

Musik-Therapie

Patient*innen Information in 9-Sprachen

Müzik Terapisi • Music therapy
La thérapie par la musique
Muzykoterapia • موسیقی درمانی
Музыкальная терапия
العلاج بالموسيقى • موسیقی درمانی



Impressum

Redaktion

Uwe Blücher
LVR-Fachbereich Planung,
Qualitäts- und Innovationsmanagement

Mitarbeit

LVR-Fachforum Künstlerische Therapien:
Uwe Blücher, Patric Driessen, Beatrix Evers-Grewe, Eva Golloch, Gudrun Gorski, Meike Höffken, Rahel Janssen, Renate Kemp, Ute Pirkl, Florian Urbas, Mechtild Witte

Verantwortlich für den Inhalt: LVR-Fachforum Künstlerische Therapien nach einer Idee von Nele Heriniaina

Layout

Stefanie Hochum, LVR-Druckerei

Druck

LVR-Druckerei, Inklusionsabteilung

Landschaftsverband Rheinland (LVR)
LVR-Dezernat Klinikverbund und
Verbund Heilpädagogischer Hilfen
Auflage 1 (500 Exemplare)
Köln, Juni 2021

Externe Weitergabe mit Copyright-Vermerk zulässig:
© LVR-Klinikverbund und Verbund Heilpädagogischer Hilfen

INHALT

Deutsch – Deutsch	4
English – Englisch	6
Français – Französisch	8
русский язык – Russisch	10
Türkçe – Türkisch	12
Polszczyzna – Polnisch	14
داری – Dari (Persisch)	16
فارسی – Farsi (Persisch)	18
عربية – Arabisch	20

Diese Kurz-Info für Patient*innen wurde in einfacher (bürgernaher) Sprache verfasst, um Patient*innen aus verschiedenen Kulturkreisen einen ersten Überblick und Zugang zu Künstlerischen Therapien zu ermöglichen.

Danksagung:

an Patient*innen, Ärztliche Direktionen, Therapeutische Dienste, Pflegedirektionen, Integrationsbeauftragte u.a.m. der LVR-Kliniken für ihre berufsgruppen-übergreifende Unterstützung, die damit wesentlich zur Praxistauglichkeit unserer Broschüren beitrugen.
LVR-Fachforum Künstlerische Therapien

Insgesamt stehen vier Broschüren (Kunst-, Musik-, Tanz- und Theatertherapie) zur Verfügung, welche über die „Therapeutischen Dienste“ bezogen werden können.



Musik-Therapie

KURZ INFO FÜR PATIENT*INNEN

Was ist Musik-Therapie?

Musik-Therapie ist eine Form der Behandlung, bei der gemeinsam in der Gruppe oder im Einzelkontakt frei Musik gemacht wird, gesungen wird und auch Musik gehört wird. Die Teilnahme erfordert kein musikalisches Talent oder Können. Was Sie hier tun, wird nicht bewertet.

Wie kann Musik-Therapie Ihnen helfen?

Das Besondere an der Musik ist, dass man ohne Worte etwas ausdrücken und sagen kann, ohne etwas zu benennen.

Das kann Ihnen helfen, wiederkehrende belastende Gedanken zu unterbrechen und neue Ideen zu entwickeln. Dadurch geht es Ihnen besser.

Gerne können Sie ein Thema oder Gefühl, das Sie gerade beschäftigt, in Musik ausdrücken. Dabei können Sie neue Lösungen oder Veränderungen ausprobieren. Denn in der Musik-Therapie geht es ums Ausprobieren und Experimentieren. Es geht darum, Ihre persönlichen Möglichkeiten zu stärken.

Gemeinsam Musik machen, Musik hören und Singen kann auch Freude machen. Sie können mit sich selbst und anderen in Kontakt kommen,

Fähigkeiten neu entdecken oder alte Fähigkeiten wiederbeleben. So können Sie besser mit schweren und belastenden Erlebnissen umgehen.

Wie läuft Musik-Therapie ab?

Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt. Sie dürfen alle Instrumente nutzen. Sie können jederzeit gerne Fragen stellen.

Zum Ende der Stunde können Sie sich mit den anderen über die entstandene Musik und Ihre Eindrücke austauschen.

