

# Behandling med musikterapi

## GUIDED IMAGERY AND MUSIC (GIM)

Guided Imagery and Music (GIM) betyder guidet billeddannelse til musiklytning. GIM er en musikpsykoterapeutisk behandlingsform, hvor afspænding, musiklytning og samtale står i centrum. GIM kan beskrives som en rejse i det indre forestillingsunivers, hvor eksistentielle temaer og problemstillinger fremtræder i symbolsk form.

Musikken, vi bruger i terapien, er specielt udvalgt og primært klassisk musik, som har til hensigt at fremkalde og understøtte den enkeltes indre oplevelser i form af billeder, kropsfornemmelser, følelser, tanker og erindringer. Musikken bevæger og fastholder, udfordrer og støtter, skaber spænding og forløsning.

Mange oplever, at brug af musik hjælper, når ord alene ikke slår til. I GIM udforskes og bearbejdes traumatiserende oplevelser, som har formet et liv med angst, vrede, negative tanker, utryghed og sorg. Målet med terapien er at hjælpe den enkelte til at opnå en øget bevidsthed om indre processer og herigennem finde styrken til at ændre på u hensigtsmæssige handlemønstre, som skaber problemer i hverdagen.

## SÅDAN FOREGÅR EN GIM-SESSION

En individuel GIM-session varierer i længde alt efter behov og problemstilling – men normalt varer den 1½ -2 timer. Selve musik- og billedoplevelsen kaldes en musikrejse. En session består af 4 faser:

1. En indledende samtale med afklaring af fokus for musiklytningen.
2. Afspænding og mental forberedelse til musikreisen, som foregår, mens du sidder i en god stol eller ligger på en briks.
3. Musikrejse med dialog undervejs mellem deltager og terapeut.
4. Afrunding og refleksion over oplevelsen i forhold til fokus (eventuelt med mulighed for at tegne).

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Terapiens ramme og varighed

GIM tilbydes både som individuel terapi og som gruppeforløb. Hvad der er bedst for dig afhænger af, hvilken problematik du kommer med.

GIM-sessionens forløb varierer, afhængig af om det er individuelle forløb eller gruppeforløb. Et behandlingsforløb strækker sig over 10-15 sessioner med 1 session om ugen.

### Tavshedspligt

Både individuelle forløb og gruppeforløb er omfattet af tavshedspligt. Hvis du deltager i et gruppeforløb, må du derfor ikke fortælle personer uden for gruppen, hvad der bliver talt om i gruppen.

### Forudsætning for deltagelse

Forudsætningen for, at du kan deltage i et forløb er:

- at du kan lide at lytte til musik (også klassisk musik), og at du i nogen grad er opmærksom på, om du danner billeder (visualiserer), når du lytter til musik. Dette undersøger vi sammen ved en forsamtale.
- at du er motiveret for at arbejde med dig selv og de udfordringer, du oplever i din hverdag – i en terapeutisk ramme, hvor fokus er, at du udforsker din indre virkelighed og gradvis udvikler nye mestingsstrategier.
- at dit fremmøde er stabilt. At være i behandling er en krævende proces, og det kan være en udfordring vedvarende at forholde sig til det, der gør ondt. Derfor er stabilt engagement en forudsætning for, at vi sammen kan skabe udvikling inden for en tryk ramme.

### Henvielse til musikterapi og forsamtale

Du kan blive henvist via en anden behandler i Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme. Når du er blevet henvist, bliver du indkaldt til en afklarende forsamtale. Ud fra denne samtale vurderer vi, om GIM-metoden kan være hjælpsom for din problemstilling.



### **Tid**

Tidspunkt aftales individuelt fra forløb til forløb.

### **Sted**

Første gang mødes vi i venteværelset i Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme, Mølleparkvej 10, 2. sal, kontorgang B.

Herefter følges vi til Musikterapiklinikkens lokaler, der ligger i underetagen i bygning P1 – ligeledes Mølleparkvej 10.

### **Afbud**

I tilfælde af sygdom eller andet akut fravær skal du ringe til sekretariatet på telefon 97 64 36 53 eller 97 64 36 64.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### **Kontakt**

**Ambulatorium for Angst og Tvangs-  
sygdomme**

Tlf. 97 64 36 53

**Musikterapien**

Tlf. 97 64 39 41