

KIRKENS  
BYMISJON



HELSESENTERET

FOR PAPIRLØSE MIGRANTER

## Erfaringsrapport

Kroppsbevissthetsgruppe for somaliske kvinner

Våren 2017

Skrevet av

Gunnvor Mosvold og Laura Treacy

 **Røde Kors** Oslo

## Innehold

1. Introduksjon
  - Målsetting
  - Målgruppe
  - Rekruttering og deltakelse
  - Hvem var deltakerne?
  - Forventninger
  - Planlegging og veiledning
2. Teoretiske perspektiver
  - Toleransevinduet
  - Psykomotorisk fysioterapi
  - Kroppsbevissthet og kroppskontakt
3. Utfordringer
4. Gruppedynamikk
5. Gjennomføring
  - Samling 1. Introduksjon
  - Samling 2. Bakkekontakt
  - Samling 3. Å vekke kroppen
  - Samling 4. Å roe kroppen
  - Samling 5. Kosthold og mat
  - Samling 6. Søvn
6. Hva kan gruppa bety for deltakerne?
7. Avsluttende ord
8. Referanser

## **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 å regulere symptomer som kan være til hjelp når livet oppleves vanskelig. Fokus var blant annet å 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**

Hovedårsaken til at vi tilbød en gruppe for somalisktalene kvinner, var på bakgrunn av kroppsbevissthetsgruppa som ble arrangert våren 2015. I og med at begge gruppelederne hadde erfaring fra arbeid med somaliske kvinner, ønsket vi å fortsette med et tilbud der vi hadde noe bakgrunnskunnskap om den somaliske kulturen. For øvrig er somaliske mennesker en av de største pasientgruppene på Helsesenteret.

I konsultasjoner med helsepersonell har man sett at pasientene fra Somalia ofte har sammensatte problemstillinger og de kommer ofte tilbake med diffuse og uspesifikke plager. Helsesenteret har ingen andre spesifikke tilbud for somaliske kvinner med uspesifikke plager.

## **Rekrutering og deltakelse**

Deltakerne ble rekruttert i miljøet under åpningstid og i konsultasjoner. Informasjonsskriv ble delt ut på norsk og somalisk. Deltakerne trengte ikke å ha presentert helseproblemer av psykisk eller kroppslig art, det var nok at de var interesserte og ønsket å delta. Sonja var den som rekrutterte deltakerne, ved å ringe de opp og spørre om de var interessert. Til sammen åtte personer som ønsket å delta. Som regel kom det 4-5 deltakere. To av deltakerne hadde med seg barn noen av gangene. Sonja tok ansvar som barnevakt.

## **Hvem var deltakerne?**

Deltakerne var somaliske kvinner mellom 20 og 40 år. De fleste hadde barn, som enten bodde i Norge eller i Somalia og alle var brukere av Helsesenteret. Noen av deltakerne var analfabeter. Noen kunne snakke litt norsk, andre engelsk eller sør-europeiske språk, men flertallet snakket kun somalisk. Felles for alle var at de hadde behov for tolk. De fleste hadde kroppslige plager som smerter i nakke, rygg, skulder og hode. Vi gikk ikke inn på traumatiske erfaringer. Deltakerne kjente ikke hverandre på forhånd. Noen hadde vært i Norge eller Europa i over syv år, andre var nylig ankomne. Alle hadde vært papirløse over forskjellige tidsintervaller.

## **Forventninger**

Under første samling spurte vi deltakerne hva som var deres forventninger omkring kroppsbevissthetsgruppa. Instruktørene hadde på forhånd skrevet et informasjonsskriv om hva gruppa i hovedsak ville fokusere på. Vi ble derfor litt overrasket over deres forventninger, da samtlige svarte at de ønsket/forventet at gruppa ville hjelpe de til å gå ned i vekt og de ønsket et fokus på trening. Flere av deltakerne fortalte at de har gått kraftig opp i vekt etter at de kom til Norge. De synes det er vanskelig å spise riktig og sunn mat, de er inaktive og stresset.

Et av de første spørsmålene som meldte seg, var hvordan kan vi møte deres forventninger og våres forventninger/det som var planlagt på forhånd? Vi valgte da å si at vi trodde et felles mål kunne være å bli glad i kroppen vår! Deltakerne var enig dette. Videre forklarte vi at dersom vi lærer mer om hvordan vi bruker kroppen, hvordan tanker påvirker kroppen og hvordan vi regulerer følelser med kroppen, så vil vi kanskje kunne bli litt mer kjent med oss selv. Vi mener det er viktig å vite hvordan vi kan vekke og roe kroppen.

