

'Kunst og musik taler sjælens sprog'

Mette Aspegren Søndergaard, psykolog og kunstterapeut.

Kontakt: meas@rn.dk

Signe Marie Lindstrøm, musikterapeut. Begge ansat på Rehabiliteringscenter for Flygtninge i Aalborg (RCF).

Kontakt: simal@rn.dk

Traumebehandling på RCF

Alle klienter på RCF har diagnosen PTSD (Post Traumatisk Stress Syndrom) og har som følge af krig og forfølgelse været tvunget til at forlade deres hjemland. Dette har kostet dem voldsomme tab af nærtstående familie/venner, sociale strukturer, selvidentitet og kulturelle værdier. Behandling af traumer er en kompleks proces, hvor det traumatiserede menneske har brug for støtte, anerkendelse og hjælp til at kunne genfinde egne ressourcer, genskabe tilid, mening og sammenhæng i livet.

Traumatiske minder menes primært at lagre sig i højre hjernehalvdel, som kendetegnes ved at fungere gennem stærke følelser, kropslige sansninger og uforklarlige vage indre billeder frem for analytiske/sprogligt funderede processer med klar orientering i tid og sted og med lineære narrativer. Disse venstre hjernehalvdels kvaliteter forringes og stivner i det traumatiske øjeblik med rædsel og hyperarousal, og dermed undermineres evnen til verbal traumbearbejdning. Dette giver et klart rationalt til at bearbejde trauma gennem nonverbale terapier og til at kunne finde udtryk for "ordløs rædsel" (Harris 2009).

På RCF anvendes en helhedsorienteret og tværfaglig behandling, der foregår i teams af minimum en psykolog, kropsbehandler

og socialkonsulent. Et enkelt team har derudover fået tilknyttet både en kunstterapeut og en musikterapeut.

I Danmark er musikterapi blevet anvendt indenfor flygtningeområdet siden 1993. Der er i øjeblikket ca. 12 musikterapeutiske behandlingstilbud for flygtninge bl.a. indenfor integrationsnet, kommunale asylcentre og rehabiliteringscentre.

Kunst- og musikterapigruppe for traumatiserede kvinder

Siden september 2010 har RCF tilbudt et ressourceopbyggende gruppeforløb for kvinder, hvor behandlingen består af en kombination af kunst- og musikterapi i tæt tværfagligt samarbejde mellem denne artikels forfattere. Gruppen mødes 2 timer ugentligt igennem 9 måneder. Derudover er der tilknyttet kropsterapeutisk behandling med NADA (øreakupunktur) og individuelle samtaler ved en socialkonsulent.

Gruppen består af kvinder, som er primært eller sekundært traumatiserede som følge af oplevelser med krig, flugt og/eller asyl. Ofte viser disse kvinders problemer sig gennem somatisering og oplevelse af ensomhed, meningsløshed, lavt selvværd, isolation og mangel på tillid til omverdenen. Ud over at være diagnosticerede med

PTSD, lider kvinderne også ofte af depression og angst. I gruppen er mange forskellige nationaliteter repræsenteret, og et par af dem har tilknyttet tolke, så den verbale del af behandlingen foregår på dansk.

Formål og indhold i behandlingen

Formålet med kunst- og musikterapeutisk gruppebehandling er at imødekomme kvindernes behov for behandling af PTSD-symptomer samt genopbygning af deres ressourcer. Der igangsættes en varsom proces, hvor kvindernes somatisering af psykisk smerte får mulighed for at rummes og udtrykkes gennem en kreativ symboliseringsproces. Således er et af de vigtigste formål, at kvinderne udvikler større forståelse for sammenhængen mellem krop, tanker og følelser. Men også øget psykisk selvstændighed og grad af tillid og tryghed er væsentlige målsætninger.

Ligeledes er det essentielt at opbygge et socialt fællesskab, hvor kvinderne bliver vidne til og støtte i hinandens processer og kan begynde at bevæge sig ud af den følelsesmæssige isolation. Der arbejdes med reflekterende teams, hvor kvinderne efterhånden lærer at give hinanden feedback f.eks. gennem tegninger eller ord. Denne spejling er ofte af afgørende betydning for den enkelte kvindes selvfølelse og kan give større accept af egne følelser eller behov. Hver session indeholder kropslige, musiske og kreative elementer og afsluttes med, at oplevelser, følelser og tanker bliver udtrykt i ord og dermed bevidstgjort.

Det kunstterapeutiske element kan være tegning, maling, arbejde med ler, fotocollage eller psykodrama. Det musikterapeutiske element kan bestå af guidet af-

spænding, visualisering/dans til musik, stemmearbejde og sangskrivning. Der anvendes ligeledes ofte improvisationer med instrumenter/stemmer (enten sammen med klienterne eller receptivt gennem empatiske musikimprovisationer spillet af musikterapeuten).

Ud fra hvilket overordnet tema, der arbejdes med i gruppen (f.eks. "det indre parforhold" som beskrives i vignetten, se figur 2) vælges relevante metoder fra begge terapiformer, der således forfiner hinanden og supplerer det verbale sprog. Således spejles kvindernes processer, oplevelser og psykiske/somatiske/symbolske materiale gennem mange forskellige perspektiver, hvilket giver en nuanceret og kreativ levende proces.

