

Bogen, **Musik, leg og liv** er en metodisk tilgang til at opbygge tætte relationer gennem musik, leg og berøring. Mennesker, som har nedsat fysisk og psykisk funktionsevne er i stor risiko for at leve isoleret, fordi de ikke selv kan udfolde deres non-verbale ressourcer. De har brug for vores hjælp. Bogen er blevet til i tæt samarbejde med medarbejdere i Landsbyen Sølund, et bosted for ca. 240 voksne mennesker med vidtgående funktionsnedsættelser. Vilklårene for medarbejderne er et travlt arbejdsliv med mange forskellige opgaver i løbet af dagen. Tiden sammen med deres borgere er sparsom og derfor dyrebar.

I de 36 år jeg har arbejdet i Landsbyen Sølund er min egen praksis gradvist blevet mere og mere enkel. Dels fordi jeg får en bedre kontakt med borgerne når det vi foretager os sammen har en overskuelig form, med én lille regel som vi gentager mange gange. Dels fordi det blev meget lettere for medarbejderne at integrere princippet med de små lege eller enkle former for berøring i deres dagligdag.

Medarbejderne har fortalt mig, at det i starten var svært for dem at forstå, hvad nonverbal kommunikation er. Og at forstå, at selv ganske få minutter sammen med en borger er værdifuld og over tid fører til en fælles forventning om det lille møde. Her opstår tilknytningen, som er så afgørende for både medarbejderen og for borgeren: Oplevelsen af at lykkes sammen skaber trivsel i begge parter liv.

Nonverbal kommunikation er fx at holde i hånden, kærtegn, rytmiske tap på kroppen. Sidde sammen i en sofa og lytte til musik. Eller klappe, sidde /stå og danse sammen ved at holde hinanden i hænderne eller holde i en hularing. I lege som at kaste, sparke eller trille bold til hinanden trænes den grundlæggende kommunikations-regel: Din tur-min tur. Sådantaler vi sammen, og det kan overføres til ikke-sproglige lege, hvor reglen er, at jeg giver dig en ting, og du giver mig den tilbage. Det er en meget vigtig kommunikationsform, som mange borgere forstår og kan tage del i, selvom de ikke har et talesprog.

MINDFULLNES med sanseredskaber. Pga. en sygemelding med stress lærte jeg Mindfulness at kende. Det var en helende oplevelse, som jeg ønskede at give videre til Sølunds borgere og medarbejdere. I stedet for en guidet kropsgennemgang bruger vi forskellige sanseredskaber til forankring af opmærksomheden på kroppen. I dag foregår det i mange af boenhederne, individuelt og i mindre grupper, hvor en medarbejder går rundt til hver enkelt deltager og giver dem forskellige sanseoplevelser. Denne kravløse stund med velvære og nydelse er stressforebyggende for begge parter.

Generelt er borgerne meget sanselige og gode til at tage imod berøringer af fjer, pensler, chiffontørklæder og stofbånd, som kan bruges til mange former for berøring rundt omkring på kroppen, også uden på tøjet. Oplevelsen af berøring mellem fingrene med en fjer/pensel/et bånd man trækker langsomt op mellem fingrene, er for mange borgere noget, der giver fuldstændig ro.

Tørklæderne kan man vifte med, luft er en meget sanselig oplevelse. Til fastere berøring kan man prikke med skaftet af fjeren, holde tørklæde og bånd stramt og stryge med det, eller massere med en lille bold. Der er ikke noget rigtigt eller forkert. Medarbejderens ideer og en deltagers reaktioner er det, der kommer til at kendetegne lige netop *deres* relation, som kan gentages og udvides over tid.

MUSIK: [Trio Before](#), som har lavet 2 udgivelser af smuk, afdæmpet musik.

Jeg vil anbefale Mindfulness som en start til at arbejde med nonverbal kommunikation.

Jeg modtager gerne henvendelser, spørgsmål og evt. beskrivelser af hvornår noget lykkes eller ikke lykkes.

Kontakt: musiklegogliv@youmail.dk

Anne Steen Møller, musikterapeut.