrund erfaring med at danse, men oftest efter en koreografi og derfor sjældent helt frit og uden, at hun skulle tænke over, hvad hun gjorde, og hvem der så på. Ida blev derfor i øvelsen udfordret på at skulle bevæge sig frit og uden at tænke, men samtidig kunne hun også tillade sig selv at give slip og bare gøre det, hun havde brug for, for at have det godt lige der. Det rum, øvelsen skulle skabe, var kravfrit og uden forventning, hvilket også var grunden til, at jeg som terapeut valgte at danse med. Derfor foreslår dette speciale, at man som terapeut i BMT, når man har brug for øvelser, som i øjeblikket skal ændre en klients adfærd, også tager udgangspunkt i klientens baggrund og tør at benytte sig af metoder, som læner sig ind i det, som klienten har erfaring med fra eget liv.

6.7 Opsamling

Som ovenstående diskussion af metoder viser, blev der taget forskellige metoder i brug i arbejdet med Idas mentale blokade, heriblandt:

- Guidede afspændinger (m. fokus på vejrtækningsøvelser og billeddannelser)
- At lave en playliste (m. udgangspunkt i klientens præferencer)
- Skriveøvelse
- Mini-eksponering
- Danseøvelse: 'Ud af kroppen'
- Verbale øvelser: 'At sige det højt' og 'Stigen'

Alle ovenstående metoder var en del af et samlet musikterapiforløb og blev brugt i takt med, at det terapeutiske rum udviklede sig, og hvor specielt alliancen mellem Ida og jeg også var i fokus for at skabe rum til, at disse metoder kunne bruges aktivt i Idas arbejde med den mentale blokade. For at belyse den terapeutiske alliancens rolle vil analysens fund af denne i nedenstående diskuteres i forhold til relevant teori.

6.8 Den terapeutiske alliances rolle

Jf. afsnit 6.4 'Opsamling af kerneelementer' forslår dette speciale som kerneelement, at der lægges særligt vægt på den terapeutiske alliance mellem klient og terapeut i BMT, hvilket også er fokus i Hansers kerneelementer (Hanser, 2015). Dette speciale tager udgangspunkt i psykolog Esben Hougaards (2019) måde at anskue den terapeutiske alliance samt Kenneth Bruscia (Bruscia, 1987) i forhold til anskuelsen af den terapeutiske alliance i musikterapeutiske forløb. Ifølge Hougaard (2019) er der specielt to socioemotionelle aspekter, som er vigtige i en terapeutisk alliance: Det personlige forhold og samarbejdsforholdet. Disse diskuteres i de følgende to afsnit.

6.8.1 Det personlige forhold

I analysen af temaet 'Humor' i fase 1 kommer det særligt til udtryk, at jeg har brugt denne til at skabe en alliance mellem Ida og mig. Eksemplerne i analysen af dette tema viser, hvordan jeg enten misforstod eller hørte noget andet end det, Ida sagde, og derfor grinede ad mig selv. Ved at "udstille" mig selv som uvidende og ved at turde at grine ad mig selv viste jeg Ida, at det var tilladt at være, præcis som man er. Jeg forsøgte at være så autentisk som muligt i vores alliance, hvilket stemmer overens med både Hougaard (2019) og Bruscia (1987), som begge argumenterer for, at autencitet er vigtigt i en terapeutisk alliance, og at denne er med til at skabe en alliance. Den autencitet, som ses i analysen af temaet, kunne ydermere bidrage til at skabe et rum, hvor intet var rigtigt eller forkert, men hvor alle derimod var lige, samt vise, at selv en terapeut kan misforstå og ikke ved alt. Ydermere bidrog dette til en positiv stemning, som netop var et af de elementer, som Ida ønskede at arbejde med, da hun ofte mærkede negative tanker. I analysen af temaet 'Humor' i fase 3 kunne humoren bruges som et redskab i springcenteret til at få Idas tanker hen mod noget positivt, selv når hun var presset.

Autenticiteten kom også til udtryk gennem mit sprogbrug. Temaerne 'Ordvalg' i fase 3.1 og 3.2 viser, hvordan jeg benyttede flere imperativer og blev mere kontant, når jeg talte med Ida.

Som tidligere eliteatlet (jf afsnit 1.4 'Forforståelse') kender jeg til sportsmiljøer og ved, at sprogbruget kan være mere kontant og hårdt. Derfor valgte jeg aktivt at træde med Ida ind i den verden, da vi skiftede fra det terapeutiske rum til springcenteret. Dette betød, som analysen af temaet 'Musikterapeut i en sportsverden' i fase 3 viser, at jeg blev mere direkte, når hun skulle presses, mens jeg, når hun havde brug for at blive mindet om at bruge sine værktøjer, trådte tilbage til at være mere støttende og validerende i sprogbruget. Derudover ved jeg også, at man i sportsverdenen ofte lader sætninger positivt eller negativt, hvilket temaet 'Rolleændring' i fase 3.2 også viser, at gymnastiklæreren automatisk gjorde. Dette valgte jeg også at gøre for at støtte Ida, når hun oplevede succes. Dette for at vise, at jeg var på Idas banehalvdel og forstod, hvordan tingene foregår i gymnastikverdenen.

Dog kan autenciteten også være en udfordring i en sportsverden, da det at vælge at gå med en klient ind i dennes verden kan være langt fra den terapeutiske identitet, man har opbygget. Det foreslår specialet, at man har særligt fokus på med lige netop denne klientgruppe, da sportsverdenen kan være langt fra en terapiverden i form af sprogbrug og tilgang til mennesket. Det betyder, at man som musikterapeut i en sportsverden skal være omstillingsparat, da dette miljø ikke altid stemmer overens med terapiens mere reflekterende og validerende niveau, men derimod kan være mere koldt og kontant. Her kan det at være autentisk være en fordel, da man herigennem kan vise klienten, at det er tilladt at være præcis, som man har brug for, hvilket kan lede til, at terapeuten har mulighed for at opleve klienten i de naturlige omgivelser for problematikken. Omvendt kan autenciteten fra terapeutens side også betyde, at en sportsatlet ikke føler sig mødt i de vante rammer, som et sportsmiljø kan have. Derfor skal man som terapeut gøre op med sig selv, hvad det vil sige at være autentisk, og om dette stemmer overens med den klientgruppe og de behov, som denne har, når man vælger at foretage terapien der, hvor problemet er opstået.

Foruden brugen af autencitet viser analysen af temaerne 'Forståelse' i fase 1 og 2 samt 'Fysisk reaktion' og 'Mental reaktion' i fase 1 og 2, hvordan der var et særligt fokus på at lytte til Idas ord samt at få hende til at reflektere yderligere over disse, men samtidig også understrege over for hende, at det var okay, at hun ikke altid kunne sætte ord på tingene. Dette kan sættes i relation til Bruscia (1987), som argumenterer for, at terapeuten skal være lyttende og reflekterende sammen med klienten for at skabe en terapeutisk alliance. Desuden kan det også sættes i relation til Hougaard (2019), som mener, at man gennem at være accepterende, varm og vise empati kan skabe tillid og imødekommenhed fra klientens side i den terapeutiske alliance. Derfor lagde jeg særligt vægt på, at alt var tilladt i det rum, vi var i, hvilket analysen af temaet 'Forståelse' i fase 2 viser.

Ida viste en enorm tillid og imødekommenhed over for de musikterapeutiske metoder, som blev benyttet. Hun havde mod på at prøve alle de metoder, jeg præsenterede hende for, hvilket var med til at vise, at hun havde tillid til vores arbejde og vores alliance. Det er bl.a. tydeligt i analysen af 'At sige det højt' i fase 1 samt i 'Ud af kroppen' i fase 2, hvor Ida begge gange blev udfordret i at gøre ting, hun ikke var helt tryk ved. Dette kan ses som om, at der i alliancen mellem Ida og jeg blev skabt nok tillid og imødekommenhed fra hende til, at hun stolede på, at de ting, jeg tog med til terapien, kunne gavne det mentale arbejde, hun lavede.

Tilliden kommer også specielt til udtryk i analysen af temaet 'Guidede afspændinger' i fase 3.1, hvor jeg bad Ida om at tænke positivt og turde at stole på sig selv i det spring, hun skulle udføre. Selvom der her var fokus på, at Ida skulle stole på sig selv, krævede det også tillid mellem os til, at hun stolede på mine ord og derved kunne læne sig ind i dem og stole på sig selv og egne evner i gymnastik. På baggrund af dette vil nærværende speciale sætte særligt fokus på tilliden mellem klient og terapeut i en terapeutisk alliance, da sportsatleter ofte mærker manglende tillid dem selv. Dette betyder, at de skal mærke tillid anden steds fra, hvilket i et forløb mange gange kan komme fra en terapeut. Dog skal terapeuten stadig have in mente, at klienten ikke skal blive afhængig af terapeuten og tilliden derfra, og derfor skal tilliden mærkes gennem støtte og opbakning til det mål, klienten har, og med særligt fokus på at klienten skal opnå og mærke tillid til sig selv.

6.8.2 Samarbejdsforhold

Under samarbejdsforhold argumenterer Hougaard (2019) for, at terapeuten skal bidrage med ekspertise og vise engagement overfor klienten. Gennem analysen af temaerne 'Guidede afspændinger' og 'Playlister i fase 1' samt 'Mini-eksponering' og 'Ud af kroppen' i fase 2 ses det, hvordan de øvelser jeg lavede med Ida hele tiden relateres til, hvordan hun havde det her og nu, så Ida forstod, hvad de forskellige metoder kunne gøre for hende. Ved at have fokus på øvelser, som gjorde noget for Ida her og nu, kunne hun få en fornemmelse for, hvad de betød for hendes reaktioner på den mentale blokade og derigennem opleve, hvordan jeg brugte min viden i øjeblikket for at hjælpe hende. Dette bidrog til, at Ida turde læne sig ind i vores alliance og det arbejde, vi lavede sammen.

Ekspertisen ses også i temaerne 'Guidede afspændinger' i fase 3.1 samt 'Playliste' i fase 3.1 og 3.2, hvor jeg mindede Ida om at bruge de værktøjer og redskaber, vi havde arbejdet med, og gav hende ekspertise, når hun havde brug for det. Ved at træde til og give min ekspertise når jeg kunne se, at hun følte sig presset, eller når hun selv henvendte sig – som analysen af temaet 'Playliste' i Fase 3.2 også viser, at hun gjorde – da blev hun bevidst om, at jeg var ekstra opmærksom på hende.

Dette ledte til, at Ida viste yderligere engagement, hvilket ifølge Hougaard (2019) giver yderligere motivation for at højne arbejdskapaciteten hos en klient. Dette stemmer også overens med Bruscias (1987) teori om den gode alliance mellem klient og terapeut, da også han mener, at engagement fra terapeutens side er vigtigt (Bruscia, 1987). Da sportsatleter er vant til trænere, som fortæller dem, hvad de skal hvornår, og giver ekspertise i deres sport samt viser dem engagement ved at hjælpe dem i udfordringer, kan man med fordel drage nytte af dette som terapeut. Dette kan bidrage til den terapeutiske alliance, da man møder atleterne i de arbejdsforhold, de er vant til. Dog skal dette gøres inden for terapiens rammer, som samtidig skal være forventningsfrie og kravfrie.

Ydermere er sportsatleter vant til, at deres trænere sætter dagsordenen for træninger og konkurrencer, men at de selv skal udføre det arbejde, som skal laves, og derved er fordelingen af arbejdsopgaverne for deres sportsgren klare. Dette kan sættes i relation til Hougaard (2019) og Bruscia (1987), som i deres allianceteorier begge mener, at der skal være en klar fordeling af arbejdsopgaver i terapien. I analysen af fase 1 ses det, hvordan jeg dikterede, hvad der skulle ske i sessionerne. Her er temaerne 'Guidede afspændinger', 'Playliste' og 'At sige det højt' eksempler på, at jeg satte dagsordenen, og at Ida skulle læne sig ind i øvelserne. Dette betød dog ikke, at jeg skulle lave dem for hende, hvilket bl.a. ses i analysen af temaet 'Playliste' i fase 1, hvor jeg bad Ida om selv at lave en playliste til den kommende session. Dette lægger sig op ad den måde, sportsatleter er vant til, at fordelingen af roller er blandt træner og atlet og kan derfor være en fordel for en terapeut at overveje i starten af et forløb.

Et andet kerneelement i BMT er, at en klient på sigt skal være sin egen terapeut (Hanser, 2015). Dette stemmer overens med den måde, arbejdsopgaverne ændredes på i forløbet, hvilket fremgår af analysen af temaet 'Vejrtrækning', 'Playlister' og 'Rolleændring' i fase 3.2. Her havde Ida aktivt brugt nogle af de metoder, som hun var blevet præsenteret for i springcenteret, og hun blev mere selvstændig i brugen af dem. Som analysen af temaerne viser, var det her Ida, som gjorde arbejdet og dikterede, hvad hun skulle foretage sig i forhold til at blive klar til at springe samt under springene. Dette bliver særligt tydeligt i analysen af temaet 'Rolleændring' i fase 3.2, da Ida bad mig om at filme et spring samt i temaet 'Playliste' i fase 3.2, da hun bad mig skifte sang på playlisten. Derved blev fordelingen af arbejdsopgaver ændret, og Ida blev langt mere selvstændig, hvilket stemmer overens med Hansers (2015) kerneelement.

I forlængelse af ovenstående mener Bruscia (1987) også, at der skal lægges særligt vægt på, at klienten ikke må blive afhængig af terapeuten i en terapeutisk alliance. Dette er særligt vigtigt at tage højde for i et forløb med en gymnast, men også med sportsatleter generelt, da de i mange

træningssituationer og konkurrencesituationer er afhængige af dem selv og ikke altid kan få hjælp i det øjeblik, de har brug for det. I analysen af de musikterapeutiske metoder i fase 1: 'Guidede afspændinger' og 'Playlister' ses det, hvordan metoderne alle indeholdt elementer, som havde den evne, at de kunne tages med ud af et terapirum og benyttes alene. Ida kunne altså bruge dem uafhængigt af terapien og terapeuten. Dette bliver tilsvarende tydeligt i analysen af temaet 'Vejrtrækning' i fase 3.2 og i temaet 'Playliste' i fase 3.2, hvor Ida selv benyttede de metoder, som hun havde fået med sig. Derfor lægges der særligt vægt på, at klientgruppen gymnaster i mange tilfælde har brug for kun at være afhængige af dem selv, men med støtte fra andre, og at dette også kan være tilfældet i andre sportsgrene.

6.9 Opsamling

Gennem ovenstående diskussion ses det, hvordan alliancen mellem klient og terapeut kan have en betydning for det musikterapeutiske arbejde i BMT med denne klientgruppe. Her lægges særligt vægt på, at terapeuten i det personlige forhold skal være autentisk. Autenticitet kan bidrage positivt ved at skabe tillid og imødekommenhed fra klienten, hvor der lægges særlig vægt på tillid, da dette ofte kan være noget, sportsatleter mangler til dem selv. Derudover kan autenticitet også skabe et rum, hvor det er tilladt at komme, som man er uanset problematik og overskud på den pågældende dag, og hvor det terapeutiske rum er kravfrit og uden forventning. Derudover har humor været en stor del af alliancen, hvilket også har tilladt Ida at komme, som hun var, og turde grine både ad og med mig, hvilket bidrog til positiv stemning. Desuden har forståelse og validering været vigtige elementer i alliancen for at sikre, at Ida og jeg altid havde en fælles forståelse for processen både i hende og i det musikterapeutiske arbejde.

I samarbejdsforholdet har der været særligt fokus på, at jeg som terapeut har givet min ekspertise og banet vejen for, hvad der skulle ske i terapien, hvilket har været med til at styrke alliancen, da dette læner sig ind i den verden, som sportsatleter er vant til i form af at have trænere. Dog har der i alliancen mellem Ida og mig været en særlig opmærksomhed på, at dette er sket i et kravfrit rum, hvor hun har været tryk, og hvor jeg ikke forventede noget af hende. I forlængelse af at være terapeut i en sportsverden lægges der også særlig vægt på, at klienten ikke må blive afhængig af terapeuten, da sportsatleter i mange tilfælde er afhængige af dem selv for at præstere.

Alle disse ovenstående faktorer har været afgørende i opbyggelsen af den terapeutiske alliance mellem Ida og mig og har bidraget til, at hun har haft tillid til og tro på, at det arbejde, vi har

lavet sammen i musikterapien, har haft en effekt. Derfor har alliancen haft en stor betydning for det musikterapeutiske arbejde.

6.10 Diskussion af metodevalg

6.10.1 Kvalitativ forskningsdesign

Da formålet med specialet har været at beskrive *hvordan* man kan arbejde med en mental blokade igennem BMT, og ikke *om* og *hvorfor* BMT virker med denne klientgruppe samt hvilken betydning alliancen har haft mellem klient og terapeut, har den kvalitative metode vist sig nyttig, da denne har tilladt at tage udgangspunkt i netop at beskrive *hvordan* et forløb kan se ud heriblandt beskrivelser af de metoder, som er blevet brugt i det musikterapeutiske arbejde med denne samt den terapeutiske alliance.

Ved at tage udgangspunkt i et forløb, hvor forskeren har fungeret som terapeut for deltageren, har den kvalitative metode ydermere tilladt at indsamle data, som har repræsenteret forskerens egen oplevelse med en klient, hvori de fænomener, som er ønsket beskrevet, er undersøgt i deres naturlige rammer. Derudover har dette også tilladt forskeren at skabe forståelse for, hvordan klienten skaber, opdager og kommunikerer mening gennem handlinger og interaktioner, hvilket ifølge Bruscia (Bruscia i Wheeler, 2016) er vigtige præmisser i den kvalitative forskning. Dette stemmer også overens med den konstruktivistiske tilgang, som specialet har haft, da denne ifølge Robson og McCartan (2016) tager udgangspunkt i, at mening ikke kan eksistere på egen hånd, men skabes gennem interaktioner og processer mellem mennesker. De mener desuden, at formålet med denne tilgang er at forstå betydninger af forskellige fænomener og oplevede livsverdener, og at dette skal ske gennem de mennesker, som oplever denne, hvilket netop er formålet med dette speciale.

Specialet har derved sat fokus på klientens beskrivelser af en mental blokade samt nye perspektiver på måder at arbejde med denne på gennem beskrivelser af forskellige musikterapeutiske metoder og derved dannet ramme for nye perspektiver af BMT-arbejde og alliancedannelse med denne klientgruppe. Derudover har specialet forsøgt at inddrage tidligere publikationer, som omhandler sportsspsykologisk arbejde med mentale blokader for at vise, at arbejdet med personer, som oplever mentale blokader, ikke er nyt, men at overlappet med musikterapi i sportsverdenen og heri sportsrelaterede mentale blokader ikke før er undersøgt. Derfor vil dette speciale lægge vægt på, at dette i fremtiden kan undersøges yderligere.

6.10.2 Fænomenologi

I forlængelse af det kvalitative design har dette speciale jf. afsnit 3.1.3 'Fænomenologi' taget udgangspunkt i den fænomenologiske tilgang, som ønsker at undersøge fænomener ud fra det enkelte individs oplevede livsverden og fortolkninger af denne. Dette kommer også til udtryk gennem udførelsen af analyseprocessen samt den efterfølgende diskussion, hvor fokus har været, ligesom også beskrevet i ovenstående diskussion af den kvalitative metode, at beskrive hvordan et forløb, hvor der er benyttet BMT med en gymnast, som oplever en mental blokade, kan se ud, hvilke metoder der kan benyttes samt alliancens rolle for det musikterapeutiske arbejde. Inden for den fænomenologiske epistemologi lægges der særligt vægt på epoché og bracketing (Robson & McCartan, 2016), hvorved det er vigtigt for forskeren at have opmærksomhed på egen forforståelse. Derfor har det i specialeprocessen været vigtigt at få denne beskrevet så omhyggeligt som muligt, ikke blot i starten af processen, men også undervejs, for netop at skabe gennemsigtighed, tydelighed og forståelse for og af de fund, som er gjort i analysen.

Da jeg ikke før har stiftet bekendtskab med gymnastik, var det nemmere at tilsidesætte min forforståelse som tidligere sportsatlet, da min erfaring er baseret på, hvordan håndbold fungerer, og jeg derved intet vidste om gymnastik. Dog var det til tider en udfordring i temaer, som omhandlede den terapeutiske alliance, da jeg som tidligere eliteatlet ved, hvordan en alliance mellem en træner og atlet kan være og derfor hurtigt kunne se mønstrene i balancen mellem at være musikterapeut i et terapeutisk rum og musikterapeut i sportsmiljøet. Derfor var jeg ekstra opmærksom på ikke at pålægge analysens fund i temaet 'Alliancedannelse' og 'Alliance' i specielt fase 3.1 og 3.2 bias fra min forforståelse af sportsverdenen. Ved at være opmærksom på dette sikrer man, ifølge Wheeler (2016), at analysens fund i en fænomenologisk undersøgelse er opstået på baggrund af, hvad data har fortalt, og ikke af forskerens tidligere antagelser og forventninger til data. Dette stemmer også overens med Bruscias beskrivelser af præmisser i det kvalitative forskningsdesign, som har særligt fokus på at sikre integritet af data samt gennemsigtighed af det personlige bidrag, som en forsker har til alle processer (Bruscia i Wheeler, 2016).

Ifølge Wheeler (2016) indeholder den fænomenologiske metode ikke nogen fast procedure eller fremgangsmåde for, hvordan man skal forholde sig til et fænomen. Der er derimod opstillet nogle guidelines, som dette speciale har taget udgangspunkt i, hvorved deltageren fx er udvalgt på den baggrund, at denne har oplevet det fænomen, som ønskes undersøgt. Derudover består data af audiooptagelser fra sessioner, som forskeren har haft med deltageren, hvilket danner et godt udgangspunkt for netop at undersøge den livsverden, som deltageren oplever. Dette da det forløb, som er udvalgt

som data, ikke på forhånd var bestemt til at skulle danne grundlag for nærværende speciale, men derimod 'blot' var et forløb på lige fod med andre forløb, som undertegnede har haft i sin praktik.

Da der i den fænomenologiske metode ikke er en bestemt fremgangsmetode, kan forskeren også benytte sig af forskellige analyser af data. Dog er det ifølge Wheeler (2016) typisk for denne metode at indsamle enten audio- eller videooptagelse, som skal brydes ned i små sektioner, ofte refereret til som koder, for senere at kategorisere disse og undersøge dem. Med udgangspunkt i dette valgte jeg at benytte mig af tematisk kodning, som vil blive diskuteret i nedenstående.

6.10.3 Analysemetode - Tematisk kodning

I nærværende speciale har jeg benyttet mig af tematisk kodning i analysen af data. Ifølge Robson & McCartan (2016) har denne metode et fleksibelt design, som tillader forskeren at tilpasse processen undervejs, som data analyseres, hvilket har vist sig som en styrke for mig, da jeg derved har kunnet lade data vise vejen fremfor at være bundet til en specifik fremgangsmetode, som kunne have betydet, at data var blevet påvirket i en bestemt retning, hvilket ikke var formålet for specialet. Dette har også betydet, at jeg som forsker har skulle skabe gennemsigtighed for læseren samt være tydelig i alle trin i analysen for at gøre det klart ikke blot for læseren, men også for mig selv, hvad det er, jeg har gjort, og hvad det har ledt til.

Robson og McCartan (2016) argumenterer desuden for, hvordan tematisk kodning i kvalitativ forskning tillader forskeren at beskrive og opsummere hovedtemaer i store mængder data samt danne overblik over disse, hvilket også var tilfældet i dette speciale, da jeg undervejs i processen fandt frem til, at mit data skulle inddeles i forskellige faser, og at hver fase havde hovedtemaer og dertilhørende undertemaer, som skulle beskrives. Ved at lave en tematisk kodning kunne jeg hurtigt skabe overblik over, hvilke temaer hver fase indeholdt, samt hvilke som gik igen, og hvilke som ikke gjorde. Dog kan denne "frie" måde at analysere data på også ses som en ulempe, da det har betydet, at jeg i alt fandt fem hovedtemaer med dertilhørende undertemaer. Med en stor mængde temaer følger beskrivelser af hver enkelt af dem, hvilket i sidste ende ledte til, at beskrivelsen af data blev mere omfattende end først forventet. Dette specielt da de temaer, som gik igen i de forskellige faser af analysen, ikke havde samme karakter, hvilket betød, at alle skulle beskrives mere dybdegående for at give læseren en forståelse for, hvad hvert enkelte tema indebar.

Dette leder desuden til endnu en fordel ved denne analysemetode, da formålet med analysen var at beskrive frem for at fortolke, hvilket Robson & McCartan (2016) argumenterer for er et hovedfokus for den tematiske kodning. Her er det dog vigtigt at understrege, at enkelte perspektiver

af data kan være gået tabt undervejs i beskrivelserne, og at dette kan have betydning for, hvordan mentale blokader, BMT og den terapeutiske alliance forstås og fortolkes i specialet.

6.11 Styrker og udfordringer ved specialet

Der er fra start af specialet forsøgt at skabe gennemsigtighed ved at tydeliggøre bias fra forskerens side, da dette også er et særligt fokus i den fænomenologiske undersøgelse. Jeg vidste på forhånd, at min baggrund som tidligere elitehåndboldspiller samt det faktum at specialet er skrevet på baggrund af et forløb, jeg selv har haft, kunne betyde, at jeg havde nogle antagelser om, hvad data indeholdt. Derfor kan det ikke undgås, at der vil forekomme bias i specialet, specielt da undertegnede har skrevet det alene. Dette kan betyde, at data, foruden de fravalg som aktivt er taget, indeholder perspektiver og synspunkter, som undertegnede, ikke har set, og som kan have relevans for projektet, samt perspektiver og synspunkter som kan åbne op for yderligere debat indenfor musikterapifeltet. Dog er bias så vidt muligt forsøgt undgået gennem beskrivelser af forforståelse og hvert enkelte trin af analyseprocessen for netop at tydeliggøre egne tanker og processer i specialet ikke blot for læseren, men også for mig selv.

Jf. afsnit 2.3 'Adfærdsorienteret musikterapi' har specialet taget udgangspunkt i både dele af traditionel Behavioral Music Therapy (BMT) samt Cognitive-Behavioral Music Therapy (CBMT), men har overordnet valgt at bruge fællesbetegnelsen BMT fremfor at dele disse op. Dette har været i en fordel i specialet, da analysen viste, at det både var Idas fysiske reaktioner og tanke-mønstre, der skulle arbejdes med i musikterapien, hvilket betød, at mange af de metoder, som har været taget i brug, har indeholdt både dele af BMT og CBMT. Derfor havde en opdeling af disse to betydet, at der for hver metode udover en beskrivelse af disse skulle laves en yderligere opdeling af, hvornår der blev benyttet BMT, og hvornår der blev benyttet CBMT. Dette havde ledt til en helt anden form for speciale, da dette kunne have betydet, at nogle af metoderne skulle analyseres ned på sekundbasis, hvilket ikke var formålet med specialet. Dog kunne en opdeling af disse modsat have tydeliggjort, hvornår der blev arbejdet på et fysisk plan, og hvornår det blev arbejdet på et kognitivt plan, hvilket kunne have skabt yderligere gennemsigtighed i måden at arbejde med BMT som musik-terapeut. Med udgangspunkt i analysens fund og videre diskussion af disse overfor relevant teori vil dette speciale foreslå brugen af både Traditionel Behavioral Music Therapy og Cognitive-Behavioral Music Therapy med denne klientgruppe.

I forlængelse af brugen af BMT og CBMT argumenterer Fredensburg et al. (2014) for, at der er lavet en del forskning i, om BMT og CBMT med forskellige klientgrupper virker, hvorimod

det at beskrive og forklare de metoder, denne form for musikterapi benytter, er mangelfuld. Dette har i nærværende speciale være en udfordring, da fokus netop har været på at beskrive, *hvad* der sker i musikterapien fremfor at vise, *om* musikterapien virkede. Derfor bærer dele af diskussionen af de metoder, som ikke før er beskrevet i litteraturen, også præg af et forsøg på at kode disse sammen med de synspunkter, litteraturen har i BMT, hvorimod den del af diskussionen, som omhandler forløbet overordnet samt diskussionen af de metoder, som før er benyttet, er forsøgt understøttet af det teoretiske bagland for BMT.

