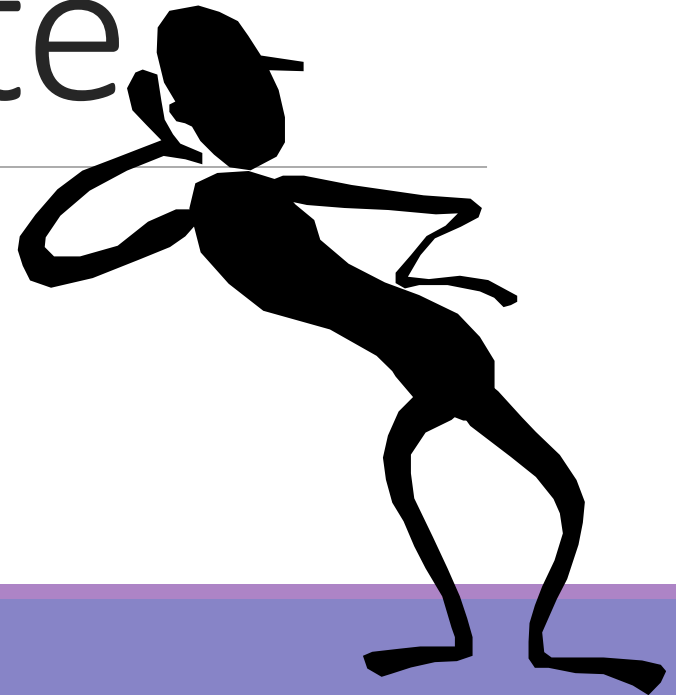


---

# Musikterapi – metod eller mänskligt möte

---

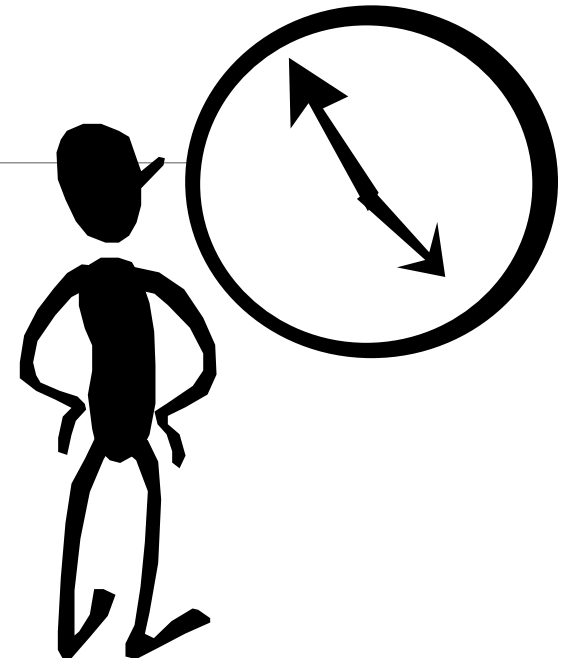
ANN-SOFIE PAULANDER FIL.DR.