Syntesen mellem kunstterapi og musikterapi

Et grundprincip i begge behandlingsformer er, at det kreative/musiske element anvendes som middel til kontakt og kommunikation. Denne kommunikation kan både omhandle klienternes indtryk af egne indre dynamikker (intrapersonelt) og oplevelse af evne til at udtrykke sig og indgå i sociale relationer (interpersonelt). Kunsten og musikken bliver således et alternativt udvidende og gensidigt supplerende sprog, der er funderet i kropsfornemmelser, sansninger, følelser og metaforer/symboler. Det er således en langt større tilgang til det ubevidste materiale end tilfældet er i ren verbal terapi (Skov, 2008).

Som kreativ terapeut etablerer man et fælles tredje, hvor klienterne får forbindelse til deres indre ressourcer. Herfra styres processen til afgrænsede dyk ind i traumematerialet for derefter at vende tilbage til ressourceoplevelsen.

"Det kan være svært at slippe kontrollen"

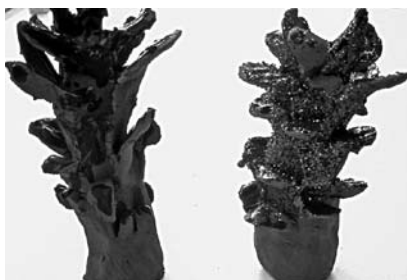
Maria (opdigtet navn) er en ung kvinde fra Mellemøsten. Hun er mor til tre børn. Hun har boet i Danmark i 10 år med sin familie og har passet et job som rengøringsassistent i mange år. Men symptomerne på PTSD har efterhånden invaderet hende, og hun oplever kronisk stærk angst, svimmelhed samt smerter i hovedet og kroppen. Hendes mand har også PTSD og "eksploderer" ofte i hjemmet. Maria virker kontrolleret og forsigtig i kvindegruppen. Det tager meget tid at finde tillid til de andre kvinder og behandlerne. Hun reagerer ofte voldsomt på musik og lyde. F.eks. oplever hun, at musikterapeuten rammer den samme slags toner, som "de synger omkring de døde derhjemme". Efter en øvelse, hvor hver kvindes krop aftegnes i fuld størrelse, maler Maria sit kropsbillede ud fra indre oplevet selvforfølelse efter guidet afspænding til musik (fig.1).



Figur 1: Marias kropsbillede: kvinde med kvælende bånd om halsen: "Man ser pæn ud i tøjet, men der ligger et næsten kvælende bånd om halsen, der kontrollerer, hvad der kommer ud. Passer på sig selv ved at holde det tilbage, prøve at kontrollere alt".

Flere måneder senere arbejder kvindegruppen symbolsk med "det indre parforhold" ud fra dans, kropsoplevelser og afspænding. Både den indre mand og kvinde gives kreativt udtryk i ler/tegning og placeres i forhold til hinanden. En dialog skrives ned og udforskes via fælles musikimprovisation. Maria laver to næsten lige store palmer med glitrende grønne blade (fig. 2). Tematikken omkring en undertrykt vrede og at sige "stop" bliver til en spilleregul, der øves, eksperimenteres og leges med i både dans og musik. Maria oplever efterhånden mere indre styrke og tillader sig selv at mærke efter og få sagt nej lidt oftere i hverdagslivet, hvilket øger følelsen af at være levende og have lov at mærke egne behov.

Figur 2: Marias to palmer: "Min indre mand og kvinde er i dialog, jeg opdager, at begge har svært ved at sætte grænser og sige stop. Palmen giver skygge og nærende frugter og er hårdfør, kræver ikke meget næring, kan vokse i sandet".



"Kunst og musik taler sjælens sprog" udbrød en kvinde spontant en dag i kvindegruppen. Hun havde været igennem næsten 7 måneders behandling og havde lavet den samme øvelse både i starten og i slutningen af forløbet. Øvelsen gik ud på at finde et symbol/udtryk for, hvordan man har det med at være i gruppen efter guidet afspænding til musik og udtrykke dette i ler. Lerfigurerne blev placeret i forhold til hinanden på fælles papir, hvor alle tegnede, hvad deres figur har brug for. Dette blev udgangspunkt for musikimprovisationer, som både klienten og musikterapeuten deltog i for at udforske oplevelsen af symbolernes budskab og ressourcer Denne kvinde lavede først en hare og til sidst en elefant (se fig. 3).

Som terapeuter er det vores tolkning, at disse to figurer i høj grad afspejler kvindens udviklingsproces i gruppen. I starten oplever vi hende som forskræmt, sky og

næsten "usynlig", men i løbet af processen tør hun tage mere plads, hæve stemmen og blikket og erkende, at hun ikke bliver fri for sine PTSD-symptomer, men føler sig mere robust og får øje på gode og nærende ting i livet, modsat begyndelsen af forløbet. Denne spejling genkendes af kvinden, da vi i afslutningen af forløbet gennemgår hendes proces sammen.

Vi har som behandlere i dette gruppeforløb mange fælles faglige perspektiver: arbejder oplevelsesorienteret, psykodynamisk, klientcentreret, ressourcefokuseret og helhedsorienteret. Klienterne behøver ikke have kunstneriske/musikalske forudsætninger, da der arbejdes med en symbolisering af indre processer, og alle udtryk anerkendes som værdifulde i sig selv. I begge terapiformer gør man brug af udviklingsprocessernes projektive karakter. Der er således en bevægelse mellem den psykoterapeutiske intervention, hvor fokus for



Figur 3: **Hare og elefant.** "Haren er hurtig, har travlt og skynder sig tilbage i sit hul, næsten på flugt. Elefanten bærer meget tungt materiale, men har en frodig park at restituere sig i"