Å vekke kroppen kan bety så mangt. Fysisk aktivitet er viktig her. Å være glad i kroppen handler om å ta vare på kroppen. Tar man vare på kroppen og har et sunt forhold til kroppen vil dette gi en rekke helsegevinster. Da kan vi kanskje bruke kroppen på en mer hensiktsmessig måte. Vi sover bedre, vi beveger oss friere og lettere. Dersom vi beveger oss mer og samtidig får i oss riktig energi, så vil dette kunne gi positive effekter som å få en sterk kropp og gå ned i vekt. Det er ikke nødvendigvis en motsetning mellom å øke kroppsbevisstheten og å bli glad i kroppen. Men vi vil ikke at fokuset skulle ligge på reduksjon av vekt.

Instruktørene og deltakerne ble enige om at hovedfokuset i denne gruppa skulle være å jobbe med å roe og å vekke kroppen. Samtidig som vi skulle jobbe med dette, ville vi gi råd om fysisk aktivitet og kosthold. Vi ønsket å snakke mer om hvordan vi kan ta best mulig vare på oss selv og hvordan vi kan være glad i kroppen. «Toleransevinduet» ble brukt aktivt for å kunne nå målet med gruppa rent praktisk.

### **Planlegging og veiledning**

Før oppstart møttes gruppelederne til ca. fire planleggingsmøter. Vi planla gruppa på bakgrunn av de erfaringer vi hadde fra det forrige gruppetilbudet, i 2015. Vi var i dialog med Helsesenteret for få kartlagt hva slags behov de ser og hvilke ressurser vi kunne bruke.

Under første samling med deltakerne brukte vi tid på å innhente informasjon om hva som var deltakernes forventninger til gruppa. Vi valgte også denne gangen å bruke toleransevinduet som teorigrunnlag for gruppa. I tillegg hentet vi mye informasjon og inspirasjon fra heftet «Fysioterapiveileder for kroppsbevissthetsterapi ved gruppe- og rehabiliteringspoliklinikk i psykiatri» (Holmberg Höglind, 2002).

Vi lagde midlertidige temaer for hver gruppesamling. Disse ble justert etter hvert som vi så behovet for det. Vi bestemte oss tidlig for at instruktørene hadde hovedansvar annenhver gang. Ofte ble det slik at den ene hadde hovedansvaret for den teoretiske delen, mens den andre hadde ansvar for bevegelsesdelen.

### **Teoretiske perspektiver**

#### **Toleransevinduet**

For å forklare toleransevinduet brukte vi i hovedsak Modum Bad sin manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser. Vi forklarte at toleransevinduet beskriver kroppen

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 hele tiden å vektlegge gjenkjennelige situasjoner, repetere toleransevinduet ofte og å være så konkrete som mulig.

### **Psykomotorisk fysioterapi**

Kroppsbevissthetsgruppa er bygd på psykomotoriske prinsipper fra Norsk Psykomotorisk Fysioterapi (NPMF). NPMF er både forståelsesform og en metodisk tilnærming. Dette er en retning innen fysioterapi som har blitt utviklet siden 1940-tallet. Det er et resultat av et nært samarbeid mellom psykiateren Trygve Braatøy og fysioterapeuten Aadel Bülow-Hansen.

Hovedmålet med metoden er å gi pasientene en bevisstgjøring og endring av spenningstilstandene i kroppen. Dette kan gi økt fortrolighet og kontakt med egen kropp. På den måten kan man si at det er en hjelp til selvhjelp.

Innenfor NPMF er det en oppfatning om at pust og spenningstilstand i muskulatur endrer seg i forhold til hvordan vi har det med oss selv. Vedvarende spenningsmønster kan låse seg over lengre tid og gi smertetilstander i muskel, skjelett og senere. Livsbelastninger, stress, traumatiske opplevelser og vedvarende belastninger virker inn på kroppen vår og ikke minst på opplevelsene av kroppen vår.

Følelsene leves i kroppen: Vi holdet pusten, biter tennene sammen og svelger klumpen i halsen, mens hjertet dunker i brystet. I NPMF er det en grunnleggende forståelse om at kroppen er et uttrykksfelt (Bunkan, Thornquist, 1995).

Psykomotorisk fysioterapi er en helhetlig tilnærming som på mange måter bryter med andre tradisjonelle medisinske tenkemåter. NPMF ser på kroppen som biologisk og sosial på samme tid. Den psykososiale dimensjonen er ikke et tillegg til den biologiske kroppen, men psyke og soma forstås som uatskillelige (Thornquist & Bunkan, 1995).

