

Stafetten Livet som selvstændig musikterapeut



Ulla Lau Hyldgård cand.mag i musikterapi, ansat i Lyngby-Taarbæk Kommune (20 timer ugentligt), og selvstændig ved siden af. Kontakt: ullalau@gmail.com

Christian H. Stenrøj: Jeg vil gerne give Stafetten videre til Ulla Lau Hyldgård og høre, hvordan det er for dig at være selvstændig musikterapeut. Trives du i at være selvstændig, hvilken type arbejdsopgaver har du, og hvad brænder du mest for af det, du har gang i p.t.? Hvordan sikrer du dig selv mulighed for sparring og eventuel videreuddannelse/opkvalificering?

Tak for modtagelse af Stafetten fra dig, Christian. Jeg vil meget gerne dele ud af mine erfaringer fra et arbejdsliv som delvis selvstændig.

Opstart - heldige vilkår

Det startede jo egentlig med den heldige omstændighed, at min familie og jeg boede ekstremt billigt, da jeg blev færdiguddannet. Vi flyttede nemlig ret hurtigt ind i en lejlighed på Frydenholm Plejecenter – min første arbejdsplads. I en flot villa, der tidligere havde tilhørt direktøren for Nordisk Fjer, var der indrettet boliger, som frivillige tilknyttet plejecentret kunne bo i. Vi kom i en uheldig situation med en lejlighed, der med få ugers varsel glippede i Helsingør, da vi havde en søn, der kun var 3 måneder gammel. Da jeg skrev om HJÆLP ud i mit netværk, dukkede denne mulighed op, hvor vi troede, vi kun skulle bo en kort overgang. Det blev dog til fem år med en husleje på kr. 3500 alt inklusive, og det vel at mærke lige midt i 'whiskybæltet', nemlig Holte nord for København.

Denne forhistorie er for at tydeliggøre, at også favorable ydre rammer var med til, at jeg efter tre år i en 16 timers deltidsstilling på Frydenholm Plejecenter, valgte at forsøge mig med at springe ud som 100% selvstændig. Det var i 2009. Jeg havde opbygget en lille kundekreds sideløbende med min deltidsstilling, så nu satte jeg alle sejl til for at udvide denne kundekreds. Det gjorde jeg både gennem uopfordrede ansøgninger, opkald, besøg, netværk og så med en vis vedholdenhed. Det har det bestemt krævet. Det har vist sig, at det er vigtigt ikke altid at godtage et afslag lige med det samme. Men jeg behøvede jo ikke en særlig stor indkomst for at tjene til dagen og vejen, så det var på mange måder et luksusliv, mens vores søn var lille.

Mangespektrede opgaver

Mine kunder er primært institutioner for mennesker med autisme eller mennesker med funktionsnedsættelser samt plejecentre. Det skal så siges, at med tiden har jo også disse steder skullet spare, men så er pårørende trådt til og har flere steder overtaget betalingen til mig. Det sker også, at jeg kommer i private hjem - her primært til børn med forskellige udfordringer.

Herudover har jeg mit rytmikvirke, hvor jeg primært hyres ind på biblioteker eller sjældne gange til private fester eller mødre-grupper.

Jeg tog i 1998 en et-årig efteruddannelse med Lotte Kærså som rytmikpædagog, og det revolutionerede min måde at lave rytmik med børn på. Hun var eminent dygtig, og hendes

metoder er geniale. Der har ikke været brug for meget 'skæld ud' siden, og jeg har i tidens løb haft mange rytmikhold på diverse musikskoler, under FOF og også i privat regi. Jeg er for nylig begyndt at afholde online mini-uddannelse i rytmik for at sprede min mangeårige erfaring rundt i landet. Det var en idé, jeg fik under corona-nedlukningen, men er så også noget, jeg har fortsat med efterfølgende. Lige nu er jeg på samme vis ved at opbygge et online kursus for pårørende til demensramte. Der kan læses mere om disse kurser på min hjemmeside: ullalauhyldgaard.dk under online tilbud.

'Nærværende dans' - et koncept med fri dans inspireret af fem rytmer og kontaktimprovisation - er et initiativ, jeg har taget som selvstændig og i øvrigt ét af dem, jeg værdsætter mest. Vi danser i en stor stenlade i stearinlysens skær, og det er et rum, hvor der er plads til at være med det, der rører sig i én. Samværet indledes med en kort meditation og afsluttes med en længere stund med mindfulness. Undervejs guider jeg lidt ift. opmærksomhed i kroppen, referencer til årstiden udenfor og måske også lidt kontaktimprovisation mellem deltagerne. Det kan gå meget dybt og være et både forløsende og fejrende rum.

Endelig holder jeg også foredrag og workshops samt har private klaver- og sangelever, men disse ting er den mindste del af mit selvstændige virke. Workshops og foredrag måtte i øvrigt gerne fylde mere - især førstnævnte. Det er virkelig et forum, hvor jeg oplever, at mine kompetencer kommer optimalt i spil. Udfordringen med at få andre mennesker til at tilegne sig et stof og ændre på en adfærd til gavn for et samspil med en udfordret gruppe mennesker er dybt meningsfuld for mig.

Variation

Jeg holder meget af dette varierede arbejdsliv, hvor jeg den ene dag kan skabe musikalsk nærvær omkring den døende på plejecenter, næste dag lave rytmik med babyer og dagen efter måske danse frit med voksne på min egen alder. Det er smukt at erfare, hvorledes musikken kan tilbyde en nærværende og støttende ramme i alle faser af livet og gennem mange forskellige livsprocesser. Jeg har også været inde over forskellige projekter i min tid som selvstændig, som bl.a. fællessang for alle børnehaveklasser i Helsingør Kommune og besøg i tre sociale institutioner i Gentofte med udfordrede unge mennesker. Jeg ynder stort disse målrettede, men kortvarige projekter, hvor vi arbejder fokuseret i et lille fællesskab.



