

KIRKENS
BYMISJON



HELSESENTERET

FOR PAPIRLØSE MIGRANTER

Erfaringsrapport

Kroppsbevissthetsgruppe for somalisktalende kvinner

Vår 2015

Skrevet av

Gunnvor Mosvold, Manar El-Shafei og Linnea Näsholm



Røde Kors Oslo

Innehold

1. Introduksjon
 - Målsetting
 - Målgruppe
 - Rekruttering og deltakelse
 - Planlegging og veiledning
2. Teoretiske perspektiver
 - Psykomotorisk fysioterapi
 - Toleransevinduet
3. Gjennomføring
 - Plan for gjennomføring
 - Samling 1. Introduksjon
 - Samling 2. Å roe kroppen
 - Samling 3. Å vekke kroppen
 - Samling 4. Stabilitet og styrke
 - Samling 5. Balanse
 - Samling 6. Stabilitet
 - Samling 7. Bakkekontakt
 - Samling 8. Oppsummering
4. Tilbakemelding fra deltakere
5. Refleksjoner
6. Referanser

1. Introduksjon

Helsesenteret har fra høsten 2012 tilbydd grupper for hverdagsmestring til personer uten gyldig oppholdstillatelse i Norge. Tilbudet springer ut av Helsesenterets psykiske helseprosjekt¹. Våren 2015 startet vi opp en ny gruppe. Gruppen ble initiert av fysioterapeut Gunvor Mosvold som har over fire års erfaring som frivillig fysioterapeut på Helsesenteret og som tar videreutdanning i Psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi. I tillegg ble Manar El-Shafei som er psykolog fra Egypt, men mangler autorisasjon i Norge ennå, invitert til å holde i gruppen sammen med Gunvor. Manar har erfaring fra bla. arbeid med somaliske flyktninger i Egypt fra FN og andre organisasjoner.

Under samlingene deltok frivillige brobyggere som fungerte som tolk i gruppen. Disse ble rekruttert via PMV. Vibeke Sømnes hjulpet til med barnepass. Linnea Näsholm fra Helsesenteret bistod med rekruttering og det praktiske omkring organiseringen.

Gruppen møttes på Helsesenteret 8 ganger i perioden 15.4-3.6 2015, onsdager kl. 17-19.

Målsetting

Den overordnede målsettingen for gruppen var å fremme og bedre deltakernes helse og bidra til opplevelse av mestring i eget liv. Tilnærming til helse i gruppen var at det består av både psykiske, fysiske og sosiale faktorer.

Målsetting var at deltakerne skulle bli bedre kjent med, og få bedre kontakt med kroppen og få økt kjennskap til sammenheng mellom kropp, følelser, tanker. I gruppen skulle de utforske og øve på hvordan man kan bruke kroppen til å mestre og regulere symptomer som kan være til hjelp når livet oppleves vanskelig. Fokus var blant annet øve på å spenne og avspenne. Deltakerne skulle bli mer oppmerksomme på kroppslige reaksjoner og bevegelsesmåter. Dette ble gjort gjennom psykoedukasjon der toleransevinduer ble brukt som teorigrunnlag i tillegg til grunnleggende psykomotoriske prinsipper. Deltakerne skulle bli mer bevisst egne styrker og ferdigheter og hvordan de kan bruke disse ved utfordringer.

Gruppen skulle være en trygg og god plass å komme og være, samt bidra til rutiner og stabilitet. Målsetting var også å skape et pusterom, noen gode opplevelser og nettverk. Gruppen skulle være en arena for aktiv deltakelse der deltakerne kunde bidra og være betydellesfull for hverandre, samt ha det hyggelig og gøy.

Målgruppe

Helsesenteret ønsket å tilby gruppen for somalisktalende kvinner, en av senterets større og voksende pasientgrupper, og som ikke har hatt noe gruppetilbud før. Erfaringer fra Helsesenteret viser at få i denne målgruppen benytter seg av det psykiske helsetilbudet. Noen av de vanligste problemstillinger fysioterapeuter møter på Helsesenteret er høge skuldrer,

¹ *Prosjekt psykisk helse – et prosjekt om mestring. 2012-2015.* Finansiert av Extrastiftelsen helse og rehabilitering. Linnea Näsholm koordinerte prosjektet.

ekstremt høg spenningsnivå og lite kontakt med egen kropp. Det kan virke som at noen av de kroppslige plagene pasientene kommer til Helsesenteret med er relaterte til også psykososial helse og livssituasjon. Vi hadde derfor en hypotese at dette også gjald flere i denne målgruppen. Vi valgte å ikke inkludere pasienter som har alvorlig smerteproblematikk eller som er psykisk syke. Gruppen var tenkt å bestå av ca. 10 deltakere.

