



Erfaringsrapport

Kroppsbevissthetsgruppe for kvinner på amharisk

Vår 2018

Skrevet av

Gunvor Mosvold, fysioterapeut og Helga Huglen, psykiatrisk sykepleier

Bakgrunn

Muskel og skjelettplager samt psykososiale påkjenninger er utfordringer for flere av pasientene ved Helsesenteret for papirløse migranter. For å prøve å møte noen av behovene tilbyr Helsesenteret såkalt «Kroppsbevissthetsgrupper». Det har tidligere blitt arrangert to kroppsbevissthetsgrupper for somaliske kvinner der deltakerne har gitt gode tilbakemeldinger. Vi ønsket å fortsette dette tilbudet og denne gangen invitere etiopiske kvinner. Målet i gruppene er å utvikle bedre kroppskontakt og bevegelsesglede – noe som er nyttig og viktig for mennesker med smerter i muskel og skjelettapparatet. Erfaringer fra tidligere grupper har vært at det er nyttig å bruke toleransevinduet som utgangspunkt. I tillegg har det vist seg at kvinnene har trivdes best med lek framfor øvelse. Dette var noe vi tok utgangspunkt i under forberedelsene til oppstarten av denne gruppa.

Målsetting og tilnærming

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 og 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

For å forklare toleransevinduet brukte vi i hovedsak Modum Bad sin manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser. Vi forklarte at toleransevinduet beskriver kroppens aktiveringstilstand. 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 vektla gjenkjennelige situasjoner, repeterte toleransevinduet ofte og forsøkte å være så konkrete som mulig.

Kroppsbevissthetsgruppa er bygd på psykomotoriske prinsipper fra Norsk Psykomotorisk Fysioterapi (NPMF). NPMF er både forståelsesform og en metodisk tilnærming. 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.

Deltakere og deltakelse

Deltakerne ble rekruttert på Helsesenteret. Kvinner som hadde presentert helseproblemer av kroppslig og/eller psykisk art fikk informasjon om tilbudet av Linnea, koordinator for psykisk helse, og de som var interesserte ble spurt om å være med. De fikk et informasjonsskriv å ta med hjem, og informasjon om tidspunkt for samlingene. Det var til sammen 11 personer som ønsket å delta. Mellom 7 og 2 deltakere kom per samling, som oftest var det 4 deltakere. Ingen av deltakerne hadde barn i Norge, så barnevakt var ikke nødvendig.

Deltakerne var etiopiske kvinner mellom 30 og 60 år. Alle var pasienter ved Helsesenteret. De fleste har bodd i Norge i lang tid, om lag 5-18 år. Flere snakket godt norsk og har tidligere vært arbeidstakere i Norge. Flere hadde høyere utdanning. Ingen var analfabeter. De fleste hadde litt kunnskap til norsk, noen få snakket engelsk. 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. Mange av deltakerne hadde kjennskap til hverandre fra før av. Det etiopiske miljøet i Oslo er relativt lite og de fleste av deltakerne går i samme kirke.

Gjennomføring

Det var til sammen 8 samlinger. Samlingen tok sted følgende datoer: 26.2, 5.3, 19.3, 9.4, 23.4, 30.4, 7.5 og 14.5. Hver samling varte i 2 timer. Vi forsøkte å holde en fast struktur på møtene. Første delen av møtet gikk ut på å snakke om erfaringer etter forrige time. Vi brukte de tre første gangene på å forklare toleransevinduet. I starten hadde vi planlagt å ha temaer for hver samling. De planlagte temaene var «Å vekke kroppen», «å roe kroppen», «bakkekontakt», «balanse». Dette skled ut og etter hvert opplevde vi det som mindre viktig å ha et tema. Stort sett var toleransevinduet utgangspunkt for samtalen. Etter en samtale i ca 20-30 minutter gikk vi over til bevegelsesdelen. Bevegelsesdelen hadde sin egen inndeling: Vi startet som oftest i stående stilling eller gående. Deretter sittende på stol og avsluttet i liggende eller i stående. Bevegelsesdelen inneholdt alt fra forankringsøvelser i stående, bevegelsestrening for ankler, hofter, skuldre og nakke. Tilslutt pusteøvelser, avspenningsøvelser, enkel styrketrening eller bevisstgjøring av gange. Tempoet varierte. I bevegelsesdelen inkluderte vi leker. Noen samlinger hadde vi mest fokus på lek, andre samlinger mest fokus på øvelser til musikk. Etter bevegelsesdelen hadde vi kaffe/te og samtale i ca 30 minutter.

