

# Musikkterapi

**I musikkterapi utforskar ein saman med ein musikkterapeut dei moglegheitene som musikken gir til å arbeide med utfordringar på ein ressursorientert måte. Det vil bety at ein møter jamt til timar med ein musikkterapeut anten åleine eller i gruppe. Nokon gonger kan musikkterapien supplerast med musikalsk eigenaktivitet, mellom terapitimar og/eller etter avslutta terapiløp. Tilbod kan leggjast til rette både for dei som har mykje musikkfering og for dei som har lite eller inga erfaring med å musisere.**

## **Innleiing**

Musikk er ein aktivitet som byggjer på vår medfødde evne til å kommunisere gjennom lyd og bevegelse. Derfor gir musikken tilgang til sosialt samvær, kommunikasjon og uttrykk av kjensler. Nokre gonger kan psykiske lidingar og/eller rusproblem føre til at ein mister litt av kontakten med og tilgangen til musikk. Å arbeide med ein musikkterapeut kan vere et høve til å finne tilbake til musikken, og gjennom det også arbeide med andre utfordringar.

Eit musikkterapitilbod kan i stor grad tilpassast til dei behova og interessene du har, både når det gjeld val av aktivitet (lytting eller aktiv musisering), format (individuellt eller i gruppe) og orientering (bevisstgjerung av kjensler eller erfaring med samspel og fellesskap).

## **Musikkterapi har følgjande godt dokumenterte effektar**

Musikkterapi reduserer

- depressive symptom
- angst
- negative symptom ved psykose

Musikkterapi forbetrar

- generell psykisk helsetilstand
- motivasjon, kjenslebevisstheit og sosialt funksjonsnivå
- livskvalitet

## **Tilvising og vurdering**

For å få behandling i spesialisthelsetenesta, treng du tilvising. Fastlegen er den som oftast tilviser til utgreiing og behandling i spesialisthelsetenesta, men det finst også andre helsepersonell som kan tilvise. Spesialisthelsetenesta vil då på bakgrunn av Helsedirektoratet sin prioriteringsrettleiar "Psykisk helsevern for vaksne" eller «tverrfagleg spesialisert rusbehandling (TSB)» avgjere om du har krav på behandling i spesialisthelsetenesta.

### **1. FØR**

Musikkterapi krev ingen førebuingar.

### **2. UNDER**

Musikkterapi vert utført av terapeutar med godkjend utdanning i musikkterapi.

Brukarinvolvering og samarbeid vert vektlagt.

Musikkterapi vert tilbydd over tid, individuelt eller i gruppe, og supplerast nokre gonger med musikalsk eigenaktivitet mellom terapitimane. Samarbeidet tek ofte utgangspunkt i ein utprøvningsperiode der du får erfaring med ulike arbeidsmåtar (til dømes lytting, samspel, song, songskrivning, innspeling, improvisasjon og samtale).

Musikkterapi er ein prosess der opplevingar av mening og relasjon er viktig, medan musikalske ferdigheitar og det musikalske produktet har ei mindre rolle. For nokon er likevel det å lære, øve og meistre ein del av terapiprosessen. Nokon vel også å framføre eigen musikk, for musikkterapeuten, for ei gruppe eller for eit utvald publikum.

Musikkterapi kan følgjast opp i lokalsamfunnet med lågterskeltilbod som kor, band, musikkafé, eller anna bruk av musikk i dagleglivet.

Ein kvalifisert musikkterapeut møter deg ut i frå dei musikalske interessene og føresetnadene dine, og skal bidra til å skape trygge rammer i den musikalske samhandlinga, slik at denne ikkje blir emosjonelt overveldande.

Musikkterapi bør starte i ein så tidleg fase som mogleg, med sikte på å auke livskvalitet og fremme motivasjon, kjenslebevisstheit og sosialt samspel.

### **3. ETTER**

Musikkterapi vert vanlegvis lagt opp med ein eller fleire musikkterapitimar i veka, og har vanlegvis best effekt når behandlinga varer over tid, ofte ca. 20 timar eller meir.

Musikkterapi kan følgjast opp etter utskrivning frå klinikken, slik at musikk kan bli ein kvardagsressurs heime og i lokalsamfunnet.

Individualtimar varer gjerne 45-60 minuttar, medan gruppetimar kan variere i lengd frå 45-90 minutt, avhengig av gruppa.

Rammer for oppfølgingstilbod etter utskrivning frå klinikken kan variere mykje, avhengig av tilgjengelig kompetanse og ressursar der du bur.

#### **Ver merksam**

I musikkterapi kan du ofte tidleg, nokre gonger i første time, merke at det musikalske samværet verkar inn på di oppleving av motivasjon og mening.

Å bli trygg i det mellommenneskelege og musikalske samspelet kan likevel ta tid, der du ofte kan merke endringar etter nokre timar, medan god effekt av eit musikkterapitilbod gjerne krev eit noko lengre løp, ofte 20 timar eller meir.

Undervegs vil du kunne merke endringar i sjølvbilete og kjenslebevisstheit, noko som gjerne kan kjennast som positivt, men som i periodar også kan være utfordrande.

Musikkterapi gir ikkje biverknader i vanleg forstand, men i visse situasjonar kan musikk opplevast som frustrerande og/eller utfordrande. I nokre fasar av ein musikkterapiprosess kan musikken for eksempel opplevast som kaotisk eller vekke vanskelege kjensler. Det er viktig at du deler erfaringane med musikkterapeuten og får nødvendig støtte og hjelp undervegs. Det

inngår i musikkterapeuten si utdanning og kompetanse å være bevisst slike utfordrande opplevingar og situasjonar.

Det er også viktig at du og musikkterapeuten er bevisst på at enkelte former for kvardagsbruk av musikk kan ha negative helsekonsekvensar:

- Dersom du er deprimert, kan gjentakande musikklytting nokre gonger gi ei oppleving av å sitje fast i dei tunge kjenslene.
- Dersom du har eit rusproblem, kan enkelte former for musikkbruk vere knytt til suget etter rus.
- I desse tilfella kan det vere ein viktig del av musikkterapiprosessen å arbeide med musikkidentiteten og musikkbruken din.