### **Kroppsbevissthet og kroppskontakt**

Innenfor psykomotorisk fysioterapi er man som terapeuten opptatt av pasientens kroppsbevissthet og kroppskontakt. Dette har vært et sentralt tema i gruppen. Kroppsbevissthet kan byttes ut med ordet kinestetisk sans. Det handler om personens evne til å registrere hvordan hun bruker kroppen. Kroppskontakt kan defineres som evnen til å oppleve nærhet og å knytte følelser til egen kropp (Thornquist, 2003). Det handler om pasienten evne å kjenne seg igjen i hvordan hun beveger og uttrykker seg. God kroppskontakt er avgjørende for å kunne ha et fortrolig forhold til kroppen (Thornquist & Bunkan, 1995).

Gjennom ulike øvelser har vi forsøkt å legge til rette for at deltakerne skal kunne kjenne etter og erfare hvordan kroppen brukes og oppleves. I praksis er kroppsbevissthet en forutsetning for å avlære uohensiktsmessige bevegelsesmåter og for å tilegne seg nye måter å bruke kroppen på.

Kroppskontakt handler om hvordan personen opplever overenstemmelser eller uoverensstemmelser mellom kropp og følelser. Innenfor PMF er det viktig å finne ut hva slags følelser gruppedeltakeren eller pasienten knytter til kroppen. Slik kan man si at man forsøker å knytte følelser og kroppen sammen. Det har vært et mål å få deltakerne til å reflektere over følelser som er knyttet til kroppen. Dette kan være med på å utvikle kroppskontakt handler om å gi pasienten erfaringsnære begrep om kroppen.

## **Utfordringer**

Vi møtte på mange utfordringer gjennom gruppetilbudet. Først og fremst var det store kulturelle forskjeller mellom deltakerne som var somaliske og oss gruppeveiledere som har engelsk og norsk bakgrunn. Noen utfordringer var mer enkle, som at deltakerne ikke kom presist og at det var bruk av mobiltelefon i liten grad ble overholdt. Det var flere som ikke overholdt avtalen om at de skulle si i fra at de ikke kunne komme, dersom de av en eller annen grunn ble forhindret.

En av de største utfordringene var det deltakernes forhold til egen kropp. Vi skulle gjerne hatt mer kunnskap om deltakernes følelser rundt kroppen. Mange hadde dårlig kontakt med kroppen og mange øvelser var vanskelig å utføre, da de hadde utfordringer med å komme kontakt med spesifikke muskelgrupper. Dette førte til at lek og fri bevegelse fungerte mye bedre enn spesifikke treningsøvelser. Det å ikke kunne snakke samme språk gjør at mange nyanser forsvinner. Vi savner en det å ha en større forståelse om hva de tenker om egen kropp, andres kropp, følelser de knytter til kroppen og hvordan de forstår kroppslige plager.

Deltakerne var naturlig nok en sammensatt gruppe med ganske ulike individer. I utgangspunktet hadde vi planlagt seks samlinger. Etter gang nummer fem så vi det som nødvendig å utvide til åtte ganger. Dette på bakgrunn av deltakernes direkte ønske om å ha flere samlinger. I tillegg så vi det som hensiktsmessig å inkludere tema som seksualitet og seksuell helse, da dette hadde opptatt tidligere diskusjoner over te-bordet. Vi planla derfor ytterligere to samlinger til, men dessverre møtte bare en deltaker opp gang nummer syv og ingen deltakere hadde mulighet til å møte opp gang nummer åtte. Vi fikk derfor ikke hatt en ordentlig avslutning på gruppetilbudet.

## **Gruppedynamikk**

Alle deltakerne var svært positive til gruppa og uttrykte takknemmelighet for å få være med. Noe av det som fungerte best var lekene. Gjennom lek observerte vi at latteren satt enda løsere, deltakerne kunne bevege seg mer fritt og de la ikke merke til at pulsen økte. Trening ble gøy gjennom lek. Generelt kan vi oppsummere med at noe av det viktigste i gruppa var lek og latter. Vi ser det som positivt at gruppelederne deltok i aktivitetene.

Etter bevegelsesdelen satt vi samlet rundt bordet og drakk te og spiste frukt. Her oppstod ofte «frukbare» samtaler. Deltakerne var relativt åpne om tidligere erfaringer og samtalene genererte diskusjoner i forhold til voldtekt, skam, omskjæring og kvinneroller. Deltakerne var mer åpne enn hva vi hadde forventet.

