

Musikkreisen

Plakatpresentasjon

kl. 10.40-11.10, betjent plakatutstilling utenfor Mimes Brønn

Hvem står bak plakatpresentasjonen?

Ylva Jonsson, Mestringsenheten, Sandnes Kommune, ylva.jonsson@sandnes.kommune.no

Tarjei Lund Græsli Øvrelid

Stig Erlend Midtgård

Sammendrag

Musikkreisen er utviklet i Mestringsenheten i Sandnes kommune som et tverrfaglig lavterskeltilbud inspirert av musikkterapi (BMGIM), aksept- og forpliktelsesterapi (ACT) og fysioterapi. Tilbudet bygger på et hjelperasjonale der effekt først og fremst avhenger av hvor godt innbyggeren engasjeres, og utvikles gjennom en pragmatisk «prøve og feile»-tilnærming. Sentralt står en tilbakemeldingsinformert praksis (FIT), der deltakerne etter hver pilotreise (tre samlinger) har gitt tilbakemeldinger om bedring (ORS) og samarbeidsopplevelse (SRS). Disse har ført til konkrete justeringer som kortere musikkstykker, flytting av psykoedukasjon til refleksjonsfasen og bruk av visuelle verktøy som følelsesblinken. En viktig erfaring var at ansatte som selv deltok på Musikkreisen beskrev opplevelsen som emosjonell støtte i arbeidshverdagen. Slik ble Musikkreisen både et tilbud for innbyggere og et selvomsorgstiltak for ansatte. Dette inspirerte fokusgruppeintervjuer med ansatte, som viste at Musikkreisen kan være en inngang til arbeid med jobbnærvær og trivsel. Funnene knyttes til nyere forskning som peker på at arbeidshelseintervensjoner ofte har kortvarige effekter og etterlyser sterkere organisatorisk forankring (Orhan Pees et al., 2024). Med organisatorisk forankring menes at tiltak blir støttet av ledelsen, integrert i faste strukturer og gitt ressurser slik at de kan bli en varig del av tjenestene. Målet er å integrere Musikkreisen i Assistert selvhjelp, for bredere anvendelse og sterkere forankring i kommunehelsetjenesten. Plakatpresentasjonen inviterer deg «bak kulissene», hvor du kan lytte til musikkprogrammet, se terapeutens manus og utforske verktøyene som brukes i Musikkreisen.

Referanser

Hagen, A. H. V. (2020). *De seks store følelsene*. Kagge.

Jacobsen, T., & Harris, R. (2010). Omfavn dine demoner og følg ditt hjerte – en introduksjon til aksept og forpliktelsesterapi. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 7(3), 246–255. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2010-03-07>

Orhan Pees, S., van Oostrom, S., Lettinga, H., Schaafsma, F., & Proper, K. (2024). Effects of interventions implemented by occupational health professionals to prevent work-related stress complaints: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine*, 81(6), 321–328. <https://doi.org/10.1136/oemed-2024-109454>

Valla, B. (2022). *Hjelp som hjelper: psykisk helsetjeneste med lav terskel*. Universitetsforlaget.