I forlængelse af mangel på litteratur indenfor feltet, ser jeg det både som en styrke og en udfordring, at musikterapi med klientgruppen sportsatleter endnu er et forholdsvist nyt felt. Det kan være en styrke, da dette speciale derved kan være med til at bane vejen for fremtidig forskning og derved udbygge og udbrede musikterapi samt give sportsatleter endnu en mulighed for mentalarbejde. Modsat betyder det også, som også gentagne gange beskrevet i specialet, at litteraturen omkring BMT og sportsatleter samt musikterapi generelt med sportsatleter er næsten ikke eksisterende – specielt ikke hvad angår mentalarbejde. Kombineret med dette speciales synspunkt om den manglende litteratur om BMT-metoder har til tider gjort det svært at trække tråde til det teoretiske grundlag bag forløbet for derigennem at kunne understøtte, hvad det er, der i det musikterapeutiske arbejde egentlig er sket rent teoretisk. Derfor bærer specialet præg af at være redegørende og beskrivende fremfor fortolkende, hvilket også danner grundlag for valget af en fænomenologisk undersøgelse.

Afslutningsvis er specialet skrevet med udgangspunkt i et single casestudie, hvilket betyder, at den viden, som er produceret, ikke kan generaliseres, men derimod kan fungere som inspiration til fremtidige musikterapeuters arbejde og studier, da den udførlige beskrivelse af de enkelte øvelser gør det lettere at overføre disse til fremtidige forløb og protokoller. Derfor foreslår specialet, at der i fremtiden både laves studier, som kan sætte fokus på, hvad der sker i praksis, samt studier som kan skabe generaliseret viden og derved evidens indenfor feltet.

7. Konklusion

Med udgangspunkt i specialets problemformulering:

Hvordan foregår et forløb med adfærdsorienteret musikterapi i musikterapeutisk arbejde med gymnaster som oplever mentale blokader, og hvilken betydning har den terapeutiske alliance mellem klient og terapeut for dette musikterapeutisk arbejde ifølge en fænomenologisk tilgang?

Foreslår specialet følgende kvalitative kerneelementer i et BMT-forløb med denne klientgruppe:

1. Terapien foregår delvist der, hvor problemet er opstået
2. Enighed om et klart mål for terapien, hvori man undervejs arbejder med at ændre klientens adfærd ved små succesfulde tilnærmelser til det ønskede mål
3. Terapeuten tilpasser forløbets længde efter den enkelte klients behov
4. Opbyggelse af en stærk terapeutisk alliance mellem klient og terapeut
5. Aktiv deltagelse af klienten som undervejs kan identificere, vurdere og udfordre uønsket adfærd og tanker
6. Terapeuten skal benytte metoder og teknikker som har fokus på at ændre uønsket adfærd og tankemønstre her og nu
7. Klienten skal på sigt være deres egen terapeut hvorved terapeuten i terapien også har fokus på at hjælpe klienten til at hjælpe sig selv
8. Terapien anvender passende forstærkning, og familiemedlemmer eller anden omsorgsperson kan inddrages i terapien for at lære at give passende forstærkning

Desuden har specialet givet sit bud på, hvilke metoder man som musikterapeut kan benytte sig af i arbejdet med denne klientgruppe og foreslår; *guidedede afspændinger* med fokus på forskellige vejrtækningsøvelser samt billeddannelser med dertilhørende tegning; *at lave playlister* med udgangspunkt i klientens præferencer; *dans* til klientens musik; *skriveøvelser*; *verbale øvelser* heriblandt 'stigen' og 'at sige det højt' samt *mini-eksponering*. Alle disse metoder blev benyttet på hver sin måde for at ændre på klientens uønskede adfærd henimod det ønskede endemål. Foruden ovenstående, vil specialet lægge særlig vægt på punkt nummer 4 i kerneelementerne, da både analysen og den efterfølgende diskussion tyder på, at alliancen mellem klient og terapeut har stor betydning for det musikterapeutiske arbejde med denne klientgruppe.

Specialet understreger vigtigheden af terapeutens rolle som værende terapeut og ikke træner, hvori terapeuten i arbejdet med mentale blokader skal facilitere egen selv-effektivitet og

autonomi i opgaven med hjælp fra træneren. Ydermere skal en terapeut i en sportslig setting være deres opgave tydelig: træneren har til opgave at guide atleten sportsligt, hvorimod terapeuten har til opgave at hjælpe klienten til øget oplevelse af ansvar for egen proces. Slutteligt har specialet også sat særligt fokus på, at konteksten for terapien er vigtig. Her kan det terapeutiske rum med fordel opbygges med autencitet og tillid på tomandshånd, separat fra det sted, hvor atleten og andre deltagere udøver sporten. Derved starter processen væk fra det sted, hvor atleten dyrker sin sport, men skal reintegration i den sportslige kontekst på et senere tidspunkt.

Specialets resultater kan på baggrund af den valgte metode ikke generaliseres, men giver derimod kvalitative dybe indblik i, hvordan et forløb med adfærdsorienteret musikterapi kan se ud i en sportslig kontekst med gymnaster som oplever mentale blokader.

8. Perspektivering

Udgangspunktet for specialet var bygget på egen motivation, undren og erfaring med musikterapi indenfor sportsverdenen, da jeg både på egen hånd, men også gennem min uddannelse har haft dette i centrum i diverse projekter og praktikker.

I nærværende specialeproces har jeg bygget videre på de erfaringer og den viden, jeg har haft om, hvad musikterapi kan bringe ind i en sportsverden og tillært mig nye måder at se og forstå netop hvordan musikterapi kan spille en rolle ikke blot på et fysisk plan, men også på et mentalt blandt atleter. Her har specielt tilgangen adfærdsorienteret musikterapi (BMT) vundet sin vej frem, hvilket ifølge dansk musikterapilitteratur (Bonde, 2014) er atypisk i Europa, da europæiske musikterapi har større tradition for at arbejde psykodynamisk, hvilket jeg gennem min studietid har erfaret, er rigtigt. Derfor har dette været en interessant viden at tilegne sig, først og fremmest da det har lagt et ekstra lag på min egen identitet som musikterapeut, men mest af alt da det at bruge adfærdsorienteres musikterapi i den case som specialet tager udgangspunkt i, viste sig nyttig, og at der har vist sig at være et overlap mellem musikterapilitteratur og sportsspsykologisk litteratur, hvor sidstnævnte netop anslår, at kognitiv terapi er hyppigt brugt blandt sportsatleter i mentalarbejde (Henriksen, 2018; Josefsson et al., 2019). Derfor foreslås det til fremtidige studier og undersøgelser af emnet, at både adfærdsorienteret- men også kognitivt-adfærdsorienteret musikterapi bruges i større grad i arbejdet med sportsatleter. Et fokus for disse undersøgelser kunne være at skabe større viden om emnet og derigennem skabe evidens som kan generaliseres samt at skabe flere overlap mellem den allerede eksisterende sportsspsykologi og musikterapi, for derigennem at kunne tilbyde sportsatleter at bruge musikterapi som et mentalt redskab på lige fod med sportsspsykologi.

Afslutningsvis har specialets diskussion lagt vægt på den manglende litteratur indenfor emnet – specielt indenfor dansk musikterapilitteratur. Der findes en del case-baserede artikler og studier, hvori overordnede designs på studier og undersøgelser indenfor emnet forklares, eller hvor dele af metoderne, som er benyttet, forklares igennem case-beskrivelser. Dette betyder, at der er mangel på mere udførlige beskrivelser af den generelle definition af adfærdsorienteret musikterapi samt hvilke metoder og teknikker, man som musikterapeut benytter i denne gren af musikterapi. Derfor kunne det være relevant at lægge vægt på at få beskrevet dette og uddybet den litteratur, som allerede eksisterer, så fremtidige musikterapeuter kan finde inspiration heri til deres praksis. Her kan nærværende speciale fx bruges som inspiration ikke blot til klientgruppen sportsatleter, men også generelt, da metoderne som er benyttet, er udførligt beskrevet og forklaret.

9. Litteraturliste

- Bandura, A. & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310.
- Bennett, J., Hays, K., Lindsay, P., Olusoga, P. & Maynard, I. W. (2015). Yips and lost move syndrome: Exploring psychological symptoms, similarities, and implications for treatment. *International Journal of Sport Psychology*, 46(1), 62-82.
- Bonde, L. O. (2014). *Musikterapi. Teori, uddannelse, forskning og praksis. En håndbog om musikterapi i Danmark*. Klim Forlag.
- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational Models of Music Therapy*. Charles C. Thomas Publisher.
- Bruscia, K. E. (1998). *The dynamics of music psychotherapy*. Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2013). *Defining Music Therapy* (3rd ed.). Barcelona Publishers.
- Chase, M. A., Magyar, T. M. & Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Science*, 23(5), 465-475.
- Dansk Musikterapeutforening (DMTF) (2016). Etiske principper: For medlemmer af Dansk Musikterapeutforening (3. udg). Udgivet af bestyrelsen for Dansk Musikterapiforening (DMTF) i samarbejde med Dansk Magisterforening og Musikterapiuddannelsen på Aalborg Universitet.
- Day, M. C., Thatcher, J., Greenlees, I. & Woods, B. (2006). The causes of and psychological responses to lost movement syndrome in national level trampolinists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 151-166.
- DIF. (2022). *Flere medlemmer i idrætsforeninger trods corona*. DIF.dk.
<https://www.dif.dk/nyheder/2022/04/flere-medlemmer-i-idraetsforeningerne-trods-corona>
- Den Store Danske, (n.d). *Gymnastik*. <https://denstoredanske.lex.dk/gymnastik>
- Feigley, D. A. (2009). Overcoming psychological blocking. *U.S. Gymnastics Technique: The Official Technical Publication of the United States Gymnastics Federation*, 12-17.
- Flemming Efterskole. (n.d.). <https://flemmingefterskole.dk/>
- Grix, J. (2002). Introducing Students to the Generic Terminology of Social Research. *Politics*. 22(3), 175–186

- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students. *Music Therapy Perspectives*, 25(2), 127-129. <https://doi.org/10.1093/mtp/25.2.127>
- Gutiérrez, E. O. F. & Camarena, V. A. T. (2015). Music in generalized anxiety disorder, *Arts Psychotherapy*, 44, 19-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.003>
- Gymnastikportalen (n.d.) <https://gymnastikportalen.dk/>
- Hanser, S. (2015). Cognitive-Behavioral Approaches. In B. L. Wheeler (Ed.). *Music therapy handbook*. (pp. 161-171). Guilford Publications.
- Hanser, S. (1999). *The New Music Therapist's Handbook* (2 ed.). Berklee Press.
- Henriksen, K. (2018). Sportspsykologi under OL: En dansk sejler-besætning i modvind. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1).
- Hougaard, E. (2019). *Psykoterapi. Teori og forskning*. (3. ed.). Dansk Psykologisk forlag.
- Howells, K. (2017). Butterflies, magic carpets, and scary wild animals: An intervention with a young gymnast. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 26-37.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R. & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Comittment (MAC) on sport- specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-019-01098- 7
- Kachanathu, S. J., Verma, S. K. & Khanna, G. L. (2013). Effect of Music Therapy on Heart Rate Variability: A Reliable Marker to Pre-competition Stress in Sports Performance. *Journal of Medical Sciences*, 13(6), 418-424.
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C. & Terry, P. C. (2018). Effects of Relaxing and Arousing Music during Imagery Training on Dart-Throwing Performance, Physiological Arousal Indices, and Competitive State Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9(14). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00014>
- Laborde, S. (2016). Bridging the gap between emotion and cognition: An overview. *Performance Psychology*, 275-289.
- Lawrence, E. M. (2016). A phenomenological investigation of cheerleaders' lived experiences of mental blocks. *Electronic Thesis and Dissertations*, 1439.
- Maaranen, A., Beachy, E. G., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., France, T. J. & Petitpas, A. J. (2017) Flikkiammo: When gymnasts lose previously automatic backward moving skills. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11, 181-200.

- Madsen, C., Cotter, V. & Madsen, C. (1968). A Behavioral Approach to Music Therapy, *Journal of Music Therapy*, 5(3), 69–71. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1093/jmt/5.3.69>
- Madsen, C. K. & Alley, J. M. (1979). The Effect of Reinforcement on Attentiveness: A Comparison of Behaviorally Trained Music Therapists and Other Professionals with Implications for Competency-Based Academic Preparation, *Journal of Music Therapy*, 16(2), 70–82. <https://doi.org/10.1093/jmt/16.2.70>
- Madsen, C. K., Cotter, V. & Madsen, C. H. (1968). Behavioral Approach to Music Therapy, *Journal of Music Therapy*, 5(3), 69–71. <https://doi.org/10.1093/jmt/5.3.69>
- Madsen, C. K. & Madsen, C. H. (1968). "Music as a behavior modification technique with a juvenile delinquent". *Journal of Music Therapy*, 21, 72-79.
- Madsen, C. K., Moore, R. S., Wagner, M. & Yarbrough, C. (1975). A Comparison of Music as Reinforcement for Correct Mathematical Responses Versus Music as Reinforcement for Attentiveness, *Journal of Music Therapy*, 12(2), 84–95. <https://doi.org/10.1093/jmt/12.2.84>
- Magyar, M. & Chase, M. (1996). Psychological Strategies Used by Competitive Gymnasts to Overcome the Fear of Injury. *Technique*, 16(10).
- Martin, S. B., Polster, C. M., Jackson, A. W., Greenleaf, C. A. & Jones, G. M. (2008). Worries and fears associated with competitive gymnastics. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(4), 299- 316.
- Murphy, K. M. (2016). Ethical thinking in music therapy research. In B. L. Wheeler. & K. M. Murphy (Ed.), *Music therapy research* (pp. 172-186). Barcelona Publishers.
- Jackson, N. A. (2016). Phenomenological inquiry. In B. L. Wheeler & K. M. Murphy (Ed.), *Music Therapy Research* (pp. 294–314). Barcelona Publishers.
- Napoles, J. & MacLeod, R. B. (2020). *Clifford K. Madsen's Contributions to Music Education and Music Therapy: Love of Learning*. Routledge.
- Robson, C. & McCartan, K. (2016). *Real World Research* (4th ed.). Wiley.
- USA Gymnasts. (2009). *Overcoming Psychological Blocking in Gymnastics*. <https://allgymnasts.com/16-ways-to-overcome-psychological-mental-block-in-gymnastics>
- Walker, M. J. (2021). *Phenomenological understanding of elite athletes' experience with mental blocks in closed-skilled sports*. [Thesis; Ball State University]. Cardinal Scholar. https://cardinalscholar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/202885/WalkerM_2021-3_BODY.pdf?sequence=1

- Wang, C. H., Chang, C. C., Liang, Y. M., Shih, C. M., Chiu, W. S., Tseng, P. & Juan, C. H. (2013). Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control. *PloSone*, 8(2).
- Wheeler, B. L. (2016). Principles of interpretivist research. In B. L. Wheeler & K. M. Murphy (Ed.), *Music Therapy Research* (3. Ed) (pp. 294–314). Barcelona Publishers.
- Wosch, T. & Wigram, T. (RED.) (2015). *Microanalysis in music therapy*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Bilag 1 - Samtykkeerklæringer

Samtykkeerklæring til brug af audio/videooptagelse

I forbindelse med studerende Ditte Høgenhaug Aaen og dennes praktik på Musikterapiuddannelsens 9. semester giver jeg ud fra følgende aftaler og specificeringer hermed min tilladelse til:

- | | JA | NEJ |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| - At den studerendes noter i anonymiseret form må anvendes i forbindelse med den studerendes 10. semesters speciale-opgave | ☒ | ☐ |
| - At sessionerne må audiooptages samt at skriftlig beskrivelse og analyse af audiomaterialet i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes speciale-opgave | ☒ | ☐ |
| - At sessionerne må videooptages samt at skriftlig beskrivelse og analyse af videomaterialet i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes speciale-opgave | ☒ | ☐ |
| - At speciale-opgaven efter bestået eksamen kan danne ramme for artikler til nationale og internationale tidsskrifter. | ☒ | ☐ |

Anonymiserede noter fra sessioner samt eventuelle video og/eller audiooptagelser vil blive delt med supervisor Ulla Holck fra Aalborg Universitet som en del af kvalitetssikring af sessionerne og etisk sikring af praktikforløbet. Forudsætningen for denne samtykkeerklæring er, at alt materiale bliver opbevaret sikkert og fortroligt i henhold til Datatilsynets krav. Materialet bliver opbevaret indtil endt kandidat-eksamen i juli 2023 hvorefter det slettes. Alle der har tilladelse til at se materialet har tavshedspligt. Det er altid muligt at trække denne samtykkeerklæring tilbage, hvorefter video- eller audiomateriale vil blive slettet.

Informantens navn

Informantens underskrift

Dato

DITTE AAEN
Studerendes underskrift(er)

[Signature]

27/9-2022
Dato

Spørgsmål angående samtykke er velkomne, og du kan kontakte den studerende på følgende mail:
Daaen18@student.aau.dk

Samtykkeerklæring til brug af audio/videooptagelse

I forbindelse med studerende Ditte Høgenhaug Aaen og dennes praktik på Musikterapiuddannelsens

9. semester giver jeg ud fra følgende aftaler og specificeringer hermed min tilladelse til:

- | | JA | NEJ |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| - At den studerendes noter i anonymiseret form må anvendes i forbindelse med den studerendes 10. semesters speciale-opgave | ☒ | ☐ |
| - At sessionerne må audiooptages samt at skriftlig beskrivelse og analyse af audiomaterialet i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes speciale-opgave | ☒ | ☐ |
| - At sessionerne må videooptages samt at skriftlig beskrivelse og analyse af videomaterialet i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes speciale-opgave | ☒ | ☐ |
| - At speciale-opgaven efter bestået eksamen kan danne ramme for artikler til nationale og internationale tidsskrifter. | ☒ | ☐ |

Anonymiserede noter fra sessioner samt eventuelle video og/eller audiooptagelser vil blive delt med supervisor Ulla Holck fra Aalborg Universitet som en del af kvalitetssikring af sessionerne og etisk sikring af praktikforløbet. Forudsætningen for denne samtykkeerklæring er, at alt materiale bliver opbevaret sikkert og fortroligt i henhold til Datatilsynets krav. Materialet bliver opbevaret indtil endt kandidat-eksamen i juli 2023 hvorefter det slettes. Alle der har tilladelse til at se materialet har tavshedspligt. Det er altid muligt at trække denne samtykkeerklæring tilbage, hvorefter video- eller audiomateriale vil blive slettet.

		28/3-23
Informantens navn	Informantens underskrift	Dato
DITTE AAEN		28/3-23
Studerendes underskrift(er)		Dato

Spørgsmål angående samtykke er velkomne, og du kan kontakte den studerende på følgende mail:

Daaen18@student.aau.dk

Bilag 2

Farvekoder for alle transskriptioner

Mental blokade

Lyserød: Fysisk reaktion

Rød (Lys): Mental reaktion

Mørkerød: Oplevelse m. blokaden

Musikterapeutiske metoder

Turkis: Musikterapeutiske metoder

Lyseblå: Hjemmeopgaver

Mørkeblå: Snak om musik og tegninger

Lilla: Alliance

Gul: Andet

Forkortelser i alle transskriptioner:

K: Klient

T: Terapeut

G: Gymnastiklærer

1 Transskription af session 1

2
3 T: Jeg bliver nysgerrig på, om der er perfekt i den forstand at de ting du gør, vil du gerne have er
4 perfekte de ting altså du gerne vil udføre

5
6 K: ja, ja, men sådan også folks forventninger til hvad man skal levere, altså, hvad man gør

7
8 T: okay

9
10 K. Tror jeg

11
12 T: Der er noget perfektionisme?

13
14 K: Ja, det var nok det ord, jeg ledte efter

15
16 T: så mere det end perfekt?

17
18 K: Ja, ja det tror jeg

19
20 T: og hvordan har det, hvordan passer det ind i den her gymnastik-verden og det der med når du
21 tænker så meget og sådan perfektionisme?

22
23 K: jeg føler bare det kan holde en sådan tilbage, fra en masse ting generelt

24
25 T: Når du siger man, mener du så jeg?

26
27 K: ja, det gør jeg vel

28
29 T: ja, jamen jeg spørger bare sådan helt åbent. Mmh

30
31 K: mmhh

32
33 T: kan du kan du sætte nogle ord på hvad det holder dig tilbage fra for eksempel

34
35
36 K: Det kan for eksempel være hvis man så skal man lave et eller andet nyt eller man skal lave noget
37 man ikke har gjort før. Så siger mit hoved bare: det kan jeg ikke, det tør jeg ikke sådan fra start. Det
38 er bare mit hoved, det er det, der tænker, og Så står jeg lige og tænker lidt over det, og tænker,
39 jamen det kan jeg jo godt, men det første mit hoved siger er bare, det kan jeg ikke. Så får jeg sådan
40 black-out nærmest.

41
42 T: okay. Det kan jeg ikke. Okay.

43
44 K: Jeg gad godt bare kunne sige til mig selv, sådan hvis træneren bare siger vi skal det, så ja, fedt
45 det gør jeg bare, men jeg er altid sådan lidt: ahh.

46
47 T: Jaer. Og, hvad gør du så for at komme over den der: Det kan jeg ikke?

48

49 K: for det sker bare: Så tager jeg mig lidt tid, og så står jeg i køen, og så gør jeg det bare.
50
51 T: Så siger du, nu gør jeg det bare?
52
53 K: Ja, altså, medmindre det er baglæns
54
55 T: medmindre det er baglæns?
56
57 K: Ja, [Griner]. Det er ligesom, det er sådan, altså, jeg skulle lave [mumler], jeg skulle lave en
58 dobbelt baglænder, som jeg har gjort mange gange, men jeg havde en periode, hvor jeg ikke rigtig
59 kunne kontrollere det, jeg lavede, og så black-outede jeg bare fuldstændig. Altså jeg lavede sådan
60 araberspringet og så, sådan, så kan jeg ikke huske noget, jeg kan bare huske, at jeg stoppede med at
61 gøre noget, og så fyrede jeg bare tilbage, og ligesiden da, hver gang jeg skal lave et spring, hvor jeg
62 har mere fart på en to skridt der, altså jeg kan bare ikke, det stopper bare. Der skete ikke noget,
63 specifikt, men det var bare ligesom om, så kunne jeg ikke.
64
65 T: Altså, hvad sker der
66
67 K: Jeg ved det ikke. Det er ikke engang fordi jeg tænker, min krop bare gør ikke noget.
68
69 T: Okay, kan du fortælle lidt om, hvad der sker i din krop?
70
71 K: Altså den, jeg kan bare slet ikke, den gider ikke gøre det mit hoved gerne vil have den til
72
73 T: Nej. Altså så du tænker ikke, men fryser du bare i kroppen eller?
74
75 K: Ja, altså hvis jeg skal stå nede i køen og tænke, så bliver det bare helt uoverskueligt. Sådan jeg
76 kan slet ikke, sådan.
77
78 T: Ja, når du siger uoverskueligt, hvad betyder det så?
79
80 K: Altså, min krop, jeg kan bare slet ikke forestille mig selv gøre det. Den stopper bare
81
82 T: Okay
83
84 K: Altså hvis jeg bare tænker på de der små ting, som jeg kender
85
86 T: Alle skridtene i springet.
87
88 K: Jaer
89
90 T: Så, hvad sker der sådan helt lavpraktisk. Når du så kommer hen til at det bliver din tur, hvad gør
91 du så? Nu er det måske også fordi jeg ikke helt forstår gymnastikkens verden [begge griner], men
92 jeg forestiller mig at det du skal er at løbe og lave en baglænder, og så ned bag køen igen. Men hvad
93 sker der så, når du oplever det her?
94
95 K: Jamen så, min krop kan ikke, altså min krop vil, jeg kan ikke få den til at tage de skridt som jeg
96 vil, lige nu kan jeg, sådan med araber-flikken, så går jeg ned i enderbanen og så laver jeg den, men

97 det har så også taget mig 4 måneder at komme tilbage til den, altså, det er sådan, jeg kan bare
98 mærke, at det er irriterende og frustrerende
99
100 T: Ja, det kan jeg godt forstå, det kan jeg mega godt forstå
101
102 K: ja, for jeg ved jeg kan, altså, jeg ved jeg kan, men jeg kan ikke gøre det
103
104 T: Jaer, der er et eller andet der blokerer det
105
106 K: ja, og når man ser alle andre der bare gør det, så bliver man endnu mere frustreret
107
108 T: Hvad. Det synes jeg er mega interessant , og jeg bliver bare helt vildt nysgerrig på, hvad det er,
109 altså sådan, hvad der lægger bagved at, altså nu fortalte du lige den der historie, ikke, men om det er
110 fordi du bliver bange eller om det er fordi du. Altså, hvad er det der sker?
111
112 K: Altså, jeg tror, det er fordi jeg ikke sådan kan kontrollere 100% det jeg gør. Jeg ved ikke, om jeg
113 kan stole på mig selv, eller om jeg bare gør det der igen. Altså det er ikke så meget, jeg slog mig
114 ikke eller noget, det er det ubehagelige, det med at black-oute, det med at man ikke kan kontrollere,
115 hvad man gør.
116
117 T: Ja, ja. Så, når du tidligere snakkede om tillid til din træner, tillid til alt det der sker omkring, så
118 handler det også om tillid til dig selv og hvad du kan
119
120 K: ja, nok det ja.
121
122 T: og samtidig høre jeg dig også sige kontroltab. Så når du oplever noget, du føler, at du ikke kan
123 kontrollere [...], så bliver det ubehageligt. Alle har jo oplevet tab af kontrol, men i noget hvor du
124 egentlig skal have så meget kontrol, så hører jeg dig sige, at du kan være lidt bange for kontroltab.
125 Er det rigtigt forstået?
126
127 K: ja, ja. Det tror jeg er helt rigtigt.
128
129 T: så tillid og kontrol er to rigtig vigtige ting.
130
131 K: ja, jo
132
133 T: er det det, generelt i gymnastik?
134
135 K: ja, ellers kan det jo gå helt galt kan man sige
136
137 T: Ja, præcis. Men det gik heldigvis ikke helt galt i dit tilfælde, altså skadesmæssigt
138
139 K: Nejnej, jeg slog mig ikke, men det kunne jeg have gjort ligesom, men det var ikke sådan det, det
140 var mere bare ubehaget ved, altså at jeg ikke sådan vidste, hvad jeg selv gjorde,
141
142 T: Ja, så er det det, du er bange for kommer til at ske igen
143

144 K: Altså, jeg ved det ikke, jeg har virkelig prøvet at definere det mange gange, men jeg ved det
 145 virkelig ikke
 146
 147 T: Nej, nej, og det er også helt okay
 148
 149 K: Det er ikke fordi jeg står og tænker, at det kan jeg ikke, jeg kan bare ikke, altså sådan, jeg prøver
 150 bare at få kroppen til at gøre det som jeg gerne vil
 151
 152 T: og det er sjovt, for lige der, der siger du noget, som modsiger noget du lige har sagt, for du siger;
 153 Jeg står ikke i køen og tænker at jeg ikke kan
 154
 155 K: Nej, men altså, det er mere sådan med nye ting jeg gør det, men her står jeg ikke og tænker, det
 156 kan jeg ikke, jeg tænker, jeg gør det, men når jeg så rammer trampolinen, så gør jeg det ikke. Det er
 157 ikke fordi, jeg står ikke nede i køen og tænker, jeg kan ikke.
 158
 159 T: Så, når du så står i køen og skal lave en baglænder, baglæns, hvad hedder det?
 160
 161 K: Det kommer an på, hvad du skal.
 162
 163 T: Det spring, hvor du oplever den her blokade
 164
 165 K: Det er bare alt baglæns,
 166
 167 T: Alt baglæns
 168
 169 K: Ja,
 170
 171 T: Så når du står i køen og tænker, at du ved, at du skal lave noget baglæns, hvad står du så og
 172 tænker i køen?
 173
 174 K: Altså, så står jeg og tænker, jeg ved ikke om det, jeg ryster sådan, og står sådan [hun viser, at
 175 hun ryster på hænderne]. Æhh, og så, jeg løber aldrig, så det er sådan, så går jeg ned i enden og så
 176 tager jeg to skridt og laver et araber-flick, altså, det er ligesom det, og så sådan i nærheden af det
 177
 178 T: Så du har simpelthen en helt fysisk reaktion på det også? Og så er det også hvad der sker heroppe
 179 samtidig med
 180
 181 K: Ja, det tror jeg. Det er sådan lidt svært for mig selv lige at forklare også
 182
 183 T: Det er helt fair. Man kan ikke altid kontrollere det, og man ved det heller ikke altid, og man vil så
 184 gerne kunne fortælle præcis, hvordan det er, men det kan man ikke altid, så kan vi nemlig løse det,
 185 men det er ikke sådan det hænger sammen.
 186
 187 K: Nej.
 188
 189 T: første spørgsmål er helt grundlæggende: Vil du gerne kunne gøre det? Vil du gerne bare gå op i
 190 køen og tænke: Nu nailer jeg den baglænder
 191

