

I takt med praksis

Etablering af det trygge sted



Mark Arge Egebjerg

cand.mag. i musikterapi og sygeplejerske, ansat ved Børne- og Ungdomspsykiatrien, Region Syddanmark, markegebjerg@me.com

I takt med praksis er en artikelserie, der sætter fokus på livsnære skildringer af musikterapeutisk praksis indenfor forskellige målgrupper. Det er inspiration til arbejdslivet i form af konkrete beskrivelser af aktiviteter, sange eller redskaber.

Mit musikterapeutiske arbejde i Børne- og Ungdomspsykiatrien

Jeg er ansat i en fuldtidsstilling med arbejdsplads i Esbjerg og Aabenraa. Mit musikterapeutiske virke foregår med unge mennesker i alderen 13-19 år. De er enten indlagt i vores døgnafsnit eller følges i ambulant regi. I mødet med hver enkelt klient er mine terapeutiske rammer forskellige, hvilket giver nogle spændende udfordringer og erfaringer. Oftest er mine klienter i den debuterende fase af deres psykiske lidelse, hvilket betyder at de enten er under udredning eller har fået en diagnose indenfor en lille årrække. De psykiske lidelser spænder over bipolar, personlighedsforstyrrelse, angst, PTSD, depression og lidelser indenfor psykosespektret. Dertil kæmper klienterne oftest med selvskadende adfærd, selvmordstanker og frygten for at miste sig selv til psykisk sygdom.

Aktuelt har jeg 12 ambulante klienter i individuelle forløb, som jeg typisk ser én gang i ugen. Derudover har jeg ugentligt musiklyttegrupper på de to døgnafsnit i Esbjerg og Aabenraa. Musiklyttegruppen er en åben gruppe, hvor det

primære formål er at udveksle erfaringer og oplevelser med musik, men de unge tilfører ofte mere til gruppen. Her er det særligt de unges erfaring med musikkens betydning for selvregulering, som former det terapeutiske rum.

Derudover faciliterer jeg grupper med "kropsrejse" og musikrejse. Disse er for patienter og personale, hvor man får mulighed for at "checke ind" med sig selv og hinanden og "lande" i kroppen i stedet for at være i hovedet. Jeg arbejder desuden med forebyggelse af tvang, som også har været i fokus under mit tidligere arbejde som sygeplejerske. Dette kan f.eks. tage afsæt i en forpint patient, som er svær at motivere til at tage imod medicin, men gerne vil samarbejde omkring non-farmakologiske tilgange. Dette giver nogle gange mulighed for positiv forandring når musikterapi tilbydes. Musikkens betydning er oftest bevidst for patienten, også selvom denne kan være forpint. På den måde kan der opstå en betydningsfuld alliance mellem patient og musikterapeut, som kan være afgørende. Her er min oplevelse, at musikterapien nogle gange kan støtte og hjælpe patienten med at reflektere over følelser, tanker og handlinger, hvilket kan give motivation til at tage imod mere hjælp og dermed også medicin.

Præsentation af aktiviteter

Jeg har valgt at beskrive tre aktiviteter, som tager afsæt i etablering af det trygge sted. Aktiviteterne kan foregå individuelt eller i gruppe.

De fleste mennesker har minder om trygge steder, som er knyttet til vigtige oplevelser i deres liv. Det kan f.eks. være i sammenhæng med primære omsorgspersoner, hvor klienten på daværende tidspunkt ikke følte sig psykisk sårbar. Ved hjælp af sanselige aktiviteter kan der opstå en vigtig forbindelse, hvor formålet er at give klienten mulighed for at skabe fokus på iboende ressourcer, som kan genkendes, frigøres og udvikles i musikterapien. Nedenfor præsenteres "kropsrejse", som er en guidet afspænding. Dernæst præsenteres en guidet musikrejse, og afslutningsvist præsenteres en ramme for klinisk improvisation, hvor klienten kan udtrykke og udforske sit trygge sted.