## **Gjennomføring**

Hver time skulle ha et hovedtema. Det var ment å ha en rød tråd mellom samtale- og bevegelsesdelen. Toleransevinduet ble brukt som bakgrunn for timene. Vi satte på forhånd opp en plan med hovedtemaer. Under ser du hovedtemaene for hver samling.

Samling 1: Introduksjonskveld

Samling 2: Bakkekontakt

Samling 3: Å vekke kroppen

Samling 4: Å roe kroppen

Samling 5: Kosthold og mat

Samling 6: Søvn

Videre i denne erfaringsrapporten har vi valgt å legge med notater for hver samling. Noe er skrevet i stikkordsform. Det meste er utdrag for hva vi hadde planlagt for gruppesamlingen. Dette er kun rådata som gir et innblikk i hvordan vi gjennomførte hver samling.

### **Kroppsbevissthetsgruppe, nr. 1, 19. januar : Introduksjonskveld**

Gruppen starta med en presentasjonsrunde og gjennomgang av mål og innhold for bevegelsesgruppa: ”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.

Forklare rammer rundt gruppa: Viktig å gi beskjed til Helsesenteret dersom du blir forhindret i å komme. Informere om taushetsplikt. Gi ut evalueringsskjema.

Hvorfor kan det være nyttig å bli bedre kjent med kroppen? Ikke alltid vi tenker så godt etter hvordan vi bruker kroppen vår. Noen mennesker tenker veldig mye. Alt foregår oppe i hodet. Det er lett å glemme 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.

Gjennomgang av toleransevinduet og hva slags tema samlingene skal ha.

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 bevegelsestid. Viktig at ikke noe skal være vondt.

#### *Øvelsesprogram*

Navnelek med ballong

- 1) Gange med variasjoner. Stopp/Start, skulderrulle, innside/utside, indianergange, gå baklengs.
- 2) Fotøvelser. Bøy og strekk av forfot. Knotteball.
- 3) Hofteøvelser. Sirkumduksjoner. Fleksjon.

4) Bekkentilt. Rotasjoner.

5) Knebøy. Leggens knebøy.

6) Thoraxstrekk, rotasjoner, fleksjon av rygg. Rotasjon av nakke.

7) Sving og sviktøvelser.

På matte:

8) Seteløft

9) Sideliggende thoraxdreininger

10) ”Taukltring”

11) Avspenning.

Instruksjon: 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 koppen 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.

La alle si noe om hva de registrerte og forklar at det de akkurat har gjort nå er kroppsbevissthet som metode! Det vil si at de har lyttet til kroppsansinger og fortalt dem høyt.

- Avslutningsrituale.

- Samtale med deltakerne.

- Utfylling av forventningsskjemaene

### **Kroppsbevissthetsgruppe, nr. 2, 2. februar : Bakkekontakt**

Velkommen og introduksjon til de som var ikke her i forrige uke.

Runde hvordan alle har hatt det siden sist.

Gikk gjennom forventninger igjen - våre forventninger og de deltakerne forventninger også.

- Repetisjon av toleransevinduet.

Snakke litt om bakkekontakt og tyngdekraftens (hvordan tyngdekraftens påvirker kroppen). Litt om balanse.

Navnelek med ballong

#### *Øvelsesprogram*

1) Gange med variasjoner. Stopp/Start, skulderrulle, innside/utside, indianergange, gå baklengs.

2) Fotøvelser. Bøy og strekk av forfot. Knotteball.



- 3) Hofteøvelser. Sirkumduksjoner. Fleksjon.
- 4) Bekkentilt. Rotasjoner.
- 5) Knebøy. Leggens knebøy.
- 6) Thoraxstrekk, rotasjoner, fleksjon av rygg. Rotasjon av nakke.
- 7) Sving og sviktøvelser.

På matte:

- 8) Seteløft
- 9) Sideliggende thoraxdreininger
- 10) ”Taukltring”
- 11) Avspenning.

Instruksjon: 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 koppen 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.

La alle si noe om hva de registrerte og forklar at det de akkurat har gjort nå er kroppsbevissthet som metode! Det vil si at de har lyttet til kroppsansinger og fortalt dem høyt.

- Avslutningsrituale.

- Samtale med deltakerne.

### **Kroppsbevissthetsgruppe 3. gang: Å vekke kroppen (/How to love your body.)**

Runde hvordan alle har hatt det siden sist.

Forventingene våre var litt annerledes enn deres. Vi vil øke kroppsbevisstheten deres.