Rekruttering og deltakelse

Deltakerne ble rekruttert i miljøet under åpningstid og i konsultasjoner. Informasjonsskriv ble delt ut på norsk og somalisk². Deltakerne trengte ikke å ha presentert helseproblemer av psykisk eller kroppslig art, det var nok at de var interesserte og ønsket å delta. Linnea skrev ned interesserte på en liste. Mer enn 20 pasienter ville være med i gruppen, de 15 første på listen ble invitert. Linnea ringte eller sendte SMS før hver samling. På første samling kom 14st. Som regel var det 6-8 deltakere per samling. Noen ganger tok deltakere med seg nye kvinner, de ble da invitert å være med. En av deltakerne kom sammen med sitt barn.

Planlegging og veiledning

Før oppstart møttes gruppelederne til planleggingsmøter. Det ble også gjennomført en veiledning med Karin Holt fra RVTs (Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging). Veilederen anbefalte sterkt at vi valgte en forståelsesmodell som grunnlag for bevegelsesgruppa. Vi bestemte å bruke "toleransevinduet". Gruppelederne fikk også tilbud om å delta på RVTs Traume ABC kurs hvilken en av de hadde mulighet å gå på. I tillegg gjennomførtes en midtveisveiledning med Karin Holt.

2. Teoretiske perspektiver

Psykomotorisk fysioterapi

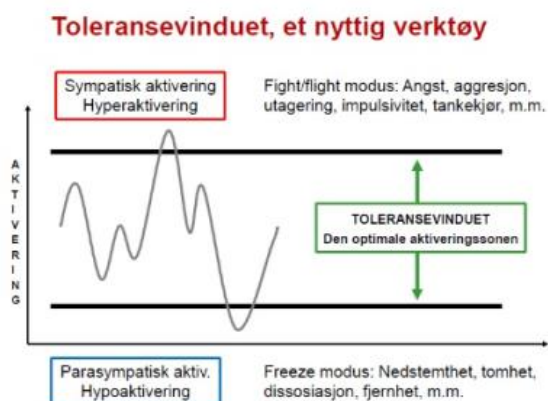
Bevegelsesgruppen er i hovedsak bygget på generelle prinsipper fra Norsk Psykomotorisk Fysioterapi. Psykomotorisk fysioterapi (PMF) er en retning innen fysioterapi der grunnlagstenkningen går ut på at kroppen er en funksjonell og samspillende enhet med psyke og soma som uatskillelige enheter (Thornquist, Bunkan, 1986). Metoden tar utgangspunkt i at mennesket er underlagt tyngdekraften og følelser samtidig og at alt vi utsettes for som mennesker setter seg i kroppen (Thornquist, Bunkan, 1986). Psykomotorisk behandling handler i stor grad om å endre de vanemessige spennings- og bevegelsesmønstrene som er uhensiktsmessige til fordel for mindre belastende mønstre. Kroppsbevissthetsgruppen har også brukt prinsipper fra Basal Kroppskjennskap (BK). Det har blitt jobbet mye med *grounding*. Det vil si bevisstgjøring av bakkekontakt. Deltakerne har jobbet mye med å stå stødig og bli oppmerksom på tyngdekraftens innvirkning på kroppen. *Kroppsaksen* har også vært et sentralt tema. Det vil si loddlinjen gjennom kroppen som samler oss med en forside,

² Vedlegg 1.

bakside og høyre og venstre side, i tillegg til kroppens *tyngdepunkt*. Øvelsesprogrammet til timene er utviklet av fysioterapeut. Det har blitt hentet inspirasjon fra ”Fysioterapiveileder for kroppsbevissthetsterapi ved gruppe- og rehabiliteringspoliklinikk i psykiatri ”(Holmberg) og enkelte gruppetimer tok utgangspunkt i denne manualen.

Toleransevinduet

Toleransevinduet beskriver kroppens aktiveringstilstand. Når vi befinner oss inne i toleransevinduet har vi en ”normal” aktiveringstilstand der bevisstheten er høy nok til at pasienten kjenner seg tilstede. Her har vi det best. Her kan vi lære nye ferdigheter og vi blir ikke ”vippet av pinnen” i form av at vi blir overveldet. Men når stressresponser aktiveres går kroppen inn i beredskap og vi beveger oss ut av toleransevinduet og blir overaktivert. Vi er får da økt hjerterefrekvens, raskere puls og vi blir klare for kamp og flukt. Vi kan også bli underaktiverte, i form av lav hjerterefrekvens, lav blodtilstrømning og vi går inn i frys eller underkastelse (Modum bad, 2015).



