

Vi vil ha musikkterapi

“Etter en vanskelig barndom fikk jeg ikke frem med ord hvordan jeg egentlig hadde det på innsiden. Musikkterapi ble det som reddet meg. Jeg kunne lage lyd. Jeg kunne lytte. Og musikkterapeuten hørte meg. Hun møtte meg som et medmenneske og sa at alt vi gjorde i timene skulle være på mine premisser. Vi spilte sammen. Etter hvert sang vi også. Musikkterapi ga meg en stemme.”

Kronikk fra Polyfons erfaringspanel

Kunnskapsklynga Polyfon bygger et nasjonalt samarbeid om musikk og musikkterapi. Polyfons erfaringspanel består bl.a. av representanter med egenerfaring fra musikkterapi og av brukere av psykiske helsetjenester. Vi mener at flere mennesker med psykiske lidelser burde få tilbud om musikkterapi. De nasjonale retningslinjene for behandling av psykose anbefaler musikkterapi. Det finnes god evidens for verdien av musikkterapi også for depresjon og for rusutfordringer. Flere brukerundersøkelser viser at pasienter ønsker seg musikkterapi. Hvorfor følges ikke dette opp?

Musikk som terapi

I musikkterapi brukes musikk i en terapeutisk prosess. Terapien utøves av musikkterapeuter med master i faget. Selv om du kanskje ikke har gått i musikkterapi selv, har du sannsynligvis et eller annet forhold til musikk. Merker du hvordan musikk setter stemningen i filmer? Trenger du fengende rytmer for å yte best mulig på trening? Har du barndomsminner som vekkes til live av en bestemt sang? Da har du kjent på hvordan musikk er med på å regulere, forsterke eller gi utløp for følelser. Gjennom musikkterapi blir disse mulighetene utnyttet aktivt.

Tilgangen til musikkterapi

I dag er det et geografisk lotteri om du har mulighet til å få musikkterapi. Mange helseforetak har veldig begrensede tilbud om musikkterapi, og oppfølgingen i kommunene er mangelfull. Vi synes det er helt feil at man må være heldig for å få musikkterapi. Lov om pasient- og brukerrettigheter er tydelig på retten til et helsetilbud som ikke er betinget av geografisk tilhørighet. I tillegg sier loven at pasient eller bruker har rett til å medvirke ved gjennomføring av helse- og omsorgstjenester. Det står også at tjenestetilbudet så langt som mulig skal utformes i samarbeid med pasient eller bruker. Det er ikke tilfellet i dag. Mange pasienter får ikke tilgang til en terapiform som de kunne hatt nytte av.

Hjelp som hjelper

Vi må ikke ta for gitt at alle får like godt utbytte av samme type terapi. Mennesker som har gått i musikkterapi forteller at musikken har vært kanalen som har åpnet opp og gitt dem et mer normalt følelsesliv. Dette er et eksempel fra norsk praksishverdag som stadfester det internasjonale forskning viser. For noen er det nødvendig med musikkterapi for å i det hele tatt klare å uttrykke seg med ord i samtaleterapi. Til og med svært syke pasienter, som så vidt er i stand til å komme seg gjennom dagen, kan erfare mestring gjennom musikkterapi.

Oppfølging

Flere brukerundersøkelser viser at pasienter ønsker seg musikkterapi. Nasjonale retningslinjer anbefaler musikkterapi. Likevel ser vi ikke at tilbudene bygges opp. Politikere må prioritere musikkterapi økonomisk og ledere må være villige til å ta i bruk musikkterapi. Vi forstår at det kan oppleves som risikofyllt når dette flere steder er helt nytt. Heldigvis finnes det mange muligheter for støtte, blant annet gjennom kunnskapsklynga Polyfon. Polyfon jobber for å gjøre musikkterapi tilgjengelig for alle som ønsker og trenger det. Kunnskapsklynga består av kommuner, helseforetak og utdanningsinstitusjoner som samarbeider om dette målet.

5 grunner til at politikerne burde prioritere musikkterapi

- Det er i tråd med prinsipper om brukermedvirkning. Pasienter skal medvirke i egen behandling. Brukerundersøkelser viser at pasienter ønsker seg musikkterapi. Dette må derfor være en reell valgmulighet.
- Vi må ikke ta for gitt at alle mennesker uttrykker seg best gjennom samtaler, eller verbal kommunikasjon i det hele tatt. Mennesker er kulturelle vesener med behov for mening og mestring, estetiske erfaringer og kreativ utfoldelse.
- Musikkterapi har veldokumenterte effekter. På bakgrunn av kunnskapsgrunnlaget er musikkterapi sterkt anbefalt i Helsedirektoratets nasjonale retningslinjer for behandling av psykoselidelser.
- Det er kostnadseffektivt for et helsevesen som er mer presset enn noen gang. Mange velger å bruke musikk som en mestringsressurs og hverdagsaktivitet etter at de har hatt musikkterapi. Dette er et godt eksempel på hvordan helse- og kultursektoren kan samarbeide for å løse samfunnsutfordringer.
- Musikkterapi kan bedre samspillet mellom det offentlige hjelpeapparatet og sivilsamfunnet. Fremtidens velferdsstat krever sosialt entreprenørskap. Her ligger det muligheter for å utnytte potensialet som ligger i det frivillige musikklivet.

Informasjon om kronikken

Kronikken er skrevet av Polyfons erfaringspanel. Opprinnelig ble kronikken publisert i Magasinet Psykisk helse september 2024.

Magasinet Psykisk helse ble gitt ut av Rådet for psykisk helse, og var et redaktørstyrt magasin i perioden 1994 - 2025. Magasinet Psykisk helse ble av økonomiske grunner lagt ned høsten 2025.

Les siste lederartikkel i Magasinet Psykisk helse: [Magasinet Psykisk helse er historie | Rådet for psykisk helse \(ekstern lenke\)](#)