

När orden inte räcker till finns symbolerna

Vi har arbetat med människor sedan 70-talet då vi utbildade oss till sjuksköterskor. Vi mötte då människor i livets alla skeden – i födelse och glädje, i lidande och i livets slut. Efter några år fortsatte vår resa med vårdlärarutbildning och pedagogiken kom till oss. Då mötte vi människor i olika lärande situationer. Så upptäckte vi handledningen, något vi själva saknat, ett forum för att mötas och få tid att reflektera över mötet med patienter, närstående, studerande och arbetskamrater.

Såväl som sjuksköterskor, lärare och handledare upplevde vi ordets begränsning och sökte något mer.

Genom utbildningen till symbolpedagoger fick vi nya redskap när orden inte räcker; drömmar, bilder, berättelser, musik, dans, drama, visualiseringar och myter. Det är dessa kreativa uttryckssätt som idag utgör hörnstenarna i vårt arbete. Vi har med dialogen som bas erfarenhet av symbolpedagogiskt arbete i handledning av personalgrupper, chefsgrupper och team samt individuell handledning inom vård och omsorg. Vi använder också kreativa uttryckssätt i våra övriga utbildningar.

Därför arbetar vi med symboler som kreativa uttryckssätt i omvårdnads-handledning

Självklart är dialogen och samtalet både centralt och essentiellt i omvårdnadshandledning. Hur kan vi stödja människors längtan efter reflektion och utveckling om inte just samtalet är ett värdefullt redskap? Om vi inte kan skapa en relation av kärlek och tillit så kan samtalet bli ganska platt. Utmaningen uteblir och det kan kännas syrefattigt. Handen på hjärtat, har inte de flesta av oss varit med om misslyckanden, när vi klappat på porten och inte blivit insläppta, rannsakat oss själva både enskilt och i grupp utan att få svar. Eller fått så många svar och perspektiv så att det känns förvirrat. Ibland kan inslag av kreativa interventioner hjälpa oss att komma vidare.

Kreativitet är en förmåga som finns hos oss och hjälper oss att få mod att tänka i nya banor. Kanske hitta stigar som inte är upptrampade. Birgitta Englund beskriver kreativitet som ett förhållningssätt till livet. När man utvecklar sin kreativitet ökar förmågan att se och hitta olika alternativ för sitt handlande. Just att se fler valmöjligheter i varje situation medför ett självständigare förhållningssätt och upplevelser av frihet. Men skriver hon *"...att skapande aktiviteter kräver mod, att våga ge sig ut i det okända är lättare i ett tryggt och tillitsfullt klimat"* (s. 132).

Annika Berg-Frykholm skriver att det vid bildarbete är centralt att hjälpa bildskaparen med att ställa frågor som hjälper henne/honom att "läsa" sin bild, förstå sig själv och situationen på ett nytt sätt. *"Det är alltid bildskaparen som har tolkningsföreträde och vet vad bilden betyder"* (s. 10).

Utifrån VAD, HUR och VARFÖR kommer vi att presentera olika exempel på kreativ handledning och förhoppningsvis ge ett värdefullt perspektiv.

Symbol^ogik - utbildningar för dig som arbetar med människor

Bildarbete och fenomenet tillit

VAD

Här presenteras bilden som kan ge den handledde ett budskap till att klargöra vissa fenomen och skeenden. Exemplet berör en situation från ett efterhandledningstillfälle. Namnen är fingerade. En handledare, Margit, ville ha hjälp med hur hon kan skapa tillit i gruppen. "Det är ju så viktigt att det finns tillit och jag känner mig så osäker på hur jag skall bära mig åt?"

HUR?

Jag bad Margit och efterhandledningsgruppen att måla vad tillit innebär för dem, att göra en bild av tillit. När bildskapandet var klart inbjöds de att dela och berätta vad bilden ville säga. Det är viktigt med varsamhet och att inbjudan ses som en möjlighet.



"Fokuspersonen i gruppen har en krona på sig. Öronen och ögonen är blå, hoppets färg. Det kommer gula strålar och detta innebär för mig som handledare att jag skall visa värme när jag hör och ser fokuspersonen och gruppen. Hon skall vara omsluten av värme och tillit. Vi andra i gruppen är som ett bärarlag som löser problemet tillsammans. Gul färg är värmen som lyser," berättade Margit.

