

Musikterapi i psykiatrisk behandling: baggrund, erfaringer og evidens

Af **Niels Hannibal** (maj 2022). Lektor, ph.d., Musikterapiuddannelsen, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet & Leder af Musikterapi-klinikken, Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien.

Kontaktoplysninger: hannibal@ikp.aau.dk og nijh@rn.dk

Musikterapi i psykiatrien i Danmark

Musikterapeutuddannelsen på Aalborg Universitet er et femårigt kandidatstudie. Musikterapeuter der har gennemført denne uddannelse, kaldes Kandidater (cand.mag.) i Musikterapi. Musikterapiuddannelse startede for 40 år siden og der er over 25 års klinisk erfaring med at anvende musikterapi som primær eller komplementær behandling i alle dele af psykiatrien i Danmark. Pr. maj 2022 er der 19 musikterapeuter ansat i hospitals- og socialpsykiatrien i Danmark, primært i Region Nord, Region Syd og Region Sjælland.

Terapeutiske mål for musikterapien

En kandidat i musikterapi (herefter musikterapeuten) er en faggruppe med særlige akademiske, musikalske og terapeutiske kompetencer i forhold til at anvende musik aktivt (improvisation, komposition, fremførelse) og receptivt (musiklytning) til at adressere en bred vifte af kropslige, følelsesmæssige, mentale og sociale terapeutiske mål. I psykiatrien er det blandt andet at:

- Regulere arousal (psykisk ubehag, angst, uro, tristhed mm)
- Opbygge eller genopbygge evnen til at være i relation med andre (relation, tilknytning)
- Skabe forbindelse til personens psyke (bevidste/ubevindte lag)
- Aktivere deltagelse i her og nu, og skabe motivation (engagement)
- Opbygge eller genopbygge evnen til at forhandle måder at være sammen på (dele følelser og tanker, sociale spilleregler, normer m.m.)

Musikterapi kan anvendes individuelt, i grupper og musikmiljøterapeutisk. Ved sidstnævnte tilgang anvender musikterapeuten musik i eksempelvis en afdelings fællesarealer mhp. at inkludere og fokusere på både den enkelte patient, evt. pårørende, personale og afdelingens indlæggelses-, opholds- og arbejdsmiljø. Endelig kan musikterapi anvendes til stresshåndtering og egenomsorg hos personalet mhp. at forebygge udbrændthed og forbedre trivsel og arbejdsmiljøet.

Musik som terapeutisk medie

For personer med psykiske problemstillinger kan ovenstående evner være helt eller delvist ødelagt og ikke fungerende. Således er det vanskeligt for personen at udtrykke sine **behov, tanker og følelser** – og dermed vanskeligt at bryde med de negative konsekvenser af sygdommen. Her er musikterapi nyttig, da det er en behandlingsform, hvor interaktion, selvudtryk og følelser medieres gennem enten aktiv musikalsk udfoldelse og/eller musiklytning som omdrejningspunkt for kontakt og samvær.

Indholdet af denne kontakt er i udgangspunktet musikalsk og kan derfor fungere **nonverbalt** og uden krav. Aktiv musikterapi forgår ved at anvende instrumenter til at udtrykke sig spontant, uden musikalske forkundskaber og uden et specifikt musikalsk sigte. Det er ikke et mål at spille musik, tværtimod er det målet at bruge det musikalske udtryk til at udtrykke sig og være i samspil (helt konkret) med hinanden, hvilket ofte gør det mere trygt for mange med en psykiatrisk problemstilling. I den musikalske kontakt flyttes fokus fra et specifikt semantisk og meningsbåret indhold til at være et oplevelses- og musikalsk båret indhold. I musikalsk interaktion er der større fokus på, **hvordan** vi er sammen og på hvordan det opleves og sanses end på, **hvad** det specifikt handler om, hvilket giver mulighed for nye erfaringer med at være i relation og interaktion med andre.

