

Leker med livsprosesser

Gjennom lek, alvor og drama jobber de med å utvikle seg selv, og med å veilede andre gjennom livets utfordringer.

BENEDIKTE HJELMUM HÅKONSEN
benedikte.haakonsen@lierposten.no

- Da begynner vi med litt oppvarming. Vi kan leke sisten med dette pleddet. Den som har'n må prøve å gi pleddet videre til en annen. Kom igjen!

Så begynner fjorten voksne mennesker å løpe i vill fart rundt på plenen. De ler, hopper unna, gjemmer seg bak hverandre og ser ut til å ha det fabelaktig moro. Etter noen fartsfylte minutter med sisten blir de delt inn i grupper.

- Da kan dere være profesjonelle idrettsutøvere som varmer opp før en viktig konkurranse, dere kan være journalister fra Lierposten, og dere kan vise hva som skjer på Renskaug vertsgård, instruerer læreren, en godt voksen kvinne som likevel ser betraktelig yngre ut enn sine 63 år.

Og studentene går med liv og lyst inn i rollene sine. En jogger på stedet, en annen løfter vekter i løse lufta, noen knipser bilder og tar notater, mens andre kjører traktor, hogger ved og spiller drama.

- Vi har det veldig gøy på samlingene, samtidig som vi kan jobbe med store, eksistensielle temaer som ensomhet, død, meningsløshet, ansvar og frihet. Da kan vi gå gjennom noen heftige prosesser i oss selv, og vi lærer alltid noe nytt, sier faglig leder og hovedlærer Jana Segula på Norsk Psykodrama-akademi (NPA), som holder til på Renskaug Vertsgård.

KOMMUNIKASJON OG KONFLIKTLØSING. Der har hun for tiden 44 studenter, fordelt på tre ulike trinn, der hvert trinn går over to til tre år.

- På det første trinnet blir studentene utdannet til kreative gruppeledere, med dybdeforståelse av gruppeprosesser og metoder for å snu feilutvikling. Da lærer de blant annet om konfliktløsning, hvordan man kan kommunisere bedre, få fram menneskelige ressurser i en sosial sammenheng, forebygge utbrenthet og øke trivsel og livsglede - for å nevne noe, forteller Segula.

På trinn to blir studentene utdannet i klassisk psykodrama, og blir kvalifisert til å drive selvstendig psykodrama-praksis. De som dess-



LEKNE. De er ikke redde for å leke, studentene på Norsk Psykodrama-akademi. Til venstre: Hovedlærer Jana Segula.

uten velger å ta tredje trinn utdannes til psykodrama-terapeuter, psykodrama-lærere og veiledere.

- Du kan gjerne si at vi er som tømmerfløtere på livets elv. Av og til hopper det seg opp med «tømmer», eller problemer, og da kan vi bidra til å løse opp i flokene, sier en av de få mannlige studentene, Jostein Odland.

EN NYTTIG METODE. Studentene er fulle av lovord om utdanningen.

- Jeg begynte å studere dette faget for å utvikle meg selv, og for å få et bredere perspektiv på livet. I dag bruker jeg det profesjonelt, i mitt daglige arbeid som veileder på en attføringsbedrift, sier Tone Bråten-Ellingsen fra Hønefoss.

- Psykodrama vekker vitaliteten og livslysten hos meg, og jeg tror faktisk det kan være med på å forebygge sykdom, sier Tone Birgitte Bergflødt, som studerer faget på sjuende året.

Hun har kort vei til klasserommet, siden hun bor på gården og driver Renskaug vertsgård sammen med mannen, Øystein Narjord. Men ved siden av studerer hun altså psykodrama og praktiserer som individual-terapeut.

- Livet går jo i bølgedaler, men ved hjelp av psykodrama har jeg kommet meg opp igjen hver eneste gang, sier Helene Bakke fra Røy-

ken. Hun jobber med traumbearbeidelse på et incestsenter, kombinert med en jobb som økonomikonsulent.

