

MUSIK

Musiken hjälpte Filippa att få bukt med sin depression

PUBLICERAD 20:01



Filippas prestationsångest i tidiga tonåren gjorde henne deprimerad. Musikterapi blev hennes räddning. Foto: Thomas Karlsson

Filippa har lidit av depression sedan tidiga tonåren. Nu är hon 18 år och har äntligen hittat verktyg för att hantera sin depression: musikterapi.

– Jag känner att det är något som lossnat, ett nytt sätt att andas, säger hon.

UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

[Skaffa nyhetsbrev](#)

Musikens betydelse

För många är musik något som följer en genom hela livet. Vad kan den betyda för oss psykologiskt? Och varför påverkas vi som vi gör? Insidans serie undersöker olika aspekter av människans relation till musik.

Del 1: [Så påverkas vi av att lyssna på musik](#)

Redan som fjortonåring fick Filippa höra talas om musikterapi. Hon hade kommit i kontakt med barn- och ungdomspsykiatrin, bup, på grund av en depression.

– Eftersom jag hade ett så stort musikintresse kom det tidigt upp som ett bra alternativ för mig. Men det var tyvärr en lång kötid på flera år för att få del av den, säger hon.

I dag är Filippa 18 år och har ett drygt år av musikterapi bakom sig. Det har blivit hennes räddning, säger hon.

– Musikterapi gav mig putten från att vara ständigt deprimerad till att vara betydligt mindre drabbad av depressionen. Den har gjort mig starkare. I dag vågar jag vara ensam. Jag kan fortfarande vara nedstämd men inte lika konstant.

Filippas musikterapeut heter Josephine Hansell. Hon beskriver musikterapi som en terapiform där musiken är verktyget för att uppnå ett mål som ligger utanför musiken – någon form av förändring eller utveckling.

– Det kan vara att bearbeta någonting eller stärka befintliga resurser, komma i kontakt med känslor eller att uttrycka känslor, säger hon.



I hela sitt liv har Filippa levt med musiken. Hon har alltid ställt höga krav på sig själv. Allt skulle vara perfekt. I musikterapi vågade hon till slut släppa på tyglarna, vilket blev en stor lättnad. Foto: Thomas Karlsson

Under musikterapi kan hennes klienter tillsammans med henne träna på kommunikation och samspel, exempelvis att lyssna och att bli lyssnad på, vara i dialog eller identifiera och uttrycka känslor. Det kan vara särskilt viktigt om någon har svårt att ta plats, eller tvärtom, någon som tar väldigt mycket plats men har svårt att lyssna in andra, säger Josephine Hansell.

– Man kan jobba på flera nivåer samtidigt – både på en verbal och icke-verbal nivå. Och man kan åstadkomma en terapeutisk förändring även hos klienter som av olika skäl inte kan uttrycka sig i språket lika bra som andra.

Eftersom jag mådde så dåligt pratade jag om det – och blev ännu sämre

Filippa har lidit av depression sedan sommaren före högstadiet. Skolkuratorn i sjuan skickade henne till BUP. Ett år senare kunde Filippa börja i samtalsterapi. Hon säger att det är väldigt individuellt, men för henne fungerade inte den behandlingen bra.

– Jag fick sitta och prata om hur jag mådde. Eftersom jag mådde så dåligt pratade jag om det – och blev ännu sämre, säger hon i dag.

Filippa levde ett mycket aktivt liv. Hon gick i musikklass och var jätteengagerad i allt som hade med musik att göra, spelade och sjöng, var med i en dansgrupp. Depressionen gjorde att hon inte längre kunde känna någon glädje i det hon gjorde. Hon var ständigt ledsen och slutade bry sig om människor som hon gillade. När Filippa slutade gå till dansgruppens träffar slet det på deras vänskap.



Filippa gick musikklass i högstadiet men går nu ett tekniskt gymnasium. Hon sjunger fortfarande i Kulturskolan och siktar på att utbilda sig till arkitekt. Foto: Thomas Karlsson

– När det var som värst hade jag självmordstankar. Jag var ganska öppen om allt. Så fort jag försvann en kort stund blev mina vänner oroliga. Jag var rädd för mig själv också, säger hon.

– Skolan var en konstant stress. Om jag inte fick ett A satt jag och storgrinande. Utan prestation var jag inte värd någonting. Jag skulle ha högsta betyg i alla ämnen. När jag inte kunde nå mina betygsmål började jag hata mig själv. Men jag kunde inte nå dem på grund av min depression. Det blev en ond cirkel.

När Filippa fick börja i musikterapi hade hon slutat med annan terapi sedan ett par år tillbaka. Hon hade fått mediciner som fungerade, börjat gymnasiet och siktade framåt.

Det var jätteskönt att kunna släppa tyglarna, en sådan lättnad

Filippa har hållit på med musik hela sitt liv. Hon hade en stark prestationsångest som påverkade hennes deltagande till en början.