Dere ønsker å slanke dere. Vi tror et felles mål kan være å bli glad i kroppen vår! Dersom vi lærer mer om hvordan vi reagerer, hvordan vi bruker kroppen og hvordan tanker påvirker kroppen og hvordan vi regulerer følelser med kroppen og hvordan kroppen kan regulere følelsene, så vil dette gjøre at vi blir bedre kjent med oss selv.

Når hverdagen er kaotisk: hodet er fullt av tanker og kroppen kjennes smertefull er vi ofte overaktiverte eller underaktiverte. Da er det viktig å ha noen verktøy for å komme opp eller ned i toleransevinduet. Dersom vi vet hvordan vi kan vekke og roe kroppen, så vil vi bli bedre kjent med oss selv. Å vekke kroppen kan bety så mangt. Det er mange måter å vekke kroppen på. Men her er det viktig å si at fysisk aktivitet er veldig viktig! Å være glad i kroppen handler om å ta vare på kroppen. Tar man vare på kroppen og har et sunt forhold til kroppen vil dette gi en rekke helsegevinster. Da kan vi kanskje bruke kroppen på en mer hensiktsmessig måte. Vi sover bedre, vi beveger oss friere og lettere. Dersom vi beveger oss mer og samtidig får i oss riktig energi, så vil dette kunne gi positive

effekter som å få en sterk kropp og gå ned i vekt. Det er ikke nødvendigvis en motsetning mellom å øke kroppsbevisstheten og å bli glad i kroppen. Men vi vil ikke at fokuset skal ligge på reduksjon av vekt.

- Toleransevinduet. Repetere dette.

Forrige gang fikk dere i oppgave å tenke gjennom hvordan dere vekker kroppen og hvordan dere roer kroppen.

Brainstorming.

Fysisk aktivitet er viktig! Gi generelle råd om Fysisk aktivitet, basert på Helsedirektoratets råd:

Gi ut treningshefte fra Helsedirektoratet. Gjennomgang av nasjonale anbefalte råd.

### **Fem aktive steg for en bedre psykisk helse**

1. Start lett og velg en aktivitet du liker

Jakt på mulighetene for å tilpasse aktiviteten til hverdagen din: Måk snø, gå trapper og spaser til butikken.

2. Lær deg hvordan fysisk aktivitet virker på kroppen

Fysisk aktivitet gir de samme effektene på kroppen som noen typer angst: Hjerterbank, høy puls og svette. Når du vet det, trenger du ikke frykte aktiviteten.

3. Finn en lystbetont aktivitet

En psykisk sykdom påvirker både tankene, følelsene og atferden din. Hvis du starter med en lystbetont atferd, kan følelsene og tankene følge på.

4. Gjør aktiviteten sosial

Ensomhet er et generelt trekk hos mange med et psykisk problem. Fysisk aktivitet kan snu også dette.

5. Involver nettverket ditt

Mange rundt deg lurer på hva de kan gjøre for å hjelpe. En tur i skogen kan være et godt svar!

### **Effekter av fysisk aktivitet**

- Kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser
- Påvirker humøret
- Gir energi
- Reduserer stress
- Bedrer forhold til egen kropp

*Øvelsesprogram: Å vekke kroppen*

Å komme på plass i kroppen: Vektoverføring. Rulle pinne under foten.

Oppvarming: Parlek.

Store bevegelser. Svingøvelser

Stor sving

Spiraldreining med avspente armer

Ryggløft

Situps

Pushup

Avspenning: Massasje

### **Kroppsbevissthetsgruppe, 4. gang: Å roe kroppen**

- 1) Velkommen.
- 2) Runde hvordan alle har hatt det siden sist.
- 3) Mål for gruppa: «How to love your body»

Hva har dere tenkt på den siste uke i forhold til hva som vekker kroppen? Har dette vært noe dere har vært oppmerksomme på?

Hva tenker dere i forhold til å roe kroppen?

Øvelser/lek for å få opp pulsen.

- Holde en trå
- Ballbogie
- Ballonglek:
- Holde ballongen i lufta med kun en hånd, uten å bruke hendene,
- Gi den videre 1
- Gi den videre 2
- Sytråd

Avspenning

Lukk øynene og vend oppmerksomheten mot pusten din. Pust inn dypt og rolig gjennom neseborene. Legg gjerne hånden på magen slik at du kjenner at den virkelig fylles med luft. Hold pusten noen

sekunder før du puster helt ut gjennom munnen. Gjenta den rolige pustingene noen minutter til du begynner å føle deg avslappet.

