

Bonfire & Funfire

En musikterapeutisk sparringsgruppe der forholder sig til arbejdsmiljø og udbændthed

Birna í Hjöllum Hentze cand.mag i musikterapi, Kontakt: birnahentze@hotmail.com

Kathrine Nielsen cand.mag i musikterapi, Kontakt: kathrn@regionsjaelland.dk

Aumira Aviaya Meier- Nielsen cand.mag i musikterapi, Kontakt: Aumira.aviaya@gmail.com



Indledning

Denne artikel beskriver vores erfaringer med at have en sparringsgruppe. Vi kalder den for Bonfire & Funfire, fordi vi både deler og er vidner til glæder, sorger og udfordringer i det private og professionelle liv.

Vi er tre kvinder, som kender hinanden fra musikterapistudiet i Aalborg, hvor vi gik på hver vores årgang. Birna startede i 2013, Kathrine i 2015 og Aumira i 2016. Birna bor på Færøerne og arbejder primært med psykiatri - både som selvstændig og på psykiatrisk afdeling i Torshavn. Kathrine arbejder også i psykiatrien - på Center for Spiseforstyrrelser i Roskilde. Aumira arbejder med personer med en erhvervet hjerneskade hos Neurorehabilitering København.



Tilblivelse og struktur

Som det efterhånden er bekendt, har covid-19-nedlukningen ikke udelukkende medbragt negative oplevelser. Begyndelsen på vores fortælling om en fælles sparringsgruppe udspringer af masser af tid under en af de covid-19-nedlukninger, der ramte Danmark og Færøerne. Aumira og Birna begyndte at ringe sammen ofte og i længere og længere tid. De diskuterede alt mellem himmel og jord, og hurtigt blev det også til lange faglige overvejelser om arbejdslivet som musikerapeut. I april 2021 kom Kathrine med i gruppen, og gruppen begyndte at samles fast hver 14. dag med en mere struktureret dagsorden.

Det styrker og inspirerer at være hinandens livsvidner

I en af de første beskeder, vi skrev til hinanden, står der: "Så må vi tre sammen finde en form på det, som kan give mening. Men tænker noget med at kunne bruge hinanden til at aflæse svære ting, dele det gode, inspirere hinanden og selv blive inspireret. Vi sidder jo alle sammen med så god og vigtig viden, så det er da bare med at lave den fedeste "vidensbank" sammen!"

Vi mødtes online via Zoom eller Messengers videoopkald og aftalte fra gang til gang, hvad næste gang skulle omhandle. Strukturen har ændret sig undervejs, og vi har drøftet mange forskellige ideer til, hvad det giver mening at mødes om. Vi har f.eks. brugt nogle gange på at dele sange med hinanden, som vi har haft gode faglige erfaringer med. Sangene er kommet på playlister, vi sammen har skabt.

Playlisterne har titler som f.eks. "dans og bevægelse", "power songs", "identitet" eller "støttende sange". Vi har også delt forskellige teoriafsnit fra fagbøger, som én eller flere af os har fundet interessante. Vi har f.eks. drøftet og diskuteret punkter fra bogen *Medfølelsens Pris* (Isdal, 2018), som omhandler, hvad arbejdet i hjælperprofessioner kan gøre ved én, og hvordan man forebygger og bearbejder de belastninger, arbejdet kan indebære. Vi har i den sammenhæng delt og diskuteret eksempler på de erfaringer, vi selv har gjort os i arbejdslivet indtil videre.

En bevidningsgruppe

Denne sparringsgruppe er startet med udgangspunkt i et venskab, hvor der er en naturlig interesse og investering i hinandens liv. Gruppen har udviklet sig fra, at vi har været hinandens private livsvidner til at blive en bevidningsgruppe, som bygger på sparring i alle aspekter af livet. Vi har erfaret, at gruppen rummer mange funktioner, fordi vi både bruger den som forebyggelse, håndtering og efterbearbejdelse af udfordringer og problematikker.

Vi tager alle tre ansvar for, at vi mødes og samler op på ting, der måske har været svære at dele. I gruppen er alle ligeværdige, og der er ikke én, som har det overordnede ansvar. Gruppen adskiller sig på den måde fra eksempelvis at være en kollegagruppe med en ansvarlig supervisor.