Samspeilet mellem det faste arbejde og livet som selvstændig

Da jeg blev skilt i 2015 valgte jeg at søge fast arbejde og fik en 25 timers projektstilling på Sølund Plejecenter på Nørrebro, der skulle omdannes til et musikplejecenter. Dette var en super spændende opgave og en helt ny måde at være ansat som musikterapeut på. Jeg ville egentlig gerne have nøjedes med 20 timer, da jeg blev lidt presset på tiden ift. mit selvstændige virke, og blev så i 2017 tilbudt en 20 timers tværgående stilling i Lyngby som musikterapeut på tre af kommunens plejecentre. Jobbet lå tættere på mit hjem i Helsingør og passede rigtig godt med mine jobs som selvstændig. Jeg er fortsat ansat i Lyngby-Taarbæk Kommune, og når jeg enkelte gange har måttet takke nej til opgaver, så har jeg sendt kunderne videre til andre selvstændige kolleger.

Jeg må tilstå, at det kan noget at have faste kolleger. Det faste arbejde har ført til et inspirerende fokus på mere udviklingsarbejde end mit arbejde som selvstændig, hvor jeg ofte ikke inddrages helt på samme vis. Andre kommer jo endnu mere ind under huden og endnu dybere ind i udviklingsarbejde, når de kun er tilknyttet ét sted. Jeg er dog nok af personlighedstype et menneske, der trives godt i at være løst tilknyttet mange forskellige steder – det ville andre slet ikke trives i. De fem forskellige musikterapeut-kolleger, jeg har haft i mit faste job i Lyngby, har trivedes vidt forskelligt med at være tilknyttet forskellige plejecentre i samme kommune. For mig har det at møde ind forskellige steder og yde min indsats – uden at have min daglige gang ét sted – været 'business as usual'. Jeg er tilfreds i mit arbejdsliv, hvis jeg skaber stunder, hvor samhørighed, livsglæde og nærvær blomstrer, hvor en god oplevelse lever videre hos deltagerne, og hvor jeg sideløbende deltager i målrettet udviklingsarbejde. Med det mener jeg opgaver, der skal føre til vedvarende forandring på den ene eller anden måde. Det kan være, som da jeg var med til at undervise alle kommunens SOSU-assistenten og sygeplejersker i at bruge musik i den palliative fase, eller undervisning af en afdeling, der vælger at fokusere mere specifikt på en musikalsk indsats i en længerevarende periode.



Jeg laver naturligvis behandlingsoplæg for de individuelle og gruppeforløb, jeg har som selvstændig, som jeg deler med både pædagoger og pårørende, men jeg indgår ikke i deres møder om borgerne. Andre musikterapeuter ville måske savne den inddragelse og sparring, men det gør jeg ikke, hvilket måske hænger sammen med, at jeg ikke er så ambitiøst anlagt karrieremæssigt. Dog inddrages jeg altid inden min ankomst, hvis ét eller andet har fyldt for mine klienter.

Supervision som nærende samvær

Supervision har været en fast del af mine deltidstillinger, og jeg har selv opsøgt både landsdækkende og lokale netværk i forhold til de klientgrupper, jeg arbejder med. En tidligere kollega og jeg har opstartet et lokalt supervisorsnetværk for musikterapeuter inden for ældreplejen. Her kommer vi ret tæt på hinanden med en personlig og faglig dele-runde, med inddragelse af reflekterende team, improvisationer og andre nærende idéer, som de enkelte tovholdere finder på. På de landsdækkende netværksmøder opdateres vi på den seneste forskning. Det ændrer af og til min praksis, og det oplever jeg er vigtigt.



I min faste deltidstilling har vi tre musikterapeuter - ansat på plejecentrene og rehabiliteringscentret i kommunen - en fast ugentlig supervisionstime, som er et absolut højdepunkt og et meget nærende samvær.

Hvad jeg brænder mest for

Du spørger, hvad jeg brænder mest for, Christian, og det er dels noget med at stå til rådighed for musikkens tilbud om forløsning - hvad enten det er et tillidsfuldt slip hos den døende, det kraftfulde, livsglade eller grådkvalte udtryk hos den dansende eller det sociale forbehold, der slipper i rytmik-gruppen. Det er smukt og meningsfuldt at bidrage til, at legen, samværet og det glade liv i den enkelte folder sig friere ud. Så brænder jeg også for at skabe rum for stille stunder - nærmest magiske - dér, hvor det hele går op i en højere enhed og noget bagvedliggende anes og finder fylde.

Jeg vil gerne sende Stafetten videre til professor Inge Nygaard Pedersen, til hvem jeg nærer dyb taknemmelighed for bl.a. hendes store bidrag til at opstarte en musikterapi-uddannelse i Danmark. Uddannelsens eksistens er en afgørende faktor i det meningsfulde arbejdsliv, jeg lever. Jeg er nysgerrig på, hvordan uddannelsen og musikterapiens rejse ind i Danmark tegner sig for dig, der har været med på skibet lige fra starten: Hvad har været et par af de største milepæle ift. musikterapiens udbredelse i landet? Hvordan ser du/drømmer du om musikterapiens fremtid i Danmark? Hvilke elementer af den nuværende uddannelse betragter du som særligt essentielle ift. musikterapeutens kompetencer? Hvis du skulle starte en ny uddannelse, var der så noget, du ville gøre anderledes?