En annan deltagare Emma visade sin bild. *"Fokuspersonens mun är i mitten och det är hennes ord på sin upplevelse som är centralt. Det är viktigt att stödja henne att våga ta plats och berätta om en situation. De andra i gruppen har stora öron."*

VARFÖR?

Viktiga handledaregenskaper uttrycktes med hjälp av bilderna som att se/ögonen, lyssna/öronen och lyhördhet. Solen symboliserade värmen och hur angeläget det är att slå an värmen för att modet, växten och utmaningen skall kunna ske. Avslutningsvis reflekterade vi över fenomenet tillit i gruppen och menade att det innebär att vara äkta, att bekräfta, att visa engagemang. Att ha perception och tidigt fånga upp tecken på icke tillit beskrevs också. En fundering var hur tillit kan skapas i relation till patienter och närstående.

Symbollogik - utbildningar för dig som arbetar med människor

Sammanfattningsvis beskrevs tillit som att ge någon odelad uppmärksamhet i ett varmt klimat. Vid den avslutande rundan frågades om hur det var att göra en bild.

Efterhandledarens reflektioner:

Om jag vill ytterligare fördjupa samtalet kan följande frågor vara användbara.

- Kan du berätta om en situation när du skapade tillit?
- Kan du dra dig till minnes en händelse när du såg tillitsbrist?
- Vilka känslor föds när någon känner tillit eller tillitsbrist?
- Vad tror du händer med dig då?

Lera - exempel på användning av lera

VAD?

Gruppen träffas tre timmar per tillfälle med två till fyra veckors mellanrum. Gruppdeltagarna, med olika bakgrund och erfarenhet, arbetar tillsammans på ett kommunalt gruppboende. De har träffats i handledning fyra terminer. Vid detta tillfälle känner personalen oro för en boende, en medelålders man med mångåriga psykiska problem, som de tolkar har svår ångest. Han har ett skrikbeteende, upplevs både som kontaktsökande och avvisande, är orolig och rastlös, slår med nävarna i väggarna och vrålar ibland som i nöd. Det är en man som relativt nyligen flyttat till boendet. Många olika tankar, känslor och spekulationer kommer upp hos personalen om mannens uppträdande. De pratar i munnen på varandra, fyller i varandras meningar och verkar osäkra på hur de ska förstå och tackla hans beteende.

HUR?

Efter att de beskrivit olika situationer de upplevt som svåra att möta, får deltagarna en lerklump i handen och uppmanas att blunda. De får till uppgift att fånga känslan i mötet med mannen där lerklumpen ska bli en symbol för den. Efter att de format lerklumpen i tystnad och blundande, får de öppna ögonen igen och titta på vad de gjort. Sen får de skriva i sin anteckningsbok det som kommer upp när de ser sin figur. De får dela med sig i gruppen, läsa och berätta;

- Det blev en klump. *"Jag har svårt att möta mannen, vill men vet inte hur"*
- Det blev en knut. *"Jag slår knut på mig, kvittar hur jag gör. Känner mig otillräcklig"*
- Det blev ett rör som konar av mot mitten och som nästan går av. *"Vi får ingen kontakt, så bräckligt, vill ha kontakt men det finns ett stopp"*
- Det blev en hullingförsedd runding. *"Ångesten tar formen av en cancersvulst som griper tag i allt och påverkar allt. Känns nästan i luften mellan oss. Jag blir liten"*
- Det blev ett lerfat med hål i botten. *"Jag känner maktlöshet, vet inte vad jag ska göra. Det är ett trasigt keramikfat som läcker. Det är inte lätt att täta, att hitta det rätta materialet så det går att laga"*

Efteråt samtalades om hur det var att använda metoden med lera. Några av deltagarnas ord var;

- *"Det fångar känslan i annat än ord"*
- *"Kladdigt"*
- *"Det blir dubbel bekräftelse, händerna gjorde det jag tänkte"*
- *"Det var härligt jobba med lera"*
- *"Jag började tänka på material"*
- *"Jag känner en gemenskap i gruppen"*
- *"Jag är inte ensam om känslan av otillräcklighet och frustration"*

Symbollogik - utbildningar för dig som arbetar med människor

VARFÖR?

Detta är en grupp som haft handledning länge men ändå har en tendens att prata i munnen på varandra och inte lyssna aktivt. Jag ville inbjuda till att stanna upp i den egna känslan, lyssna inåt och sedan lyssna på varandras upplevelser. En förhoppning var att det skulle medverka till en ökad förståelse både för egna och andras känslor, tankar och reaktioner. Att inte vara ensam i oförmågan att möta och förstå mannen.