Sårbarhed og mod

Så hvad er formålet med vores sparringsgruppe? Fælles for os alle tre er en interesse for at have fokus på og bevidst undersøge og håndtere vores personlige, private og professionelle helse i alle aspekter af livet. Med inspiration i Medfølelsens Pris (Isdal, 2018) udviklede vi vores eget sparringskoncept, hvorfra navnet Bonfire kommer. I bogen skriver Isdal (2018) om et kollegalejrbål, som tager udgangspunkt i gamle traditioner, hvor lejrbålet er et samlingssted til at lytte, dele og få afløb for smerte, sorg, hjælpeløshed og usikkerhed. Med inspiration i historier om en indianerstamme i Nordamerika beskrives det, hvordan krigerne i denne stamme var frygtløse og modige krigere, der levede i et barskt miljø. En gang om året mødtes de og delte deres følelser og oplevelser med hinanden. De var af den overbevisning, at det var vigtigt at have et sted at kunne være svag, dele og lytte for at kunne bevare sit mod og sin styrke. Vi oplever, at det kan være tabuiseret og kræve mod at dele sine sårbare sider - især professionelt. Så hvor finder eller skaber man et tilsvarende rum, hvor netop sårbarheden kan få plads? Som empatiske, medfølelse mennesker absorberer vi andre menneskers smerte. Derfor er det afgørende for musikterapeuter og andre professionelle hjælpere at blive afgiftet, så ens egen livsudfoldelse og livskvalitet ikke bliver hæmmet og opbrugt. En afgiftning er ikke noget, et menneske kan klare på egen hånd ved f.eks. at omstrukturere sin tankegang eller træne oplevelser væk i et motionscenter. En afgiftning kræver, ifølge Isdal (2018), to ting: Den kræver, at hjælperen reagerer ved at sætte ord og følelser på sine oplevelser og reaktioner derpå, og den kræver, at nogen lytter, mens hjælperen gør dette. Denne opfattelse deler vi og har gode erfaringer med at gøre brug af i vores sparringsgruppe.

Ét menneske og ét liv

Vi er alle tre uddannede fra Aalborg Universitet og har derfor en psykodynamisk forståelsesramme med os, hvor overføring og modoverføring spiller en vigtig rolle. På uddannelsen er vi blevet trænet i at træde ind og ud af forskellige roller. Men hvor meget kan man egentlig adskille de forskellige roller på og udenfor arbejdspladsen? Er det i virkeligheden en sproglig konstruktion at dele livet op i arbejdsliv og privatliv (Albæk, 2020)? Er vi ikke kun ét menneske og ét liv? Vi har erfaret, at arbejdsliv og privatliv påvirker hinanden, hvor det kan være svært at efterleve det udbredte råd om ikke at tage arbejdet med hjem. Fordi vi er empatiske, følelse mennesker, der påvirkes af det, vi oplever, er det uundgåeligt, at man tager tanker og følelser fra arbejdslivet med hjem. I vores arbejde som musikterapeuter møder vi dagligt mennesker i krise og med store udfordringer, hvor det er vigtigt at tage hånd om vores egne reaktioner i dette for ikke at udvikle arbejdsrelaterede belastninger såsom sekundær traumatisering, udbrændthed eller omsorgstræthed. Dette har vi i forskellig grad alle tre haft særlig interesse for og berøring med, hvor det har været afgørende at være en del af en sparringsgruppe.

Så hvordan gør vi det i praksis?

Efter noget tid uden struktur erfarede vi, at vi havde brug for en enkel og tydelig ramme. Det blev vigtigt for os med et tydeligt fokus, og at alle skulle få lige meget plads. Ud fra tidligere erfaringer med gruppesupervision og faglige forummer fandt vi frem til en struktur, der passede til os. Det seneste halve år har strukturen nærmest udelukkende omhandlet aktuelle følelser, som kan være opstået både i arbejdslivet og i det private liv. Vi sætter typisk 1 - 1,5 time af til hvert møde.

