

Krop, sanser, følelser og ord - erfaringer fra et forældretilbud i Barnets Blå Hus i Aalborg



Mette Rømer

cand.mag. i musikterapi, musikpædagog og underviser. Ansat som musikterapeut i Barnets Blå Hus, Aalborg, imr@blaakors.dk

"Dér, hvor sproget slipper, tager nærværet over." (Jon Kalman Steffanson)

Som musikterapeut har jeg generelt stor opmærksomhed på, hvordan jeg kan arbejde terapeutisk via kroppen, sanserne og udenom ordene. I denne artikel beskriver jeg, hvordan jeg i samarbejde med min kollega, psykolog Camilla Maio, har udarbejdet en gruppetilgang, hvor vi kombinerer musikterapi og kropsterapi med samtale.

Barnets Blå Hus

Barnets Blå Hus tilbyder terapeutiske forløb, individuelt og i gruppe, for børn mellem 0-13 år og deres familier, hvor en eller begge forældre har eller har haft et stof- eller alkoholmisbrug. Vi laver klassisk samtaleterapi, flerfamilieterapi, familiemusikterapi, musikterapi og sandkasseterapi.

Herudover tilbydes en række sociale aktiviteter med terapeutisk effekt, f.eks. fællesspisning og udflugter, hvor børn og forældre har mulighed for at gøre erfaringer med nye måder at være sammen på i en tryk og professionel ramme. Vi er et privat tilbud under Blå Kors Danmark, og vi finansieres af Socialstyrelsen og Aalborg

Kommune (læs evt. mere på barnetsblaaus.dk). Visitationen til vores tilbud består af en enkelt samtale med familien. Børnene og familierne henvises f.eks. af socialrådgivere, pædagogiske familierådgivere eller personale på skoler. Samarbejdsrelationerne er vigtige for os, fordi vi tror på, at et godt samarbejde er med til at forebygge de langsigtede konsekvenser, der kan komme af at vokse op i en familie med misbrug.

Mine opgaver som musikterapeut består af forsamtaler med nye familier, flerfamilieterapi-grupper, individuelle forløb med børn og deres omsorgsperson og individuelle forløb med de ældste børn, hvor jeg dog altid sideløbende inddrager forældrene. Desuden laver jeg månedlige forældregrupper for de forældre, der deltager i flerfamilieterapien og opfølgende samtaler med forældrene efter behov. Jeg er også ansvarlig for en ugentlig åbning af vores "værested", hvor familierne, typisk fire familier, mødes i Barnets Blå Hus fra kl. 14.30 til kaffebord, snak, hygge og leg, familiemusikterapi, fællesspisning og afslutning med højtlesning og fællessange.

"Forældre-tid"

I efteråret 2017 startede jeg tilbuddet "Forældre-tid" i samarbejde med psykolog Camilla Maio. Overordnet er hensigten med et forældretilbud at skabe et forum, hvor forældrene frit kan dele, uden at deres børn er i nærheden og kan lytte med, og tale om svære situationer med deres børn. I værestedet oplever vi ofte, at forældrene har behov for at tale om noget, børnene gør, der bekymrer – eller hvordan den anden forælder (som man måske er skilt fra) agerer. I værestedet er der sjældent mulighed for at tage disse snakke, uden at børnene sidder og lytter med.

Vores fokus i forældregruppen var i første omgang hovedsageligt på den rationelle bevidsthed og refleksion med brug af sproget. Vi afsluttede dog med at bruge kroppen via bevægelse, dans, sang, spil og musiklytning, fordi vi var enige om, at det var vigtigt for den enkelte at komme lidt væk fra hovedet og mærke sig selv med sanser og følelser. Samtidig ønskede vi at styrke fællesskabsfølelsen og sammenholdet i gruppen gennem det glædesfyldte musiske samvær. Vi inddrog også klassiske mindfulness-øvelser og musicmindfulness (mit udtryk for det at bruge krop og musik til at blive nærværende) med formålet at øve teknikker, der træner den enkeltes evne til at udholde noget svært uden at flygte fra det.