Handledarens reflektioner:

Det blev parallella processer, det som var ordlöst för mannen fick de försöka att ordlöst uttrycka. Med denna metod lyssnade deltagarna intensivt och tittade intresserat på varandras "lerklumpar" och bekräftade varandra i hur väl den fångade känslan som var så svår att sätta ord på. Detta kunde bidra till en ökad förståelse för mannen och hur han kan känna sig. Kanske också en ökad förmåga att möta honom?

Kombination - exempel på ett handledningstillfälle där flera uttryckssätt har kombinerats.

VAD och VARFÖR?

Gruppen som gjorde övningen består av sex deltagare som går sin fjärde handlednings-termin. Alla har dessutom handledningsvana sen tidigare och är väl förtrogna med kreativa metoder. Vid det här tillfället var tre personer frånvarande på grund av sjukdom respektive hög belastning på avdelningen.

Efter "må-runda" och tillbakablick på föregående tillfälle och situation visade det sig att gruppdeltagarna p.g.a. stor vårdtyngd och stress hade svårt att hitta en situation att arbeta med. De såg helt enkelt inte "skogen för bara träd". Därför inledde jag med en fantasiresa. Syftet var att få alla att landa, att bli avslappnade men också fokuserade på vad var och en hade behov av vid detta handledningstillfälle.

HUR?

1. Fantasiresa med musik

Deltagarna ombads blunda och ta ett par djupa andetag. Jag beskrev vandringen nedan ganska långsamt och la då och då in pauser. Hela övningen tog ca 10 minuter.

Tänk dig att du står på en strand. Det är en ljus och klar dag. Plötsligt kommer ett renande vatten från himmelen. Det sköljer över ditt ansikte, hjässa och bakhuvud, axlar, framsidan och baksidan på kroppen, armar och fingrar, ben och fötter och tas så åter tillbaka av moder jord. Du ser dig omkring. Alla dina tankar virvlar som löv där på stranden. Du skiljer ut de privata tankarna och lägger dem i en korg som står en bit från dig. Du vet att de finns där och att du kan hämta dem efteråt. Har du tankar du vill bli av med kan du passa på att blåsa bort dem.

Med fokus inställt på arbetslivet går du nu längs stranden. Du går så långt som det tar att gå till förra gången vi träffades. Titta ut över vattnet och se hur det ser ut. Är det lugnt? Soligt? Stormigt? Hur har den här tiden varit på arbetet när du betraktar helheten? Nu går du lite långsammare tillbaka så att du kan se varje möte du har haft med patienter, anhöriga och arbetskamrater. Du ser att en del av dessa har bleknat medan andra är tydligare. När du ser den händelse som är allra tydligast för dig så stannar du där.

Symbollogik - utbildningar för dig som arbetar med människor

Du går in i den igen. Känner på atmosfären. Minns dina tankar, känslor och kroppsreaktioner från den situationen. Du stannar där till du hör min röst igen.

Några minuter med bara musik

Samla nu ihop din bild, dina tankar, känslor och kroppsreaktioner och lägg dem i ditt bagage. Förbered dig på att snart avsluta din resa. Ta ett djupt andetag, öppna ögonen och kom tillbaka.

2. Målning av upplevelsen och text till bilden

Alla fick måla sin bild. Vi använde staffli, stora papper och våta färger. Deltagarna målade i tystnad under ca 15 minuter och skrev därefter en text till bilden; en dikt, en saga eller en berättelse.

3. Delande

Efter avslutat målning och skrivande hade vi först en tyst vernissage. Gruppdeltagarna fick därefter en inbjudan att berätta om vad de hade skapat. Den person som valde att vara först började med att läsa sin text och berättade sen om sin bild. Fokuspersonen har rätt till sin egen upplevelse och ska ges möjlighet att uttrycka den. Vi stannade upp vid bilden och reflekterade utifrån vad bilden ville säga.

Det som inte blev sagt i text eller bild tydliggjordes med hjälp av frågor från mig och de andra deltagarna. När vi var klara gav hon ordet vidare. Om fokuspersonen ville hade de andra möjlighet att kommentera utifrån vad de såg och säga "När jag betraktar bilden upplever jag....". Det är viktigt med tydligheten i att detta är betraktarens projektioner och inte har med bildskaparen att göra. På samma sätt som när vi använder enbart ordet kan fokuspersonen genom de andras tankar få nya insikter.

