

THIS IS SHRIMPDOGS!

**Drømmen, gleden, fellesskapet
og det gode miljøarbeidet.**

Ragnhild Øines Frøseth og Christian Wang

**Denne artikkelen handler om å realisere en drøm
– en drøm om å starte et band ved dagsenteret
Miljøfabrikken i Bodo.**

**Vi blir kjent med menneskene bak bandet og hvordan
deres musikalske reise startet. Bandet består av en
fargerik gjeng med en stor lidenskap for musikk.
Sammen har de tolv musikerne skapt noe unikt:
god musikk, masse glede, fellesskap og tilhørighet.
Dette er historien om Shrimpdogs.**

Vi kommer inn på dagsenteret Miljøfabrikken i Bodø, en vinterdag i 2024. Det er her dagscenterets store helter har øvingslokaler, og vi er så heldig å bli invitert inn på en bandøving. Arbeids-takerne er heldige som får bandøvinger som en del av sitt arbeidstilbud og får lov til å dyrke sin interesse på dagtilbudet. Vi blir møtt av Amalie som gir oss begge en stor klem og følger oss ivrig ned til kjelleren til spillerommet. Her klimpres det på gitarer og basstromma dundrer så høyt at vi kjenner vibrasjonene i veggene når vi går ned trappa. Tydelig godt i gang og ivrig engasjert på bandøvingen har de tatt fatt på en ny sang med tittelen; «Det e bærre lækkert».

Musikk, mer enn bare en fritidsinteresse.

Alle har rett til et kulturliv. Kultur handler ikke bare om underholdning, det er en viktig arena for identitet, fellesskap og deltakelse. Ifølge artikkel 30 i FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) har alle rett til å delta i kulturlivet. Behovet for å uttrykke seg og skape noe er grunnleggende for alle mennesker og dette kan komme til uttrykk på mange ulike måter. Et inkluderende samfunn er ikke komplett uten mangfoldige bidrag og tilstedeværelse. Likevel kan dette undervurdert, særlig innen miljøarbeid på dagsentere som i hovedsak fokuserer på arbeidsrettede på arbeidsaktiviteter. Å skape musikk er arbeid med stor verdi og tilberikelse for samfunnet. Et inspirerende og konkret eksempel på dette samt hva som er mulig når man jobber inkluderende og med

riktig tilrettelegging, finner vi i bandet Shrimpdogs. Alle medlemmene i bandet har en utviklingshemming, men med støtte, struktur og troen på egne evner, har de utviklet seg både musikalsk og personlig.

Bak Shrimpdogs står vernepleier Sjur og miljøarbeiderne Atle og Stian, som jobber på Miljøfabrikken, et tiltak som kombinerer meningsfull aktivitet med miljøarbeid. Bandprosjektet har etter hvert blitt en sentral del av deres arbeid, og gutta har vært med hele veien fra den første ideen til fullt fungerende band. Deres rolle har vært å være til stede i kulissene og bidra med tilpasning, oppmuntring og faglig støtte, men også med å se og løfte frem kvalitetene i hver enkelt deltaker.

I dag preges bandet av en sterk tilhørighet, trygghet og et unikt samhold. Medlemmene kjenner hverandre godt, har blitt gode venner, og et kjærestepar har til og med oppstått i bandet.

Når vi er til stede på en øving, er det slående hvor åpen og inkluderende dynamikken er i gruppa. Alle får komme med ideer, bli hørt og bidra på egne premisser. Dette er et resultat av godt miljøarbeid, og viser hvordan kultur kan brukes som verktøy for utvikling, deltakelse og livskvalitet.

For å forstå risen deres, må vi spole tilbake til oppstartsåret – 2022. Da begynte en musikalsk og sosial reise som viser hvor langt man kan komme, når mennesker blir møtt med respekt, tilrettelegging og tro på egne ressurser.



Foto: Jonas Christiansen

Velkommen til

SHREMPA GS



Shrimp SD Dogs



Bandets oppstart og navnets opprinnelse

Den offisielle oppstarten til bandet Shrimpdogs regnes som august 2022. På dette tidspunktet var det store endringer i kommunen – to dagsenter skulle slås sammen til ett: Miljøfabrikken. I planene for det nye dagsenteret ble det satt av plass til et eget musikkrom, og forventningene

var høye. Allerede i 2021 ble nytt utstyr og lydanlegg bestilt, men det fantes noen instrumenter man kunne starte med, blant annet gitarer, forsterkere og et piano.