Om du merker at sinnet begynner å vandre ved at du f.eks. begynner å planlegge hva du skal gjøre på jobben i morgen eller hvem som skal kjøre ungene på trening, dytter du disse bort samtidig som du vender konsentrasjonen tilbake til pusten.

Vend fokuset mot tærne på den venstre foten din. Forestill deg hvordan tærne ville ha føltes om de var fullstendig avslappet. Ta deg god tid med hver tå. Kjenn hvordan alle spenninger i alle de små musklene løser seg opp og varmen brer seg i hver enkelt tå.

Vend så oppmerksomheten mot tærne på den andre foten. Når disse føles avslappet flytter du fokuset til undersiden av foten din. Deretter til hælen. Jobb deg på denne måten suksessivt gjennom alle kroppsdelene i kroppen din inntil du til slutt har kommet til hodebunnen.

*Øvelsesprogram : Å roe kroppen:*

Forøvelse: Å komme på plass i kroppen. Rulle pinne under foten. Vektoverføring

Oppvarming: Parlek

Store bevegelser

Svingøvelser

Stor sving

Spiraldreining med avspente armer

Ryggløft

Situps

Pushup

Massere hverandre

Rulle ball

Avspenning

### **Kroppsbevissthetsgruppe, nr. 5, 16 mars : - Kosthold og mat.**

Begynne med å snakke positivt om kroppen vår. Hva vi er stolte av?! Fortell om noe du liker med kroppen din. Hva er du flink til?

Hva er spiser du til vanlig? Hva tenker du om det kostholdet du har nå? Hva med kostholdet ditt kan du forbedre?

Ideer fra gruppen om hvilken positiv ting mat kan gjøre for oss og vår kroppen? I stedet for å fokusere på mindre mat og mindre kalorier, bør det holdes fokus på at matopplevelser kan gi noe positivt.

Hva slags mat gir oss energi? Hva slags mat gir energi som varer? Hva slags mat gir oss energi kun for en kort periode?

Råd for et godt kosthold (etter å ha fått innspill fra gruppen)

Spis mye frukt og grønnsaker

Spis mer fisk

Begrens sukker og fett

Spis mindre salt

Bli mer aktiv

Drikk vann

Unngå prosessert mat. Hjemmelaget er best!

Gi ut ernæringsbrosyrer

*Øvelsesprogram*

Leker og øvelser

Instruksjon: 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 koppen 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.

La alle si noe om hva de registrerte og forklar at det de akkurat har gjort nå er kroppsbevissthet som metode! Det vil si at de har lyttet til kroppssansinger og fortalt dem høyt.

- Avslutningsrituale.

- Samtale med deltakerne.

## **Kroppsbevissthetsgruppe nr. 6: Søvn**

Innledning

Hvorfor er søvn viktig?

- Søvn er viktig for helsa: Søvn styrker immunsystemet og forebygger sykdom
- For at vi skal fungere godt i hverdagen og ha det bra
- Takle stress

- Når vi sover samler kroppen energi
- Man trenger i snitt 7,5–8 timer søvn (individuelle forskjeller)
- Konsentrasjon / tenke klart
- Dårlig søvn kan føre til
- Når vi ikke sover blir vi trøtte og føler oss ikke på topp
- Vi kan sovne der vi er (f.eks. på dagen, på skolen, på jobb)
- Mange føler seg anspente, irritable, engstelige
- Noen trekker seg vekk fra andre
- At mye føles tungt og vanskelig på dagtid.
- Konsentrasjonsvansker (tempo og fokus)
- Vi orker ikke være så aktive
- Toleransevinduet (gjøre «vinduet større» tåle mer)

#### Flyktninger og søvn

- Mange flyktninger opplever perioder med søvnproblemer.
- Noen plages hver natt, andre av og til.
- Problemene kan arte seg som
  - vansker med å sovne
  - stadig avbrutt søvn
  - tidlig oppvåkning
  - gjentatte mareritt.
- Søvnproblemer ofte knyttet til
  - den livssituasjon du er i (Søvnen kan påvirkes av andre vansker i livet)
  - hva du tenker på og (stress og bekymringer)
  - hendelser du har opplevd (krig, tap, stress)
- Tidligere sterke opplevelser kan natt etter natt komme tilbake i form av mareritt.
- Kroppen trenger tid for å forstå at den kan slappe av.

#### Før

Hva gjør dere for å få sove?