Gruppene fant sted inne i venterommet på Helsesenteret. Dette er et relativt lite lokale, men så lenge man ikke overstiger åtte deltakere, så oppleves det som om vi hadde god nok plass. Det

er et lokale deltakerne er kjent med og føler seg trygg i. Begge gruppelederne var til stede seks av åtte ganger (to ganger hvor det kun var en gruppeleder). I tillegg hadde vi alltid en kvinnelig tolk til stede som tolket på amharisk. Vi var heldige å ha den samme tolken seks av åtte ganger. To ganger måtte vi leie inn en annen. Av utstyr brukte vi stoler, matter, trepinner, erteposer, ballonger og piggballer. Vi hadde også en høyttaler/musikkspiller. Musikk ble brukt i bevegelsesdelen.

I forkant av hver samling ringte Linnea rundt til deltakerne og sendte SMS for å minne de på oppmøtet. I tillegg ordnet Helsesenteret på forhold kaffe, te, frukt og kjeks. Deltakeren fikk kollektivtransportbilletter for å komme seg til og fra samlingene.

Tilbakemeldinger fra deltakerne

Tilbakemeldingene fra deltakerne har stort sett vært gode. De har uttrykt ønske om at gruppa skal fortsette. De forteller at de synes det er godt å ha et sted å komme og at det er fint å ha et sted der de møter andre mennesker i samme situasjon. De synes også at det er godt å bevege seg.

Som beskrevet over har vi brukt toleransevinduet som teori. Dette fungerer greit og deltakerne forteller at de kjenner seg igjen i framstillingene. Samtidig har de uttrykt at de liker best at hovedfokuset ligger på bevegelse og lek – og ikke på teori. Til neste gang kan det være en ide å bruke mer tid og mer fokus kun på bevegelser.

Lek fungerte bra og latter førte ofte til at det ble god stemning. Flere har uttrykt «Vi trenger å le». «Vi ler aldri lenger». Flere tok i bruk øvelsene hjemme, særlig pusteøvelsene. Noen sa at de kan kjenne at dette har positiv innvirkning på kroppen. To fortalte at de opplevde å ha mindre smerter i nakken og i beina, når de fulgte opp med egentrening. Noen fortalte også at de opplevde å sove bedre. De hadde tatt i bruk avspenningsøvelser på kveldstid.

Flere av deltakerne ga uttrykk for at de ikke hadde fått tilstrekkelig informasjon om hva som var mål og hensikten med gruppetilbudet, før oppstarten av tilbudet. De hadde forstått hvilke dag og klokkeslett og at alle deltakerne snakket samme språk, men ikke så mye om innholdet. Denne tilbakemeldingen fikk vi på tross av at vi hadde gitt ut informasjonsskriv og alle deltakerne hadde fått en prat på forhånd. En ide for oppstart av neste gruppe kan være å arrangere et informasjonsmøte i forkant av oppstarten av gruppa.

Refleksjoner fra dere gruppeledere inkludert anbefalinger videre

Samarbeidet mellom de to gruppelederne har fungert meget bra. Dette har vært viktig for gjennomføringen av gruppa. Det å spille på lag med den andre lederen oppleves som trygt og utviklende. For at informasjonen skal komme tydelig fram for gruppa, så har vi brukt hverandre til å supplere med gode spørsmål og til komme med oppklaringer.

Gruppedynamikken har vært god. Hvorfor det ble slik, kan være vanskelig å sette ord på. Kvinnene var på mange måter ulike, men vi fikk inntrykk av at de var svært ressurssterke damer. Vi opplevde deltakerne som aktive. De stilte spørsmål når det var noe de ikke skjønnte og de delte erfaringer fra eget liv.