Det hele begynte da Fredrik startet å klimpre litt på gitaren. Snart kom flere til: Sepher, Jan Torstein og Amalie. Disse fire ble de første medlemmene i bandet. I tillegg kom Sjur, Atle og Stian inn som



Foto: Atle Johansen

bandinstruktører. I begynnelsen var det ikke lagt opp til faste øvinger, det hele var ganske uformelt og eksperimenterende. Bandet hadde i starten kun to halve øvingsdager, men dette utviklet seg raskt til et mer strukturert og fast musikktilbud.

Navnet Shrimpdogs har en humoristisk og uvanlig opprinnelse. Sepher, bandets rapper, hadde lenge gått rundt og snakket om «rekehunder», uten at noen helt forstod hva han mente. Han kunne bruke begrepet i enhver sammenheng, og spurte stadig folk om de hadde smakt «rekehunder». Under en av de første bandøvingene ble det diskutert ulike navneforslag – blant annet «Josspotene», som ble testet ut i noen uker. Men så dukket ordet «rekehunder» opp igjen i en samtale – og da det ble oversatt til engelsk som Shrimpdogs, traff det en nerve hos hele bandet. Det var fengende, unikt og litt absurd – akkurat som bandet selv. Navnet ble raskt enstemmig vedtatt.

Fundamentet bygges

Shrimpdogs første konsert fant sted under en salgsdag på Miljøfabrikken, rettet mot ansatte, familie og venner. Kort tid etter begynte spillejobbene å strømme på. Bandet fikk sitt første offisielle oppdrag utenfor egne lokaler da de ble invitert til å spille på en julelunsj på Folkets Hus.

Parallelt med dette deltok bandinstruktør Sjur på et fagseminar i regi av Dissimilis tidlig i 2023. Der meldte han seg inn som medlem og ble sponset til en inspirasjonstur til Emma Hjorth-senteret i Oslo. Oppholdet ga stort faglig og musikalsk utbytte – han ble møtt med åpenhet, entusiasme og kreative arbeidsmetoder.

Sjur returnerte til Bodø full av ny motivasjon, noe som kom hele bandet til gode. Samtidig ble den frivillige organisasjonen «Slå dæ ned» etablert for å kunne søke støtte og operere uavhengig av en presset kommuneøkonomi. Dette ga bandet muligheten til å være mer selvstyrt, blant annet gjennom egne innkjøp og organisering av konserter. Det skapte også trygghet i å være selvforsynt med utstyr og ressurser.

Bandet fikk etter hvert flere samarbeidspartnere og en tydeligere struktur. Ukentlige øvingsdager ble innført, og låtskriving ble en fast del av prosessen. Tidligere erfaringer med korte og oppdelte økter hadde vist seg lite hensiktsmessige – nå fikk medlemmene bedre kontinuitet og oversikt.

Da det etterlengtede lydanlegget endelig kom i august 22, ble deres store hit «Slå dæ ned» satt fra ide til ferdig låt, og Gabriel ble med som den femte banddeltakeren. Låten oppstod naturlig rundt en frase som ofte ble brukt av Sepher, bandets rapper: «*Folk må slå sæ ned før æ gjør det*».

Denne setningen fanget bandets inkluderende ånd, og ble fundamentet for en energisk og fengende låt. I Shrimpdogs skjer tekst- og musikkarbeidet i et samarbeid. I bandets eget musikkrom har de en tavle der ideer, temaer og nøkkelord noteres og diskuteres i fellesskap. Tekstene vokser frem gjennom et samarbeid, og alle bandmedlemmer har mulighet til å bidra. Medvirkning og eierskap til det kreative arbeidet står helt sentralt.

Sjur beskriver hvor viktig det er at bandmedlemmene får ta plass og forme både tekst og musikk: *Det skaper tilhørighet*

og eierskap. Bandmedlemmene må få bruke sin egen kreativitet. Vi skal ikke være bandinstruktører som styrer alt, det må være rom for alles stemme. Dette virker. For en ting er sikkert etter tiden sammen med Shrimpdogs:

Stemningen rundt bandet er til å ta og føle på, både på øvinger, konserter og ikke minst back stage. Gjengen har et unikt samhold og en felles drivkraft i sin største lidenskap: musikken.

På leting etter sitt særpreg

Låten «Slå dæ ned» har blitt en signaturlåt for Shrimpdogs, en gjenganger på øvingene og en naturlig inngangsport for nye medlemmer. Den er enkel, fengende og inkluderende. Med bare to akkorder er den lett å lære, og de fleste klarer raskt å henge med. Bandet har vokst jevnt, og med nye tilskudd som Mari, Lasse, Nathalie og etter hvert Lisa. Shrimpdogs består nå av til sammen tolv medlemmer.

