

# Muzikoterapeutická skupina

## Cíle muzikoterapeutické skupiny:

- Jsem ve skupině, dokáži být s druhými
- Dokáži se uvolnit, zmírnit své napětí
- Víc se znám, víc si důvěřuji, mám větší odvalu
- Víc si uvědomuji vlastní zdroje síly a energie a vitality
- Uvědomuji si a reflektuji, co prožívám

## Proč muzikoterapie?

Hudba je sama o sobě přímou cestou ke skupinovým a individuálním prožitkům. Je jednou z nejstarších a nejpřímočařejších nástrojů terapeutické podpory. Zvuky a hudba ovlivňují emocionální prožívání, navození důvěry mezi lidmi, blízkost a komunikaci, která je bezprostřednější a přímočařejší, než slova. Setkání s hudbou může být zážitkem skupinové dynamiky a zároveň velmi intimních a osobních prožitků. Muzikoterapie může být cestou k terapeutické změně a naplnění potřeb klientů souvisejícím s uvědoměným uchopením zdravého prožívání, znovuoobjevením naděje, radosti, důvěry a sebedůvěry, překonáváním samoty a s odvahou vyjádřit se a sdílet.

Pro účast v muzikoterapeutické skupině nejsou nutné žádné předchozí hudební schopnosti.

Čistě muzikoterapeutická setkání na začátku budou následně prokládána terapeutickými skupinami s vašimi osobními tématy, zaměřenými na sdílení a podporu zotavení.

## Jak se setkám z hudbou při muzikoterapii?

Při muzikoterapii jsou vám zážitky s hudbou nabízeny. Není třeba, aby někdo na něco hrál, zpívat, nebo se aktivně podílel, pokud nechce. Stačí jen poslouchat a vnímat. Šíře nástrojů, které se používají je od obyčejného zpěvu s kytarou, přes klavír, terapeutické nástroje (zvonkohry shanti, tibetské mísy, kantely, sansuly, bubny jembe, sun drum, různé perkuse, zvukové vlny, různé druhy fléten, společný velký buben, dešťová hůl, didgeridou apod..). Hudba a zvuky, které zazní při terapii jsou většinou ve formě živé hudby, vznikající přímo při hodinách. Reprodukovaná hudba se používá při relaxacích, uvolňovacích cvičeních a pod.

### Kdy?

10 terapeutických setkání každý pátek  
od 5.října 2018 v čase 10:00 až 12:00 hod.

### Kde?

Frišova vila

### Za kolik?

Setkání jsou zdarma.

### Kolik lidí bude ve skupině?

Ve skupině bude od 6 do 8 lidí a dvě terapeutky (Mgr. Jana Fojtíčková a Mgr. Jolana Matoušková)

## Pro koho je skupina nabízena?

Skupina bude především pro lidi, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním a jsou ochotni a schopni pracovat ve skupině.

## Kam se mám přihlásit, nebo se jen informovat?

[fojtickova@volny.cz](mailto:fojtickova@volny.cz), 776 155 642

## Lektorky

Mgr. Jana Fojtíčková

Vystudovala jsem matematiku na MFFUK a speciální pedagogiku na UK.

Absolvovala jsem výcvik psychodynamické psychoterapie na Pražské fakultě psychosociálních studií a studium Edukační muzikoterapie na pedagogické fakultě Univerzity Karlovy.

V současné době pracuji jako muzikoterapeutka s pacienty s duševním onemocněním v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech, v minulosti jsem dlouhodobě pracovala v komunitní službě Ledovec jako sociální pracovníce a muzikoterapeutka. Na Ledovci jsem vedla několik let skupinu lidí s duševním onemocněním zaměřenou na muzikoterapii.

Muzikoterapii se aktivně věnuje od roku 2008.

Jsem garantovaná členka České muzikoterapeutické asociace CZMTA .

Jolana Matoušková

Vystudovala jsem sociální práci s poradenským zaměřením na FF OU.

Absolvovala jsem psychoterapeutické vzdělání resp. výcvik v psychodynamickém směru na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Dále jsem absolvovala výcvik v psychoterapii pomocí koní pod Českou hiporehabilitační společností v Brně.

Moje praxe v pomáhajících profesích započala v práci se závislými na návykových látkách, dále jsem jako sociální pracovníce pracovala s rodinami, které pečovali o dítě s postižením a s pěstounskými rodinami. Od roku 2013 pracuji jako psychoterapeutka. Spolupracuji také s organizací Plzeňská zastávka, která se specializuje na pomoc pozůstalým.

Aktuálně pracuji v Ledovci jako sociální pracovníce ve službě sociální rehabilitace s lidmi s duševním onemocněním.