Vi kørte denne model godt et år, indtil vi blev opmærksomme på, at mange af de forældre, vi mødte, ikke var grounded og fysisk forankrede i deres krop, og at vi oplevede øjeblikke med mangel på selvregulerende kompetencer hos forældrene, både i gruppen og i værestederne. Denne udvikling hen imod at kunne regulere sig selv følelsesmæssigt, som vi alle i første omgang lærer gennem vores tidlige relationer, eller ikke lærer, er afgørende for vores videre færden i livet.

Sideløbende med forældregruppen startede en børnegruppe for de mindre børn ud fra metoden NUSSA (Neuroaffektiv Udviklingspsykologisk Struktureret Aktivitet). NUSSA er en legende og terapeutisk tilgang med det musiske og kropslige i fokus og er baseret på den neuroaffektive udviklingspsykologi (Hart, 2017). Denne tilgang arbejder ud fra teorien om den treenige hjerne med hierarkisk funktionelle niveauer og består af strukturer, der udvikles tidligt i livet gennem adskilte udviklingsfaser. Teorien lægger op til en forståelse af, at al menneskets læring bygger på de første lag i denne opdeling. Teorien beskrives senere i artiklen. Vi kom til at læne os op ad denne metode i vores forældretilbud. Siden efteråret

2018 har vi kørt vores forældregruppe med start i den kropslige og musiske tilgang ud fra teorien om den treenige hjerne, som er en af hjørnestenene i neuroaffektiv udviklingspsykologi. Teorien er udviklet af fysiologen Paul MacLean (Hart, 2017) og arbejder ud fra, at vi har én hjerne, der udvikler sig i takt med vores alder. Fra krybdyrhjernen til pattedyrshjernen og til den præfrontale hjerne.

Vi har en mor med i forældretilbuddet, som er virkelig god til at formulere sig og fortælle om sine udfordringer som alene-mor for sin datter og om sin egen opvækst med omsorgssvigt. Vi oplever, at hun fortæller på en meget overfladisk og intellektualiseret måde, som ikke virker autentisk og ægte. Hendes kropsudtryk, stemmeudtryk og mimik passer ikke til det forfærdelige, hun har oplevet som barn, og som hun involverer gruppen i. Hun griner og ironiserer over det, og vi føler faktisk ubehag og bliver forvirrede over de dobbelttydige signaler, der kommer fra hende. Da vi i forældregruppen starter med at arbejde med det kropslige/musiske fokus, mærker vi, at moren gradvist får kontakt til gemte og undertrykte følelser, og at der således kommer gang i en ny og anden psykologisk proces til gavn for moren selv og for hendes datter.

I følgende afsnit vil jeg beskrive de forskellige niveauer i teorien om den treenige hjerne og give eksempler på, hvordan vi anvender den viden i forældregruppen og i forhold til den valgte musikterapiintervention.

Første lag i den tredelte hjerne

Krybdyrhjernen/hjernestammen, som det mest basale niveau og det vi har tilfælles med alle dyr. Det er det autonome (selvstyrende) og sansende niveau. Denne del arbejder helt instinktivt og altså udenfor bevidst kontrol. Her foregår regulering af f.eks. sult, søvn og vågenhed samt regulering af energiniveau. Vores evne til at sanse foregår her, hvor vi fornemmer behag/ubehag, lyst/ulyst m.m. Niveauet udvikles i 0-3 måneders alderen. I musikterapiorienten taler vi om arbejdet på dette niveau som kommunikativ musikalitet.

Forældrene møder ind, og vi starter i et rum uden møbler og med gulvtæppe. Alle bliver bedt om at fortælle, hvordan de lige i øjeblikket har det via et følelsesbarometer ud fra en skala fra 1 – 10. Hvis en af deltagerne har det meget dårligt, gives der plads til, at vedkommende kan fortælle lidt om det, som fylder. Alt efter stemningen laver vi stående eller liggende opvarmning. Min erfaring har vist mig, at det at lægge sig ned er mere sårbart. De forskellige øvelser har til formål at få kontakt til kroppen samtidig med, at der trænes kropssmidighed og styrke. Jeg har gennem årene samlet mange forskellige slags øvelser for alle dele af kroppen, inspireret af en afspændingspædagog, som jeg i mange år har samarbejdet med.