- Og det jeg lærer her kan jeg faktisk bruke i begge jobbene sier Bakke.

Hun er også lærer for nybegynnere på akademiet.

Lillian Tiller fra Trondheim bruker psykodrama i jobben sin som selvstendig næringsdrivende.

- Jeg jobber med selvutvikling, lederutvikling og konflikthåndtering.

Spesiallærer Vigdis Fjeldsaa fra Tjøme mener dessuten dette er en fantastisk metode for personer med fysiske og psykiske funksjonshemninger - for eksempel de som mangler språk - til å uttrykke seg på, forteller hun.

FINNER GODE LØSNINGER. De to andre mennene i denne studiegruppa, Martin Lund og Håkon Wigestrands, driver i tillegg en mannsguppe på Renskaug.

- Det er en utfordring å få med mannfolka. Vi er gjerne mer reserverte enn damene, og vil helst ikke kjenne på følelsene våre. Selv opplevde jeg at alle prestasjonskravene i livet ble som en brems på min egen kreativitet og spontanitet. Men etter å ha studert her løsnas det, så nå er tilværelsen fylt av mye mer

liv og glede, sier Wigestrands.

Studentene kommer fra store deler av Norge, og noen også fra utlandet.

- I psykodrama jobber vi mye med å bli trygge på hverandre, slik at det ikke skal være skummelt å åpne seg for hverandre. Og vi har selvsagt taushetsplikt, understreker Jana Segula.

Gjennom blant annet iscenesetting fra eget liv, der deltakerne går inn i ulike roller - både som seg selv og andre - får en dypere innsikt i sin egen og andres situasjon, og gjennom det kunne hjelpe seg selv og andre.

- På den måten kan vi finne fram til den beste løsningen for den enkelte, på en fordomsfri måte. Vi skal ikke sette oss til doms over hverandre og si at «du har rett, og du tar feil». Her jobber vi sammen for å finne ut hva som er rett for hver enkelt, i deres spesielle situasjon, sier hovedlæreren, som selv har ni års utdanning fra Norsk Psykodrama-institutt. I tillegg har hun studert spesialpedagogikk, teatervitenskap og pedagogisk drama.

Hun startet NPA sammen med Kristina Malm i 2001, og de er klare til å ta imot nye studenter fra høsten av.

- Dette er deltidsstudier, og lar seg derfor kombinere med en fulltidjobb. Vi har fem samlinger i

året, på til sammen 24 dager, så det bør være mulig for de fleste å få til, mener Jana Segula.

FAKTA

Psykodrama er en kreativ metode for arbeid med mennesker i grupper og enkeltvis.

Psykodrama ble utviklet av psykiater, teaterskaper og visjonær Jacob Levy Moreno i 1920-årene i Wien og senere i USA.

Moreno anså kreativitet og spontanitet for å være de primære drivkreftene i mennesket.

Disse tas med i psykodrama inn i møtet med livets utfordringer.

I dag anvendes metoden i mange land innen terapi, pedagogikk, veiledning, arbeid med flyktninger, sosialt arbeid, organisasjons- og lederutvikling, samt drama og teater.

Norsk Psykodrama-Akademi ble startet av Jana Segula og Kristina Malm i 2001, og undervisningen foregår på Renskaug vertsgård.

Studentene kan velge deltidsstudier i tre, seks eller åtte år.

NPA er ikke omfattet av Statens Lånekasse for Utdanning, men er medlem av FEPTO, Federation of European Psychodrama Training Organizations.



SPREKE. Denne gruppen skal forestille profesjonelle idrettsutøvere som varmer opp før en konkurranse.



NYHETSTEFT. Disse fire leker journalister i Lierposten.



ALLSIDIGE. Én hogger ved, en kjører traktor, en annen gråter mens atter en annen trøster. Slik kan livet arte seg på Renskaug Vertsgård.