



FREDRIKSTAD KOMMUNE

DEN  
lille  
VERDENS-  
BYEN

20.11.19 – Fag og tjenesteutviklingskonferansen

# Musikkterapi i kommunale rus- og psykisk helsetjenester

Daniel Løset Kristiansen, musikkterapeut i Etat Friskliv og  
mestring

## NRK Østfold 07.03.17

- <https://tv.nrk.no/serie/distriktsnyheter-oestfold/201703/DKOS99030717/avspiller>



## Fra prosjekt til ordinær drift

- 2014: 60% stilling – Stimuleringsmidler fra KoRus-Øst
- 2015-2017: opp til 210% stilling – Tilskudd Helse direktoratet, Fylkesmannen i Østfold og KoRus-Øst
- 2018: 3 faste 100%-stillinger
- 2019-2020: Etablering av ressurs senter



Helsehuset på Kråkerøy

3



### Rapport Korus-Øst 2015



#### Musikkterapi bidrar til:

##### Brukerne:

- Håp, mestring, selvrespekt og mening
- Noe å gå til og noe å snakke om
- Annen måte å uttrykke seg på (uten ord)

##### Ansatte:

- Mestringsopplevelser og sosial trening
- Et pusterom
- Å motivere brukere for endring og å senke terskelen for å ta imot hjelp.

### Rapport Korus-Øst 2017



#### Musikkterapi bidrar til:

- At brukerne i større grad klarer å nyttiggjøre seg av annen behandling. «*Mestring på ett område (her musikk) ser ut til å ha overføringsverdi på andre livsområder*»
- At noen reduserer både rusbruk, innleggelse i spesialisthelsetjenesten, og behandling i regi av kommunen.
- Å motvirke isolasjon og skape tilhørighet gjennom positive forpliktelser som kor og band.



## Anbefalinger fra Helsedirektoratet

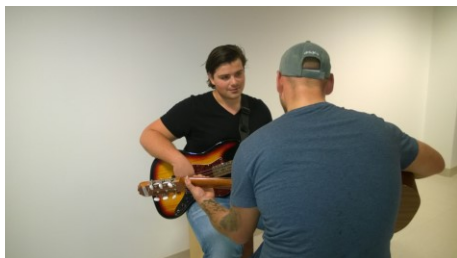
- Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av psykoselidelser (2013), evidensnivå 1a
- Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet (2016)
- Nasjonal faglig retningslinje for avrusning fra rusmidler og vanedannende legemidler (2016)

5



## Hva er musikkterapi ?

- Fremme **helse** og livskvalitet
- Styrke **friske** og sterke sider
- Fremme **recovery**



- Spille og synge musikk
- Lære et instrument
- Improvisasjon
- Komponering og låtskriving
- Musikklytting og samtale

6



## Individuelle timer

- Annen tilnærming en kun samtaler
- Å gjøre noe praktisk sammen!
- Individuell tilpasning



7



## Grupper

- Sosial trening
- Tilhørighet
- Fellesskap



*St. Croix-huset*

Trinn 1:  
**MT-gruppe**

Trinn 2:  
«Kom og  
jam»/Oppfølging

Trinn 3:  
**Brukerstyrt  
band/gruppe**

8



## Åpne tiltak/lavterskel/fremføring

- Mestringskor
- Musikkafé
- Riggegjeng – lyd/sceneteknikk
- Konserter
- Innspilling/studio



«Catch» på Verdens overdosedagen 2017

9



## Kommunalt ressurscenter for musikkterapi i rus og psykisk helse

- Musikkterapeutisk praksis
- Veiledning
- Dokumentasjon
- Formidling

*Kontakt:*

Daniel Løset Kristiansen: [danikr@fredrikstad.kommune.no](mailto:danikr@fredrikstad.kommune.no)

Hilde Freim, avd.leder Læring og mestring:  
[hilfre@fredrikstad.kommune.no](mailto:hilfre@fredrikstad.kommune.no)

10



