

I den faglige oppdateringen juni 2021 kom det kun innspill til musikkterapi som behandling. Oppdateringen handlet primært om beskrivelsen av behandlingen. I tillegg ble det lagt til tekst under nytteverdi om påliteligheten av forskningsresultatene som er funnet om behandlingen. Teksten i den opprinnelige versjonene og den oppdaterte versjonen er gjengitt i tabellen under.

	Opprinnelig versjon publisert 01.07.2019	Oppdatert versjon publisert 04.06.2021
Gjennomføring	<p>Musikkterapi er bruk av musikk i behandling, for å øke blant annet motivasjon og glede.</p> <p>Musikkterapi gjennomfører du sammen med en musikkterapeut (1, 11). Både samarbeidet mellom dere, og det at du deltar aktivt, er viktig i behandlingen (12, 13). Du trenger ikke å ha musikalsk talent eller musikkerfaring. Det kan også foregå i gruppe med andre. Musikkterapi bør starte så tidlig som mulig i sykdomsforløpet (1, 11).</p> <p>Du kan også drive med musikk på egenhånd mellom terapitimene. Individuelle timer varer gjerne 45-60 minutter, mens gruppetimer kan vare fra 45 til 90 minutter.</p> <p>Samarbeidet starter ofte med en utprøvsperiode der du får erfaring med ulike musikkaktiviteter, som lytting, samspill, sang, sangskrivning, innspilling, improvisasjon og samtale. Du gjennomfører vanligvis minst én musikkterapitime i uken over en lengre periode. Til sammen har du ca. 20 musikkterapitimer (1, 11). Det kan ofte ta tid å bli trygg i det mellommenneskelige og musikalske samspillet og få god effekt av behandlingen (14).</p> <p>Etter at du er utskrevet kan du få støtte til å fortsette med musikk hjemme, slik at det blir en ressurs i hverdagen. Mange steder finnes lokale musikktilbud som kor, band, musikkafé, eller annet, og noen DPS</p>	<p>Musikkterapi er bruk av musikk i behandling og tilfriskning, for å øke blant annet motivasjon, følelsesbevissthet, sosial deltakelse og livskvalitet.</p> <p>Musikkterapi gjennomfører du sammen med en musikkterapeut (1, 11). Din deltagelse og samarbeidet mellom dere er en del av behandlingen (12, 13).</p> <p>Du trenger ikke å ha spesielle musikalske ferdigheter eller mye musikkerfaring. Behandlingen blir lagt til rette ut i fra hvor mye eller lite musikkerfaring du har fra før.</p> <p>Varigheten av terapitimene tilpasses etter behov og ønske, fra helt korte økter til 60 minutter. Det er vanlig med minst én musikkterapitime i uken over en lengre periode. Der det ligger til rette for det, vil det være gunstig å ha ca. 20 musikkterapitimer eller mer for å få god effekt (1, 11, 14).</p> <p>For noen kan det være positivt å drive med musikk på egenhånd mellom terapitimene.</p> <p>Tilbud kan også gis i gruppe med andre. Gruppetimer varer ofte fra 45 til 90 minutter.</p> <p>Noen DPS (distriktpsikiatrisk senter) tilbyr også andre kunstbaserte terapiformer.</p>

