

I takt med praksis

Floden som metafor for mit arbejde



Barbara Harbo Ilskov cand.mag. i musikterapi, ansat på Assens Musikskole samt Hospice Sydfyn, efteruddannet i Nye veje i musikundervisning af børn på Syddansk Musikkonservatorium og som motorikassistent fra Vends Motorik- og naturskole.
Kontakt: barbara@ilskov.dk

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.



En metafor

Jeg har en metafor, som altid har fulgt mig og hjulpet mig i mit arbejde. Billedet af at jeg lader mig flyde med vandet i en flod. Jeg følger med gennem de brusende vandfald, hvor kraften er stor, i de små og mere snævre passager og på steder, hvor vandet løber blidt og frit. Jeg følger med og lader det, jeg gør, formes af det, der sker omkring mig. Lader mig dirigere af mine omgivelser. Mens floden bevæger sig, holder jeg samtidig fast i at mærke og respektere, hvor mine egne og andres grænser er, så jeg flyder med, uden at jeg eller andre drukner.

Arbejde med vidt forskellige rammer

Jeg er ansat i to deltidsstillinger. En på Assens Musikskole og en på Hospice Sydfyn i Svendborg. Jeg vil beskrive, hvorledes jeg bruger metaforen i mit arbejde de to steder. Det er i sit væsen to meget forskellige arbejdssteder, ikke kun på grund af målgrupperne, der er i hver deres ende af livet. Det ene sted er mine rammer helt faste og med forløb, der er planlagt på forhånd med et start- og sluttidspunkt og en på forhånd defineret forløbslængde. Det andet sted er stort set alt et spørgsmål om at tage det fra dag til dag og se, hvad der byder sig af muligheder.

Børn i musikskolen

Jeg vil fortælle, hvordan den flydende metafor med floden inspirerer mig på musikskolen, hvor rammerne ellers er faste. Jeg underviser her børn fra 0-5 år i musik og har også nogle timer på kommunens specialske.

Jeg har mange forskellige opgaver på musikskolen fra babyrytmik til musikalsk legestue, til dagpleje- og vuggestuehold, til børnehavehold og musik for børn på kommunens biblioteker, til større koncerter for børnefamilier. Det er en vidunderlig livsbekræftende målgruppe at arbejde med. I kraft af deres alder er børnene spontane og dejligt umiddelbare i deres tilgang til musikken. Jeg ser det som en af mine fornemmeste opgaver at møde børnene, hvor de er. Med de følelser, der byder sig, og med de ideer de byder ind med.

Her beskriver jeg et par eksempler på dette:

En lille pige på et dagplejehold bliver meget rørt, da jeg spiller på min HAPI-drum og synger til. En HAPI-drum har en meget beroligende klang med vibrerende toner. De øvrige voksne umiddelbare reaktion er at skynde sig at trøste pigen, men jeg oplever, at hun bliver rørt – ikke ked af det. Jeg nævner det kort og lader musikken fortsætte, ser hende i øjnene for at anerkende den følelse, hun oplever, giver den plads til at være der og leder hende blidt videre i musikken sammen med de andre børn, som er i alle mulige andre stemninger.

En pige på et børnehavehold er så begejstret for, at vi skal have musik, at hun simpelthen bare MÅ op at stå og bevæge sig. Jeg vælger at gå med hende og starte i bevægelse, selvom jeg oftest starter roligt ud. Vi synger en sang, hvor vi får trampet, drejet, hoppet, kravlet, trillet og svømmet på maverne på gulvet. Gradvist er hendes krop mere i ro og i kontakt med jorden, og vi kan lave et par aktiviteter med en mere fokuseret opmærksomhed. Jeg kunne have brugt tid i starten på at insistere på, at hun skulle sætte sig. På denne måde kom det helt naturligt gennem leg, fordi jeg lod mig forme af hende.

En dreng kommer sammen med sin mor til Musikalsk Legestue. Han viser med hele kroppen, at det er meget overvældende for ham at komme et helt nyt sted, hvor han ingen kender. Moren prøver ihærdigt at trække ham ind at sidde i rundkredsen – hun ser de andre børn og ønsker, at hendes barn gør som dem. Jeg opfordrer til at følge barnet og lade det komme i hans eget tempo. Lade ham sidde trygt hos hende og kigge på os andre. Han observerer hele lektionen. Mor fortæller næste gang, at han sang hele vejen hjem i bilen. De næste gange sidder han også og observerer hos mor, og efter 4-5 gange kaster han sig spontant ind i legen med de andre. Uden pres men af egen lyst.