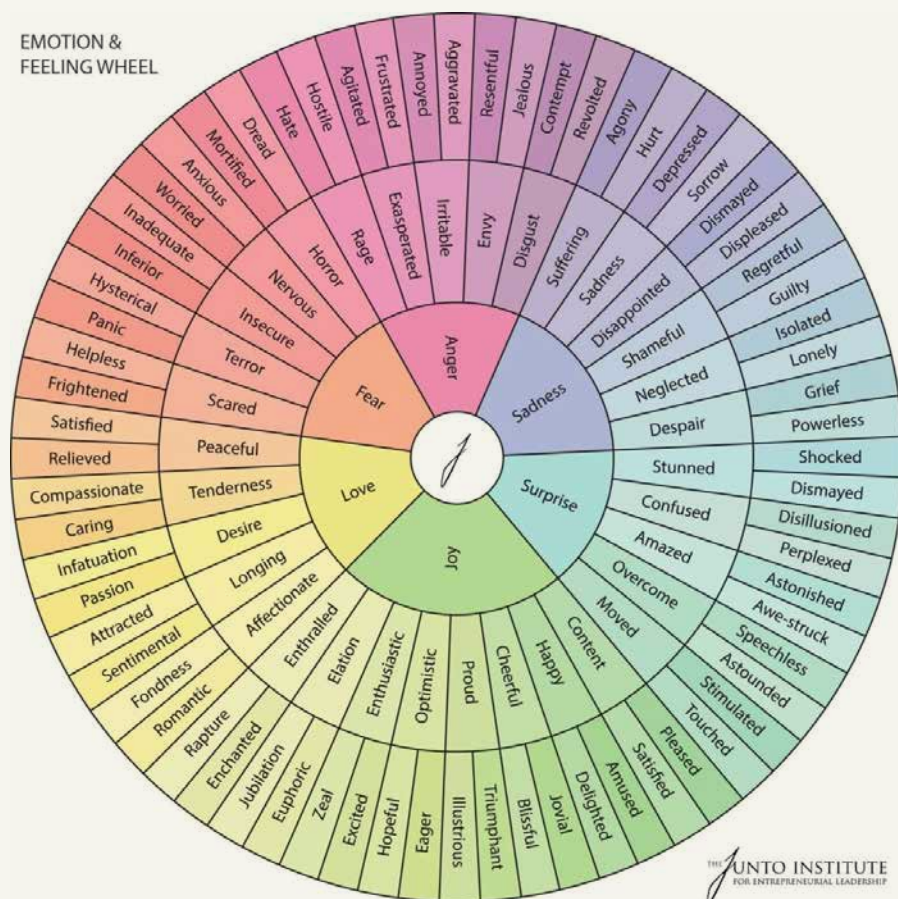
Strukturen består overordnet af følgende punkter:

- Reflekter over, hvilke følelser der har været mest fremtrædende siden sidst.
- Fortæl det til gruppen.
- Feedback fra gruppen.

Første punkt bruger vi to minutter på, og vi benytter os af et mood-wheel/emotion wheel. Vi har fundet inspiration fra Hevner's (1936) 'stemningshjul', som oprindeligt blev udviklet som model for følelser og stemninger, som kan opleves i musik. Vi har søgt efter et billede af et 'stemningshjul'/emotion wheel på google og



EMOTION &
FEELING WHEEL



Figur 1: Mood wheel.

har siddet med det foran os som redskab til at identificere, hvilke følelser vi oplever. Følelshjulet tager udgangspunkt i seks følelser: overraskelse, glæde, tristhed, vrede, frygt og kærlighed. Ud fra hver af de seks følelser udspringer flere og mere detaljerede ord om hver af følelserne.

Efter to minutter i stilhed, hvor vi hver for sig sidder og reflekterer, når vi til punkt to. Her deler vi på skift, hvad vi tænkte over, hvilke følelser der har været mest fremtrædende for os hver især og hvorfor. Det kan f.eks. lyde:

“Jeg har mest oplevet vrede og kraftfuldhed den seneste uge. Jeg har været i kontakt med følelsen af vrede på arbejdet, fordi en patient i musikterapi ikke tager noget initiativ i sessionen og bare trækker på skuldrene til alt, jeg siger

eller gør. Jeg bliver vildt provokeret, bliver frustreret over terapien og kan godt tage vreden med hjem. Til gengæld har jeg oplevet en kraft, fordi jeg efter nogle dage italesatte det overfor en kollega, som kunne hjælpe mig godt videre, og nu glæder jeg mig til at prøve nye tilgange af næste gang.”