Ved å ta utgangspunkt i toleransevinduet fikk vi presisert tydelig at det er en sammenheng mellom følelser og kroppslige reaksjoner og at det er viktig å bli kjent med våres kroppslige reaksjoner. Vi ble rådet til å hele tiden vektlegge gjenkjennelige situasjoner, repetere toleransevinduet ofte og å være så konkrete som mulig.

3. Gjennomføring

Samlingene hadde tilnærmet lik struktur hver gang. 2x45min. Vi tente et lys som inngangsritual. Videre hadde vi navnelek for at alle skulle bli sett og for at vi skulle lære å kjenne hverandre og bidra til økt tilhørighet til gruppen. Etter det ble tema for kvelden introdusert og toleransevinduer ble satt i sammenheng med dagens tema. Psykologen hadde en samtaledel omkring dagens tema på ca 30min. Etter det fulgte en pause på 15 min. Vi serverte frukt, kjeks og kaffe /te. Etter pause startet fysioterapeuten en seksjon med bevegelse.

Materiale som ble brukt var yogamatter, piggballer, pinner og musikk. Hver samling avsluttet med at alle deltakerne sto i ring og ga sidemannen et lykkeønske for uken som kommer.

Program for plan for gjennomføring

Samling 1. Introduksjon til gruppen

Samling 2. Å roe kroppen

Samling 3. Å vekke kroppen

Samling 4. Stabilitet og styrke

Samling 5. Balanse

Samling 6. Stabilitet

Samling 7. Bakkekontakt

Samling 8. Oppsummering

Videre følger oversikt over gruppetimenes innhold.

Samling 1. Introduksjon

Introduksjon av kroppsbevissthetsgruppa: Deltakerne ble ønsket velkommen med følgende introduksjonen til gruppa: ”Dette er en gruppe, der målet er å øke bevisstheten omkring kroppen vår. Gjennom bevegelser skal vi forbedre forholdet og respekten for vår egen kropp. Ved å være mer bevisst på hvordan du bruker kroppen din, vil du forhåpentligvis få et godt redskap til bedre å mestre hverdagen på». Ikke alltid vi tenker så godt etter hvordan vi bruker kroppen vår. Noen mennesker tenker veldig mye. Alt foregår her oppe i hodet og du glemmer at du har bein å stå på. Kroppen er som et vedheng. Noen tenker at kroppen er en ”ting” og tankene våres er noe annet. Det er ikke sant at vi kan dele opp kropp, følelser og tanker i separate deler. Vi bruker alltid kroppen vår til å reagere. Når vi er glade kan vi hoppe, smile, le, trekke et lettelsens sukk. Når vi blir redde, kan vi trekke oss sammen, gjøre oss små, svette i hånden, bli kvalme. Ved å bli bedre kjent med hvordan kroppen påvirker hverdagen vår og hvordan hverdagen påvirker kroppen vår, kan vi kanskje få noen verktøy til mestre hverdagen bedre. Alle mennesker har en kropp som vi føler og tenker med.”

Introduksjon av Toleransevinduet: Følelser går opp og de går ned. Noen ganger føler du masse. Alt for mye. Du blir sliten av å føle så mye. Man går i høyspenn. Kan være du er så spent på noe at du nesten ikke kan holde det ut. Superstressa. Å være høyt oppe. Eller du kan ha det motsatt. At du kan være så langt nede at du nesten ikke orker å reise deg opp. Kanskje du en gang har vært så lammet av sorg at du ikke orker å stå opp. Eller så redd at du ikke klarer å få gjort noe som helt. Vi mennesker har det best inne i toleransevinduet. Der kan du tenke og føle best.

Gjennom ca 45 min bevegelsesgruppe, er målet at vi skal bli bedre kjent med kroppen vår. Du skal få gode kroppslige opplevelser. Bli mer klar over kroppens muligheter.

Hver gang skal vi ha et tema. I dag er målet først og fremst at dere skal få en smakebit på hva som skjer i en bevegelsestime. Det er viktig at ikke noe skal være vondt.