Mere end 25 års erfaring med musikterapi i psykiatrien

Mere end 25 års erfaring fra Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien viser, at musikterapi med fordel kan anvendes som et tilbud til **alle psykiatriske patienter**, der ønsker/behøver psykoterapeutisk behandling, men som ikke kan profitere af psykoterapi, der alene benytter tale/sprog. Indikation for musikterapi skal ikke alene vurderes i forhold til diagnoser, men også og vigtigst i forhold til hvordan den psykiske tilstand påvirker personens evne til at modtage psykoterapeutisk behandling generelt. Dette er også den kliniske erfaringen nationalt.

Musikterapi kan således ydes til patienter, der eksempelvis er:

- Præget af negative symptomer (skizofreni o.l.)
- Isoleret pga. negative tanker og lavt selvværd (depression, angst)
- Tilbagetrukket og afvisende for kontakt pga. mistillid og/eller angst for andre (angst, depression, personlighedsforstyrrelser, spiseforstyrrelser m.m.)
- Præget af høj interpersonel følsomhed og lav mentaliseringsevne (personlighedsforstyrrelser)
- Traumer/PTSD

Fælles for disse tilstande er, at der er sket et mindre eller større sammenbrud i personens evne til at:

- Regulere følelser og tanker
- Kommunikere om følelser og tanker, og i forhold
- Kunne anvende andre personer i sin helingsproces

Trediepartsudsagn

Dette trediepartsudsagn er indsamlet fra faggruppen på Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien, som har samarbejdet med og superviseret musikterapeuter igennem mange år:

Maria Nielsen, Cand.psych. Leder af Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme, Psykiatrien Region Nordjylland

"Musikterapi (i form af GIM)¹ bliver anvendt i ambulatorium for angst- og tvangssygdomme på lige fod med andre behandlingsmetoder til behandling af PTSD-patienter. Metoden har erfaringsmæssigt vist sig effektiv og interessant, da kombinationen af lytte-elementet med et musikstykke, der understøtter de stemninger der ønskes arbejdet med, og verbal terapi giver en særlig adgang til traumemateriale hos patienten. Musikterapi kan tilføre noget særligt – på perceptions- og fantasiniveau, som gængs behandling ikke kan opnå. Tilbagemeldinger fra patienter, som har været i forløb med musikterapi peger på, at der er tale om en særdeles hjælpsom og positiv proces, som ud over at være symptomafhjælpende også igangsætter en mental rejse og skaber symboler på en indre styrke, som giver indsigt og mere hensigtsmæssige handlemuligheder fremadrettet".

Interviewuddrag fra deltagere i nyt dansk forskningsprojekt

I forbindelse med et nyt større forskningsprojekt om musikterapi med patienter med skizofreni og negative symptomer blev deltagerne interviewet (Pedersen et al, 2021). Her ses nogle udsagn om musikterapi fra fire af deltagerne:

1. *Musikterapi har støttet mig, gjort tomrummet mindre. Jeg savner musikterapi – den har gjort god gavn. Det var utrolig spændende. Jeg har kun positive ting at sige. Kun ros tilovers for musikterapi*
2. *Jeg forventede ingenting. Jeg blev positivt overrasket over terapiforløbet. Det var en god oplevelse at spille musik med terapeuten. Hun var virkelig god til at spille – vi har lavet tekster sammen. Det svingede godt. Det er en stor ting, hvis det bliver et tilbud i behandlingen*
3. *Jeg er begyndt at studere. Jeg har mere overskud efter start på musikterapi*
4. *Jeg har aldrig nogen sinde forventet at der at sidde og hamre på nogle tangenter på et klaver, at det kan have så stor effekt på end humør. Det har haft stor effekt. Jeg har været glad i de dage, jeg har været afsted og i betydelig bedre humør resten af dagen. Selv under en vinterdepression. Der går ellers måneder imellem sådanne dage og så lige pludselig får jeg en dag om ugen. Jeg have ikke forventet, at jeg kunne komme 25 gange – men det gjorde jeg!!! Musik kan løfte mig lidt ud af den depressive del. Det er nødvendigt for at kunne handle. Det flytter sig langsomt, men det flytter sig. Musikterapi giver fornyet energi til fitness og til at stå op om morgenen.*

¹ GIM/ Guided Imagery and Music er en psykoterapeutisk musikterapi metode baseret på musiklytning, visualisering og samtaleterapi

Evidens for musikterapi og psykiatri

Der er evidens for musikterapi i psykiatrien i form af Cochrane Reviews og metaanalyser. Endvidere anbefaler sundhedsstyrelserne i blandt andet Norge og Sverige musikterapi i deres nationale kliniske retningslinjer for psykiatrisk behandling. I det følgende fremgår udvalgt forskningslitteratur.

