

Lydbad kan ha stor terapeutisk verdi – erfaringer fra rus-behandling

Poster

11.20-11.40, betjent posterutstilling utenfor Mimes Brønn

Posterholder

Anne Siri Langelandsvik, A-senteret, Kirkens bymisjon, annesiri.langelandsvik@bymisjon.no

Sammendrag

I 2016 ble Musikkterapeut og førsteamanuensis ved Griegakademiet, Viggo Krüger intervjuet av DN ang. den nye trenden Lydbad der han uttrykker seg kritisk til "passive lydbad som duller med deg". Min erfaring som Idrettspedagog og Yoga og Gongterapeut innen Tverrfaglig spesialisert døgnbehandling for rus-avhengige er helt motsatt. Ca. 20 pasienter har det siste året deltatt frivillig på 45 minutt terapeutisk Gongbad en gang per uke. De fleste har samtidig psykiske utfordringer (ADHD, angst, depresjon, spiseforstyrrelse, traumer/PTSD ol). Gongbadet innledes med bevisstgjøring på kropp og pust sammen med instruksjon om å øve på å la og akseptere at tanker, følelser, fornemmelser, mentale bilder ol. komme og gå, i stedet for det de fleste strever med; henge seg opp i det som oppstår og kverne på det. Lydvibrasjonene fra instrumenter som Gong, krystallsyngeboller, tibetanske syngeboller, regnstav, tromme, klokkespill, kalimba inkludert sang og toning, sammen med 1-3 minutters perioder med stillhet frembringer underveis ulike følelser, fornemmelser, tanker og bilder i den enkelte deltaker. Dette kan være både ubehagelige, nøytrale og behagelige "opplevelser". Pasientene opplever at lydbadet hjelper dem å forstå seg selv bedre, få innsikter de ellers ikke kommer i kontakt med. De opplever at det blir mindre tankekjør over tid og lettere å finne og tåle å være i stillhet, og de lærer å slappe av og hvile. De lærer at følelser og fornemmelser er noe som kommer og går, og at de kan tåle å kjenne på dem. Lydbad har derfor fått stor terapeutisk verdi i vår tverrfaglige rus-behandling.

Referanser

- Kim, S. C., & Choi, M. J. (2023). Does the Sound of a Singing Bowl Synchronize Meditational Brainwaves in the Listeners? *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6180. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126180>
- Walter, N., & Hinterberger, T. (2022). Neurophysiological Effects of a Singing Bowl Massage. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(5), 594. <https://doi.org/10.3390/medicina58050594>
- Hasani, Z., Mohammadi, S., & Karimi, H. (2024). Investigating the Effect of Singing Bowl Sound on the Level of State-trait Anxiety and Physiological Variables of Patients Awaiting Angiography. *Journal of perianesthesia nursing: official journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses*, S1089-9472(24)00164-3. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2024.04.012>