– Jag var väldigt fast i min ramar om vad musik var. Och att jag behövde visa vad jag kan.

Vid nästa möte tog Josephine Hansell fram ett litet stränginstrument som Filippa aldrig tidigare sett. Även då försökte Filippa först knäppa fram en melodi, men snart släppte hon det och hittade en enda ton som kändes bra i hennes huvud.

– Jag spelade den en lång stund. Det var jätteskönt att kunna släppa tyglarna, en sådan lättnad. Det lät fint, men inte bra musikaliskt, vilket var det som räknades enligt mitt strikta sätt att se på musiken.

Efter några ytterligare besök kände Filippa att hon inte längre behövde prestera något musikaliskt. Det var då saker började hända på riktigt.



Josephine Hansell var Filippas musikterapeut. I musikterapi använde de sig ofta av guidad avslappning och musiklyssning. Foto: Privat

Josephine Hansell föreslår musikaktiviteter och sätter ihop musikprogram som är individuellt anpassade efter vad klienten behöver arbeta med. Olika typer av musik kan väcka olika sorters associationer. I Filippas musikterapi använde de ofta guidad avslappning och musiklyssning.

När Filippa kom till sina tider började det med att hon berättade hur hon haft det sedan sist och om något särskilt betydelsefullt hänt som påverkat henne. Utifrån det inledande samtalet valde Josephine musik som kunde vara lämplig för en viss sinnesstämning eller känsla.

Sedan följde en avslappningsfas. Den syftar till att få klienten i ett vilsamt tillstånd mellan vakenhet och sömn där det är lätt att associera och få inre bilder.

Josephine har lagt märke till att musik som ofta upplevs som vilsam och avslappnande har vissa gemensamma kvaliteter. Ofta ligger tempot nära vilopulsens för en vuxen person och det förekommer inga drastiska kontraster i harmoni eller dynamik.

Just den här delen av musikterapi har betytt särskilt mycket för Filippa. Hon har legat på en yogamatta och fått slappna av kroppsdel för kroppsdel till klassisk musik, ofta med stråkar.

Första gången blev en så stark upplevelse för Filippa att hon grät för första gången på flera månader.



Under musikterapin såg Filippa vackra bilder som hon sedan kunde måla. När hon känner sig stressad tar hon fram bilderna och arbetar vidare med dem. Foto: Thomas Karlsson

– Avslappningen och musiken har gjort att jag kunnat få fram så vackra och starka bilder, ibland helt magiska, som jag sedan kunnat måla av. Även om det kan vara jobbiga bilder så fungerar de terapeutiskt. Både att återuppleva saker man varit med om men också uppleva sådant som man inte varit med om. Det var nästan som att drömma, säger Filippa.

– Det är som att något lossnat, att jag hittat ett nytt sätt att andas. Det är bara så skönt, säger hon.

Även för människor som har upplevt mycket traumatiska händelser kan musikterapi vara ett värdefullt redskap för att komma vidare.

Genom att sjunga, improvisera, röra oss till eller lyssna på musik tillsammans kan vi skapa ett utrymme där traumat i stunden inte tränger sig på

Hillevi Torell är både legitimerad psykoterapeut och musikterapeut och arbetar på Röda korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Uppsala. Där behandlas människor som lider av trauman från krig, tortyr och svåra flyktupplevelser. Dit kommer barn, ungdomar och vuxna och verksamheten består av psykologer, psykoterapeuter, en fysioterapeut och en administratör.

Vanliga symtom som personalen möter är påträngande minnesbilder, mardrömmar, flashbacks och olika kroppsliga reaktioner. Diagnoser som posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), ångest och depression är inte ovanliga hos patienterna.

Musikterapi fungerar mycket bra för att motverka stress och ångest och för att bidra till att svåra upplevelser inte lever sitt eget liv, enligt Hillevi Torell:

– En traumatisk händelse överstiger vad vi i vardagen tror kan inträffa och vår kapacitet att i stunden hantera det som händer. Genom att sjunga, improvisera, röra oss till eller lyssna på musik tillsammans kan vi skapa ett utrymme där traumat i stunden inte tränger sig på.



Hillevi Torell är legitimerad psykoterapeut och musikterapeut. Hon säger att musikterapi är ett mycket bra verktyg för att behandla traumatiska upplevelser. Foto: Privat

Ett av symtomen på PTSD kan vara att man försöker undvika att tänka på det som hände, säger Hillevi Torell. Musiken har en lugnande inverkan, men musik kan också väcka traumatiska minnen. Det behöver en musikterapeut ha i åtanke. Kanske behöver en person närma sig sitt minne för att bearbeta det. I andra situationer behöver det plågsamma minnet hållas på avstånd.

– Musik rymmer ett större omfång av känslor än det talade ordet. All psykoterapi handlar i mångt och mycket om att uttrycka det vi bär inom oss och där är musiken ett gott redskap, säger Hillevi Torell.

