

I takt med praksis

Samvær i "gøren" og i "væren"



Anne Steen Møller

cand. mag. i musikterapi, ansat ved Landsbyen
Sølund. Kontakt: claus1@vip.cybercity.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.

Jeg arbejder i Landsbyen Sølund, et bosted for ca. 240 voksne mennesker med nedsat fysisk og psykisk funktionsevne. En del af mit arbejde er at rådgive pædagogiske medarbejdere. Oftest er deres behov at få idéer til, hvordan de kan skabe en kontakt og opbygge trygge samvær med en borger. Til det formål har det været nødvendigt at forenkle aktiviteterne og inddrage leg og afspænding som relevante samværsformer.

Jeg har valgt at beskrive to aktiviteter, som med deres enkle og forståelige indhold kan bruges sammen med mange borgere. Den ene foregår i "væren", den anden i "gøren", som er de to tilstandsformer, vi befinder os i, når vi er vågne. Vi har brug for begge tilstandsformer, hvor vi er i henholdsvis det sympatiske og parasympatiske nervesystem og deltager henholdsvis aktivt og receptivt.

Der er også de tre "gøremåder", som jeg benytter mig af: At gøre noget for, på og med en person.



"Hvor er trommen?"

Denne lille leg med en kulørt lollipoptromme er et stort hit. Den er let at forstå og fastholder opmærksomheden, fordi jeg flytter trommen for hvert af personens slag og samtidig spørger: "Hvor er trommen?". Ud over at det er en sjov fælles leg, trænes nærvær, øje-håndkoordinationen og – ikke mindst – affektiv regulering. Med skift i tempo og lydstyrke og min tale og måde at føre trommen på kan jeg opbygge spændinger og påvirke en person til at bevæge sig langsomt eller hurtigt. Her er også evnen til timing et udviklingsområde.

Mange af de mennesker, jeg møder, beskytter sig ved at holde deres arme tæt ind til kroppen. I denne leg har jeg f.eks. oplevet, at René, en ung mand, som altid sidder foroverbøjet på en stol, i legen endte med at rejse sig op fra stolen og strække armene ud til siderne og op over hovedet for at nå at lave lyd på trommen.

At høre sig selv lave lyd er en dybtliggende motivation og erkendelse om sig selv, som jeg i høj grad benytter i mit arbejde. En leg som denne er der i dag mange medarbejdere, der har taget til sig.

Præsentation af en aktivitet

Det er altid vigtigt at præsentere en aktivitet ved f.eks. at starte med at vise, at jeg sidder og slår få slag på trommen, holder en lille pause og gør det samme igen, flere gange. Her gør jeg noget for en person, hvor spejlneuronerne aktiveres, og nervesystemet falder til ro i iagttagelsen af, hvad der skal foregå. Derefter rækker jeg trommen frem som et tilbud og for at se om en (ny) borger er i stand til at deltage aktivt.

Nogle kan kun deltage receptivt: Lytte til mit spil og tage imod tap med trommen på kroppen, hvor jeg gør noget på den anden. Andre kan jeg gøre noget med, f.eks. i turtagningsspil, hvor jeg slår ét slag og rækker trommen frem mod den anden. Mange mennesker, som ikke har et sprog, hvor de har øvet denne grundlæggende kommunikationsregel, kan med det samme indgå i disse samspil. De kan udvides ved at ændre tempo, lydstyrke, dynamik og måder at spille på: Prikke med én finger, stryge, banke med knoen, albuen m.m..

Afspænding med sanseredskaber

Berøring i hænderne, på kroppen og i ansigtet eller ved øret med en fjer, vimpel, tørklæde, jonglørbold m.m. har vist sig at være sanseoplevelser, som næsten altid vækker nydelse hos mennesker med et meget følsomt nervesystem. Det er, som om kroppen straks ved, at den har brug for det.

Karina ændrede sig efter en større operation for et år siden. Hun blev trist og afviste de fleste af de aktive gøremål, som hun før havde udfoldet sig med, bl.a. at spille på små instrumenter. Medarbejderne ønskede idéer til, hvordan de nu kunne forbinde sig med hende.

Den første gang jeg besøgte Karina, filmede en medarbejder vores samvær. Jeg afprøvede enkle lege, som jeg havde lavet med hende nogle år tidligere, men hun reagerede med at bakke væk i sin kørestol. Det blev tydeligt for mig, hvor meget Karina havde ændret sig, og at det var den receptive tilgang, jeg skulle tilbyde hende.

Som beskrevet oven for startede jeg med at sidde med en fjer og vise på mig selv, hvordan jeg kunne stryge med den på hånden, mellem fingrene og på kinden. Karina havde ingen forbehold og nød disse nænsomme berøringer med fjer og lidt efter med en vimpel og et tørklæde.

Senere fortalte lederen i boenheden, at medarbejderne havde set filmen på et personalemøde, og det blev aftalt, at nogle af medarbejderne skulle stå for denne aktivitet i hendes dagtilbud.



Ophæng af sanse- og lydting

For nylig var jeg til et møde, som handlede om at udvide Karinas muligheder for at tage del i verden. Jeg foreslog, at de kunne hænge lydting og bløde sanseting op i et stativ over hendes kørestol i hendes stue. Når hun har brug for at trække sig væk fra fællesstuen, har hun glæde af at være aktiv med disse ting, som skal være indenfor rækkevidde, da hun har meget spasticitet i armene. Ophæng af ting har jeg udviklet i arbejdet med blinde mennesker, men det har vist sig, at mange andre borgere har glæde af at kunne aktivere sig selv kropsligt og sansemæssigt og dermed erkende noget om sig selv.

I rådgivningskufferten har jeg altid et grundrepertoire af instrumenter med: En mundharpe, som jeg spiller melodier på. Cabassa kan også bruges til taktile berøringer i hænder, fingre og på hele kroppen. At mærke kalimbaens vibrationer i hænder, på brystet m.m. er en beroligende dybdeberøring. Trommen, som nogle kan spille puls på, er også velegnet til imitationslege og oplevelsen af turtagning, når man fører trommen pulsfast frem og tilbage mellem sig selv og en borger. Spilledåsen vækker en særlig opmærksomhed med dens metalliske lyd og gentagne melodi og ansporer nogle til at træne den finmotoriske bevægelse med at dreje håndtaget. Med disse redskaber kan jeg hurtigt danne mig et indtryk af, om det er den receptive eller aktive tilgang, der er brug for, og give konkrete idéer til medarbejdere.

Min praksis omfatter følgende tre samværsformer

Udfoldelser til musik

Det kan være fælles bevægelser med hularinge, faldskærm m.m. og at synge, spille og danse til musik.

Lege med/uden ting

Putte ting i dåser, trille med dem, fodre en handskedukke med rasleæg, bygge et tårn samt legende tilgange med kroppen i centrum.

Afspænding med/uden sanseredskaber

Berøring, kærtegn og at ligge helt tæt sammen er også en del af afspændingsforløbene.

Det har været nødvendigt at forenkle og systematisere min praksis for at kunne formidle og overføre viden til travle medarbejdere, hvilket i dag er en stor del af mit arbejde.