Øvelsesprogram:

- 1) Ball lek, først må vi bli litt kjent med hverandre.
 - 2) Gange med variasjoner. Stopp/Start, skulderrulle, innside/utside, indianergange, gå baklengs.
 - 3) Fotøvelser. Bøy og strekk av forfot. Knotteball.
 - 4) Hofteøvelser. Sirkumduksjoner. Fleksjon.
 - 5) Bekkentilt. Rotasjoner.
 - 6) Knebøy. Leggens knebøy.
 - 7) Thoraxstrekk, rotasjoner, fleksjon av rygg. Rotasjon av nakke.
 - 8) Sving og sviktøvelser.
- På matte:
- 9) Seteløft
 - 10) Sideliggende thoraxdreininger
 - 11) ”Tauklattring”
 - 12) Avspenning:” Legg deg på gulvet. Finn den stillingen du synes er mest komfortabel å ligge i. Bruk litt tid og finn ut hvordan du foretrekker å ligge akkurat nå. Legg merke til forholdet mellom kroppen og gulvet og tillat vekten av kroppen å være som den er. Legg merke til at pusten og la pusten komme inn i kroppen og gli ut av kroppen. Hvis du skulle føle deg ukomfortabel med det jeg sier eller det du kjenner så ta hensyn til det og ta en pause. Du trener ikke å tenke at du skal forandre noe, men forsøk å være der du er i din egen vekt mot gulvet. Kroppen din, den er god nok som den er.”

Avslutningsritual.

Samling 2: Å roe kroppen

Begynte timen med å repetere balansevinduet. Psykologen Manar snakket i ca 30 min om tema ”tankevirus” og hvordan de kan påvirke kroppen og tanker.

- Alt eller ingenting/ Svart og hvit tanke: ”Alltid,” ”alle,” ”aldri” for eksempel når man tror at han/hun ALLTID kommer til å feile eller ALDRI lykkes.
- Overgeneralisering: Anta at en engangs hendelse kan eller vil skje hver gang.
- Mental Filtrering: Om å ofte velge negativ tanker og droppe positive tanker. For eksempel, «jeg er veldig dum» og samtidig glemme å tenke på andre sterke sider.
- Diskvalifisere det positive: for eksempel ”dette teller ikke fordi livet mitt suger”.
- Dra forhastede sluttsatser: Å tolke andre personers tanker og intensjoner. For eksempel jeg møter av en tilfeldighet på en venn på butikken som ikke sa hei: jeg drar sluttsatsen at personen ikke liker meg eller at jeg har gjort noe galt og at det er derfor han/hun ikke sier hei til meg. Å dra forhastede sluttsatser kan innebære at man ofte forventer at ting mest sannsynlig kommer til å gå galt.
- Forstørre eller forminske: om å forstørre det negative og forminske det positive
- Emosjonelle resonering: ta avgjørelser basert på sine egne følelser
- Merking: Om å bruke negative merkelapper på seg selv eller andre.
- Personalisere: Ta på seg skylden for det meste. For eksempel “sønnen min presterer dårlig på skolen, jeg må være en dårlig mor”

Mer utdypende forklaringer og eksempel gjennomgått i løpet av samlingen.

Manar forklarte også hvordan tankene kan påvirke kroppen vår med noen eksempler. Ta eksemplet om vennen som jeg møtte på butikken som ikke sa hei, hvorav jeg dro sluttsatsen at personen ikke likte meg eller at jeg hadde gjort noe galt. Når du går hjem og tenker på det på den måten så kanskje du opplever å få vont i magen, hodepine eller føler deg generelt nedstemt. Men hvis vi tenker andre positive tanker som kanskje han/hun ikke så meg, eller var beskjeden, eller hadde en dårlig dag, kanskje akkurat hadde hatt en krangel med noen etc. da kan vi oppleve at hodepine, magevont og nedstemthet forsvinner.

Øvelsesprogram: (tatt fra Nina Tveten, universitetet i Tromsø)

- 1) Pinner, bøye / bevege ankel og forfot, slipp et kne i bøy, rugg det løst sidevegs. Først det ene så det andre. Bøy begge knær, slipp setet ned. Kombiner rytmiske knebøy med skulderbevegelser og armstrekk. Rull rolig ned og opp. Drei hodet fra side til side og tøy sideveis. Vent til pusten kommer inn av seg selv
- 2) Gå rundt med rolige skulderbevegelser, armbevegelse; thoraxmobiliserende bevegelser. Kjenn forskjell på kvaliteten når dere strammer kjeve, knytter hånden etc.
- 3) Hoftebevegelser; gå med varierte bevegelser i hofte / ben. Beveg deg sammen med en annen med fokus på hofte, skulder etc.

