

KAMMERtoner

www.kammerselskapet.no

Nr. 4 – 2021 – 22. årgang

- Kammermusikeren Bjarne
- Ensemble TRD - en gjeng fremadstormende strykere!
- Tinnitus – noe man bare må leve med?
- Fem om tinnitus
- Kammermusikkscener i Trøndelag: Rissa
- Konserthkalender





Velkommen til Ringve Musikkmuseum

Spennende utstillinger Variert konsertprogram
Naturskjønn beliggenhet Kafé og butikk Åpent hele året



SE VÅRE NETTSIDER FOR
PRISER OG ÅPNINGSTIDER

SE KONSERTPROGRAMMET PÅ:
WWW.RINGVE.NO



MUSEENE I
SØR-TRØNDELAG

Christer Skog
FIOLINMAKER

Kjøpmannsgt. 44
7010 TRONDHEIM
Tlf. 73 52 93 91
Fax 73 53 33 06
www.fiolinmakern.com
post@fiolinmakern.com

ALT FOR STRYKERE UNDER ETT TAK

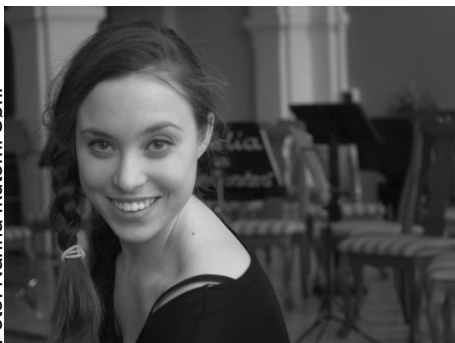
Besøk Trondheims mest
særpregede butikklokale!
Inngang fra Olavskvartalet
(gamle TSO-kantinen) eller
fra Kjøpmannsgata.

30 års *personlig* erfaring -
Din garanti for kvalitet!



Styreleder har ordet

Foto: Nanna Ikutomi Sørlø



Det siste året har jeg tenkt mye på hva kultur betyr for hvem og hva slags posisjon kulturen har i vår hverdag. Vi har alle egne assosiasjoner når vi tenker på kultur og kulturtilbud, men noen punkter tror jeg vi kan enes om. Kultur er utviklende, det er en mulighet til sosialisering og den utfordrer oss, om vi lar den gjøre det. Den kan også være et avbrekk og skape variasjon i hverdagen. Det har blitt tydelig det siste året at vi trenger de kulturelle møtene. Om det så er å gå på konsert sammen, å sitte på biblioteket og fordype seg i pensum eller i en god bok eller å utøve yrket sitt som kulturarbeider!

Det bugner over av arrangementer når samfunnet nå har åpnet opp. Det har vært gøy å følge dem som har tatt sjanser og lagd

nye prosjekter under pandemien, og når mange har ligget på lading et helt år er det på sett og vis ikke unaturlig at alt skjer på samme tid. Det er bare å feste setebeltene og følge med!

Denne Kammertoner-utgaven har ekstra fokus på tinnitus, da dette er et problem musikere og andre i musikkbransjen er spesielt utsatt for, da vi er eksponert for mye høy lyd; både gjennom våre egne instrumenter, men også gjennom kollegaer i orkesteret eller korpsset, eller ved oppmikkede konserter. I tillegg får du lese om en ny konsertscene, et nytt og spennende kammerensemble og fine minneord om bautaen Bjarne Fiskum.

Julebordskonserten blir gjennomført i år! På grunn av økende smitte de siste ukene har vi vurdert å stå over konserten også i år, men vi har besluttet å gjennomføre, da de fleste av dere nok er fullvaksinerte og vi kommer til å minne om avstand og ha antibac lett tilgjengelig. Vi velger å ikke åpne opp for påmelding av større grupper. Mer info om julebordskonserten finner du om du leser litt videre i bladet. Vi gleder oss til konsert og til å se dere!

Nella Rym

Styreleder

TRONDHEIM KAMMERMUSIKALSKE SELSKAP

En interesseorganisasjon for kammermusikk!

Ved å være medlem får du:

- medlemsavisa KAMMERToner tilsendt hvert kvartal
- spesialtilbud på Trondheim Kammermusikkfestival
- informasjon om et bredt utvalg konserter og seminarer
- delta på kammermusikkselskapets huskonserter

Medlemskontingent per år:

kr. 250,- for enkeltmedlemmer

kr. 350,- for par

kr. 150,- for studenter og skoleelever

Kontingenten innbetales på konto:

9051 11 41779

NB: Merk betaling med navn

Kontoens adresse: Trondheim Kammer-
musikalske Selskap

Postboks 8867 Nedre Elvehavn
7481 Trondheim

For innmelding og mer info, se vår Facebook-side og hjemmeside eller send e-post til kammerselskapet@gmail.com

Kammermusikeren Bjarne

Tekst: Torodd Wigum



Bjarne Fiskum døde i august i år. En bauta i trøndersk og norsk musikkliv har gått bort.

Når Bjarne omtales, er det gjerne som konsertmesteren, dirigenten, orkesterbyggeren eller pedagogen Bjarne. Men mon tro om det ikke var kammermusikken som sto hans hjerte aller nærmest? I hvert fall er det utrolig mange som har fått oppleve også kammermusikeren Bjarne, både av medmusikere, studenter og publikummere. Han samlet kolleger og studenter for å forme ulike kammerensembler gjennom hele livet. Stadig gikk han med idéer til en ny trio, kvartett eller kvintett, og han hadde gjerne repertoaret og turnéruten klar før første prøve. Jeg tviler på at det finnes en eneste kirke i Trøndelag, hvor ikke kammermusikeren Bjarne har vært innom og spilt kammerkonsert.

