



## Sangværksted

Sangværkstedet er et musikterapeutisk behandlings-tilbud til patienter fra S1, S2 og forskellige ambulatorier.

I Sangværkstedet arbejder vi med sangstemmen og øver os i at synge sammen. Når vi synger, aktiveres både sind og krop, og tankerne fokuserer på lyd og klang i et fællesskab, hvor der er plads til alle, der har lyst til at synge. Det at synge bidrager til øget psykisk og fysisk velvære.

Formålet med Sangværkstedet er:

- at etablere et trygt, genkendeligt og angstreducerende musikalsk rum, hvor du gennem sang og samtale kan finde ro og koncentration til at samle tankerne om et musikalsk fokus
- at udvikle din kropsbevidsthed
- at hjælpe dig med at udtrykke og bearbejde tanker, følelser og erindringer
- at udvikle din evne til at etablere kontakt og kommunikation
- at udvikle din identitetsfølelse og selvværdsfølelse.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

#### Tid

Mandage klokken 10.30-11.30.

#### Sted

Musikterapilokalet – Terapi 4, Brandevej 5, 9220 Aalborg Øst.

#### Ramme for undervisning

Sangværkstedet er et åbent behandlingstilbud. Det vil sige, at det ikke kræver tilmelding at deltage, hvis du er indlagt på afsnit S1 og S2. Stabil deltagelse er dog en stor fordel.

Patienter fra Ambulatorium for Psykosesygdomme eller andre ambulatorier kan deltage ambulant i et fast forløb i Sangværkstedet med henvisning, forudsat der er plads i gruppen. Hvis du er henvist til tilbuddet via

et ambulatorium, skal du melde afbud til sekretæren i det ambulatorium, du hører til, hvis du ikke kommer.

#### Terapeut

Sangværkstedet ledes af musikterapeut Charlotte Dammeyer.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte mig.



#### Kontakt

**Musikterapeut Charlotte Dammeyer**  
Tlf. 97 64 39 41

#### Er Sangværkstedet noget for dig?

- Har du lyst til at synge, men savner du nogen at synge med?
- Har du sunget tidligere, men synes du, det er svært at komme i gang igen?
- Har du aldrig sunget, og tror du måske, at du ikke kan?

Så kom med i Sangværkstedet – og bliv motiveret til at finde din sangstemme frem.

Sangværkstedet er ikke et sangkor, der har en koncert som mål, og det er ikke nødvendigt at kunne synge rent for at være med – ej heller at kunne noder.

I Sangværkstedet synger vi sange af blandet repertoire – både på dansk og på engelsk. Som udgangspunkt enstemmigt med mulighed for at tilføje enkle over- og understemmer.

Sangvalget afhænger af deltagernes ønsker. Medbring derfor gerne gode idéer til sange, du har lyst til at synge og eventuelt noder, hvis du har nogen liggende.