Min musikterapeutiske intervention på dette niveau:

- Udgangspunktet er her i første omgang at komme til stede i øjeblikket og give forældrene mulighed for at forlade det, de lige er kommet fra. Vi ønsker at bringe forældrene i ro og blive opmærksomme på kroppen ved at forlade tankerne, der let styrer og løber af med os. Vi ønsker at styrke en grundlæggende tillid til åndedrættet som et anker, der hjælper os til at forblive rolige, i forhold til hvad der er i spil lige nu. Vi ønsker på denne måde at skabe fleksibilitet i nervesystemets evne til at regulere og tilpasse sig, og dette foregår ved hjælp af rolig og neutral musik.
- Derefter arbejder vi med at komme op i tempo via bevægelse/dans til up-tempo musik. Formålet er at skærpe oplevelsen af, at kroppen kan "gøre", og at vi har noget, man kunne kalde motorisk intelligens. Få forældrene til at mærke, at musikken påvirker os på det autonome og sansende niveau og give dem en oplevelse af, at "kroppen tager over", (hvis vi giver den lov).

Denne start er for mange svær og uvant og kræver nænsomhed, både i valg af øvelser og musik og i støttende verbalisering om, hvad det er, vi gør, hvad hensigten er, og om det normale i at føle ubehag ved at arbejde med sig selv på en ny måde. Gradvist kan vi se og mærke, at forældrene bliver fortrolige og trygge i at tillade sig selv at forlade tankerne og begynde at mærke kroppen. Den efterfølgende styrede dans og bevægelse medfører en markant opblødning i alles tilstand, hvor vi kan se, at smil og glæde spreder sig rundt i grup-

pen, samtidig med at dansens udfordringer giver anledning til kropslig/musisk mindfulness (musicmindfulness).

Formålet med denne første intervention er at give plads til at mærke såvel ubehagelige som behagelige stemninger – og at udholde det ved at give plads og rum til det. Vi arbejder ud fra, at musikken taler til kroppen, og kroppen husker alt det, som man måske ubevidst bruger mange ressourcer på at glemme. Der er ofte behov for at italesætte dette i samlet forum.

Under aktiviteterne bliver der løbende skabt synkroniseringsfænomener, hvor vi tuner os ind på hinanden via kropsbevægelser, øvelser med åndedrættet, kropspositioner, mimik og gestik, og vi oplever, at gruppen kommer "på bølgelængde", hvilket giver gruppen en oplevelse af samhørighed. Fællesskabsfølelsen bliver styrket, hvilket er altafgørende for, at forældrene kan tillade sig selv at dykke ned i gemte og undertrykte følelser og arbejde med sig selv på nye måder.

Mange af forældrene er uvante med at danse/bevæge sig til musik og gør det almindeligvis kun til fester og under påvirkning af alkohol. I dette forum opdager vores deltagere, at dans og musik kan være en vigtig måde at forandre sit humør på og lære sig selv at kende på en anden og indsigtsgivende måde.

Andet lag i den tredelte hjerne

Pattedyrshjernen/følelhjernen, som modnes fra 2-3 måneders alderen. Her udvikles de forskellige grundfølelser, som er bestemte følelser, som findes hos alle mennesker over alt på jorden. I første omgang er det glæde, sorg, vrede, angst, overraskelse og afsky. Via musik er der en umiddelbar adgang til aktivering og regulering på det limbiske niveau, fordi musik engagerer hukommelsen og kan fremkalde og vække følelser. Musik kan også spejle følelser og forstærke og/eller ændre følelser.

En mor vælger et stykke musik, som har betydning meget for hende i hendes liv, og som hun altid er vendt tilbage til. Vi lytter til nummeret sammen, og det går i situationen op for hende, at teksten bliver en pendant til hendes eget liv. Nummeret handler om at være en fighter, der trods svære omstændigheder har klaret sig, og hun fortæller, at hun ofte har brugt nummeret til at få energi og overskud til at kæmpe videre. Vi lytter først til nummeret siddende, og derefter hører vi nummeret igen og bevæger os frit til det.