Etter studier i Wien og noen år som konsertmester i Oslo Filharmoniske Orkester, ble han i 1975 ansatt som fylkesmusiker, med Troms fylkeskommune som arbeidsgiver og Harstad som arbeidssted. Der spilte han i Tromskvartetten, og han var også med på å starte opp et strykeprosjekt der i byen høsten 1975, hvor svært mange barn fikk mulighet til opplæring på strykeinstrumenter.

Kammergruppene ble mange og varierte, men de han spilte lengst og mest omfattende med, var Trondheim Trio, sammen med Dag Rune Løvberg, cello, og Jørgen Larsen, klaver. Deres utstrakte virksomhet står seg meget godt i ettertid i norsk musikkliv.

Alle Bjarnes egenskaper trengtes for å starte opp og drive Trondheimsolistene. Et kammerorkester var virkelig Bjarnes «greie»! Her kunne han, og alle vi heldige som fikk være med, dyrke både stryketeknikk, kammermusikalsk samspill og orkesterformatet. Han ville alltid at vi skulle lytte på hverandre og ha tett øyekontakt, som om vi var en stor strykekvartett. Det var kammermusikeren Bjarne som ledet orkesteret. Sett i ettertid er det helt naturlig at én av hans store suksesser og signaturverk med Trondheimsolistene ble Edvard Griegs Strykekvartett i g-moll, i versjon for kammerorkester. Jeg aner ikke hvor mange ganger jeg fikk være med og spille den, men hver gang var vi rett og slett en stor strykekvartett. I kammermusikeren Bjarnes ånd.

Det er trist og rart at Bjarne er borte. Men som gode venn og kollega Bergmund Skaslien sa etter bisettelsen:

-Bjarne er på en måte ikke borte. For klangen av han lever videre i så mange av oss.

Jeg er uendelig takknemlig, som utallige andre, for det jeg lærte av Bjarne, og hva han har betydd for så utrolig mye, mangt og mange.

Tusen takk, Bjarne!

Jeg lyser fred over kammermusikeren Bjarne sitt minne.

Ensemble TRD

– en gjeng fremadstormende strykere!

Tekst: Anne Handeland, Foto: Kristian Vanvik



Ensemble TRD ble stiftet januar 2021, og er et strykeorkester bestående av studenter ved NTNU Institutt for musikk, hovedsakelig utøvende studieretning. Vi har allerede rukket å gjennomføre to konserter: En lørdagskonsert i Vår Frue kirke i mai, og en konsert i Lademoen kirke 17. oktober. Orkesteret er selvdrevet; organisert gjennom et styre av studenter som planlegger og gjennomfører konsertprosjekter. Vi er i tillegg medlemmer i De unges orkesterforbund (UNOF).

Ensemblets ambisjon er å levere musikk på et høyt nivå, samtidig som det fokuseres på spilleglede og samhold. Dette gjør vi gjennom å booke inn en kunstnerisk leder for hvert prosjekt, som kan inspirere og gjøre resultatet best mulig. Dette året har vi samarbeidet med Øyvind Gimse og Terje Tønnesen, som begge er habile og erfarne musikere innenfor kammerorkesterformatet,

og som har bidratt stort med sin kunnskap!

Det neste prosjektet som planlegges er en liten juleturné 2.-3. desember, hvor vi har fått studenter på årsstudium i arrangering og komponering til å arrangere julelåter for strykeorkester og vokalist. Det blir konsert på Dragvoll og i hovedbygningen på Gløshaugen, før det hele avsluttes i Orgelsalen i Olavskvartalet. Etter nyttår har vi et prosjekt med Marianne Thorsen og Sarah Tvete Vik hvor vi blant annet skal urforeføre en fagottkonsert av Bertil Palmar Johansen. Deretter planlegger vi en konsert med solister fra NTNU Institutt for musikk.

Det er med andre ord mye som skjer framover! Lik Ensemble TRD på Facebook for å holdes oppdatert på tid og sted for de ulike konsertene. Så håper vi dere har lyst til å ta turen på konsert med et ungt og ivrig ensemble!

Tinnitus – noe man bare må leve med?

Tekst: Odd Magne Risan, Foto: Privat



Det er et kjent fenomen og en kjent leveregel at for mye av det gode ikke er bra. Dette er definitivt også gjeldende når det er snakk om lyd. Det er også like kjent at musikk (ofte) er best når den spilles høyt. Som hobbymusiker må jeg innrømme at jeg hadde, og fortsatt tidvis har, samme innstilling som bandet til Ivar i Di Derres låt «Faren til Ivar» – en innstilling som sier at ingenting kan spilles for høyt.

At ingenting kan spilles for høyt er selvfølgelig en sannhet med modifikasjoner, for her er de potensielle konsekvensene ganske klare. Vi audiografer jobber naturligvis tett på mange mennesker som kjenner på denne konsekvensen daglig, om det er i form av hørselstap eller tinnitus på grunn av støy. Mange av disse menneskene har faktisk opplevd at ting kan spilles for høyt.

Definisjonen på tinnitus er at det er en opplevd lyd som ikke har en ekstern lydkilde. Det vil si at årsaken ligger i «pasientens» eget hørselssystem. Problemet kan være lokalisert i det ytre øret (øregangen), i mellomøret (bak trommehinna) eller i det indre øret (sneglehuset og nervebanene).