I starten prøvde bandet seg på coverlåter, men bare "Stand by Me og Last Christmas" ble fremført. *«Det krever mye øving å få det til å høres ut som originalen, og det er ikke alltid lett å finne det riktige nivået»*, sier Stian. Derfor ble det etter hvert tydelig: Shrimpdogs skulle satse på egne låter og utvikle sitt eget uttrykk. Etter mange samtaler og grundige forklaringer ble dette godt forankret i gruppa og coverbandkarrieren ble historie.

Egne låter og ekte gjennomslag

Våren 2023 jobbet bandet aktivt med å lage nye sanger. Det ble enkle låter, men med tydelig identitet. Resultatet ble fremført på arrangementet Sommer

sammen, et sommertilbud for mennesker med funksjonsvariasjoner i Bodø kommune. En av låtene, «Elvely», vokste raskt frem som en ny favoritt og har siden blitt en viktig del av bandets repertoar. Høsten 2023 kom spilleoppdragene på løpende bånd. Først ute var et oppdrag på fagdagen til TryggEst. Kort tid etter ble Shrimpdogs invitert til å spille under Verdensdagen for psykisk helse på stormen bibliotek i Bodø, en milepæl for bandet. Dette ble også første møte med profesjonell lydteknikk, og publikum besto av venner, familie og mange nye fjes.

Bandet skulle varme opp før ulike faglige innlegg, men da Shrimpdogs entret scenen, var lokalet stappfullt og stemningen elektrisk. Da konserten var ferdig og bandet forlot scenen, fulgte store deler av publikum etter – og det var nesten tomt i salen for resten av programmet.

Sjur oppsummerer det hele slik: *«Det var ekstra stas for gjengen å merke at publikum i all hovedsak var der for dem»*

Første møte med scenelyset – og starten på filmproduksjon

Shrimpdogs ble senere invitert til å opptre på Svømmehallen scene, Bodøs største konsertarena, i anledning Krisesenterets 40-årsjubileum. Dette ble bandets aller første møte med en «ekte» scene, og mange i gjengen opplevde det som stort og staselig. Men før de i det hele tatt kom seg på scenen, fikk de en dramatisk (og litt komisk) opplevelse: Under lydprøvene skulle halve bandet ta heisen ned fra andre etasje. Heisen stoppet midtveis, og gjengen ble stående fast i nesten en time. For noen ble det stressende, for andre bare morsomt.



Stian, Sjur og Atle. Foto: Jonas Christiansen

Likevel håndterte de situasjonen imponerende godt, og det satte heldigvis ikke noen demper på selve opptreden.

Kort tid etterpå ble Shrimpdogs invitert til å spille for alle studentene ved barnevernspedagog- og sosionomutdanningen ved Nord universitet. Dette ble nok et høydepunkt, en ny og spennende arena for bandet, hvor de igjen ble møtt med varme og begeistring fra publikum. Samtidig startet et nytt og ambisiøst prosjekt: en film om bandet. Shrimpdogs hadde fått midler til produksjonen, og et studentteam fra Nord universitet tok på seg oppgaven med å dokumentere bandets reise.

Disse tre store hendelsene, Svømmehallen, universitetet og filmopptakene – skjedde innenfor bare to hektiske uker. Det ble tydelig for bandinstruktørene

at god struktur og systematikk var avgjørende. *«Er man nøye med disposisjon og planlegging av programmet, unngår man mye unødig stress»*, påpeker Sjur.

Bandmedlemmene syntes det var både spennende og litt uvant å ha et filmteam i hælene. Men som Stian legger til *«oppstår det ført situasjoner man ikke har forutsett. Ting tar ofte lenger tid enn man tror. Noen kan si noe som treffer feil, rastløsheten kan slå inn – og så smeller det. Derfor er det helt nødvendig å ha en god plan. Ikke bare for gjennomføringen, men for å bevare den gode stemningen i gruppa»*

Det gode miljøarbeidet

Ifølge Atle, Stian og Sjur har det vært en stor jobb å få hvert enkelt bandmedlem til å forstå sin viktige rolle i gruppa.



Det er avgjørende at alle er til stede og fokuserte under øvingene. Et band fungerer nemlig bare når alle stiller opp og deltar, og dersom noen mister fokuset, kan det påvirke hele øvingen negativt. Bandinstruktørene Atle, Stian og Sjur har vært med siden starten og har brukt mye tid på å finne sine roller og metoder gjennom prosessen. Bandet består av en sammensatt gruppe med svært ulike behov, noe som krever kontinuerlig tilpasning og tilrettelegging.