4) Samarbeidsøvelser. Hypnoseøvelse ; fest en usynlig tråd på den andres nese og led den andre rundt i rommet.

5) Speiløvelse; To og to sammen. A leder, så leder B og etter hvert uten en definert leder. Reflekter rundt opplevelsen.

6) Rolige øvelser på krakk. Se skjema; “Bevegelser for deg som er kortpustet og har stiv brystkasse - Gudrun Øvreberg. Ved bekkenvipp; kjenn hvor bevegelsen starter; i bekken eller bryst?

7) To og to triller knotteball på hverandre.

8) Avspenning

Avslutningsritual.

Samling 3: Å vekke kroppen

Manar (psykolog) snakket i ca 30 min om toleransevinduet og det å vekke kroppen. Hun snakket også noe mer om hvordan man kan bekjempe tankevirus (fra forrige samling) og deltakerne ga noen eksempler som de jobbet med.

Introduksjon til timen: Sove godt. Være uthvilt. Ha kontakt med kroppen. Å kjenne kroppen. Strekkeøvelser. Få opp pulsen. Råd om aktivitet. Råd om rutiner. Mat. Dagens tema er: Å vekke kroppen og å få kontakt med kroppen.

Øvelsesprogram:

1) Begynne med fotøvelser

2) Strekkeøvelser.

3) Gjespe

4) Pulsøvelser (bruker svingøvelser)

- Armpendel

- Svingøvelse

- Spiraldreining

- Skisving

- Pendelsving av ben

6) Å kjenne at vi er sterke,

- Knebøy

- Pushup
- Seteløft
- Ryggeløft

7) Avspenning:

Ryst av arm

Avslutningsritual.

Samling 4: Stabilitet og styrke

Manar var ikke tilstede.

Deltakerne skal tenke fritt over egen kraft og energi. Hvordan er ressursen fra dag til dag og fra situasjon til situasjon?

Øvelsesprogram:

- 1) Gå rundt i rommet. Strekke. Store bevegelsesutslag.
- 2) Fotøvelser. Rulle pinne under foten.
- 3) Parøvelser: Hånd mot hånd. Legge muskelkraft i øvelsen. "Bryne seg" på hverandre. Samme øvelse, skulder mot skulder
- 4) Par-øvelse: bevege den andre samtidig som man knyter nevene/strammer quadriceps etc.
- 5) Kjenne på styrke i egen kropp: Knebøy, tåhev, seteløft,
- 6) Avspenning. Massere seg selv, ansikt. Strekk.

Samling 5: Balanse

Deltakerne skal assosiere fritt over ordet balanse. Hensikten med timen er å få økt forståelse for fysisk balanse der forhold som bakkekontakt/ståflate, akse og tyngdepunktet samvirker. Deltakerne skal oppleve egen balanse i forhold til seg selv og til andre. De skal bli klar over hvordan man kan finne god egen fysisk balanse og de skal stå støtt etter timen.

Manar introduserer psykologiske perspektiver omkring tema «kognitive errors» på ca 45 min. Hvordan og hvorfor de skapes og opprettholdes siden barndommen, hvordan vi kan unngå de og hvordan vi kan oppleve de i ulike vanskelige livssituasjoner. Deltakerne kom med eksemplar på utfordringer de opplever, og vi diskuterte hvor vanlig noen av disse utfordringene kan være, hvordan vi kan prøve å unngå de eller finne løsninger på de.

Øvelsesprogram:

1) Gange, slippe, strekke, gå rundt i rommet. Kaste erteposer, med variasjoner i understøttelsesflaten.

2) Fotøvelser

3) Vektoverføring. Bred beinstilling. Smal beinstilling. Stå sjøbeint. Vektoverføringer i sagital og frontalplan.

4) Parøvelser: stå mot hverandre med strake armer. Finne likevekt

- Stå mot hverandre, ta godt tak i underarmene på hverandre og de skal lene seg bakover(tærne mot hverandre), oppnå likevekt.

- Stå skulder mot skulder

Avspenning. Bruke knotteball.

Spørsmål til deltakerne: Hvilken nytte de har av å bruke god fysisk balanse i hverdagen? Balanse i relasjoner? Tenk over hvilken rolle du har, er du den som alltid gir eller tar, eller deg eller støtter?

Avslutningsritual

Samling 6. Stabilitet

Manar ledet første 30-40 min. Under denne samlingen snakket vi videre om noen av deltakernes utfordringer de opplever i hverdagen. Manar støttede, motiverte og guidede samtalen når deltakerne snakket med hverandre, delte erfaringer og støtte.