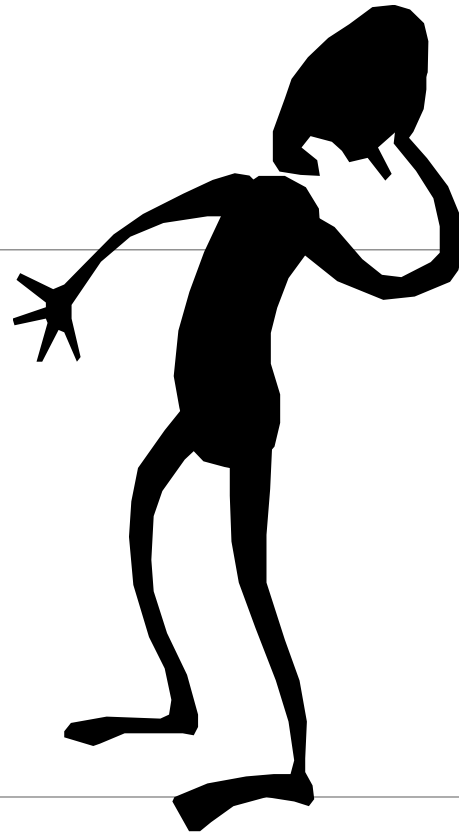


---

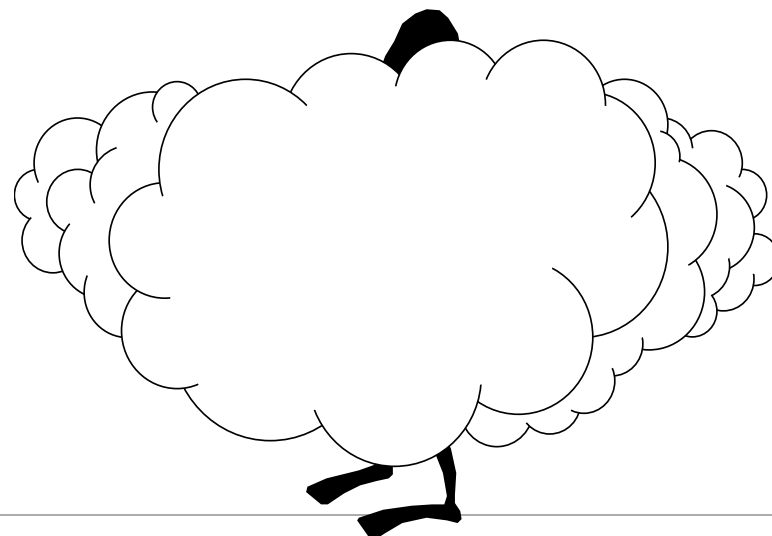
# Inledning...

---



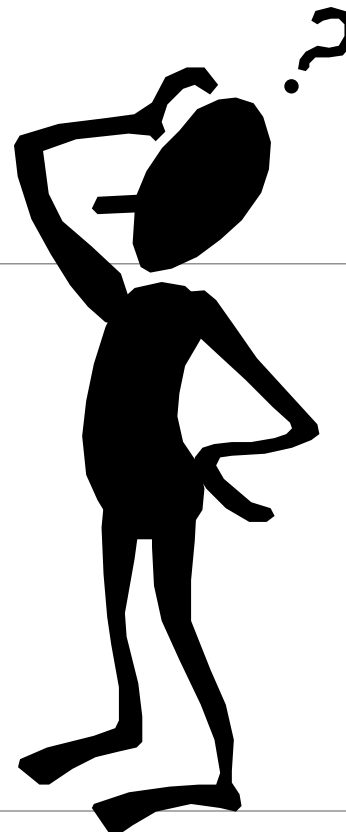
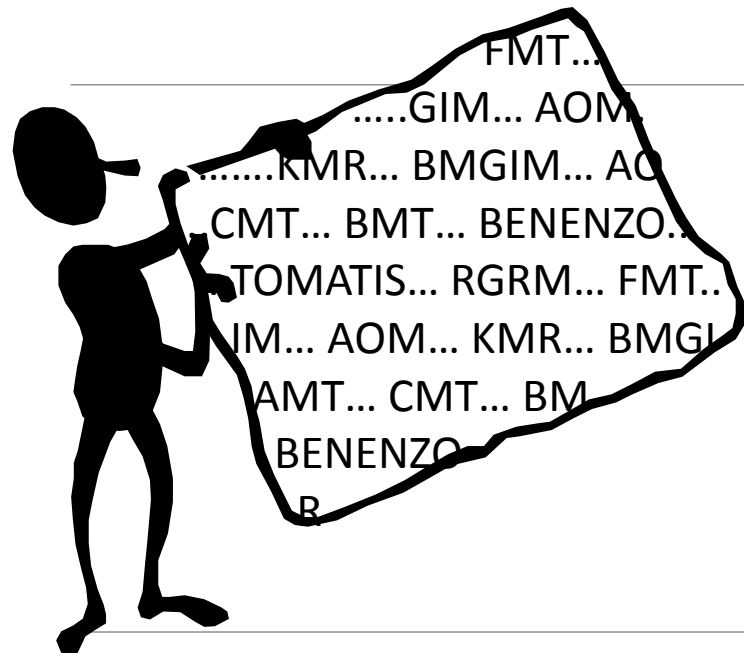


ÅHH... VAD JAG KÄNNER MIG KRASSLIG... DET SKULLE JU VARA KUL  
ATT FÅ PROVA LITE MUSIKTERAPI... DET VERKAR JU VARA SÅ HIMLA  
KUL...