I Norge kaller vi ofte tinnitus for øresus, da det er mange som faktisk hører en suselyd. Det skal sies at det ikke nødvendigvis trenger å være susing. Det kan, som definisjonen sier, være hvilken som helst lyd som ikke har

en ekstern kilde. Vanlige lyder er piping i forskjellige tonehøyder, brumming med litt lavere tonehøyde, eller klikking. Det kan også være snakk om lyder som er konstante, eller lyder som kommer og går. Tinnitus kategoriseres også i subjektiv eller objektiv form, hvor objektiv tinnitus er en lyd som faktisk kan måles, hvis man har en mikrofon som er liten og følsom nok. Objektiv tinnitus kan forårsakes av problemer med blodårer, eller muskelsammentrekninger i øret. Den subjektive delen kommer ofte av skader i sneglehuset eller lenger opp i nervebanene, og kan kun høres av personen som «lider» av det.

En av de fremste årsakene til tinnitus er selvfølgelig støy, om det er et plutselig smell eller en annen impulslyd, eller det kan være høy lyd over lengre tid. Begge deler kan i verste fall føre til tinnitus. Det finnes også mer trivielle og midlertidige årsaker til tinnitus, som for eksempel ørebetennelse eller noe så enkelt som en propp av ørevoks. Til tross for at vi naturligvis kobler tinnitus til hørselsproblematikk, så finnes det også andre årsaker som virker som en «trigger» for tinnitus. Det kan være, blant annet, stress, nakkesmerter, søvnproblemer, angst og depresjon. For mange er dette en slags ond sirkel, hvor for eksempel stress fører til tinnitus, som igjen kan føre til søvnproblemer, som igjen fører til økt stress, osv. Årsak og følgeplage kan gå begge veier, og ofte går de hånd i hånd.

Tinnitus er et problem for et stort antall mennesker, uavhengig av alder, kjønn, yrke eller hobby, musiker eller ikke musiker. Det er en prosentandel på ca. 10–15% av befolkningen som har en form for tinnitus som de selv kategoriserer som sjenerende og plagsom, mens 1–2% av befolkningen har tinnitus som reduserer livskvalitet. Blant musikere er andelen som har tinnitus litt større enn folk flest.

Det er et lite mysterium hvorfor noen mennesker har en høyere plagegrad av tinnitus enn andre, og man kan stille seg spørsmål om hvorfor er det slik at noen som

har en knapt hørbar tinnitus er fullstendig skakkjort av den, med både nakkesmerter, søvnproblemer, angst og depresjon som følgeplager, mens en annen kan ha en tinnitus som for personen selv er godt hørbar, men hvor følgeplagene er minimale eller ikke-eksisterende? Hvorfor det er slik er ikke godt å si, men det kan kobles til hvorvidt vi ser på lyden som et faresignal eller ikke. På samme måte som lyden av et gammelt kjøleskap, så kan lyden først være plagsom, men etter hvert skjønner vi (som oftest) at kjøleskapet ikke er en trussel, og vi blir vant til lyden. For noen er dette tilfelle også med lyden som høres på grunn av tinnitus, mens for andre er lyden et konstant faresignal.

Et faresignal i seg selv er ufarlig, som for eksempel tinnitus, men vi settes i «Fight or Flight»-modus når vi mottar et faresignal. Skal man slåss for livet, eller skal man løpe for livet? Dette er selvfølgelig en naturlig og nødvendig reaksjon som har gjort at mennesker har overlevd helt siden det første mennesket, og dette er naturligvis ikke noe som er unikt for oss mennesker. Det negative med «Fight or Flight» er at over tid så tærer det på kropp og sinn – det er slitsomt å være påskrudd hele tiden.

I de fleste tilfeller er tinnitus like farlig som, eller til og mindre farlig enn et kjøleskap som står og durer i bakgrunnen, men med et kjøleskap kan man alltds skru det av hvis det blir for plagsomt, man kan gå inn i et annet rom, eller man kan sette på noe bakgrunnsstøy som maskerer og overdøver lyden fra kjøleskapet. Så lett er det selvfølgelig ikke med tinnitus, hvor mange føler at det er umulig å rømme fra lyden.

Det er sant at det enn så lenge ikke finnes en spesifikk kur mot tinnitus. Det betyr likevel ikke at den ikke kan behandles. Så om du får høre at «dette må du bare lære deg å leve med», så er også dette en sannhet med modifikasjoner. Som nevnt er tinnitus et slags vedvarende faresignal som man ikke klarer å spesifisere. Derfor er informasjon og kunnskap den kanskje beste og viktigste behandlingsmetoden for pasienter med tinnitus. Det å vite hva som er årsaken til din spesifikke tinnitus, hva som kan være konsekvenser av den, og hva som skal til for å redusere plagene er ofte til stor hjelp.

«Dette kan vi ikke hjelpe deg med» og «dette

må du bare lære deg å leve med» er utsagn som altfor mange leger og annet helsepersonell har sagt til sine pasienter som kommer i søken etter hjelp på grunn av sin tinnitus. Med beskjeder som dette bidrar man bare til mer uvisshet om hva tinnitus er og om det er farlig eller ikke.

