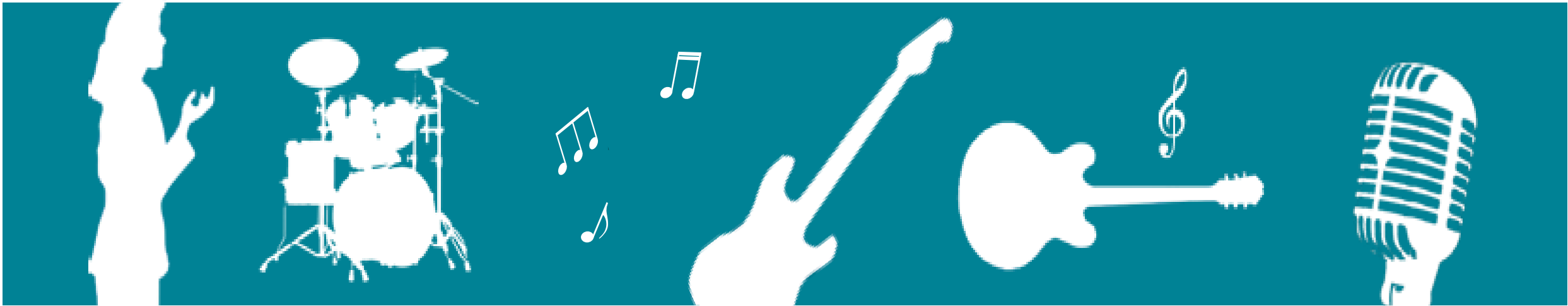


# Brukererfaringer fra musikkterapi i kommunal rus- og psykisk helsetjeneste



Torhild Kielland

[rusfeltet.no](http://rusfeltet.no)

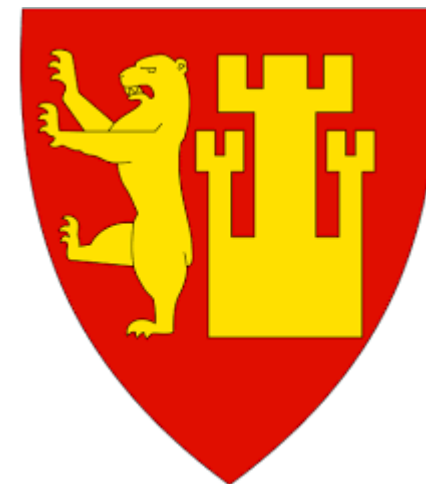
Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon

# 2010 — ingen strukturerte tilbud om musikkterapi i rusfeltet 2018 --

- Fredrikstad kommune: 1. januar 2014 (80 000 innbyggere)
- Sør-Odal kommune: høsten 2014 (8000 innbyggere)
- Fjell kommune: mars 2016 (24 000 innbyggere)
- Sandnes kommune: høsten 2016 (76 000 innbyggere)
- Oslo kommune: høsten 2017 (673 000 innbyggere)
  
- Hjellestad
- Tyrilistiftelsen
- Frelsesarmeen
- Helse Vest Bergen
- Sagatun brukerstyrt senter



# FIRE RAPPORTER OM BRUKERERFARINGER



**Rapporten fra Fredrikstad 2017 var et firpartsamarbeid mellom:**

- Fredrikstad kommune
- KoRus-Øst
- Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon
- Nasjonalt nettverk for musikkterapi i rusfeltet

**Tre nye rapporter kommer i 2018/2019: Hjellestad, Uteseksjonen Oslo, Sandnes kommune**



**KoRus-Øst**  
Kompetansesenter rus – region øst



Fagrådet –  
**Rusfeltets  
hovedorganisasjon**  
rusfeltet.no



# Nasjonale retningslinjer og anbefalinger om musikkterapi

- Psykoselidelser (2013, IS-1957)
- Behandling og rehabilitering av rusproblemer og avhengighet (2016)
- Avrusning (2016, IS-2211)
- *Fra 2018: ISF – innsatsstyrt finansiering, egen sats innen spesialisthelsetjenesten*