I likhet med de foregående gruppene, så var det mange deltakere på de første to samlingene og deretter noen som ikke kom hver gang. Vi så at de med flest fysiske utfordringer var de som ikke kom etter de to første gangene. De som var sterkere fysisk og som likte å være i fysisk aktivitet var de som oftest kom. Noen deltakere forklarte at de følte seg for syk til å komme, noen var bortreist og noen måtte hjelpe andre og derfor ikke kunne komme.

Samlingene var tenkt å være en gang per uke men da gruppelederne ikke kunde hver gang måtte datoer endres underveis. Dette kan også ha hatt betydelse for oppmøte.

Både gruppelederne og deltakerne har snakket om at det kan være hensiktsmessig med en oppfølgingsgruppe. Det virker som om deltakerne har tatt til seg mye informasjon, men mest av alt har de fått flere gode erfaringer av bevegelse. En oppfølgingsgruppe kan være positivt, i og med at vi tror vi har påbegynt en prosess hos deltakerne. Åtte samlinger kan være en god introduksjon eller starten på en omstilling av bevegelsesvaner som man tidligere ikke har vært så bevisst på. Som gruppeleder vil det nok kunne være spennende å ha en ny gruppe med deltakere som vi allerede kjenner til. Da vil vi på forhånd være mer klar over hva som er deltakernes behov, forventinger og ønsker.

Før oppstarten av gruppa vurderte vi om vi skulle ha en åpen eller lukket gruppe. Vi tror det er mange gode grunner til å ha en åpen gruppe, men også flere utfordringer. I utgangspunktet ønsket vi en lukket gruppe, fordi vil ville ha et trygt miljø der deltakerne åpent kunne forteller om erfaringer som har å gjøre med bevegelser, kroppskontakt og kroppsbevissthet. Det kan være vanskelig å dele disse erfaringene i plenum dersom man ikke kjenner de andre. Samtidig ser vi at det er såpass mange som ikke kommer etter oppstarten av gruppa, eller at nye deltakere dukker opp underveis (både inviterte fra Helsesenteret, men også venner av andre

deltakere). Slik sett kunne man kanskje hatt en åpen gruppe, da flere ville kunne få tilbud om gruppa. Samtidig ville kanskje gruppa oppleves som mindre forpliktende.

I etterkant av samlingene ser vi at vi la liten vekt på at deltakerne kunne få individuell oppfølging hos fysioterapeut eller psykolog ved Helsesenteret. En av deltakerne med uttalte nakke/skulderplager gikk til fysioterapeutene ved Helsesenteret. De fleste hadde vært hos fysioterapeut tidligere. Å ha bevegelsesgrupper for mennesker med muskel- og skjelettplager tror vi kan være mer positivt enn en individuell oppfølging som ofte vil være sjeldnere enn en gang annenhver uke. I og med at vi ikke gikk inn på vanskelige og sensitive temaer, så vi det ikke som nødvendig å oppfordre deltakerne til å ha individuelle samtaler parallelt (fordi det var deltakere i gruppa). Naturlig nok gikk flere til individuelle samtaler hos psykolog ved Helsesenteret, men denne bevegelsesgruppa har hatt et stabiliserende fokus.

I forhold til deltagerens forventinger til gruppetilbudet, så kunne det vært hensiktsmessig og kartlagt dette i større grad. Dette er en utfordring, da det er vanskelig å ha forventninger til et opplegg som ikke er en «ferdig pakkedøsnings». Veien har blitt til mens vi har gått. Men ved å snakke åpent om deltakerens forventninger og ønsker (både i forkant og underveis), så kan man også kunne korrigere opplegget. På den måten kan forhåpentligvis deltakerne også bli mer delaktige i planleggingen og utføringen av tilbudet. Dette er naturligvis en avveging underveis.