Vanligvis (og forhåpentligvis) blir alle pasienter som har plager med hørsel henvist til audiograf, som utfører hørselstester for å finne ut hva som kan være årsak og hva som kan være beste måte å behandle problemet på. Som nevnt, så holder det for mange å vite at tinnitus ikke er farlig, men for andre kan det også være aktuelt å få lydgiver (for eksempel i hodeputen) som maskerer tinnituslyden. Av og til kan det være aktuelt med et høreapparat som har innebygd lydgiver, mens andre ganger er det nok med et høreapparat som forsterker andre lyder (gjærne brukt med pasienter som har nedsatt hørsel i tillegg til tinnitus). Noen trenger kognitiv atferdsterapi for å vende på og forandre både de psykologiske og dermed de kroppslige reaksjonene som kommer som følge av tinnitus. Det er som nevnt mange som har tinnitus, og mange av disse er desperate etter råd. I bokhyllene og på internettet er det ufattelige mengder selvhjelpsbøker og blogger, hvor mye er relevant, men usannsynlig mye av det er også svada og sludder. Det er ingenting i veien med å lese bøker om hvordan andre har håndtert sin tinnitus, men min anbefaling er alltid å oppsøke eksperthjelp.

Jeg har selv ofte følt at opplevelsen av å spille musikk med hørselsvern ikke gir den samme følelsen som uten, da billige engangspropper eller øreklokker ikke gjengir lydbildet slik jeg vil ha det – naturlig. Ved bruk av skumpropper eller øreklokker så blir ofte de lyse tonene dempet for mye, og man sitter igjen med de lave tonene, men også de blir ofte uklare og diffuse. Behovet for naturlig lyd er større blant musikere, men derfor blir kanskje også konsekvensen av å ikke bruke hørselsvern også større. Nedsatt hørsel og tinnitus kan være plagsomt for alle, men kanskje spesielt for musikere som har hørselen som sitt viktigste instrument.

Det hender at jeg får spørsmål om hva som bør gjøres når man har fått kronisk tinnitus. Svaret jeg alltid pleier å gi, er at om du er genuint plaget (uansett hvor sterk

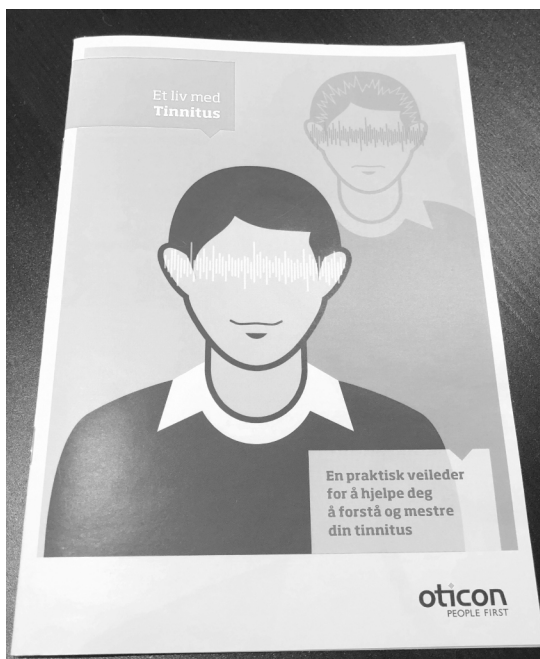
tinnituslyden er), søk råd hos legen din, og ikke ta nei for et svar hvis du føler at du vil vite mer, eller føler at du har behov for behandling. Be om å bli henvist til audiograf, som kan gi deg en utredning, råd og informasjon, og en eventuell behandling. Det beste rådet jeg kan gi handler likevel om forebygging og ikke om behandling. Som nevnt er det ikke like stas å spille musikk med hørselsvern, men selv oppdaget jeg at det var mulig å få spesialtilpassede og formstøpte hørselsvern som ga en mer naturlig lyd, om jeg var på konsert eller om jeg selv spilte. Et annet tips jeg kan gi, om skaden allerede har skjedd er to ting: Unngå støy, og unngå stillhet. Støy vil ofte føre til at tinnitusplagene forverres (om enn bare midlertidig), mens stillhet vil naturligvis gjøre en mer oppmerksom på lyden.

Musikere er selvfølgelig i faresonen når det gjelder tinnitus, hvor det ofte er høy lyd over lengre perioder, og hvor det (spesielt i noen sjangre) kanskje ikke er så kult å bruke

hørselsvern. Musikere som spiller i korps og orkestre er naturligvis ikke noe unntak, men heller kanskje i større fare enn andre, da det ikke alltid er like lett å justere ned lyd på et «analogt» instrument, som i mange tilfeller er posisjonert nærme øret.

Om jeg selv skal svare på spørsmålet i tittelen, om tinnitus er noe man bare må leve med, så er svaret kanskje litt diffust. Jeg vil sitere overlege ved hørselssentralen på sjukehuset i Molde, Dag Sunde, som sa at tinnitus er noe man heller skal klare å leve uten – altså at tinnitus er der, men at den ikke er en del av livet ditt.

Glenn Schweitzer skriver i sin bok «Rewiring Tinnitus» at det finnes kanskje ikke en spesifikk kur for tinnitus, men det finnes fortsatt en vei fremover – at det er mange måter å både få og oppleve tinnitus på, men det som er relevant er hvordan du velger å håndtere det.



Høreapparatleverandøren Oticon har et lite hefte om tinnitus, hvor man kan finne informasjon og tips.

