

Psykiatriens Hus
Marselisborgcenteret
Evald Krogs Gade 13A
8000 Aarhus C

Tlf.: 78 47 15 00 (Region Midtjylland)
41 86 08 40 (Aarhus Kommune)

<https://psykiatrienshus.aarhus.dk/>

Du kan også følge os på både Instagram
og Facebook.



Musikterapi



Hvad er Musikterapi?

Musikterapi er en videnskabelig funderet behandlingsform, som tager udgangspunkt i musikkens evne til at skabe kontakt og kommunikation.

I musikterapeutiske forløb anvendes musik med henblik på at skabe trygge relationer, vække social interesse og bryde social isolation, mindske stress, give smertelindring, styrke identitet, øge mestring, bearbejde følelsesmæssige traumer, m.m.

Musikterapi bygger på de følelser, billeder og kropslige fornemmelser, som musik kan igangsætte. Musikterapi kan også være en måde at bruge sin kreativitet på til at opnå bedring.

Musik som afspænding

At bruge musikken til at mindske bl.a. angst og stress. Det kan være ved at lytte til musik eller, at jeg spiller for dig (ud fra dine behov). Man kan også lave stemme- og sangøvelser, der kan hjælpe på bl.a. angst og stress.

Musik som aktivitet

Det kan være, at du gerne vil lære at spille på et instrument eller lære at bruge stemmen. Måske du allerede spiller et instrument, men vil gerne prøve at spille sammen med nogen eller blive bedre på dit instrument.

Musik som personlig udvikling

Musik kan bruges til at lære nye sider af sig selv at kende. Musikken kan bruges uden, at man nødvendigvis behøver bruge ord. Det kan være at bruge musikken som et personligt udtryk, men også at bruge musikken til nye oplevelser og dermed opdage nye ressourcer og nye måder at være i verden på.

Musik som terapiform

Musikterapi som et terapeutisk forløb, hvor vi arbejder med musikken som en måde at kommunikere og bearbejde på. Her kan vi supplere for eksempel en recovery proces, samt arbejde med konkrete problematikker som f.eks. angst, depression, PTSD eller stress.

Musikterapi kan desuden også være gavnligt, hvis man føler, at det er svært at tale om sine problemer.



Praktisk

Musikterapi henvender sig til alle, og et musikterapeutisk forløb kræver ikke, at man har erfaring med eller evner inden for musik.

Hvis du er interesseret i et musikterapeutisk forløb, kan du blive henvist gennem din behandler eller kontaktperson.

Det kræver, at du enten har en brugerstyret kontrakt i Psykiatriens Hus eller er tilknyttet et hjemmebehandlingsforløb.

Et musikterapiforløb vil typisk vare mellem 8-12 sessioner, og det bliver tilrettelagt efter dine behov.

Hvis du har spørgsmål, så er du velkommen til at ringe eller skrive.

Musikterapeut Ulrik Bjørnholdt Løhde

Tlf. 2932 2348

ulloeh@rm.dk

