

Legeterapi og vækst

Af Jytte Mielcke

Leg kan bruges som et terapeutisk redskab til forandring og personlig vækst i børns udvikling. Legen er børns foretrukne og vigtigste virksomhed – igennem legen udvikler børn sig og de lærer at mestre deres omgivelser. I nærværende artikel skal vi se nærmere på legen i et behandlingsperspektiv. Derudover skal vi se på nogle af de vigtigste forudsætninger for, at legen kan anvendes i en målrettet terapeutisk sammenhæng. Artiklen anvender skiftevis "psykolog" og "terapeut", når den beskriver behandling.

Terapi betyder forandring og vækst. Legeterapi er en kommunikationsproces, hvori der foregår en intensiv kommunikation mellem barn og terapeut. Denne kommunikation finder sted på såvel et sprogligt som kropsligt og motorisk plan. Det barnet udtrykker eller "fortæller" via legen, kan være udtryk for fantasi og forestillinger. Det kan også repræsentere barnets virkelighed og således have en sandhedsværdi. Ved hjælp af legetøjet i terapirummet udtrykker barnet, hvad det er optaget af både på et bevidst og ubevidst plan. Barnet kan her give udtryk for eventuelle følelsesmæssige konflikter, som det bærer på og som måske bremser dets personligheds-mæssige udvikling og dets sociale udvikling.

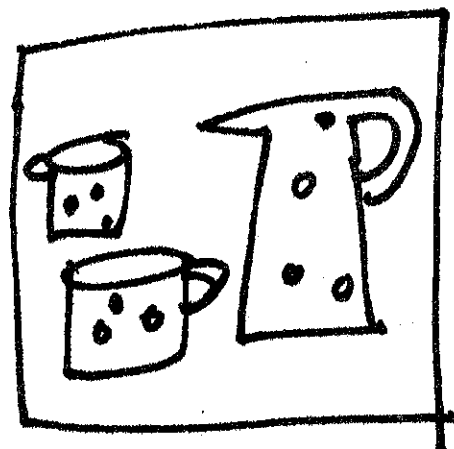
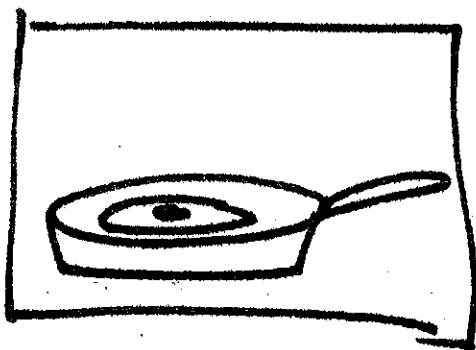
Legens almene betydning

Børns vigtigste virksomhed er legen. Barnet udvikler sig i sin sanselige omgang med omverden. Leg er et udtryk for og resultat af barnets spontanitet og fantasiudfoldelse. I legen udtrykker barnet sine tanker, følelser, erindringer og opfattelse af verden. Barnet udvikler sin fantasi og forestillingsevne. Med den nødvendige kontakt og støtte fra omgivelserne gennemgår barnet en gradvis modningsproces. I barndommens forskellige typer af leg lærer det at skelne mellem fantasi og virkelighed. Det udvikler forskellige former for kompetence. Barndommens leg er således også en forøvelse til at skulle mestre det mere alvorlige voksenliv.

" Julie på 6 år har gået i legeterapi i

knapt 1/2 år. Hun er henvist på grund af omsorgssvigt i svær grad. Julie har været anbragt i familiepleje, men denne har måttet give op, da Julies følelsesmæssige vanskeligheder har været for store til, at familieplejen har kunnet rumme dem. Julie har i legeterapien arbejdet med sine ambivalente følelser overfor sin mor og dennes samlever. Julie udviser ligesom børn i almindelighed ovennævnte forøvelser til mestring af et senere mere alvorligt voksenliv. For Julie kommer det bl.a. til udtryk i følgende eksempel: Hun finder vandkanden frem, hælder vand i tekanden og kigger sig nu igen lidt omkring i legerummet og går stille omkring. Hun vender tilbage til tekanden, kopper og tallerkener og begynder at lave mad og siger, at moderen skal lave mad til børnene.

