



Avspänning. Sjukgymnasten Gunilla Nilsson från Stressmottagningen i Kungälv instruerar Jim Alsterberg och Åsa Holmberg Strand i avslappning.



Frihet. Målet är att skapa frihet i andning och hållning, säger Agneta Berglin.

VAD ÄR DET SOM HÄNDER?

Lär dig att lyssna på din kropp

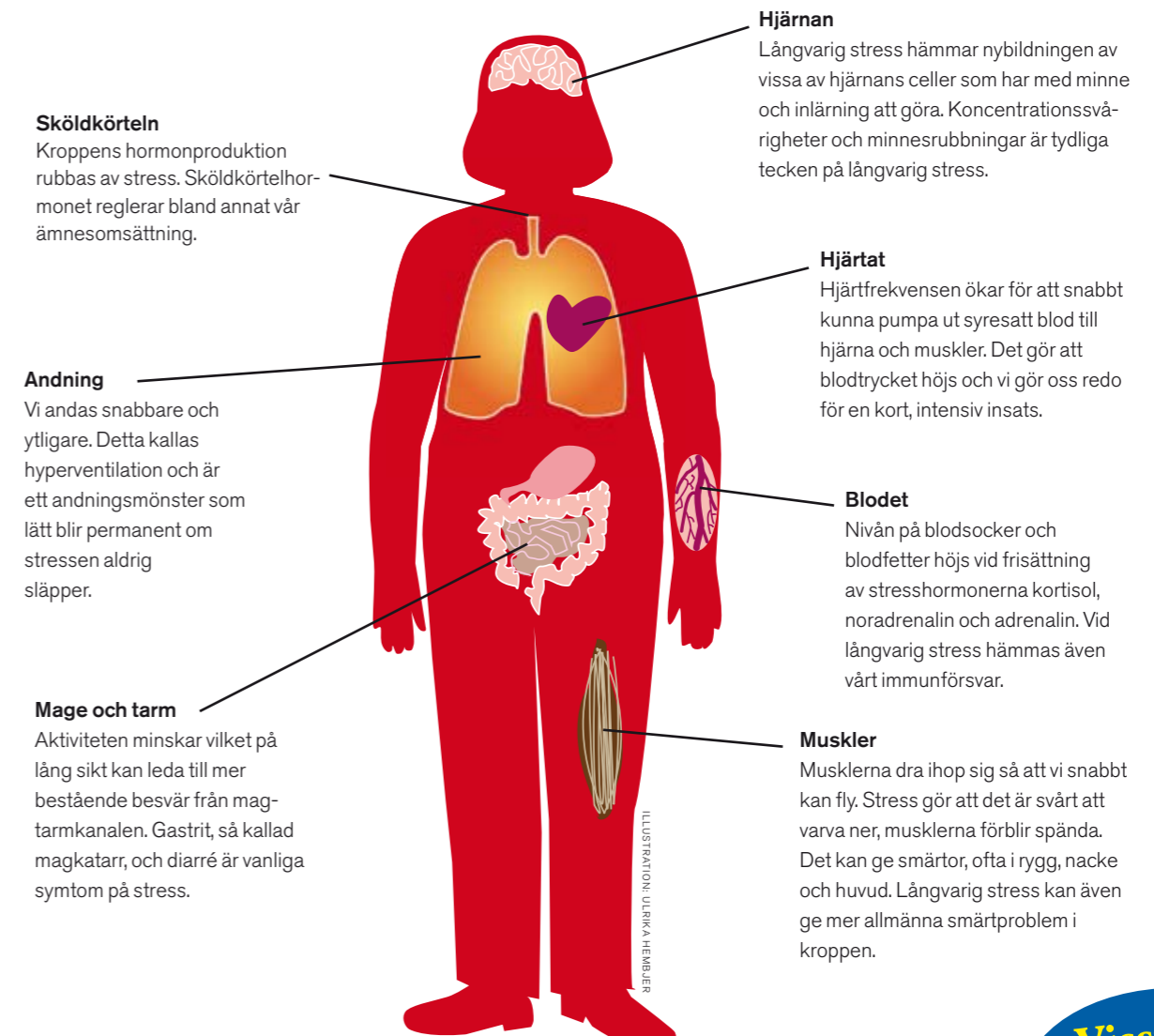
Sjukgymnasterna Gunilla Nilsson och Agneta Berglin har byggt upp Stressmottagningen i Kungälv. Genom gruppträning får de som söker hjälp lära sig att hantera stressreaktioner.