Music Therapy for Depression (Cochrane Review)

Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R.E., Spreen, M., Ket, C.F., Vink, A.C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X., Gold, C. (2017) Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 11*. Art. No.: CD004517. DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub3.

Indeholder i alt 9 studier (n=421) og det konkluderes, at musikterapi sammen med standart behandling har effekt for personer med depression. Musikterapi kan reducere depressive samt angstsymptomer og hjælpe til at forbedre funktion (bevare involvering i arbejdsliv, aktiviteter og relationer).

Music Therapy for People with Schizophrenia and Schizophrenia-like Disorders (Cochrane Review)

Gerretsegger, M., Mossler, K.A., Bieleninik, L., Chen, X-J., Heldal, T.O., Gold, C. (2017) Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *The Cochrane Collaboration*. 29 May 2017. DOI: 10.1002/14651858.CD04025. pub4

I alt indgår 18 studier (n=1215), som er af moderat til lav kvalitet og foreslår, at musikterapi i tilføjelse til standartbehandling forbedrer patienternes "globe" tilstand, deres mentale tilstand inklusiv negative og generelle symptomer, social funktion og livskvalitet. Effekten er dog afhængig af antal sessioner og af kvaliteten af den musikterapi, der tilbydes.

Dose-Response Relationship in Music Therapy for People with Serious Mental Disorders: Systematic Review and Meta-Analysis

Gold, C., Solli, H. P., Krüger, V., & Lie, S. A. (2009). Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 29(3), 193-207.

Meta-analyse af sammenhængen mellem antal sessioner og ændring i symptombillede. Der blev fundet signifikant sammenhæng mellem dosis og generelle symptomer (7 studier/n= 351), negative symptomer (8 studier/n=404), depression (7 studier/n=319), angst (3 studier/n=108) og funktion (4 studier/n=215). Lille effekt ved mellem 3-10 sessioner, mens stor effekt mellem 16-51 sessioner.

Nyt større dansk forskningsprojekt om musikterapi med patienter med skizofreni og negative symptomer

Pedersen, I. N., Bonde, L. O., Hannibal, N., Nielsen, J., Aagaard, J., Gold, C., Bertelsen, L. R., Jensen, S. B., & Nielsen, R. E. (2021). Music Therapy vs. Music Listening for Negative Symptoms in Schizophrenia: Randomized, Controlled, Assessor- and Patient-Blinded Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 12, [738810]. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.738810>

Beskrivelse af musikterapi i psykiatrien

Center for Dokumentation og forskning i Musikterapi (CEDOMUS) ved Musikterapiuddannelsen ved Aalborg Universitet er et virtuelt center og vidensbank for musikterapi. Her kan du finde information, udgivelser, afhandlinger, videoklip, beskrivelser med mere af musikterapi indenfor en bred vifte af klientområder, herunder musikterapi indenfor forskellige psykiatriske tilstande: <https://www.musikterapi.aau.dk/cedomus/psykiatriske-tilstande/>

Tidsskrift om musikterapi i psykiatri i Norden

For mere uddybende beskrivelse af musikterapi indenfor psykiatrien henvises til **online tidsskriftet MIPO** (Musikterapi i Psykiatrien Online): <https://journals.aau.dk/index.php/MIPO/index>

- Eks: Hannibal, N., & Pedersen, I. N. (2014). MUSIKTERAPEUTERNES SÆRLIGE KOMPETENCER: musikterapeuternes sundhedsfremmende virkemidler generelt og i psykiatrien. *Musikterapi i Psykiatrien Online*, 9(1).