KONSERTKALENDER VINTER 2021

November		
Søndag 14.november kl 14.30 Fjøsakademiet Vintervollveien 393, 7372 Glåmos	Trondheim blåsekviintett & Jørgen Larsen Trondheim blåsekviintett og Jørgen Larsen presenterer utvalgte sentrale verker for blåsere og piano. Programmet er sammensatt av verker som kan beskrives som vakker og forholdsvis lett tilgjengelig musikk. Fransk musikk er sentral for blåsere, og er representert med komponistene Jaques Ibert og Francis Poulenc. For å markere fjorårets Beethovenjubileum, avsluttes konserten med hans flotte kvintett for fire blåsere og klaver. Musikken presenteres av musikerne på konserten. Som vanlig, vil vi åpne for salg av mat og drikke fra en time før konsertstarten, dvs. kl.13:30	Billetter: 325,- Billetter kan kjøpes på hoopla.no og ved døra.
Lørdag 27.november kl 17.00 Bakke kirke	Musikk på vandring, en adventskonsert! Publikum får blant annet høre advents- og julemusikk fra mange land, for kor a cappella og kor sammen med solist og musikere. Et nytt korarrangement av en norsk brudemarsj vil bli urframført på konserten. Arrangør av dette er Knut Anders Vestad. Det blir også en soloavdeling med sang, gitar, lutt og perkusjon. Publikum inviteres med på allsang. Konserten støttes av Aktivitetsmidler for kor, Trondheim kommune og Sparebank 1. Medvirkende: Kammerkoret Ang Passang, Hilde Gjermundsen - sang, Bendik L. Haanshus - gitarer, Jørgen Skogmo - lutt, Steinar Heide Bø – perkusjon	Billetter: 150,- Barn under 12 år er gratis. Billetter kan kjøpes på hoopla.no og ved døra. Arrangør: Kammerkoret Ang Passang
Lørdag 27.november kl 18.00 Heimdal videregående skole, Blisterhaugvegen 15, 7078 Saupstad	Konsert med Midtnorsk Symfoniorkester! Programmet består av: Symfoni nr. 9 «Fra den nye verden» av A. Dvorak, Konsert for cello nr. 1 i A-moll, op 33 av C. Saint-Saens Dirigent: Tormod Knapp Solist: Tiril Lorås Ystgaard	Billetter: 250/150 (student) Arrangør: Midtnorsk Symfoniorkester
Desember		
Lørdag 11.desember kl 16.00 og 19.00 Vår Frue kirke	Nå tennes tusen julelys med Cantus Cantus ønsker deg og dine hjertelig velkommen til en stemningsfull og tradisjonsrik julekonsert i Vår Frue Kirke lørdag 11. desember. Sammen med pianist Maria Næss vil vi fylle kvelden med kjente og kjære julesanger, for å sikre dere en god førjulsstemning. Dirigent: Tove Ramlo-Ystad Pianist: Maria Næss Velkommen!	Billetter: Ordinær: 300,- Honnør/student/barn 5-16 år: 200,- Barn 0-4 år: gratis
Tirsdag 14.desember kl.16.00 Ilen Kirke	Masterkonsert i bassklarinett Velkommen til masterkonsert, der fokuset blir på bassklarinett-musikk fra det 21. århundret. Det vil bli både bassklarinettsolo, duo, trio og kvartetter, med både lyriske og rytmisk musikkstykker. Konserten vil være i stemningsfulle Ilen kirke, og det er fri entré.	Billetter: Gratis

Desember - forts.		
Mandag 20. desember Kl. 19.00 Konsertgalleriet, Café Ni Muser Bispegata 9A	Trio No Treble @KonsertGalleriet For fjerde året på rad kommer Trio No Treble til KonsertGalleriet for å spille julen inn med sin mørke røst og dype klang! Trioen består av Lars Marius Høllås (bratsj), Eivind Rossbach Heier (cello) og Jostein Bolås Brødreskift (kontrabass), og har siden 2017 vært kjent for sin lekne tilnærming til både klassisk musikk, folkemusikk, samt sine spreke tolkninger av ny popmusikk. Med andre ord så spiller trioen musikk i alle genre og til alle anledninger.	Billetter: 200/120 (student) Billetter kan bestilles via hoopla: nimuser.hoopla.no

Innlegg til konsertkalenderen kan sendes til Trondheim kammermusikalske selskap v/Andrea Otterstad Johansen, epost: andreaojohansen@gmail.com.

TRONDHEIM KAMMERMUSIKALSKE SELSKAP INVITERER TIL

JULEBORDKONSERT 2021



Vi møtes til konsert og moro søndag, 5. desember, kl. 18.00.

Sted: Hornemansgården, med adresse Kongens gate 7.

Det blir musikk og julestemning i Hornemansgården 2.søndag i advent! Dessverre har vi ikke mulighet til å holde kurvfest i konsertlokalet, men vi gjør som i 2019 og drar sammen til Una Pizzeria på Torget etter konserten! For å booke bord trenger vi å vite hvor mange som ønsker å bli med, så send mail til kammerselskapet@gmail.com dersom dere ønsker å bli med.

PÅMELDING TIL PROGRAMMET:

De som vil delta med innslag på konserten kan melde seg til **Pierre**

Cerasi: petluder@gmail.com innen **28. november**.

Innslagene bør ikke være lenger enn ti minutter, slik at så mange som mulig får mulighet til å spille.

HJERTELG VELKOMMEN!

