

Musikterapi – Sorg og krise

Ellen Thomasen

*Freelance ergo- og musikterapeut (GIM) Privatpraksis: 'Musik & Psyke',
www.mindandmusic.dk.*

I forhold til 'sorg og krise' har musikterapi som primær behandlingsform endnu ikke placeret sig tydeligt på landkortet.

Dog anvendes metoden *Guided Imagery and Music* (GIM) i stigende grad i forbindelse med eksistentielle livskriser f.eks. livstruende sygdom, tab, (posttraumatisk) stress eller lettere depressioner. GIM er en humanistisk, spirituel terapiform, udviklet i 1970'erne af Helen Bonny, musikterapeut og forsker ved Maryland Psychiatric Research Center, USA.

Introduktionsdelen af den 3 årige GIM-uddannelse er integreret i Aalborguddannelsen. Resten af uddannelsen kan tages i DK eller i udlandet (www.gimterapi.dk). GIM kombinerer særligt udvalgt klassisk musik med afspænding, dialog og kreativt udtryk. Musikkens rolle er at stimulere indre forestillingsbilleder og fungere som 'container'.

Sammen med terapeuten iagttager og bearbejder klienten sine personlige livstemaer og -mønstre, som optræder i symbolsk og metaforisk form. GIM processen kan virke afslappende og opløftende, tilmed indebære forløsning af stærke følelser og smertefulde erindringer; kan oven i købet give smukke, æstetiske, evt. spirituelle oplevelser.

Typiske mål: at finde håb, opdage nye perspektiver, forbedre stemningsleje og livskvalitet, håndtere angst, forson sig med liv og død. Erfaringen viser, at 10 individuelle sessioner kan give varige forbedringer.

Det kliniske arbejde har hidtil fundet sted i privatpraksis, men der er etableret

kontakt med Kræftens Bekæmpelse og udvalgte onkologiske afdelinger om fremtidigt samarbejde.

"Musikken gør én svag, på en måde så man bliver stærk" (Benny Andersen)

Litteratur

- Bunt, L. et al. (2000) Variations on a theme. The evolution of a music therapy research programme at the Bristol Cancer Help Centre. *British Journal of Music Therapy*, 14(2), 62-69.
- Burns, Debra S. (2001) The Effect of the Bonny Method of Guided Imagery and Music on the Mood and Life Quality of Cancer Patients. *Journal of Music Therapy*, XXXVIII(1), 51-65.
- Bush, Carol (1996) *Healing Imagery and Music: Pathways to the Inner Self*. Portland, Oregon: Rudra Press.
- Meadows, A. (2002) Psychotherapeutic Applications of the Bonny Method. Guided Imagery and Music. In: K. E. Bruscia and D. E. Grocke. Gilsum NH: Barcelona Publishers, 187-204.
- Olofsson, A. (1999) Möten på existentiell klangbotten – musikterapi i cancervård. Konstnärlige terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen. In: E. Grönlund, A. Alm and I. Hammarlund Stockholm *Notur och kultur*, 346-358.
- Smith, B. J. (1997) Uncovering and healing hidden wounds. *Journal of Music and Imagery* 5(1996-97), 1-23.
- Yalom, Irvin D. (1998) *Eksistentiel psykoterapi*. København: Hans Reitzels forlag.