– Många blir livrädda när kroppen säger ifrån och förstår inte vad som händer, säger Agneta Berglin.

text: KRISTINA KARLBERG **foto:** JOHAN WINGBORG

Stress är ett beredskapsläge för fara

Kroppens ospecifika stressreaktioner syftar till att stimulera kroppen i kritiska situationer under cirka 30 minuter, en sorts beredskapsläge. Man kan säga att kroppen tar till samma stressreaktion, oavsett vilken typ av fara vi utsätts för.



JIM ALSTERBERG OCH Åsa Holmberg Strand plockar vant fram meditationspallar, varsin röd matta, mjuk filt och kudde. De lägger sig ner på ryggen på mattorna. Och slappnar av.

– Känn hur inandningen kommer som en gåva, säger deras sjukgymnast Gunilla Nilsson som vägleder dem i övningar i basal kroppskänedom.

Gunilla står framför dem på golvet och visar

med en hand på magen och en hand över bröstet, var andningen kan kännas i kroppen.

– Notera hur andningen hittar sin rytm. Hur det sker i det lilla. Det enda ansvar du har just nu är att känna efter hur andningen känns i din kropp, guidar hon.

Gunilla och hennes sjukgymnastkollega Agneta Berglin inleder alla övningstillfällen med liggande övningar.

Visste du?

Fysisk träning kan förbättra minnesfunktionen.

”Vårt synsätt är att kroppen och själen är en enhet som inte ska delas upp, som det tidigare har gjorts inom skolmedicinen.”



Erfarna. Sjukgymnasterna Agneta Berglin och Gunilla Nilsson startade Stressmottagningen i Kungälv för snart 20 år sedan. De kan ofta se snabba förbättringar hos deltagarna på stresshanteringskursen, vilket gör jobbet roligt och meningsfullt.

– Det är lätt att känna sin andning och uppmärksamma kroppens signaler när man ligger ner. Underlaget bär upp kroppen och man behöver egentligen inte använda några muskler. Det är ett bra sätt att bli medveten om onödiga spänningar i kroppen, berättar Agneta.

Gunilla och Agneta startade Stressmottagningen i Kungälv 1991. Under början av 90-talet gick de kurser med inriktning på kroppsmedvetenhet och psykosomatik, som de inspirerades av.

– När vi jobbade kliniskt mötte vi många patienter med huvudvärk, magont, värk och olika diffusa symtom - som aldrig blev riktigt bra. Det kändes frustrerande, därför vill jag och Gunilla göra ett försök att angripa problematiken på ett annat sätt, säger Agneta.

DE BERÄTTAR ATT stress till stor del handlar om kroppsliga reaktioner, vilket gör att sjukgymnaster är väl lämpade att leda stressbehandling.

– Vi kan förmedla verktyg som gör att människor stärker sin kropp och sin självkänsla, säger Agneta.

Kärnan i behandlingen utgår från metoden basal kroppskänedom.

– Det handlar framförallt om att arbeta med

kroppshållning, bålstabilitet, andning och mental närvaro. Vi gör enkla övningar som är anpassade efter kroppens anatomi. Målet är att skapa frihet i andning och hållning som gör att man får mer energi, säger hon.

Agneta och Gunilla är båda utbildade inom basal kroppskänedom. De har även fått handledning i kognitiv förhållningssätt under de senaste åren.

– Vårt synsätt är att kroppen och själen är en enhet som inte ska delas upp som det tidigare har gjorts inom skolmedicinen. Känslor, tankar och kroppsliga reaktioner hänger ihop. Ett exempel är att man kan påverka kroppens reaktioner genom att förändra sina tanke-mönster, säger Gunilla.

OMKRING 100 PERSONER behandlas på mottagningen varje år. Många av dem har sökt annan vård först. De kan till exempel ha besökt akuten för yrsel, ångest, hjärtklappning, andnings-svårighet eller magont – och fått beskedet att de är helt friska.

– Förvirringen är ofta total när de kommer hit. De allra flesta blir livrädda när kroppen säger ifrån, de känner inte igen sig själva och förstår inte vad det är som händer. Att gå ensam hemma i det tillståndet är oerhört plågsamt och läker inte någon, säger Agneta.

Många kommer på rekommendation från läkare, psykolog eller sjukgymnast. Andra har

”Vi kan förmedla verktyg som gör att människor stärker sin kropp och sin självkänsla.”



hört talas om mottagningen och tagit kontakt på egen hand. Behandlingen inleds med ett bedömningssamtal hos någon av sjukgymnasterna. De allra flesta erbjuds sedan att gå en stresshanteringskurs i grupp för att lära sig mer om sambanden mellan tankar, känslor, beteenden och kroppsliga reaktioner vid stress. Och för att ta del av varandras erfarenheter.