Erfaringene de har gjort seg, viser at det er nødvendig å organisere øvingene på en fleksibel måte. Det innebærer blant annet å justere hvem som deltar ut fra kapasitet, muligheter og samspill med resten av gruppa. Medlemmene har varierende kapasitet, og dette må tas hensyn til for at alle skal kunne yte sitt beste.

For å utnytte fokus og energi hos hvert enkelt bandmedlem, har instruktørene valgt å dele øvingsdagen i to for dem som har behov for det. En tydelig dagsplan med oversikt over sanger og tidspunkter skrives tydelig opp på en tavle, slik at alle vet hva som skjer og når.

Bandinstruktørene får hjelp av ansatte ved Miljøfabrikken til å ta ut enkelte medlemmer til pauser når det er nødvendig. Dette bidrar til god flyt, og sikrer at alle får delta samtidig som de får pusterom ved behov. Det beste er at instruktørene kjenner bandmedlemmene godt og dermed har gode forutsetninger for å tilpasse øvingene til hver enkelt. Samtidig dukker det stadig opp nye behov og utfordringer som må løses underveis, men dette håndteres godt og går tilsynelatende svært smidig.

Arbeidet handler om å se hver enkelt og finne en god balanse i gruppa. Siden sammensetningen er så ulik og individuelle behov store, har det vært nødvendig å lage enkle miljøregler som alle kan forholde seg til. Dette skaper klare grenser for hva som er greit og ikke. For eksempel ble det raskt besluttet å forby mobilbruk under øvingene for å sikre fokus.

Etter hvert har bandinstruktørene funnet sine roller og en god arbeidsform, der de tar mer styring på øvingene ved å lede, sette grenser og være tydelige rollemodeller. Øvingssituasjoner krever struktur, og det har det blitt mer og mer av – noe som bandmedlemmene både trenger og drar nytte av. Samtidig er det viktig for instruktørene at skillet mellom dem og bandmedlemmene ikke oppleves for tydelig. De ønsker at alle skal føle seg som en del av bandet med like stor verdi, uansett om man er bandmedlem eller instruktør.

I tillegg har det blitt naturlig å ta noen bevisste valg i forkant av konserter. Nå sjekker instruktørene lyd og alt utstyr på forhånd, slik at alt er klart når bandmedlemmene kommer på scenen. Dette skaper ro, trygghet og mindre stress for alle før en opptreden.

Baller på seg – kjendissamarbeid og filmpremiere

Høsten 2023 skjer det mye som vekker oppsikt, og nye muligheter åpner seg for bandet. De begynner også å gjøre seg bemerket i musikkmiljøet i Bodø og omegn. Plutselig får de kontakt med den lokale rapperen Jørgen Noreng fra gruppa *Tungtvann*, som ellers er Sepher sitt

største idol gjennom tidene. Jørgen viser interesse for et samarbeid, og det hele resulterer i at han blir med Shrimpdogs i studio for å spille inn «*Slå dæ ned*», med sitt eget rapvers til låta. Dette er en stor milepæl for bandet, spesielt for Sepher, som henter mye inspirasjon fra nettopp Jørgen. Har man hørt *Tungtvann* og deretter Shrimpdogs, er det lett å se koblingen. Bandet får flere spillejobber mot jul, og Sjur gjør seg bemerket i fagmiljøet. Han blir nominert til prisen *Årets sosialarbeider* av FO – en fylkespris som deles ut annethvert år – på bakgrunn av sitt engasjement rundt Shrimpdogs.

Den 24. april 2024 er det premiere på dokumentarfilmen om bandet, vist på Sinus. Bandinstruktørene har vært tungt involvert i redigeringsprosessen, blant annet gjennom tilsendte klipp og mulighet til å påvirke utformingen av filmen. Samtidig er det stor medieinteresse, både fra aviser og radio. Planleggingen av premieren har vært omfattende, særlig fordi man kombinerte filmvisning og konsert, og attpåtil holdt to forestillinger samme dag. Begge forestillingene ble utsolgt, Showet ble godt mottatt og tilbakemeldingene fra publikum var svært positive.

Landsturneringen i Bodø 2024

I 2024 ble Bodø en populær by og nominert til Europas kulturhovedstad. I den forbindelse ble landsturneringen i fotball og håndball arrangert i Bodø for første gang. Shrimpdogs fikk det ærefulle oppdraget å opptre i Bodø Spektrum foran hele 1750 utøvere fra hele landet. Dette var det største publikumet bandet noensinne hadde spilt foran, og nervene sto i høyspenn

hos de fleste. Amalie innrømmet at hun hadde skikkelige sommerfugler i magen.