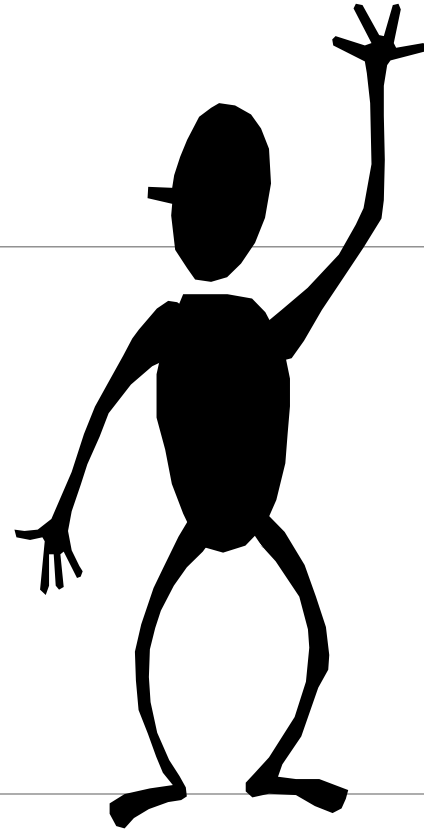


---

FÖRST MÅSTE JAG NOG BARA FÖRSÖKA TA REDA PÅ LITE MER OM VAD MUSIKTERAPI ÄR FÖR NÅGOT... TROTS ATT JAG KÄNNER MIG SÅ HIMLA DÅLIG... OCH DET ÄR SÅ RUSKIG VÄDER UTE... TUNGT... MEN DET SKULLE JU VARA KUL...



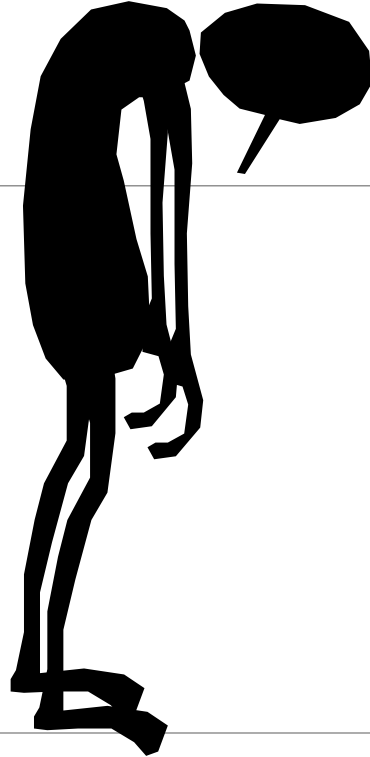
KÄRA NÅN... FMT... GIM... AOM... KMR... BMGIM... AMT... CMT...  
BMT... BENENZON...TOMATIS... RGRM... HMRF... NU BLEV DET JU SÅ  
HIMLA SVÅRT... DET SOM VERKADE VARA SÅ KUL...



JAG MÅSTE NOG FÖRSÖKA HITTA EN MUSIKTERAPEUT... NÅGON  
SOM JAG KAN FRÅGA OM VAD SOM ÄR BÄST... HALLÅ DÄR!!!