Øvelsesprogram

1) Fotøvelser

2) Beveg thorax og armer.

2) Gange

3) Fotøvelser: fra sittende utgangsstilling.

4) Øvelser for undereks/hofte og rygg

5) Bekkenvugg. I bekken. Bøy strekk av thoracal og nakken.

7) På matte: Sitt og slipp haka ned mot brystet. Merk ryggen, hvordan er den? Brei, smal, stram...? Dra armene framover, bevege brystkasse og rygg.

Ligg på rygg; kjenn hvordan pusten beveger seg i kroppen. Hold hendene oppå brystkassen/maven og merk bevegelsen. La pusten falle ut. Ha oppmerksomhet på

bevegelsen i magen når du puster. Pust ut så langt du kan, la pusten slippe inn. Følg med på pusten, via nese og pustebevegelser. Kjevebevegelser – kjenn etter om det gir svar i pusten

8) Firstående utgangsstilling. Flytt tyngden mellom de fire støttepunktene.

9) Slipp av samlede ben fra side til side

Avslutningsritual.

Samling 7: ”Bakkekontakt”

Begynner timen med snakke om bakkekontakt. Hva betyr det for deg å ha bakkekontakt? Bli bevisst på tyngdekraften. Deltakerne skal forklare for de andre hvordan de står. Hva legger dere i ordet balanse?

Øvelsesprogram:

1) Gange med variasjoner

2) Fotøvelser

3) Parøvelser

Jobbe to og to:

- Stå mot hverandre med strake armer, hånd mot hånd, len dere mot hverandre. Finner deltakeren likevekt uten å bruke kraft?
- Stå mot hverandre, ta godt tak i underarmene på hverandre, len dere bakover med tærne mot hverandre, oppnå likevekt.
- Den ene står bakover med tærne mot hverandre, oppnå likevekt.
- Stå skulder mot skulder, len dere oppnå likevekt

Spørsmål fra samling 5 repeteres: Hvilken nytte deltakerne har av å bruke god fysisk balanse i hverdagen. I overført betydning: er det balanse i mine reaksjoner? Tenk over hvilken rolle du har, er du den som alltid gir eller tar, lener deg eller støter? Videre går timen over til å handle om kroppsgrenser.

Kroppsgrenser:

Deltakerne skal assosiere fritt over kroppsgrenser. Det er et tema som ofte vekker sterke reaksjoner og mye ubehag. Bruk tid på å få deltakerne til å erindre noen gode kroppsopplevelser, for eks kose med katten, sitte i solen osv.

Hensikten med det var å bevisstgjøre deltakerne på kroppsgrensen. Bli bevisst huden og muskler som har til oppgave å pakke inn bakkekontakten, tyngdepunktet og der den tydelige avgrensningen der jeg slutter, og en annen person begynner. Bevisstgjøring og lære å stole på de signaler som kommer fra kroppsgrensene. Først da kan vi skille mellom det vi gjør og er med på, er greit eller ubehagelig, og finne alternative måter å gjøre ting på. Skape lyst hos

deltakerne til å beskytte det som er innenfor den fysiske grensen, den kroppslige stabiliteten, jeget. Gi opplevelse av en kroppslig sansing.

Øvelsesprogram:

- sansestimulere huden utenpå klærne, gjennom å stryke eller klappe lett på et bein og verbalisere sansingen. Gjør det samme med det andre beinet. Oppdage hvilke deler av kroppen som nå ”mangler” i bevisstheten, sansestimulere dem også.
- Veiled deltakerne i å aktivt spenne opp i tensor fascia latae ved at en i stående presser beina ut mot siden. La deltakerne ”finne” og registrere den muskelen de jobber med. Jobbe med å spenne og langsomt spenne av, slik at spenningen gir et avtrykk i sanseapparatet i muskelen og senen.
- Gjør det samme med å presse håndflatene mot hverandre
- Gjør det samme med latissimus dorsi, ved å føre armen bakover i stående, ev, med lett manuelt motstand

Tensor gir opplevelse av en tydelig utside grunnet det lange senefestet, pectoralis ”kler på” forsiden og ”pakker inn hjertet” så vi ikke blir så sårbare, og latissimus gir en stor god bakside.

- klappe på den andres rygg, registrere sansingen
- bruk knotteball på hverandre på rygg og utside lår og legg
- sitte rygg mot rygg, kjenne på tydeligheten fra en annen
-

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor er det viktig å bevisstgjøre kroppsgrenser. Kan jeg oppnå en opplevelse av samling og helhet? Kan jeg bli klar over hva jeg egentlig synes er grei kontakt og ugrei kontakt?

