

Musikterapi



Hospice Sydfyn

*Hvor ord svigter, taler musikken.
Citat: H. C. Andersen*

*Musik giver universet sjæl, den giver sindet vinger,
fantasien flugt, alvoren charme og den giver munterhed til alt.
Citat: Platon*

Jeg er musikterapeut og kommer i huset et par gange om ugen. Jeg er da til rådighed med toner, sange, musik og evt. en snak. Hvis du ønsker det, finder vi sammen ud af, hvad dit behov er og hvilken musik der taler til dig og kan være dig til gavn. Hvis det er svært at komme i tanke om, hvad du kan li', så lad evt. mig hjælpe med at sætte gang i den musikalske hukommelse.

- *Kan du huske den musik du lyttede til som barn og ung?*
- *Sang dine forældre vuggevise for dig?*
- *Var der musik til dit livs første kys?*

De fleste mennesker har, når de tænker lidt efter, en musikalsk lydside til deres liv. Nogle er meget bevidste om det og bruger musik aktivt, andre skal tænke lidt mere over det, før deres livs musik og sange kommer frem.

Erindring

Uanset hvilket forhold vi har til musik, om vi har spillet, sunget, danset, arbejdet, gjort rent eller kørt i bil til musik, så kan musik i sig selv, for de fleste mennesker være en hjælp til erindring. Erindring om de stunder i livet der var sjove, dem der var svære, om dem der har en særlig betydning for os; fordi sangene er med i fortællingen om, hvem vi er.

*"Glemmer du,
så husker jeg det ord for ord.
Fra sangen: " Glemmer du", Af Børge og Arvid Müller*



Lindring

Musik kan også være et redskab til lindring, når livet er svært og gør ondt. At lytte, måske med lukkede øjne, og lade blide toner bære og støtte, kan for en stund flytte fokus fra smerter, ubehag og bekymrende tanker. Rolig musik kan være fra egne cd'er eller nogen af dem der er i huset. Det kan også være musik jeg spiller eller synger.

*"Selvom sorgerne er slemme,
får en sang mig til at glemme..."*

Fra sangen: "Den gamle gartner", Af Allan Hondé

Nydelse

Musik kan være nydelse og adspredelse. Når vi synger sammen eller alene eller sammen lytter til et stykke musik og lader vores tanker fokusere på tonernes dans. Her kan vi opnå samme fornemmelse af nydelse, som når vi eks. spiser noget vi synes er lækkert. Det kan være en hyggelig og rar måde at være sammen på.

Gave

Musik kan være en gave, når en sang skrives og komponeres og gives videre, som et vidnesbyrd om et levet liv eller som en tak. Jeg hjælper gerne med at digte, komponere og indspille.

Tina Dickow har skrevet en smuk sang om sangenes eviggyldighed og værdi. Hun ser sangene som muligvis det eneste vi mennesker kan beholde og bevare og de kan være med os både når det godt og når det går skidt.

*"There is a song for every age you've been through.
It'll always be the same; it'll always be with you.*

*To take you high,
or to dive into the deep*

and the thruth is

it might be the only thing in life you can keep"

Fra "Something you can keep", Af Tina Dickow

Hvis du selv spiller, så er der et flytbart el-klaver, et flygel og en guitar i huset. Instrumenterne er til rådighed for alle i huset, så brug dem gerne og nyd en stund med musik.

Jeg glæder mig til at møde dig.

Venlig hilsen Rikke

*Hør, nu synger stjernerne,
de synger mig til ro.”
Fra ”Solen er så rød mor”, Af Harald Bergstedt*

Juni 2023



Hospice Sydfyn

Skovsbovej 100, 5700 Svendborg, Tlf. 63 20 30 40
www.hospicesydfyn.dk

E-mail: hs@hospice.rsyd.dk