- Stabil døgnrytme

- Mye i flyktingetilværelsen gjør at døgnrytmen kan bli ujevn
- Har du ikke noe å gjøre på dagtid, er det lettere å sove utover dagen, som igjen gjør at du er våken utover kvelden og natta.
- Prøv å snu døgnrytmen slik at den blir mer lik den rytmen du hadde da du fikk sove.
- Dette kan innebære at du står opp tidlig selv om du ikke har noe spesielt å gjøre – og at du legger deg til mer normal tid.
- Kroppen din trenger tid på å venne seg til nye rutiner, så det kan ta tid før søvnen blir bedre.
- Unngå koffein (kaffe, cola, te), sukker og store måltider
- Koffein er et stoff som gjør kroppen mer urolig og våken.
- Koffein finnes i kaffe, svart te (ikke i urtete), sjokolade og cola.
- Sover du dårlig, er det lurt å unngå koffein, særlig mot kvelden (etter 17:00)
- Bygg opp søvnbehov
- Ikke sove i løpet av dagen
- Trene eller være fysisk aktiv:
- Bruk kroppen aktivt i løpet av dagen
- Prøv å være ute en halvtime i dagslys
- Selv 15 minutters trening per dag gjør at kroppen lettere slapper av når du skal sove.
- Du kan for eksempel ta en spasertur før du skal legge deg, men la det gå minst 30 minutter mellom trening/fysisk aktivitet og leggetid. Det gir kroppen tid til å roe seg ned.
- God sex er også et ypperlig sovemiddel.
- Skape en behagelig avslutning på kvelden
- Rolige aktiviteter
- Positive tanker
- Faste rutiner
- Kroppen liker regelmessige vaner.
- Etter hvert vil faste rutiner hjelpe deg så du sovner lettere.
- Lag et rituale
- En dusj?
- En kopp te? Varm drikke (men ikke koffein)
- Tenke på noe fint

- Lese en bok
- Skrive dagbok

#### Soverommet og i senga

- Mørkt, stille
- Frisk luft
- Ryddig
- Ikke for varmt
- Bruke senga kun til soving (og sex), ikke tv, spising ++

#### Når du har lagt deg

- Toleransevinduet
- Roe seg (sove)
- Avslappe kroppen, fokus på pusten
- Teknikker for å få sove
- Et fredelig sted
- Legg deg med øynene lukket og tenk at du er på favorittstedet ditt, et sted der det er rolig og fredelig. Det kan være et sted i hjembyen din, i familiens hus eller på en solfylt strand. Uansett hvor, se for deg at du er der. Du kan betrakte omgivelsene, høre de fredfulle lydene, lukte blomstene, føle varmen fra sola eller kjenne enhver sansning som er aktuell på det stedet du velger. Bare slapp av og nyt det - og gli inn i søvnen. Når du først har funnet en plass som er fredelig og effektiv, vil du oppleve at jo oftere du bruker den for å sovne, desto lettere vil det være.
- Avspenning
- Pusteøvelse
- Stå opp hvis du ikke sovner innen 30 minutter
- Unngå å anstrenge deg for å få sove; jo mer du anstrenger deg, desto vanskeligere kan det bli å sovne. Får du ikke sove innen 30 minutter – stå opp. Gå til et annet rom og sitt rolig eller hold på med en rolig aktivitet til du kjenner at du blir trett igjen. Hvis du heller ikke nå sovner i løpet av 30 minutter, står du opp igjen. Gjør dette så mange ganger du trenger inntil du klarer å sovne.
- Mareritt
- Mareritt er ofte nært knyttet til ting vi har opplevd eller til press vi opplever i en livssituasjon.
- Mange opplever at mareritt avtar hvis de snakker med noen de stoler på om marerittene og innholdet i dem.
- Våkne etter mareritt



- Toleransevinduet (Våkne? Roe seg?)
- Bevege på tør og strekke beina
- Massere ansikt og hodet
- Rense ansikt med kaldt vann
- Drikke et glass kaldt vann
- Åpne vinduet og puste inn lufta
- Minne deg selv på at du er her og nå
- Tren deg på å gi deg selv en god slutt på drømmen
- Innholdet i marerittet kan også bearbeides ved at du tenker igjennom marerittet på nytt, for så å lage en mer positiv fortsettelse på marerittshistorien. Du kan også skrive ned marerittet med en mer positiv fortsettelse.