Jag känner en sådan lättnad från mitt hjärta att inte längre behöva oroa mig för att allt ska vara perfekt

Musikterapi är en internationellt etablerad och forskningsbaserad behandlingsform, men den används fortfarande relativt sparsamt i Sverige, säger Claire Rosvall, grundare av och generalsekreterare för stiftelsen Musikbojen, där musikproducenten Max Martin är en av medgrundarna.

– Musikterapi är en outnyttjad samhällsresurs i svensk hälso- och sjukvård som skulle kunna bidra till att lösa angelägna samhällsproblem som den psykiska ohälsan, säger hon.

Musikterapin har gjort att Filippa har lättare att hantera när saker inte längre blir fulländade.

– Det är svårt att ändra tänkande som man haft i hela sitt liv. Men musikterapin har hjälpt mig med det. Jag känner en sådan lättnad från mitt hjärta att inte längre behöva oroa mig för att allt ska vara perfekt.





Filippa har fyllt 18 och får därmed inte längre delta i musikterapi via barn- och ungdomspsykiatri. Men hon har med sig verktygen därifrån som hon nu kan använda på egen hand när hon går vidare i livet. Foto: Thomas Karlsson

Nu när Filippa blivit myndig så håller hon på att fasa ut ur Bup och därmed också musikterapi. Hon tycker att hon fått med sig verktyg som hon nu kan använda på egen hand.

När Filippa känner sig stressad så kan hon börja rita vidare på bilderna hon började måla i samband med terapin, var hon än befinner sig, eftersom hon har bilderna digitalt.

– Det blir som en plats att kunna fly undan till. Det blir som att jag är tillbaka där på yogamattan och musiken och känner hur stressen avtar. Jag tar med en del av musikterapi ut i den riktiga världen.

Fotnot. Filippa heter något annat i verkligheten.

A screenshot of a music playlist interface. The title is "Filippas favoriter" and the source is "Dagens Nyheter". The playlist contains six songs with their respective durations:

Number	Artist	Duration
1	Marigold Mother Falcon	2:31
2	Bottom of the River Delta Rae	3:22
3	Hansel Sodikken	5:57
4	Soldier, Poet, King The Oh Hellos	2:45
5	Elsa's Song The Amazing Devil	2:41
6	Doctor Jack Stauber's Micropop	0:34



- 1 The Crossing (Revisited) 1:57
Danny Mulhern
- 2 Handel: Berenice, HWV 38, Overture: II. Andante (Larghetto) 3:51
George Frideric Handel, Academy of St. Martin in the Fields, Sir Nev...
- 3 Hainamady Town 6:48
Toumani Diabaté, London Symphony Orchestra
- 4 20:17 5:54
Ólafur Arnalds, Nils Frahm
- 5 Spiegel im Spiegel, für Violoncello und Klavier 9:40
René Berman, Arvo Pärt, Michael Van Krücker

Fakta. Musikterapi

- är en evidensbaserad och konstnärlig terapiform som både är ett yrke och ett akademiskt ämne.
- botar inte sjukdom men kan förbättra hälsa och välbefinnande fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt.
- kan vara både receptiv (lyssna på musik) och expressiv (spela och/eller sjunga).
- kräver inga musikaliska förkunskaper för att delta.
- används ofta av klienter som inte kan tillgodogöra sig verbala terapier inom barn- och ungdomspsykiatri, specialpedagogik, habilitering eller demensvård.
- kan också vara ett alternativ för dem som vill ha en mer konstnärligt kreativ form av terapi. För de som söker hälsa och välbefinnande kan musikterapi vara en stor tillgång där musiken kan aktivera och stimulera förmågan till lek och samspel.

På Kungliga musikhögskolan startades Sveriges enda kandidatprogram i musikterapi hösten 2021.

På Eskilstuna folkhögskola ges en tvåårig distansutbildning i funktionsinriktad musikterapi.

Stiftelsen Musikbojen verkar för att göra musikterapi tillgänglig som behandlingsform för barn och unga i Sverige som lider av psykiska, sociala eller fysiska svårigheter.

Musikbojen finansierar musikterapi för barn och unga i tidsbegränsade projekt på barnsjukhus, HVB-hem, barn- och ungdomspsykiatri med mera.

Claire Rosvall är stiftelsens grundare, men musikproducenten Max Martin som en av medgrundarna.

Stiftelsens ambassadörer är Ann Sofie von Otter, Loa Falkman, Martin Stenmarck, Nikki Amini, Seinabo Sey och Stockholm Gospel Choir ledd av Zackarias Ulvskog.

Källa: Förbundet för musikterapi i Sverige, Stiftelsen Musikbojen

TEXT OCH FOTO



Hans Arbman

hans.arbman@dn.se



Thomas Karlsson