Was ist, wenn Sie nicht gut Deutsch verstehen?

Manchmal erschweren sprachliche Barrieren den Zugang zur Musik-Therapie. Wenn Sie möchten, können Sie Unterstützung durch Sprach- und Integrationsmittler*innen (SIM) bekommen.



Music therapy

A BRIEF OVERVIEW FOR PATIENTS

What is music therapy?

Music therapy is a form of treatment in which music is freely made, sung and also listened to in a group or in individual contact. Participation does not require any musical talent or ability. What you do here is not evaluated.

How can music therapy help you?

The special thing about music is that you can express and say something without words, without naming anything.

This can help you to interrupt recurring stressful thoughts and develop new ideas. This will make you feel better.

You are welcome to express an issue or feeling that is on your mind in music. In the process, you can try out new solutions or changes. Because music therapy is about trying things out and experimenting. It is about strengthening your personal possibilities.

Making music together, listening to music and singing can also bring joy. You can get in touch with

yourself and others, discover new abilities or revive old ones. This helps you to cope better with difficult and stressful experiences.

How does music therapy work?

Try out what you like. You are allowed to use any instrument. You are always welcome to ask questions.

At the end of the hour, you can share the music you have created and your impressions with the others.

What if you don't understand German well?

Sometimes, language barriers make it difficult to access music therapy. If you wish, you can get support from language and integration mediators (LIMs).



La thérapie par la musique

BRÈVES INFORMATIONS DESTINÉES AUX PATIENTES ET PATIENTS

Qu'est-ce que la thérapie par la musique?

La thérapie par la musique est une forme de traitement dans laquelle vous faites, chantez et écoutez de la musique en groupe ou en contact individuel. La participation n'exige pas de talent musical particulier.

Ce que vous faites ici ne sera pas évalué.

En quoi la thérapie par la musique peut-elle vous aider?

La particularité de la musique est que l'on peut, sans mots, s'exprimer.

Cela peut vous aider à mettre fin à des pensées pénibles, récurrentes et à développer de nouvelles pensées, ce qui vous permettra de vous sentir mieux.

Vous avez le loisir d'exprimer par la musique un thème ou un sentiment qui vous préoccupe actuellement ou d'essayer de nouvelles solutions ou de nouveaux changements. La thérapie

par la musique consiste en effet à essayer, à expérimenter; elle vise à renforcer vos capacités personnelles.

Il peut également être amusant de faire de la musique, d'en écouter et de chanter ensemble. Cela vous permet d'entrer en contact avec les autres et avec vous-même, de découvrir des compétences ou d'en réanimer d'anciennes. Cela vous aidera à mieux faire face aux expériences difficiles et pénibles.

Comment la thérapie par la musique se déroule-t-elle?

Essayez ce qui vous inspire. Tous les instruments sont à votre disposition. Toutes les questions sont les bienvenues.

À la fin de la leçon, vous pourrez discuter avec les autres de la musique créée et de vos impressions.

Et si vous ne comprenez pas bien l'allemand?

Parfois, la barrière de la langue rend difficile l'accès à la thérapie par la musique. Si vous le souhaitez, vous pouvez obtenir le soutien de médiateurs linguistiques et d'intégration (MLI).



Музыкальная терапия

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Что такое музыкальная терапия?

Музыкальная терапия – это форма лечения, с помощью которой, импровизируя, можно музицировать, петь, а также слушать музыку как совместно в группе, так и индивидуально. Для участия не требуется наличие музыкального таланта или умения. То, что Вы здесь делаете, не оценивается.

Чем музыкальная терапия может Вам помочь?

Особенность музыки заключается в том, что можно выражать свои мысли и говорить о чем-то без слов, не называя этого.

Это может помочь Вам прервать повторяющиеся угнетающие мысли и придумать новые идеи. Вам станет лучше.

С помощью музыки Вы можете выразить проблему или чувство, которое Вас беспокоит в данный момент. При этом Вы можете испробовать новые решения или изменения. Потому что смысл музыкальной терапии заключается в том, чтобы пробовать и экспериментировать. Это

пространство для укрепления Ваших личных возможностей.