Kropsrejse

Denne aktivitet tager afsæt i en progressiv afspænding, hvor klienten guides i at spænde op og slappe af i de enkelte muskelgrupper. Dette er primært for at fremme klientens kropsbevidsthed, skabe fokus på vejrtrækning og finde ro. Sidder klienten i en stol er jeg opmærksom på, at vi sidder ved siden af hinanden. Nogle oplever at det er intimiderende at vi sidder overfor hinanden, hvilket kan gøre klienten usikker på om de udfører afspændingen korrekt. Inden jeg påbegynder guidningen, har jeg sørget for, at lyset er dæmpet, og at omgivelserne udenfor og i rummet er rolige. Nedenfor følger et eksempel, som jeg benytter til guidet progressiv afspænding:

"I denne kropsrejse guider jeg dig til at have fokus på forskellige steder i din krop. I rejsen vil jeg bede dig om at spænde op i nogle af dine muskler, imens jeg langsomt tæller til 3. Når jeg har talt til 3 giver du slip imens du tager en dyb udånding.

Flyt nu din opmærksomhed til dine fødder. Spænd nu op i dine fødder alt det, som du kan. 1- 2 - 3, giv nu slip og mærk efter hvordan du slapper af i dine fødder.

Flyt nu din opmærksomhed til dine lægmuskler og spænd op. 1-2-3, giv nu slip og mærk efter hvordan du slapper af i dine lægmuskler.

Flyt nu din opmærksomhed til dine ben og spænd op. 1-2-3, giv nu slip og mærk efter hvordan du slapper af i dine ben.

Flyt din opmærksomhed til dine mave-muskler og rygmuskler. Forestil dig du vil spænde alle muskler tæt ind til rygsøjlen. 1-2-3, spænd op. 1-2-3, tag en dyb indånding og pust langsomt ud.

Flyt nu din opmærksomhed til begge ben, mavemusklér og rygmuskler på samme tid. 1-2-3, spænd op. 1-2-3, giv nu slip og lad kroppen slappe af et øjeblik.

Hav nu fokus på begge dine hænder. Knyt nu dine hænder og spænd op, 1-2-3, og giv nu slip igen.

Nu skal du forestille dig at du skal løfte noget tungt, hvor du skal spænde dine muskler i begge arme. 1-2-3, spænd nu op. 1-2-3, giv nu langsomt slip og lad dine arme slappe af langs siden af din krop.

Brug et øjeblik på at mærke din vejrtrækning. Tag en dyb indånding igennem næsen. Og ånd langsomt ud igennem munden. Følg din helt egen rytme. Når du ånder ind hæver dine skuldre sig og når du ånder ud sænker dine skuldre sig. Det er helt ok at blive tung i kroppen.

Vi er nu ved den sidste muskelgruppe. Flyt din opmærksomhed til dit ansigt. Du kan nu forestille dig at du tager en bid af en citron og du bliver nødt til at spænde dine ansigtsmuskler. 1-2-3, spænd op. 1-2-3, og giv nu slip. Vi prøver lige en sidste gang. 1-2-3, spænd op i hele ansigtet. 1-2-3, og giv nu slip.

Eksemplet ovenfor kan udføres i forskellige variationer. Man kan f.eks. guide klientens opmærksomhed til flere muskelgrupper og gøre opmærksom på hvordan det føles i kroppen. Er det varmt, er det koldt? Giver det ubehag eller velbehag? Min erfaring er, at man som terapeut skal være opmærksom på sit eget indre tempo og hvilken stemmeføring man benytter.

Musikrejse – det trygge sted

Efter kropsrejsen går jeg nu direkte til etablering af det trygge sted. Det er vigtigt at gøre klienten opmærksom på, at der ikke stilles forventninger eller krav, men at der nogle gange er mulighed for at få en oplevelse, som kan have en særlig betydning. Nedenfor følger et eksempel på en guidning.



"Nu vil jeg introducere dig til en musikrejse, hvor temaet er trygge steder. Igennem rejsen skal du blot have fokus på min stemme og musikken. Skulle din opmærksomhed flytte sig til andet, f.eks. lyde i eller uden for rummet, tanker om noget du skal senere i dag, så giv slip på disse og vend din opmærksomhed tilbage til min stemme og musikken.

Nu er du her, lige her hvor du skal være. Du skal ikke nå noget og du skal blot gøre dig det så behageligt som du kan. Har du behov for at flytte på dine fødder eller dine hænder, så kan du gøre det nu.

Har du ikke lukket dine øjne, så kan du gøre det nu. Er det svært at have lukkede øjne, så find et punkt her i rummet, hvor du kan have dit fokus.

Forestil dig nu, at du er et trygt sted. Det kan være et sted du har været for nylig eller et sted, som du har besøgt for længere tid siden. Du kan også bruge din fantasi og forestille dig et sted, hvor du kunne tænke dig at være.