Hvis ingenting hjelper

- Det kan være en trøst å vite at søvnproblemer i de aller fleste tilfeller er direkte knyttet til livssituasjon. Når livssituasjonen endres, opplever de ofte at også søvnmønsteret blir bedre.
- Lege
- Ta kontakt med lege hvis du har søvnproblemer over tid. Legen kan undersøke om søvnproblemene skyldes sykdom
- Sovetabletter: Fastlegen kan gi deg råd om bruk av sovetabletter. Generelt er sovetabletter mest aktuelt ved akutte søvnproblemer, og helst i kortere perioder.
- Psykolog
- Husk! Hvis dere opplever gjentatte mareritt og sliter med å sove kan dere få snakke med en psykolog her på helsesenteret
- Avslutning

*Øvelsesprogram*

Basert på de forrige gangene

**7. gang:**

**Ikke gjennomført på grunn av manglende oppmøte.**

## Hva kan gruppa bety for deltakerne?

Vi tror gruppa har hatt stor betydning for deltakerne. De har gitt uttrykk for at noe av det viktigste er med tilbudet er fellesskapet med de andre. Å møte andre mennesker som er i den samme situasjonen som deg selv er viktig.

Deltakerne har uttrykt at det er positive aspekter med det å oppleve å ha en tilhørighet til en gruppe. Blant annet kan de snakke høyt om det man selv tenker og få høre hva andre måtte tenke om det samme. Man kan jobbe med egen regulering av avstand og nærhet. Generelt tror vi at det å kunne kjenne seg igjen i andres tanker og erfaringer kan være helende faktor

## Avsluttende ord

På tross av enkelte utfordringer og en manglende avslutning på bevegelsesgruppa, er vi generelt fornøyde med gjennomføringen av tilbudet. Først og fremst fordi vi tror at dette er et meningsfullt tilbud for kvinnene. Deltakerne har gitt oss mye latter, energi og erfaring. Vi tror at slikt tilbud er viktig og vi er glade for å kunne være med på å gi mennesker kunnskap, styrke og verdighet. Det er aldri nytteløst å kunne være med på å gå akkurat dette til papirløse flyktninger i Oslo. De somaliske damene har fått et fellesskap, de har fått konkrete verktøy for å roe og å vekke kroppen, de har fått bevegelsesglede og ikke minst har de kommet til det sted de er velkomne. Vi er takknemlige for at vi har hatt en profesjonell og flink tolk, vi har fått svært god hjelp fra psykologistudent Kathinka Pisani Sundhagen. Ikke mist Helsesenteret stått for alt det administrative og dette har vi vært avhengig av for å få gruppa til å fungere.

Hver samling har blitt avsluttet med at vi har drukket te og spist frukt sammen med deltakerne. Dette har vært en viktig del av gruppa. Først og fremst fordi det er her vi har fått gode samtaler, diskusjoner og tid til å bli kjent. Samarbeidet mellom de to gruppelederne har også fungert godt og det har gjort hele prosessen tilnærmet «knikrefri».

Det planlegges allerede ny oppstart av en gruppe for pasienter ved Helsesenteret. Dersom vi skal fortsette å kalle neste gruppe for en kroppsbevissthetsgruppe”, burde vi nok i større grad vektlegge deltakernes forståelse av kropp og helse. Det hadde vært interessant å vite mer om hva deltakerne tenker omkring slike store og viktige fenomener. Selv om vi nå har gjennomført denne gruppa, skulle vi gjerne sett at vi hadde enda mer kunnskap om deltakernes forståelse omkring kropp, følelser og bevegelse. Dette er noe vi vil ta med oss videre og vi vil. Vi vil anbefale andre som vurderer oppstart av lignende grupper å tenke nøye gjennom hvordan man eventuelt kan få kartlagt deltakernes forforståelse og hvordan dette på en bedre måte kan implementeres i gruppetimene.

Våre beste råd for oppstart av en lignende gruppe, er at man må tåle at veien blir til mens man går. Vi hadde ikke en ferdig plan før vi gikk i gang med prosjektet, men vi valgte å jobbe mye uke til uke med å lage en plan for neste gang. Vi tror det er viktig å senke lista og å være konkrete. Det enkleste er ofte det beste. Vår mål har først og fremst vært å skape bevegelsesglede. Å «vekke og å roe kroppen» har fungert godt i denne gruppa, men det finnes nok mange andre måter å gjøre det på. En *bevegelsesgruppe* eller *treningsgruppe* hadde vært vel så viktig som en *kroppsbevissthetsgruppe*.

**Kilder:**

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

Modum Bad (2015), *Manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser*, (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.

Thornquist E, (2003) *Lungefysioterapi*. Oslo, Gyldendal Akademiske Forlag.