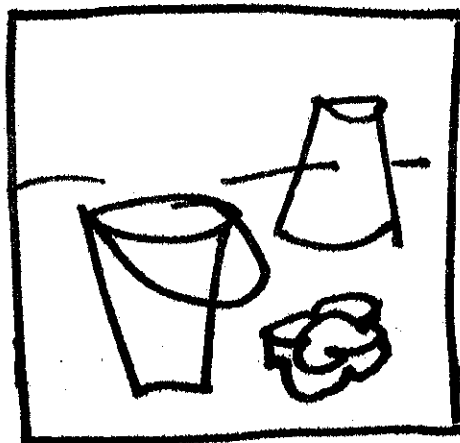
“ Det barnet udtrykker eller “fortæller” via legen, kan være udtryk for fantasi og forestillinger. Det kan også repræsentere barnets virkelighed og således have en sandhedsværdi. ”



I legen omdanner barnet passive oplevelser til aktive udtryk. Fantasiaktiviteten udvikler sig parallelt med tankevirksomheden, men den er i højere grad udtryk for følelsesmæssige ønsker og behov. Enkle hændelser bliver til længere handlingsserier og legen åbner mulighed for, at barnet kan udvikle sin erfaringsdannelse og evne til at bearbejde konflikter. Barnet kan gennem legen eksperimentere med eksempelvis venskabs- og magtrelationer og derigennem udvikle disse.

” Julie bytter ofte rollerne om mellem forældre og børn. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at forældrene i virkeligheden ikke har været de ansvarlige voksne, som et barn som Julie har behov for. Ofte er der flere tolkningsniveauer, når man arbejder med børn i terapi. Et andet kan være, at Julie for at kunne bearbejde følelser og mestre situationer og oplevelser indimellem har brug for at uskadeliggøre de voksnes magt, som i denne legesituation: Julie tager nu mor-rolleren i lege og laver mordukken om til en stor pige. Julie rusker den store pige med hårde bevægelser og udviser megen

“ Julie bytter ofte rollerne om mellem forældre og børn. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at forældrene i virkeligheden ikke har været de ansvarlige voksne, som et barn som Julie har behov for. ”

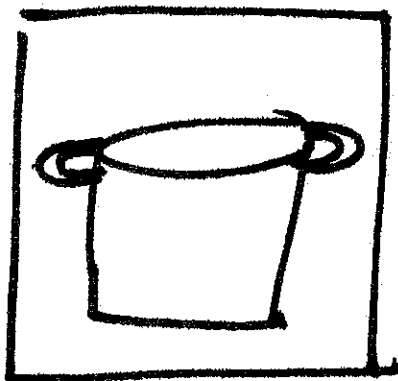


vrede i forhold til denne.

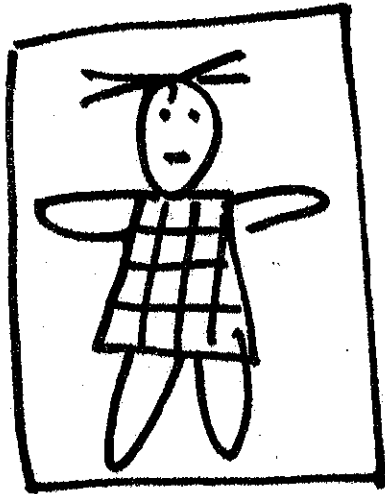
I legen kan virkeligheden blive forenklet og forklaret. Almindelige forestillinger er forankret i virkeligheden. Fantasien derimod er ikke bundet til virkeligheden og sætter derfor ingen grænser. Den giver frihed til at ophæve tid og rum og til at ophæve magtforhold mellem børn og voksne. Fantasi bliver i almindelighed opfattet som noget positivt, som kan føre til glæde og begejstring. Imidlertid kan børn, der udsættes for svigt eller følelsesmæssigt pres, føle sig så usikre og truede, at de flygter ind i fantasiens verden. Her bliver de hæmmet i deres legeudfoldelse og udtryk, eller de bliver destruktive og får svært ved at udnytte deres psykiske energi konstruk-

tivt og fleksibelt. Men almindeligvis hjælper legen med til, at barnet kan få overblik og kontrol, ligesom barnet gennem legen kan få hjælp til at forudse, hvad der kan ske. For de fleste børn er legen også et redskab til konfliktløsning. Leg og historie kan gentages om og om igen og derved støtte barnet til beherskelse af konflikter.

