

## **Fachinformation**

### **Musikinsel - ein musiktherapeutisches / psychoonkologisches Angebot**

#### **Ziel des musiktherapeutischen/psychoonkologischen Gruppenangebotes**

Die musiktherapeutische Gruppe "Musikinsel - Ressourcen aktivieren - Handlungsspielräume erweitern - Lebensqualität gewinnen" richtet sich an Menschen mit oder nach einer onkologischen Erkrankung.

Mit der Diagnose Krebs gerät die Grundordnung des gesamten Lebens aus den Fugen: Die Sicherheit in sich selbst und die anderen geht verloren. Körperliche Belastungen und Probleme sowie psychische Belastungen treten auf und beeinträchtigen die verschiedensten Bereiche des Lebensalltags.

Ist eine kurative Behandlung abgeschlossen, bedeutet dies zu lernen wieder in den Alltag zurückzukehren und zunächst im Bewusstsein mit einer chronischen Erkrankung zu leben, um sich dann mit der Zeit wieder heil und gesund zu fühlen.

Musiktherapie hat sich zu einem wichtigen Bestandteil in der psychotherapeutischen Behandlung und psychosozialen Begleitung von krebskranken und chronisch kranken Menschen entwickelt.

- Im musiktherapeutischen Rahmen entsteht ein persönlicher Raum, in dem Themen, Bilder, Gefühle zur Sprache kommen, die musikalisch und verbal bearbeitet werden können.

Folgende Ziele sollen bei den Teilnehmenden erreicht werden:

- Bewusstmachen von vorhandenen Ressourcen
  - Versöhnung bzw. Neudefinition bei körperlicher Versehrtheit
  - Stärkung des Selbstvertrauens und neuer Lebensmut
  - Erkennen alter blockierender Muster
  - Erproben und erweitern von neuen Handlungsspielräumen
  - Stressabbau
  - Aktivierung von Selbstheilungskräften
- Hauptziel ist eine aktive Krankheitsbewältigung verbunden mit neuem Selbstvertrauen und einer Verbesserung der Lebensqualität.

#### **Beschreibung**

Das Gruppenangebot bietet einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmenden gemäß den o.g. Zielen

- sich mit ihren die Erkrankung und die Wiedereingliederung in ihren sozialen und beruflichen Kontext betreffenden Themen, Sorgen und Ängste einbringen,
- sich ihrer Ressourcen bewusst werden,
- psychische Stabilität wieder finden,
- Handlungsspielräume erweitern können,
- sich wieder in ihren privaten wie beruflichen Alltag wieder eingliedern können.

Zeitlich/Organisatorischer Rahmen:

Das Gruppenangebot "Musikinsel" findet im 3-wöchigen Rhythmus (17 Termine/Jahr) in einer musiktherapeutischen Praxis montags von 18:00 - 19:30 Uhr statt. Es nehmen bis zu 8 TeilnehmerInnen teil. Die Gruppe ist als halboffene Gruppe konzipiert und umfasst zunächst die Teilnahme an 10 Abenden; besteht weiterhin der Wunsch und Bedarf an der Gruppe teilzunehmen, kann die Teilnahme verlängert werden.

#### **Finanzierung**

Pro Person werden 10 Abende von der Saarländischen Krebsgesellschaft finanziert. Die PatientInnen beteiligen sich pro Abend mit einem Eigenanteil von 7,50€. Nehmen PatientInnen länger als 10 Abende an der Gruppe teil, zahlen sie pro Abend 18,00 € Teilnahmebeitrag.

## **Fachinformation**

### **Musikinsel - ein musiktherapeutisches / psychoonkologisches Angebot**

Inhaltlich werden Themen behandelt wie

- Bedürfnisse und Ressourcen
- Alte Handlungsmuster, neue Spielräume
- Umgang mit Angst (Rezidivangst, Unsicherheit vor Untersuchungen, Jahrestagen)
- Umgang mit dem Tod
- Strategien der Krankheitsbewältigung
- Umgang mit körperlicher Versehrtheit (v.a. bei Brustamputation)
- Umgang mit belastenden Gefühlen
- Selbstwirksamkeit/Selbsthilfe vs. Hilflosigkeit
- Wiedereingliederung in den Beruf, Umgang mit Leistungsdruck, Maß finden
- Umgang mit Fatigue
- Sexualität
- Entspannung

Neben dem verbalen Austausch und der therapeutischen Moderation bietet Musiktherapie verschiedene Interventionsmöglichkeiten:

**Freie Improvisation:**

Die Gruppe beginnt ohne Vorabsprachen zu spielen. Es gibt kein "Richtig" oder "Falsch"; es darf alles gespielt werden. Die Therapeutin spielt mit. Es entsteht ein musikalischer Prozess mit Wechselwirkungen sowohl in der jeweiligen Person als auch zwischen den Gruppenmitgliedern.