## Utvikling fra 2015 til 2017 i Fredrikstad

**2015:** Nesten utelukkende tilbud om individuell oppfølging. Kun to deltok i gruppe i tillegg.

**Vi intervjuet 9 brukere, 10 kollegaer og 2 ledere.**

**2017:** Kraftig utvikling på to år:

- individuelle timer
- grupper/kurs
- prosjekter/konserter
- et åpent kortilbud på kveldstid

Stor variasjonen i hva brukerne deltar på  
Kun 6 av 18 hadde kun individuell oppfølging.

**Vi intervjuet 18 brukere, 12 kollegaer, 3 ansatte med brukererfaringer og 1 avdelingsleder.**

**Pluss at KoRus-Øst intervjuet 9 brukere i Sør-Odal**

The background features several concentric circles of varying radii, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, solid blue speech bubble is centered on the page, containing the text.

**Hva mener brukerne om musikkterapitilbudet?**

# Tre rapporter viser at musikkterapi i kommunal rustjeneste bidrar til:

- bedret psykisk helse
- flere ruser seg mindre. Enkelte fortalte at de også har redusert sin legale bruk av benzodiazepiner
- Motivasjon og håp
- Positiv forpliktelse og ansvar knyttet til sosiale fellesskap de har blitt en del av, eksempelvis kor og band.
- Sosiale forpliktelser forebygger isolasjon og bidrar til tilhørighet
- Bedret selvfølelse og selvtillit.
- Mindre stigma og problem- orientering/ diagnostisering
- Ressurssøkende og identitetsstyrkende



# Hvor tilfreds har du vært med innholdet i musikkterapi-tilbudet?

- Skår 9,2
- Positive ringvirkninger
- Bedringsprosesser psykisk helse og rus
- Sosial fellesskapsarena som muliggjør nettverksbygging
- Vektlegging av å bli hørt og respektert





# Sitater om innhold

*«Veldig ålreit ramme selv om jeg ikke har vært rusfri i de periodene jeg har vært med på musikkterapi først da, så har det på en måte liksom vært en veldig god begynnelse for å sette grenser».*

*«Mestringskoret er en fantastisk arena. Særlig for meg som sliter mye med sosial angst. Det å få utfordre seg sjøl i litt trygge rammer er bra»*

*«Det å synge sammen med andre å få til noe i fellesskap – det er stort»*

*«Jeg er aldri mer sentrert enn når jeg drar derfra. Det gjør noe med hue mitt resten av da'n»*

*«Er ikke rusfri, men bruker mindre av heroin, amfetamin og kokain. Rusmønsteret har endret seg».*



# Hvor tilfreds med oppfølging fra musikkterapeut?

- Skår 9, 2
- Brukerne setter pris på fleksibilitet, engasjement og tilgjengelighet
- Kunnskapsrike og faglig dyktige terapeuter
- Representerer stabil kontinuitet gjennom tett oppfølging