“ Fantasi bliver i almindelighed opfattet som noget positivt, som kan føre til glæde og begejstring. Imidlertid kan børn, der udsættes for svigt eller følelsesmæssigt pres, føle sig så usikre og truede, at de flygter ind i fantasiens verden. ”



” Julie har i alle legeterapitimerne haft et fast legetema med at lave mad. Temaet har haft mange udformninger alt efter, hvor hun var i sit behandlingsforløb. Dette tema er almindeligt tilbagevendende i de fleste yngre



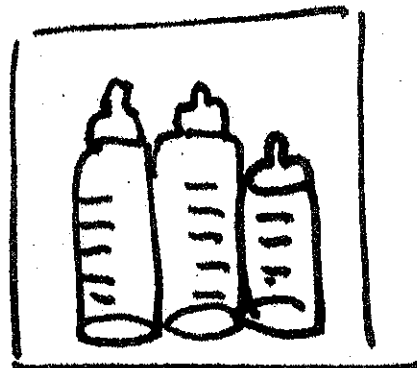
børns (ofte piger) leg. For hende har det givetvis en særlig psykologisk betydning, da det både minder hende om omsorg, men også i høj grad om den omsorg, hun ikke har fået. Hun og en bror var ofte overladt til sig selv og måtte selv finde maden. Hendes tendens til at gentage "madlavnings"-temaet skal ses i denne sammenhæng. Julie er på dette tidspunkt – 1 år efter legeterapiens påbegyndelse – nået til en beherskelse af konflikten med en mor, der ikke gav næring, fysisk som psykisk, til selv at nyde maden og også have lysten til at sørge for sin "legeterapeut":

Vi leger nu en leg, hvor vi begge to skærer ud af en lerpølse og lægger det på en tallerken. Hun henter andet ler, som hun former til kager og henter flyvere og skibe, som hun lægger på bakken som en bageplade og sætter bakken i ovnen (ind i reolen). Hun siger, at det er "skibskager og "skibsflyvere". Der bliver nu også lavet slik ud af leret. Hun finder kopper frem, fordi der skal komme to mere end os, og "vi skal have en fest". Hun spørger, om

jeg vil have kaffe eller te og skænker i kopperne. Hun henter lidt sand, så vi kan få sukker i. Hun serverer chokoladecake og er fortsat meget opmærksom på, at vi får lige meget – hun og jeg. Jeg siger, at det er rart sådan at få mad og blive sørget for. Julie siger, at det synes hun også, at det er, "for ellers fik man ikke noget". Hun er meget optaget af vores fælles hyggesituation med mad og drikke. Vi er enige om, at "det er alt muligt, vi får". Vi spiser og drikker.

Legeterapiens anvendelse

Legeterapi er en særdeles frugtbar behandlingsform, når den bliver anvendt relevant og målrettet. Den står normalt ikke alene, men anvendes som supplement til familiesamtaler og familierapi. Det sker i erkendelse af, at det er relationen og ikke primært barnets indre konflikter eller uhensigtsmæssige adfærd, der er vejen til løsning af konflikter og til udviklingsmæssig vækst. Legeterapi er en særlig intensiv behandlingsform, der almindeligvis bliver tilbudt børn i alderen 2¹/₂ til ca. 10-12 år. Barnet kommer på et fast tilbagevendende tidspunkt i





ca. 1/2 til ca. 1 1/2 år til den samme terapeut i samme legeterapirum.

Børn kan have stor gavn af et legeterapeutisk forløb i en nærmere afgrænset periode af deres opvækst. Grunden til at psykologen iværksætter legeterapi kan være følelsesmæssige og sociale problemstillinger i barnets aktuelle eller tidligere udvikling. Legeterapi kan være hensigtsmæssig i tilfælde, hvor barnets omgivelser af forskellige grunde ikke kan give barnet de nødvendige udviklingsbetingelser og den støtte, der modsvarer barnets behov. Det kan dreje sig om mere almene eksistentielle og udviklingsmæssige problemstillinger. Ambivalente følelser i forhold til søskende kan være en begrundelse for, at barnet skal i legeterapi. Det gælder også, hvis barnet er usikker i sin tilknytning til primære voksne. En sådan usikkerhed optræder for eksempel i forbindelse med tilknytningsprocesser og adskillelserprocesser i den tidlige opvækst. Det kan være sorgreaktioner i forbindelse med dødsfald og tab. Her kan forældrene i misforstået hensyntagen til børnene tilbageholde deres følelser. Forældre kan også være

