

**Oplægsopholder: Charlotte Dammeyer cand. Mag - klinisk musikterapeut,
Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien.**

Titel: Sangværksted i Psykosesøjlen

I dette abstract præsenteres det musikterapeutiske behandlingstilbud Sangværksted.

Sangværksted i Psykosesøjlen

Sangværksted er et åbent behandlingstilbud til både ambulante og indlagte patienter på afsnit S1, S2 og S3 på Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien – Brandevej. Begrebet 'værksted' refererer til processen i det eksperimenterende og udforskende ved at arbejde med sang, krop og stemmebrug i en terapeutisk ramme. Sangværkstedet adskiller sig fra sangkor, hvor produktet er i fokus. I Sangværkstedet er der plads til 'fejl' og skæve toner – og til alle typer stemmer.

Deltagerne arbejder med sang og stemmebrug uanset tidligere erfaringer og kendskab til noder. I sangværkstedet betragtes stemmen som en del af kroppen og som et instrument der skal stemmes og varmes op. Derfor tilstræbes en tilpas, individuel og terapirettet opvarmning af krop og stemme, med fokus på den enkeltes behov. Der arbejdes med kropsfornemmelse igennem øvelser og vejtrækning, og

i det omfang patienterne magter det, inviteres de til at bidrage med idéer til opvarmningen og reflektere over hvad de mærker og oplever under denne.

Der arbejdes med den enkeltes forhold til egen stemme og med udfordringen i at synge i et fællesskab med andre. Deltagerne vælger sange fra sangmapper med et blandet repertoire, og sangene akkompagneres af klaver. For nogle deltagere er det en ekstra udfordring at synge solo, for nogle at synge flerstemmigt, for andre blot at lytte og være i et fællesskab.

I Sangværkstedet deltager mennesker som har det psykisk svært, men som på forskellig vis har lyst OG mod til at synge eller at lytte til sang – i fællesskab. Det kan være alle lige fra pt som kun sjældent synger, til nogle der har sunget i kor, men for hvem psykisk sygdom og medicinering har bremset musikalsk udfoldelse og svækket troen på at de stadig kan synge og bruge stemmen. I psykosesøjlen Sangværksted er der plads til både at høre stemmer og at bruge stemmer. At synge i Sangværksted bygger bro på tværs af diagnoser, afsnit, køn, alder, etnicitet og musikalske evner. Det skaber nye relationer og øger sociale kompetencer. Det skaber lindring og håb i et forpint sind.

At synge kan give anledning til mange tanker og refleksioner, som efter behov deles i fællesskab. Én sang giver minder om en begravelse og tabet af en kær, en anden om en hændelse i barndommen osv. At synge og arbejde med kroppen skaber nærvær og hjælper pt til at mærke sig selv. Patienterne opfordres til dialog.

Formål for Sangværksted

- Etablering af et trygt, genkendeligt og angstreducerende musikalsk forum, hvor patienterne i fællesskab gennem sang og samtale kan finde ro og koncentration til at samle tankerne omkring et musikalsk fokus, uden forventninger om præstation andet end det at yde sit bedste her og nu.
- Udvikling af patientens kropsbevidsthed gennem en støttende, motiverende og vitaliserende tilgang, hvor der sigtes mod forståelse af og kontakt til egen krop og stemme gennem terapirettet opvarmning, grounding og stemmebrug.
- Udtrykke og bearbejde tanker, følelser og erindringer som opstår i forbindelse med valg af sange

- og oplevelser forbundet hermed.
- Udvikle evnen til at etablere kontakt og kommunikation.
- Udvikle identitetsfølelse og selvværdsfølelse

Citater fra patienter der både har deltaget under indlæggelse og ambulant:

”Det er et godt eksempel når man er indlagt, at møde dem, der er udskrevet, i Sangværkstedet – at se, at man kan få det bedre. At man kan se fremskridt. Det giver håb”.

S. ambulant deltager

”Det fungerer rigtig godt, at der er en blanding af indlagte og ambulante patienter. Som ambulant har man fortsat tilknytning til huset. Er ikke bare smidt ud – det giver fortsat tryghed”.

C. ambulant deltager

Litteratur:

Pfrogner, M. S: [2012]. *Sangterapi for voksne med ADHD*. Speciale AAU

Wich, S. S: [2013]. *Research into the Developement of Voice assessment in Music therapy*. PhD, AAU

Dammeyer, C: [2013] *Evaluering af musikterapiens Sangværksted - Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien* [ikke publiceret]

-