

# Betydningen av musikk og brukererfaring i en terapigruppe inspirert av emosjonsfokusert teori for mennesker med psykoselidelser

(P) Presentasjon av praksiserfaringer

14.10-14.35, Spor 4: Auditorium 10

## Foredragsholdere

Ragna Brandt, FACT Grünerløkka, Lovisenberg Diakonale Sykehus, [ragna.brandt@lds.no](mailto:ragna.brandt@lds.no)

Oda Dypvik Bjørke, FACT Grünerløkka, Lovisenberg Diakonale Sykehus

## Sammendrag

Emosjonsfokusert terapi (EFT) er en empirisk støttet terapiform som går ut på å utforske, forstå og jobbe med å endre vanskelige og fastlåste følelser (Stiegler, Sinding & Greenberg, 2023). Musikkens evne til å tilgjengeliggjøre, uttrykke og prosessere følelser har blitt studert i årtier (Juslin, 2019) og er et viktig evidensgrunnlag i musikkterapien, blant annet i behandlingen av mennesker med psykoselidelser (Geretsegger et al, 2017).

Med inspirasjon fra EFT startet erfaringskonsulent og gestaltterapeut Ragna Brandt og musikkterapeut Oda Dypvik Bjørke en gruppe der musikk, kunst og psykoedukasjon ble brukt som terapeutiske virkemidler. Både Brandt og Bjørke jobber i FACT Grünerløkka med mennesker med alvorlige psykiske lidelser. I dette foredraget ønsker de å dele erfaringer fra gruppen, og da spesielt musikkens betydning i tilgangen til og uttrykket av følelser, og viktigheten av brukerne sitt eierskap til musikk som ble brukt. De vil reflektere rundt erfaringskompetansens rolle i gruppa og rundt det å være autentisk i terapeutrollen

## Referanser

Helsedirektoratet, 2024. Forløp etter døgnbehandling i psykisk helsevern for pasienter med alvorlig psykiske lidelser.

Geretsegger, M., Mössler, K. A., Bieleninik, L., Chen, X-J., Heldal, T. O. & Gold, C. (2017). Music Therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. DOI:10.1002/14651858.CD004025

Juslin, P. N. (2019). *Musical emotions explained. Unlocking the secrets of musical affect*. Oxford.

Stiegler, J. R., Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2021). *Klok på følelser. Det følelsene prøver å fortelle deg*. Gyldendal.