

Oplægsopholder: Anne Lindhardt Formand for Psykiatrifonden

Titel: Musikterapi og psykiatrifonden

En halsbetændelse har holdt mig i ro her hen over juledagene og fjernsynet har været et godt tidsfordriv. Og af alle ting har jeg guset "Sound of music", som i al sin banalitet og med ægte musikglæde holdt mig fanget ved skærmen. Her har vi knudemanden Baron von Trapp med de syv børn, der har indkapslet alle følelser efter sin hustrus død og forbudt al musik og livsglæde på slottet. Han forløses og genfinder kærligheden, da først musikken får lov til at vinde indpas igen.

En fransk psykoanalytiker Marie Cardinal, skrev for en del år siden bogen "Ord som forløser". En bevægende fiktiv casestory om en langvarig psykoterapi, hvor det netop var gennem "ordene" og den fortælling de skabte at forandringen og dermed bedringen skete. Men ordene blev sagt til en anden, nemlig terapeuten og dermed var de med til at opbygge og udvikle den for mennesker livsnødvendige relation. Musikken kan forløse uden ord ved at give adgang til et stort følelsesregister og sætte dem ind i en kommunikativ og relationel kontekst, når musikken bruges terapeutisk. Sang og musik er en naturlig udtryksform og med til at opbygge og bevare psykisk sundhed.

I Psykiatrifonden er vi optagede af at sætte psykisk sundhed på den offentlige dagsorden.

Fonden blev stiftet af overlæge Jes Gerlach i 1996 med det formål at give oplysning om psykiske lidelser til patienter, pårørende og almenbefolkningen. Det var - og er - en vigtig del af fondens virke at kunne oplyse på en sagligt velfunderet og samtidig forståeligt grundlag om psykiske sygdomme, deres årsager og behandlingsmulighederne. Sigtet var humanitært og opfattelsen af sygdommene baseret på en bred sygdomsforståelse. Samtidig var det vigtigt at sætte psykiatrien ind i den stærke forskningsmæssige sammenhæng hvor den hører hjemme.

For Psykiatrifonden år 2014 og fremover ser vi os fortsat med en væsentlig formidlingsfunktion. Vores grundlag er at arbejde for at fremme psykisk sundhed hos alle i Danmark, så man får mulighed for at leve gode liv uanset om man er psykisk sårbar, har en psykiatrisk diagnose eller oplever en midlertidig krise.

Vi ser således ikke psykisk sygdom og psykisk sundhed som modsætninger. Vi arbejder for at mennesker kan bevare evnen til håb, selvværdet og muligheden for selv at være aktiv i egen behandling og ikke mindst i mestring af livet med og ikke mindst på trods af indimellem meget vanskelige livsvilkår. Derfor har vi efter australsk forbillede udviklet et program i psykisk førstehjælp, der træner mennesker i hvordan man kan reagere og håndtere når et medmenneske kommer i en akut psykisk krise. Vores slogan er at der ikke bør være førstehjælp uden kendskab til psykisk førstehjælp.

I Psykiatrifonden vil vi gerne påvirke beslutningstagere gennem oplysning og debatindlæg. Vi ser fortsat oplysning som en vigtig vej til at nedbryde fordomme. Vi holder masser af kurser, bl.a. psykiatridagene 4 steder i landet. Vi udgiver bøger og bladet Psykiatriinformation. Og vi har udviklet en hjemmeside med et "Mentalt motionscenter" hvor man selv kan gå ind og få viden samt øvelser, der kan bedre for eksempel de kognitive funktioner.

Vi rådgiver på arbejdspladser. Vi har grupper for børn hvis forældre har været ramt af psykisk sygdom. Vi arbejder med jobcentre og afklaringsforløb. Psykisk sundhed starter tidligt og derfor har Psykiatrifonden børn og unge som mærkesag. Vi rådgiver konkret i skoler og på ungdomsuddannelser. Vi har en telefonrådgivning med mange opkald og en stor gruppe frivillige, der alle har en faglig baggrund med kendskab til sundhedsvæsenet. Vi har en bus der besøger folkeskoler i Region Sjælland og underviser børn og unge i hvad psykiske sygdomme er. Samtidig er dog her også muligheder for at få individuelle råd og vejledning.

Med andre ord har vi en bred vifte af aktiviteter. Vi er en humanitær organisation med ca. 11.000 støtte-medlemmer – og vi vil gerne være mange flere. Vi har ca. 70 frivillige medarbejdere og ca. 40 ansatte. Vi arbejder inden for et område, der berører næsten alle mennesker på et eller andet tidspunkt i deres liv, enten fordi man selv rammes af en psykisk sygdom, eller fordi en pårørende eller nære venner gør det. der er brug for mangfoldighed når vi arbejder for og med mennesker med psykiske lidelser. Musikterapi er en vigtig del af den mangfoldighed.

Først når et fagområde kan dokumentere sine teorier, metoder og effekt er det for alvor brugbart. Psykiatrien har i en årrække skullet kæmpe for at dokumentere sin værdi over for skeptikere både inden for og uden for lægevidenskaben. Ikke bare de psykiatriske patienter men også psykiatrien som fagområde stigmatiseres. Med til stigmatisering hører usynliggørelse. Det man ikke ser ”har man ikke ondt af” siger et gammelt udtryk. Men man kan også omformulere det til at sige, at det man ikke ser, behøver man ikke at tage stilling til. Det har nok i høj grad været musikterapiens skæbne. Ved at gøre det til et kandidat studium med ph.d. studerende har uddannelsen løst den formelle adgangsbillet til anerkendelse og anvendelse over for mennesker med psykiske lidelser. Der er dog nok fortsat brug for ildsjæle, og fortalere før musikterapien bliver den selvfølgelige og integrerede del af behandlingssystemet den fortjener.

Til lykke med de første 20 år og held og lykke med de næste.