192 K: Ja, det er drømmen.
193
194 T: Nummer to spørgsmål er: Har du gjort noget før for at arbejde med det her?
195
196 K: Altså siden det skete har jeg sådan, min træner har prøvet at hjælpe mig. Så gik vi ned i graven
197 og lagde en hårdere bane nede i det bløde
198
199 [Begge griner]
200
201 T: undskyld, jeg ville ikke grine, det er bare nogle af jeres gymnastikudtryk lyder superfede, når
202 man ikke kender dem
203
204 K: nejnej, det er helt okay [griner], så kan man jo lande på den madras ude i det bløde, og hvis jeg
205 så har en dag hvor jeg har lidt mere overskud, så har jeg også sådan med en modtager gjort det oppe
206 på banen. Men hvis jeg har en dag, hvor den bare ikke er der, så kan jeg nærmest ikke engang finde
207 ud af at flick-flacken. Hvis jeg allerede har meget lidt overskud, så kan jeg slet ikke
208
209 T: og hvordan er det, hvordan føles det at tænke: Jeg kan ikke, det lykkes ikk
210
211 K: Så bliver jeg helt vildt frustreret, og så bliver det bare en lorteoplevelse. Fx her den anden dag,
212 jeg begyndte næsten at græde, eller det gjorde jeg faktisk, sammen med Frederikke, hun var også
213 skadet, altså det var virkelig frustrerende, for jeg har gjort det siden jeg var lille og bare lige
214 pludselig ikke at kunne gøre det, det er bare sådan lidt
215
216 T: ja, megafrustrerende, og jeg kunne forestille mig at du blev sur, og vred
217
218 K: Ja, bare sådan, uha [k sidder uroligt]
219
220 T: Jeg kan så godt relatere til de følelser. Der er ikke nogen af dem der er unormale
221
222 K: Bare sådan vi sidder og snakker om det, så kan jeg mærke tårerne presse,
223
224 T: Ja, jamen jeg kan også godt se på dig, du bliver sådan lidt rødkindet
225
226 K: Jae.
227
228 T: Det er også fordi det fylder for dig, og det er noget, du gerne vil, og her på efterskolen bliver du
229 konfronteret med det gang på gang sammen med de andre nede i springcenteret, og det er svært og
230 hårdt, du vil jo bare gerne kunne
231
232 K: det er også bare sådan, jeg ved, at jeg godt kan men jeg kan ikke lade mig selv gøre det, det er
233 sådan endnu mere, åhh
234
235 [T Trækker vejret og siger; Åhh, jeg kan så godt følge dig i den frustration]
236
237 K: det er også bare sådan svært at forklare, også sådan til nogle, som bare aldrig har oplevet sådan
238 noget. Altså der hjælper så godt de kan, men de kan bare ikke forstå det, hvis man ikke har prøvet
239 det før

240
241 T: Nej, nej, nej, nej, gør det nu bare, altså hvorfor kan du ikke bare prøve
242
243 K: ja, det er virkelig..
244
245 T: Ja, det giver mening. Og det er svært at sætte ord på, kan jeg godt fornemme på dig
246
247 K: Ja, altså jeg har virkelig prøvet mange gange, også hvis jeg skulle forklare det til spring, det er
248 virkelig, jeg kan godt men jeg kan ikke gøre det, det er svært at forklare, også fordi, jeg ved det
249 heller ikke helt selv, hvad der sker
250
251 T: Nej, nej. Nu skal du lige rette mig, hvis det jeg høre er forkert
252
253 K: Ja.
254
255 T: Jeg fornemmer at der er to dele. Der er hele opbygningen til at du skal lave et spring, hvor du
256 mærker en kropslig reaktion, og det er, jeg kan ikke helt finde ud af, om det er frygten for at det går
257 galt eller frygten for at miste kontrol, eller om det overhovedet er frygt, og så tror jeg, eller jeg
258 fornemmer at der er et efterspil, hvor du mærker frustration og vrede og mega træt af det og ked af
259 det over, at det ikke lykkes. Giver det mening med de her to dele.
260
261 K: Ja, altså det er ikke frygten for at falde eller, det er nok mere kontrollen
262
263 T: så det er frygten for at miste kontrollen
264
265 K: Ja, og ikke kunne styre det
266
267 T: Ja, okay
268
269 T: Der er to dele at arbejde med der. Det der er vigtigt at vide er, at hvis vi arbejder med tillid og
270 kontrol, så kommer det til at gå galt nogle gange og så skal man også finde ud af, hvordan bruger vi
271 så frustrationen og vreden mere konstruktivt så den ikke tager over?
272
273 K: Ja, men det er ikke fordi jeg er bange for at falde, for det gør man mange gange i andre ting, men
274 det er mere bare, det var bare at jeg black-outede, før alt det andet egentlig var lavet.
275
276 T: Ja, det var bare helt væk. Jeg kunne godt lige tænke mig at gøre noget. Du skal tage det her papir
277 og tegne en streg ned i midten. Så skal du vælge en farve som repræsenterer det der kontroltab og
278 tillid og så en der repræsenterer frustration og vrede, og det må gerne være den samme farve.
279
280 K: Så skal det ikke være blå, for det er min yndlingsfarve. [K vælger to farver, rød og grøn].
281
282 T: fedt, hvilken en er hvilken en?
283
284 K peger på siderne med farverne
285
286 T: Grøn er den her side. Hvilken overskrift tænker du at den her side skal have?
287

288 K: kontrol.
289
290 T: hvad er så overskriften på den her side
291
292 K: Det ved jeg ikke, æh, jamen, Efterspil. Ej hvor irriterende. [Klienten har skrevet med lille
293 bogstav] Ej nu ligner det ikke det andet.
294
295 [begge griner]
296
297 T: Ej, hvor træls. Vil du gerne have et nyt papir
298
299 [begge griner]
300
301 K: Nej, det er også ligemeget
302
303 T: fedt. Giver det mening det her med, at have det på den ene og på den anden side?
304
305 K: Ja
306
307 T: hvis vi starter med at dække den ene side til og arbejder på den her. Så starter vi på kontrol-siden.
308 Du skal nu prøve at sætte nogle ord på hvordan det her mærker i kroppen og i hovedet?
309
310 K: Jaer. Ehm, Det føles, altså, der er ikke samarbejde mellem det jeg gerne vil og kroppen.
311
312 T: Minus samarbejde mellem hoved og krop?
313
314 K: Ja. [K skriver]. Sådan, min krop bare fryser.
315
316 T: ja.
317
318 K: ryster, det er mere, det ved jeg ikke [skriver].
319
320 T: Hvad skulle du til at sige?
321
322 K: det ved jeg ikke. Jeg står bare, altså hver gang jeg skal springe, så står jeg bare og stirre, jeg ved
323 ikke hvad jeg skal kalde det, men nervøsitet måske, jeg ved ikke
324
325 T: Altså, at du fryser?
326
327 K: Nejnej, det er ikke det samme, inden springet, så sker det, altså sådan måske, det er at gøre det,
328 altså, for mig selv
329
330 T: præstationsangst eller?
331
332 K: nej, altså inden springet
333
334 T: Prøv at ta' mig igennem det så
335

336 K: Jo altså, jeg går ned i den anden ende af banen, og så står jeg bare og stirre lidt, og så gør jeg
 337 noget med fødderne som jeg altid gør, og så gør jeg det
 338
 339 T: Gør du det inden hver spring?
 340
 341 K: nej, kun inden baglæns?
 342
 343 T: så hvad ville du kalde det?
 344
 345 K: begyndelsen, ja måske [skriver]. Jeg ved ikke, hvor meget mere der er.
 346
 347 T: Nej, det er helt op til dig jo. Lav en lille streg under, Yes, præcis. Jeg kunne godt tænke mig, at
 348 du nu prøver at tænke lidt over, hvordan det, vi bevæger os lige lidt ind i musik nu, hvordan lyder
 349 det? og ja, det lyder helt vildt åndssvagt, så nu prøver jeg lige at give dig lidt ord. Er det, når du står
 350 i den her følelse, er det så; højt volumen, lavt, usikkert, sikkert, selvsikkert, er det sårbart, ehm, kaos
 351
 352 K: Arhh, okay, det giver mening
 353
 354 T: Ja, kan du prøve sådan at sætte nogle ord på det
 355
 356 K: Ja, sådan, jeg tror det er sådan stille, men [griner], okay det føles mærkeligt at sige
 357
 358 T: Der er ikke noget, der er mærkeligt i det her rum
 359
 360 K: det er sådan en baggrund, men mørkt-agtigt
 361
 362 T: Ja, skriv det ned
 363
 364 [K skriver]
 365
 366 K: øhh,
 367
 368 T: Når du siger mørkt?
 369
 370 K: ja, sådan en mørk lys, lidt dystert. Jeg tror ikke, der er mere
 371
 372 T: hvordan føles det at kigge på det her ift det vi lige snakkede om? Synes du, det her repræsenterer
 373 og beskriver det, der sker i dig. Kan du identificere dig med det, der står, når du tænker på den
 374 situation?
 375
 376 K: Ja, når jeg står og skal springe baglæns, så ja
 377
 378 T: Kigger du derpå, og tænker, det her mangler lige
 379
 380 K: Nej, jeg tror mere det er den anden side der er voldsom
 381
 382 T: Ja, du har også valgt den grønne, håbets farve til den her side jo. Så tænker jeg, at vi gør
 383 fuldstændig det samme på den anden side. Hvad sker der, når du oplever den her blokade

384
385 K: Først så sker der det, at jeg ikke kan få min krop til at gøre det, så stopper jeg mig selv inden jeg
386 når dertil, og så ærgrelse først
387
388 T: Ærgrelse.
389
390 K: er det med Æ?
391
392 [K griner, T griner]
393
394 T: ja
395
396 K: Ja, det er det første, og det er faktisk sådan i lang tid, og så
397
398 T: hvor lang tid går der egentlig med at man står i køen?
399
400 K: ja, altså et par minutter, faktisk kan det godt være, at jeg lander på måtten og så går jeg ud og
401 står lidt ved siden af måtten først og så bliver jeg irriteret og så går jeg
402
403 T: Du bliver irriteret?
404
405 [K skriver]
406
407 K: ja, øhm, så, sådan irriteret og frustreret i en måske.
408
409 T: mmh
410
411 K: Ja, og så, så skal der flere spring til hvor jeg ikke gør det, før jeg bliver ked af det,
412
413 T: Mmh, ja, okay
414
415 K: hvis jeg har et spring, så kan det godt bare være sådan okay, men hvis det bliver ved, så bliver
416 det for meget
417
418 T: flere spring = ked af det, så måske?
419
420 K: Jamen, det er sådan virkelig svært at forklare, for det er sådan en stor blanding af sådan det hele
421 der kommer på en gang, altså det fylder så meget, at så kan jeg ikke, altså sådan, så bliver det bare
422 for meget, for meget, det er sådan.
423
424 T: så måske formuleringen for meget? Og så ved jeg godt at du har sagt, det er virkelig svært at
425 forklare, men jeg synes, du forklarer det godt
426
427 K: Ja, men det er sådan, ikke en af tingene, men det er det hele blandet sammen.
428
429 T: Det giver super god mening, det gør det. Du skal ikke sidde her og tænke: uha, jeg er så mega
430 forvirrende, hun forstår ikke hvad jeg siger, og jeg prøver, no worries. Jeg forstår det 99,9%, for jeg
431 ved ikke, hvordan det er at være dig, men jeg synes alt hvad du siger, giver rigtig god mening.

432
433 K: Mmh.
434
435 T: er der flere ting, du tænker?
436
437 K: Nej, det er der ikke. [tegner en streg]
438
439 T: Hvordan lyder det her?
440
441 K: Okay, altså, hvordan lyder det. Altså sådan det er stadig sådan i baggrunden i ens tanker, så er
442 det mere opbyggelse af kaos, når det hele er blandet sammen, sådan hurtigt og mørkt
443
444 T: Stadig mørkt, og lidt kaos
445
446 K: ikke meget kaos, men lige lidt
447
448 T: Er det, nu sagde du, det her over er stille, er det her højere eller er det også stille
449
450 K: nejnej, det er stadig sådan stille, sådan som om tankerne kører lidt hen over musikken. Altså,
451 giver det mening [griner]
452
453 T: jaja, du mener ligesom sådan noget musik der også kommer, hvis der dukker en haj op i en film
454 og det bliver farligt?
455
456 [begge griner]
457
458 K. ja, ja præcis. Det er med til at forværre.
459
460 T: Ja, så det med at bruge musik til at komme i et bestemt mindset
461
462 K: Ja, men det giver faktisk ret god mening, hvis jeg sådan tænker på, hvordan har jeg det, når jeg
463 bliver frustreret, så kan musik sådan, det giver godt mening,
464
465 T: Ja, du forstår det, Jamen, det er jeg glad for at høre. Er der andet, der skal stå der?
466
467 K: Nej, altså, ligesom du ved det går hurtigt, ligesom med violin, det kan bidrage til kaos, Sådan lidt
468 orkesteragtigt [griner]
469
470 T: nej, hvad??
471
472 K: Altså, orkesteragtigt
473
474 T: Nååå, jeg synes du sagde sådan lidt hesteagtigt
475
476 [begge griner]
477
478 K: nejnej, orkesteragtigt.
479

480 T: Jeg forstår.
481
482 K: Jeg tror, det var det.
483
484 T: tag et kig på begge sider. Kan du genkende dig selv i det, der står?
485
486 K: Ja, når jeg står i den situation, men det er ikke sådan, jeg ville tænke mig selv overhovedet, og
487 slet ikke sådan, jeg har lyst til at tænke mig selv overhovedet, kun lige i den situation, og det er også
488 det, der bidrager til frustration, for det er ikke sådan, jeg har lyst til at fremstå.
489
490 T: spiller det ind i perfektionismen
491
492 K: Det kan godt være. Eller sådan mere, Man gider bare ikke være den der attentionseeker, eller
493
494 T: Føler du, at du er det der?
495
496 K: Nej, sådan, men når man prøver at forklare det til andre, så hvis de ikke forstår det, så er det
497 bare, det er svært at forklare altså, sådan en følelse af at være irriterende, fordi man jo godt kan
498 altså, men hvad så hvis man tager lidt trænerfokus fra de andre også, det er sådan lidt, ja.
499
500 T: Jeg hører det ikke som om du er opmærksomhedskrævende, overhovedet, jeg hører det ikke som
501 en, der søger opmærksomhed, jeg hører det meget mere som om, der er noget som du er blokeret
502 fra, der er noget, du er bange for, fordi du mister din kontrol, og derved oplever du en helt masse
503 kropslige reaktioner og en helt masse indeni fordi du overanalyserer, og overtænker, og det gør det
504 ikke bedre, og så når du kommer til at gøre det, så løber du igennem eller laver en araber, og så
505 kommer du ud på den anden siden mega frustreret og sur og med ærgrelse, og så skal du så restarte,
506 men hvad så, hvis det sker igen, så bliver det bare en ond cirkel, for det der egentlig sker, når du
507 løber igennem eller laver en araber, det er at du tænker, nå jamen så har jeg stadig kontrollen, men
508 det har du faktisk ikke altid. Du mister jo faktisk lidt kontrollen fordi du tænker, at du skal et men
509 du gør noget andet, og så mister du endnu mere kontrol.
510
511 K: Det er faktisk en god beskrivelse.
512
513 T: Og så bliver det en stor ond cirkel. Er sådan jeg hører det?
514
515 K: Jeg tror, det er sådan det bedste jeg har fået sat ord på det, så ja, Det er sådan
516
517 T: Det er i hvert fald det jeg hører, når du siger de her ting, og hver eneste gang du har siddet og
518 sagt: det er svært at forklare, så har jeg siddet op tænkt: men, vi har været i gang i 35-40 minutter nu
519 og jeg forstår det godt, jeg har forstået det meste af det, du har sagt til mig
520
521 K: okay
522
523 T: Så det er bare for at sige, du må gerne blive ved med at sige; det er svært at forklare, men det
524 behøver du ikke, for du gør det faktisk rigtig godt
525
526 K: Okay, [smiler], ja
527

528 T: mmh. Jaer, godt.
529
530 [Lang pause med stilhed]
531
532 T: Hvordan bruger du musik i dit liv?
533
534 K: Altså, min far elsker musik, så det spillede hele tiden med alt muligt i baggrunden. Jeg har ikke
535 noget jeg sådan er fan af. Jeg hører sådan lidt det hele, ikke fordi jeg kan alle sange, men jeg ligger
536 altid oppe på værelset eller falder i søvn med musik i ørene. Det er sgu meget rart. Så når jeg sådan
537 hygger mig, eller skal rydde op på værelset, så hører jeg det.
538
539 T: Hvilken slags musik vil du sige, jeg ved godt du siger, at du ikke har noget specielt, men er der
540 en speciel ting du har sådan af go to? Rock, pop, metal, funk.
541
542 K: altså, jeg hører faktisk meget sådan stille musik, altså jeg kan godt lide, ikke fordi jeg sådan
543 tænker sad song eller, men sådan, stille og roligt musik. Jeg kan godt lige Minds eller the page
544 mode
545
546 T: Ehm, fedt
547
548 K: Coldplay
549
550 T: Lækkert. Er der noget af det du bruger i gymnastikverdenen?
551
552 K: Nej, altså det er bare sådan musikken. Den bidrager til stemningen. Hvis du har sådan en god
553 banger, så står vi og synger i køen, og til konkurrence. Der skal være sådan godt beat og sådan. Det
554 er sådan stemningen, viben.
555
556 T: Det kender jeg fuldstændig
557
558 K: Ja, så musikken kan gøre meget for en træning. Hvis man hører god musik, så er det god
559 stemning og så er det en god træning. Altså, hvis der er god holdgnist, så springer alle bare bedre
560
561 T: Har du et bestemt nummer, hvor du ved: Det her, det viber bare. Det er bare mega fedt. Jeg føler
562 mig som en champ
563
564 K: Ej, det har jeg faktisk ikke, nej det har jeg ikke.
565
566 T: Nej, det kunne godt være, at du tænkte, det her, det giver mig selvtillid
567
568 K: Nej, det er mere bare sådan, vi hører alt muligt random – forskellige playlister, men hvis vi laver
569 konkurrence må der ikke være sang på, så skal det bare være beat
570
571 T: Ja, så hvordan har du det med sang/ikke sang?
572
573 K: Jamen altså, det betyder ikke så meget, det er mere musikken, fordi det sådan er rytmen, så ja.
574
575 T: Det giver mening.

576
577 K: Jeg holder meget af dansk musik egentlig
578
579 T: Dansk musik?
580
581 K: ja, gode gamle danske sange.
582
583 T: dansk top
584
585 K: Danske pophits
586
587 T: Ja, jeg er totalt med
588
589 (Begge griner)
590
591 T: Jeg er totalt med. På vej på arbejde i dag satte jeg nyeste danske hits på
592
593 K: ja, jeg elsker det
594
595 T: Så hvis vi kigger på den grønne side, her har vi snakket lidt om musikken. Er der noget musik,
596 som du tænker: Det tror jeg faktisk er præcis den følelse, som det kunne give mig lige nu eller
597 derhen ad? Noget på en playliste eller?
598
599 K: Det ved jeg faktisk ikke.
600
601 T: Du har telefonen med, right? Så hvis du tager din telefon, og lige kigger dine playlister igennem,
602 kan du så måske finde et nummer?
603
604 K: Ja, måske. [Finder telefonen frem]. Det er svært for jeg hører bare sange, jeg godt kan lide for at
605 finde en vibe.
606
607 T: Det kan også godt være sange du kan lide, som bare giver dig sådan en følelse af en vibe. Måske
608 er den der heller ikke lige nu. Det er okay.
609
610 K: Det er mere sådan nogle sange, ja som, jeg ved det faktisk ikke. Jeg har sådan lidt blandet.
611 Random musik. Ehm. [griner]. Og nogle sange der er søde fordi jeg kender meningen. Jeg ved
612 faktisk ikke lige
613
614 T: Det er også okay. Hvad så med på den anden side.
615
616 K: Ehm, det ved jeg ikke
617
618 T: nej, jeg udfordrer dig også bare lidt
619
620 K: Ja, det der minder måske bare lidt mere om en film, sådan den der baggrundsmusik
621
622 T: Jeg kunne godt tænke mig, at vi prøver at finde et nummer, som repræsenterer den her side, og et
623 som repræsenterer den her side. Mmh. For at prøve at lytte til dem mens du lige sidder og prøver at

624 komme ind i det her mindset, som du har i de her situationer, for at fornemme lidt bedre end når
625 man bare snakker om det, for nogle gange kan musik være med til at forstærke nogle følelser, som
626 du også selv har nævnt tidligere.

627

628 K: Det giver god mening. Jeg forstår det godt.

629

630 T: Så derfor kunne jeg helt vildt godt tænke mig at udfordre dig på det her med at sidde og lytte til
631 noget, at vi gør det sammen her, men sådan hvor skal vi bevæge os hen for at komme ind i de her
632 mindset. Giver det mening?

633

634 K: Mmh, jaer

635

636 T: Så det er det, jeg lige er på jagt efter, og det er derfor jeg også er ude i nogle af de her ting med
637 eller uden sang, hvor er du henne der osv?

638

639 K: altså, der må gerne være sang på

640

641

642 [T finder sin computer frem for at lede efter musik sammen med K. K er supergod til at være ærlig
643 omkring, om musikken passer. Der afprøves forskellige numre. Ingen af numrene rammer
644 følelserne 100%].

645

646

647 T: Kl. er snart ved at løbe ud for tid, men det jeg synes kunne være mega monsterfedt ville være at
648 du til næste gang og jeg til næste gang prøver at finde et nummer, som repræsenterer begge sider, så
649 du har det med næste gang, for så skal vi arbejde med det næste gang. Hvordan lyder det?

650

651 K: Det lyder fint

652

653 T: Mega fedt. Så første ting jeg godt kunne tænkte mig inden jeg slipper dig fri er lige at høre,
654 hvordan du har det nu?

655

656 K: Mmh. Ehm, sådan det var meget rart. Jeg har ikke rigtigt kunne få sat ord på det på samme måde
657 før, som jeg har nu, så det ga' god mening, og de ting du fik sagt, og du fik ligesom sådan samlet
658 tråedene, og det var sådan meget rart

659

660 T: mmh, ja fedt.

661

662 K: og sådan, det føltes mærkeligt det med musik, men det ga' faktisk god mening for mig. Altså,
663 jeg forstod det godt. Det ga' god mening

664

665 T: Det er jeg glad for at høre. Det med at bruge musik på den her måde, kan godt være noget
666 underligt noget.

667

668 K: Ja, det er jo også det, det handler om, men det er bare mærkeligt sådan sammenhængen, det
669 havde jeg ikke lige tænkt

670

671 T: Nej, det havde du ikke? Nej, og nogle gange tænker man jo ikke over, hvordan musik kan hjælpe
672 os, og det er det, jeg håber på, at vi kan komme ind på her, men jeg synes i hvert fald at det har
673 været super fedt, og som jeg har sagt igen og igen; det, du siger, har givet super god mening, så jeg
674 tror på, at vi kan arbejde med det, hvis du er villig til at arbejde med det, og er villig til at lade mig
675 prøve at hjælpe dig
676
677 K: Ja, det vil jeg gerne, jeg føler allerede at det sådan hjælper, det var i hvert fald rart at kunne få ud
678 med det, og havde fokus på det så det ikke bare sådan er.
679
680 T: Ja, det er jo det vi har 100% fokus på i hvert fald her. At få sat nogle ord på det og arbejde
681
682 [Formel snak og aftale tid til næste uge inden farvel]
683
684

Bilag 3

Session 2 – transskription

T: hvad siden sidst. Det er en uge siden. Hvad er der sket?

K: Hvad der er sket?

T: Ja, relateret til det, vi snakkede om i sidste uge?

[Begge griner]

K: Eh, det ved jeg ikke. Hvad der er sket. Meget stille og roligt.

T: jeg mindes du sagde sidst, at I skulle have en hel uge med baglæns spring

K: Det var det så faktisk ikke. Det var en blandet uge. Men vi havde stadig baglæns træning

T: Okay, nu snakkede vi jo også noget sidst om, hvor jeg ga' dig nogle hjemmeopgaver. Har du tænkt nogle tanker? Lad mig høre.

K: Altså, ja, den første træning efter vi havde snakket, det var baglæns, og det var sådan meget det samme som det altid er

T: mmh

K: den træning var faktisk ikke så god, men jeg kom rundt, og det skrev jeg faktisk ned, og så var jeg hjemme i weekenden i min gamle klub, med mine gamle trænere, og der fik jeg lavet lidt, fordi de ligesom kender mig. De har også arbejdet med mig.

T: Okay, og hvordan var det?

K: Det var dejligt, det var ligesom om, der var jeg bare hjemme, der har jeg været hele mit liv, og de trænere kender mig, så det gik lidt nemmere, ikke fordi trænerne her ikke er gode, men når man har kendt hinanden i mange år, så er det lige mere safe. Så ved jeg ikke om det er så meget mere at sige

T: Har det været en god oplevelse at være hjemme så ift det her spring?

K: Ja, altså, det er sådan hver gang jeg gør det, så bliver det en god oplevelse

T: Jaa, hvad betyder det?

K: Nej jamen, altså, ligesom hvis jeg synes det har været en dårlig træning, men så faktisk kommer rundt, så er der jo altid noget, der er okay, ligesom, men, det er sådan der man skal vende den, for så kommer jeg ofte til at tænke 'hvorfor tog det mig en hel træning, at gøre det' og så bliver jeg irriteret over det i stedet for at blive glad over, at jeg gjorde det. Så bliver det ikke godt, og ikke en god oplevelse

T: Ahh, så du kommer til at vende det til noget negativt?

