

**Tusen takk for en flott øving
i dag. You all made my day!
Betyr så mye å få lov til
å synge litt og føle litt
tilhørighet – selv om jeg
kroppslig er helt rævva nå.
Rart med det men jeg
glemmer smerter/trøtthet
på slike stunder som i dag!
Så takknemlig for at jeg
får være en del av dette.**

**(Deltakers tilbakemelding
til resten av musikerne
etter en bandøving)**

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«For det første driver jeg og blir litt mer glad i meg selv fordi jeg mestrer litt. Det gir verdi i livet og gjør at jeg kan jobbe med andre ting som jeg sliter med»

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«Det er musikken som gjør at jeg tør mer og mer, får styrke til å mestre mer på andre livsområder også».

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«Jeg har vært så mye i behandling og har kontinuerlig prøvd, og prøvd og prøvd, i så mange år å bli nykter. De to eneste gangene jeg har klart det er når jeg har hatt noe å gå til, noe som gir mening»

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«Det betyr alt som jeg sier, vet ikke hva jeg skulle ha gjort for noe annet nå egentlig, det gjør livet lettere for meg å ha denne plassen og dette tilbudet her. Jeg blir spart for mange utfordringer. Et aspekt er at jeg har noe å erstatte rusen med. Fyller et tomrom»

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«For meg er dette tilbudet en grunnmur som gjør at jeg kan komme videre. Styrkingen gjennom musikken gir meg overskudd og næring til å gjøre andre ting. Får gjennomført andre ting, helt klart, en sammenheng der»

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«I kampen om å få et verdifullt liv som innebærer både sosialt, venner, interesser og mestring, så er det [musikkterapi] et veldig viktig redskap».

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«Selve aktiviteten har vært veldig viktig for det livet jeg lever i dag. Fint å komme hit å få positiv energi, komme hit å snakke litt og ikke minst komme seg ut. Jeg hadde dessverre en tendens til å isolere meg mange år, satt inne og drakk»

Brukererfaringer fra Taihaugen (2021)

«Selve aktiviteten har vært veldig viktig for det livet jeg lever i dag. Fint å komme hit å få positiv energi, komme hit å snakke litt og ikke minst komme seg ut. Jeg hadde dessverre en tendens til å isolere meg mange år, satt inne

Referanse

Alle sitater er hentet fra rapport om samarbeidsprosjektet mellom Sagatun Brukerstyrt Senter og SI Sanderud:

<http://www.sagatun.no/assets/Uploads/Rapport-musikkterapiE.pdf>