Find nu et sted du kan være på dette trygge sted. Det kan være du kan lægge dig ned eller du blot kan sidde.

Brug et øjeblik på at orientere dig på dette sted. Kan du mærke noget? Brug evt. dine sanser til at undersøge stedet.

Det vigtigste ved dette sted er, at du kan være fuldstændig afslappet, fuldstændig rolig og fuldstændig tryk.

Jeg vil nu give dig en superkraft, som du kan bruge til dette sted. Du kan nu svæve og se dette sted fra flere vinkler. Du kan også bare være der, hvor du er lige nu.

Nu kommer der et nyt stykke musik. Når musikken er slut, så har du god tid til at vende tilbage hertil. Jeg passer på dig og guider dig tilbage.

Lad nu musikken tage dig derhen, hvor du har brug for.

(Det valgte stykke musik afspilles)

Nu er musikken slut. Giv dig selv et øjeblik til at samle op på din musikrejse.

Husk at du altid kan vende tilbage til denne oplevelse ved hjælp af musikken.

Flyt nu din opmærksomhed tilbage til din krop. Flyt opmærksomheden til dine tæer. Har du behov for at bevæge dine tæer, så kan du gøre det nu.

Flyt nu din opmærksomhed til din vejrtrækning. Når du ånder ind hæver dine skuldre sig. Og når du ånder ud, sænker dine skuldre sig. Det er helt ok at du føler dig tung i kroppen.

Flyt nu din opmærksomhed til lydene i og udenfor rummet. Læg mærke til temperaturen i rummet.

Flyt din opmærksomhed til stolen, hvor du sidder. Læg mærke til kontakten mellem din krop og stolen.

Om et øjeblik er musikrejsen helt slut. Har du lukkede øjne, så giv dig god tid til at åbne dem langsomt imens du vænner dig til lyset her i rummet.

Har du behov for at strække din krop, så kan du gøre det nu."

Efter musikrejsen er det vigtigt at have fokus den enkelte klients behov. Her er tid, nærvær og stilhed vigtige faktorer, som giver klienten mulighed for at bearbejde oplevelserne i musikrejsen og lade disse "klinge ud" i krop, tanker og sjæl. Nogle gange oplever klienten at få adgang til emotionelle reaktioner, indre ressourcer eller blot det at være til stede i nuet.

Hvis klienten giver udtryk for ikke at have behov for at tale om oplevelsen skal dette anerkendes. Dog kan det også være fordelagtigt at tilbyde klienten at tegne sine oplevelser frem for at tale om disse. I den verbale proces er det vigtigt at anerkende klientens oplevelser og refleksioner. Herfra er det musikterapeutens intuition og kliniske erfaring, som leder videre til næste skridt i terapien.

Inspiration til valg af musik

Til afspænding og musikrejse vælger jeg musikken ud fra min intuition og indtryk af klienten. Dog er det essentielt, at jeg kender strukturen og udviklingen i det enkelte stykke

musik. Jeg vælger musikken ud fra dynamik, tempo, variationer og harmonisk struktur, hvor det overordnede formål er at musikken udgør en rød tråd som kan "holde klienten i hånden" under rejsen.

Den opmærksomme læser vil kunne se, at jeg benytter Ólafur Arnalds musik flere gange. Det skyldes, at genren er en kombination af klassiske og elektroniske elementer, som mange unge mennesker kan forholde sig til. Musikken har desuden karakter af nordisk folkemusik og tonale dur-og molkadencer. Lyden er akustisk og organisk, hvilket giver lytteren en fornemmelse af at sidde foran instrumenterne. Derudover har musikken små melodiske temaer, som virker støttende.

Musik til kropsrejse

- Ólafur Arnalds: Words of amber, (3:23)
- Areni Agbabian: Full Bloom (4:28)
- Jane Winter: Om Ahh Hum (5:08)

Musik til musikrejse- det trygge sted

- Ólafur Arnalds: Nyeipi, München, live (7:01)
- Ólafur Arnalds: Zero: Zero (4:27)
- Dmitri Shostakovich : Piano Concerto No. 2 in F Major, Op. 102 (6:17)

Klinisk improvisation – at udtrykke og udforske det trygge sted

Denne aktivitet tager afsæt i klaverimprovisation, hvor klienten og musikterapeuten spiller på hver deres klaver. Her inviteres klienten til at spille frit over temaet "det trygge sted". Igennem improvisation tilbydes klienten en nærende ramme, hvor vedkommende kan føle sig valideret i sit musikalske og følelsesmæssige udtryk. Her er det vigtigt at have fokus på, at klientens musikalske udtryk kommer i første række. Ved at være rummelig overfor klientens udtryk, opstår der mange nye aspekter og musikalske parametre, som musikterapeuten kan imødekomme uden at være dominerende.