49
50 K: Mmh, ja.
51
52 T: Ja, okay. Har du også gjort det i weekenden nu her eller hvordan?
53
54 K: Nej
55
56 T: Hvad var det, der gjorde det, tror du?
57
58 K: Jamen, måske fordi jeg bare sådan var hjemme, tror jeg, så, i de samme redskaber, den samme
59 måde det hele foregår på
60
61 T: Så, noget trygt?
62
63 K: sådan er det generelt sådan med alt træning. Det har bare taget lang tid sådan at bare vænne mig
64 til spring som jeg bare nemt kunne gøre derhjemme, det er sværere. Det er et nyt sted, andre
65 redskaber, de virker på en anden måde, så det er bare sådan det at vænne sig til et nyt sted.
66
67 T: Ja, og tingene bliver måske gjort på en anden måde?
68
69 K: Præcis
70
71 T: men, du siger så, at du i sidste uge faktisk har et baglæns spring her. Hvordan var det?
72
73 K: Jamen altså, jeg har gjort det flere gange mens vi har været her, men det tager bare lang tid hver
74 gang
75
76 T: og hvordan var det i sidste uge. Tog det også lang tid?
77
78 K: Ja, altså, jeg tror vi havde halvanden times træning, og det tog mig næsten i hvert fald en time
79 inden jeg begyndte at køre noget
80
81 T: hvordan var det så, at nå derhen til?
82
83 K: Jamen, så er det jo rart, men samtidig er jeg irriteret over, at jeg ikke gjorde det noget før
84
85 T: Ja, okay
86
87 K: men når jeg står der, kan jeg ikke bare sige: du gjorde det sidste gang. Det kan jeg bare ikke
88
89 T: Nej, det er et eller andet som blokerer
90
91 K: Ja, det starter altid sådan ud i hovedet
92
93 T: Ja, okay. Og nu bad jeg dig om at holde lidt øje med, hvad der sker op til springet. Og efter. Har
94 du tænkt over det?
95
96 K: Det er bare det samme

97
98 T: Altså, det vi snakkede om sidste gang.
99
100 K: ja, ja
101
102 T: Så, hvor er du henne i dag? Sådan ift at du har været hjemme i weekenden og sprunget, og det
103 var rart at være hjemme i det vante, nu er du tilbage her, nu er det tirsdag. Måske har i sprunget i
104 løbet af i dag og i går. Hvordan har det været?
105
106 K: Jamen, det er fint. Vi har ikke sprunget baglæns.
107
108 T: Okay, og hvad med de andre spring?
109
110 K: Det har været meget fint. Nu er jeg ligesom tilbage, og har vænnet mig til det med de andre
111 spring, så det er meget stille og roligt. Det er meget sådan bare normalt.
112
113 T: Okay. Der er to ting i det du siger, som for mig er tilføjelser til det, du sagde sidste gang, for
114 sidste gang var det rigtig meget rettet mod dig selv og hvad der sker i dig, og den tillid du skal have
115 til dig selv, og det kontroltab du er bange for at opleve. I dag der siger du faktisk både, jeg kom
116 hjem og så var der nogle trænere jeg kendte, og så lægger redskaberne helt anderledes derhjemme.
117 Mmh. Så det jeg kommer til at høre også er, at du skal ikke kun have tillid til dig selv, men også til
118 dine omgivelser.
119
120 K: Ja, det er også rigtigt, men altså det er ikke fordi det er nemmere, derhjemme har jeg jo de
121 samme problemer med det.
122
123 T: Ja, men det går bare hurtigere derhjemme
124
125 K: Ja, men det er nok også fordi det er nogle trænere som fra starten af, har vidst hvad der er sket,
126 og har set det. Det er også svært for folk som ikke ved, hvordan det startede, at vide hvad man skal.
127
128 T: Men, hvad er det, dine trænere derhjemme gør fx, som de trænere som er her, ikke gør?
129
130 K: Jamen, jeg ved det ikke [griner]. Det er sådan, de gør meget det samme, det er sådan, de trænere
131 som har hjulpet mig her, er også begyndt at lære det, men er det så en ny træner, så tager det
132 længere tid
133
134 T: Det synes jeg bare var lidt interessant, at der er kommet nogle andre faktorer i spil. Jeg finder
135 lige den seddel, som du lavede sidste gang. Med farver og det hele, og så kunne jeg godt tænke mig,
136 at du tager et kig på den, og så lige tænker: giver det stadig mening.
137
138 K: Ja, men det er fordi at jeg skulle lytte til lidt musik, og så lavede jeg faktisk lidt om i det, fordi
139 det ikke helt passede, og jeg har faktisk fundet noget musik.
140
141 T: har du? Ej, hvor er du god.
142
143 K: Ja, men har skrevet lidt om på papiret.
144

145 T: Nå, jamen lad mig se
146
147 K: Det er nærmest det samme.
148
149 T: Og du har endda også taget farver, hvor er du god altså (T hentyder til, at K har taget de samme
150 farver, som hun valgte sidste session til at skrive ord ned)
151
152 [De kigger på papiret og taler kort om det]
153
154 T: Har du husket at tage telefonen med.
155
156 K: Ja
157
158 T: Fedt. Det jeg godt kunne tænke mig, det er at vi lige om lidt, min madras er blevet taget væk, og
159 jeg ved ikke, hvor den er [T peger hen imod et sted i rummet, hvor der har ligget en madras og
160 kigger lidt opgivende over mod K imens hun siger dette], men det er også lige meget, for vi sætter
161 os bare derover alligevel op ad væggen, og så får du et stykke papir i hånden, og jeg sætter mg også
162 med et stykke papir, og så lytter vi til det ene stykke musik først, og jeg kommer til at lave en lille
163 hurtig guidning, hedder det, hvor jeg guider dig hen imod den her situation, og imens vi så lytter til
164 musikken, så kan du skrive eller tegne,
165
166
167 [K kigger skeptisk]
168
169 T: Ja, det kan godt lyde lidt underligt, I know. Du kan skrive ord, tanker, følelser, fornemmelser
170 eller du kan tegne imens vi lytter til det her stykke musik, og så restarter vi lige, og gør det samme
171 med det andet stykke musik. Giver det mening?
172
173 K: Ja
174
175 T: og så skal jeg nok bagefter fortælle dig, hvorfor jeg tænker, at vi skal det
176
177 K: Okay [griner lidt usikkert].
178
179 T: Ja, kunne du være med på det?
180
181 K: Ja
182
183 T: Fedt.
184
185 T: og utjekket som jeg er, så har jeg faktisk kun min computer med, og ingen højttaler, så kunne det
186 ikke være fedt, hvis jeg lige startede med at sætte den på forstyr ikke, og så hvis du lige fandt det
187 der stykke musik
188
189 K: okay, altså det er sådan mere musikken, ikke så meget det, de synger.
190
191 T: Det er jo dine tanker bag musikken, der tæller.
192

193
194 [De rykker rundt, og sætter sig klar, T rækker K sin computer, så hun kan finde sangen]
195
196 T: godt, og du har papir med, og er klar og sidder godt? Vil du fortælle mig lidt om, hvad det her
197 stykke musik kan ift den her fornemmelse?
198
199 K: Øhm, jamen det er mere sådan, jeg tror, jeg kender godt den her sang for jeg har hørt den ret
200 meget, og så sad jeg bare og lyttede, og når jeg lyttede til musikken, så var det bare som om der var
201 en stemning, og så kunne jeg bare godt forestille mig selv stå i situationen, jeg kunne godt se det for
202 mig
203
204 T: Og så fik du genkaldt nogle af de her fornemmelse: **frys, samarbejde mellem hoved og krop**
205
206 K: Ja, præcis
207
208 T: mmh. Ehm, Fedt. Jamen, så tænker jeg, at du lige sætter dig godt til rette op ad muren med et
209 stykke papir klar foran dig. Og jeg har også. Og så ligger der en masse farver her, og, jeg kommer
210 til at nu at bede dig om at lukke øjnene og fokusere lidt på nogle af de her ting. Jeg skal nok fortælle
211 dig det undervejs, men jeg kommer til at sige, nu starter jeg musikken, og når jeg starter musikken,
212 så skal du egentlig bare blive i dit eget univers, og så bare igen tegne, skrive det der falder dig ind,
213 de farver, sådan hvordan det lige er.
214
215 K: Jaer
216
217 T: Mmh, fedt. Ehm, og jeg kommer også til at sidde her på den anden side og gøre noget på et
218 stykke papir sådan så du ikke bare lige tænker: Så sidder hun bare lige og kigger mig over
219 skulderen. Alright. Jamen.
220
221 [Afspænding 1 og tegning hertil. Se bilag for både afspændingen og tegningen]
222
223
224 T: mmh. Og så har du 30 sekunder til lige at se på det, og hvis der er noget du synes, der mangler,
225 så kan du skrive eller tegne det. Må jeg høre
226
227 K: Ja, altså, jeg forestiller mig sådan i situationen, sådan først det med at gå ned ad banen, når man
228 står i køen, øhm, og så den her hvide streg den kigger jeg altid på, og når jeg stopper op, så er det
229 den jeg nærmest står og stirre på, sådan meget intenst siger trænerne i hvert fald. Jeg står og det er
230 ligesom der jeg prøver at fokusere, og jeg står på en bestemt måde med hænderne [K viser, at hun
231 enten klemmer dem ned mod hendes lår eller laver en knytnæve. Og mine fødder står sådan her
232 agtigt [K viser, at hendes fødder er urolige]. Det er generalt bare sådan uroligt, og jeg ryster sådan
233 indvendigt. Og oftest så er det sådan, det tager lidt tid, og så tager jeg et skridt og så stopper jeg
234 bare efter det ene skridt, og så tilbage igen, og så siger træneren også altid sådan: **træk vejret, du kan**
235 **godt, og så er det enten at jeg gør det eller ikke, og det er sådan det**
236
237 T: Mmh, og hvordan var det at sidde og lytte til det her stykke musik imens du skulle være i den her
238 situation
239

240 K: Altså, sådan, det gjorde bare følelserne lidt mere forhøjet på en eller anden måde, i stedet for
241 bare at sidde at tænke på det
242
243 T: Så, gjorde det det nemmere ligesom at bevæge sig ind i det her?
244
245 K: Det gjorde det i hvert fald nemmere sådan ligesom at lave en boble, hvor det ligesom var det
246 eneste man tænkte på,
247
248 T: Var der andet omkring det, hvor du sådan tænkte, det dukkede også lidt op
249
250 K: næhh, ikke andet end at jeg sådan kunne føle at jeg var derinde. Det var sådan
251
252 T: Og hvordan var det. Sad du og tænkte, det var irriterende, eller?
253
254 K: Nej, men det var mere sådan, at jeg kunne mærke tårerne presse sig på, så ja, jeg ved ikke,
255 hvordan man ellers skal forklare det end den der følelse, når man står og skal holde det tilbage
256
257 T: MMh. Så du holder det tilbage?
258
259 K: Ja, mmh
260
261 T: Hvad er det, du holder tilbage?
262
263 K: Jamen, altså, hvis jeg bliver irriteret eller frustreret, så græder jeg altid. Det gør jeg bare [griner],
264 hvis jeg bliver sur på min mor og far, så er de også altid sådan, hvorfor græder du, og jeg er sådan
265 det ved jeg ikke, jeg kan ikke gøre for det. Jeg overreagerer altid. Så det har jeg ikke lyst til at skal
266 gøre inde i hallen eller nogen steder for den sags skyld
267
268 T: Altså, græde?
269
270 K: Ja,
271
272 T: Så du holder tårerne tilbage?
273
274 K: Ja, altså sådan, jeg har jo ikke lyst til at være i dårligt humør. Det er der jo ikke nogen, der har
275 lyst til. Så man prøver lidt at skjule det
276
277 T: Og hvad er tårerne et udtryk for?
278
279 K: Sådan, jeg tror, både det med usikkerheden og kontroltabet, jeg tror sådan, samtidig med at man
280 er frustreret og irriteret over, at man ikke bare kan gøre det, så når det hele bare bliver mixet.
281
282 T: mmh, og hvad gør det for dig, at du skal holde det tilbage?
283
284 K: Det ved jeg ikke. Jeg tror, det kan godt bare gøre det endnu mere frustrerende og endnu mere
285 irriterende, for når man ikke viser det, så er der jo heller ikke nogen der kan se, at der er noget galt,
286 og det er bare irriterende, ja
287

288 T: Mmh, interessant. Altså, jeg har intet svar på det, jeg er bare nysgerrig. [pause]. Kunne du tænke
289 dig at se, hvad jeg har tegnet? Jeg har udelukkende tegnet ud fra det, du har fortalt mig og de
290 fornemmelser, jeg fik under musikken Så, hvad tænker du, når du ser det her?
291
292 K: [Griner], det ved jeg ikke.
293
294 T: Det er meget abstrakt, ikke?
295
296 [Begge to griner]
297
298 K: Jamen, altså, udenom, det er sådan måske omgivelserne, og det ligner sådan lidt en tornado-
299 tingeling, så måske hver farve er hvilken følelse der ligesom bliver mixet, ja, mmh, så ved jeg ikke
300 lige hvad ellers jeg skal se.
301
302 T: Kunne det give mening for det, du sidder med? Hvis det var det, det var?
303
304 K: Ja
305
306 T: hvordan?
307
308 K: jamen, altså sådan bare generelt, sådan alt det der sker det er meget sådan, kører bare på én gang
309 og bliver mixet sammen, og så forstærker det ligesom, det man ligesom er nervøs for
310
311 T: Mmh. Det er sjovt, for det er lige præcis, uden at det er det, du har sagt til mig, så er det lidt den
312 fornemmelse jeg fik. Jeg fik fornemmelsen af, at alt det udenom er sådan lidt det der baggrunds
313 noget, og grunden til at det er mørkt er, fordi omgivelserne på en eller anden måde godt kan påvirke
314 dig til noget mørkt uden at du ved det, og så er det ligesom den her lille kerne inde i midten, det er
315 alt det, der sker indeni dig, som jeg følte at du følte at du holder på. Jeg føler, at der er sådan en
316 kerne af alt muligt som virvler rundt af alle mulige forskellige følelser, som på en eller anden måde
317 som prøver at finde ro i alle de forskellige omgivelser der er, de forventninger der er til det du skal,
318 men det er som om, de ikke sådan helt rigtigt kan slå rod ud i alt det her, der foregår, og derfor
319 bliver de ved med at være her inde i den her lille kerne, som du holder på, og som ikke kommer ud.
320
321 K: Ja, det giver mening
322
323 T: Ja, og så tror jeg at jeg fik en fornemmelse af, at den røde farve, det var faktisk det allersidste jeg
324 tegnede, det var den her begyndende frustration på en måde over hvorfor er det, at jeg ikke bare kan
325 gøre det. Gør det nu, var den sætning du sagde sidste gang, for rød er så kraftig en farve, og her
326 begynder vreden at pible frem en smule, og så vender du den inde ad, indtil den her kerne inde i
327 midten, som jo bliver mega skrøbelig, den ikke kan mere
328
329 K: Ja, det giver meget mening.
330
331 T: Det var den fornemmelse jeg fik ud fra det stykke musik, du havde valgt og den samtale vi har
332 haft.
333
334 K: Nå, jamen det, når du siger det sådan, så ja, det giver mening. Virkelig god mening. Det er sådan
335 et meget godt billede på det

336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382

[T trækker vejret dybt. Pause]

T: Så du holder noget indeni, som du af gode grunde ikke har lyst til at vise, fordi du ikke har lyst til at gå og græde og være ked af det, men jeg tror faktisk ikke at det er ked af det hed, du går og holder på. men det kommer bare til udtryk igennem at komme til at græde.

K: Ja, for det er ikke fordi jeg er ked af det, at jeg græder. Sådan er det bare altid.

[Længere pause med stilhed]

T: men prøv at tænke, hvis man kan tage den der lille del og kerne, og give den plads til bare at være. Gad vide om det kunne være med til at give dig mod og tillid til at du tror på, at: det der spring, der kan jeg bare, det er intet problem. Det er okay at være ked af det, og det er også okay at være ked af det her, for i det her rum er alting tilladt. Det er intet, der er forkert i det her rum, der er plads til alle følelser og tanker. Det er også derfor vi skaber det her rum, så der er plads til det hele. Mmh

[K reagerer med at holde om sig selv, og kigge ned i jorden]

T: hvad sker derovre i dig lige nu?

K: Det giver bare god mening, for det er sådan svært at sætte ord på, fordi jeg ikke selv forstår det, tror jeg, så det er sådan meget rart ligesom at kan tale med en, som kan sætte nogle synsvinkler på det, og sådan, ja

T: Men jeg fornemmer også, at det smil du plejer at gemme dig lidt bag en gang imellem, at det lige forsvinder en lille smule, fordi du også bliver lidt mere rørt og seriøst

K: Det er nok ikke fordi jeg bliver mere seriøs, men når det er ude af ens komfortzone, så er det automatisk sådan man kommer til..

T: hvad er ude af din komfortzone?

K: Jamen, det ved jeg ikke. Sådan når man taler om hvordan man reelt virkelig føler det, så er det sådan, det er sådan, hvordan reagerer den person, man siger det til så, det er bare en generel ting, tror jeg

T: Andre folks reaktioner?

K: Mmh

T: for når man begynder at åbne op for hvad der sker derinde.

K: Ja

T: Har du været i andre situationer, hvor du skulle holde på det, der var indeni?

383 K: Ehm, det ved jeg ikke. Jeg tror bare, jeg skiftede skole halvvejs i femte fordi min klasse og også
384 lærene var meget ustabile, og der var ikke noget mod mig, men fok var hele tiden uvenner, og en af
385 mine bedste kammerater, folk de slog ham bare, jeg har set ham blive taget i armen og kastet ind i
386 en mur
387
388 T: Hold da op
389
390 K: det tog bare lang tid inden det blev bedre, så, der tror jeg, der holdt jeg lidt på det, fordi jeg var
391 meget sådan stille og roligt i baggrunden, og var sammen med min gruppe, men jeg har aldrig rigtig
392 synes det var rart at være i et miljø hvor sådan alle ikke har det godt. Og så tror jeg bare på et
393 tidspunkt, at mine forældre kunne mærke at jeg ikke var glad, og når jeg kom hjem fra skole og
394 græd fordi det var så ubehageligt at være i, men det var svært at forklare hvordan det var, for det var
395 ikke mig, det gik udover, men det at se og mærke alt det der foregik rundt om, og det er lang tid
396 siden, men jeg kan stadig godt blive ked af det, når jeg taler om det nu
397
398 T: Det er også meget at bære på, når man ikke er ældre, og voldsomt at se på. Så det forstår jeg
399 godt, hvis det stadig kan fylde. Mmh Hvad gjorde du dengang?
400
401 K: Altså, jeg hjalp min kammerat. Det var nok sådan første gang hvor jeg sådan har stået op foran
402 andre og sagt nu er det nok. Jeg skubbede dem væk, og så gik jeg med ham, og sådan, så tror jeg,
403 det var bare meget, Det har bare været små ting. Jeg har aldrig forstået småt pigedrama, og sådan
404 noget med, den ene kom til at skubbe et penalt på gulvet, og den anden flejtede fuldstændig.
405 Jeg har aldrig kunne forstå det. Det er sådan, så skulle vi sidde to timer og tale om skændier i
406 klassen, og det var bare sådan trist.
407
408 T: Trist?
409
410 K: Ja, sådan irriterende. Det var ikke rart at være i
411
412 T: Så selvom det måske ikke havde noget med dig at gøre, så var det stadig ikke rart at være i?
413
414 K: Ja
415
416 T: kan du gøre dig nogle tanker om, hvorfor det ikke var rart at være i?
417
418 K: Fordi sådan generelt jeg kunne bare se, når folk ikke havde det godt. Hvis en blev lidt ekstra
419 stille eller ikke sagde noget, så bare generelt. Vi havde et ret godt fællesskab, men pludselig så var
420 der bare dårlig stemning, og følelsen af, at folk ikke har det godt rundt omkring en, kan man så godt
421 grine og være glad, når der sidder nogle og har det dårligt
422
423 T: Det lyder som om, du pådutter dig rigtig meget ansvar for de mennesker omkring dig, og så
424 kommer du til at tage det med ind i dig selv
425
426 K: Det kan godt være
427
428 T: Det er bare tanker, jeg får
429

430 K: Ja, det tænker jeg jo ikke over. Tror bare, jeg synes bare, at det er normalt, at hvis der er nogle
431 som ikke har det godt, så skal man hjælpe dem, hvis man har overskuddet til det
432
433 T: Hvad så, når du ikke har det godt? Hvem hjælper så dig?
434
435 K: Det kommer jo an på, om man siger det
436
437 T: Mmh. Gør du det?
438
439 K: nogle gange. Men hvis det er små problemer, så er der ikke nogen grund til at skabe en stor ting
440 rundt om noget, selvom det jo godt kan fylde for en, så kan det jo godt være sådan nogle små
441 åndssvage ting, som man ikke behøver at bringe op. Jeg har også bare tit oplevet, at det bliver til
442 noget, som det slet ikke skal være, hvis man taler om et eller andet, så er der lige pludselig nogen,
443 der giver mening, og så kommer der en mening, og en anden mening, og så er det et problem i
444 stedet for bare at være noget man snakker om. En stor ting som det slet ikke skulle være.
445
446 T: og hvad så, hvis det blev til noget helt stort, som det slet ikke skulle være?
447
448 K: Altså, hvis der er et eller andet som jeg synes, fylder meget, så taler jeg med minde forældre om
449 det. Ja, min mor og far.
450
451 T: hvad med de her små ting, som måske ikke er noget, men som blev blæst op til noget rigtig stort.
452
453 K: Jeg kan ikke komme med noget konkret, men taler jeg bare ikke om det, så tænker jeg nok bare
454 over det, og lader det ligge
455
456 T: Kan du godt lade det ligge?
457
458 K: Ja, men det er så der, at hvis man har mange af de små ting, så kan det godt blive til en stor ting,
459 altså sådan, hvis man har taget mange små ting, så kan man ligesom godt opleve at bægeret flyder
460 over, hvis jeg ikke ved hvad problemet er, så kan jeg godt bare have en time, hvor jeg har brug for
461 at være ked af det eller trække mig.
462
463 T: 9/10 gange jeg græder, ved jeg ikke hvorfor
464
465 K: Sådan er det jo bare.
466
467 [Terapeuten henviser til tegningen].
468
469 T: Det kan godt være sundt at trække sig og græde, men der hvor jeg ikke synes, det lyder sundt, det
470 er, hvis den der inde [peger på kernen af tegningen], bliver ved med at være der, og at den udformer
471 sig videre over i en nervøsitet med rysten og usikkerhed og andet, hvor det bliver en blokade fra at
472 kan gøre noget du godt kan. Men jeg synes allerede nu, at vi er kommet et skridt videre i at sige, at
473 der er et stykke arbejde i at finde ud af, hvad det er der sker herinde, som også kan være med til at
474 forbinde krop og hjerne og måske kan hjælpe hen imod at tænke 'hvordan er det, at jeg kan de ting,
475 jeg gerne vil', og hvordan arbejder jeg med ikke at holde på mig selv i den her kø, så det ikke
476 hæmmer dig i dit næste spring, for det kan det nemlig godt komme til når man står og holder på
477 noget, for så forstærker det alle de følelser du føler. Giver det mening?

478
479 K: Ja
480
481 T: Du må gerne sige, hvis ikke det gør
482
483 K: Jo, jamen det gør det. Det giver mening.
484
485 T: og det var ud fra et 4 minutters musikstykke.
486
487 [Pause med stilhed]
488
489 T: Jeg tænker, at vi lige tager en dyb vejtrækning, og så prøver vi at bevæge os over i den anden
490 halvdel for at se, hvad der sker derover. Det kan være, at der slet ikke sker noget, det kan også være,
491 at der sker en hel masse. Men jeg kunne godt tænke mig at du lige finder det musikstykke, som den
492 anden halvdel beskriver.
493
494 [T rækker K sin computer igen].
495
496 T: er det den der?
497
498 K: Ja
499
500 T: godt. Og så er det egentlig bare ligesom før at sætte dig godt til rette, og lukke øjnene, og tage
501 nogle dybe vejtrækninger
502
503 [Afspænding 2 og tegning hertil. Se bilag XX for både afspændingen og tegningen]
504
505 T: Så har du lige 30 sekunder til at færdiggøre det, du tegner og skriver.
506
507 [Tegner færdig]
508
509 T: Fortæl mig om din tegning
510
511 K: Det var sådan mere sådan, hvad jeg føler, ikke så meget, hvad der sker, sådan, oftest hvis jeg
512 ikke springer, så laver jeg kun arberspringet, og sådan, så det første der sker er, at så går jeg ned ad
513 banen, og først så rammer ærgrelsen, ligesom normalt, og så lidt sådan uforstående 'hvorfor', og så
514 er det lidt der hvor jeg sådan bliver frustreret over, at jeg ikke kan gøre det, og så trisser jeg lidt
515 frem og tilbage, og så synes jeg sådan det hele hvirvler, sådan, uklart, og sådan, så er det bare sådan
516 svært at forstå, hvorfor det er jeg ikke bare kan gøre det, og så kan man ligesom mærke tårene, og
517 så prøver jeg at holde det tilbage.
518
519 T: Det giver god mening. Så her mærker du også det med tårene.
520
521 K: Mmh.
522
523 T: Mmh. Der er meget af det, der handler om at være uforstående og sætte spørgsmålstejn ved
524 hvorfor. Hvad tænker du, når jeg siger det?
525

526 K: Det ved jeg ikke. Jeg tror, fordi man så gerne vil det og sådan, når man ikke helt ved sådan,
527 hvorfor det var man startede med at black-oute, når man godt har kunne det hele ens liv, og når man
528 så pludselig bare ikke kan.
529
530 T: Så det med ikke helt at have kontrol over sig selv?
531
532 K: mmh
533
534 T: mmh
535
536 [T vender sin tegning, så de kan se på den].
537
538 T: Vil du selv fortælle, hvad du tænker, eller skal jeg?
539
540 K: Det må du gerne
541
542 T: Jeg blev helt vildt overrasket over det her stykke musik, for det var slet ikke det billede jeg havde
543 indeni, ehm, men det er også der, musik kan noget magisk, og nu kan det godt være, at jeg kommer
544 til at sige noget som er så langt fra det, du tænker, men det var den fornemmelse jeg fik. Den første
545 fornemmelse jeg fik var den her vej, om det er en bane eller en vej, i mit hoved var det en vej, hvor
546 du går, men nøj hvor var det ensomt, jeg fik bare følelsen af at du gik der helt alene, og det var ikke
547 kun alene, det føltes helt enormt ensomt, som om det var dig helt alene der, ehm, uden nogen
548 omkring dig til at hjælpe eller samle op, og at det var mega hårdt. Og så fik jeg sådan en
549 fornemmelse af midt i sangen at det her det, det er en mund, jeg har tegnet, jeg fik sådan
550 fornemmelsen af at den her ensomhed den var indeni, og det det var allermest lyst til det var bare at
551 råbe, sådan: arhhhhhh, eller sådan, det der hvor man bare kunne få lov til at råbe helt ukontrolleret,
552 fordi der var så meget frustration og så meget, der ikke gav mening, der var meget der fyldte indeni,
553 og om det er at være vred, eller sur eller frustreret, det føltes bare helt vildt meget som om der var
554 nogen, der stod og råbte et eller andet ud, næsten som en bakketop hvor man bare åbner op og
555 skriger ud i intetheden, fordi det er det eneste man kan, fordi alt andet føles som magtesløshed. Men
556 magtesløsheden midt i den her vandring man ligesom har alene midt i noget, man ikke forstår. Men
557 helt vildt sårbart samtidig med, så for mig var det ikke kaotisk, for mig var det ikke vredt, men for
558 mig var det sådan en blanding af frustration og ensomhed hen ad sådan en lang vej samtidig med at
559 det åbenbart også var lidt udover et bjerg. Hvad tænker du om det?
560
561 K: Ehm, det er sådan, alt sådan, næsten alt passer virkelig godt. Jeg vil ikke sige, at jeg føler mig
562 ensom, men mere sådan, tomt, sådan lidt alene, ikke ensom, men sådan, alene, det med at man er
563 der, men alt foregår rundt om en, og man står bare.
564
565 T: Ja, okay, så alene. Mmh. Jeg synes, det var et meget fint stykke musik. Meget uventet for mig,
566 men det er også det, musik kan. Det her betyder noget for dig
567
568 K: Ja, det var også da, jeg skulle finde det, det var heller ikke det jeg havde tænkt, men alligevel med
569 det jeg havde skrevet, så passede det bare.
570
571 T: og så bringer det nogle andre følelser frem.
572
573 K: Mmh.

