

Behandling med musikterapi

Som patient i voksenpsykiatrien i Aalborg har du mulighed for at deltage i musikterapi. Du kan henvises til musikterapi, hvis du og din behandlingsansvarlige læge i fællesskab med musikterapeuten vurderer, at det er et relevant tilbud til dig.

Musikterapi er en psykoterapeutisk behandlingsform, hvor musik anvendes til at etablere en terapeutisk relation, behandle symptomer og ubehag og/eller styrke ressourcer og kompetencer. Musikterapi er relevant behandling af mange forskellige psykiatriske problemstillinger, fx skizofreni, depression, PTSD og personlighedsforstyrrelser.

Brug af musik i behandling kan være en måde at få kontakt med følelser og tanker, som du – på grund af din sygdom – ikke er i kontakt med eller ikke deler med andre. Det bryder isolation og ensomhed. Dette kan især være hjælpsomt for personer, der har vanskeligt ved at undersøge, forstå og ændre på deres situation og tilstand gennem samtale.

SÅDAN FOREGÅR MUSIKTERAPIEN

Musik egner sig til at udtrykke følelser og stemninger, også selvom vi ikke er øvede musikere. Musik aktiverer os, og når vi spiller og anvender instrumenter, er der mulighed for at mødes, spille sammen og "lyde sammen". Sådanne oplevelser kan være første skridt på vejen til at være i kontakt og opbygge en god og tryk relation til et andet menneske.

Når du som patient er blevet fortrolig med terapeuten og kender metoden, anvendes musikterapi til at bearbejde og mindske dit psykiske ubehag samt opøve og udvikle din evne til at forstå og mærke dig selv og andre (mentaliserings).

At anvende musik i behandling kan være en hjælp til at udtrykke det, der er svært at sætte ord på. Formen kan fx være at lytte til et særligt musikstykke i

fællesskab, eller at terapeut og patient spiller sammen.

I musikterapien anvender vi metoder afstemt efter den enkeltes forudsætninger og aktuelle tilstand.

MÅL FOR BEHANDLINGEN

Når du som patient begynder et forløb i musikterapi, formulerer du sammen med musikterapeuten nogle individuelle mål for forløbet. Patienter, der tilbydes musikterapi, kan være udfordret af forskellige problemstillinger – og derfor er målene også forskellige.

Eksempler på mål, der arbejdes med i musikterapien:

- at mindske og bearbejde patientens psykiske symptomer
- at øge evnen til at kommunikere
- at styrke evnen til at udvikle relationer
- at øge oplevelse af mestring
- at styrke patientens syn på egne ressourcer.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Forløbets ramme og varighed

Musikterapi kan foregå individuelt eller i gruppe. Forløbets ramme og længde tilrettelægges efter vurdering af den enkeltes behandlingsbehov. Musikterapien ledes af en musikterapeut, der er uddannet i musikterapi ved Aalborg Universitet.

Forudsætning for at deltage

For at få et godt udbytte af terapien, er det vigtigt, at du som patient er motiveret for at arbejde med dig selv terapeutisk. Det er desuden afgørende for udbyttet af behandlingen, at du har et stabilt fremmøde.



Det er ikke nødvendigt at have musikalske forkundskaber – du skal altså ikke kunne spille på et instrument eller synge for at få udbytte af musikterapi. Du skal blot have et ønske om at blive bedre til at udtrykke dig og opbygge en tryk relation til andre.

Tid

Tidspunkt og varighed aftales individuelt.

Sted

Musikterapien foregår enten i sengeafsnittet eller ambulant i musikterapiens lokaler.

Henvi sning til musikterapien

Du kan blive henvist til musikterapi af din behandlingsansvarlige læge.

Meld afbud, hvis du ikke kan komme

I tilfælde af sygdom eller andet akut fravær skal du melde afbud til sekretæren.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Musikterapien
Tlf. 97 64 35 65