Spilleregul - de sorte tangenter

Når vi sætter os ved klaveret, er det vigtigt at tilbyde en ramme og en spilleregul. Jeg oplever ofte at de sorte tangenter kan virke lokkende og mere overskuelige for klienten. Desuden er der afsæt for et interessant harmonisk udtryk

når klienten ”slår tonen an”. Som en ekstra dimension kan man gå i dialog med klienten om temaer eller stikord, som kan definere det trygge sted. Disse ord skrives ned og lægges foran klienten under improvisationen. Ved at definere temaer og stikord giver det efterfølgende anledning til at reflektere over og evaluere på improvisationen.

Afrunding

Jeg husker tydeligt mit første møde med guidet afspænding og musikrejse i forbindelse med musikterapiuddannelsen. Udover at hente megen inspiration fra mine undervisere og medstuderende er jeg blevet mere opmærksom på de enorme kræfter sådanne interventioner kan have. Når klienten etablerer et trygt sted, vil det ofte være med afsæt i, at klienten og musikterapeuten kan gå nye steder hen og udforske netop det, som er vigtigt for den terapeutiske proces.

Jeg vil nu illustrere de nævnte aktiviteter i en case med en klient i et kort individuelt forløb.

Casevignette

Peter, som har diagnosen bipolar lidelse, har været indlagt i en længere periode grundet selvmordstanker og depressive symptomer. Inden indlæggelsen har der været voldsomme konflikter mellem Peter og familien. Peter spiller ikke nogen instrumenter, men bruger dagligt musiklytning til selvregulering, hvilket ses, når han kommer gående ned ad gangen i afsnittet. Her har han sin ”hoodie” og sine hovedtelefoner trukket langt ned over hovedet. I sessionerne er han fåmælt og trist. Da vi har vores tredje session introducerer jeg ham for at arbejde med etablering af et trygt sted.

Vi starter med kropsrejse efterfulgt af musikrejse. Da vi afrunder musikrejsen, vælger Peter at tegne sin oplevelse af det trygge sted. Tegningen har relation til hans familie før han blev syg. Vi bliver enige om, at tegningen skal være vores udgangspunkt og spillereglen tager afsæt i at spille på de sorte tangenter. Hele improvisationen har en varighed af cirka 22 minutter. I de første 4 minutter befinder vi os i et spændingsfelt af kaos og støj, som er præget af kaotisk rytme, høj volume og

atonale og dissonante toner. Uventet skifter Peter udtryk, som fører os over i en limbo, hvor lokalet fyldes med lange toner uden en puls. Der bliver pludselig meget stille, og jeg kan mærke min opmærksomhed skærpes, og jeg tænker: ”hvor er vi på vej hen?”. Efter nogle få minutter tager Peter initiativ til at etablere en langsom puls, som jeg vælger at matche. Herefter bliver Peters udtryk mere stabilt og får en tonal karakter af klassisk musik. Vi bliver her i den resterende del af improvisationen, som også giver plads til små dialoger og gentagelser af motiver. Improvisationen slutter ved, at Peter slipper de sorte tangenter, kigger op og sukker dybt. Herefter sætter vi os ved det lille runde samtalebord i terapilokalet.

Fra at være lukket i kontakten åbner Peter nu op for dialog. Samtalen kommer til at omhandle Peters familie, og særligt hvordan de altid har støttet og givet ham håb. Da vi reflekterer over selve improvisationen, fortæller Peter, at han havde brug for at smide alle de onde tanker ud af hovedet for herefter at give plads til det trygge sted i musikken.

I de efterfølgende sessioner arbejdede vi videre med temaet trygge steder, hvor han særligt havde glæde af at kunne reflektere såvel musikalsk som verbalt i musikterapien. På den måde fik han opbygget nye perspektiver på fremtiden og dermed også et håb om bedring. Det krævede at planerne om at flytte langt væk fra familien måtte ændres. Nu ville han bo tæt på familien, så han dermed altid kunne komme hjem til sit trygge sted hos familien.