574
575 [T lægger de fire tegninger overfor hinanden].
576
577 T: Vi er snart ved at være færdige, så nu tænker jeg lige vi skal runde af. Når du kigger ned over det
578 her, hvad tænker du så?
579
580 K: Hmm. Altså sådan. Lidt. Det er sådan ligesom det jeg føler, sådan, ikke kun når jeg står i
581 situationen, men også når jeg sådan skal tænke over det. Det er lidt sådan jeg har det lige så snart
582 der er nogen der siger ordet baglæns spring. Nu skal vi springe baglæns.
583
584 T. Er der noget af det, der er nyt for dig af det, vi har snakket om i dag?
585
586 K: Hmm. Sådan nok mere sådan perspektivet på, sådan, altså, følelsen og det der med at holde det
587 inde, det har jeg ikke lige tænkt på, på den måde. Det er bare irriterende at det skal fylde så meget,
588 for det er så lille en ting i gymnastikken.
589
590 T: og her synes jeg lige præcis, at vi rammer en af de ting, som var en af mine pointer, da vi
591 snakkede om den første tegning, eller ikke en pointe men en af de ting som jeg spurgte dig om. Det
592 der med de små ting, fordi det kan godt være at det er små ting for dig, men små ting kan komme til
593 at fylde helt ekstremt meget og specielt når man render rundt et sted hvor baglæns spring er en del
594 af hverdagen. Så det er jo ikke en lille ting, og jeg tror du har en god evne til at komme til at gøre de
595 problematikker du nu engang har lidt mindre end de faktisk er, eller komme til at tænke' ej, det er
596 heller ikke noget. Det er også lige meget'. Men det her er ikke en lille ting. Er det?
597
598 K: Nej, altså ikke for mig
599
600 T: Nej, og så er det det heller ikke for mig, og så er det det heller ikke for de trænere som står
601 derinde sammen med dig. Mmh
602
603 K: Mmh.
604
605 T: det med at tegne, det var lidt abstrakt var det ikke?
606
607 K: Jo [griner].
608
609 T: Jeg er heller ikke sådan supergod til at tegne generelt.
610
611 K: Nej, men altså, det giver mening
612
613 T: Har du din telefon? Vil du tage et billede mens de lige lægger sådan her tegningerne?
614
615 [K tager billede]
616
617 T: Jeg synes, du er mega sej. Og du må på ingen måde have lov til at gå at sige til dig selv, at det
618 her er et lille problem, for det er det ikke, og det synes jeg ikke, og det synes dine trænere heller
619 ikke, og jeg tror faktisk, at det fylder mere for dig end du siger højt både på banen men også
620 udenfor.
621

622 K: mmh. Det er også bare irriterende fordi lige om lidt skal vi have sat hold, og jeg ved bare, at det
623 er noget af det, som gør at jeg ikke kan komme på 1. holdet fordi jeg ikke kan springe baglæns og
624 ikke tør, og det er bare det, der er irriterende.
625
626 T: For det vil du gerne?
627
628 K: Det er bare irriterende at det er det, som skal gøre det
629
630 T: Ja, at der er noget, som blokerer?
631
632 K: Mmh
633
634 [K bliver ked af det]
635
636 T: Jeg kan godt se, at du bliver ked af det nu, det er helt okay. Det forstår jeg godt,
637
638 K: Ja, for så bliver det endnu mere stressende, og mere frustrerende. Der kommer jo også et tidspres
639 på. Det er bare irriterende at man skal gå helt tilbage og starte forfra og tænke, at stedet for at jeg
640 skal prøve mit bedste for at komme på 1. holdet, så skal jeg bare øve mig på at lave baglæns.
641
642 T: Jeg har en meget klar fornemmelse af, hvad vi skal, men det bliver benhårdt, og det bliver ikke
643 sjovt, og jeg kan ikke sige, at det lykkes med det samme, men jeg tror på, at vi kan arbejde med det,
644 hvis du tror på det. og selvom du ikke gør, så gør jeg stadigvæk. [Tager en dyb indånding]. Det er
645 tough. Mega tough. Første ting er at erkende, at det ikke bare er en lille ting, og begynde at sætte
646 ord på, perspektiver på, hvad er det egentlig, der foregår, og det synes jeg både sidste gang og i den
647 grad også den her gang har gjort.
648
649
650 [Afrunding og bestemme tid til næste session]

Bilag 4

Session 3 – transskription

1
2
3 T: Hvad er det sket siden sidst
4
5 K: Ikke så meget sådan, meget det samme som sidst.
6
7 T: Okay, og hvad betyder det?
8
9 K: Sådan, det det baglæns. Der er ikke sket så meget. Hvad er der sket? Ikke så meget, nej. Vi har
10 både sprunget baglæns i går og i dag og vi skal også i morgen.
11
12 T: Okay, så hvordan er det?
13
14 K: Det er faktisk okay. Det er rart sådan at vide, for så kan man lige prepare. I dag var faktisk
15 virkelig god, men i går var ikke så god. Det skiftede lidt.
16
17 T: Okay, så hvis vi starter med i går. Kan du fortælle lidt om det?
18
19 K: Altså, jeg kunne bare mærke allerede inden vi skulle starte, det var bare, jeg havde intet
20 overskud, og det var bare overhovedet ikke der, og sådan, jeg kunne slet ikke komme rundt
21 overhovedet og jeg begyndte bare at græde, uha.
22
23 T: Ikke særlig sjovt?
24
25 K: nej, overhovedet ikke.
26
27 T: galt det alle spring, eller kun baglæns?
28
29 K: Kun baglæns, for det var det eneste vi lavede. Så det var bare dårligt, og lave lektier og, ej men
30 det hele, og der bliver lavet hold i morgen, og så savnede jeg også mine forældre lidt for på fredag
31 er det 5 uger siden jeg har set dem sidst, så det var også lidt lang tid.
32
33 T: Okay, så mange ting på én gang?
34
35 K: Jaer, og så tror jeg bare i dag, der havde jeg sagt til mig selv at jeg skulle tage det stille og roligt,
36 og det var sådan lidt bedre for jeg vidste, hvad vi skulle springe. Så kunne jeg lige trække vejret. I
37 dag var faktisk virkelig god for jeg fik både sat to skridt mere på foran springet, og fik lavet en
38 baglænder i dag, så det var dejligt.
39
40 T: Har du sprunget baglæns i dag?
41
42 K: Jaa, det har jeg. Det gjorde jeg
43
44 T: Jeg får helt kuldegysninger.
45
46 K: Mmh
47
48 [K og T kigger på hinanden og smiler]

49
50 T: Hvordan var det?
51
52 K: Det var rart. Det var lidt det samme med araberflicker ud i graven, men jeg fik både sat den på
53 banen og fik sat flere skridt på, så det var meget rart.
54
55 T: Hvordan var det?
56
57 K: det var rart. Jeg ved ikke, det var meget mærkeligt.
58
59 T: Mærkelig?
60
61 K: Ja
62
63 T: hvordan?
64
65 K: Det ved jeg ikke, det var bare lang tid siden.
66
67 T: Ja, og hvad skete der optil, sådan da du står der i køen?
68
69 K: Jamen jeg tror, sådan på en måde synes jeg det var meget stille og roligt, der var en bane i halv 3
70 med pomfritter, hvor man kunne gå ind og springe vildere spring
71
72 T: den der hvad?
73
74 K: altså til pomfritten. Altså skumgraven
75
76 T: nååå
77
78 [Griner begge, fordi T ikke ved, hvad udtrykket betyder]
79
80 K: det er fordi, vi kalder det bare pomfritten. Det tænkte jeg ikke lige over
81
82 T: jajaja, det giver mening, det er jo bare mig, der er så uvidende, at jeg ikke ved noget om
83 gymnastikkens udtryk.
84
85 K: Ja, men altså skumgraven.
86
87 T: Fedt, så ved jeg, at det er det, det betyder
88
89 [Griner fortsat]
90
91 K: Ja, så der var mange derinde og ikke så mange inde i hal 1, hvor jeg var, så der var mere ro på,
92 og Mikkel (lærer) havde mere tid til bare at stå og hjælpe og være der, så mere ro og mere tid også
93 sådan, sådan også for trænerne. Og så tror jeg, at jeg inden springet, så tog jeg lige sådan en
94 vejrtrækning, og det hjalp. Mikkel sagde også, at han havde lagt mærke til, at det plejede jeg ikke at
95 gøre, men det gjorde jeg, og det hjalp. Der var bare mere overskud i dag.
96

97 T: Så, alt det her med at mærke din krop og alt det, du har fortalt om, hvordan du reagerer, hvordan
 98 var det?
 99

100 K: Jo, altså, det var værst ved tredje spring, hvor jeg sådan hakkede.
 101

102 T: Hakkede? Er det ensbetydende med at du ikke udfører eller gjorde du det stadig?
 103

104 K: Det er sådan meget blandet. Men det er sådan, det skifter, sådan, ja. Men det er sådan, den der
 105 slutting, det er ikke sådan det, der er skræmmende, men det er mere sådan det at skulle løbe, at
 106 sætte fart på, indtil springet.
 107

108 T: Såå, det er bare sådan, jeg skal lige forstå det, ikke. Skal jeg forstå det som om, du har lavet flere
 109 baglæns spring?
 110

111 K: Ehm, det er fordi, springet jo er en araber-flick til baglænder, det er et spring
 112

113 T: Ja, og har du gjort det flere gange?
 114

115 K: Ja, jeg gjorde det tre gange, men det tog også 10 minutter hver gang.
 116

117 T: Det synes jeg da er mega sejt.
 118

119 K: Ja, men det var også sådan, når jeg siger det sådan her, er det jo fordi der stadig er lang vej til
 120 det, jeg gerne vil kunne
 121

122 T: Selvfølgelig.
 123

124 K: men det er fordi, så begynder jeg allerede at tænke fremad, og så bliver det uoverskueligt
 125

126 T: og hvad tænker du fremad?
 127

128 K: Altså så tænkte jeg på det spring, som jeg plejer at kunne, der hvor jeg gerne vil ende, og så
 129 bliver jeg sådan frustreret og irriteret igen og sådan i stedet for at være glad for det, så bliver det
 130 bare irriterende, så kan jeg ikke overskue alt det jeg også skal kunne
 131

132 T: I stedet for at være i glæden over, at du lige tog et kæmpe skridt?
 133

134 K: Det tror jeg, for så kommer jeg til sådan at tænke videre, sådan, nu kan jeg det, men jeg kan bare
 135 ikke lige gå videre til det næste, og det starter jo sikkert også forfra i næste træning. Så det er bare
 136 sådan, ja, det ved jeg ikke, det er bare sådan, ja
 137

138 T: Okay, jeg får en ide. Ned og sid på gulvet derovre.
 139

140 [K og T sætter sig samme sted som sidst på gulvet].
 141

142 T: Det der, kender du. Godt. Okay. Hvilken sang forbinder du med noget der bare er mega fedt. Det
 143 lykkes bare, hvor har jeg bare selvtillid, alt er bare monster nice
 144

145 K: det ved jeg sgu ikke lige [griner]. Det kan jeg ikke lige sådan sige
146
147 T: Har du din telefon med?
148
149 K: Ja
150
151 T: Fedt. Find den. Kig på den, og find en playliste og se om der er en eller anden sang, måske har
152 du en playliste med alle de sange, og så prøv at kig den igennem og se om der lige er en sang, hvor
153 du tænker 'okay, den her'.
154
155 K: Yes.
156
157 [K kigger sin playliste igennem].
158
159 T: Det skal være sådan en, hvor du virkelig tænker 'I got this'
160
161 K: Ja, ehm, tag, cover me in sunshine med Pink. Den kan jeg godt lide
162
163 T: Uhh, det er også en god sang. Den her right? [T spiller 5 sekunder af sangen]
164
165 K: Jo
166
167 T: Hvad får den dig til at føle?
168
169 K: Det er sådan en rengøringssang
170
171 T: Så du tænker 'jeg er nice'?
172
173 K: yes
174
175 T: Godt, fedt. Så tænker jeg, at vi lige lave en lille guidning med fokus på en succesoplevelse. Jeg
176 kommer til at guide dig igen, som du prøvede sidst, og når jeg har lavet den guidning, så starter jeg
177 musikken, skriv/tegn, do whatever feels right ift det jeg guider dig ind i. Du kender det, men nu skal
178 vi lige have lidt fokus på den succes, du lige har haft. Jeg har også et stykke papir, ligesom sidst, så
179 du ikke er alene om det. Alright.
180
181 [Afspændning/Guidning 3 og tegning. Se bilag XX]
182
183 T: Nu har du lige 30 sekunder til at færdiggøre at skrive det sidste eller noget der lige skal med i
184 sidste øjeblik.
185
186 [Pause]
187
188 T: Hvordan var det?
189
190 K: Det var meget rart
191
192 T: Kunne du sådan genkalde dig det, at stå der, og så lige tænke det igennem?

193
194 K: Ja, det var sådan mindre dystert
195
196 T: Så, på en god måde?
197
198 K: Mmh.
199
200 T: Og kunne du finde ud af at blive i succesen?
201
202 K: Hmm, ja. Jeg tror sådan, jeg fokuserede meget på hvordan jeg havde det da det lige var, der da
203 man landede og ikke så meget på det efter
204
205 T: Ja, fedt. Så må jeg høre lidt om, hvad du har til at stå der på papiret?
206
207 K: Ja, Jeg tror faktisk, at det jeg sagde var sådan 'gjorde jeg det'?
208
209 T: altså stillede spørgsmålet?
210
211 K: Ja, altså jeg taler nogle gange, når jeg springer [griner og T griner også], og så var det bare sådan
212 det føltes forholdsvis nemt, og så sådan en form for lettelse sådan det der med at man sådan
213 virkelig er ægte glad helt ned i maven. Og så sådan helt lettelse i kroppen på en måde, ikke så
214 anstrengt, så i stedet for at gå ud af graven og være frustreret og sur så var det sådan stille og roligt
215
216 T: mmh
217
218 K: Og så var der bare mere ro i stedet for den der tomme fornemmelse der nogle gange er. Det var
219 vidst det, jeg har skrevet
220
221 T: Mmh, ja. Det giver også god mening
222
223 K: Ja, mmh
224
225 T: Så overordnet faktisk dejligt.
226
227 K: Ja [smiler stort].
228
229 T: Kæmpe succes.
230
231 K: Mmh, ja
232
233 T: Mmh. Og så er der et men. Hvad tror du, at det men er?
234
235 K: Det ved jeg ikke
236
237 T: det er når du siger jeg fokuserer på det, der sker lige der i den succes, men ikke alt det der sker,
238 når jeg går tilbage i rækken. Hvad er det, der sker når du går tilbage i rækken?
239

240 K: det ved jeg ikke, både sådan kan jeg gøre det igen og sådan så kommer man til ikke kun at
241 fokusere på det, men tænke videre til det næste og så bliver det sådan uoverskueligt igen, og så tror
242 jeg bare man skal i stedet for fokusere på at gøre det samme igen, så kommer man til at tænke på alt
243 det man skal i springet, for normalt tænker man også meget teknik, når man springer, men altså, det
244 gør jeg slet ikke, for det kan jeg ikke, fordi jeg er så fokuseret på at komme rundt.
245
246 T: Ahh, så du er lige nogle steps tilbage?
247
248 K: ja, og så er det ligesom forfra og man kommer til at fokusere så meget på noget teknik sådan, ja
249
250 T: Men du havde alligevel 3 gode spring i går
251
252 K: Mmh, idag
253
254 T: Nå ja, i dag. Mega fedt jo!
255
256 K: Ja, det er det
257
258 T: Eller det synes jeg
259
260 K: Det synes jeg da også
261
262 T: Så hvad tænker du, når du står der igen i morgen?
263
264 [K sukker dybt]
265
266 K: Det ved jeg ikke. Deeeet, skifter lidt, sådan. Det kommer også an på, hvordan dagen har været
267 indtil videre, så fx i går hvor jeg overhovedet ikke havde overskud, så gik det udover springet, men
268 sådan det ved jeg ikke, det handler også om, jeg tror bare man skal trække vejret ligesom jeg gjorde
269 i dag.
270
271 T: Det giver mening.
272
273 [T hiver sin tegning frem som hun lavede].
274
275 T: Det der, tror jeg er det, du lige har sagt. Det er bare følelsen af en helt igennem god fornemmelse
276 og lige der er det sådan, det stråler bare ud af dig at det bare er megafedt. Og at det bare, der er bare
277 sådan en sammenhæng i hele kroppen, det hele spiller bare og det stråler bare ud af dig, og den gule
278 viser også lidt det der sunshine. Men det var bare megafedt. Kan du se dig selv i den tegning ift den
279 følelse, du har?
280
281 K: Mmh, ja.
282
283 T: Du griner lidt ad den? Er det bare fordi den er så grim? [T smiler til K].
284
285 K: Neej [griner].
286
287 T: Hvad tænker du, når du ser den?

288
289 K: Det ved jeg ikke, den ser sådan lidt sød ud, sådan lettet ud.
290
291 T: Ja, ikke? Den ser rigtig lettet ud? Er det ikke fedt?
292
293 K: Jo.
294
295 T: Kan du huske, hvad vi tegnede sidste gang?
296
297 K: Ja
298
299 T: Hvis du kigger på den der [T peger på tegning fra sidst (bilag X)]
300
301 K: Ja, så var der kernen og alt det rundt om
302
303 T: Ja, og den her tegning er jo i princippet det samme, men hvilken en synes du, ser mest fredfyldt
304 ud?
305
306 K: Haha, den der [peger på tegningen fra i dag]
307
308 T: hvilken en vil du helst identificere dig med?
309
310 [K griner igen]: den der [peger igen på tegningen fra i dag]
311
312 T: Okay
313
314 [begge griner]
315
316 T: Så var det der i går? [T peger på tegningen fra sidst]
317
318 K: Ja, nok ja, mmh
319
320 T: Okay. Hvad tænker du, når du lige kigger ned på de to?
321
322 K: Det ved jeg ikke. Det er to meget forskellige ting
323
324 T: Mmh, to vidt forskellige ting. Og jeg kunne godt tænke mig, at du lige vender dit papir, og så
325 vælger du en farve som repræsenterer de to tegninger. Og så deler du papiret på midten med en
326 streg med en tredje farve. [K gør det, der er blevet sagt] stærkt. Og nu sætter jeg bare noget helt
327 stille og roligt musik på, og imens den spiller så kunne jeg godt tænke mig at du på den ene side
328 noterer de ting du godt kunne tænke dig at sige til den her, og på den anden side skal du skrive de
329 ting, du godt kunne tænke dig at sige til den der. Giver det mening?
330
331 K: Ja, det giver mening.
332
333 [...]
334

335 T: igen, det kan være ord, det kan være sætninger, alt er tilladt. Det må være alt, der er ingen
336 grænser. Og jeg kunne godt tænke mig, at [T starter musikken], at du lige starter med at tage et par
337 dybe vejrtrækningen inden du kaster dig ud i det.
338
339 [Der spiller musik mens K skriver, og T sidder ved siden af og kigger ”ud i luften”. Første del af
340 øvelsen, hvor K skriver mens musikken spiller varer 9 minutter]
341
342 T: Du har lige 30 sekunder til at færdiggøre det ord eller den sætning du er i gang med.
343
344 [musikken fortsætter].
345
346 T: Jeg lader bare lige musikken spille, og så kunne jeg godt tænke mig, at du rejste dig og stillede
347 dig overfor mig med god afstand.
348
349 K: Ja
350
351 [De rejser sig og stiller sig overfor hinanden]
352
353 T: Så tager du dit stykke papir med, og så vælger du en af siderne. Hvilken side vil du gerne starte
354 med?
355
356 K: Ehm, den blå side (bilag xx).
357
358 T: Den blå. [T tager en dyb vejrtrækning]. Nu udfordrer jeg dig lidt
359
360 K: Jaer.
361
362 T: og måske er det godt du starter med den blå faktisk. Nu udfordrer jeg dig på, at du skal forestille
363 dig, at jeg er den side, som du med lige der.
364
365 K: okay
366
367 T: Mmh. Og, så skal du starte med at tage en dyb vejrtrækning, og så siger du den første ting, du har
368 skrevet, og når du har gjort det, så tager du den næste dybe vejrtrækning, og så siger du den næste
369 ting til mig, og sådan fortsætter vi til du er igennem listen.
370
371 K: Ej, okay.
372
373 T: Vil du stadig gerne starte med den blå?
374
375 K: ja.
376
377 T: Og du skal sige det, så du mener det.
378
379 K: Okay, ja.
380

381 T: Det er mega grænseoverskridende, men du skal virkelig mene det, og jeg står lige her, og jeg er
382 klar til at tage imod alt hvad du giver, men du skal bare give det til mig, for lige nu er jeg den side
383 af dig, som du har brug for at jeg er. Mmh
384
385 K: Okay
386
387 T: Mmh. Så du starter med at tage en dyb vejrtrækning, og så giver du mig den første sætning mens
388 du kigger på mig
389
390 K: Okaaaay, jeg skal liigge [griner usikkert]
391
392 T: Det er helt i orden. Du tager dig alt den tid, du har brug for. Jeg kommer ikke til at sige noget
393 undervejs, det er bare i dit helt eget tempo. Bare husk på den her vejrtrækning, den er det vigtigste
394 redskab, du har lige nu
395
396 K: Laver øvelsen med succes-siden (bilag)
397 [Vejrtrækning]: Okay, Det var da nemt nok
398 [Vejrtrækning]: Okay, sådan, glæde og sådan frygten blev sat til side
399 [Vejrtrækning]: Det er ligesom, den her følelse af bare at springe, bare at gøre det, det er ligesom
400 grunden til jeg dyrker gymnastik og jeg elsker det
401 [Vejrtrækning]: Også sådan ro og glæde og sådan at kunne trække vejret i din krop
402 [Vejrtrækning]: Okay
403
404 T: Hvordan føltes det?
405
406 K: det var vel rart nok?
407
408 T: Rart nok?
409
410 K: Ja, det var det jo. Ja
411
412 T: Mmh. At få lov til at være i den succes, det også er
413
414 K: Ja
415
416 [T tager en dyb vejrtrækning og K gør det samme]
417
418 T: Så ryster vi lige kroppen. Og så vend papiret. Nu er jeg den sorte side (bilag), jeg er alt det, der
419 står på det papir, og din vigtigste opgave er at give mig, alt det der står på det stykke papir. Du skal
420 give mig det så det kan forlade dig, og give mig det så du mener det
421
422 [K griner]: Yes
423
424 T: Mmh, og husk dit vigtigste redskab lige nu, det er din vejrtrækning imellem hver ting. Virkelig
425 sørg for at trække vejret, og sænk skuldrene for hver gang der er noget, som forlader dig af det der.
426 Og du gør det, når du er klart til det
427
428 K: Yes. [Laver øvelsen]

429 [Vejrtrækning]: Det er muligt at overvinde dig
430 [Vejrtrækning]: Når de her følelser med at miste kontrollen kommer så fylder det bare alt andet, og
431 det skaber uro og får mig til at komme ud af kontrol hele tiden
432 [Vejrtrækning]: Hvorfor skal du fylde så meget? Så irriterende meget?
433 [Vejrtrækning]: ???
434 [Vejrtrækning]: Ja
435
436 T: Hvordan føltes det?
437
438 K: Det var lidt mærkeligt, men også sådan lidt befriende på en eller anden måde.
439
440 T: Mmh. At få lov til at sige det højt, og gøre det til noget herude?
441
442 K: Mmh.
443
444 [T tager en dyb vejrtrækning]
445
446 T: Mmh.
447
448 [K griner]
449
450 T: Rammer det dig?
451
452 K: lidt
453
454 T: Mmh, hvad rammer dig?
455
456 K: Ehm, jeg ved det ikke, måske sådan den store kontrast der er mellem dem, for det er sådan,
457 størstedelen af tiden er jeg jo den her side (den blå), men det er bare irriterende at den her (Den
458 sorte) så skal ødelægge den der glæde og det andet
459
460 T: Mmh, det giver god mening. Altså, jeg vil gerne sige at den allerførste sætning du sagde, på det
461 sorte stykke papir, der fik jeg kuldegysninger over hele kroppen.
462
463 K: Okay.
464
465 T: det gjorde jeg, for prøv at tænk at det første du skriver, er, 'det er muligt at overvinde dig'. For
466 det er ikke normalt det, du tænker, når du står der. Der vil du tænke: fuck. Du vil begynde at mærke
467 din krop, og alle de negative tanker ville være de første der rammer dig, og det var det også for to
468 uger siden, da jeg spurgte dig
469
470 K: Og i går
471
472 T: Ja, præcis. Men i dag står du og siger 'jeg kan godt overvinde dig. Du er pisseudmattende', og i
473 virkeligheden er det sådan en 'jeg gider dig ikke'.
474
475 K: Ja, det er det også.
476

477 T: Så hvordan har du det lige nu?
478
479 K: Sådan, jeg er ret lettet
480
481 T: hvordan lettet?
482
483 K: Sådan, bare sådan rolig og jeg slapper af i kroppen.
484
485 T: Så tænker jeg lige, at vi lige ryster kroppen for lige at ryste det hele af.
486
487 [Både T og K ryster kroppen og trækker vejret].
488
489 [T slukker musikken, og de sætter sig ned på stole]
490
491 T: Hvad fylder i dine tanker lige nu?
492
493 K: Hmm. Det ved jeg ikke. Sådan ikke så meget faktisk. Sådan. Lige nu fylder det ikke så meget.
494
495 T: Nej. Er det godt eller skidt?
496
497 K: Det er godt, for så tænker jeg ikke
498
499 T: Og hvad tænker du om i morgen?
500
501 K: Det ved jeg ikke. For jeg tør nærmest ikke at bare tænke noget om det, for hvis jeg så tænker
502 noget, og det går galt, så bliver det bare dobbelt så slemt
503
504 T: behøver det det?
505
506 K: Ja
507
508 T: Hvorfor?
509
510 K: Jamen, fordi hvis jeg bare kommer og tænker 'fedt, nu kører det' og det så ikke gør, så bliver det
511 bare endnu værre, end hvis det bare begyndte sådan neutralt
512
513 T: Mmh, jeg kan godt følge din tankegang
514
515 K: Sådan har jeg altid været, tror jeg, når man trænede derhjemme også.
516
517 T: Så, hvordan kan du imødekomme det?
518
519 K: Det ved jeg ikke.
520
521 T: Hvad gjorde du i dag?
522
523 K: Altså, jeg tror bare, altså, det blev stille og roligt at gå ind til det, som om det bare er helt
524 normalt, tror jeg

525
526 T: Så, kan du gøre det i morgen?
527
528 K: muligvis.
529
530 T: Muligvis
531
532 K: Det er også fordi i morgen, der får vi hold, så der tror jeg allerede at træningen bliver mere
533 presset
534
535 T: Arhh, okay. Så hvad gør du så, når du står der og bliver presset?
536
537 K: Åh [sukker]
538
539 T: Ja, det ville jeg også gøre. [Griner lidt]
540
541 K: Det ved jeg ikke, det er svært at svare på.
542
543 T: Hvad med at prøve at trække vejret?
544
545 K: Ja
546
547 T: Mmh.
548
549 [stilhed]
550
551 T: Hvad tænker du?
552
553 K: Altså, bare på situationen. Nu hvor jeg sidder og tænker på det så, det ved jeg ikke, den der stive
554 fornemmelse, det er den første ting, for den følelse jeg sidder med nu som er afslappet, den sidder
555 der jo ikke bare,
556
557 T: Nej, og det er jo klart. Du har jo haft en anden vane i alt for lang tid
558
559 K: Mmh
560
561 T: Så det er derfor jeg udfordrer dig lidt på, hvad der er sket i dag, som du kan tage med til i
562 morgen, Hvad er der sket de sidste 50 minutter, som gør at du kan sidde og sænke skuldrene og bare
563 være lettet, som du kan tage med til i morgen
564
565 K: Bare måske prøve at holde roen, bare sådan slappe af i det i stedet for at tænke så meget
566
567 T: Det er jo lettere sagt end gjort, det ved jeg
568
569 K: Men måske prøve at lægge det lidt væk, normalt ville det fylde meget når jeg skal sove, så
570 lægger jeg bare og tænker på det, men måske prøve at tænke på noget andet
571

572 T: Jeg synes du skal, hvis du fc mærker i aften, at det kommer, så tag den her seddel med dig, og
573 kig på det, du har skrevet (bilagX). Hvis du kan mærke, at tankerne kommer, så kig på det, og
574 måske også lyt til Cover me in sunshine med Pink.
575
576 K: mmh
577
578 T: Bare det med at give dig selv de bedste forudsætninger for at tænke noget andet, og så træk
579 vejret. Prøv at lav de her vejtrækningsøvelser. Det her med at trække vejret dybt, og så holde en
580 lille pause inden udånding, og så bare gentag det nogle gange imens du prøver at fokusere på nogle
581 af de gode ting.
582
583 K: jaer
584
585 T: og så i morgen, der er det at gentage det samme igen og igen, fordi du vil sikkert opleve at blive
586 presset op til i skal springe, som du normalt oplever, og der er din fornemmeste opgave at trække
587 vejret. Se om du kan vænne fokus mod din vejtrækning, når du kan mærke at det begynder. Og så
588 bare gentag indtil du forhåbentligt mærker noget ro. Og hvis du får brug for det, så spænd dine
589 hænder som en knytnæve, og slap af, for det der sker, når vi spænder musklerne, det er at når man
590 slipper, så tvinger man dem til at slappe af.
591
592 K: Okay
593
594 T: Så de to ting skal du tage med i morgen. Specielt fordi du selv opdagede i dag, at vejtrækning
595 kan noget, og så har vi arbejdet med den i dag, så nu ved du, at det er et redskab for dig. Giver det
596 mening?
597
598 K: Ja
599
600 T: Ja, og så sidder du og tænker 'Det kommer jo alligevel, og så prøver man det her og det her, og
601 så virker det ikke, og hvad så'. Og det også okay. Det vigtigste er, at du prøver, og at dit fokus
602 ligger på at værne om det, du mærker på en konstruktiv måde, så du kan bruge det. Så i stedet for at
603 gemme på kernen, så skal du finde ud af, hvordan du kan bruge den og være i det.
604
605 K: Ja, men [pause]
606
607 T: men?
608
609 K: Jeg tror bare, at det virker uoverskueligt, når man sidder der
610
611 T: Uoverskueligt at trække vejret eller?
612
613 K: Nej, men sådan, ja, jeg har jo været vant til bare at skubbe det væk, for det er nemt, og så
614 kommer det ikke
615
616 T: Og det er det, du altid har gjort?
617
618 K: Mmh
619

620 T: Det er jo også okay at sidde i en matematiktime og ikke at mærke det. Helt fair. Men, det handler
621 om, at hvis du mærker det, så er det okay at skubbe væk, men husk lige at trække vejret, bare lige
622 træk vejret, og så se, om du kan fokusere på de gode ting på springbanen.
623
624 K: Jaer
625
626 [T trækker vejret dybt].
627
628 T: Hvordan ville du have det med at hive fat i ham (Mikkel), som jo både er din mentorlærer og din
629 gymnastiklærer, og sige 'prøv at hør, hvis du kan se på mig, at jeg bliver presset, vil du så ikke lige
630 gå hen til mig og sige, at jeg skal huske at trække vejret? Du skal ikke sige andet, bare sig træk
631 vejret'.
632
633 K: Jaer
634
635 T: Og nu skal du være ærlig om du synes, det er en god ide eller en dårlig for det kan jeg ikke
636 mærke på dig.
637
638 K: Nej, det tror jeg godt ville kunne fungere
639
640 T: og det behøver ikke være andet end de få ord, for så er det sådan en 'nå ja, uh, jeg trækker lige
641 vejret'. Mmh. Fordi det har jeg en ide om, kunne være godt.
642
643 K: Det tror jeg også. Ja, det tror jeg.
644
645 T: Vil du selv kunne finde ud af at sige det til ham eller har du brug for at jeg?
646
647 K: Nej, det kan jeg godt gøre
648
649 T: For det synes jeg du skal inden i går i gang i morgen. Skal vi ikke lave den aftale?
650
651 K: Jo
652
653 T: Fedt. Det synes jeg lyder som en god ide. Jeg har kæmpe optur over, at du har sprunget baglæns i
654 dag.
655
656 K: Ja, det var også fedt
657
658 T: Kæmpe overskrift!
659
660 K: Jo
661
662 T: Så kan det godt være, at du sprang dårligt i går, men på sådan en højhellig tirsdag som i dag, der
663 overvandt du lige alt det her (peger på papir), og det er mega sejt. [pause]. Hvorfor smiler du ikke
664 mere?
665
666 K: Ehn
667

668 T: Fordi du begynder at blive presset over i morgen?

669

670 K: Jaer

671

672 T: og det er helt okay. Så kigger du bare lige på det der og hører Cover me in Sunshine. Jeg synes,
673 du har været mega sej. Træk lige vejret en ekstra gang, og husk at klappe dig selv på skulderen.