Min musikterapeutiske intervention på det limbiske/følelsesniveau samt begyndende italesættelse af tanker, følelser og behov – og egen bevidsthed:

- Vi lytter til udvalgt musik, hvor forældrene enten bare lytter eller tegner til musikken. Vi bruger også musikken til at udfordre følelsesmæssigt. Vi sætter spot på, at de fremkaldte følelser vil være helt afhængige af den enkeltes historie. Efterfølgende snakker vi i plenum.
I en periode arbejder vi også med selvvalgt musik. Musik som har haft/stadig har betydning for den enkeltes identitetsfølelse. Musikken går her ofte ind og forstærker følelsen af, hvem man også er som menneske, og hvilke værdier, man har - på trods af at livet måske ikke lige har formet sig, som man ønskede. Her bruger vi også mindmap¹.
- Vi arbejder også med sammenspil på instrumenter med introduktion til forskellige percussioninstrumenter og improviseret musik, hvor vi spiller og leger med forskellige følelsesudtryk. I den aktive musikudøvelse træner vi evnen til behovsstyring – at man enten holder sig selv tilbage eller tager plads. Vi har også fokus på evnen til at sætte ord på følelser og aktivere de neurale kredsløb, som har til formål at gøre den enkelte i stand til at reflektere og koble følelser og refleksion. Dette kan være med til at forandre forståelsen af sig selv, og hvordan vi forholder os til andre (vores børn). Vores håb er, at forældrene i disse mødeøjeblikke opøver deres evne til at sanse deres følelser, så egen-bevidstheden kan styrke forældreevnen.

Formålet med ovenstående er at træne at kunne regulere den umiddelbart følte tilstand og opøve evnen til at udholde at være i svære følelser. Hvordan mærkes følelserne i kroppen? Hvordan kan man se dem? Kan andre se dem? Kan vi se dem på andre?

Samtidig træner vi forældrene i at kunne sætte sig ind i hinandens følelser; at have medfølelse uden at blive smittet eller blive opfyldt af egne følelser. Evnen er ikke mindst brugbar og relevant i samvær og samspil med børn, hvor forældre skal kunne bevare roen, når nervesystemet hos deres børn bliver provokeret (ved krav, når barnet er træt, i konflikter m.m.).

¹Mindmap: et mentalt kort over den enkeltes fortælling hvor vi bruger whiteboard.

Tredje lag i den tredelte hjerne

Den tænkende hjerne, som udvikles fra 1-2 årsalderen (impulshæmning og behovsudsættelse trænes helt ned fra ca. ½-1 år). Derefter er der udviklingsperioder fra 2-6 år, 6-12 år og sidst 12-20 år. (Theory of mind udvikles fra 3-4 år).

Den tænkende hjerne er specifik for mennesker, og den er bevidst og mulig at kontrollere. Der arbejdes sprogligt, med fornuft, overvejelser, planlægning og udsættelse af behov. Dette niveau gør os i stand til at styre vores adfærd i langt højere grad (hæmme impulser). Man udvikler evnen til at sætte sig i andres sted og tænke over egne følelser og behov – og give adfærd mening. Vi lærer at forstå, at det er vigtigt at se "den anden" indefra og sig selv udefra ved konstant at være nysgerrige på hinandens ageren og på sig selv.

Mentalisering

Efter arbejdet med krop, sanser og følelser sætter vi os omkring bordet og har forskellige oplæg med forskellige temaer: børns udvikling og signaler, grænsesætning, konflikthåndtering, roller i familien, forholdet mellem forældrene, generelle træk ved familier, som er berørt af rusmiddelproblemer. Vi giver desuden plads til sparring omkring aktuelle personlige problemer/udfordringer.

Afsluttende ord

Vi har mange eksempler på succeshistorier med de forældre, der har deltaget. Forældrene har flyttet sig personligt og lært sig selv bedre at kende, hvilket har haft positiv indvirkning på relationen til deres børn. Mange har taget store skridt og er kommet videre i livet: påbegyndt uddannelse, fået ny familie, fået nyt job, kommet i gang med misbrugsbehandling og kommet ud af isolation og ensomhed.

Referencer

Hart, S. (2017). Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1, 2, og 3. København: Hans Reitzels Forlag.