De siste 30 minuttene av samlingene var satt av til å samtale/løs prat, med kaffe, te og frukt. Denne tiden var verdifull på flere måter, først og fremst fordi deltakerne og vi ble bedre kjent med hverandre. Vi forsøkte og ikke styre samtaler i særlig stor grad, men for å bli bedre kjent opplevde vi som gruppeledere det som naturlig å stille spørsmål om det vi lurte på, samtidig som deltakerne delte sine tanker eller spørsmål til oss andre. Temaene vi kom inn på var særlig familie, venner, hva de tidligere har jobbet med og ikke minst hvordan det er å leve i Norge som papirløs. De fortalte åpent om utfordringene og de fleste var tydelige på at de lever vanskelige liv med lite forutsigbarhet. Det var i disse samtaler de også fortalte om søvnløshet og at de kjenner på mye kroppslig og emosjonelt stress. De ytret ønske om at det enten arrangeres et «søvnkurs» og/eller at dette temaet tas opp i denne gruppa. I tillegg fortalte de at de synes det er vanskelig å ha et godt og sunt kosthold når de lever under de forholdene som de gjør.

En av deltakerne var mer kritisk og stilte spørsmål til det som ble sagt. Vi som gruppeledere synes dette var et positivt bidrag til gruppa, i og med at dette førte til en del diskusjon og oppklaringer.

En stor utfordring er bruk av ord og uttrykk. Ord som for eksempel *bakkekontakt* var vanskelig å forstå og vanskelig å oversette. For å få til dette er det viktig med mange praktiske eksempler. Likeledes er fenomener som kroppsbevissthet vanskelig å formidle.

Toleransevinduet ble forklart på mange ulike måter. Deltakerne ga uttrykk for at de forstod hva dette innebar. En kun teoretisk framstilling hadde nok ikke fungert, men i og med at vi også kunne vise det praktisk og gjennom øvelser og lek – så tror og håper vi at vi nådde fram til de.

Som gruppeledere opplevde vi at samarbeidet med tolken har betydd mye for gruppa. Hun fikk gode tilbakemeldinger av både deltakerne og av oss som ledere. Tolkens evne til å oversette uttrykk som ikke kan oversettes direkte med ord, er en utfordrende oppgave. Vi fikk inntrykk av at tolken vår mestrer dette bra. Hun var delaktig i timen, ikke en passiv deltaker. Hun delte både egne erfaringer og var med i den praktiske delen. Dette tror vi kan virke tillitsskapende og hun ble en viktig del av fellesskapet. Tolken som ble leid inn (ved to anledninger) ønsket ikke å være med i bevegelsesdelen. Dette gjorde noe med gruppedynamikken og man opplevde at hun stilte seg utenfor fellesskapet.

Gruppelederne har hatt to veiledningssamtaler med Anne-Grethe Myklebust ved RVTs. En før oppstart av prosjektet og en samtale underveis. Det har vært svært nyttig å sparre ideer med en person som har hatt lignende grupper tidligere og som har mye erfaring fra arbeid med innvandrere.

Til slutt er det viktig å påpeke at samarbeidet med Helsesenteret har vært helt avgjørende for at prosjektet skulle være vellykket. Som frivillig er det nok å ha ansvar for selve gjennomføringen av gruppene og da er det fint å ha en god koordinator som drar i alle tråder. Det er mye jobb å skulle finne egnede pasienter, invitere de, minne de på avtaler, sørge for at tolk er tilstede, hjelpe til med veiledning og ikke minst ha noen som kan svare på alle ting man lurer på. I tillegg ordnet de med tekniske hjelpemidler, utstyr til timene, kaffe, te og frukt. Helsesenteret skal ha ros for sin gode oppfølging av frivillige og evne til å koordinere prosjekter. Vi har fått svært god oppfølging både på det praktiske og det faglige.

Avsluttende ord

Vårens kroppsbevissthetsgruppe var et vellykket prosjekt. Vår opplevelse er at vi lærer noe nytt for hver gang. Fortsatt er det en del punkter som kan forbedres. Det viktigste i gjennomførelsesprosessen er å tåle at veien blir til mens man går. Vi har vært heldige med positive deltakere. Fellesskapet og gruppedynamikken har vært spesielt god. I tillegg har samarbeidet mellom de to gruppelederne har fungert godt. Å kunne utfylle hverandre som ledere er viktig. Helsesenteret har lagt til rette for at det praktiske har gått smertefritt. Samlet sett har samlingene opplevdes som et meningsfullt arbeid og en kilde til energi, latter og fellesskap.