Совместное музицирование, прослушивание музыки и пение также могут доставлять удовольствие. Вы можете наладить контакт с самим собой и с другими людьми, открыть для себя новые способности или возродить существующие. Это поможет Вам лучше справляться со сложными и стрессовыми ситуациями.

Как проходит театральная терапия?

Попробуйте то, что Вам нравится. Вы можете использовать любые инструменты. Вы всегда можете задать любые вопросы.

В конце урока Вы сможете обменяться с остальными участниками мнениями о созданной вами музыке, а также своими впечатлениями.

Что, если Вы плохо понимаете немецкий язык?

Иногда языковые барьеры затрудняют доступ к музыкальной терапии. При желании Вы можете получить поддержку переводчика и специалиста по вопросам интеграции.



Müzik Terapisi

HASTALAR İÇİN KISA BİLGİLENDİRME

Müzik terapisi nedir?

Müzik terapisi, grup halinde veya bireysel olarak müzik yapılan, şarkı söylenen ve müzik dinlenen bir tedavi şeklidir. Katılım, sanatsal bir yetenek veya beceri gerektirmemektedir.

Burada yaptıklarınız, hakkınızdaki herhangi bir değerlendirmeye tabi tutulmaz.

Müzik terapisi size nasıl yardımcı olabilir?

Müzik, sözsüz olarakta kendini ifade edebilmeye ve bir şeyleri dile getirmeye imkan tanır.

Müzik sayesinde sürekli tekrarlanan ve sizi yıpratıcı düşünceleri bir süre de olsa unutulabilir ve yeni yaklaşımlar geliştirilebilirsiniz. Böylece kendinizi daha iyi hissedersiniz.

İsterseniz müzik ile, sizi meşgul eden bir konuyu veya hissi dile getirebilirsiniz. Bu sırada yeni çözümler veya değişiklikler deneyebilirsiniz. Çünkü müzik terapisi deneme ve deneyler yapma üzerine kuruludur. Burada söz konusu olan kişisel olanaklarınızın güçlendirilmesidir.

Birlikte müzik yapmak, müzik dinlemek ve şarkı söylemek insanı mutlu edebilir. Kendinizle ve başkalarıyla iletişim kurabilir, yeni yetenekler keşfedebilir veya eski yeteneklerinizi yeniden canlandırabilirsiniz. Böylece ağır ve yıpratıcı olayların üstesinden daha iyi gelebilirsiniz.

Müzik terapisi nasıl gerçekleşir?

Deneyerek nelerden hoşlandığınızı bulunuz. Tüm enstrümanları kullanabilirsiniz. İsteddiğiniz zaman soru sorabilirsiniz.

Dersin sonunda diğerleri ile, müzik ve duygularınız hakkında bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz.

Çok iyi Almanca anlamıyorsanız ne olur?

Bazı durumlarda dile hakim olmamak müzik terapisine girişi zorlaştırabilir. İsterseniz bir tercümandan destek alabilirsiniz.



Muzykoterapia

KRÓTKA INFORMACJA DLA PACJENTÓW

Czym jest muzykoterapia?

Muzykoterapia jest formą terapii, która polega na swobodnym muzykowaniu, śpiewaniu, a także wspólnym słuchaniu muzyki w grupie lub indywidualnie. Uczestnictwo w zajęciach nie wymaga talentu ani umiejętności muzycznych. Co Pani / Pan tutaj robi, nie podlega ocenie.

Jak muzykoterapia może Pani / Panu pomóc?

Szczególną cechą muzyki jest możliwość wyrażenia swoich myśli bez słów, bez nazywania niczego konkretnie.

To może Pani / Panu pomóc w identyfikowaniu i przerwaniu nawracających, stresujących myśli i w opracowaniu nowych idei. Dzięki temu poczuje się Pani / Pan lepiej.

Muzykując może Pani / Pan wyrazić temat lub uczucie, które aktualnie zaprzątają Pani / Pana umysł. W trakcie tego procesu można wypróbować nowe rozwiązania lub zmiany. Muzykoterapia polega bowiem na próbowaniu i eksperymentowaniu. Jej celem jest podbudowanie Pani / Pana osobistych możliwości.

