

To erfarne psykomotoriske terapeuter giver deres bud på faciliteringen af gode fællesskaber, der har rødder i relationskompetencen og kroppen som udgangspunkt.

“Der ligger et stykke professionelt arbejde bag de her fællesskaber, det er ikke bare magi”

AF ASTRID HJORTH BALLE

På vej ud til Afspændingspædagogernes Aftenskole (apa) på Østerbro i København kan jeg lidt efter lidt genkende det hele. Jeg har været der mange gange før, for 10 år siden, da jeg gik til fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik. Alt ligner sig selv – lige fra indgangspartiet og den indbydende og rare stemning, der er på stedet, til de to, jeg er kommet for at tale med. Tilfældet vil, at det faktisk er de selvsamme to, som jeg blev undervist af dengang, som jeg nu skal møde igen. Vi skal tale om dem og deres gode arbejde med at facilitere fællesskaber, når de underviser.

Til at begynde med beder jeg dem begge om at præsentere sig:

Louise Jægersborg, skoleleder på apa, tidligere underviser på apa inden for fødsels- og efterfødselsområdet, på psykomotorikuddannelsen og i mange andre sammenhænge. Louise er uddannet afspændingspædagog i 1991 og har efterfølgende taget en lang række efteruddannelser og er nu helt aktuelt i gang med en diplomuddannelse i ledelse.

Marie Tøt Nielsen, underviser på apa i 11 år, uddannet psykomotorisk terapeut i 2010. Marie har derudover en kandidatuddannelse i pædagogisk psykologi og en Marte Meo-uddannelse, som hun har taget sammen med en stor gruppe af underviserne på apa.

Med rammerne på plads lægger vi fra land med et spørgsmål, som – indrømmet – tager afsæt i min egen oplevelse af apa, nemlig som et sted, der på nærmest magisk vis kan vokse meningsfulde fællesskaber 



ud af. "Hvordan faciliterer I fællesskabet og det fortrolige rum, når I underviser?" spørger jeg. Spørgsmålet er så bredt, at det næsten er unfair. Det lader det heldigvis ikke til, at Marie synes: "Der er faktisk meget, man kan gøre for at støtte fællesskaberne i at vokse frem, når vores deltagere kommer her. Og det gør vi os hele tiden dygtigere til. Vi arbejder målrettet med konkrete didaktiske metoder og greb med udgangspunkt i, hvad de specifikke grupper har brug for til at opbygge et fællesskab. Der ligger et stykke professionelt arbejde bag de her fællesskaber, det er ikke bare magi."

Vores relationskompetence er en grundsten i uddannelsen

"Men *hvad* er det, I gør?" spørger jeg igen. Der er selvfølgelig alle de håndgribelige ting, man

kan gøre, for at skabe rammerne for et godt og imødekommende fællesskab – for eksempel de fysiske rammer, måden, hvorpå kurserne er tilrettelagt, og hvordan administrationen foregår. Og så selvfølgelig at have en indbydende stemning på stedet og være åben og venlig, fortæller Marie. Men det handler også om et særligt menneskesyn, en særlig indstilling: "Vi har et ønske om, at vi skal være sammen og dele sammen med deltagerne. Det er ikke kun envejsundervisning. Vi er som undervisere også med i udvekslingen af viden og forståelser gennem dialog, spørgsmål og nysgerrighed."

Et særligt menneskesyn? Det må vi lige dvæle lidt ved! Marie uddyber, at det er virkelig fællesskabsfremmende, når man viser nysgerrighed over for ikke kun individet, men også gruppen som helhed og på den måde får mulighed for at

apa og DAP er sammen i gang med at udvikle en kursusrække. Form og indhold er ikke på plads, men det bliver formentlig inden for før- og efterfødselsområdet og det at undervise grupper. Vi orienterer jer selvfølgelig, så snart der er nyt.

se verden fra deres perspektiv. Forsøget på at forstå andre mennesker ved at se tingene, som de ser ud for dem, er vigtigt på apa: ”Det er et menneskesyn, vi bærer med os ind i vores undervisning,” slutter Marie.

I forsøget på at komme tættere på opskriften på de gode fællesskaber spørger jeg, om de mon er særligt disponerede for det menneskesyn i kraft af deres psykomotorikuddannelse. ”Det tror jeg bestemt,” siger Louise. ”Det at danne relationer – at have relationskompetence – det er jo en meget central del af psykomotorikken. Nogle vil mene, at det er det, vi er særligt gode til. Det er i hvert fald en grundsten i uddannelsen.”