På specialskeolen har jeg en klasse med børn, der har vidt forskellige udviklingsforstyrrelser. Eleverne elsker musik, og der er som regel liv og glade dage i de lektioner. Aftalen med lærerne er, at musiktimen gerne må være et fristed, hvor elevernes input bliver mødt. Jeg ved således aldrig rigtigt, i hvilken retning timen bærer. Vi starter og slutter altid ens, men alt derimellem kan variere fra gang til gang. En dag er der en af eleverne, der ønsker at optræde for de andre. Hun har lige lært en god sang. Vi finder en mikrofon til hende, og hun performer for os andre. Vi klapper og hujer, og hun stråler. En ny elev bliver inspireret og optræder også. Den ene sang tager den anden, og både voksne og børn byder ind. Der er liv og glade dage.

Fortællingerne er vidt forskellige, men fælles er, at jeg putter mine planer lidt i lommen for at imødekomme børnene og med sigte på, at det at komme til musik skal være trygt, rart og et sted, hvor børnene ikke skal laves om, men kan være, som de er.

De primære sanser

Jeg søger så vidt muligt, at børnene får stimuleret deres primære sanser – labyrintsansen, muskel-/led-sansen og følesansen. De to første imødekommes ved en masse bevægelsessange, hvor børnene får hovedet i alle retninger og får brugt deres muskler og led. Den taktil sans har jeg ofte fokus på i afrundingsfasen, som f.eks. i denne rolige sang om en fjer, der kan svæve og kilde.



Se, jeg har en lille fjer

Barbara Harbo Ilskov

Se, jeg har en lille fjer, den kan svæve sådan her. Den kan kilde mig på huden, på mit øre og på snuden. Se den svæver, Se den svæver, Svæver langsomt, Svæver langsomt.

Se, jeg har en lille fjer, den kan svæve sådan her. Den kan kilde mig på huden, på mit øre og på snuden. Se den svæver, Se den svæver, Svæver langsomt, Svæver langsomt.

Se, jeg har en lille fjer,
den kan svæve sådan her.
Den kan kilde mig på huden,
på mit øre og på snuden.

Se den svæver
Se den svæver
Svæver langsomt
Svæver langsomt

Se, jeg har en lille fjer...

Mærk den kilder
Mærk den kilder
Kilder dejligt
Kilder dejligt

Nedregulering inden undervisningen slutter

Jeg gør en dyd ud af at afrunde min undervisning på en måde, så børnene er i en balanceret arousaltilstand, inden de går videre ud i dagen. Det kan være med sangen om fjerer, ved brug af sæbebobler, massage eller lignende. Det

kan også være denne hvilesang, hvor børnene ligger ned på gulvet. Jeg ser tit børn, der følger det. Jeg synger - vipper lidt med tæerne, lægger hånden på hjertet, lukker øjnene osv... Med ro på sanserne kan de fortsætte deres dag.

Hvilesang

Barbara Harbo Ilskov

C F/C C F/C Dm

6 Jeg lig-ger li - ge her, vip-per mi - ne tæer. Mær-ker hjer-tet slå

11 i min sto - re - tå. Jeg mær-ker mi - ne ben, bli'r

16 tun-ge lig' som sten. Min ryg er varm og flad, her på mit å-kan-de- blad

21 Ho' det er lidt træt, ma-ven dej - lig mæt mi-ne

25 hænd er slap - per af, min ven er her ved si-den af. Jeg

31 luk-ker ø - jet i. Tæl-ler ned fra ti: Ti ni ot-te syv

37 seks fem fi-re tre to og en Nu so-ver jeg så rart mu

40 sik - ken slut - ter snart Tak til dig mig ven,

vi ses jo snart i - gen

En aftenvagts på hospice

Nu vil jeg beskrive, hvordan metaforen giver mening for mig i mit arbejde på hospice.

En sen eftermiddag møder jeg ind på aften-vagt på hospice. Der har kort forinden været et dødsfald af en yngre mand med teenagebørn og en stor familie. Med det samme jeg træder ind af døren til hospice, mærker jeg, at sorgen hænger tungt i huset. Jeg taler kort med et par sygeplejersker og bliver orienteret nærmere om situationen. Det er ikke en familie, jeg kender fra tidligere.

