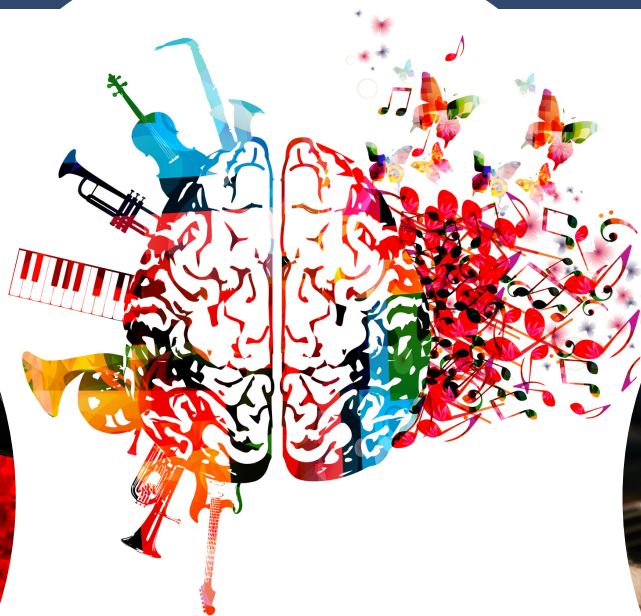




***Vi hjelper deg
finne helseressurser
i musikken***

KONTAKT

Mottak-og oppfølgingssenter man-fre: 09:00-14:00

tlf: 51 33 51 00

avdelingrusogavhengighet@sandnes.kommune.no

Besøksadresse: Jærveien 33, 4319 Sandnes

Postadresse: Postboks 583, 4302 Sandnes

MUSIKKTERAPI

avdeling rus og avhengighet



OM MUSIKKTERAPI

Våre musikkterapeuter har mastergrad i musikkterapi, slik helsedirektoratet anbefaler. De møter deg gjennom samtale, veiledning, musikalsk improvisasjon, samspill, musikklytting og sangskrivning.

Musikkterapi har dokumentert effekt ved psykoselidelser og depresjon. I tillegg viser forskning at musikkterapi reduserer depressive symptomer, angst og negative symptomer, og forbedrer generell psykisk helsetilstand, motivasjon, følelsesbevissthet, sosialt funksjonsnivå og livskvalitet. Denne forskningen gir sammen med brukererfaringer en god pekepinn på at musikkterapi er virkningsfullt både i arbeid med rusproblematikk og innenfor psykisk helsevern. Helsedirektoratet gir musikkterapi en sterk anbefaling i sine nasjonale faglige retningslinjer for psykosebehandling, og anbefaler også musikkterapi for behandling av avhengighet og ved avgiftning.

“Musikken har vært kanalen inn som har åpnet opp og gitt meg et mer normalt følelsesliv”

“Musikk gir meg et positivt fokus på noe som gjør at jeg kan holde meg borte fra rusen”

Individuelt

Tilbudet for deg som ønsker enetimer for å jobbe systematisk mot ett bedringsmål. Musikkterapeuten kartlegger dine musikalske ressurser sammen med deg, og hjelper deg sette et mål for terapien. Om du og terapeuten blir enige om et samarbeid, får du tilbud om musikkterapi i en avgrenset kort periode. Effekten av musikkterapien og kvaliteten på samarbeidet måles underveis ved hjelp av tilbakemelding fra deg. Tilbudet gis ved våre lokaler i Sandnes.

Gruppe

Band

Dette passer for deg som trenger ekstra motivasjon på veien mot rusfrihet. Gruppen møtes for lære nye sanger, skrive sanger og jobbe mot at bandprosjektet kan fortsette uten hjelp fra musikkterapeut.

Musikklytting

For deg som nå er rusfri og trenger flere mestringsverktøy til veien videre. Møt andre som lar seg engasjere av musikklytting og del erfaringer med bruk av musikklytting som en hjelp i hverdagen.

Sangskrivning

For deg som nå er rusfri og trenger flere mestringsverktøy til veien videre. Du møter andre som skriver sanger eller som ønsker å begynne å skrive sanger. Gruppen møtes for å dele med hverandre, lære om sangskrivning og dele erfaringer med bruk av sangskrivning som selvhjelp.