

# Terapí på helsepedagogísk skole Steínerskolen på Hedemarken



Ordet *terapi* kommer fra det greske ordet *therapeia* og betyr behandling, pleie og tjeneste.

På Helsepedagogisk Steinerskole på Hedemarken ønsker vi å gi våre elever mulighet til en individuell og tilpasset terapi. Dette som supplement og forsterkning av det som allerede ligger i selve helsepedagogikken, som i seg selv er en terapeutisk pedagogikk.

Tilbudet er avhengig av personalet vi har til hver tid. I mange år var helseurytmi det eneste tilbudet vi hadde, men nå har vi ingen helseurytmist hos oss. Til gjengjeld har vi en psykoterapeut, en kirofonetiker og musikkpedagog. Skolen har et eget terapirom og to helseurytmirom som nå benyttes til sansemotorikk og musikk.

---

## Ukentlig tegneterapí



Tekst og foto: Tea Wad, psykoterapeut

Når en ungdomsskoleelev åpner døren inn til terapirommet, skal eleven føle seg ventet og ønsket. Tente stearinlys og grønne planter skaper fine kontraster til sart rosafargede vegger og gardiner. Store, hvite ark er lagt frem og oljepastellfarger i alle nyanser.

Som psykoterapeut stiller jeg meg til rådighet for eleven: Dette er elevens tid, og her er det nok bare være seg selv. Det er avsatt 45 minutter ukentlig per elev.

I denne fortrolige rammen kan eleven utfolde seg og uttrykke det den er opptatt av for øyeblikket. Varsomt



og nysgjerrighet lytter jeg meg inn. Jeg speiler elevens ord, setninger og kroppsspråk for sammen å utforske dens særpreg. På den måte kan eleven bli mer bevisst seg selv. Samtalen kan handle om et kjæledyr eller husdyr som får blikket til å lyse opp, eleven til å smile og senke skuldrene.

*Hvordan ser det ut? Hvilke særlige egenskaper har det? Hvor kjenner eleven selv den egenskapen fra?*

Tegneterapien er ressursorientert, det vil si at prosessen er i fokus og ikke det estetiske resultatet på arket. Eleven kan spontant hengi seg til sine formende, ubevisste krefter. Farger kan uttrykke følelsesnyanser som kanskje er vanskelige å uttrykke verbalt, slik som sinne og engstelse. Ved å invitere eleven til å «lytte inn» og merke kroppsfølelser underveis, kan det språkløse få et uttrykk på tegnearket og aktivere flere bevissthetsnivåer.

Det vesentlige, ifølge kybernetisk psykologi, er at vanskeligheter og problematikker ikke kan løses på det bevissthetsnivå det er oppstått. Det må aktiveres på et høyere bevissthetsnivå med større kompleksitet hos eleven for å fremme selvregulerende salutogene krefter. Eleven vet mer enn den tror om egne veier til selvregulerende og helbredende psykologiske krefter. Som terapeut er det mitt oppdrag å hjelpe og lyse opp disse ressursene og styrkene elevens tro på nettopp den iboende kraften.

#### Litteratur:

Henrik Hass, Torben Hansen: *Kybernetisk psykologi – ubevidst intelligens i psykoterapi og hverdag på helseurytmirommet ...*, Frydenlund, 2022  
Lise Maj Jensen: *Triangel Terapi*, Frydenlund, 2012  
Ole Vedfelt: *Ubevidst intelligens*, Gyldendal, 2000