674

675 [Afslutning og aftale af tid til næste session]

Bilag 5

Session 4 – transskription

1

2 T: Hvordan er det at komme tilbage efter efterårsferien?

3

4 K: Det er faktisk fint nok. Jeg trak bare stikket og har slet ikke sprunget i ferien.

5

6 T: og sprang I i går eller i dag?

7

8 K: Vi har ikke sprunget baglæns endnu

9

10 T: men I sprang i går?

11

12 K: Ja, vi sprang forlæns bane i går

13

14 T: Og der har ikke været noget?

15

16 K: Nej, det er der normalt heller ikke, når jeg springer forlæns.

17

18 T: Nejnej, jeg ville bare lige tjekke ind. Så hvor er du henne i hovedet ift det her lige inden ferien,
19 hvor du lige kort hiver fat i mit faktisk og siger, at der er blevet sat hold, og du ikke lige ved
20 hvordan du har det med det.

21

22 K: Øh, jeg har det stadig meget mærkeligt. Det er sådan, mange af 1. holdspigerne er mine
23 veninder.

24

25 T: Okay, så bare lige så jeg forstår det ordentligt. Der er blevet sat.

26

27 K: Ja, der er blevet sat nogle hold. De er bare meget sådan, blandede. Normalt er alle de bedste på
28 1. holdet, og alle dem som er på 1. holdet er også gode, det er ikke det, men så er 2. holdet et meget
29 mix-agtigt hold, to gode piger, sådan, som tager det seriøst, og så er der tre gode drenge, som tager
30 det seriøst.

31

32 T: Altså på mix?

33

34 K: Ja, på mix, og så resten er dem som sådan er lidt ligeglade med det, og siger sådan, at de ikke
35 rigtig gider.

36

37 T: Og hvor er du henne? Du er mix så?

38

39 K: Jaer. Og det er sådan, der er mig og så en der hedder Sofie, og vi er sådan dem, som tager det
40 seriøst, og så er der resten af pigerne, [...].

41

42 [...]

43

44 K: så det er sådan, at der sættes et hold nu her, og så er der en enkelt testkonkurrence, men så
45 opløses det på den anden side af jul, og så sættes der nye hold, når vi når dertil.

46
47 T: Arhh, okay, så hvordan har du det lige nu med der hvor du er landet?
48
49 K: Altså fint, og jeg har sagt de ting jeg synes var mærkeligt til trænerne om det hele, og de forstod
50 det godt, så altså
51
52 T: okay
53
54 K: det er meget mærkeligt, men ja, det er jo kun i starten man er placeret der, og de har sagt, at vi
55 skal være rollemodeller for de andre, så det er jo også ansvar
56
57 T: Ja, så er det ligesom dig, der skal gå forrest?
58
59 K: Ja, præcis.
60
61 [...]
62
63
64 T: Hvor er du så henne ift alt det her med baglæns spring?
65
66 K: altså nu er det jo lang tid siden, ugen inden efterårsferie, så ja,
67
68 T: Hvordan gik det den onsdag efter vi havde set hinanden?
69
70 K: Jamen, det gik okay. Jeg lavede det samme, som jeg lavede træningen inden. Men det har heller
71 aldrig være et issue med araber og baglænder. Det har altid været farten, og det at skulle være i fart.
72 Det er det, der er svært. Lige nu er det også kun et skridt og så gør jeg det
73
74 T: Så lige nu handler det om, at når du springer baglæns, der er du kommet frem til at det er det op
75 til, altså løbet.
76
77 K: Ja, men jeg føler, at selve bevægelsen er ikke uoverskuelig mere, sådan. Araber-flicker er ikke
78 uoverskuelig. Den virker ikke så, når man tænker på den.
79
80 T: Okaay, så der er sket noget?
81
82 K: Ja, fx lige da vi startede, der kunne jeg slet heller ikke overskue et arabar-spring, men i dag, der
83 kan jeg godt.
84
85 T: Så, hvad tror du der gør, at det ikke føles lige så uoverskueligt?
86
87 K: Jeg ved det ikke, altså, måske at jeg har gjort det flere gange og ikke kun en træning, men to
88 dage i streg og ja.
89
90 T: Har du ændret noget optil eller?
91
92 K: Nej, faktisk ikke.
93

94 T: Okay, ehm, snakkede du med Mikkel?
 95
 96 K: Ja, meget kort. Og det var sådan en træning med baglæns, så der brugte jeg det med
 97 vejrtrækning.
 98
 99 T: Alright. Så du brugte vejrtrækning?
 100
 101 K: Ehm ja, det gjorde jeg.
 102
 103 T: Ehm, det er meget fedt at du siger det, for jeg havde faktisk tænkt at vi skulle arbejde med
 104 vejrtrækning i dag, og jeg havde tænkt at vi skulle gøre det på sådan en måde, hvor, og det her
 105 kommer til at blive super åndssvagt
 106
 107 K: Okay [griner]
 108
 109 T: Det bare, så er du advaret! Vi kommer til at gøre det på den måde, at vi stiller os herop lige om
 110 lidt, og så står jeg lige ved siden af dig, og så kommer jeg til at guide dig, ligesom jeg plejer at gøre,
 111 men den her gang med fokus på vejrtrækning.
 112
 113 K: Okay
 114
 115 T: Ehm, og så beder jeg dig om at komme ind i den her situation, som du også har prøvet før, og så
 116 skal du bare læne dig ind i, hvad jeg siger, for så kommer jeg til at fortælle dig, hvad du skal
 117
 118 K: Okay
 119
 120 T: Du skal forestille dig, at rummet vi står i er et springcenter. Lige nu der er det her der hvor du er
 121 allermest vant til at springe. Det skal du forestille dig.
 122
 123 K: Okay, ja
 124
 125 T: Godt, op at stå, og så bare stil dig her og kig den der vej
 126
 127 K: Okay
 128
 129 T: og det her må gerne føles grænseoverskridende og mega mærkeligt, og det må også gerne føles
 130 svært, men jeg fik en fornemmelse sidste gang af, at der er nogle af de ting, vi arbejder med, som
 131 begynder at bundfælde sig, så nu vil jeg gerne til at arbejde mere med den konkrete situation, så nu
 132 prøver jeg at trække dig lidt ud af komfort-zone. [...]. Stil dig der og luk øjnene.
 133
 134 [Afspænding med fokus på vejrtrækning – bilag XX].
 135
 136 T: Lige om lidt, når jeg beder dig om at åbne øjnene, så kunne jeg godt tænke mig, at du prøvede at
 137 lade som om at du står i køen og er klar til at skal springe. Du skal agere, så tæt på som du kan i en
 138 situation hvor du måske står som nummer to eller tre til at skal op på banen. Og se om du kan gøre
 139 det, der vil være allerbedst for dig lige der indtil du står lige foran banen. Jeg skal nok fortælle dig,
 140 når det er din tur til at springe, men indtil da så står du bare i kø og gør præcis det du normalvis ville
 141 gøre med med en lille twist af, at tænke 'hvad kunne være godt for mig lige nu i den her situation'.

142 Når du åbner øjnene lige om lidt, så står du i kø, og så står jeg deroppe hvor banen starter. Og det er
143 okay at føle, at det er en underlig situation at stå i, når der ikke er en madras foran dig, det er okay,
144 men prøv så godt som du kan. [...]. Du må gerne åbne dine øjne. Og så bare se, om du kan finde ind i
145 det her med, hvordan det er at stå i kø. Hvad kan du gøre for dig selv i den her situation.
146
147 [K står og tripper lidt frem og tilbage, og ryster hænderne. Hun virker anspændt, men prøver at
148 berolige sig selv med de ting, hun har været vant til]
149
150 T: Lige om lidt, er det din tur, og så vil jeg gerne at du gør præcis det, du normalvis vil gøre lige
151 indtil det sekund, hvor du skal springe. Det er lidt mærkeligt, fordi der ikke er en madras, men prøv
152 så godt som du kan. Og du kan gøre det, når du er klar til det.
153
154 [K stiller sig, og tripper igen frem og tilbage. Hun er meget fokuseret, men rører ikke på sig udover
155 de små bevægelser].
156
157 T: Se om du kan overskride grænsen, hvor du sætter i løb helt indtil du skal ned og springe. Jeg ved
158 godt, at dit spring allerede starter i løbet, men nu tester vi løbet inden springet.
159
160 K: Jamen, jeg løber jo slet ikke [Griner]
161
162 T: Løber du slet ikke i det her spring? [Griner]
163
164 K: Nej, det er jo det, jeg ikke tør [Griner]
165
166 T: Det er også derfor, at du skal overskride grænsen med at løbe det løb, du normalvis ikke tør. Det
167 er det, du skal prøve lige nu, og så skal du bare stoppe lige inden springet. Giver det mening?
168
169 K: Jaer [Griner usikkert].
170
171 T: Det jeg tænker er, at jeg godt kunne tænkte mig, at alt hvad du gør inden du står foran
172 madrassen, det skal du gøre. Det er det, jeg godt kunne tænke mig, at du skal gøre i det her trygge
173 rum.
174
175 K: Jamen, jeg kan ikke huske det
176
177 T: Nej, og det er derfor vi øver. Du har 10 forsøg, hvis det er det, du har brug for. Men tag det med
178 at alt hvad du kan gøre for at hjælpe dig selv op til, det skal du gøre nu. Jeg er bare med på
179 sidelinjen.
180
181 K: Jaja
182
183 [K står igen og vipper frem og tilbage, men bliver stående samme sted]
184
185 K: Ej, jeg kan slet ikke huske det. Det er mærkeligt, jeg kan slet ikke huske skridtene
186
187 T: Nej? Så bare prøv at løb dem, så ser vi, om kroppen kan huske det
188
189 K: Ej, men jeg kan slet ikke

190
191 T: Nej, men prøv
192
193 K: Ej, men når man springer, så har man jo nogle skridt man tæller, og jeg kan slet ikke huske dem
194
195 T: Nej. Bare prøv.
196
197 [Efter en del tøven løber K, men stopper halvvejs]
198
199 K: Jeg kan slet ikke finde rytmen, jeg kan slet ikke, det giver slet ikke nogen mening for mig.
200 Normalt har jeg jo slet ikke lyst til at tage tilløb til, så jeg kan slet ikke tællende skridtene
201
202 T: Er det det, at vi står her og gør det uden madras og at det er superunderligt, eller er det
203
204 K: Nej, det er sådan lidt en blanding af det og så blokaden
205
206 T: Okay, prøv i slowmotion at gå skridtene, og tæl dem
207
208 K: Okay
209
210 T: Gør det helt klart for dig selv, og så bare gå dem
211
212 [K går skridtene]
213
214 K: Tror jeg
215
216 T: Gør det igen
217
218 [K gør det igen]
219
220 T: og så føler du lige, om det mærkes rigtigt, det du gør
221
222 [K gør det igen].
223
224 K: Nej, det gør det ikke. En gang til måske
225
226 [K gør det igen, men går helt i stå. Der er stille længe].
227
228 T: Mmh. Har du din telefon med. Må jeg låne den?
229
230 K: Mmh.
231
232 T: Nu vælger du en sang, som, kan du huske dengang jeg bad dig om at tage en sang med, som bare
233 var et mega godt nummer? Den finder du bare lige, og så vil vi gerne have den koblet på et anlæg
234
235 [Der findes musik og kobles på højttaler].
236

237 T: Godt, så gør vi bare lige det her, og så gør du det bare igen. Du går den bare, mens den her sang
238 kører i baggrunden.
239
240 [T sætter cover me in sunshine på, og K går skridtene]
241
242 K: Sådan, det tror jeg var bedre.
243
244 T: Bare en gang til. Og husk at gøre alt det, der er godt for dig inden.
245
246 K: Yes.
247
248 [K gør det igen]
249
250 T: Var det bedre?
251
252 K: Ja
253
254 T: Mmh, fedt!. Så forsøg om du kan gøre det, hvor du bare prøver at sætte lidt mere fart på
255
256 K: arhh, men, okay
257
258 T: Mmh
259
260 [K gør det tre-fire gange. Sangen slutter, der begynder en ny]
261
262 T: Nu har du taget de samme skridt en tre-fire gange i træk
263
264 K: Nejnej, jeg føler ikke, at det er de samme skridt. Eller jo, det er de samme. Det tæller jeg jo
265
266 T: Så prøver du bare igen, måske med lidt mere fart
267
268 K: Nejnej, det er jeg ikke klar til
269
270 T: Du kan jo prøve
271
272 [K gør det med lidt mere fart mens T går frem og tilbage langs den bane hun løber i med hænderne
273 samlet bag på ryggen]
274
275 T: Var det ikke lidt hurtigere?
276
277 K: Jo, men så heller ikke hurtigere
278
279 T: nejnej, men du gør det godt
280
281 [K gør det igen med mere fart]
282
283 T: Var det ikke mere fart?
284

285 K: Jo
286
287 T: Stærkt. Så ser du, om du kan begynde at gøre det i en bevægelse
288 K: Nejnejnej
289
290 [K går i stå. Hun begynder at ryste, og stivner i sin krop.]
291
292 T: Du prøver bare igen
293
294 K: Nej, men nej, jeg kan ikke.
295
296 [K bliver bare stående helt stille].
297
298 T: er det pladsen herinde eller er det andet?
299
300 K: Nejnej, det er slet ikke det. Jeg kan bare ikke.
301
302 [Der er stille længe]
303
304 K: men det er jo bare sådan, jeg kan jo ikke springe.
305
306 T: Nejnej, det ved jeg godt, men hvordan har du det med alt det op til? Altså det at du står der og
307 tænker 'nu skal jeg til at gøre det her'?
308
309 K: Ehm, jeg tror ikke, jeg tænkte så meget over det, fordi jeg fokuserede så meget på skridtene.
310
311 T: Mmh, det er skidegodt. Nu kunne jeg godt tænke mig, at dit fokus kommer til at lægge på
312 selvsikkerhed, fokuser på at tænke 'det her kan jeg godt', måske kan du få din krop til at udstråle
313 'det her, det kan jeg godt', mmh
314
315 K: mmh.
316
317 T: jeg ved godt, at du har nogle ritualer før et spring, og dem skal du have lov til at have, det er jeg
318 helt med på, men se om du kan tvinge dig selv til helt overdrevet at vide, at du godt bare kan. Og i
319 det sekund du er færdig, så se om du derfra til du går hele vejen ned til næste spring kan blive i
320 selvsikkerheden [K sukker opgivende], og kan blive i det, som du lige har gjort uanset hvordan det
321 går. Se om du kan du fra start til slut kan beholde den her selvsikkerhed som du har.
322
323 K: Mmh, ja, okay
324
325 T: Vejrtrækning, tænk på den, tænk på hvad den der lille pause har af værdi. Hvad er det den kan.
326 Hvad er det, den skal give dig, og turde at vise, at det her kan du godt
327
328 [T sætter cover me in sunshine på igen, men K gør sig klar.]
329
330 T: Man må gerne grine, det er også lidt dumt.
331
332 K: Nej, men det er ikke engang fordi det er latterligt, men det er bare det her spring. Arhh.

333
334 [K står helt stille. Hun begynder at ryste og stivne i kroppen. Hendes hænder kører op og ned ad
335 hendes ben. Sådan står hun i lang tid indtil hun kigger på T]
336
337 K: Altså, jeg kan ikke, det føles så uoverskueligt.
338
339 T: Jaer
340
341 K: Hvordan føles det. Det er jo uoverskueligt.
342
343 T: Uoverskueligt fordi?
344
345 K: Jamen, det ved jeg ikke, fordi hvis jeg tænker på springet og sådan situationen, så er det bare,
346 ahh,
347
348 T: Så alt det, du lige har gjort
349
350 K: Ja, men
351
352 T: Er det det, der lige er blevet uoverskueligt?
353
354 K: Ja, også det. Jeg kan ikke huske skridtene.
355
356 T: Så hvordan overvandt du det?
357
358 K: Det ved jeg ikke rigtigt. Jeg tror bare, det ved jeg faktisk ikke.
359
360 T: Nej
361
362 K: Nej [griner]. Jeg tror bare slet ikke jeg tænkte på noget spring, jeg tænkte bare på at gå.
363
364 T: Ved du hvad, så smider vi alt det jeg lige har sagt væk. Fortæl mig et nummer, du synes er super
365 fedt.
366
367 K: ehm, det ved jeg ikke, ehm.
368
369 T: Bare et af dem der, hvor du tænker: ja taaaak
370
371 K: Ehm, okay, altså, måske, where is the love med Black Eyed peas så.
372
373 T: Ja, fedt man. To sekunder.
374
375 [T roder med sin telefon].
376
377 T: nu restarter vi bare, så det eneste du skal nu, og igen, supergrænseoverskridende, du er begyndt
378 at lære det, men nu skal vi danse.
379
380 K: ehmm [griner usikker] ja

381
382 T: Altså, I er vant til at danse i gymastik so dont give me that look
383
384 K: Jamen, ikke sådan danse, altså, hvordan danse?
385
386 T: Du skal bare danse lige som du har lyst. Bare dans det ud som om ingen kigger og alt er
387 ligemeget
388
389 K: Ehm, jamen, ej
390
391 T: Jo
392
393 K: Jamen. Altså, må man også godt bare løbe lidt rundt?
394
395 T: Ja, du må gøre lige det du vil, og jeg kommer til at danse som en tosset lige ved siden af dig
396
397 K: [griner] okay
398
399 T: Okay?
400
401 K: mmh
402
403 [T sætter musikken til og der danses]
404
405 T: Så er der restartet. Hvordan har du det?
406
407 K: Hmm. Det var meget dejligt. Det var som om man lige fik rystet kroppen lidt.
408
409 T: Ja?
410
411 K: mmh
412
413 T Godt. Så nu går vi hen til, at du skal have fokus på dit spring igen. Den del som var en succes,
414 ikk?
415
416 K: Okidoki
417
418 T: Så er det hen til det med, hvad var det jeg gjorde for mig selv, da det lykkedes lige før, og så skal
419 du havde fokus på, at når du vender rundt deroppe, så er det succes fremfor at gå og tænke 'ej, okay,
420 så skal jeg ned og gøre det igen, og ahh'. For enden og når du vender rundt, er det en succes.
421
422 K: Yess.
423
424 [K gør sig klar, og halvløber skridtene. Hun griner]
425
426 T: Hvad så?
427
428 K: Ej, men det er så dumt jo

429
430 T: Og så gør du det bare lige igen.
431
432 K: Jaer
433
434 [K gør det igen]
435
436 K: Yes
437
438 T: wuhuu, succes
439
440 K: Jaaa, wuhuu
441
442 [De gentages et par gange]
443
444 T: Hvad går der igennem dit hoved lige nu i det sekund hvor du lander hernede i enden og skal
445 vende rundt for at gå tilbage igen?
446
447 K: Ehm, Jeg ved det ikke rigtig. Sådan ja, jeg ved det ikke. Jeg tror bare, at jeg sådan det er hurtigt
448 væk
449
450 T: Det er jo guld for mig at høre, for det du normalvis gør, hvad er det?
451
452 K: Det ved jeg ikke, sådan, går
453
454 T: Det du normalvis har fortalt mig du gør, det er at begynde at blive usikker og begynde at hive dig
455 selv lidt ned, blive negativ omkring det
456
457 K: Jaer
458
459 T: Og så ved jeg godt, at den her situation er superopstillet og åndssvag, men det at du siger til mig,
460 at du ikke ved det, hvad tror du, det er for mig?
461
462 K: Succes? Eller hvad?
463
464 T: Kæmpe succes for mig. Mmh. Jeg slukker lige musikken. Jeg bliver lige lidt nysgerrig på, at da
465 du står her, og jeg beder dig om at sætte selvtillid på, hvad er det så der gør, at det føles
466 uoverskueligt?
467
468 K: Ehm, det er fordi jeg tror det er svært at være selvsikker i noget, som man føler sig så usikker i.
469 Det kan jeg i hvert fald ikke lige. Det kan man jo ikke
470
471 T: Nej, det er jo totalt tvetydigt. Fake it til you make it.
472
473 K: Jaer
474
475 T: Så din reaktion kommer fordi du synes det er svært at være selvsikker I noget, du ikke føler, du
476 er selvsikker i?

477
478 K: Ja, det tror jeg
479
480 T: En situation du synes er ubehagelig at være i
481
482 K: Ja
483
484 T: Mmh. Det giver rigtig god mening. Jeg skal bare være sikker på at jeg forstår det rigtigt.
485
486 K: Nejnej, du har forstået det rigtigt
487
488 T: Det giver god mening. [Tager dyb vejrtrækning]. Hvem er du så, som står der og gør det lige før.
489 Hvad er hun for en, der står lige der og owner det, og begynder at løbe lidt?
490
491 [K griner]: det ved jeg ikke. Altså, ehm
492
493 T: jamen, kontra hende der jeg beder om at være selvsikker. Sådan, hvem er den her ift hende der så
494 står der?
495
496 K: Øhm, jeg ved det ikke helt.
497
498 T: For den pige, der står og griner lidt af at hun skal løbe lidt frem og tilbage, og ikke helt tænker
499 når hun vender sig om. Jeg fornemmer ikk, at hun er usikker på sig selv
500
501 K: Neej
502
503 T: Jeg fornemmer en seriøsitet, og fornemmer en person som går lidt ind i sig selv for at tænke
504 'hvor er det mine trin skal være, visualisere sig løbet og gør det. Så kan det godt være, at der er
505 taget tempo ud af det, men hun gør det, og når det er gjort, så er det bare ned og gøre det igen
506
507 K: Mmh
508
509 T: Er det forkert set?
510
511 K: Nejnej, det er bare ikke sådan, jeg føler det
512
513 T: Nej, det er jeg godt klar over. Men når du så står der nu, hvad mærker du så?
514
515 K: Jeg tror sådan, at i og med at det ikke er inde i hallen, så er det ikke ubehageligt, så tror jeg
516 måske bare at det med at gå uden afsæt, der kan ikke ske noget, så det er okay.
517
518 T: Nej, det er ingenting at være bange for, men alligevel sker der noget, da jeg beder dig om, at
519 sætte selvtillid
520
521 K: Jeg tror, det er fordi at før der tænkte jeg slet ikke på sådan selve springet, der tænkte jeg bare på
522 at gå, og tænkte bare på den del og alt det der er i hovedet, og ikke situationen.
523
524 T: Så fokus på noget andet var godt?

525
526 K: Muligvis
527
528 T: Jeg spørger af nysgerrighed
529
530 K: Ja, jamen jeg ved det ikke
531
532 T: Og alligevel var der noget lige her der virkede i den del der ikke var en udfordring.
533
534 K: Yes
535
536 T: Alright. Har det været underligt at gøre det her?
537
538 K: Ja, altså det er da sådan lidt special men jeg kan godt sådan forstå hvorfor
539
540 T: Ga' den mening med musikken og at jeg satte den på?
541
542 K: Det ved jeg ikke, men jeg synes det bare det hjalp med musikken sådan at falde lidt ind i den.
543 Den skabte sådan lidt et mood.
544
545 T: Det var i hvert fald også min hensigt.
546
547 [...]
548
549 T: Min fornemmelse er, at vi skal på gulvet næste gang, og jeg siger det, fordi jeg har brug for at
550 høre om du er med på den, fordi det er okay at sige nej. Vi kan også mange andre ting. Men vi er et
551 sted i processen, hvor du er begyndt at arbejde med det. Det jeg foreslår, det er at vi, allerede i
552 næste uge måske, går i springcenteret, og inviterer Mikkel med, fordi der skal være en
553 gymnastikkyndig med, og han er din mentorlærer. Det betyder ikke, at vi skal lukke ham ind i, hvad
554 det handler om eller hvad vi skal, og det er heller ikke sikkert, at du overhovedet skal springe, men
555 det er for at give dig det visuelle i at stå på en bane og arbejde med nogle af de her ting. Og så
556 kommer vi to til at arbejde med nogle af de ting vi har lavet i de første sessioner. Giver det mening?
557
558 K: Ja
559
560 T: For jeg tror, du er et sted, hvor du godt kan, og jeg synes Mikkel er et godt bud, men jeg vil
561 spørge dig 1. om det er trygt for dig og 2. om du selv føler du er et sted, hvor det giver mening eller
562 om du hellere vil, at vi arbejder i vores lukkede rum dig og mig.
563
564 K: nej, jeg synes faktisk det kunne være meget rart, for så kan jeg ligesom tage det med mig videre
565 derfra til mine egne træninger.
566
567 T: Ja, præcis. Og der er det måske meget fint at vi arbejder med det i et lukket rum, hvor der ikke
568 sidder en masse og kigger, men så du begynder at finde de redskaber og værktøjer, som du faktisk
569 kan tage med dig i springcenteret.
570
571 K: Ja
572

573 T: vil det være okay, at jeg snakker med Mikkell om det?
574

575 K: Ja
576

577 T: Så synes jeg, at det er det, vi gør. Og så vil jeg gerne at du i den her uge har fokus på din
578 vejtrækning, og den pause der er. Fyld den med noget godt, ikke. Uanset hvilket spring du laver,
579 for så bliver det mere naturligt for dig.
580

581 K: Ja
582

583 [Afrunding og afslutning]
584

Bilag 6

Session 5 – transskription

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45

[T og K mødes i springcenteret, og gør sammen redskaber klar til, at der skal springes. Der småsnakkes lidt uden relevans for det terapeutiske arbejde. Herefter er der en kort indledende samtale som omhandler hvordan det har været siden sidst. Denne er udeladt, da denne ikke bedømmes at have relevans for denne fase af forløbet].

T: Nåå, inden vi går i gang ovre ved springbanen, så tænker jeg, at der er noget, jeg godt kunne tænke mig lige at få clearet.

K: Jaa [griner lidt usikkert]

T: Bare rolig. Det er ikke farligt. Det er bare, så jeg forstår det helt inden vi går i gang

K: Okay, ja, mmh

T: Så. Det jeg har forstået indtil nu er, at det du egentlig er bange for ved det baglæns spring, ikke som sådan er selve springet, men det at skulle have fart på optil?