	<p>(distriktpsikiatrisk senter) tilbyr også andre kunstterapi.</p> <p>Tilbud og muligheter for oppfølging kan variere mye fra sted til sted.</p> <p>Les mer om musikkterapi <i>Musikkterapi er en prosess der opplevelse av mening og relasjon er viktig, mens musikalske ferdigheter og det musikalske produktet har mindre betydning. For noen er likevel det å lære, øve og mestre en del av terapiprosessen. Noen velger også å framføre egen musikk for musikkterapeuten eller et utvalgt publikum (15, 16).</i></p> <p><i>En musikkterapeut møter deg ut fra dine musikalske interesser og forutsetninger og skal bidra til å skape trygge rammer, slik at behandlingen ikke blir emosjonelt overveldende (17).</i></p>	<p>Musikkterapi er samarbeid og prosess</p> <p>Musikkterapi bør starte så tidlig som mulig i sykdomsforløpet (1, 11). En musikkterapeut møter deg ut fra dine musikalske interesser og forutsetninger og skal bidra til å skape trygge rammer (17).</p> <p>Samarbeidet mellom dere starter gjerne med en utprøvningsperiode der du får erfaring med ulike måter å bruke musikk på, som lytting, samspill, sang, sangskrivning, innspilling, improvisasjon og samtale. Det kan ta noe tid å bli trygg i det mellommenneskelige og musikalske samspillet.</p> <p>Opplevelsen av mestring, mening og relasjon er viktig, mens musikalske ferdigheter og det musikalske produktet har mindre betydning. For noen er likevel det å lære og øve en del av terapiprosessen. Noen velger også å framføre egen musikk for musikkterapeuten eller et utvalgt publikum (15, 16).</p> <p>Oppfølging hjemme</p> <p>Ved utskrivelse kan du få støtte til å fortsette med musikk hjemme for å ha en meningsfull aktivitet i hverdagen. Mange steder finnes lokale musikktilbud som kor, band, musikkafé, eller annet. Tilbud og muligheter for oppfølging kan variere mye fra sted til sted.</p>
<p>Nytteverdi</p>	<p>Målet med musikkterapi er vanligvis å:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gi mer motivasjon, glede, mening og tilhørighet - Lære å kjenne på og å uttrykke følelser - Øve på sosiale ferdigheter - Få mindre depresjon og angst - Føle seg bedre og øke livskvalitet 	<p>Målet med musikkterapi er vanligvis å</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gi mer motivasjon, glede, mening og tilhørighet - Lære å kjenne på og å uttrykke følelser - Øve på sosiale ferdigheter - Redusere depresjon og angst - Føle seg bedre og øke livskvalitet

	<p>Det finnes ikke nok forskning til å si hvor mye musikkterapi alene hjelper på psykose, men i kombinasjon med annen behandling kan det trolig gi bedre livskvalitet.</p> <p>Musikkterapi har trolig lite å si for hvor mange som fortsetter behandling, og ser ikke ut til å påvirke fungering i hverdagen (2, 11). Det er ikke nok forskning til å vite hvilken effekt musikkterapi har på symptomer og livslengde (2, 11).</p>	<p>Det finnes ikke nok forskning til å si hvor mye musikkterapi alene hjelper på psykose, men i kombinasjon med annen behandling kan det trolig gi bedre livskvalitet.</p> <p>Musikkterapi har trolig lite å si for hvor mange som fortsetter behandling og ser ikke ut til å påvirke fungering i hverdagen (2, 11). Det er ikke nok forskning til å vite sikkert hvilken effekt musikkterapi har på symptomer og livslengde (2, 11).</p> <p>Hvor pålitelige er forskningsresultatene?</p> <p>Det er middels tillit til resultatene om livskvalitet, sosial funksjon og frafall fra behandling.</p> <p>GRADE (The Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation), er et graderingssystem som viser hvor sikre forskningsresultatene er. Vurderingene baserer seg på hvor mange studier som er gjort på det aktuelle området, hvor mange pasienter som har vært med i studiene, hvilken type studie som er brukt og hvor godt studien er utført.</p> <p>Tilliten til resultatene deles i fire nivå; høy, middels, lav og veldig liten tillit.</p>
<p>Bivirkninger</p>	<p>I visse situasjoner kan musikk være utfordrende, f.eks. ved at det oppleves kaotisk eller vekker vanskelige følelser. Dette er helt naturlig, og musikkterapeuten kan gi deg nødvendig støtte og hjelp underveis (15, 17, 20).</p> <p>Deprimerte personer kan oppleve å sitte fast i tunge følelser dersom de spiller den samme musikken igjen og igjen (16, 18). Rusavhengige kan</p>	<p>I visse situasjoner kan musikk være utfordrende, f.eks. ved at den oppleves kaotisk eller vekker vanskelige følelser. Dette er helt naturlig, og musikkterapeuten kan gi deg nødvendig støtte og hjelp underveis (15, 17, 20).</p> <p>Deprimerte personer kan oppleve å sitte fast i tunge følelser dersom de spiller den samme musikken igjen og igjen (16, 18).</p>

Samvalgsverktøy for psykose

	<p>oppleve at enkelte former for musikkbruk øker suget etter rus (19).</p> <p>I disse tilfellene kan det være en viktig del av musikkterapiprosessen å arbeide med hvordan du bruker musikk (15, 17, 20).</p>	<p>Rusavhengige kan oppleve at enkelte former for musikkbruk øker suget etter rus (19).</p> <p>I disse tilfellene kan det være en viktig del av musikkterapiprosessen å arbeide med hvordan du bruker musikk (15, 17, 20).</p>
--	---	--