



# Musikk, Vekst og Håp

Aktiv og meningsfylt hverdag for alle.  
Musikkterapi - Angelica Kjos.

# Innledning:

- Musikkterapi som metode.
- Hvorfor musikk terapi gir bedre helse.
- Musikkterapi mot psykose.
- Bli kjent med sine egne følelser.
- Hvorfor jeg synes Musikkterapi er så viktig.
- Håp.

# Frihet fra stigma

## Motivasjon og håp

”Det har jeg merket veldig stort her (på sykehuset) i hvert fall, at mange har sett på meg som veldig syk (...). Jeg føler meg ofte som en feilmontert vare. At det er liksom så mye feil ved meg, hvis du skjønner? Og at når jeg er her, da føler jeg ikke at det er så mye gærnt (...) Jeg har følt meg veldig frisk når jeg har vært her, assa. Selv om jeg har sett ting og sånn. (P3)

”Jeg synes det er mye lettere å våkne opp til musikkterapi enn til andre kjedelige ting. Samtaler og sånn. Det orker jeg nesten ikke” (...)

”Så jeg føler at det [musikkterapi] gir meg veldig mye glede og masse håp. Jeg ser framover liksom, når jeg driver med musikk” (P3).



# Musikkterapi som metode.

- Samhandling og kommunikasjon mellom bruker og terapeut.
- Handler om å se ressursene....
- Lære å kjenne dine følelser gjennom musikk.
- Terapien gir håp og glede.
- Du har en rett og frihet til å medvirke og formgi din egen behandling.
- Du kan lytte til musikk og skape den på ulike måter.
- Musikkterapi er for alle, selv de som ikke er så musikalske.

# Symptommestring

**HP:** Hva skjer med stemmene da, når du holder på med musikk?

**P3:** Med stemmen min?

**HP:** Nei, stemmene som du hører...du sa i sted at du hører stemmer i hodet.

Hva skjer når vi holder på å synge og sånn nede her, da?

**P3:** Nei, da sier jeg sånn: "Fuck dere! Nå er det min tur!"

**HP:** Er det sant?

**P3:** Ja!

**HP:** Sier de noen ting tilbake, da?

**P3:** Ja, de sier, "Nei, du må høre etter!". Og så sier jeg bare

"Nei, fuck dere, det er min tur nå!"

**HP:** Og så synger du?

**P3:** Ja.

# Hvorfor musikkterapi gir meg bedre helse.

- Musikkterapi har gitt meg bedre psykiskhelse gjennom kommunikasjon og samhandling med min terapeut.
- Jeg har ofte følt meg som en feil montert vare når jeg har benyttet meg av andre behandlingsformer.
- Har gitt meg mestringsfølelse





# Intervjuer.

Musikkterapi

<http://www.tv2.no/a/7579941>

God Morgen Norge

<http://www.tv2.no/v/1025372/>

Divas og Doktorer

<http://www.vl.no/2.610/divaen-og-doktoren-1.318258#>

Jeg er her kampanjen, Redd Barna:

<https://www.youtube.com/watch?list=PLG2MLWJZrjsTWcVjxEOpJU-K1vpSGdoe3&v=QP-RgHWHvEs>



# Singback:

<https://www.dropbox.com/s/68gkodsdsf38y6/Nobody%20like%20me.WAV?dl=0>

<https://www.dropbox.com/s/lt7tlrnwss5yy4z/Vrimmel.WAV?dl=0>

<https://www.dropbox.com/s/0mah93gmv1jmy6t/L%C3%B8vetann.WAV?dl=0>

<https://www.dropbox.com/sh/b118n5m37w8n7cv/AADPCN0LyiLQjbcf4nEJQ07Ha/L%C3%B8vetann%20UTEN%20CELL0%20SINGBACK.wav?dl=0>

# FUCK YOU BARNEVERNENET

Jeg husker jeg var fem  
da barnevernet kom hjem til en rusa far  
men sosialarbeidere bare blar og blar...

Ikke visste jeg hva som ville skje med mitt  
*helvete*

før jeg var 11

Da ble jeg pakka inn og sendt av sted  
med et frimerke - til min nye familie

Ingen solskinnsdag

Bare masse hat

Jævla smerteplag

Ingen solskinnsdag

**Jeg føler - jeg ser  
Hvorfor svikte meg i min egen sjel  
FUCK YOU BARNEVERNET!**

**Det som skulle bli  
en lysende framtid  
Ble bare ny krig  
ikke som i paradiset  
Himmel'n ikke blå  
bare skyer som var grå**

**Fosterhjem - barnehjem - ungdomshjem  
- ingen hjem  
Frem og tilbake - en pakke ingen vil ha  
Jeg vet ikke hvor jeg skal dra**

**Ingen solskinnsdag...**

**Jeg gikk til Jermann og Halvorsens kontor**

**I maktens korridor**

**Jeg sa: "Hør på meg og mine ord"**

**Ikke la historien gjenta seg**

**Nå er jeg drita lei**

**Vi må strekke ut en hånd**

**Hjelpe de som er på bønn**

**De som bærer tusen tonn**

**Det kan ikke fortsette sånn....**

**FUCK YOU BARNEVERNET!**

**Ingen solskinnsdag**

**Bare masse hat**

**Jævla smerteplag**

**Ingen solskinnsdag**

Tusen takk for meg. 😊