Fem om tinnitus

Bilder: Privat

1. Hvor bevisst er du på forebyggende tiltak mot hørselsskader?
2. Har du tinnitus? Om ja; var det en spesifikk hendelse som utløste den? Om nei; vet du om andre som sliter med det?
3. Har du noen tips til hvordan man kan verne om hørselen i hverdagen?
4. Dersom du har tinnitus: Hvilke tiltak hjelper når skaden allerede er gjort?

Navn: **Marit Danielsen**

Yrke/studieretning/annet: **Fløytelærer i Kulturskolen og produsent i Trondheimsolistene**

1. Jeg har nok alltid vært ubevisst veldig bevisst, for jeg har alltid opplevd et veldig ubehag med høye lyder. Jeg kjenner det som et fysisk ubehag i ørene og i kroppen når jeg opplever høy lyd, og blir susete i hodet og sliten av vedvarende støy.

2. Jeg har heldigvis ikke selv tinnitus, men kjenner flere musikere som har fått utløst tinnitus av å bli utsatt for vedvarende høy lyd på sceneproduksjoner. Det er jo utrolig trist at musikere som skal produsere vellyd for andre mennesker, ender opp med å få vedvarende skader.

3. Selv om det skal være arbeidsgivers ansvar å forebygge hørselsskader, tenker jeg at hver enkelt til syvende og sist må passe på sin egen hørsel. Når skaden er skjedd, er det jo for seint. Det kan være lurt å øve seg på å bruke ørepropper, selv om det kan oppleves som ubehagelig eller stigmatiserende. Kanskje må man lære seg å lytte på andre måter, gjennom kroppen for eksempel. Man kan også øve seg på å si fra til medmusikere og produksjonsapparat dersom lyd på øving eller scena oppleves for høy – kanskje er det flere som opplever det samme ubehaget? Så kan man jo etterspørre planer for å motvirke hørselsskader hos arbeidsgiver, eller få hengt opp lydisolasjon på øvingsrom osv. Det er viktig at alle fortsetter å påvirke bransjen til å ta dette problemet på alvor. Det har nok hersket en kultur for at høy lyd ikke kan gjøres noe med, men dette er heldigvis i ferd med å snu. Musikerhelse er i vinden.



Navn: **Tore Rønne**

Yrke/studieretning/annet: **Messinglærer, hornist ved Trondheim kulturskole**



1. Jeg bruker «Flares» ved øving med flere musikere (korps, konsert os.) Flares er et sett silikonforinger som puttes i øregangen som tar bort støyfrekvenser.

2. Jeg har tinnitus. Den arter seg som en svært høyfrekvent hyling, mest i det høyre øret, av og til også i venstre. Jeg mener at dette ble utløst ved en konsert på Rosendal teater for 31 år siden. Det var et oppvarmingsband som spilte svært høyt og med dårlig lyd. Mye forvrengning som ga smerter i ørene, og jeg hadde piping i ørene et par uker i etterkant, men som heldigvis avtok etter dette. Denne pipingen har imidlertid tiltatt de siste 5-6 årene og kan være svært plagsom til tider.

3. Det er vanskelig å forutse plutselige lydeksposeringer som kan utløse hørselsskade, men for oss som jobber med lyd/musikk må det nok en større bevissthet og kunnskap om temaet inn enn det som har vært tidligere. Det finnes etterhvert en god del praktiske hjelpemidler på markedet som kan være til god hjelp. Jeg tenker da på små ørepropper med ulik grad av demping, alt etter formål.

4. Etter utredning ved St. Olav ble jeg vurdert som «kvalifisert» til å være med på et mestringskurs for tinnitus og hyperakusis. Hyperakusis vil si overømfintlighet for lyd. Dette må sies å være det som i dag er min største plage. Ikke tinnitusen i seg selv, men reaksjoner på lydeksposeringer av ulik art. På mestringskurset fikk vi kunnskap om hva tinnitus er, og ulike metoder for å mestre situasjonen. Dette er et stort tema som kanskje krever et annet forum enn noe skriftlig her. Men i korte trekk vil det å ta kontroll over eget stressnivå hjelpe. Mange erfarer at stress trigger tinitus. Her kan en sertifisert pusteveileder være til god hjelp. Det å unngå steder man vet kan medføre eksponering for støy er på en måte et tiltak, men kan medføre at vi isolerer oss. Jeg kan nevne at vi kan tåle ganske høy, ren lyd. Men lyd med mye distorsjon er det liten toleranse for (a la dårlige høyttalere som spiller på for høyt volum). Jeg bruker daglig mine «Flare» som for meg fungerer godt. Både i store forsamlinger, på øving, i byen med gatestøy og i sosiale lag.

Navn: **Anna Adolfsson Vestad**
Yrke/studieretning/annet: **Frilansfiolinist i bl. a. TrondheimSolistene og
jobber og som lærer ved Kulturskolen i Trondheim**

1. Jeg har blitt ekstra bevisst på det de siste årene. Jeg bruker spesialstøpte ørepropper som demper lyden med 10 eller 15 decibel på konserter med høyt lydnivå, ved undervisning, på kino etc.



2. Ja, jeg har hatt kronisk tinnitus i ca 4 år. Den kom etter en konsert der jeg ble utsatt for høy lyd på scenen. Siden har den vært der...
Jeg har og kollegaer som har tinnitus.

3. Bruk ørepropper (spesialstøpte eller vanlige) der du blir utsatt for høy lyd. Ikke gå med inear-hodetelefoner for lenge av gangen. Og vær forsiktig med høy lyd i hodetelefonene dine! Hvis det plutselig kommer en politibil/ ambulanse nært deg, hold for ørene! Korte sterke lyder kan være veldig skadelige og kan utløse tinnitus.