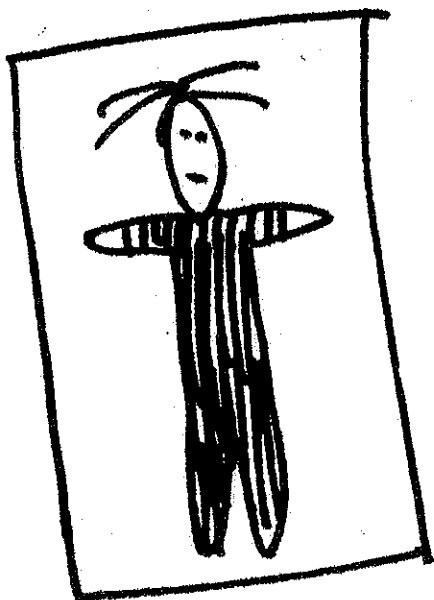
ude af stand til at støtte barnet, så det kan reagere hensigtsmæssigt og mestre situationen. Vanskelighederne kan komme til udtryk ved, at barnet trækker sig tilbage og isolerer sig fra omgivelserne. Barnet kan også reagere pludseligt med voldsomme vredesudbrud eller lignende.

I andre tilfælde kan barnet have været udsat for omsorgssvigt, misbrug eller vold, hvorefter det er anbragt i familiepleje eller på institution, med "ar" på sjælen. I en sådan situation kan psykologen vurdere, at legeterapi kan hjælpe barnet.

Inden legeterapien begynder, skal psykologen grundigt observere barnet. Derudover skal psykologen undersøge barnet, dets opvækst, familieforhold og øvrige nære relationer. Det er nødvendigt, for at opnå indsigt i den særlige dynamik, der dominerer barnets relationer. Herigennem forsøger psykologen at forstå barnets symptom og måden det reagerer på. Ligeledes er det et forsøg på at afklare, hvorvidt barnet har de nødvendige forudsætninger for at etablere en såkaldt terapeutisk alliance med psykologen. Herunder vurderer man også barnets intellektuelle ressourcer og kontaktevne.

Legeterapirummet

Legeterapirummet er et lokale med en særlig indretning. Her er barnet alene med psykologen. Der er en sandkasse, vand, tegnemateriale, modellervoks og legetøj, som repræsenterer vigtige elementer af barnets verden og fantasi. Barnet kommer som regel i legeterapirummet 1 gang ugentlig af ca. 45 - 60



minutters varighed. Når det drejer sig om yngre børn og specielle problemstillinger, bliver sessionerne ofte hyppigere. Når det gælder ældre børn og børn i behandlingens afsluttende fase, er intervallerne ofte lidt længere.

Terapeutens rolle og opmærksomhed

Psykologens vigtigste egenskab er at kunne lytte opmærksomt. Derudover skal psykologen kunne rumme barnets oplevelser og udtryk og dele dem med barnet. "At rumme" er et helt centralt begreb i professionelt arbejde og terapi med børn og voksne. Det er betegnelsen for en aktiv proces, der involverer indføling, tænkning, organisering og handling. Psykologen skal med andre ord kunne tolerere og være i ægte kontakt med det, barnet føler, og fortsat fungere som terapeut.

I legeterapien fungerer psykologen både som medlegekammerat og tera-

peut med de muligheder og grænser, dette forhold og barnets problemstilling sætter.