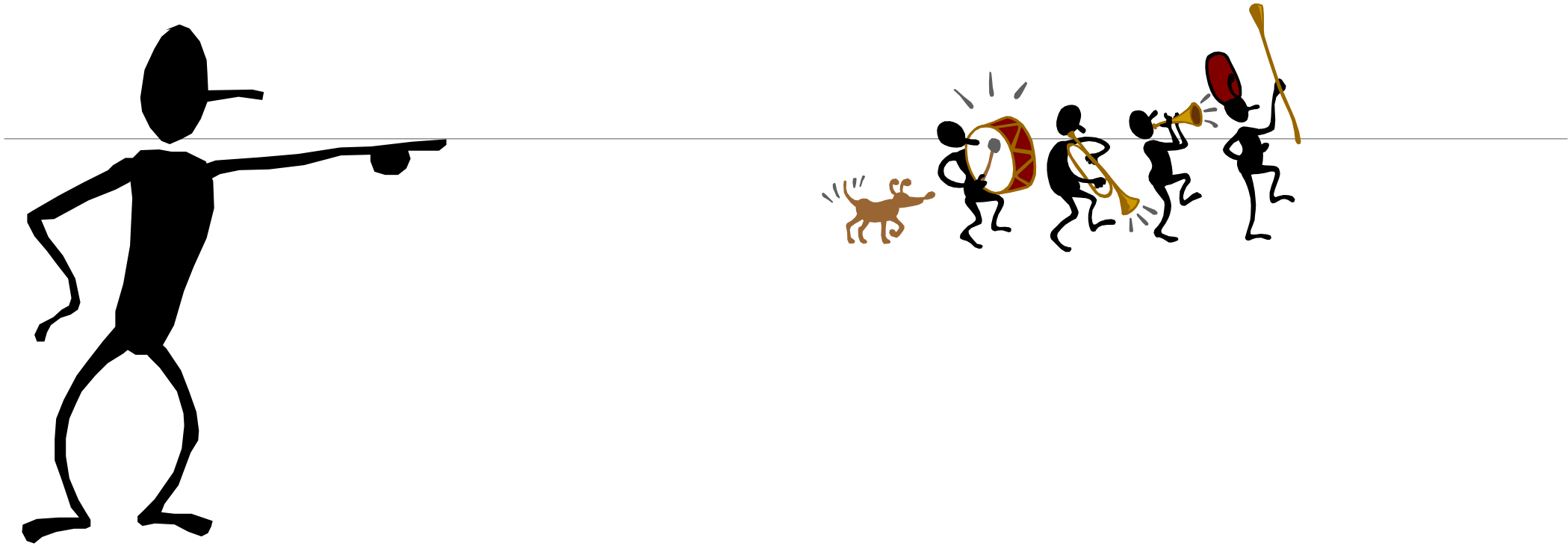


... DÄR ÄR DOM JU... MUSIKTERAPEUTERNA... MEN DE VERKAR VARA  
VÄLDIGT UPPTAGNA... NU VET JAG JU INTE VAD JAG SKA GÖRA...  
HMM... DET SOM VERKADE VARA SÅ HIMLA KUL...