K: Jaer

T: Godt, men hvad er det helt nøjagtigt at farten gør for springet?

K: Altså, det, hvad?

T: Ehm, altså sådan, hvad betyder det for springet, at du ikke kan have fart på?

K: Nåå, jamen altså, når man ikke har fart på, så kan man heller ikke lave lige så vilde spring i den anden ende, så altså, mine spring bliver dårligere uden farten

T: Arhh, okay. Så er jeg med. Det var bare lige det, jeg havde brug for at vide for at forstå det ordentligt.

K: Ja, okay

T: Så, det jeg tænker, og nu skal du rette mig, hvis du synes, at det jeg siger er helt hen i vejret, okay?

K: Ja [Griner]

T: Se, du griner allerede. Du kender mig så godt

K: Ja

[Griner begge]

46 T: Okay, men det jeg ville sige var, at, hvis vi prøver at træde ind i gymnastikverdenen og gøre det
47 mere håndgribeligt, for det har jeg en fornemmelse af, at du ville kunne gøre mere med, når vi om
48 lidt skal prøve springbanen af
49
50 K: Jaer
51
52 T: Så forestiller jeg mig, at det her spring er lidt ligesom sådan en stige med trin. Hvert trin er
53 ligesom en opgave på vejen hen mod det her spring, du gerne vil med fart og alting. Og inden vi går
54 i gang skal vi lige prøve at finde ud af, hvad de her trin er for dig. Giver det mening?
55
56 K: Ehm, ja måske. Det tror jeg
57
58 T: Jaer? Ellers så tager vi det undervejs.
59
60 K: Mmh
61
62 T: Okay, så når du skal i gang med at springe lige om lidt, hvad er første trin så i det her spring?
63
64 K: Ehm, altså sådan før eller når jeg skal springe?
65
66 T: Når du skal springe
67
68 K: Okay, ehm, så er det nok araber-flick til graven
69
70 T: Okay, så det er første trin. Hvad er så næste?
71
72 K: Ehm, det er nok sådan, at sætte den op på banen, måske, ej jeg ved det ikke
73
74 T: Nej? Jeg ved det heller ikke. Det er derfor jeg spørger dig.
75
76 K: Ja [griner usikkert]. Ehm, så måske ja, araber-flick oppe på banen
77
78 T: Okay. Hvad er så næste trin?
79
80 K: Ej, jamen, det ved jeg ikke. Ehm. Måske sådan at tage et skridt og så lave araberflick
81
82 T: Ja?
83
84 K: Ehm, ja måske
85
86 T: Okay. Og næste trin?
87
88 K: Ej, jamen, så, det ved jeg ikke [griner], så to skridt [griner mere]
89
90 T: [Griner] Ja, så fra et skridt til to skridt?
91
92 K: Ja
93

94 T: og næste trin?
95
96 K: Treeee skridt [griner]
97
98 T: Jeg kan godt se, hvad du har gang i nu. Det er okay, så har stigen jo bare flere trin, og så skal vi
99 da vidst først sent hjem.
100
101 [Begge griner]
102
103 K: Jamen, jeg har jo ikke taget mere end et par skridt mega længe, så jeg ved det ikke. Det føles SÅ
104 uoverskueligt bare at skulle sige altså
105
106 T: Ja, det føles uoverskueligt. Og det er derfor vi gennemgår trinene nu, så du er forberedt på dem.
107 Det kan sagtens være, at de ændrer sig undervejs, og det er slet ikke sikkert, at vi når alle trinene i
108 dag, overhovedet, men nu stater vi dem bare, så jeg forstår, hvad det er, du skal igennem, og så du
109 ved, hvad det er næste trin kan være.
110
111 K: mmh, ja.
112
113 T: Godt, så når du har taget alle de skridt du kan, hvad så?
114
115 K: Jamen, så skal jeg jo nok lidt længere ned på banen
116
117 T: Mmh, okay, godt, så lidt længere ned på banen. Er det ensbetydende med mere fart?
118
119 K: Nejnej, det kan jeg ikke, slet ikke, nej
120
121 T: Det siger jeg heller ikke, at du skal, jeg spørger bare, fordi jeg ikke forstår det
122
123 K: Mmh, okay.
124
125 T: Så, i princippet, vil det så betyde mere fart?
126
127 K: Ja, det ville det jo nok
128
129 T: Okay. Forstår du min tankegang med stigen?
130
131 K: Ja, det gør jeg, det gør jeg. Det giver god mening faktisk, selvom det føltes vildt uoverskueligt
132 lige nu. Jeg bliver bare på første trin, det er fint
133
134 T: Jaja, det må gerne føles uoverskueligt. Det her er også kun for at gøre det klart, hvad det er, vejen
135 henimod at springe er, både for dig men også for mig. Og som sagt, jeg siger ikke, at vi skal
136 igennem alle de her trin hverken i dag eller næste gang eller gangen efter. Nu ved vi bare, at de er
137 der, ikke?
138
139 K: Jo, okay
140
141 T: Godt så, så lad os stille os op på madrassen derovre, og så starter vi med en afspænding

142
143 K: Okay, jaer
144
145 [Begge rejser sig og går over mod en springmadras. T sætter musik på som K er vant til at høre
146 under afspændinger fra tidligere. Afspænding med fokus på de vejtrækningsøvelser, K har lært i
147 fase 1 og 2 samt fokus på succes og positivitet. Efter denne træder gymnastiklæreren hen til måtten
148 og står der, hvor K har brug for ham. T starter den playliste, som K selv har lavet].
149
150 T: Godt, og når du åbner øjnene om lidt, så vil jeg gerne at du starter med at lave et spring, du føler
151 dig 100% tryk i. Det må være lige det, du har lyst til. Det skal bare være et spring, du ved, du
152 mestre og som du er tryk ved.
153
154 [K åbner øjnene og springer. T følger med hende ned for enden af madrassen]
155
156 T: Hvordan var det?
157
158 K: Det var rart. Nemt.
159
160 T: Ja?
161
162 K: Mmh
163
164 T: Godt. Det gør du bare lige igen så
165
166 K: Igen?
167
168 T: Mmh
169
170 [K gør det igen]
171
172 T: Hvordan var det?
173
174 K: Jamen, nemt. Helt okay.
175
176 T: Godt. Så begynder vi at arbejde med det her baglæns spring. Hvad er det første trin på stien?
177
178 K: Araber-flick ud i graven
179
180 T: Godt, så gør du det
181
182 K: Mmh
183
184 [K stiller sig op og gør sig klar. Da hun har udført sin rutine springer hun]
185
186 T: Hvordan var det?
187
188 K: Ehm, det var okay. Altså, jo, det var okay
189

190 T: Godt, så gør du det igen
191
192 K: Okay [Griner]
193
194 [K gør det igen]
195
196 T: Og hvordan var det?
197
198 K: Det var helt okay. Nemmere
199
200 T: Ja, nemmere?
201
202 K: Ja
203
204 T: Godt, skal du gøre det igen eller?
205
206 K: Jaer, igen
207
208 T: Godt, så gør du det igen
209
210 [K gør det igen]
211
212 T: Hvordan var det?
213
214 K: [Griner] Jamen, nemmere. Det er nemmere, for nu har jeg jo ligesom gjort det nogle gange, så er
215 det okay
216
217 T: Ja?
218
219 K: Mmh
220
221 T: Såå, næste trin?
222
223 K: Arhh
224
225 T: Joo
226
227 K: Mmh
228
229 T: Hvad er næste trin?
230
231 K: Jamen, ehm, det er vel at sætte araber-flick op på banen [griner usikker]
232
233 T: Ja, så prøver du bare det
234
235 K: Ehm, okay, men så skal G op på banen.
236
237 T: Ja, ehm, okay, altså, kan du selv fortælle ham, hvad han skal

238
239 K: Du skal bare stå
240 [G træder op på banen]
241
242 K: Ja, præcis [G ved godt indirekte, hvor han skal stille sig, da han er vant til at arbejde med
243 gymnaster i disse spring]
244
245 [K gør sig klar. Hun står længere tid og tager lidt skridt frem og tilbage. Hun har armene nede langs
246 kroppen og hænderne nede langs siden. Hun rømmer sig. Tager sig til øreflippen, og så gør hun det]
247
248 T: Mmh, hvordan var det?
249
250 K: Ehm, altså, sådan fint nok, men sådan lidt grænseoverskridende at sådan, skulle gøre det, jeg ved
251 ikke
252
253 T: Nej, men du gjorde det?
254
255 K: Mmh
256
257 T: Hvordan er det at tænkte: Jeg gjorde det?
258
259 K: Hmm, sådan fint nok
260
261 T: Fint nok?
262
263 K: [Griner] ja, altså, nej det var rart
264
265 T: Ja, så skal du gøre det igen?
266
267 K: Mmh
268
269 T: Godt, så gør du det igen
270
271 K: Okay
272
273 [K gør sig klar til at gøre det igen. Samme rutine som før, men på kortere tid. Derefter gennemfører
274 hun det samme som før]
275
276 K: Mmh
277
278 T: Ja, hvordan var det?
279
280 K: Nemmere end før
281
282 T: Ja?
283

284 K: Mmh, ja men det bliver også nemmere hver gang jeg gør det, sådan er det altid, det er jo bare
285 fordi jeg altid skal starte forfra. Det her har jeg gjort før. Det er bare fordi det altid er sådan her, og
286 det aldrig bliver nemmere
287
288 T: Mmh, ja, det hører jeg, og det er det, vi arbejder med. Små skridt. Nu er vi her, og så arbejder vi
289 med det lige så stille
290
291 K: Ja
292
293 T: Mmh, så skal du gøre det igen eller?
294
295 K: Ja
296
297 [Sådan fortsætter vi med dette i et stykke tid, indtil jeg fornemmer, at hun er ved at være klar til
298 næste trin. K har lige sprunget igen]
299
300 T: Mmh. Og hvordan var det
301
302 K: Bedre, nemmere, det var okay
303
304 T: Jaa, så hvad er næste trin
305
306 K: Ej [griner], ej, det, nej det er jeg ikke klar til
307
308 T: Nejnej, men hvad er næste trin?
309
310 K: Jamen, så skal jeg have lidt skridt på
311
312 T: Ja, så måske skal du prøve et skridt.
313
314 K: Nejnej, det kan jeg ikke. Det ved jeg ikke, hvordan jeg gør
315
316 T: Nej, men du kan jo prøve
317
318 K: Jaaee
319
320 T: Jaaee
321
322 K: Okay
323
324 [K gør sig klar. Hun tripper frem og tilbage og hendes rutine tager længere tid. Hun tager herefter
325 nogle skridt, men stopper sig selv]
326
327 K: Ej, ej, det var ikke rigtigt, det, nej, jeg prøver lige igen
328
329 T: Mmh, du prøver bare igen
330
331 K: Jaer

332
333 [K gør sig klar igen. Går igennem hendes rutine og trækker vejret en ekstra gang, og denne gang
334 gennemfører hun med et ekstra skridt]
335
336 T: [smiler] Ja? Hvordan var det?
337
338 K: Ehm, jamen, rart
339
340 T: Ja, rart?
341
342 K: Ja, altså, det var fint
343
344 T: Mmh, så igen?
345
346 K: Ja, igen
347
348 [Igen gentages dette en del gange og rutinen før springet bliver kortere og kortere. Da jeg
349 fornemmer, at K er ved at være klar til næste trin, siger jeg]
350
351 T: Ja, så hvad er næste trin?
352
353 K: Nej, nejnej, [griner usikkert], nej, det kan jeg ikke
354
355 T: Nejnej, men hvad er næste trin?
356
357 K: Jamen, to skridt [griner]
358
359 T: Okay, så prøver du to skridt
360
361 K: nej, det gør jeg ikke
362
363 T: Jo, det gør du. For du har lige gentagne gange gjort det her, og jeg tror på, at du er klar til næste
364 skridt, nu presser jeg dig bare til det
365
366 K: Mmh [griner usikkert]
367
368 T: Såå
369
370 K: Jaer, men ej, det, ej
371
372 T: Jojo, du prøver bare. Træk vejret, fokus på det gode.
373
374 [K gør sig klar. Samme rutine som før. Hun bliver stående længe]
375
376 T: Hvis det føles uoverskueligt, så lyt lige lidt til musikken. Det er en god sang [T danser lidt for sig
377 selv. K griner]
378
379 [K trækker vejret en ekstra gang, og så gør hun det]

380
381 T: [Smiler] Ja?
382
383 K. Ehm, jaa
384
385 T: Gjorde du lige det? [retorisk og med et glimt i øjet]
386
387 K: Mmh
388
389 T: Okaaay. Hvordan var det?
390
391 K: ehm, sådan okay, tror jeg
392
393 T: Så, igen?
394
395 K: Ja, igen
396
397 T: Okay
398
399 [K gør det igen og hendes rutine tager kortere tid]
400
401 T: Hvordan føltes det?
402
403 K: Ehm, okay
404
405 T: Ja, okay?
406
407 K: Mmh
408
409 T: Så, igen?
410
411 K: Jaer
412
413 [K stiller sig klar og gør det igen med samme rutine som før, og gør det igen]
414
415 T: Ja, hvordan var det?
416
417 K: Bedre
418
419 T: Ja? Det så også okay nemt ud
420
421 K: arhh
422
423 T: Nejnej, men altså, du ved
424
425 K: Ja [griner]
426
427 T: Så, hvad er det næste

428
429 K: Ej, nej, ikke næste
430
431 T: Nejnej, jeg spørger også bare, hvad er det næste?
432
433 K: Jamen, et skridt mere
434
435 T: [griner] Ja, meen?
436
437 K: Mere fart, måske løbe lidt
438
439 T: Mmh, ja?
440
441 K: Nej, nejnej, det kan jeg ikke, det har jeg ikke gjort, nej. Det skal jeg ikke.
442
443 T: Nejnej, men du kan jo prøve at se
444
445 K: Nej
446
447 T: Jo, du kan. Så er det virkelig bare at huske det her med din vejrtrækning, fyld den med noget
448 godt, fyld dine tanker med noget godt.
449
450 K: Mmh [siges usikkert]. Okay
451
452 T: Mmh
453
454 [T går med K ned og stiller sig længere nede på banen.]
455
456 T: hvad er din vigtigste opgave nu?
457
458 K: Ehm, det ved jeg ikke, tænke positivt?
459
460 T: Mmh, ja og`
461
462 K: Ehm, måske, ehm, vejrtrækning
463
464 T: mmh, ja. Så, træk vejret, fyld den med det gode. Det du skal nu, er noget du mestrer 100%. Der
465 er ikke noget af det, du skal nu, du ikke har gjort før. Ikke noget af det, du ikke har kontrol over.
466 Din krop ved godt, hvad den skal. Du skal bare turde at stole på det
467
468 K: Ja, okay
469
470 [T trækker sig lidt væk, men stiller sig med hånden på brystkassen og trækker vejret synkront med
471 K. K laver sin rutine og trækker vejret. Hun rører ved sin øreflip og sin hestehale. Hun sætter lidt
472 fart på men springer igennem]
473
474 T: hvad skete der?
475

476 K: Ej, men det kan jeg ikke. Det føles SÅ unaturligt og uoverskueligt. Jeg kunne slet ikke finde
477 skridtene. Det, nej, jeg kan ikke.
478
479 T: Så prøver du bare igen. Intet problem
480
481 K: Jae [tøvende]
482
483 T: Husk det, vi har talt om. Positivt, hvad skal pausen fyldes med
484
485 K: Ja
486
487 [K stiller sig klar igen, bruger lang tid på sin rutine og trækker vejret ekstra tungt. Hun kører sine
488 hænder langs sine ben og retter sin hestehale, hvorefter hun sætter lidt fart på og gennemfører]
489
490 G: Ja tak [Klapper]
491
492 T: Ja, man! Hvad så. Hvordan var det?
493
494 K: Uha, det ved jeg ikke lige. Det var, rart.
495
496 T: Ja, rart?
497
498 K: Ja, men mærkeligt
499
500 T: Ja, så skal du gøre det igen?
501
502 K: Ja
503
504 [K gør sig klar. Musiknummeret der spiller slutter]
505
506 K: Jeg venter lige [henvendt til T]
507
508 T: Det gør du bare [T forstår hvad K mener. Hun venter fordi musikken skal starte igen].
509
510 [Musikken starter og K gør sig klar med sin rutine. Hun gennemfører springet]
511
512 G: Fedt man
513
514 T: Ja, hvordan var det?
515
516 K: bedre
517
518 T: Ja, bedre?
519
520 K: Mmh, ja. Sådan, nu har jeg gjort det, så nu begynder det at blive nemmere
521
522 T: Ja, så skal du gøre det igen, eller?
523

524 K: Mmh
525
526 T: Okay
527
528 [K stiller sig klar, og gør det igen]
529
530 T: Hvordan var det?
531
532 K: Rart.
533
534 T: Rart?
535
536 K: mmh, ja rart, tror jeg
537
538 T: Ja, fedt. Så, hvad nu?
539
540 K: Ej, jeg skal lige gøre det igen
541
542 T: helt okay. Det bestemmer du
543
544 [K stiller sig op igen og gør sig klar og udfører springet igen. Hendes rutine tager kortere tid end
545 før. Dette gentager hun 2 gange yderligere]
546
547 T: Mmh, så hvad er næste trin?
548
549 K: Ehm [griner] jamen, at få mere fart på.
550
551 T: Ja, så skal du prøve det?
552
553 K: arhh
554
555 T: Joo
556
557 K: Arhh
558
559 [T, K og G griner]
560
561 T: Det tænker jeg godt, at du kan.
562
563 K: Okay, jamen, ej, det ved jeg ikke
564
565 T: Nej, det ved jeg heller ikke og G gør heller ikke, men vi kunne jo prøve
566
567 K: mmh, okay så, jamen ja
568
569 T: Mmh
570
571 [K gør sig klar, T står ved siden af hende]

572
573 T: hvad er din vigtigste opgave nu?
574
575 K: Ehm [griner] at tænke positivt, min vejtrækning
576
577 T: Ja, lige præcis. Det er dine vigtigste redskaber lige nu. Husk dem
578 K: Jaer
579
580 [T stiller sig med afstand til K med en hånd på brystet og trækker vejret i takt med K. K gør sig klar
581 til at springe, og løber, men løber igennem]
582
583 K: Arjjj, det kan jeg ikke, det er bare, nej
584
585 T: Nej? Hvad sker der?
586
587 K: Jamen, ej det er bare som om min hjerne tænker, at jeg skal, men så er det bare som om, at det
588 vil min krop bare slet ikke, og så ja, så løber jeg igennem
589
590 T: Ja, så hvad mærker du?
591
592 K: Det er megafrustrerende. Jeg kan jo god. Jeg vil jo gerne, men min krop vil bare ikke.
593
594 T: Nej, det kan jeg godt forstå er frustrerende. Måske vi lige skal prøve igen
595
596 K: Jaee [tøver]
597
598 T: Måske vi lige skal prøve igen
599
600 K: Jaer
601
602 [K og T går ned ad banen sammen og stiller sig]
603
604 T: Dit vigtigste redskab lige nu, det er din vejtrækning. Fyld den med alt det gode. Der er intet af
605 det her, du ikke kan, intet af det, du ikke har mestret før, og intet af det, du ikke har kontrol over.
606 Du skal have tillid til dig selv og tænke på succesen. Tænk på alt det gode. Fokuser på det gode.
607
608 K: Mmh
609
610 [T tager en smule afstand, sætter i smug en sang på, som hun ved K godt kan lide, og som de har
611 brugt i en øvelse før, mens K gør sig klar]
612
613 K: Ejj [griner]
614
615 T: Og hvis det går helt galt, så vibe lige lidt til musikken og lyt [danser ved siden af K mens T
616 stadig har hånden på brystet. G begynder også at danse lidt. Da K gør klar, står T stille og trækker
617 vejret i takt med hende. K løber og udfører springet]
618
619 G: Ja tak

620
621 T: Ja man. Hvordan var det
622
623 K: Det var faktisk ikke så slemt
624
625 T: Undskyld, hvad?
626
627 K [griner]: Det var ikke så slemt
628
629 T: Okaaaaay, okay okay, ikke så slemt. Jamen så gør du det da bare igen
630
631 K: jaer [griner].
632
633 [K stiller sig klar, laver sin rutine og gør det igen]
634
635 T: Ja, hvordan var det?
636
637 K: Det var rart. Det var fedt. Det er længe siden.
638
639 T: Ja, så skal du gøre det igen?
640
641 K: Jaer.
642
643 [K gør det igen]
644
645 T: Mmh. Okay, du har ét spring tilbage, så du må selv bestemme, om du skal gøre det her igen, eller
646 om det skal være et andet spring. Du har bare ét spring tilbage.
647
648 K: Ehmm, okay. Så vil jeg gerne gøre det her igen.
649
650 T: Okay
651
652 [K udfører springet igen, og herefter er der en afsluttende samtale mellem K og T. Dele af denne er
653 udeladt, da den ikke har relevans].
654
655 T: Så, hvordan har du det efter i dag?
656
657 K: Ehm, godt. Det var rart ligesom at gøre noget, jeg ikke har gjort længe, og sådan, det ved jeg
658 ikke. Det gav bare mening at komme herover i springcenteret
659
660 T: Ja?. Hvordan?
661
662 K: Jamen, sådan, ehm, det var bare lidt nemmere at forholde sig til.
663
664 T: Ja, det giver mening. Det var også den fornemmelse jeg havde med det, og derfor vi var her.
665 Hvordan var det at have G med?
666
667 K: Det var fint. Det er jo bare G.

668
669 T: Ja, det er rigtigt, men han træder stadig ind i et arbejde som vi har været i gang med. Men, det
670 var fint?
671
672 K: Ja, det synes jeg. Det var bare rart, at han ligesom var der til at hjælpe, for jeg kunne ikke gøre
673 det alene.
674
675 T: Nej, så jeg hører dig sige, at det var en god beslutning?
676
677 K: Ja
678
679 T: Alright. Jeg synes også i dag har været supergod, og du er virkelig kommet langt på meget kort
680 tid. Og, så forstår jeg bedre, hvad det er, der foregår hos dig, hvilket giver mig et bedre billede af alt
681 det, du har fortalt og det, vi har arbejdet med.
682
683 K: Mmh
684
685 T: Jeg tænker, at det ville være godt, hvis du husker nogle af de her ting, vi arbejder med her;
686 vejtrækning, tænke positivt, det med at lytte til musikken. Tag dem med, og brug dem når i har
687 spring. Når du føler, at dine tanker løber af med dig, ikke bare i springcenteret, så brug nogle af de
688 her ting for at samle dig, for jo mere du bruger dem både i springcenteret men også uden for, jo
689 nemmere husker din krop og dit hoved det også, når du skal bruge dem.
690
691 K: Mmh, okay
692
693 T: Giver det mening?
694
695 K: Ja, det giver mening.
696
697 T: Godt. Så, hvad skal du huske at tage med?
698
699 K: Ehm, jamen, hvis jeg kommer til at tænke på alle de dårlige ting, så skal jeg huske at fokusere på
700 det positive og at jeg godt kan, ehm, måske lytte til noget musik, som er godt, og også sådan om
701 aftenen lytte til musik som får mig til at slappe af. Ehm, og så trække vejret. Huske at fylde
702 vejtrækningen med noget godt, ehm, så ved jeg ikke. Det var måske det, tror jeg
703
704 T: Ja, det lyder som nogle gode ting du får med dig, og så tænker jeg egentlig ikke, at vi behøver at
705 sige så meget mere i dag andet end at du har været pissesej!
706
707 [T og K griner]
708
709

Bilag 7

Session 9 – transskription

Forkortelser: K: Klient, T: Terapeut, G: Gymnastiklærer

[Vi har haft en kort samtale og lavet en lille check-in, som er udeladt, da dette ikke har relevans. Derefter starter vi med at gøre redskaberne klar til, at K skal springe alt imens vi smalltalker. K's playliste kører i baggrunden]

T: I dag tænker jeg, at du bare får lov til selv at gøre dig klar til at skal springe. Nu er vi nået dertil, hvor du sådan selv skal til at finde ud af, hvordan det er, du skal gøre dig klar til at springe, og hvad det er, du har brug for. Så nu lader jeg dig bare finde ud af, hvad du har brug for at gøre, og så gør du det. Giver det mening?

K: Yes. Måske jeg lige skal varme lidt op så

T: Ja, det lyder da som en supergod ide. Og når du så sådan føler dig klar, så starter du bare med at lave det her spring, som vi altid gør. Det spring, du føler dig 100% tilpas i, ikke

K: Mmh

[K begynder at hoppe ned ad springbanen og varme op alt imens vi smalltalker lidt. T laver lidt fjollerier på banen ved siden af i form af koldbøtter og dans. Undervejs kommer gymnastiklæreren ind. Han bliver hurtigt en del af samtalen, og vi smalltalker alle tre imens K gør sig klar].

G: Hvad så. Hvor langt er vi?

T: Jeg har bare lige bedt K om at gøre sig selv klar til at springe, som hun er 100% tilpas i

G: Yess, okay, fedt, jamen god ide

[G hjælper kort K med at få styr på telefon og musik. G og K har en samtale om noget gymnastikopvarmning alt imens T sørger for, at musikken er på plads].

T: Når du er klar K, så starter du bare med at lave det her spring, du er 100% tilpas med

K: Jaja, jeg er på vej

[K springer]

T: Jeg tænker, at på et tidspunkt så skal vi have en session, hvor du bare underviser mig

K: Jaja, det er da en god ide

[K fikser noget med redskaberne der ikke er helt i orden. G kommer og hjælper]

[K gør sig klar mens hun snakker med G. uden at nogen siger noget, laver hun den første araberflick. G kaster sine nøgler væk, og K går op på banen og gør det igen]

G: hvordan var det?