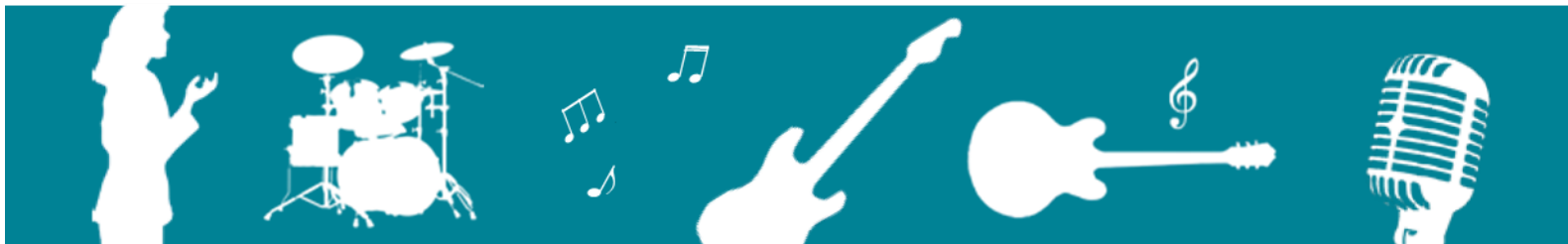


# Sitater om oppfølging

*«Faen det er full pakke. Det går jo an og samtale med ham hvis du ikke ønsker å gjøre noe den da'n, hvis det har vært noe, et eller annet spesielt».*

*«Musikkterapeuten melder meg og tar kontakt, han er veldig på, og det setter jeg pris på»*

*«Musikkterapi vekker også følelser jeg ikke visste at jeg hadde, jeg har grått noen ganger, men jeg blir ivaretatt. Jeg føler meg trygg. Trygg på at hun klarer å romme det som kommer fra meg».*



# Tilfredshet med rammer (rom, organisering, instrumenter)

- Skår 8,6
- Sprik i svarene
- Ulike referanserammer. Instrumenter, lyd, lys, ventilasjon



# Sitater om rammer

*«Øvingslokalet(St.Croix) vi har nå er litt dumt plassert fordi det er et stykke å gå fra buss. Det lønner seg nok å være i sentrum».*

*«Jeg synes bunkeren er dritkul, men det er så dårlig ventilasjon der og så er det litt trangt. Blir litt kaos ettersom det er så lite. Kunne kanskje hatt et større rom. Noe av timene går til å hente ting og rigge ting».*



# Tilfredshet med frekvens

- Sprik i svarene, flest på 1-2 ganger per uke
- Innholdet blir annerledes i grupper, på godt og vondt.
  - flere kjenner hverandre fra før
  - *blir motivert av hverandre*
  - blir sett mindre som enkeltindivider



# Sitater om frekvens

*«Én gang i uka er nok for meg fordi jeg har så mye å holde styr på hjemme, så jeg har ikke tid til mer. Har bikkje, hus og kjerring. Man kan jo gå lei også».*

*«Ønsker at man kunne hatt litt bedre tid, både individuelt og gruppe. En time går veldig fort. En time er for lite, og hadde hatt muligheten til å snakke litt mer».*



# Opplevelse av nytte?

- Skår på 9,4
- Motiverer til endring
- Opplevelse av mestring som gir overføringsverdi til andre livsområder
- Nedtak av behov for spesialisthelsetjenester- både og døgn og poliklinisk





# Sitater om nytte

*«Føler på mange måter at musikkterapi har reddet livet mitt. Får bearbeidet vanskelige følelser gjennom sangen, både glede og sinne. Det er en frihet å komme til musikkterapi timene. Har gitt meg mestringsfølelse og selvtillit. Henter opp igjen godfølelsen da jeg er på steder det ikke er så god stemning. Glemmer alt som er dritt og tar ferie en times tid».*

*«Nå er mye stressfølelser og uro borte. Nå føler jeg at begge beina står på jorda og jeg er med i sånn passe mengde da....».*



# Brukernes forslag til forbedringer og endringer



«Musikkterapi må bli en fast del av oppfølgings-/  
behandlingstilbudet i Fredrikstad og i alle  
kommuner»

«Økt ressurstilgang slik at alle har mulighet til å  
bli ivaretatt ut fra sitt behov»

# Sitater om forbedringer og endringer

«Tilbudet har fungert veldig bra for meg. Det er bra om flere får tilbudet og får se hvor effektivt det er».

«Med mer ressurser og flere som jobber med det, ville det blitt mer rom for individuelle tilpasninger. Tid til å se hvem som trenger hva. Det er ganske skjøre ting.....».



