

Kva synest deltakarane om musikkterapi?

«Får en opplevelse av glede, som for øvrig er vanskelig å få tak i, i hverdagen»

«Hjelper meg å bearbeide følelser»

«Har vært langt nede...psyken...musikkterapi har vært med å bygge meg opp igjen»

Fra "Brukererfaringar: Evaluering av musikkterapi ved Bergensklinikken" (2019) av Reidar Dale.

"For meg har det hatt veldig mye å si. Jeg var så distansert fra følelsene mine da jeg begynte med musikk. Jeg kunne fortelle om traumatiske ting uten at jeg kjente på følelsene. Jeg klarte ikke å koble de to i lag. Jeg kunne grine, men aldri sånn- jeg hadde så komplisert forhold til følelser. Musikken har vært kanalen inn og som har åpnet opp og gitt meg et mer normalt følelsesliv."

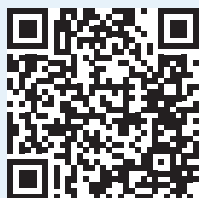
"Det blir en form for mestringsfølelse når jeg må stå opp og synge foran andre. Hovedtingen er at det skaper glede. Musikk påvirker sinnstemninger - og det varer en stund." Fra erfaringer med implementering av musikkterapi i rus- og psykiske helsearbeid i Sandnes Kommune (2019).

Du kan lese meir om musikkterapi her:

www.rusfeltet.no/kunnskapsbase/musikk-terapi-i-behandling/musikkterapi-er



Musikkterapi i rusfeltet | Polyfon kunnskapsklynge for musikkterapi | UiB



Rus- og avhengigheitsklinikken

Vi tilbyr behandling og oppfølging til menneske med rus- og avhengigheitslidingar. Avdelinga satsar også sterkt på forskning og kvalitetsutvikling innan rushelsetenesta.



202.4462 - Kommunikasjonsavdelinga HUS- 29.05.26

Er du interessert, ønsker nærare informasjon eller tilvising, kontakt din behandlingsansvarlege.



For meir informasjon:

www.helse-bergen.no/musikkterapi

 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssjukehus

Musikkterapi



Rus- og avhengigheitsklinikken

 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssjukehus

Musikkterapi i rusfeltet

Musikkterapi er eit relativt nytt fagområde innan rusfeltet i Noreg. I 2016 blei musikkterapi anbefalt i Helsedirektoratets nasjonale retningslinjer for rusbehandling og avrusing. Forsking på musikkterapi i rusfeltet legg vekt på at musikkterapi kan bidra til

- Å skape motivasjon
- Sjølvregulering
- Affektregulering
- Å styrke sosiale funksjonar
- Å styrke relasjonelle funksjonar
- Reduksjon av:
 - Russug
 - Depresjon
 - Angst
 - Aggresjon
 - Stress

Musikkterapi ved Rus- og avhengigheitsklinikken

Hos oss har du moglegheit til å ha musikkterapi som ein del av behandlingsforløpet. Vi har tilbod om musikkterapi i Poliklinikk Murhjørnet og Engenhuset, Korttidspost Engenhuset, Avdeling Tertnes og Døgnavdeling Askøy. Musikktilbodet blir tilpassa den enkelte deltakar med utgangspunkt i interesser, preferansar og personlege behov. Det er mogleg å ha individuelle timar, gruppetimar, eller ein kombinasjon av begge deler. Varigheita på timane/gruppene og behandlingsforløpet kan variere.

Ein viktig tanke bak det å ta i bruk musikk som ein del av rusbehandling, er at du i musikkterapien har moglegheiter til å jobbe med både personleg utvikling og utfordringar. Det kan vere å jobbe med sosial angst, motivasjon, sjølvforståelse, rusfrihet og annen personleg vekst, samt moglegheiter til å ta med deg musikken ut av terapirommet og inn i kvardagen som meistringsressurs. I tillegg kan du bygge opp nye musikalske ferdigheiter, og positive erfaringar som kan bidra til ein meningsfull kvardag – både i tida under behandling og etterpå.

Musikkaktiviteter

Musikkterapeut og musikkpedagog tilbyr oppfølging individuelt og i gruppe. Ulike musikkrelaterte aktivitetar som kan vere ein del av behandlingsplanen:

- Samspelsgrupper / band
- Avspenning
- Musikkproduksjon
- Spele konsertar
- Samspel og opplæring på instrument
- Lytting og samtale om musikk
- Tekst- og låtskriving
- Rettleiing til å kome i gang med eigne musikkprosjekt
- Besøke ettervernstilbod med musikk
- Finne musikktilbod i heimkommunen

Målsettingar

Musikkterapien siktar mot å bidra til auka rusmeistring og livsmeistring, og å underbygge hovudmåla for rusbehandlinga.

Mål for musikkterapien kan vere:

- Meningsfylt fritid / fyller tomrommet etter rusen
- Delta i sosialt fellesskap i grupper
- Å vere tilstades her og no
- Meistringsopplevingar og tru på eiga meistring
- Oppsøke nye nettverk med musikk
- Uttrykke seg gjennom musikk
- Regulere og bearbeide tankar og kjensler ved hjelp av musikk
- Styrking av sjølvbilde og identitet

Er du interessert, ønskjer nærare informasjon eller tilvising, kontakt din behandlingsansvarlege.

