

167 timer på egenhånd: Musikkterapi og langvarige smerter

(F) Presentasjon av forskning

13.40-14.05, Spor 3: Auditorium 9

Foredragsholder

Gry-Svanhild Kvisterud Hole, gry.svanhild.k.hole@gmail.com

Sammendrag

Det er 168 timer i en uke, og ved å trekke fra én er dette ment som symbol på en ukentlig time med oppfølging av musikkterapeut eller annet helsepersonell. Målet for dette prosjektet har vært å prøve å gjøre noe av tiden smertepasienter er på egenhånd, litt lettere. Rundt en av tre lever med langvarig smerte, og det er begrensede helsetilbud for å støtte deres komplekse behov. Musikkterapi er en nokså utforsket ressurs for denne populasjonen, og forskningen er derfor også knapp (Bradt et al., 2016). Formålet med denne studien var å utforske hvordan langvarig smertepasienter opplever å jobbe sammen med en musikkterapeut for å utvikle musikkbaserte verktøy, og hvordan pasienter kan integrere disse inn i sin hverdagskontekst for smertemestring og velvære. Denne studien benyttet intervju som metode, med en fenomenologisk tilnærming. Funn inkluderer hvordan økt bevisstgjøring og utforsking gjennom musikkterapi medførte at deltakere kunne oppdage nye måter å fasilitere sin musikkbruk. De beskrev også en støttende terapeutisk relasjon, hvor veiledning var avgjørende for utforskingen av musikk som helseressurs. Deltakere rapporterte også om hvordan deres helsesituasjon påvirker og/eller hindrer deres musikkbruk. Diskusjonen tar for seg funn diskutert opp mot eksisterende forskning på musikk som refleksiv praksis (DeNora, 1999), et kritisk perspektiv på agency og egenmestring, og en refleksjon rundt kontinuitet på tvers av kliniske og hverdagslige kontekster (Rolvsjord & Stige, 2015). Studien har vist potensiale for å utforske og implementere musikkterapi videre som et tilbud for denne populasjonen, samt videre forskning.

Referanser

- Bradt, J., Norris, M., Shim, M., Gracely, E. J. & Gerrity, P. (2016). Vocal Music Therapy for Chronic Pain Management in Inner-City African Americans: A Mixed Methods Feasibility Study. *The Journal of music therapy*, 53(2), 178-206. <https://doi.org/10.1093/jmt/thw004>
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics (Amsterdam)*, 27(1), 31-56. [https://doi.org/10.1016/S0304-422X\(99\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0304-422X(99)00017-0)
- Rolvsjord, R. & Stige, B. (2015). Concepts of context in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24(1), 44-66. <https://doi.org/10.1080/08098131.2013.861502>