Samling 8: Oppsummering

Vi gikk igjennom de viktigste tingene vi har jobbet med i løpet av kurset.

Introduksjon: De første gangene tok vi utgangspunkt i ”toleransevinduet”. Vi har snakket om hvordan vi kan roe kroppen og hvordan vi kan vekke kroppen. Det å kjenne etter hvordan vi bruker kroppen og å bli kjent med hvordan vi reagerer – er viktig for å lettere kunne styrke oss inn mot toleransevinduet. Manar minnet deltakerne også om depresjon og hvordan det påvirker oss for å illustrere behov for å vekke opp kroppen. Hun viste noen puste teknikker som kan hjelpe for å vekke kroppen. Videre minnet hun deltakerne om angst for å illustrere behov for å roe kroppen. Hun viste deltakerne noen puste teknikker som de kan praktisere hjemme når de trenger. Pusteteknikkene ble forsiktig gjennomgått, delt og praktisert sammen med deltakerne.

Vi har jobbet mye med å lære oss å ha bakkekontakt og hva stabilitet og balanse er og hva det kan bety for oss (kroppslig og mentalt)

Mål: Gjennomgang av det som har vært hovedbudskap og tema gjennom timene her:

Bakkekontakt /grounding: Hva betyr ordet bakkekontakt for deg?

Hva slags situasjoner kan det hjelpe med bevisstgjøring av bakkekontakt?

Vektoverføringer. Fotøvelser. Trampeøvelser.

Kroppsakse:

-la deltakerne få tak i og spenne opp de stabiliserende musklene i bolen som gir opplevelsen av å holde seg oppe og å samle kroppen.

Opplevelsen av en samlet kropp gir i overført betydning en opplevelse av tankemessig samling.

Forklar hvor vi mener at aksen er plassert i kroppen.

Vektoverføring

Rotasjonsbevegelse (spiraldreining med avspente armer.)

Opp- ned- bevegelse (knebøy, knebøy med forskjellige variasjoner, pushup til vegg)

Be de om å gå uten sideforskyvning, opp-ned-bevegelse eller rotasjon og be dem beskrive hvordan det oppleves.

For å få økt forståelse for fysisk balanse der forhold som bakkekontakt/ståflate, akse og tyngde samarbeider. Viktig å oppleve egen balanse og balanse i forhold til andre. De skal bli klar over hvordan man kan finne god egen fysisk balanse, og de skal stå støtt etter timen.

Vi viste sammenhengen mellom ståflate, akse og tyngdepunkt ved å stå vanlig, analysere forholdene mellom forutsetningene, stå med samlede bein, stå med samlede bein på tå, sette sjøbein med god bøy i knær.

Vi avsluttet samlingen med evaluering, diplomutdeling, takk-taler og kake. Linnea informerte om videre aktiviteter: PMV turgruppe, Yoga på kvinnekafe ORKIS og kvinne trim i Tøyenskole med Vålerenga, og gjorde avtaler om å gå sammen med deltakerne.

4. Tilbakemelding fra deltakerne

Under siste samling gjennomførtes en evaluering med deltakerne. Deltakerne var i all hovedsak fornøyd med tilbudet.

De la vekt på at gruppen ga en mulighet for de å lære: «Vi lærer ikke noe nytt i hverdagen, men her får vi lære!». Det var også tydelig at det som de lærte i gruppen opplevdes nyttig. Deltakerne sa blant annet «Jeg har oppdaget ting med kroppen som jeg ikke visste», «før hadde jeg mye tyngde og nå opplever jeg lettelse» og «dere løftet og vekket meg opp, før jeg var sovende». En deltaker var også tydelig på at hun begynte å sove bedre etter at hun

begynte i gruppen. I forhold til innholdet i samlingene syntes en deltaker at kombinasjonen å lære med både kropp og hode var nyttig.

Flere deltakere var opptatt av gruppedynamikken og atmosfæren i gruppe. De utrykte bla å sette pris på den åpenhet som var i gruppen og at det var fint å få snakke om problemer og få tilbakemelding på hvordan man kan håndtere de. En kvinne fortalte at «Vi var redd – tusen takk for at dere tok frykten ut av oss».

Gruppen var en viktig sosial arena for deltakerne. Flere av de hadde lite nettverk og vær mye alene. Gruppesamlingene ga mulighet for å møtes og lære å kjenne hverandre. En deltaker fortalte at de også begynte å møtes utenfor Helsesenteret, og at de besøkte hverandre i hjemmet. De takket gruppelederne og hverandre for at alle kom og ville være sammen.

