

Øget livskvalitet gennem musik, terapi og fællesskab

*Af kommunikationsmedarbejder **Lene Horsholt**¹ og tilrettelagt til dette tidsskrift af musikterapeut **Charlotte Dammeyer**.
Kontakt: c.dammeyer@rn.dk*

Fem patienter knyttet til Opsøgende Psykoseteam, Aalborg Universitets-hospital, Psykiatrien, har fundet en oase af ro og nærvær – midt i en tilværelse, der ellers mest har budt på kaos og nederlag. Nu ønsker de hinanden "glædelig tirsdag", når de hver uge mødes i en musiklyttegruppe på hospitalet.

– "Vi har en følelse af, at tirsdag er en dejlig dag, fordi vi skal til musiklytning". Ordene er de fælles om – de fem deltagere i den musiklyttegruppe, der blev etableret som et pilotprojekt i 2010. Som et supplerende ambulant behandlingstilbud for patienter i psykiatriens Opsøgende Psykoseteam (se faktaboks s. 18).

Fælles for dem er også, at tilværelsen har været hård ved dem, og de er mærket af, at alvorlig psykisk sygdom har været deres følgesvend gennem rigtig mange år. Sygdommen har sat et hav af begrænsninger for deres drømme og muligheder – og medført et utal af dage og nætter i ensom angst og uro.

Patienterne lider af skizofreni eller bipolar sygdom.

Overvinder angsten

Musiklyttegruppen mødes en time hver

tirsdag og er nu i gang med sin 6. sæson. Gruppen ledes af musikterapeut Charlotte Dammeyer og SOSU-assistent Mette Andreassen fra Opsøgende Psykoseteam.

For andre kan det lyde småt, men for mennesker der har så massive problemer, som der her er tale om, er det en kæmpe sejr, at de møder op i gruppen. En af dem bruger flere timer på bustransport til og fra Aalborg, og en anden er hundeanst for at køre med bus. Men de kommer alligevel. Fordi de véd, at det gør en forskel for dem at være med og mødes med de andre.

I det hele taget er det en kæmpe udfordring for deltagerne at komme hjemmefra – og ud blandt andre. For netop det at indgå i forpligtende sociale relationer er noget af det, de har allersværest ved, og derfor er de tilbøjelige til at trække sig og lever meget af tiden i deres egen lille verden. Med ensomhed og isolation til følge.

¹ Denne artikel er en bearbejdet udgave og trykt med tilladelse af Lene Horsholt. Den oprindelige artikel kan læses i Psykiatriens personalemagasin "Indsigt & udsyn" (2011).



Mette Andreasen, Leo Rise og Charlotte Dammeyer

Tågen letter

Det stabile fremmøde i gruppen er dog langt fra det eneste positive resultat, der er opnået. For alle deltagere hjælper forløbet med til, at de styrker bl.a. deres identitetsfølelse, selvværd og sociale kompetence. Med små skridt.

Musikken, de lytter til, skaber associationer hos dem hver især og løsner op for erfaringsudveksling og refleksioner – og for de spændinger i kroppen, som de også alle kender til.

Deltagerne vælger selv det meste af den musik, der åbner op for samtale og refleksion i gruppen. At vælge musik er en måde at få medbestemmelse og indflydelse på,

og ved at vælge musik, som har en særlig personlig betydning, får de både udtrykt noget om, hvem de er, og hvordan de har det. Enten medbringer de selv en cd – eller også finder de noget, de gerne vil høre i Musikterapiens samling. Efter behov supplerer Charlotte med enkelte musikstykker på cd – og genremæssigt kommer de vidt omkring – fra Mozart til Metallica.

Det enkelte musikstykke skaber en stemning – og sætter noget i gang:

– ”Hvis vi fx lytter til Carl Nielsens *Tågen letter* så taler vi om, hvordan det føles, når man en gang imellem oplever klarhed, eller hvordan det er, når livet føles

Kort om opsøgende psykoseteam

- Opsøgende psykoseteam er et intensivt, ambulant behandlingstilbud for patienter, der har behov for vedvarende støtte til at opretholde deres behandling og en stabil hverdag.
- Teamets patienter lider af sygdomme som skizofreni, paranoid psykose, skizo-afektiv eller bipolar lidelse (manio-depressiv).
- Nogle af patienterne har et udtalt misbrug.
- Nogle af patienterne har en retspsykiatrisk foranstaltning.

tåget på grund af sygdom”, forklarer en af deltagerne.

En anden deltager spiller Tina Dicows *Welcome Back Colour* fra dobbelt albummet af samme navn, hvor den ene cd hedder *Welcome Down* og den anden *Welcome Up*. Netop på ”vej op” fra en depression sammenligner hun sin aktuelle livssituation med sangtitlen og beskriver, hvordan hun på ny er begyndt at se farverne i hverdagen.

Individuelle terapeutiske mål

At lytte til musik berører de fleste mennesker, og de fleste kender til, at forskellig musik kan fremkalde forskellige følelser, minder og associationer. Sådan er det også for deltagerne i gruppen, men ud over det arbejdes der med individuelle terapeutiske mål for den enkelte patient.

Musikken fungerer som en slags nøgle, der får deltagerne til at fortælle om betydningsfulde oplevelser i deres liv og hverdag. Musikken giver dem et afsæt for at fortælle om, hvem de også er – ud over at være en psykiatrisk patient med en alvorlig sindslidelse. Musiklytningen understøttes altid af

terapeutisk samtale, hvor deltagerne støttes i at udtrykke sig om deres livssituation – og vedkende sig de følelser, som opstår, når de lytter til musikken.