De tre bilderna som skapades var:

- Ett galler framför en människokropp som symbol för en patient som upplever sin kropp som ett fängelse
- En flammande eld som symbol för patientens brännande smärta
- En korridor med stängda dörrar som symbol för en bristande kommunikation mellan patient, anhöriga och personal.

Texterna handlade om:

- Hur kan vi riva gallret?
- Hur kan vi släcka elden?
- Hur kan vi få dörrarna att öppnas?

Den dominerande känslan i handledningsrummet var maktlöshet.

4. Fenomen

När alla i gruppen från exemplet ovan hade delat sina texter och bilder såg vi en röd tråd och fenomenet lidande framträdde. Vi reflekterade runt patientens lidande nämligen i dessa fall, smärtan, kroppens orörlighet samt bristen på kommunikation i livets slut. Vi lyfte fenomenet vidare och kunde se att betraktandet av patientens lidande och upplevelsen av att inte kunna hjälpa blev personalens lidande och parallellprocessen blev tydlig. "När jag ser patienten lida och upplever att jag inte kan hjälpa henne då lider jag".

Symbollogik - utbildningar för dig som arbetar med människor

När vi reflekterade över vad dessa patienter behövde kunde vi se behovet av att bli bekräftad i sitt lidande. Vi upptäckte också att behovet var detsamma för personalen vilket skedde i handledningsrummet. Deltagarna lämnade rummet med en känsla av lättnad och av att vara "good enough".

Handledarens reflektioner:

Genom att låta alla landa med musik och inre bildskapande fick samtliga tag på vad som var mest aktuellt för just henne. Bildskapandet hjälpte deltagarna att tydliggöra sina upplevelser av patienters lidande. När bilden mötte texten förtydligades känslan av maktlöshet och upplevelsen av att "jag kan ingenting göra".

Upptäckten av att, "när jag blir sedd av mina kolleger så känns det lättare", ledde till insikten om att när jag bekräftar patientens lidande så kan samma sak ske för henne. Känslan av maktlöshet byttes till en känsla av makt. Jag har inte makten att ta bort din sjukdom eller ens din upplevelse av sjukdomen men jag har makten att se den, att höra dina ord och bekräfta det jag ser och hör.

Om inte alla vill måla

Hur gör man när inte alla vill måla? Börja med att berätta kort om metoden och en inbjudan om att delta. Det är inte en prestation att exempelvis måla vackert utan bilden är ett annat sätt att hitta och förstå situationen. Om det finns tid kan man inleda handledningstillfället med att var och en målar känslor, t.ex. ilska, rädsla, sorg och glädje.

Alternativ till om någon inte vill är att be personen skriva ner associationer på aktuellt begrepp. Personen kan också skriva ner tankar och känslor som väcks inom mig när jag hör någon berätta om en situation eller skriva ner om den bild som jag fick när jag hörde någons berättelse. Det är värdefullt att alla finns med i gruppen även om någon inte vill måla. Samma sak gäller när det finns motstånd mot andra kreativa uttryckssätt som t.ex. rollspel.

Litteratur som inspirerat oss

Birgitta Englund (red). Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier. Studentlitteratur Lund 2005.

Annika Berg-Frykholm. Självbilder - att komma vidare genom skapande. Bokförlaget Bergsäker Uppsala 2008.

Åke Högberg. Att utvecklas med symboler. En vägvisare till symbolvärldens teori och praktik. Natur och kultur 1996.

Sidsel Tveiten. Handledning är mer än ord Studentlitteratur 2010

Dina Glouberman Imagework Life choices and life changes through imagework

John R. Cutcliffe, Kristiina Hyrkäs, John Fowler Routledge Handbook of Clinical Supervision: Fundamental International Themes, 2010

Margaretha Ekebergh Att lära sig vårda – med stöd av handledning Studentlitteratur 2009

Symbolo**logik - utbildningar för dig som arbetar med människor**

För dig som vill veta mer eller är intresserad av att gå någon av våra kurser, besök vår hemsida eller kontakta oss direkt.

Symbolo**logik**

Cardellsgatan 2, 291 31 Kristianstad
www.symbologik.se



Ann-Kristin Holm Wiebe

046-710316, 0708-539998
ann-kristin@symbologik.se

Britt Johansson

044-209575, 0708-901931
britt@symbologik.se

Christin Olsson

0431-25445, 0709-908930
christin@symbologik.se