



Musikterapi

Personer med kvarstående positiva eller negativa psykossymptom, som inte kan tillgodogöra sig verbal terapi, kan erbjudas musikterapi av utbildad musikterapeut, individuellt eller i grupp.

Vad är musikterapi?

Musikterapi är en konstnärlig terapiform där musikupplevelse, musikaliskt skapande och samspel används i personlighetsutvecklande och hälsofrämjande syfte. En musikterapisession kan innehålla såväl musiklyssning och musicerande som samtal, och bedrivs både individuellt och i grupp.

I Sverige finns tre musikterapeutiska inriktningar: Funktionsinriktad musikterapi (FMT), Guided Imagery and Music (GIM) och Psykodynamiskt grundad musikterapi. FMT och GIM är metoder varav den första endast bedrivs i individuell expressiv form (musicerande) och den sistnämnda endast i individuell receptiv form (musiklyssning). Psykodynamiskt grundad musikterapi bedrivs både individuellt och i grupp, och använder sig av såväl expressiva metoder och tekniker som receptiva. Vid val av metod/modell bör hänsyn tas till patientens behov och preferenser, till exempel om terapin önskas bedrivas individuellt eller i grupp.

Hur fungerar musikterapi?

Musikterapi kan för patienten erbjuda en rad positiva upplevelser, samtidigt som plats ges för uttryck av dennes svåra och negativa erfarenheter. Genom att hjälpa personen att uttrycka sådant som kan vara svårt att beskriva med ord syftar musikterapi till att förbättra relationer och mående samt minska symptom. Målet med terapin är att ge patienten möjlighet att utveckla sina egna resurser och/eller återerövra funktioner så att hon eller han kan uppnå förbättrad livskvalitet.

Musikterapi i grupp kan genom musikaliskt samspel och kommunikation främja känslor av gemenskap och ge plats åt nya eller alternativa och meningsfulla sätt att vara tillsammans med andra på. Och då tankar och känslor ibland kan vara svåra att uttrycka i ord, kan det gemensamma musicerandet ge rum för varierade icke-verbala uttryck inom gruppen.

För att gå i musikterapi behövs ingen tidigare musikalisk träning; det räcker att patienten har ett intresse av att arbeta med musik.

Vem kan bedriva musikterapi?

För att bedriva musikterapi krävs musikterapeutisk utbildning vid högskola. Sådan utbildning ges idag endast av Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och där endast på avancerad nivå. Certifiering till musikterapeut utfärdas därefter av European Music Therapy Confederation.

När använder man musikterapi?

När personer med psykosjukdom har kvarstående negativa eller positiva symptom och har svårt att tillgodogöra sig verbal terapi. Åtgärden är inte lämplig vid akuta positiva symptom.

Varför ska man använda musikterapi?

Läkemedelsbehandling mot positiva symptom visar i de flesta fall god effekt, medan negativa symptom ofta är svårare att komma åt. I fall där kvarstående psykosymptom är svårbehandlade innebär detta många gånger ett avsevärt lidande för patienten. Patienter med psykosjukdom kan i vissa fall ha svårt att uttrycka sig verbalt vilket kan försvåra möjligheten att tillgodogöra sig verbala terapiformer. Musikterapi som tillägg till sedvanlig behandling har visat positiv effekt både på symptom och funktionsnivå jämfört med enbart sedvanlig behandling i fall då patientens förmåga att uttrycka sig verbalt är begränsad.

Läs mer:

Förbundet för musikterapis hemsida: www.musikterapi.se

The European Music Therapy Confederation (EMTC) www.emtc-eu.com

Faktaruta

- **Huvudområde:** Psykologisk behandling mot kvarstående symptom
- **Insats/åtgärd:** Musikterapi
- **Prioritet 1-10:** 4
- **Hälso- och sjukvården bör eller kan:** Kan