

UNGA KVINNOR I TEXT OCH TON

Ett projekt av Karina Kampe för musik och hälsa på Gotland.

MÅL

Målet är att stötta unga kvinnor i sin utvecklingsprocess genom musikaliskt uttryck och tillgång till sin inneboende röst och kraft.

Ett tidigt möte med det egna skapande av musik kan ge större förståelse för det professionella musiklivet långsiktigt samt skapa stärkt grogrund för kvinnor i det professionella musiklivet på ön.

PROJEKTBESKRIVNING

Projektet riktar sig till unga kvinnor 13-20 år.

I workshops lär vi oss att "skriva vårt liv", formulera texterna i sångform liksom tonsätta dem. Allt med hjälp av den professionella låtskrivaren och artisten Karina Kampe. Övningar, verktyg, sång och musikaliska regler och möjligheter ingår. Karina delar med sig av sina erfarenheter efter 25 år som frilansande sångerska och låtskrivare och visar exempel på hur musik och kultur kan berika och utveckla dig som person liksom samhället du befinner dig i. Du får också verktyg för hur du som enskild artist kan överleva i en snårig bransch.

Devisen "du kan inte göra "fel" och din röst är ditt unika avtryck av dig själv" är den grundläggande ingången i arbetet. Utveckling och möjligheter betonas i motsats till problem och rättelse. Gruppen får möjlighet att upptäcka sina egna personliga röster och dess inneboende kraft. Sista sammankomsten delas texter och musik med varandra i en inofficiell konsertmiljö där varje person får sin tid på scenen med feedback och intrycksdelande i en tillåtande miljö. Gruppen samtalar om vad som framkommit under kurstiden och vilka verktyg för hälsa och välmående musik kan erbjuda.

FÖRUTSÄTTNINGAR

Gruppstorlek: max 8 deltagare

Längd: 5 tillfällen x 3 timmar

Material: penna, papper och möjlighet att nyttja musik-instrument som piano och gitarr, musikanläggning

MÖJLIGA SAMARBETSPARTNERS

Projektet kan exempelvis göras i samarbete med skola, ungkulturhus, ungdomsgård, BUP, ungdomsvård.



BAKGRUND

Andelen unga på Gotland som mår dåligt växer med en oroande hastighet. Utskrivning av sömnläkemedel liksom SSRI mediciner är högt. Världen har förändrats på ett raketartat sätt sedan intåget av internet och många känner en utsatthet och oförståelse från vuxenvärlden för den situation man befinner sig i. Vi vet inte än hur detta påverkar oss på längre sikt, men vi vet att näthat på sociala medier, dålig sömn, stress, utanförskap, hemmasittande och en känsla av att inte bli förstådd i unga år är sådant som kan prägla en människa genom hela livet. Sociala sammanhang och verktyg för att hantera en känsla av sammanhang (KASAM) såsom meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet är mycket viktiga komponenter för ett liv i välmående och hälsa.

Musik har en unik förmåga att nå vårt känsloliv. Genom den sk amygdalaresponsen går vi förbi våra uppbyggda försvar liksom hjärnans snabba logiska tänkande och försvarsmekanismer. Vi möjliggör att uppleva starka känslor, flow och djup förståelse för oss själva. När vi sätter våra egna ord till musik kan vi kombinera tydlighet och känsla och uppnå förnyad förståelse, acceptans och samhörighet. Ljud är vårt första uttryckssätt och det sista sinnet som lämnar oss när vi dör. Musik och ljud binder människor samman i samförstånd.

OM KARINA

Karina Kampe är professionell kulturutövare sedan 25 år både på scen och skiva. Utbildad i professional music på Berklee college of music i Boston. Hon har släppt fem album på eget bolag och kontinuerligt turnerat runt Sverige och utomlands. Sedan hösten 2019 bor hon större delen av året i Visby på Gotland. Hon har genom sin karriär aktivt deltagit i musiklivet både som artist liksom engagerad i föreningsliv och fackförbund. (SMF, SKAP, Lilith eve, KLYS, Roxy) Karina har i många år arbetat som sångpedagog samt lärare i lyrics och songwriting på Musikhögskolan, gymnasiet och eftergymnasiala utbildningar. Hon är en omtyckt föreläsare för en bättre musikbransch och Do It Yourself, ett helhetstänk runt karriär och livsmål. Karina är också examinerad hälsocoach från Högskolan i Skövde, diplomerad coach enligt ICF samt innehar studier i musikpsykologi, mentalträning för scenen liksom musikterapi. Karina har ett specialintresse för kvinnors hälsa särskilt i kombination med musik.