Personen, som fortæller, har fem minutter, og der bliver taget tid med et stopur. Vi skelner ikke mellem, om de mest fremtrædende følelser kommer fra arbejdslivet eller det private liv. Vi mener, som tidligere beskrevet, at “arbejdsliv” og “privatliv” hænger unægteligt sammen. Vi har en forståelse af, at følelserne, der opstår i de forskellige “rum”, påvirker de “andre rum”. Den følelse, som er opstået i et fagligt møde med en patient eller kollega, kan påvirke, hvad vi bringer med ind i det private rum og om-

vendt. I denne gruppe er der plads til at dele fra de forskellige roller, vi indtager i livet, og vi er bevidste om, at de forskellige roller påvirker hinanden.

I punkt tre giver de to andre feedback til den, som har delt. Feedbacken går ikke som udgangspunkt på at give gode råd men først og fremmest at anerkende og validere de oplevelser og følelser, der bliver delt. I feedbacken er der fokus på at spejle og være støttende. Der kan i feedbacken også trækkes tråde til, hvad der før har været sagt i en deling, og endelig kan feedbacken bestå af billeder/symboler, som dukker op hos dem, der lytter.

Denne måde at mødes på skaber et meget fokuseret rum, hvor vi både fortæller og lytter meget aktivt. Snakken ville ikke være fokuseret på samme måde, hvis vi mødtes over en kop kaffe på en café. Ved at have et tydeligt formål, en fokuseret tilgang og en klar tidsramme, skabes der plads til, at vi er helt til stede i den tid, som delingen og feedbacken varer.

Bonfire adskiller sig fra supervision - udover vores ligeværdige roller - idet vores primære mål ikke er at understøtte vores faglige udvikling, og vi heller ikke prøver at analysere egne reaktioner for at opnå flere handlemuligheder. Fokus er primært at tage hånd om vores oplevelser og dertilhørende følelser og reaktioner i et fokuseret rum, som i sidste ende passer på vores psykiske helse. Vi har fokus på at skabe et fællesskab, hvor der er plads til at

dele de følelser og oplevelser, vi måtte møde i relationen til de mennesker, vi gennem musikterapi prøver at hjælpe samt de udfordringer, der opstår i privatlivet. Selvom der er fokus på selve delingen og bearbejdelsen af oplevelser og udfordringer, er vi dog også af den opfattelse, at dette rum, ligesom supervision, er med til at understøtte vores faglighed. Vi tænker, at det er med til at forebygge omsorgstræthed og modoverføringer, der kan komme til at stå i vejen for, at vi som musikterapeuter kan levere musikterapi af høj kvalitet.

Et eksempel på hvordan Bonfire kan fungere

“På min arbejdsplads som musikterapeut oplevede jeg at være med i en supervisionsgruppe, der endte med at lede til udbrændthed. Supervisionsgruppen bestod af behandlere på institutionen. En af behandlerne havde rollen som supervisor, på trods af at vedkommende var ansat på lige fod som alle andre i gruppen. Behandlerne i gruppen havde meget forskellige baggrunde og uddannelsesniveauer (psykologer, musikterapeut, psykoterapeut, sygeplejerske, sosu-assistent osv.), som i min oplevelse førte til en usund dynamik, hvor ingen havde lyst til at afsløre sig selv. Dem, der havde højere uddannelsesniveauer, agerede som eksperter, mens kollegaerne med lavere uddannelsesniveauer blev udstillet som mindre kompetente, og de begyndte efterhånden at blive tilbageholdende. Derudover var der ikke en klar ledelse fra supervisors side. I længden betød det, at når jeg delte min sårbarhed og oplevelser af at være utilstrækkelig - i håb om at få faglig vejledning til at komme videre - endte jeg med at sidde med en følelse af at være udstillet og som den eneste, der ikke hele tiden havde styr på behandlingen. Der var sjældent nogen, som var forberedt til supervisionen, og der var sjældent nogen, som delte en case. Efter flere år i en supervisionsgruppe som ikke støttede op om faglig udvikling, og som blev et invaliderende miljø, oplevede jeg at blive udbrændt.