## Kollegaer og ledelse:

**I likhet med rapporten (2015) sier kollegaer at musikkterapi styrker det kommunale tilbudet til målgruppa.**

**Deres erfaring er at tilbudet bidrar til:**

- Mer robuste tjenester**
- Å motivere for endring**
- Å senke terskelen for å ta imot hjelp fra andre hjelpeinstanser**
- Nedtak av spesialisthelsetjenester**
- At kommunen gir et mer helhetlig tilbud**
- Å gi folk mestringsopplevelser**
- Å gjøre dem som ansatte stolte av tjenesten/kommunen**

# Sitater fra ansatte med brukererfaring

**«Ikke hørt noen som er misfornøyd. Jeg har ganske lang fartstid med disse tinga, har tenkt at jeg skulle gjerne hatt det tidligere i min egen prosess. Jeg har vært mye dårlig og det betyr mye å ha noe å gå til. Dette hadde vært helt gull- å visst om for min egen del tidligere».**

**«Musikkterapi supplerer andre tilbud på en god måte. Kjenner meg igjen i de som kommer hit. Jeg går i en samarbeidsallianse med dem, tilbudet skaper en utrolig tillit som igjen skaper ærlighet og følelser kommer fram».**



# Sitater fra andre kollegaer om erfaringer

***«Musikkterapi har åpnet for muligheter til å jobbe med ting som har vært skjult for meg».***

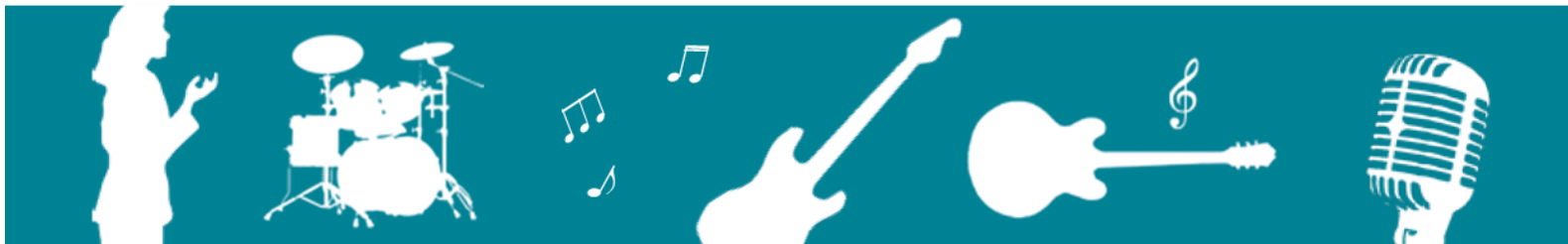
***«Jeg tenker identitet er viktig. At du får befestet en annen identitet enn at du bare ruser deg».***

***«Det er en egen verdi at de klarer å fylle opp med mer aktivitet. At de kan nyttiggjøre seg andre tjenester. At musikkterapi blir inngangsporten til å ta imot andre tjenester for så at de kan klare seg uten».***



# Ledelse er avgjørende viktig

- God forankring
- God implementeringsstrategi
- Målrettet
- Klart eierskap
- Nysgjerrighet på helseeffekt – stillinger på tilskuddsmidler. Belegg for å omgjøre prosjekter til faste stillinger
- Samarbeid mellom avdelinger og nivå



# Oppsummering

- musikkterapi bidrar til at brukere klarer å motta og nyttiggjøre seg andre behandlingstilbud og tiltak de tidligere ikke har klart å møte opp til
- Mestring på ett område (her musikk) har overføringsverdi til andre livsområder
- Et likhetstrekk med rapporten fra Sør-Odal (Taihaugen 2017) er at noen brukere beskriver hvordan deres behov for innleggelse i spesialisthelsetjenesten har blitt mindre, at de har redusert på hjemmetjenester og samtaletilbud i kommunal regi
- Enkelte brukere beskriver at samtaler med musikkterapeutene fyller behovet for støtte knyttet til psykiske utfordringer - og dermed fyller tilbudet flere funksjoner

