

Det er derfor jeg skælver

Projektet er målrettet sårbare unge med ondt i livet - og har til formål at hjælpe til håndtering af ydre pres, præstationsangst, livsknuder og smertefulde, traumatiske oplevelser. Projektet er et led i et større tværkunstnerisk, som skaber genkendelige emotionelle rum, der kan åbne op for accept af livet i al sin u-perfekte skønhed.

Gennem musik, vokal og væsentlig interaktion med publikum åbnes genkendelige emotionelle rum for indsigter og nye perspektiver med fokus på hvad smertefulde oplevelser kan give adgang til, når virkeligheden accepteres og smerte favnes - som et livsvilkår, der igennem kreativ udfoldelse kan transformeres til styrke fremfor nedbrydende følelser som ensomhed, skyld, skam, stress og depression.

Det er derfor jeg skælver... er et led i et større tværkunstnerisk projekt ([The Art of Transformation](#)), som med afsæt i musikdramatisk forestilling arrangerer kunstneriske laboratorier, events og procesforløb over hele landet, i samarbejde med partnere indenfor kultur, forskning og sundhed. Projektet har særligt fokus på hvordan vi kan imødekomme unge mennesker, der lever under pres med en følelse af ikke at passe ind, ikke at føle sig ligeså meget værd, som "de andre", følelsen af ikke at klare sig godt nok, fordi man har sat urealistisk høje ambitioner op for sig selv.

Flere kommunale undersøgelser viser, at alt for mange unge mennesker er ødelæggende optaget af at være **perfekte**, uden at kunne definere hvad begrebet "perfekt" betyder. De unge føler et kæmpe pres en indre overdommer som ytrer at de ikke er cool nok, ikke smukke nok, sexede nok, dygtige nok, seje nok, rige nok, talentfulde nok, succesrige nok. Det er bare ikke nok at være den man er. Man skal være perfekt hele vejen rundt, på én gang, og på alle barometre.

Denne præstations- og fejlfindingskultur understøttes af de sociale medier, som er de unges største kommunikationsflade. Dette øger presset yderligt for den sårbare unge, og ofte i en sådan grad, at det hæmmer den frie udfoldelse og personlige udvikling. I værste fald, udvikler livstruende tendenser. Samtidig har rigtig mange unge været udsat for krænkende og/eller smertefulde oplevelser, og går ensomt rundt med ar på sjælen, som koster enorme mængder af energi, at bevare hemmeligt for omverdenen. Når de indre følelser er langt fra, hvad man viser og blotter af sig selv i det ydre, kan det have skadelig og hæmmende indvirkning på det unge menneske, som jo netop er i gang med at udvikle og etablere sin personlighed. I mange tilfælde skabes en negativ spiral hvor dårlige tanker og selv-bedømmelse/-had har selvforstærkende effekt, og det unge menneske kommer i fare for at udvikle opmærksomhedsforstyrrelser, depression, angst og andre lidelser, som videre kan føre til behandlingskrævende diagnoser. Kommunale undersøgelser foretaget i mange ungegrupper i alderen 14-20 år viser et rystende gennemsnit af unges stress og store bekymringer om ikke at være god nok, ikke at kunne leve op til krav og norm.

Det er derfor jeg skælver er derfor et højaktuelt projekt, som kan hjælpe den unge til erkendelsen af, først og fremmest at man ikke er alene om at bære rundt på disse følelser, og derfra hjælpe til en åben og ærlig dialog om det voksende problem, og behovet for forandring.

Projektet tager afsæt i personlig levet erfaring med smertefulde oplevelser i barndom og ungdom; og inviterer den unge lytter til at se sin historie fra nye positive vinkler, hvor oplevelser med smerte og svære udfordringer gør stærk og ressourcefuld.

Der planlægges en turne række i september / oktober i samarbejde med bl.a [Håb i Psykiatrien](#), [FKMS](#), [Ubuntu Huset](#), [Teater Batida](#) og psykiatriske sengeafsnit over hele landet.

Derudover planlægges flere formater: Som supplerende auditivt format i forbindelse med kommendebogudgivelse, der også udarbejdes som skolemateriale, som digital musikudgivelse med enkelte musikvideoer og som live optræden på psykiatriske sengeafsnit landet over. The Art of Transformation har mange solide partnere indenfor psykiatri og sundhedsfremme, og udbredelse sker gennem dette meget stærke netværk. Jeg har gennem flere år udviklet samarbejde med overlæge Birgit Bundesen og vi har netop med støtte fra VeluxFonden startet et årigt pilot projekt med unge psykiatri brugere. Vi ser også projektet som velegnet input ved f.eks politiske møder, hvor beslutninger om tilskud til kunst som supplerende behandling, skal tages.