

INDSIGT • MENTALT VELVÆRE • PERSONLIG UDVIK-
LING

PSYKOLOGI

WWW.PSYKOLOGI.DK

**SÆRPRIS
30 kr.**

PRÆST OG FORFATTER
**KATHRINE
LILLEØR**
**Forførelse
er frygtelig**

KÆMPER DU OGSÅ?
**DIT LIVS KAMP
MOD MOR**

→ NY TREND
**DYRK YOGA
MED DIN HUND**

PSYKOLOGI AFPRØVER

ANTHONY ROBBINS' KURSUS
Nyt liv på fire dage

NY VIDEN
**VITAMINPILLER ÆNDRER
KRIMINELLES ADFÆRD**

● **TEMA**
**TRÆN DIN
SELVDISCIPLIN**
– OG FÅ STØRRE
FRIHED I HVERDAGE

UBD 19.12.2009 - 07.02.2010. Pris 59,95 kr.



5 701837 007181 01

NY GUIDE TIL KOSTTILSKUD OG NATURLÆGEMIDLER: STYRK DIT LIV

MUSIKKEN LÆRTE MIG at sige fra

fornemmelsen af, at musik rører tanker og følelser. Men musik kan også virke som medicin for krop og sjæl. For Anne Katrin Husmann blev musikterapi et vendepunkt i hendes liv.

> AF METTE EGELUND OLSEN > FOTO: BJARNE HYLDGAARD

Det var et liv med mange frustrerende oplevelser og et håb om at finde en glæde ved livet igen, der bragte hende i musikterapi. Forældrenes skilsmisse. Mobningen i skolen. To centrale år på den sjæl, der ønskede at finde sig selv, finde sin kerne og lære sig selv bedre at kende. 21-årige Anne Katrin Husmann fra Aalborg begyndte som 18-årig i musikterapi.

– Jeg er blevet mere tilbagelænet og bliver ikke panisk i en presset situation og ved nu mere om, hvordan man skaber kontakt og opretholder kontakten med andre. Mit liv før har ellers været præget af mange skift, hvor mange jævnaldrende og voksne,

bl.a. lærere, ikke kendte mine sorger, og derfor blev jeg ofte meget ensom, siger Anne Katrin Husmann, der går i 3. g og er ved at læse til eksamen.

Hun valgte musikterapi, fordi hun ønskede at få nogle redskaber til at klare hverdagens strabadser. Ved at søge på nettet fandt hun frem til Musikterapeuterne – Klinik for Musikterapi i Aalborg.

– I musikterapien spiller man sine følelser ud. Hvis man f.eks. har en træls følelse i kroppen, kan man sammen med musikterapeuten spille følelsen ud af kroppen og ud i rummet. Terapeuten kan høre, hvordan jeg har det. Det er selvfølgelig også en blottelse, men man ved, hvordan terapeuten føler gennem at lytte til hans musik og lyde. Man er sammen om det. Vi improviserer og spiller på alle slags instrumenter. Fra harpe til tromme. Terapeuten kan så hjælpe ved at skubbe, støtte og lede mig igennem musikken. Jeg har f.eks. gennem musikterapien lært at komme ud med min følelse af generthed. Ikke at jeg er blevet fri for den. Men jeg har fået et redskab til at håndtere følelsen, siger Anne Katrin Husmann.

Hun har tidligere følt sig utilstrækkelig over for an-



— Jeg var den søde pige, der fandt sig i mange ting før. Nu oplever jeg at have fundet kernen i mig selv. Jeg er blevet mere selvstændig og har mere tillid til mig selv og andre mennesker.



dre mennesker, men har nu fundet mere sikkerhed i sig selv.

– Jeg var den søde pige, der fandt sig i mange ting før. Nu oplever jeg at have fundet kernen i mig selv. Jeg er blevet mere selvstændig og har mere tillid til mig selv og andre mennesker. Jeg kan lettere få venner og har lært at sige fra, siger Anne Katrin Husmann.

Det er svært at lyve i musik

Lars Rye Bertelsen fra Musikterapeuterne har været hendes terapeut. Han har erfaring i arbejdet med alt fra børn med ADHD og andre udviklingsfor-

styrrelser til voksne med alvorlige psykiske lidelser og mennesker med fysiske handicap, men en del af hans klienter er almindelige udviklingssøgende mennesker.