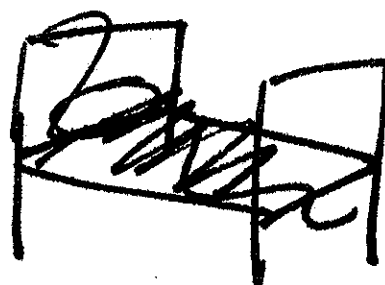
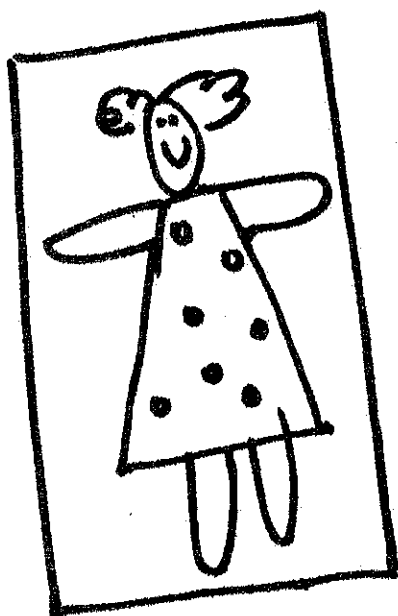
Ud over den terapeutiske lytten er det også nødvendigt med en teoretisk lytten. Gennem den teoretiske viden om børn og deres udvikling - i forhold til for eksempel tilknytning, angst eller regression - er psykologen i besiddelse af en referenceramme, der fungerer som redskab i det terapeutiske arbejde. Teorierne gør på en gang psykologen i stand til at forstå forhold og sammenhænge og samtidig opretholde den nødvendige distance og neutralitet, det vil sige ikke at overidentificere sig med barnets situation. Der er således tale om nogle modsatrettede kompetencer i den terapeutiske rolle og evne til at lytte, som bedst kan sammenlignes med musikerens. I den musikalske lytten bliver vi med træning og øvelse bedre til at lytte til flere toner på en gang og koordinere og skifte mellem forskellige melodistemmer.

// Terapi handler ikke primært om behovstilfredsstillelse. Terapeutens vigtigste funktion er at hjælpe barnet til at opnå større indsigt i sig selv og omverdenen, muligheder og begrænsninger. Dette muliggør samtidig en støtte til barnet, så det kan udvikle mere hensigtsmæssige reaktions- og mestningsstrategier. //

Den intuitive lytten er en tredje form, hvor terapeuten også er opmærksom på at lytte til sine egne følelsesmæssige reaktioner på barnet. Terapeuten kan herigennem forsøge at fortolke og forstå, hvilke meddelelser barnet ad denne vej giver om sig selv og sine omgivelser.

Terapi handler ikke primært om behovstilfredsstillelse. Terapeutens vigtigste funktion er at hjælpe barnet til at opnå større indsigt i sig selv og omverdenen, muligheder og begrænsninger. Dette muliggør samtidig en støtte til barnet, så det kan udvikle mere hensigtsmæssige reaktions- og mestningsstrategier.

Hvis barnet skal kunne udtrykke sine konflikter og sin angst, må det føle sig på sikker grund. Det er forudsætningen for, at barnet kan opbygge et tillidsforhold til terapeuten. Neutralitetsbegrebet bliver i denne sammenhæng væsentligt i betydningen at opretholde en balance mellem indfø-



ling og distance. Det ved undgår psykologen enhver form for vurderende eller fastlåsende intervention. Det er vigtigt, at terapeuten går til legeterapirummet uden præstationsbegær og forudindtagelse med hensyn til årsags-sammenhænge. Terapeutens vigtigste opgave er at være tilstede med åbenhed samt med en indstilling om, at "intet skal nås i dag".

Den legeterapeutiske proces

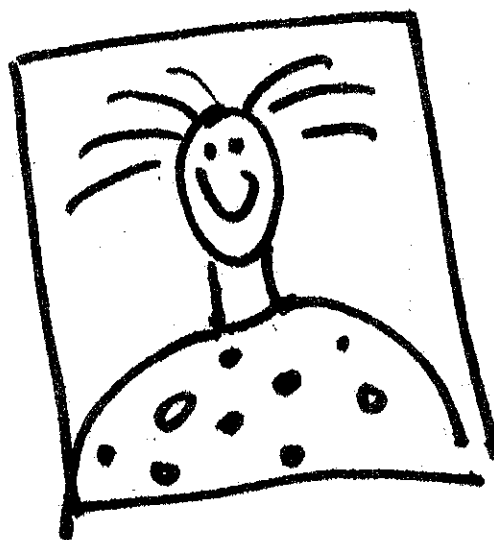
Efter den indledende undersøgelse af barnet, de familiære forhold, opvækst- og livsvilkår foretages ofte en legeobservation over tre gange med henblik på en vurdering af, om barnet vil kunne have gavn af et legeterapiforløb. Ved indledningen til den første legeobservation eller legeterapitime introducerer psykologen tidsrammen og sikrer sig, at barnet ved, hvorfor det skal være sammen med psykologen: "Så vi bedre kan hjælpe med det, der er svært". Og videre: "Det er ofte lettere for børn at lege end at snakke". Og "Man må selv vælge, hvad man gerne vil lave eller lade være med at lave noget, hvis man har mest lyst til det". "Den voksne nok skal sørge for, at der ikke sker noget, der ikke må ske" (eksempelvis at tingene går i stykker). Barnet bliver herefter i korte vendinger introduceret til legetøjet i

lokalet. Terapeuten laver undervejs notater om forløbet. Notaterne skal være med så mange detaljer som muligt, herunder barnets og psykologens egne bemærkninger.