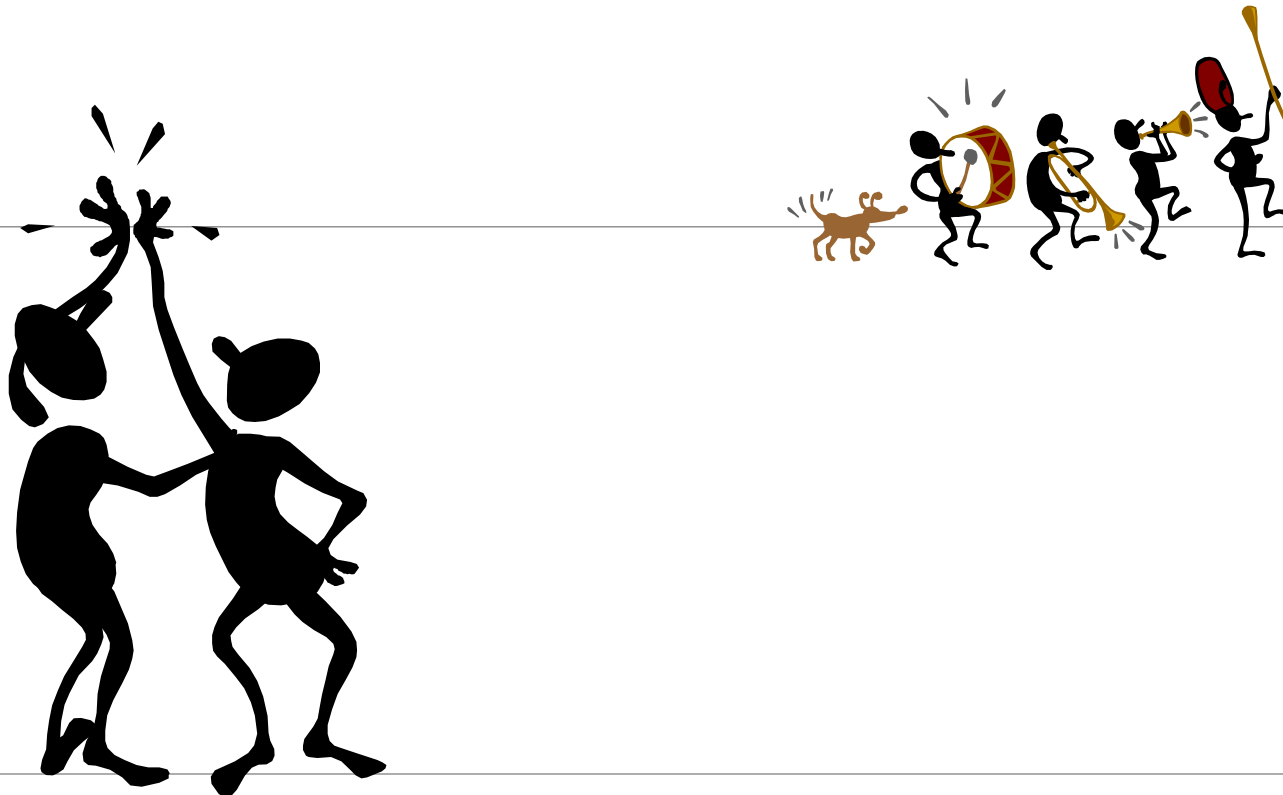


VAD SKA JAG NU GÖRA... DET VERKADE JU SÅ HIMLA...

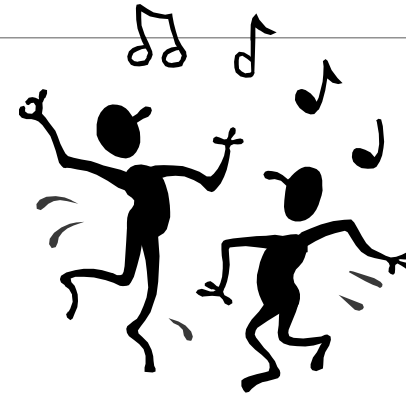




MEN TITTA... DÄR ÄR DOM JU... I ALLA FALL NÅGRA SOM LIKNAR  
DOM!!!



... VAD HÄRLIGT ATT ÄNTLIGEN FÅ NÅGON ATT "DANSA" MED... JAG RIKTIGT KÄNNER HUR MUSIKEN "TERAPEUTAR" MIN KROPP OCH MITT SINNE... AHH... DET ÄR JU MUSIK JAG BEHÖVER... INTE EN TERAPEUT...



# Vilken metod lämpar sig bäst i psykiatrisk arbete?

---

Inom det musikterapeutiska området finns idag en rik flora av metoder, modeller, tekniker, inriktningar, perspektiv m.m. utgående från en rad olika teorier.

Dessa används dels av utbildade musikterapeuter men också av personer med annan utbildning utbildade i någon specifik metod.

Det finns exempel på metodutbildade musikterapeuter som endast använder sig av expressiv musikterapi (musicerande) och det finns exempel på andra yrkesgrupper som endast använder sig av receptiv musikterapi (musiklyssning).

Gemensamt är att alla använder sig av musik för att uppnå musikaliska och/eller utommusikaliska mål.

# Vad är musikterapi?

---

”Music therapy is the professional use of music and its elements as an intervention in medical, educational, and everyday environments with individuals, groups, families, or communities who seek to optimize their quality of life and improve their physical, social, communicative, emotional, intellectual, and spiritual health and wellbeing. Research, practice, education, and clinical training in music therapy are based on professional standards according to cultural, social, and political contexts”.

(World Federation of Music Therapy, 2011)

# EMTC

---

The European Music Therapy Confederation (EMTC) har till uppgift att skydda och ta tillvara professionens frågor, genom att övervaka att professionen fungerar på adekvat nivå när det gäller utbildning och verksamhet. EMTC arbetar för kompatibilitet och självständighet gällande professionella musikterapeutiska verksamheter inom Eupropa.

## **Register**

Registret definierar standard av utbildade musikterapeuter i tre kategorier:

1. EMTR-MA
2. EMTR-BA
3. Supervisor EMTR

# Internationell utblick

---

Några trender som musikerapeuter i Europa f.n. synes grunda sin teori och praktik på är:

**INTERSUBJEKTIVITET** – modern utvecklingsteori och psykobiologi (Malloch & Trevarthen 2010; Stern 2005 m. fl.)

**KULTUR- OCH SAMHÄLLE** – systemteori, antropologi, sociologi och ”community psychology” (Nelson & Prilleltensky 2010; Stige & Edvard 2011; Wandersman et al. 2011 m. fl.)

**RESURSORIENTERING** – salutogena tänkesätt, feminism, ”empowerment philosophy”, positiv psykologi (Antonovsky 2007; Ballou & Brown 2002; Csikszentmihalyi 2007; Rolvsjord 2010; Wandersman et al. m. fl.)