Wirkung: Gefühle und Ressourcen können entdeckt werden; Handlungsmuster können sich zeigen; Ich-Funktionen und soziale Kompetenzen können gestärkt werden; Selbstwirksamkeit kann erfahren werden; negative Selbstbilder können umgedeutet werden; Emotionen können ausgeglichen und Affekte reguliert werden.

**Thematische Improvisation:**

Stimmungsbilder wie z.B. Jahreszeiten, Landschaften etc. werden musikalisch dargestellt

Wirkung: Stimmungen und Gefühle können symbolisiert ausgedrückt werden; positive Bilder werden durch die musikalische Umsetzung verstärkt und verankert

**Strukturierte Improvisation:**

Hier wird eine Struktur oder Form vorgegeben z.B. Rhythmus oder die Wahl der Instrumente

Wirkung: Struktur können Halt und Sicherheit geben; bieten die Möglichkeit alternatives Handeln zu erproben (z.B. Ausbrechen aus der Struktur); Ressourcen können entwickelt und ausgebaut werden

**Musikalische Rollenspiele:**

Konfliktvolle Situationen können musikalisch dargestellt werden, indem den verschiedenen Rollen Instrumente zugeordnet und gespielt werden

Wirkung: Verhalten kann exploriert und reflektiert werden; neue Handlungsweisen können erprobt werden

**Trommeln:**

Gemeinsames Spiel auf Trommeln und anderen Percussionsinstrumenten; meist mit Vorgabe eines Rhythmus über Frage-Antwort oder Tutti-Solospiel bis hin zu freiem Spiel.

Wirkung: können im strukturierten Spiel Halt geben; dienen der Aggressionsabfuhr, dem Spannungsabbau und Abbau innerer Unruhe; Körperlichkeit und Körperwahrnehmung werden gefördert; eigene Kraft kann positiv erlebt werden; Trommeln macht Spaß

## **Fachinformation**

### **Musikinsel - ein musiktherapeutisches / psychoonkologisches Angebot**

Lieder, Texte schreiben und vertonen

Wirkung: Vertonung bringt Veränderung mit sich; Gefühle werden auf kreative Weise ausgedrückt; Biografisches kann verarbeitet werden

Singen von Liedern

Lieder werden entweder von den Gruppenmitgliedern oder von der Therapeutin eingebracht; Lieder werden frei improvisiert oder es wird mit der Stimme getönt

Wirkung: Ausdruck innerer Befindlichkeit, Singen fördert die Körperwahrnehmung; Singen in der Gruppe fördert das Gemeinschaftsgefühl und kann Gefühl von Halt, Geborgenheit und Angenommensein vermitteln.

Bewegen / Malen / Schreiben zur Musik

Während Musik abgespielt wird, bewegen sich die Gruppenmitglieder dazu oder drücken ihre Assoziationen dazu in Bildern oder Texten aus.

Wirkung: Ausdruck- und Verarbeitungsmöglichkeiten werden erweitert; Perspektiven werden erweitert; positive Gegenbilder können als Ressource entwickelt werden.

Entspannung zur Musik

Musik, die von der Gruppe als entspannend empfunden wird, wird gemeinsam gehört.

Wirkung: kann sowohl in der Gruppe als auch außerhalb als Ressource genutzt werden.

Mitgebrachte Musik

Persönlich bedeutsame Musik wird von den Gruppenmitgliedern mitgebracht und in der Gruppe gemeinsam gehört. Hinterher findet ein Austausch über das Erlebte statt.

Wirkung: Gefühl des Angenommenseins kann erfahren werden; bewussterer Umgang mit Musik; Musik als Ressource

Imagination zu Musik

Gezielt ausgewählte Musik wird zu einem bestimmten Fokus (z.B. innerer sicherer Ort, Weg, Kraft) angeboten; innere Bilder entstehen und anschließend in einem gemalten Bild festgehalten werden; Reflektion bzw. Austausch in der Gruppe folgen.

Wirkung: innere Bilder stellen konkreten oder symbolischen Ausdruck dar; Konfliktlösungen können sich in inneren Bildern zeigen; Gefühle, Gedanken und Körperwahrnehmungen können sich mit inneren Bildern verbinden.