Sygeplejerskerne mener, at det er en familie, der kunne have gavn af, at jeg sætter mig på gangen og spiller på klaveret. Fordi det er en familie, jeg ikke har mødt før, er jeg forsigtig i forhold til hvad jeg spiller. Jeg får hvisket i øret af en frivillig, der har været omkring familien, at afdøde godt kunne lide Kim Larsen, så jeg vælger at improvisere over "De smukke unge mennesker" og "Papirsklip". Jeg holder min opmærksomhed på, at jeg ikke skal mase en forudindtaget følelse ned over familien, at jeg som start, skal prøve at spille så neutralt som muligt og lade mig guide af deres stemning.

Kort efter hører jeg børnene stå og grine sammen med en voksen. Jeg prøver at lade dette smitte af i musikken og spiller, uden at det bliver FOR lystigt, men gør det en anelse let og rytmisk. Et par minutter senere græder og krammer de, og jeg lader musikken forandre sig – gør den mere blid, sender varme og medfølelse gennem mine toner, som bliver længere og med færre skift.

Alle ansatte omkring familien er helt naturligt berørte, fordi det er en barsk og intens situation. Jeg er derfor også samtidig opmærksom på ikke at pådutte familien følelser gennem musikken, som egentlig er mine eller mine kollegers. Jeg bruger flodmetaforen til at holde mit fokus på, at det er musikken og mig, der flyder med familien og ikke omvendt.

Efter noget tid har familien taget afsked for nu og forlader hospice.

Jeg besøger herefter en dame, som ønsker stille musik på stuen. Hendes barnebarn sidder hos hende og holder hende i hånden, mens jeg synger og spiller roligt og varmt for hende. Hun er plaget af megen uro, men falder til ro, mens jeg spiller og synger. I samarbejde med barnebarnet sætter jeg en cd med noget stille musik på i håb om, at den ro, hun har fået, fortsat kan blive hos hende.

Lidt senere på aftenen er en nyankommet patient ved at blive vist rundt i huset i sin kørestol. Hun smiler glad til mig, og vi hilser på hinanden. Hun fortæller mig, at hun kan huske alle revyviser udenad, og at hun gerne vil sørge for at lære mig dem, for hun synes, det er så vigtigt, at de ikke bliver glemt. Jeg takker meget for det fornemme tilbud og inviterer hende med til klaveret. Her sidder vi sammen med en frivillig samt et par sygeplejersker, og så synger vi glædesfyldt "I den gamle pavillon". En humørfyldt revyviser, som naturligt skaber grin og lethed. Efter sangen er patienten træt. Hun takker smilende for, at vi kunne synge sammen, siger godnat og bliver fulgt til sin stue.

Stemningen i huset er med et løftet, og en ældre herre kommer nu trissende ud fra sin stue, fordi han hører musikken. Han vil gerne synge Poul Henningsens udgave af "Det var en lørdag aften" og "Vi mødtes i sne". Vi runder aftenen af og siger tak for i dag.

Fra kraftfuldt vandfald til blid strøm i floden

På hospice kan det være det mest intense følelsesfyldte rum at være i, og så kan det gå over i det mest lette. Det kan være utrolig livsbekræftende at lade sig flyde med af det, der sker, uden at tage anden styring end at være sig bevidst om egne og andres grænser og søge det, der i nuet føles meningsfyldt for den enkelte eller gruppen.

Hvordan klarer jeg det?

Hvad kræver det af mig at kunne være fleksibel og lade mig flyde med? Det kræver, at jeg har mine redskaber i orden. At jeg har et solidt repertoire. Og så er det optimalt, hvis jeg kan klargøre mig mentalt inden, så jeg er groundet og tilpas i min egen krop. Jeg har som oftest behov for at varme min krop og stemme op, for at jeg kan være tryk ved den og føle mig klar. Og når jeg er færdig, så er det optimalt, hvis jeg kan nå kort at evaluere i min notesbog. Ind imellem er der situationer på hospice, hvor det har været meget intenst, og jeg må gå ind i et rum for at ryste det hele af mig igen. Ligesom et dyr, der er blevet jagtet på savannen.

Jeg tænker, at mange af os musikterapeuter er vant til det uforudsigelige. At gribe nuet. At træde i baggrunden og lade sig føre med. Jeg ser det af og til som en form for elitesport, der kræver, at du er i rigtig god form. Kunsten er at finde sunde og gode måder at få det til at fungere, når formen af forskellige årsager halter. Det arbejder jeg stadig på. Men når jeg er i form, er det en ufattelig glæde at lade sig flyde med.