Kontinuitet skaber resultater

Når der opstilles mål for den enkelte patient, kan man komme omkring både et socialt, et psykisk og et fysisk aspekt, og på den måde kommer deltagelse i musiklyttegruppen til at handle om meget mere end at mødes med andre til hyggeligt samvær i en tryk og rar atmosfære.

Nogle deltagere har særligt brug for at arbejde med at udvikle deres kontakt til andre mennesker. For andre er det primære mål at styrke identitet og selvværd eller at styrke deres evne til at strukturere tanker og oplevelser – og dele dem med andre. Øget koncentration, nærvær og oplevelsen af fysiske reaktioner på musikken, er også typiske fokuspunkter. Ved opstart i gruppen udfylder hver deltager et MIL-skema – Målsætning for Intervention i Lyttegrupper (se s. 19). Skemaet er udviklet til brug i psykiatrien og er en god hjælp for deltagerne i gruppen til at skærpe opmærk-

Målsætning for Intervention i Lyttegrupper (MIL)

Musikterapi – musiklytning i psykiatrien

Herunder er opstillet en række temaer, som er centrale i musikterapi. For at målrette behandlingen bedes du udvælge højst 3 temaer for forløbet, ud fra dine aktuelle behov og ønsker. Skemaet kan udfyldes sammen med din kontaktperson.

Skemaet afleveres til musikterapeuten inden opstart af forløbet. Kopi lægges i sygeplejebogen. Skemaerne gennemgås ved musikterapiens start og evt. afslutning.

Sæt KUN 3 krydser i hele skemaet.

Før Efter

Socialt:

Møde frem og deltage i fællesskab.....
Udvikle kontakt til andre mennesker.....

Psykisk/fysisk:

Styrke identitetsfølelse og selvværd.....
Styrke evnen til at sætte ord på følelser.....
Styrke evnen til at tage imod støtte og omsorg.....
Styrke evnen til at strukturere tanker og oplevelser.....
Opleve ro og fokuseret opmærksomhed.....
Tage initiativ og være aktivt engageret.....
Reducere angst

Musik:

Mærke/tillade forskellige reaktioner på musikken.....
Præsentere egen musik (mobil, CD, mp3 afspiller).....
Beskrive betydningsfulde oplevelser gennem valg af musik.....
Beskrive sindstilstand eller stemning med musik.....
Andet, beskriv:

Deltager i Musiklyttegruppe:

Navn _____ cpr _____ Dato _____ Afsnit _____

Kontaktperson: navn og E-mail _____

Helle Nystrup Lund & Charlotte Dammeyer, musikterapeuter
Aalborg Universitets Hospital, Psykiatrien, 2013

Helle Nystrup Lund og Charlotte Dammeyer Fønsbo³ 2011, revideret 2013

3 Fønsbo ændret til Dammeyer

somheden på eget udviklingspotentiale, samt for behandlerne i tilrettelæggelse af behandlingsforløbet.

Mette Andreasen har i forvejen et godt kendskab til deltagerne og derfor er det trygt for dem, at hun er med. Det hjælper med til at skabe kontinuitet i deres behandlingsforløb, at Mette kan melde tilbage til den øvrige behandlergruppe, om det, der arbejdes med i gruppen, og om hendes observationer.

Kompletterer den øvrige behandling

Musiklyttegruppen, der nu kører på tredje år, nyder stor opbakning fra det øvrige behandlerpersonale i Opsøgende Psykose-team. Blandt dem overlæge Leo Rise:

– ”Patienterne fortæller, at de i musiklyttegruppen oplever at kunne være, som de er, og kan tale frit om det at lide af varig psykisk sygdom. Ikke mindst for patienter, der behøver kompletterende non-verbale metoder i det terapeutiske arbejde er tilbuddet af stor betydning”, siger Leo Rise.

Musiklyttegruppen er et vigtigt tværfagligt behandlingstiltag, og der er fælles glæde over, at det er lykkedes at skabe et så konstruktivt og kontinuerligt forløb for deltagerne.

Det gør indtryk at opleve, at selv om patienterne hver især kæmper med store og alvorlige problemer, så formår de alligevel at udvise stor omsorg, og de støtter og opmuntrer hinanden. De sidder i rundkreds, når gruppen er samlet, og det styrker, ifølge deltagerene, følelsen af at høre til.

– ”Og vi taler ikke kun om alvorlige ting”, siger en af dem.

– ”Jeg får det godt af at være sammen med de andre i gruppen”, siger en anden. Hun vedgår, at hun hver gang tvivler på,

om hun kan komme af sted – men hun er glad, når det lykkes. Som de øvrige deltagere har hun fundet sig til rette i et værdifuldt fællesskab, der åbner op for små fremskridt for hver af dem. Herunder øget livskvalitet.

Litteratur

- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske – introduktion til musikpsykologi*. Kbh.: Samfundslitteratur.
- Bonde, L. O., Pedersen, I. N & Wigram, T (2001). *Musikterapi - når ord ikke slår til*. Århus: Klim
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy*. London: Jessica.
- Horsholt, L. (2011). Øget livskvalitet gennem musik, terapi og fællesskab. Psykiatrien Personalemagasinet *Indsigt & udsyn*. Nr. 3, oktober 2011. 5 årgang s.4-5
- Lund, H. N. & Fønsbo, C. D. (2011). Musiklyttegrupper – en empirisk undersøgelse af anvendte metoder i psykiatrien. *Musikterapi i psykiatrien*, årsskrift 6, Aalborg Universitet. <http://journals.aau.dk/index.php/MIPO/article/view/103/68>
- Pjece om Opsøgende Psykoseteam (2010), Aalborg Universitetshospital