Ved den første legeterapitime forholder terapeuten sig primært observerende og besvarer kun barnets eventuelle invitationer. I anden og tredje time går terapeuten mere aktivt ind i forsøg på at fornemme barnets kontaktevne og håndtering af grænser. Terapeuten uddyber og understreger de handlinger og følelser, der dukker op undervejs ved at sætte ord på. Et eksempel kan være en motorbåd, som barnet med stor fart bevæger gennem sandet. Her siger psykologen: "*Sikke mange kræfter den har!*"

Barnet som vejviser

I den terapeutiske proces er det barnet, der fører an og viser vej. Psykologen følger efter uden at forcere processen, lytter og forsøger at forstå barnets oplevelser og erfaringer. Ofte præsenterer barnet allerede i den første legeterapitime sin problemstilling. Som regel kan barnet ikke fortælle direkte herom. Barnet udtrykker det indirekte i relationen til terapeuten, gennem en opstilling af legetøj, en legesekvens - seance; eventuelt ledsaget af nogle få ord. Psykologens teoretiske viden om børns udvikling og tolkning af symbolsprog bliver her nødvendigt for at kunne støtte barnet gennem det videre forløb. Nogle gange får problemstillinger dog klart og tydeligt udtryk, som for eksempel i Lines indledende terapitime.



Line blev henvist til legeterapi, efter at hun var blevet anbragt i familiepleje på grund af svær omsorgssvigt og mistanke om seksuelle overgreb fra sine forældre. I den første legeterapitime præsenterer hun i en leg med ler sit problem med oplevelsen af svigtende omsorg fra de nære voksne: Line er meget optaget af leret og laver et menneske, som jeg skal gætte, hvem er. Dernæst laver hun en slange af leret, som hun siger også er en mor. Moderen beskrives som farlig og meget vred: "Den har unger og æg. Den kommer til at lægge sig på ungen. Ungen må selv redde sig ved at flytte sig. Der er heller ikke plads til æggene." Dem flytter Line også ud, mens hun siger: "ellers klemmer moderen dem". Hun laver også en far som en slange. Hun henter alle dukkerne frem og siger, at de alle skal have mad. Hun fortæller, at de er syge, og at pigens hjerte ikke slår rigtigt.

Den legeterapeutisk metode .

Barnet og terapeuten opbygger en ar-

bejdsalliance ved fortolkning af barnets symbolanvendelse i legen og ved udvikling af deres terapeutiske relation. Dette har til formål at skabe større indsigt i de forhold, der hæmmer barnet i at udvikle den nødvendige kompetence og mestring i forhold til dagligdagen og dets egen livssituation. Børn udtrykker stærke følelser på en legende måde. Disse følelsesudtryk fører over tid til frigørelse af følelser i barnets dagligdag. I legen kan barnet tage følelser og konflikter op, som forekommer forbudte eller farlige for barnet i dets daglige liv. Barnet bearbejder i legeterapien bevidste og ubevidste konflikter ved, at psykologen hjælper det med at overvinde modstand. Barnet bliver gennem sin leg stadig bedre til at mestre sine konflikter. Psykologen forsøger at forstå barnets udtryk og meddelelser ved konstatering, højtænkning og undren i legeterapien, når noget forekommer uklart eller uforståeligt: "Gad vist, hvad der skete, da ..." eller: "Det ser ud til, at det er sådan og sådan...". Barnet har så mulighed for at bekræfte eller afvise psykologens udtalelse eller helt undgå at forholde sig til den. Direkte spørgsmål virker konfronterende og bryder legens naturlige sammenhæng og indre logik. Terapeuten arbejder ud fra den psykologiske antagelse, at barnet vil gentage de legetemaer eller sekvenser i legen, som er vigtige og endnu uforløste. Dette giver dels barnet, men også psykologen en ny chance for at opdage og bearbejde konfliktmateriale på et senere tidspunkt, når barnet er parat til det.