I hele perioden var jeg en del af Bonfire-gruppen, hvor jeg - i modsætning til supervisionsgruppen - fik mulighed for at blive afgiftet. Hver anden uge fik jeg lov til at sætte ord på mine følelser og reaktioner, og jeg oplevede at blive hørt. Efter jobskifte og nye udfordringer har Bonfire-gruppen givet støtte i det efterarbejde, der har været efter flere år med belastende psykisk arbejdsmiljø. Bonfire har for mig personligt været årsagen til, at jeg hurtigt kunne komme videre og ikke er blevet syg pga. af det psykiske arbejdsmiljø.”



Vigtigheden af efterbearbejdelse

Som nævnt tidligere, har vi erfaret, at sparingsgruppen rummer tre elementer: forebyggelse, håndtering og efterbearbejdelse. Vi oplever, at der generelt er mere fokus på både forebyggelse og håndtering af belastninger, mens efterbearbejdelsen kan blive negligeret. Vi oplever, at efterbearbejdelsen i Bonfire skaber muligheden for at reflektere retrospektivt, rodfæste erfaringer og lære sig selv og hinanden bedre at kende. På den måde kan baggrund og sårbarheder bevidstgøres og arbejdes med som et vilkår og opmærksomhedspunkt.

Funfire

Et vigtigt supplement til Bonfire kalder vi Funfire. Her handler det om at dele glædelige oplevelser i vores arbejde og vores privatliv. I Medfølelsens Pris beskriver Isdal (2018), hvordan en årlig "statusopgørelse" kan være en hjælp til at få øje på, hvordan det egentlig står til i forhold til arbejdsrelaterede belastninger. Bl.a. kan man se, om og hvordan ens interesser og sociale liv har ændret sig. Isdal beskriver, hvordan hans musiksmag, valg af film og venskaber ændrede sig på grund af belastninger, uden at han selv var bevidst om det. Han gik fra at høre jazz til at høre country, fra at se dokumentarer til at se komedier, og han deltog mindre og mindre i sociale arrangementer, fordi hans nervesystem ikke kunne rumme det.

Vi blev inspirerede af ideén om en statusopgørelse over vores eget liv, og vi bestemte os for at mødes. Vi ville dele, hvad vi havde oplevet det seneste år, hvor vi var nu, og hvad vi drømte om for fremtiden - både for os selv hver især og som gruppe.

Bonfire og Funfire-weekend

Dette resulterede i, at vi i efteråret 2021 mødtes i København og tilbragte en weekend sammen. Vi satte tid af til at spise god mad, drikke rødvin og holde festbål. Vi delte drømme for fremtiden og oplevelser, som vi var taknemmelige for.

Vi tilrettelagde de tre dage, så de indeholdt forskellige fokuspunkter. Fredag aften mødtes vi til god aftensmad. Fokus for første aften var at hygge og tjekke ind hos hinanden.

Lørdag brugte vi på at drøfte visioner og drømme for Bonfire. Vi satte også god tid af til at diskutere forskellige begreber indenfor arbejdsrelaterede belastninger. Vi delte tanker omkring statusopgørelse over vores eget liv, og hvordan vi i fremtiden kunne praktisere



dette. Vi spillede musik og erfaringsudvekslede i forhold til gode musikalske redskaber i improvisationer med klienter. Vi gik en lang tur og sluttede dagen af med et festmåltid.

Søndag blev sat af til at holde et "festbål", hvor vi tændte et lys og nedskrev taknemmelighedspunkter og drømme for fremtiden. Disse blev læst op, mens vi skålede for fortiden, nutiden og fremtiden.

Vi vil runde fortællingen om vores sparingsgruppe af med at dele nogle af de ting, som vi i sin tid skrev:

"Denne weekend: Dedikation, energi, nærvær, nysgerrighed og styrke - sammen."

"At være medskabende af noget som rækker udover det, andre har fortalt mig."

"Meningsfulde øjeblikke med patienter. F.eks. sanglytning med en patient, som opdager, at sangen kan handle om en pige, som har det svært."

"Glæden ved gamle og nye venskaber."

Referencer

Albæk, M (2018). *Ét liv Én tid Ét menneske - Hvordan vi glemte at leve et meningsfuldt liv*. Gyldendal.

Hevner, K. (1936). Experimental studies of the elements of expression in music. *American Journal of Psychology*, 48, 246-268.

Isdal, P. (2018). *Medfølelsens pris: Når professionelle hjælpere har brug for hjælp* (1. udgave). Akademisk Forlag.