Videre ga gruppesamlingene deltakerne en rutine i hverdagen. En deltaker fortalte at hun syntes at det å komme til gruppen innebar å «Gjøre noe med dagen og få mer ut av den». En annen deltaker sa at «vi gledes oss hver uke» og at gruppen ga henne pågangsmot.

Når vi spurte om hva som kan bli bedre med gruppen var det første tilbakemeldingen at det er trist at gruppen er ferdig, at de ønsker at den varte lengre tid og at den kunde være to ganger i uken istedenfor en. De ønsket også mer info om andre ting man kan gjøre sammen.

De formidlet et håp om kommende grupper. Gruppelederne bevisstgjorde deltakerne at dette var ikke slutten men begynnelsen. Gruppedeltakerne fikk informasjon og ble tilbydd å gå sammen til kvinnetrening med Vålerenga på Tøyen og på yoga på Røde kors kvinnekafe. Dette sa flere JA til.

5. Refleksjoner

Etter avslutningen av gruppa har flere av kvinnene som deltatt i gruppen henvendt seg til Helsesenteret og ønsket at gruppen skal fortsette, eller etterspurt liknende grupper. Noen av de har begynt å gå på kvinnetrim utenfor Helsesenteret og noen har tatt del av andre tilbud på Helsesenteret slik som foreldregruppe, fysioterapeut eller psykolog. Det kan virke som om tilbudet har gitt deltakere økt tilhørighet og tillit til Helsesenteret i tillegg til større nettverk.

Som gruppeledere har dette vært et utrolig spennende og givende prosjekt. Deltakerne har beriket oss i stor grad og det har vært spennende å bli kjent med enkeltindividene. Damene lever i en helt uholdbar situasjon og er på mange måter en marginalisert gruppe i Norge. Allikevel er de ressurssterke, humørfylte og i det hele tatt var dette arbeidet svært energigivende. Gruppedynamikken var stort sett god, med mye latter og mange fortalte åpent om deres tanker og erfaringer. Bruk av tolk var naturlig nok avgjørende for kommunikasjonen. Ved en gruppesamling var vi uten tolk og dette skapte store utfordringer. Samtidig var det spennende å se at man kommer langt med å kommunisere med kroppsspråk. Vi satte stor pris på veiledningen fra Karin Holt ved RVTS. Dette hadde stor betydning både for å komme i gang med prosjektet, men også for å få det i havn.

Samarbeidet mellom psykolog og fysioterapeut kunne vært bedre. Først og fremst burde det på forhånd vært en bedre ansvarsavklaring. Det var noe uklart hvem som var gruppeleder 1 og hva slags temaer de forskjellige gruppetimene skulle ha. Samarbeidet ble derfor ikke optimalt og enkelte av timene bar preg av dette. Særlig i form av at noen gruppetimer ble delt opp, der psykologens tema ikke alltid var integrert i fysioterapeutens øvelsesprogram.

Forhåpentligvis vil vi på et senere tidspunkt gjennomføre en ny kroppsbevissthetsgruppe. Da bør det fokuseres på et tettere samarbeid mellom psykolog og fysioterapeut. Det vil være viktig at ansvarsoppgaver er avklart på forhånd. Øvelsesprogrammet bør utvikles sammen med både psykolog og fysioterapeut, slik at timens tema/psykologens fokus er integrert i øvelsene. I denne runden ble mye av programmet endret underveis og i løpet av timen – da det alltid oppstår uforutsette hendelser (uteblivelse av tolk, deltakere som kommer for sent, sykdom blant gruppeledere, ect).

Alt i alt sitter vi igjen med en opplevelse av at dette var et tilbud som betydde mye for deltakerne, men også mye for oss som var gruppeledere. Prosjektet frister til gjentakelse.

6. Kilder

Katharina Holmberg Höglind (2002) *Fysioterapiveileder for kroppsbevissthetsterapi ved gruppe- og rehabiliteringspoliklinikk i psykiatri*. Stavanger, Stiftelsen psykiatrisk opplysning

Manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser, Modum Bad (hentet fra <http://www.rvtsost.no/forside/manual-for-stabilisering-og-ferdighetstrening-etter-traumatiske-hendelser/>, 18. mars 2015)

Thornquist E & Bunkan B. H. (1986). *Hva er psykomotorisk behandling?* Oslo, Universitetsforlaget.