

Mitä musiikkiterapia on?

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin eri elementtejä (rytmi, harmonia, melodia, äänensävy, dynamiikka jne.) käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapia voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Musiikkiterapiaa käytetään sekä kokonaishoidon osana muiden hoitomuotojen rinnalla että pääasiallisena hoitomuotona. Musiikkiterapialla voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia sekä fyysisten että psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Musiikkiterapia soveltuu lapsille, nuorille, aikuisille ja vanhuksille. Suomessa musiikkiterapian systemaattinen käyttö alkoi 1960-luvulla. Ensimmäiset koulutukset käynnistyivät 1970-luvun alussa ja Suomen musiikkiterapiayhdistys perustettiin 1973. Musiikkiterapian perinteisiä sovellusalueita ovat psykiatria ja kehitysvammaisten kuntoutus. Uudempia käyttöalueita ovat esimerkiksi kommunikaatiohäiriöt, neurologiset ongelmat, päihteisiin, työuupumukseen ja kipuun liittyvät ongelmat.

Musiikkiterapian menetelmistä

Musiikkiterapiaistunto on aina luova prosessi, jossa asiakkaalta ei edellytetä musiikillisia taitoja. Musiikki on väline, ei itsetarkoitus. Musiikkiterapian menetelmiä ovat mm. musiikin kuuntelu, laulaminen, soittaminen, improvisointi, liikkuminen musiikin mukaan, laulujen tekeminen, musiikkimaalaus ja fysioakustinen hoito.

Musiikissa on paljon mahdollisuuksia. Musiikki aktivoi alitajuista, tiedostamatonta mielenmaisemaa. Sen keinoin voidaan sekä paljastaa että parantaa. Musiikin avulla voi käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti, symbolisen etäisyyden päässä. Musiikki saa aikaan vuorovaikutusta, se antaa esteettisiä kokemuksia ja tuottaa mielihyvää. Musiikilla on myös fysiologisia vaikutuksia. Sen avulla voidaan stimuloida tai rauhoittaa. Musiikkia käytetään hyväksi myös kivun hoidossa.

Missä terapeutit toimivat?

Musiikkiterapeutteja työskentelee esimerkiksi erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa, kehitysvammalaitoksissa, kouluissa, vanhustenhoidossa ja vankiloissa. Musiikkiterapeutin toimia on suhteellisen vähän, joten suuri osa musiikkiterapeuteista toimii yksityisinä palveluntuottajina. Musiikkiterapeuttien tarjoamia palveluita ja erilaisia musiikkiterapialle asetettavia tavoitteita selventää [Musiikkiterapiapalvelut-esite](#).

Miten musiikkiterapiaan pääsee?

Musiikkiterapiaan pääsee julkisen terveydenhuollon kautta, yksityislääkärin läheteellä tai olemalla yhteydessä suoraan terapeuttiin. Terapian aloittaminen edellyttää yleensä lääkärin lähetettä. Erikoissairaanhoidon yhteydessä asiakkaan terapiakustannukset ovat lähinnä nimelliset. Yksityispuolella terapiapalvelun maksajana voi asiakkaan itsensä lisäksi olla esimerkiksi sosiaalitoimisto, mielenterveystoimisto, perheneuvola tai vakuutusyhtiö. Kela korvaa musiikkiterapiaa vaikeavammaisten lääkinnällisenä kuntoutuksena lapselle tai nuorelle aikuiselle sekä harkinnanvaraisena kuntoutuksena nuorille (psykoterapeuttisena kuntoutuksena 16-25 -vuotiaille) edellyttäen, että terapeutti on saanut hyväksytyt koulutuksen ja on tehnyt palveluntuottajasopimuksen Kelan kanssa.