Wspólne muzykowanie, słuchanie muzyki i śpiewanie może również sprawić radość. Aktywności te mogą pomóc w nawiązaniu kontaktu z sobą i z innymi osobami oraz odkryć nowe umiejętności lub odświeżyć już zapomniane. W ten sposób może Pani / Pan lepiej poradzić sobie z trudnymi i stresującymi przeżyciami.

Jak funkcjonuje muzykoterapia?

Prosimy wypróbować to, co Panią / Pana interesuje. Może Pani / Pan korzystać ze wszystkich instrumentów. W każdej chwili może Pani / Pan zadawać pytania.

Pod koniec zajęć może Pani / Pan omówić z innymi stworzoną muzykę oraz swoje wrażenia.

Nie zna Pani / Pan wystarczająco języka niemieckiego?

Czasami bariery językowe utrudniają dostęp do muzykoterapii. Jeśli Pani / Pan sobie życzy, można uzyskać wsparcie od mediatorów językowych i integracyjnych (SIM).



ساختن موسیقی با هم، گوش دادن به موسیقی و آواز خواندن می‌تواند سرگرم‌کننده نیز باشد. شما می‌توانید با خود و دیگران در تماس شوید، مهارت‌ها را دوباره پیدا کنید یا مهارت‌های قدیمی را احیا کنید. این شما را قادر می‌سازد تا با تجربیات دشوار و استرسزا بهتر کنار بیایید.

موسیقی درمانی چگونه کار می‌کند؟

آنچه را که خوش دارید امتحان کنید. شما اجازه دارید از همه وسایل موسیقی استفاده نمائید. شما همیشه می‌توانید سوالات خود را بپرسید. در پایان درس، می‌توانید با دیگران در مورد موسیقی و برداشت‌های خود صحبت کنید.

اگر زبان آلمانی را خوب نمی‌فهمید چطور؟

گاهی موانع زبان هنزدرمانی را دشوارتر می‌کند. در صورتیکه میل داشته باشید، می‌توانید از ترجمانان زبان و ادغام‌کنندگان (SIM) خواهان کمک شوید.

موسیقی درمانی

اطلاعات مختصر برای بیماران

موسیقی درمانی چیست؟

موسیقی درمانی نوعی درمان است که در آن موسیقی آزاد به صورت گروهی یا در تماس فردی ساخته و خوانده می‌شود و همچنین به موسیقی گوش داده می‌شود. شرکت در این درمان به هیچ استعداد و توانایی موسیقی نیاز ندارد. آنچه در اینجا انجام می‌دهید درجه بندی نمی‌شود.

موسیقی درمانی چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

نکته ویژه در مورد موسیقی این است که شما می‌توانید چیزی را بدون گفتن کلمات و بدون نام بردن از چیزی اظهار و بیان کنید.

این درمان می‌تواند به شما کمک کند افکار استرسزای تکراری را متوقف سازید و ایده‌های جدیدی ارائه دهید. این باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

شما می‌توانید یک موضوع یا احساسی را در موسیقی بیان کنید که در حال حاضر شما را مشغول کرده است. می‌توانید راه‌حل‌ها یا تغییرات جدید را امتحان کنید. زیرا موسیقی درمانی درمورد امتحان و آزمایش کردن است. این در مورد تقویت امکانات شخصی شما است.



به صورت مشترک کار موسیقایی انجام دادن، آواز خاندان یا به موسیقی گوش دادن هم می‌تواند شادی آور باشد. می‌توانید با خودتان و با دیگران ارتباط برقرار کنید و توانمندی‌های جدیدی را کشف کنید و توانمندی‌های قدیمیتان را تقویت دهید. بدین صورت بهتر می‌توانید با اتفاقات سخت و آزاردهنده کنار آیید.

موسیقی درمانی به چه صورت انجام می‌گیرد؟

آن چیزی را امتحان کنید که توجه شما را جلب می‌کند. آزاد هستید که از تمام سازهای موسیقی استفاده کنید و در هر موقع سؤال پرسید.

در آخر هر ساعت این امکان وجود دارد تا با دیگران در رابطه با طرح‌ها و اجسام به وجود آماده صحبت کنید و تبادل نظر صورت پذیرد.