– Mange er gode til at formulere sig og kan snakke sig uden om problemerne. Men i musikterapi kombinerer vi samtalerne med den musikalske improvisation. Og der kan man på en måde se ind i sjælens øje. Det er svært at lyve i musikken, siger han.

– Man kan sige med ordene, at man er glad, glad, glad, men musikken røber måske noget andet. Så den musikalske improvisation er et væsentligt

Musikterapi



Mange er gode til at snakke sig uden om problemerne. Men i musikterapi kan man på en måde se ind i sjælens øje. Det er svært at lyve i musikken, siger musikterapeut Lars Rye Bertelsen.

supplement til samtalen før og efter. Det er tit i musikken, at klienterne får aha-oplevelserne, som de så bagefter kan verbalisere, siger Lars Rye Bertelsen, der er cand.mag. i musikterapi fra Aalborg Universitet.

Anne Katrin Husmann sang og spillede guitar, inden hun startede i musikterapi, men kendskab til musik er ingen betingelse.

– Det er jo ikke musik, som man gængs opfatter det. Det er frit improviseret, og det er stemningsbærende. Samtidig er det en meget blid form for terapi. Det er mindre farligt at bevæge sig ind i dét, der er svært, via musikken end gennem ordene, forklarer Lars Rye Bertelsen, der tilbyder både aktiv musikterapi, hvor klienten improviserer, og receptiv musikterapi, hvor klienten er lyttende. Ofte starter terapien med, at terapeuten og klienten opstiller en spilleregul. Det kan f.eks. være »jeg har brug for, at du passer på mig«. Tit er det dog også sådan, at der arbejdes med noget forbevidst, som krystalliserer sig op i bevidstheden gennem musikken. Og så kan der bagefter sættes ord på.

– Terapeuten har sin kasket og sine teknikker, men mødets væsen er anderledes end ved en verbal terapi. Af teknikker har jeg en lang række. Jeg kan indtage forskellige roller. Hvis jeg f.eks. har en meget usikker klient, der har brug for en musikalsk kravlegård, kan jeg skabe den i musikken omkring vedkommende. Måske er der også nogen, der har brug for, at jeg er mere konfronterende, eller jeg kan give omsorg. Hele tiden med øje for, hvad klienten har behov for, siger slutter Lars Rye Bertelsen.

Musikterapeuterne – Klinik for Musikterapi, Aalborg (der er desuden en af terapeuterne, som arbejder i Nyborg), www.musikterapeuterne.dk

Musikterapi kort

→ Musikterapi dækker over flere former for behandling eller udvikling. Men groft sagt kan man inddele den i to retninger: Receptiv musikterapi, hvor patienten er modtagende og lyttende, eller aktiv musikterapi, hvor patienten deltager aktivt i udøvelsen af musikterapien.

→ Musikterapi kræver på forhånd ingen musikalske færdigheder. Musik forstås bredt som lyd udfoldet over tid af en eller flere personer. Det kan være alt fra skrig til åndedrag. Fra harmoni til disharmoni. Der er ingen rigtige eller forkerte toner.

→ Musikterapi er kommunikation. En udveksling og kontakt gennem lyd og musik. Musikterapi kan ledsages af og bearbejdes af ord, hvis patienten er i stand til at tale. Der er mere fokus på helings- og integrationsprocessen end på det færdige musikalske produkt.

→ Musikterapi i Danmark har sine rødder i den psyko-dynamiske og analytiske teori. Musikterapeuten fokuserer primært på relationen mellem musikterapeuten og patienten/klienten.

Det er videnskabeligt bevist, at musikterapi

- kan sænke blodtryk
- sænke blodsukker
- lindre gigtramte
- sænke stress-niveau
- dæmpe angst
- lette depressioner
- hjælpe skizofrene og psykotiske mennesker fra isolation mod kontakt
- hjælpe til vægtkontrol
- støtte døende
- hjælpe demente
- forstærke en eventuelt positiv medicinsk effekt og nedsætte medicinforbruget af psykofarmaka.

Musikterapeuter uddannes på Aalborg Universitet. Uddannelsen varer fem år, og de studerende er selv i musikterapeutisk egenterapi, i praktik og modtager supervision i forbindelse med deres terapeutiske arbejde. De er trænet både musikalsk, psykoterapeutisk og akademisk. Aalborg Universitet har desuden Europas eneste forskeruddannelsesprogram i musikterapi.

Musikterapeuter kan kontaktes via Musikterapeuternes Landsklub: www.musikterapi.org