Vigtige forudsætninger for legeterapi

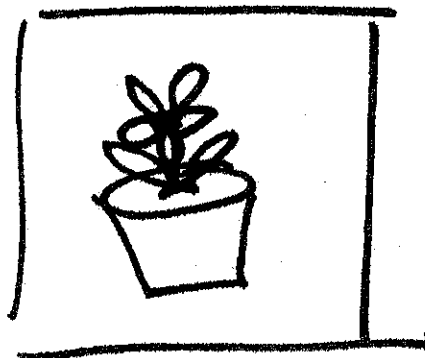
Et vellykket legeterapeutisk forløb forudsætter et parallelt samarbejde med forældre og barnets primære netværk. Skal legeterapien have effekt for barnet, må den indgå som en del af et samarbejde omkring barnet. Koordination mellem barnets netværk og psykologens viden om barnet er nødvendig for at kunne støtte barnets udvikling bedst muligt. Støtten i netværket bør tilrettelægges og justeres netop i takt med barnets udvikling i legeterapien.

Barnets netværk vil ofte have behov for en forklaring på eventuelle ændringer i barnets adfærd. Disse kan vise sig i form af adfærdsmæssige vanskeligheder, forværring af symptomerne eller tilbagefald til tidligere udviklingstrin (regression). Der vil løbende være brug for at støtte de voksne i at rumme barnets vanskeligheder og udvikle de nødvendige redskaber til at magte situationerne og dermed støtte barnet bedst mulig. Den løbende orientering og justering af indsatsen i forhold til barnet tjener også til, at forældrene ikke mister motivationen og tilhængen til terapien undervejs.

Det er vigtigt at henlægge samarbejdet om barnets udvikling i legeterapien og i barnets reale verden til faste samtaler i hjemmet eller i et mødelokale hos psykologen. Dette bør ske af respekt for barnet og dets oplevelse af personlig autonomi. Ligesom vi voksne oplever vore personlige grænser overskredet, hvis nogen taler henover hovedet på os om, hvordan det går

med os på vores arbejde eller med vore mere private forhold, vil barnet kunne opleve sig krænket, hvis det "terapeutiske rum" ikke bliver respekteret. Der er tale om en slags "privat rum", som det ikke senere skal forklare eller stå til regnskab for. Det er vigtigt, at barnet ved, at der ingen forventninger er til barnet om, at det fortæller, hvad det har lavet. Det skal kun fortælle, hvis det selv har lyst. Er barnet usikker herpå, eller bliver disse grænser overskredet, vil konsekvensen oftest være, at barnet undlader at udfolde sig frit i legeterapien.

Samarbejdet om legeterapien vil hovedsagelig bestå i at psykologen efter aftale med barnet og kun i overordnede vendinger, fortæller om den udvikling, der foregår. Det kan dreje sig om, hvilke behov barnet har og hvilke krav, det er hensigtsmæssige at stille, samt hvad der bremser for barnets udvikling. Ligesom det vil være u hensigtsmæssigt og forstyrrende, at psykologen stiller direkte spørgsmål til barnets eller dukernes handlinger undervejs i forløbet, vil det også gribe forstyrrende ind i barnets udviklings- og mestringsproces, hvis de voksne spørger til, hvad barnet laver i legeterapien.



Der er ikke tale om en almindelig uforpligtende fantasi- og legeudfoldelse, som den vi møder i barnets almindelige leg i dagligdag. De fleste børn er bevidste om, at der er tale om en ganske særlig form for leg. De er i færd med et stykke alvorligt arbejde med svære og nogle gange smertelige oplevelser dog afbrudt af mere lystpræget, afslappende og stillestående leg, hvor de "tanker op" og henter ny energi. Skal de videre, må de ofte i berøring med følelser, der er svære at bære. Det er i denne proces, at psykologen kan være med til at dele de svære oplevelser, sætte ord på dem, så de bliver kendte og kan bruges til indsigt. Herved bliver det muligt at bryde gamle fastlåste adfærds- og reaktionsmønstre og udvikle nye kompetencer og mestringsstrategier til brug i den daglige omgang med andre børn og voksne.