Vi fulgte bandet backstage denne kvelden. Bandet skulle møte opp en time før opptreden, men fikk beskjed om at programmet var forskjøvet med nesten en time. I tillegg ble de bedt om å kutte ned fra fem til fire sanger. Dette kunne ha vært stressende for mange, men gjengen håndterte det overraskende bra og skålte forventningsfullt med pappkopper fylt med champagnebrus. Stemningen i garderoben, som var gjort om til back stage, var høy. Flere ganger gikk bandmedlemmene ut for å se på arrangementet, som var godt i gang med middagsservering, og hver gang kom de hoppende ivrige tilbake.

Ute i salen var det nesten 2000 mennesker, og vi kjente nervøsiteten og spenningen på vegne av bandet. Plutselig lød en gjennom lokalet, brannalarmen! Av alt som kunne skje, skjedde akkurat dette. Alle på back stage samlet seg utenfor hallen. Kort tid etter fikk Shrimpdogs beskjed om å gjøre seg klare, og de tolv artistene gikk sakte, men målrettet, mot den store scenen i enden av hallen. Mens de rigget seg til, ble desserten servert. Bandet ble presentert, og stemningen nådde nye høyder. Lyden og lyset var perfekte, og alle fylte scenen med en fantastisk energi. De fremførte alle fire sangene med stor stolthet og glede for publikum. Mange reiste seg og sto helt fremme ved scenekanten, sang med og klappet ivrig. Etter konserten reiste publikumet seg og ga bandet stående applaus. Dette ble en kveld de sent vil glemme, en opplevelse for livet som hver og en vil leve lenge på.



Foto: Jonas Christiansen





Foto: Jonas Christiansen



Utvidet kulturtilbud og prestisjetung pristildeling

Kulturtilbudet for personer med funksjonsvariasjoner har blitt betydelig utvidet i Bodø. Kulturskolen har fått sitt eget band for målgruppen, og det er etablert et kortilbud kalt Jovial vokal, som Sjur har startet opp. I tillegg var SlåDæNed en av hovedarrangørene til Open Art, en kulturfestival for unge mennesker med utviklingshemming. Dette var et stort samarbeidsprosjekt mellom sammen med kulturskolen, norsk forbund for utviklingshemmede og Ung24. Det ble en stor suksess som samlet ungdom fra hele Nord Norge og Shrimpdogs fikk æren av å spille på åpningsseremonien.

I desember 2024 mottok Sjur beskjeden om at Shrimpdogs, ble kåret til årets Bodøværing, som er en prestisjetung lokal pris. I den forbindelse hadde Sjur hemmelig invitert Jørgen, som overrasket alle ved å gjemme seg på kjøkkenet på Miljøfabrikken. Under Shrimpdogs opptreden kom Jørgen plutselig inn og rappet sitt vers på «Slå dæ ned», til stor overraskelse og glede for alle til stede. Utmerkelsen skapte stor medieoppmerksomhet, og Shrimpdogs prydet nok en gang mediebildet.

Har drømmen blitt realisert?

Nå, tre år etter at Shrimpdogs ble etablert, har bandet vokst fra en til tolv bandmedlemmer. Hver enkelt har lagt bak seg en lang og innholdsrik musikalsk og sosial reise, full av opplevelser og erfaringer de ikke ville vært foruten.

JA, de lever drømmen om å spille i et band.

Det har vært spennende å følge denne gjengen gjennom et helt år, både bak og foran scenen. Vi står igjen med stor beundring for den suksessen de sammen som band har oppnådd, og vi er spent på hva fremtiden bringer.

I dagens samfunn ser vi stadig flere viktige spirer som beriker vårt kulturelle mangfold. Shrimpdogs, sammen med team Pølsa, har vist oss at også denne målgruppen kan nå sine mål. Så lenge de får den nødvendige støtten, er mye mulig. De fortjener å bli inkludert og føle på tilhørighet og fellesskap. Dette har Shrimpdogs bevist gjennom sin musikalske reise, og det blir spennende å følge dem videre. Bandet er aktive på sosiale medier, og vi oppfordrer alle til å følge dem på Facebook. Vi håper historien deres kan inspirere flere til å våge å satse på drømmene sine og målene de setter seg. For hvis Shrimpdogs kan, kan alle!

Litteratur

FN (2006). Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). Hentet fra <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>



Foto: Jonas Christiansen