Læring i fællesskaber

Marie fortæller, at hun selv lærer meget af alle de fællesskaber, hun faciliterer. Hendes viden og perspektiver er på den måde altid under udvikling og i bevægelse: ”Der er altid en dynamik i på den ene side at være en faglig autoritet og ansvarlig for undervisningen og på den anden side at have fornemmelse for gruppen og kunne afvige fra planen. På den måde giver læring i fællesskab adgang til en særlig viden, hvor alle kan bidrage, og alle deltagende kan lære.”

Når Marie underviser for eksempel gravide eller kvinder, som lige har født, kan der være svære eller overvældende følelser på spil, og det skal hun kunne rumme og håndtere. Hun skal kunne skabe et trygt og tillidsfuldt rum, hvor både krop og følelser kan få plads, og hvor der gerne skal opstå et fællesskab, som hun skal være en del af uden rigtig at være det alligevel. Jeg kan ikke lade være med at tænke, at det må kræve en meget høj og disciplineret faglighed at kunne balancere alt det. Det skal de begge tygge lidt på. Efter lidt tid siger Louise: ”Det ligger i arbejdet, det er vores profession.” Det svar bliver min beundring kun større af. Marie stemmer i og siger, at det er jo det, der er arbejdet som underviser, og at man skal kunne ramme det rigtige forhold mellem nærhed og distance: ”At være nærværende med den enkelte gruppe i undervisningen, afslutte den og derefter gå videre til den næste gruppe og vise samme nærvær og opmærksomhed. Det kræver professionalisme.”

Jeg har lyst til at høre mere om den i mine øjne svære balance mellem på den ene side at komme meget tæt på nogle mennesker i et fællesskab og på den anden side at have det faglige ansvar og en professionel distance til det. Det er, som om mine tanker bliver læst: ”Der er så meget omsorg forbundet med vores fag og med det, vi laver på apa, at det kan komme til at ligne det samspil, vi kender fra vores familieliv og tætte relationer,” siger Louise. ”For os er det en naturlig del af vores arbejde og faglighed.”

Hvordan bliver man god til at skabe fællesskaber?

Hen imod slutningen af vores gode og lange samtale beder jeg Louise og Marie om at opsummere, hvordan det nu lige er, man bliver endnu bedre til det der med at facilitere og skabe fællesskaber som psykomotorisk terapeut. Vi har talt om relationskompetence som en afgørende faktor for gode fællesskaber, men hvad mon man ellers skal være god til? ”Den professionelle rolle, fagligheden og den faglige refleksion skal

apa står for aftenskolen for psykomotorik og afspændingspædagogik. apa er en forening, som tilbyder undervisning i henhold til bestemmelser i lov om støtte til folkeoplysende voksenundervisning.

apa har eksisteret i Københavns Kommunesiden 1976, hvor skolen blev startet af afspændingspædagog Ruth Ryborg på baggrund af en sundhedskonference om sammenhængen mellem krop og psyke. Indtil 2016 har Karin Lukowski gennem flere årtier stået i spidsen for apa, som siden 2006 har haft til huse på Østerbro lige ved Kildevældsparken.

Størstedelen af de ca. 20 undervisere på apa er uddannede psykomotoriske terapeuter. Mange undervisere har en efteruddannelse som for eksempel motorikvejleder eller Marte Meo-terapeut.

selvfølgelig også være på plads, det siger næsten sig selv,” pointerer Louise, ”men man skal også have mod på at være personlig og kunne stå i et rum, der til tider er præget af uforudsigelighed. Og at tage værtsrollen på sig. Som psykomotorisk terapeut har man gode betingelser for at skabe stærke kropslige og relationelle fællesskaber. Når man deltager i grupper, der har krop og bevægelse som udgangspunkt, skaber man sammen det, der sker i rummet. Samskabelse kan danne meningsfulde fællesskaber, fordi alle kan tage del på hver deres måde.” Og så er det en god ide, hvis man gerne vil undervise og facilitere fællesskaber, at man sørger for også selv at være en del af et netværk, hvor man kan udveksle erfaringer og få vendt de udfordringer, der kan opstå. ”På den måde har man altid selv en hånd i ryggen,” slutter Marie. ●