4. Heldigvis er ikke min tinnitus så sterk, så jeg klarer å leve med den i hverdagen. Den høres mest når det er helt stille rundt meg. Jeg tror man må prøve å ignorere at den er der, ellers så kan den bli forsterket av at du tenker på den. Viktigst er nok å bruke hørselvern så ikke skaden blir enda verre.

Jeg anbefaler alle å se videoen Null Sus på YouTube. Særlig ungdommer og foreldre som har barn i ungdomsalderen. Her kommer link: <https://youtu.be/z5XLtZfRvCM>

Navn: **Margrethe Lysholm**
Yrke/studieretning/annet: **Hornist og audiografstudent**

1. Veldig bevisst! Jeg ble mye mer bevisst på å forebygge hørselskader da jeg startet på audiografutdanninga i 2019. Jeg har aldri likt å spille horn med støypopper, men nå bruker jeg dem ganske ofte når jeg spiller i korps eller orkester. Jeg har lært mye mer om hvor skadelig for høy lyd kan være og at et hørselstap ikke er reversibelt. Derfor spiller jeg heller med ørepropper enn å risikere en hørselskade, som også kan føre til tinnitus.



Jeg vurderer lydnivået hvilke instrumenter jeg har rundt meg. Ofte bruker jeg kun ørepropp på ett øre, men i løpet av et stykke tar jeg dem ut og inn ganske ofte, og varierer mellom å ikke bruke ørepropper og å bruke en eller to. Dette avhenger av musikken og plassering i ensemblet. Jeg noterer ofte i notene om jeg skal bruke propp(er) eller ikke, slik at jeg husker å sette dem inn før et sterkt parti. Jeg noterer meg også hvor jeg trygt kan ta dem ut, slik at jeg kan spille svake partier uten.

2. Nei, heldigvis ikke, men jeg vet om flere som har tinnitus. Det varierer veldig hvor plaget de er og hvor mye de fokuserer på tinnitusen. Det viktigste er å flytte fokus vekk fra tinnitusen, eksempelvis med en motlyd, som radio i bakgrunnen. Ikke la den styre livet ditt, prøv heller å ta kontroll over den med ulike tiltak.

3. Ikke ha for høyt volum på ørepropper/headset når du hører på musikk/podkast o.l. Begrens antall timer du hører på musikk/podkast til maks 8 timer hver dag. Dette avhenger også av lydstyken som brukes. Ved veldig høye desibelnivå, synker antall timer, og antall timer med lytting kan øke dersom lydnivået er svakere. Ha alltid et par ørepropper (sov-i-ro e.l.) i veska, spesielt hvis du skal på et utested eller konsert (tenker da ikke på klassisk konsert, men rock/pop, o.l.).

4. Har heldigvis sluppet å forholde meg til dette. Jeg kan dog komme med et tips om å oppsøke en audiopedagog dersom du har en plagsom tinnitus og ønsker å jobbe med å bli mindre plaget.

Navn: **Erling Skaufel**
Yrke/studieretning/annet: **Fiolinist i Trondheim Symfoniorkester**



1. Jeg har blitt mer bevisst de siste årene, men burde nok ha vært mer bevisst på et tidligere tidspunkt. Det er viktig å beskytte hørselen før det er for sent.

2. Jeg har nok en suselyd i venstre øre som har kommet for å bli. Den er heldigvis ikke veldig høy, så den ikke veldig plagsom i det daglige... enda... Jeg kan ikke sette fingeren på en spesifikk hendelse som utløste dette,

men det er ingen tvil om at det er fordi jeg har vært utsatt for høyt lydnivå hver dag i orkester i mange år. Det at tinnitusen er på venstre side kan i tillegg tyde på at det også kommer av egen øving; en fiolin kan bevege seg ganske langt opp på decibel-skalaen, og den befinner seg jo bare noen få cm fra venstre øre.

3. Punkt én er jo selvfølgelig å prøve å unngå høyt lydnivå, og da spesielt lyder som kommer uten forvarsel. Som utøvende musiker er det bare å begynne å venne seg til å bruke øreplugger så tidlig som mulig, jo før jo heller. Nå lever vi i en verden hvor det er stadig mer og mer støy overalt, alle jager hverandre opp til å skru opp volumet mer og mer, man slipper ikke unna noe sted med mindre man stikker av langt til fjells. Jeg mener det er på tide at alle skrur ned volumet et par hakk, det være seg bakgrunnsmusikken i en klesbutikk, på en café, eller en pub, eller lydnivået på en jazzkonsert eller i et symfoniorkester. Det finnes en grense der volum ikke lenger er en god effekt, hvor det bare blir plagsomt, og den grensen har man vel kanskje nådd enkelte steder.

4. Jeg har dessverre ikke så mange gode svar å bidra med her. Men jeg prøver å bare innfinne meg med det faktum at lyden er der, og at den aldri kommer til å forsvinne. Jeg har også prøvd å fokusere på å «gå inn i» lyden stedet for å prøve å fortrenge den, og det har fungert til en viss grad. En annen ting er at man ofte blir mer ømfintlig for høye lyder når man allerede har tinnitus fra før, så om man allerede er plaget så er det viktig å fortsette å beskytte seg for å unngå at tilstanden forverrer seg.

