

Åndehullet – et praksisorienteret tilbud til personale



Palliationsspor i landskabet

Nanna Højlund Smalbro, musikterapeut
Line Klode, fysioterapeut
Kathrine Moryl Kristiansen, psykolog (barsel)
Dorit Wium-Andersen, præst

Baggrund/Motivation

Åndehullet - et praksisorienteret tilbud til personalet, hvor der skabes rum og mulighed for at 'mærke sig selv' og styrke evnen til bevidst nærvær og selvregulering i en følelsesmæssigt krævende og til tider travl hverdag. Endvidere bliver det set som en udbygning af tværfagligheden i organisationen (Hospice Djursland og Strandbakkehuset), idet fire forskellige fagligheder byder ind med forskellige teknikker/praksisser fra eget fagområde, som understøtter det overordnede mål; at nære og tage hånd om egen væren, som forudsætning for at kunne tage hånd om andres.

Vi ser for os ÅNDEHULLET, som en kulturbærende aktivitet, der bygger videre på organisationens etablerede værdigrundlag og optagethed af 'omsorg i balance', og som tilstræber en pragmatisk tilgang med fokus på tilgængelighed og anvendelighed for medarbejderne.

Design og Metode

Vi forholder os i processen nysgerrigt og eksperimenterende i fht. anvendelsen af forskellige redskaber og praksisser, indenfor hhv. teologi, musikterapi, mindfulnessbaserede tilgange samt kropslige og æstetiske interventioner. Det vægtlægges at tiltaget opleves meningsfuldt for medarbejderne, hvorfor vi forventer løbende tilpasning af tilbuddet.

Eksempler på relevante aktiviteter:

- Aktiv musiklytning.
- Musikrejse.
- Åndedrætsøvelser.
- Bevægelse til musik - eller uden.
- Højtlesning af små visdomsfortællinger/historier til 'undring'.
- Bønspraksis/åndelig praksis.
- Varme hænder på hinanden - Stillness Touch, massage, taktil.
- Korte kunst- eller naturterapeutiske øvelser.

Overvejelser vedr. 'implementering' i hverdagen

Formålet med og tankerne bag ÅNDEHULLET introduceres for medarbejderne ultimo november igennem div. tværfaglige fora i husene (personalemøder og andre vidensdelings- og læringsrum).

I implementeringen af åndehullet vægtes hyppighed over varighed, hvorfor der planlægges små daglige sessioner. Dette mhp. at inkludere flest muligt i tilbuddet, idet vi er et hus med mange skiftende vagter og mødetider.

Sessionerne forventes struktureret således:

- 10 minutter kl. 8.30-8.40 som 'drop-in' inden morgenmødet.
- På sigt ugentlige sessioner på op til en halv times varighed, i overensstemmelse med husets dagsform.