49
50 K: Det var dejligt
51
52 G: Det var dejligt?
53
54 K: Jaer
55
56 [De snakker lidt mere og K gør sig klar igen. Hun kører sin normale rutine og tager en dyb
57 vejrtrækning, og gør det igen, hvorefter hun igen henvender sig til G]
58
59 T: Jeg elsker hvordan du altid lander sådan her med hænderne [T viser, hvordan K lander]
60
61 [K, G og T griner alle sammen og G efterligner også]
62
63 G: Ja, det er rigtigt. Det er jo næsten sådan en lille sejrscens, når du lander
64
65 K: Ejj, det er det ikke. Det har jeg bare altid gjort
66
67 G: men det ligner det. Sådan en lille jubel
68
69 T: Det er det i hvert fald nu
70
71 [De griner alle sammen. K gør sig klar igen. Samme rutine og en vejrtrækning]
72
73 G: Ja, skal du prøve at sætte lidt flere skridt på?
74
75 K: Jeg gør det lige igen
76
77 G: Ja, okay
78
79 [T går et skridt tættere på K]
80
81 G: Ja, vil du op på banen?
82
83 K: Ja, ja
84
85 [De går op på banen. T følger med K stadig på afstand. K står lidt længere tid og laver sin rutine, og
86 så laver hun araber-flick på banen, hvorefter hende og G snakker sammen igen. T begynder at
87 fornemme, at det presser K, så T stiller sig med en hånd på brystet og trækker vejret dybt. K
88 springer igen.]
89
90 G: Præcis, lige præcis
91
92 [G følger K ned til enden af banen imens de snakker. Der sker noget, som får T til at grine, og de
93 griner alle. G taler gymnastik med K. T står igen ved siden af K på afstand med en hånd på brystet
94 og trækker vejret. K gør sig igen klar, og springer igen.]
95
96 G: Lige præcis [Griner til K fordi hun landede sjovt]

97
98 [G og K følges ned langs banen, men T følger dem på afstand. G og K snakker sammen. K springer
99 igen, og K kommenterer på springet. K springer igen]
100
101 G: Ja, lige præcis.
102
103 [G og K snakker om tekniske ting med springet imens de følges ned langs banen. T står på afstand
104 og følger dem op og ned ad banen. K springer igen, men bliver overrasket i slutningen af springet,
105 da hendes skridt ikke passer med, hvornår hun skal springe]
106
107 K: Kan du ikke godt se det? [Henvendt til G]
108
109 G: Jo, det kan jeg godt
110
111 [G og K afstemmer hendes skridt og taler om gymnastik]
112
113 G: Du skal bare lige have den igen. Det kan du sagtens
114
115 [T følger med dem ned for enden af banen, og stiller sig igen med afstand og en hånd på
116 brystkassen og trækker vejret. Sangen slutter, og K kigger på T for at indikere, at hun lige venter
117 med at springe til næste sang starter.]
118
119 K: uh, det kan jeg ikke
120
121 G: Jojojojo, det kan du godt
122
123 [T tager et skridt tættere på K med hånden på brystkassen]
124
125 T: Træk vejret. Husk det gode.
126
127 [K arbejder springer. G og K snakker om det tekniske i det. T følger dem på afstand]
128
129 G: Det gør du bare igen
130
131 [K gør sig klar, samme rutine og en vejrtrækning, og springer derefter igen]
132
133 G: Lige præcis. Lige præcis. Nu kan du jo nærmest ikke lade vær med at lave en salto fordi du har
134 så meget fart på
135
136 K: Neej, arhh, joo
137
138 [G og K snakker igen gymnastiktermer ned langs banen mens T er på afstand. Sangen slutter og K
139 kigger på T]
140
141 K: den slutter nu
142
143 T: Mmh
144

145 G: Så venter vi bare på en ny
146
147 K: Okay
148
149 [T stiller sig lidt tættere på K, da T ved, at G har bedt hende om at lave et spring, som er næste
150 skridt på stigen. K tager sig god tid og trækker vejret, hvorefter hun udfører springet].
151
152 [G og K snakker igen gymnastik ned langs banen, hvorefter K gør sig klar. Hun løber, men
153 begynder at grine og laver et spring, som er rent for sjov, og slet ikke i nærheden af det, hun skal].
154
155 K: Ej, ej
156
157 [K henvender sig til G, og de snakker om, hvad der skete. G går med K ned for enden af banen og
158 står ved siden af hende, mens hun gør sig klar. K løber igen, men løber igennem]
159
160 K: Ej, ej, det passer altså ikke
161
162 [G henvender sig til K og de snakker gymnastik, og G viser K, hvad hun gør, og hvad hun skal. T
163 træder tættere på K]
164
165 G: Så bare gør det med en vejrmølle igen. Tilbage til vejrmøllen
166
167 [K løber og gør det med en vejrmølle]
168
169 G: Ja, lige præcis
170
171 [T bryder ind og følges med K op ad banen. T træder ind på K's bane og lader G og K snakke, før
172 hun siger noget, og venter på at G bevæger sig væk og ned ad banen]
173
174 T: Hvad er din allervigtigste opgave lige nu?
175
176 K: Ehm, det ved jeg ikk
177
178 T: Hvad er din allervigtigste opgave lige nu, når du begynder at mærke det her?
179
180 K: Ehm, at tænke positivt
181
182 T: Jae, og?
183
184 K: Ehm, min vejrtrækning
185
186 T: Mmh, præcis, og det glemmer du lige nu, så lige nu skal du gå ind og huske på, at der ikke er
187 noget af det, du skal til, som du ikke har gjort før. Der er ikke noget af det, du ikke mestrer 100%.
188 Du skal turde at tro på dig selv og have tillid til dig selv. Mmh
189
190 K: Jaer [griner]
191
192 T: og hvis alt slår fejl, så husk lige at lytte til musikken og vibe lidt med på den

193
194 K: Jaaa [griner]
195
196 [T tager i smug telefonen frem og skifter til en sang, som hun ved, K reagerer godt på, og som hun
197 tidligere har brugt i en øvelse, hvor K skulle ud af hovedet og tænke mindre. K griner og kigger på
198 T som smiler i smug. K gør sig klar til at springe, mens T står en anelse tættere på end før med
199 hånden på brystet og trækker vejret. K springer som hun skal]
200
201 G: se selv. Det kan du sagtens.
202
203 [G og K følges igen ned langs banen og snakker mens T holder sig på afstand. K henvender sig til T
204 fordi det bliver uoverskueligt. G går ned til hende sammen med T]
205
206 G: hvad er det, du tænker
207
208 K: Det føles bare sådan lidt uoverskueligt med skridtene [holder om sig selv med armene]
209
210 G: Mmh, så stiller jeg mig oppe på banen og hjælper
211
212 K: Okay
213
214 [G bevæger sig ned ad banen mens K gør sig klar]
215
216 T: Husk vejrtrækning, lyt til musikken
217
218 [K kører sin rutine og trækker vejret en ekstra gang, og så gennemfører hun, men under springet
219 råber hun; Ejejejejeje, mens G råber; jojojoj]
220
221 K: nej
222
223 G: jojo, den var der, og du kom rundt
224
225 K: jojo, men nej
226
227 [De følges ned ad banen og K gør igen klar til at springe. Hun springer, og gør præcis det, hun skal.
228 G og K følges ned langs banen mens T følger dem på afstand. K stopper op halvvejs og går tilbage
229 til starten af banen, hvor hun har brug for at springe ud til graven igen som er første trin på trappen.
230 T følger med og går lidt tættere på. Her laver K fire spring, hvor hun indimellem snakker teknik
231 med G mens T holder afstand.]
232
233 G: Lige præcis. Vil du have en til eller?
234
235 K: Nej, jeg tror det er okay
236
237 [G og K følges ned for enden af banen med T på afstand. Da G og K er færdige med at snakke
238 træder T op på K's bane]
239
240 T: Og hvad er din vigtigste opgave nu?

241
242 [G går væk og ned langs banen]
243
244 K: Ehm, at tænke positivt
245
246 T: Ja, og
247
248 K: Min vejtrækning
249
250 T: Ja. For lige nu der er du oppe i dit hoved. Du begynder at tænke, hvilket er godt, for det kan du
251 gøre med G. Men, du skal huske på, at der er intet af det, du skal nu, som du ikke har gjort før. Du
252 mestrer det 100%, og du skal have tillid til at du har kontrollen her. Husk din vejtrækning
253
254 K: Jaer
255
256 T: Hvilket sang skal du høre nu?
257
258 K: Ehm, det ved jeg ikke, måske young wild and free fra min playliste
259
260 [T sætter young, wild and free på og K gør sig klar mens T og G danser lidt til musikken. T står
261 med hånden på brystkassen og trækker vejret med lidt afstand til K. K springer og gør det, hun skal]
262
263 G: Godt [klapper] skidegodt. Hvor er du god man!
264
265 [G og K følges ned ad banen og smiler og griner og snakker om springet mens T er på afstand. G
266 klapper i takt til musikken ned langs banen mens K gør sig klar. T bevæger sig væk fra K og ned på
267 linje med hvor G står langs banen. T filmer K's spring, i det hun gør det.]
268
269 T: Det ser næsten nemt ud, gør det ikke? [Henvendt grinende til G]
270
271 G: Jo, pisse nemt
272
273 [T og G kigger begge på K som også griner]
274
275 K: Ahh
276
277 T: Jeg ved godt, at det ikke er det heroppe [peger på hovedet], men resten af det, det ser nemt ud
278
279 [K gør sig klar til et spring mere mens T igen stiller sig ned på linje med G. K springer]
280
281 G: Jaer man, fuck hvor fedt. Den var virkelig god. Virkelig god.
282
283 [K kigger på T]
284
285 T: hvorfor kigger du på mig?
286
287 K: Filmede du det?
288

289 T: Ehm, nej, men det kan jeg da godt lige gøre
290
291 K: Ja
292
293 [K gør sig klar igen, men T finder sin telefon frem.]
294
295 G: Fedt man, så filmer vi til sampler lige pludselig
296
297 [K springer igen]
298
299 G: Ja man [klapper] Det er det, vi vil se
300
301 [T har filmet, og de ser filmen. G og K følges ned langs banen. K gør sig igen klar og springer igen
302 som hun skal]
303
304 G: Kæft mand, der er overskud
305
306 T: Det ser så nemt ud. Ikke at jeg fatter det, men wow
307
308 [G og T griner]
309
310 K: Nej, det, jeg ved ikke
311
312 G: Nej, det synes du ikke, men det kan jeg se, så, det behøver du faktisk ikke synes selv
313
314 T: Så længe du bare er okay i det
315
316 K: Jaja
317
318 T Hvordan føles det?
319
320 K: Godt
321
322 T: Godt?
323
324 K: Ja
325
326 T: Godt, så har du to muligheder. Du kan fortsætte med at gøre det, du gør nu, eller du kan lade G
327 udfordre dig.
328
329 K: Mmh, hvad er udfordringen
330
331 [G og K snakker om nogle gymnastiktekniske ting, som kan være næste trin på trappen. K går med
332 til et af dem, og K og G bevæger sig sammen ned ad banen. K gør sig klar med samme rutine som
333 altid. T optager video. K udfører springet, som hun skal.]
334
335 G: Sådan, mand [klapper].
336 T: hvordan var det?

337
338 K: Okay
339
340 T: Godt, så hvad gør du nu?
341
342 G: Jamen, så skal du lave helskrue baglæns
343
344 K: Ja, jamen, ehm, okay. Det har jeg ikke gjort i 6 måneder.
345
346 G: Nej, men så kan du prøve
347
348 K: Mmh
349
350 [K og G snakker gymnastik mens T trækker sig. K gør sig klar med samme rutine. Musikken
351 stopper og hun venter på en ny sang før hun går i gang med sin rutine. Hun udfører springet]
352
353 G: JA! [klapper]
354
355 K: Ja, men den var ikke god
356
357 G: Fuck det man. Første helskrue i 6 måneder mand. Det eneste var bare, at du gjorde det en smule
358 tidligt, men det er typisk når det er første gang i lang tid. Det var fandme sejt
359
360 T: Skal du have en mere?
361
362 K: Ja
363
364 [K går alene ned langs banen og gør sig klar med samme rutine. Hun udfører springet mens T
365 filmer]
366
367 G: Ja, mand! Se allerede der, der var du bedre til at løfte
368
369 K: wow
370
371 T: Ja, er det wow, jeg er glad eller?
372
373 K: Ja
374
375 T: Så, måske skal du prøve at snakke med G om, hvad så nu?
376
377 [G og K snakker om, hvad der nu skal ske og begynder at nørde teknik. De ser filmen som T har
378 filmet. K gør sig klar til at springe igen. Musikken stopper og K venter på, at der kommer en ny
379 sang før hun laver sin rutine. Hun udfører springet]
380
381 G: Ja. Skidegodt
382

383 [G og K snakker sammen imens K går ned ad banen og gør klar til et spring mere. K udfører et
384 spring mere mens T holder sig på afstand. G og K snakker igen efterfølgende om springet. K gør sig
385 klar til et spring mere.
386
387 G: Ja, lige præcis [Klapper] pisse godt
388
389 [K og G snakker igen om springet mens T holder sig på afstand. K gør sig igen klar til et spring.
390 Musikken stopper igen, og skifter til næste sang]
391
392 K: Ej [hentyder til, at den sang, ikke er den rigtige, så der bliver skiftet videre til den næste]. Ja, den
393 der
394
395 [K gør sig igen klar. Og springer igen mens T filmer]
396
397 G: Ja, mand [klapper]
398
399 [K og G snakker igen kort og ser den film som T har filmet. Herefter er der en afsluttende samtale
400 mellem K, T og G, som er udeladt grundet mangel på relevans. Afslutningsvis får K lov til selv at
401 bestemme hvilket spring hun vil slutte på, og der vælger hun selv det sværeste spring, hun har
402 udført som også netop er det spring, hun ikke har lavet i 6 måneder på dette tidspunkt].
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428

Bilag 8

Transskription af afsluttende session

Forkortelser: K: Klient, T: Terapeut, G: Gymnastiklærer

[Første del af snakken er ikke inddraget, da denne ikke har relevans for projektet]

K: mandag var skrækkelig. Det var SÅ dårlig en træning. Jeg kunne ikke engang lave en araberflick ude i graven. Det var virkelig slemt. Altså, jeg begyndte bare at græde og nærmest at ryste. Jeg kunne slet ikke. Det var helt tilbage fra før jeg startede med dig.

T: Okay, og hvordan føles det oppe i hovedet?

K: Det ved jeg ikke. Det er sådan lidt forvirrende, føler jeg, for sådan, i mandags, det var virkelig ubehageligt, men i går gik sådan okay, så det er lidt et mix. Sådan som om alt det som egentlig var væk med ubehaget og rysten og alt det, det kom lige tilbage mandag.

T: Okay, Så, fik du snakket med G om det?

K: Ja

T: Ja, og hvad har i aftalt?

K: Ja, vi snakkede faktisk sammen i mandags efter den træning som bare havde været mega skrækkelig, for det var sådan, jeg sagde, at det også var køen der sådan pressede mig meget, fordi vi var sådan virkelig mange der sprang på sammen bane, og han er god til sådan lige at sige, at jeg skal trække vejret og lige stå et øjeblik og sådan lige, og så sådan, at jeg skal aftale med en i køen at jeg bare sådan ved at jeg bare springer foran den person hver gang for så behøver jeg ikke stå nede i køen og stå sådan og tænke hele tiden, men i stedet, så når der sådan er 3 springere til at det er mig, så kan jeg sådan stå og tænke over det.

T: Det lyder da som en megagod ide

K: Ja, det tror jeg også kan hjælpe meget

T: Ja, skidegod ide!

K: Så ja, det er sådan det

[...]

T: Så, hvis vi skruer tiden tilbage til sidste session vi havde sammen, hvad er det så for nogle værktøjer eller redskaber der har gjort, at du er nået til der, hvor du var sidste gang vi mødtes? Altså i det arbejde, som vi har gjort sammen?

K: Det vigtigste var nok vejrtrækningen [..]. Også sådan meget hvad man tænker på, sådan, det positive, jeg begynder jo meget hurtigt at tænke hvad der går galt, og sådan noget, det tror jeg slet ikke, at jeg skal begynde på, og så er det sådan lidt mærkeligt, men hvis ikke der er musik til, eller

48 hvis der er dårlig musik, så kan jeg slet ikke sådan, for jeg er begyndt ligesom at bruge den meget,
49 og lytte til den meget for ligesom at få fokus væk fra springet, føler jeg, det hjalp i hvert fald
50

51 T: Så der er noget ift den her vejtrækning vi har snakket rigtig meget om, der er noget ift hvad du
52 tænker på, hvor er det du har fokus henne og så er der noget ift til det her med musikbrug, og det er
53 jo også de tre hovedkerner vi har arbejdet med her.
54

55 K: Mmh
56

57 T: Hvor meget af det, har du husket efter den sidste session vi havde sammen?
58

59 K: Ikke særlig meget. Jeg tror jeg er blevet sådan lidt utålmodig fordi så gik det godt, og alt det med
60 ubehaget og rysten og negative tanker og det, det var væk, hvilket var virkelig dejligt, fordi så
61 kunne jeg jo bare springe, men så pludselig gik det ikke så godt, og så ja
62

63 T: Mmh, og når du mærker den følelse, så er det, at de redskaber bliver vigtige.
64

65 K: mmh, jaer
66

67 T: Ja, for jeg har godt set, hvordan du reagerer, når du møder den blokade, og når du står der. Jeg
68 ved godt, hvor meget støtte du har haft brug for, når du er der, men jeg har også set, hvor hårdt du
69 har arbejdet for ikke at have brug for lige så meget støtte og hvor langt du er nået. Så fra at have
70 haft brug for en masse hjælp til at finde ud af, hvordan du skulle håndtere det, når du mødte
71 modgang, så har du nu bare brug for at huske på, hvordan du hjælper dig selv
72

73 K: Ja, det tror jeg jo er meget rigtigt.
74

75 T: Mmh. Og der synes jeg det er superfedt, at du er begyndt selv at tage initiativ og fx snakke med
76 G om det med rækken, for ligesom at arbejde henimod at gøre det nemmere for dig selv. Og så skal
77 du sammen med det huske de andre redskaber, som du har fået med dig
78

79 K: Mmh
80

81 [...]
82

83 K: Ejj, og jeg har mistet min playliste, den er forsvundet fra min spotify og jeg blev så ked af det
84

85 T: What?
86

87 K: Det er ikke for sjov, den er væk, og jeg ved ikke, hvad der er sket
88

89 T: Nå, jamen så skal du da i gang med at lave en ny
90

91 K: Ja
92

93 T: Der var lige afsluttende homework
94

95 K: Ja, lektier

96
97 T: Ja, for hvis du selv siger, at dårlig musik gør noget, så skal du huske din playliste
98
99 [...]
100
101 T: Så, hvad skal du gøre fremadrettet for at gøre det bedst muligt for dig selv, altså for at
102 imødekomme dig selv bedst muligt i det her spring, som du jo kommer til at stå overfor gang på
103 gang, og stadig møde modgang?
104
105 K: Jeg tror måske, nogle gange har jeg hjulpet lige at tage 5 minutter for mig selv til lige at sidde for
106 mig selv, ja, sådan lige tænkt det igennem, og lige trukket vejret inden vi går i gang, tror jeg har
107 hjulpet meget, ja, og så måske starte med lige at tage den der væk med "Det kan jeg ikke", og så
108 fokus på vejtrækningen også måske
109
110 T: Mmh, og de fem minutter, måske fyldte dem med noget godt? Giv dig selv en lille pep-talk, som
111 vi har gjort sammen. Vi rettede altid fokus mod det positive, så det skal du måske også huske.
112
113 K: Mmh, ja.
114
115 T: Og, der var en bestemt vejtrækningsøvelse vi også lavede, kan du huske den?
116
117 K: Ja, den med den lille pause
118
119 T: Ja, og hvad skulle den lille pause fyldes med?
120
121 K: jeg skal huske sådan, alt det positive og alt det gode, mmh [griner], det skal jeg lige huske, den
122 har hjulpet mig meget
123
124 T: præcis, den har vi også kørt end del gange.
125
126 [...]
127
128 T: og hvis vi sådan lige skal runde den af, så har jeg brug for at sige, bare for at fortælle dig, hvor
129 langt du egentlig er kommet, selvom det måske ikke føles sådan, så er det sådan, at de to sidste
130 sessioner vi har sammen, der er det dig og G der kører dem hele vejen igennem. Jeg gør minimalt,
131 nada, jeg griner med jer en gang i mellem og jeg tror to gange i den allersidste session, der
132 henvender jeg mig til dig og siger at du skal trække vejret, resten det er dig og Mikkel i tekniske
133 ting jeg ikke forstår.
134
135 K: Jaer
136
137 T: Det er bare for at sige, at resten af arbejdet, gør du selv, og resten af arbejdet sker mellem dig og
138 G. og på intet tidspunkt siger du, at det er ubehageligt.
139
140 K: Nej, for ubehaget var væk.
141
142 T: Mmh, og selv da G beder dig om at du skal tage et skridt videre, eller trin som vi kaldte det, og
143 så du svarer med dit klassiske arhh, det tror jeg så ikke, og så siger jeg, at det ser nemt ud og griner

144 og du siger; ej det gør det så ikke, og G siger jo, og det næste der sker er, at du gør ned og gør
145 præcis det, G lige har sagt du skal uden tøven. Der er ikke noget der hedder: Det kan jeg ikke, eller
146 det skal jeg ikke. Du bruger faktisk minimalt tid på faktisk også at forberede dig, for det er det, du
147 er nået til. Ubehaget er væk. Du havde følelsen af at du godt stadig kunne blive presset, men i stedet
148 for at trække dig, så turde du, og det er det sted, du er nu, og når du så møder modgang, som fx nu,
149 så er det der, du skal huske på alt det arbejde du har lavet, og alt det du har overvundet for at stå der,
150 hvor du gør nu.
151
152 K: Ja, mmh. Det er bare svært nogle gange
153
154 T: Ja, det er rigtig svært. Det har jeg aldrig sagt at det ikke ville være.
155
156 K: Mmh.
157
158 T: Men, du har gjort det arbejde, og du er nået langt.
159
160 K: Mmh. Ja
161
162 [Der snakkes om opvisninger og andet gymnastikrelateret som ikke er relevant for specialet. Derfor
163 er det udeladt]
164
165 T: Har i opvisninger i weekenden?
166
167 K: Yes, én fredag, to lørdag og en søndag
168
169 T: hvorhenne?
170
171 K: Det ved jeg ikke
172
173 T: Nej, det er også lige meget. Det bliver sjovt.
174
175 K: Ja, det gør
176
177 T: Godt, jamen så lad os runde af, og så er der vist noget stilletime også du skal nå over til.
178
179 K: Yes
180
181 [T og K krammer farvel og siger vi ses, da de ved, at de ses på skolen udenfor terapilokalet]
182

KONTROL

Bilag 9 - skriveøvelse

- Samarbejde mellem Hoved og krop
- Frys
- Ryster
- Begyndelse

Baggrund
Mørkt - Dystert
Stille

Efterspil

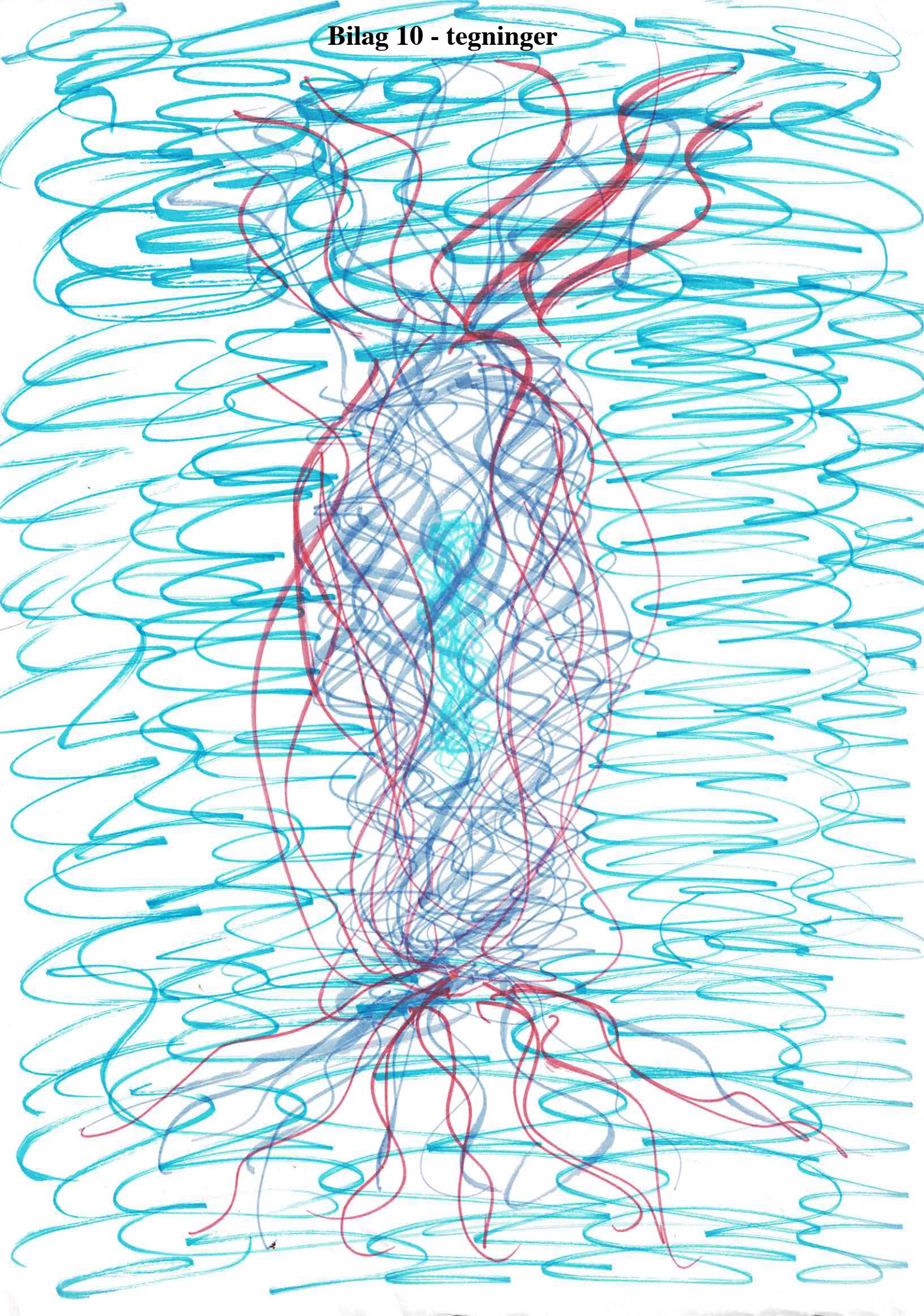
ærgelse
irriteret/frustreret
i flere spring = ked af det
for meget

Baggrund

Hurtigt
Mørkt

lidt kaos - violinbrøker

Bilag 10 - tegninger





Hvorfor. Kun araberspringet.

ærgelse er det første jeg mærker
så blir jeg frustreret og uforstående.

Det "Hvirvler" sådan lidt rundt.

forstår det ikke helt.

~~Rygger sig~~

Det samler sig lidt og

det blir svært ikke at få tåre frem.

Går ned af banen

Stirre på den hvide streg

Klemmer hænderne

Urolige fødder.

Tar lidt tid - foden rykker ikke

Ryster (kroppen lidt urolig)

Tar et skidt, tilbage igen

Træner "Du kan godt, prøv igen"

Dyb indånding

Gør det.

Bilag 12 – Sangvalg til guidet afspænding

Restfullness – Zion Llama

Wake up Bill – Ziwa

Gentle Soul – Muted Reality

Gan Duille – Mila Harper

Halcyon Spirits – Asaba Wheeler

Huzurlu – Aidin

Elini – Carwyn

Paisible – Pirrette Tremblay

Uivi – Bjørn Haugen

Réver – Phiala

Undulating – Joseff Shields

Going back – Koby Laver

Spirals – Hrothgar Tarek

Shelter – Armando Mago

Parametrer I musikken:

- Få instrumenter
- Stabilt tempo
- Gentagelser
- Klar opbygning: gennemskuelig form
- Få eller stabile skift I: volumen, rytme, klang, tonehøjde og harmoni

Bilag 13

Læringsportefølje

De sidste 4 måneder har været nogle af de bedste i mit liv, hvilket for nogle kan lyde mærkeligt, da dét at skrive et speciale, kan være en stor mundfuld. Det har det indimellem også været, men mest af alt har det tilladt mig at fordybe mig i det, jeg finder allermest spændende i det musikterapeutiske fag; hvordan man kan bruge musikterapi med klientgruppen sportsatleter.

Der har fra starten af specialeforløbet været stor motivation for at gå i gang med processen og undersøge, hvad specialet skulle handle om. Jeg vidste, at jeg havde specielt ét forløb fra min praktik, som jeg fandt ekstra interessant, men at finde vinklen til denne tog et stykke tid. Heldigvis blev jeg hjulpet godt på vej af min vejleder, som undervejs i processen har vist sig som en god og værdifuld sparringspartner i en ellers meget ensom proces. Dog har den for mig ikke føltes ensom, da jeg trives i selv at kunne disponere over min tid samt at lægge en plan og vide, at jeg kan følge den og ikke er afhængig af andre end mig selv. Den plan, jeg fra start havde lagt, har også undervejs gjort, at jeg har haft overskud til at træde et skridt tilbage og se mit arbejde udefra samt haft tid til at få andre perspektiver ikke blot fra min vejleder, men også fra udefrakommende, som ikke til dagligt har deres gang i det musikterapeutiske miljø. Jeg har tidligere erfaret, at jeg har en tendens til hurtigt at fastlåse mig og rette fokus mod én ting, og derfor var flere perspektiver et godt indspark så mit til tider snæversynede sind, kunne udvides.

Derudover ved jeg fra tidligere projektskrivninger, at jeg er disciplineret og god til at arbejde intenst med det materiale, jeg har foran mig. Dette har været en fordel i en 4 måneder lang proces, hvor der uddannelsesmæssigt ikke har været fokus på andet end speciale. Det har hjulpet mig til at holde hjulene kørende og fortsætte selv på de dage, hvor det har føltes uoverskueligt – for de har også været der. Dog har dette også betydet, at jeg har skulle tillade mig selv at holde fri, for ikke at blive opslugt af alt det, som et speciale indebærer. Dette har været en udfordring, da det at finde balancen mellem at arbejde med sit materiale men ikke at arbejde så meget med det, at det bliver uoverskueligt, kan være svært at finde. Her hjalp det at have lagt en plan samt at turde at skære ind til benet af, hvad det var, man ville undersøge og hele tiden vende tilbage til problemformuleringen.

Alt i alt har specialeprocessen været både lærerig og god og samtidig har den også vist, at det kræver mere end man først antager at skal bevæge sig ind i en specialeproces. Derudover har processen også givet mig blod på tanden til i fremtiden at skulle dykke endnu længere ind i forskningens verden af musikterapi med denne klientgruppe – hvis muligheden byder sig.