**MUSIK** – som ändamål i sig (Aigen 2005; Garred 2006; Lee 2003)

# Svensk inblick

---

FUNKTIONSINRIKTAD MUSIKTERAPI (FMT) – manualbaserad metod, högskolekurser på grundnivå (Ingesunds Musikhögskola). Står under myndigheters översyn.

PSYKODYNAMISKT GRUNDAD MUSIKTERAPI – yrkesutbildning på avancerad nivå, följer EMTC:s styrdokument och rekommendationer (Kungl. Musikhögskolan i Stockholm). Står under myndigheters översyn.

GUIDED IMAGERY AND MUSIK (GIM) – metod, privat utbildning (Expressive Arts, Stockholm)

Tomatismetoden

Ronnie Gardiners Rytmik- och MusikMetod (RGRM-metoden)



# FMT

---

FMT har utvecklats av Lasse Hjelm i Uppsala

- Begreppet "funktion" står för en helhetssyn på människan (dvs. en samverkan mellan perceptionsförmåga, rörelsemönster, kroppskontroll, andning och koncentrationsförmåga).
- Målet är att höja funktionsnivån hos en person så långt det är möjligt.
- Individuella sessioner med både barn och vuxna i förebyggande syfte för att stärka och stödja fysisk, psykisk och social utveckling.
- Teoretiskt förankras metoden i neuropsykologi och neurofysiologi.
- Förekommer inom förskola, grund-/särskola, omsorgsverksamhet, äldreomsorg, psykiatri samt rehabilitering och habilitering.
- Kurser på grundnivå ges av Ingesunds musikhögskola i samarbete med Karlstads universitet.

# FMT

---

- Kommunikation sker med hjälp av ett flertal för ändamålet konstruerade motoriska rörelsemodeller som hör samman med olika musikaliska "koder".
- "Koderna" består av varierade musikaliska fraser som utgörs av kombinationer av melodislingor, rytmer och harmonier.
- Dessa länkas samman med varierade instrumentkombinationer och rörelsemönster.
- Varje "kod" kombinerar motoriska rörelser och kognitiv aktivitet på var sitt specifika sätt.
- "Koderna" anpassas kontinuerligt till "adeptens" utvecklings-, begåvnings-, eller funktionsnivå.
- Terapeuten använder sig av piano och "adepten" slaginstrument och diverse blåsinstrument...

(Paulander 2011)

# Psykodynamiskt grundad musikterapi

---

I Sverige utgörs denna terapiform av en integrering av modeller, metoder och perspektiv.

- Fokus ligger på hela människan och hennes friska sidor i form av hälso- och välbefinnanderesurser, och som hälsogenererande processer betonas individ, grupp och kultur.
- Den riktar sig till barn, vuxna och äldre inom hälso- och sjukvård samt elevhälsa som rehabilitering och/eller habilitering.
- Musikterapeutiskt arbete bedrivs inom institutioner såväl som i privat regi vilket innebär stödjande och jag-stärkande terapi såväl som insiktsterapi.
- Terapiformen förekommer som psykoterapeutisk behandling, systemisk familjeterapi, självutveckling, inom specialpedagogik m.m.

# Psykodynamiskt grundad musikterapi

---

Teoretiskt förankras inriktningen i humanistiska och existentiella tankegångar.

- Av betydelse är bl. a. symboliseringsprocesser med förankring i såväl psykologisk som estetisk-filosofisk tradition.
- Inriktningen aktualiserar frågor som människosyn, konst och kultur, hälsa och sjukdom samt existentiella frågor.
- Utbildning på avancerad nivå ges av Kungl. Musikhögskolan i Stockholm (KMH).

(Paulander 2011)

# Guided Imagery and Music

---

Har utvecklats av violinisten Helen Bonny, USA.

- En receptiv metod (lyssnande på förinspelad musik) riktad till vuxna i självutvecklande syfte eller som delmoment i bearbetande terapier.
- Djup avslappning kombineras med västerländsk klassisk musik och samtal.
- Målet är ett utvidgat medvetande som ska ge klienten möjlighet att möta och bearbeta konflikter, livskriser, bortträngda och traumatiska minnen samt psykosomatiska problem.
- Teoretiskt förankras metoden främst i transpersonellt och spirituellt inriktad psykoterapi.