Kammermusikkscener i Trøndelag

Tekst: Kåre Aambø, Foto: Kåre Aambø og Huskonsertene

Huskonsertene i Rissa

Kammertoner fortsetter serien om kammermusikkscener i Trøndelag med å presentere «Huskonsertene i Rissa». Disse konsertene er initiert og arrangert av Ellen Lindquist som bor i Stadsbygd. Konsertene blir arrangert som en serie av huskonsserter hjemme hos forskjellige beboere i Indre Fosen, i kirker, i naust, i hager, i gallerier eller andre steder hvor ensembles størrelse eller konsertens program passer best. Serien arrangerer også egne konsserter for barn. Huskonsertene feiret i 2020 5-års jubileum og markerte dette bl.a med bestillingsverk av fire norske komponister og to forfattere.



TSO Kammerensemble i Rissa Kirke 2018

Ellen Lindquist, som er komponist og musiker, flyttet til Rissa med familien sin i 2012. Hun initierte Huskonsertene som en serie hvor det ble arrangert konsserter først i sitt eget hjem og senere også hos andre familier i Indre Fosen. Intensjonen var også å presentere profesjonelle aktører og forskjellige musikkjangre på Indre Fosen. Det presenteres bl.a klassisk kammermusikk, samtidsmusikk, folkemusikk og jazz. Konsertene ønsker å skape tett forbindelse mellom musikere og publikum, både rent fysisk i små rom og ved muligheter for direkte kontakt i trivelige omgivelser før eller etter konsertene. Det blir gjerne servert enkel bespising i forbindelse med konsertene. I 2020 flyttet familien til Heggli gård i

Stadsbygd; gården utvikles som et nytt hovedlokale for Huskonsertene, og har i tillegg et Bed and Breakfast.

Så sent som søndag 7. november ble det arrangert en flott konsert hos Anne Mugås og Finn Yngvar Benestad, hvor den amerikanske pianisten Anyssa Neumann spilte J.S. Bach sine Goldbergvariasjoner for fullt hus.

Huskonsertene framstår som en svært profesjonell aktør i det trønderske kulturlivet. Musikere og andre aktører blir alltid tatt imot på en fin måte og i en god atmosfære. Undertegnede har erfaring for å si at kommunikasjonen mellom Huskonsertene og musikerne alltid er svært god.

Konsertene markedsføres hovedsakelig gjennom epost og Facebook. Ellen Lindquist har skapt en særegen interesse for kammermusikk i Indre Fosen og det er blitt stor lokal entusiasme rundt konsertserien. Serien har derfor et stort og fast publikum. Inneværende sesong består av 16 konsserter, men Huskonsertene ønsker å utvide dette de nærmeste årene. Bl.a vil man prøve å utvide det geografiske området og arrangere flere konsserter med samme program.

Noen av konsertstedene har gode flygler og pianoer. Huskonsertene er oftest akustiske; utstyr til lys og lyd er ikke standardutrustning på det fleste stedene og må derfor eventuelt avtales for hver konsert.

Konsertserien søker støtte fra forskjellige offentlige instanser og honorar avtales for hver konsert/forestilling.



Kontakt:

Huskonsertene i Rissa v/ Ellen Lindquist

Hjemmeside:

www.huskonserteneirissa.com, www.ellenlindquist.com

Epost:

ellen.lindquist@gmail.com

Tlf:

48383647

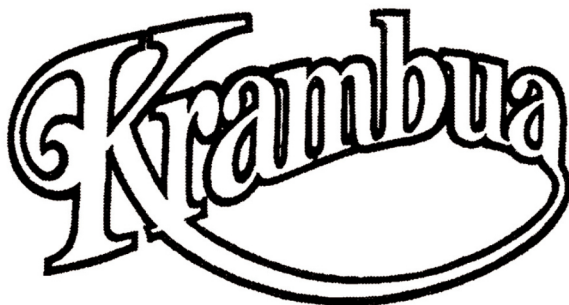
Spesialforretning og verksted for strykeinstrumenter Viken Violiner i nytt lokale!

- Et trivelig, intimt lokale med eget verksted og utstillingsrom
- Samme strengeutvalg som før, også hardingfele og klassisk gitar
- Godt utvalg av instrumenter og rekvisita – fiolin, bratsj, cello, bass
- Fra gode begynnersett til instrumenter på profesjonelt nivå – Karl Peteri instrumenter i proffkvalitet, til overkommelige priser
- Reparasjoner, buchåring etc. (NB: Så langt min kapasitet rekker)

Velkommen til et tradisjonsrikt firma, i nye omgivelser
Gratis parkering



Nidarøygt. 1, 7030 Trondheim – mobil 993 96 495 – www.viken-violiner.no



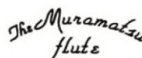
– Et spise -drikke -treffsted med alle rettigheter

Krambugt. 12, 7010 Trondheim • Tel. 73 53 52 53• www.krambuatrandheim.no



**MUSIKK
PAN**

FLØYTESPESIALISTEN
+47 40 40 45 84 • www.panmusikk.no

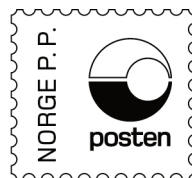
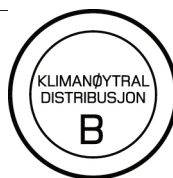


TRONDHEIM SYMFONIORKESTER & OPERA

Aktuelle konserter finner du på vår hjemmeside tso.no



Annonce CopyCat



TRONDHEIM SOLISTENE