اگر به اندازه‌ی کافی زبان آلمانی متوجه نشوم چه می‌تواند کرد؟

گاهی اوقات مشکلات زبانی ورود به موسیقی درمانی را مشکل ساز می‌کنند. اگر مایل باشید امکان آن وجود دارد که توسط پشتیبانان زبان و انتگرسیون (SIM) یاری شوید.

موسیقی درمانی

اطلاعات مختصری برای بیماران

موسیقی درمانی چیست؟

موسیقی درمانی نوعی درمان است که در آن به صورت گروهی یا تک‌نفره کار موسیقایی ساخته می‌شود، آواز خنده می‌شود یا به موسیقی گوش داده می‌شود. شرکت در این درمان نیاز به استعداد یا توانمندی هنری ندارد. کار شما در این اینجا ارزیابی نخواهد شد.

موسیقی درمانی می‌تواند چه کمکی به شما کند؟

ویژگی بارز موسیقی در این است که بدون استفاده از کلام می‌توانیم بیان کنیم و صحبت کنیم بدون اینکه نام ببریم.

این می‌تواند شما را یاری کند تا افکار آزاردهنده و مکرر بازنگردند و افکار جدیدی شکل بگیرند. به این طریق وضعیت شما بهبود خواهد یافت.

استقبال خواهد شد اگر موضوع یا احساسی که در حال حاضر شما را آزار می‌دهد را به صورت موسیقایی بیان کنید. می‌توانید راهکارهای جدید یا تغییرات متفاوتی را امتحان کنید. در موسیقی درمانی می‌خواهیم راه‌های جدید برویم و آزمایش‌های مختلف انجام دهیم. می‌خواهیم فرصت‌های شما را تقویت دهیم.

كيف تسير عملية العلاج بالموسيقى؟

جَزَبَ ما يروق لك. ويُسمح لك باستخدام جميع الآلات. ويمكنك بالتأكيد طرح الأسئلة في أي وقت.

في نهاية الحصة يمكنك التحدث مع الآخرين عن المعزوفات الموسيقية التي تم أدائها وانطباعاتك.

ماذا لو كنت لا تفهم اللغة الألمانية جيداً؟

أحياناً تُصعب الحواجز اللغوية من الوصول إلى العلاج بالموسيقى. إذا أردت، يمكنك تلقي الدعم من وسطاء اللغة والاندماج (SIM).

العلاج بالموسيقى

معلومات موجزة للمريضات والمرضى

ما العلاج بالموسيقى؟

العلاج بالموسيقى هو شكل من أشكال العلاج يتم فيه تأليف الموسيقى وغنائها بحرية والاستماع أيضاً إلى الموسيقى سواء بشكل جماعي في مجموعة أم بشكل فردي. ولا تتطلب المشاركة أي قدرة أو موهبة موسيقية. فما تفعله هنا لا يخضع للتقييم.

كيف يمكن أن يساعدك العلاج بالموسيقى؟

السمة المميزة في الموسيقى هو أنه يمكنك التعبير عن شيء ما وقوله بدون كلمات ودون تسمية أي شيء.

يمكن أن يساعدك ذلك في اكتشاف الأفكار المؤرقة المتكررة ووأدها والتوصل إلى أفكار جديدة. ومن خلال ذلك سوف تشعر بالتحسن.

ويمكنك بالطبع التعبير عن موضوع أو شعور يشغل بالك في الوقت الحالي في إطار الموسيقى. وفي تلك الأثناء يمكنك تجربة حلول جديدة أو تغييرات. لأن العلاج بالموسيقى يدور حول المحاولة والتجريب كما يتعلق الأمر أيضاً بتعزيز إمكانياتك الشخصية.

كما أن إبداع الموسيقى بشكل مشترك والاستماع إليها والغناء على أنغامها يمكن أيضاً أن يكون أمراً ممتعاً. حيث يمكنك التواصل مع نفسك والآخرين، ويمكنك إعادة اكتشاف المهارات أو إحياء المهارات القديمة. وهكذا يمكنك التعايش بشكل أفضل مع التجارب الصعبة والمؤرقة.



Landschaftsverband Rheinland (LVR)

LVR-Fachbereich 84

Planung, Qualitäts- und Innovationsmanagement

50663 Köln, www.lvr.de