# GIM

---

- Utifrån ett relationellt perspektiv arbetar klient och terapeut tillsammans i syfte att hjälpa, stödja påverka och stimulera klientens imaginära inre bildskapande, känslor, minnen och kroppsförnimmelser.
- Upplevelserna betraktas och förstås som metaforer eller symboler för klienten själv eller dennes problem.
- Terapeuterna fungerar som "guider" genom att verbalt stödja, hjälpa och visa klienten vägen under resans gång.
- En session pågår i ca 90 min. och beskrivs som psykiskt krävande varför den förutsätter att klienten har tillräcklig psykologisk mognad och stabilitet.

(Paulander 2011)

# Evidens

---

- Alla inriktningar och metoder uppvisar viss evidens inom ett flertal områden, likaså inom psykiatri.
- Vi kan därför anta att viss evidens uppnås då musik används oavsett metod.
- Bäst resultat uppnås dock då hänsyn tas till patienters preferenser, det handlar då om att ge patienten frihet att välja mellan receptiva och expressiva former samt innehållet i dessa.
- Med detta följer en komplexitet som ställer krav på musikterapeutens förmåga till flexibilitet samt dennes musikaliska bredd och hantverksskicklighet.

(MacDonald, Kreutz & Mitchell 2012 m. fl)

# Vilket teoretiskt perspektiv bör musikterapi i psykiatriskt arbete baseras på?

---

Valet av perspektiv synes främst ha att göra med patientens behov samt inom vilket sammanhang musikterapi bedrivs.

- I arbete med barn och ungdomar kan ett intersubjektivitetsperspektiv vara relevant.
- I individualterapi kan ett resursorienterat perspektiv vara relevant.
- Inom mer ”öppna” gruppverksamheter kan ”Community Music Therapy” vara relevant.
- Även här ställer komplexitet krav på musikterapeutens kunnande och expertis ifråga om relevanta evidensbaserade teorier.



# Och... ”mänskligt möte”?

---

- Bäst resultat uppnås då patient/klient och musikterapeut har möjlighet att ”vara i relation”. Detta beror på att patientens/klientens preferenser är av vikt för att terapin ska kunna bli framgångsrik. Musikterapeuten måste därför införskaffa sig kunskap om dessa preferenser; minnen, erfarenheter, identitet, perceptuell känslighet m.m. Därefter är det även av vikt att innehållet i dessa avtäcks; positiva eller negativa, trauma m.m.
- Av vikt är att beakta att människor synes erfara musik som en mänsklig gestalt, en ”besjälad andre”, som de i terapi ges möjlighet att upprätta en egen personlig relation till. Det är då viktigt att musiken också bär på en kvalitativt ”personligt positiv ton”, dvs. att den kan ”möta” patienten/klienten där hon eller han befinner sig och därefter vara denne till hjälp.

---

*”Mellan att erbjuda mig musik och att ställa frågor, så är ju musik någonting annat, något som han har relation till som inte jag har. Genom att han har en relation och är förtrogen med musik så kan ju jag få ta del av den, som någonting alldeles eget. Och där har han hjälpt mig att skapa en egen relation till musiken... ” (En klient, Paulander 2011)*

*”Hon kan vara där själv men hon tar inte alltid med mig, så att säga. Det är ju inte hennes ansvar heller, att ta med mig, men hon har liksom inte behov av det, eller hon reflekterar inte över det ens. I sin musik kan hon hålla på att skapa, och hon sitter ju också hemma och skapar på det sättet... ”(En terapeut, Paulander 2011)*

# Sammanfattning

---

- Musikterapi är en komplex terapiform som ställer krav på terapeutens flexibilitet ifråga om musikaliska kompetens och kunnande.
- Viktigt är att denne har tillräcklig kunskap om förhållandet ”musik-människa”.
- Terapin bör i största möjliga mån anpassas till patientens/klientens preferenser och behov.
- Hänsyn bör tas till den situation och kulturella miljö som patientens/klientens befinner sig i.
- Musiken bör hålla en ”personligt positiv ton.

---

”Musik är väl en konstform, skapande och kreativ – ett  
samtal är ett samtal...”

Paulander, A-S (2011) *Meningen med att gå i musikterapi*. KMH/bibliotek/DIVA

# Tack!

---

[www.respiromusica.se](http://www.respiromusica.se)