– Det brukar hända positiva saker när deltagarna känner stöd från varandra och inser att de inte är ensamma i världen med sina symtom, berättar Gunilla.

Kursen består av tio tillfällen med teori, övningar och reflektion. Sedan kan de som önskar fortsätta med kurs i basal kroppskänedom eller qigong. Om någon behöver individuellt samtalsstöd finns mottagningens kurator att tillgå. Men vid djupare depressioner, psykosjukdomar eller drogproblematik hänvisas patienterna vidare.

– Våra kurser är framförallt inriktade på kroppsliga reaktioner, säger Gunilla.

Under 2004 till 2006, utvärderades behandlingen på mottagningen. Resultatet visade att

välbefinnandet ökade hos deltagarna och symptom som huvudvärk, oro, ångest och trötthet minskade. Ju tidigare man hade sökt hjälp för sina symtom, desto snabbare gick läkningen och risken för återfall minskade

– Dålig sömn, trötthet och en upplevelse av att livet inte funkar längre kan vara varnings-signaler. Ta reda på vad som är fel i tid - istället för att skruva upp tempot som många gör, uppmanar Agneta.

Andningsövning. Gunilla visar var andningen kan kännas i kroppen. Notera kylan i nästippen och i svalget vid inandningen. Känn hur luften sprider sig i lungorna, säger hon.

FAKTA

Basal Kroppskänedom

Metoden syftar till att ge människor fördjupad kontakt med sig själva och sina kroppsupplevelser. Med hjälp av liggande, sittande och stående rörelseövningar tränas hållning, mental närvaro och andning. I metoden integreras västerländsk rörelsetradition och biomedicinsk kunskap med de österländska rörelsetraditionerna tai-chi och zen-meditation.

Vetenskapliga studier har visat att övningarna ger god effekt vid besvär som långvarig smärta, stress, ångest, oro och nedstämdhet.

Vill du veta mer eller komma i kontakt med sjukgymnast som arbetar med basal kroppskänedom?

Läs mer på www.ibk.nu

Jim Alsterberg och Åsa Holmberg Strand har sökt hjälp för sina stressymtom. Nu lär de sig basal kroppskänedom – vilket ger dem nya verktyg i vardagen.
– Stresshanteringskursen blev en vändning som gjorde att jag slapp sjukskrivning, säger Jim.

JIM ALSTERBERG, 45 ÅR, arbetar på kontor inom stadsdelsförvaltningen i Göteborg och utvecklade stressymtom på sin arbetsplats.

– Jag kom i kläm mellan arbetskamrater och chefen. Det gjorde att jag hela tiden gick runt och spände mig. Och hade värk i kroppen.

När Jim var på väg att bli sjukskriven, föreslog hans läkare att han först skulle pröva stresshanteringskursen på Stressmottagningen.

– Det blev en vändning för mig. Där fick jag lära mig att slappna av i kroppen.

På kursen blev han också uppmuntrad av de andra gruppdeltagarna att prata med sin chef om svårigheterna. Det har lett till att hans arbetssituation förbättrats.

FÖR ÅSA HOLMBERG STRAND, 45 ÅR, yttrade sig stressen framförallt i magont, huvudvärk och hårt spända käkar.

– Jag hade svårt att få ihop vardagen med småbarn och heltidarbete. Jag har hela tiden haft höga krav på mig att vara väldigt duktig. Måstena tog över vardagen.

Efter en tids sjukskrivning började Åsa studera på deltid till bibliotekarie, men kände att det inte skulle hålla i längden. En vän tipsade henne om Stressmottagningen.

– Jag gick stresshanteringskursen först. Sedan har jag gått kursen i basal kroppskänedom två gånger. För mig har det varit viktigt att lära mig hur stressen känns i kroppen.

Åsa har också gått i kognitiv beteendeterapi utanför mottagningen.

– Jag behövde reflektera mer kring



Nöjda. För Jim Alsterberg blev stresshanteringskursen en vändpunkt och förhindrade en sjukskrivning för att han lärde sig att slappna av. Åsa Holmberg Strand har blivit bättre att koppla bort tankar som stör och prioritera det som är viktigt i vardagen.

Stresskursen blev en vändpunkt

mig själv och de höga krav som jag ställde på mig själv.

Nu känner Åsa att hon är på rätt väg.
– Det är en långsam vandring som tar tid. Jag har behövt träna mycket för att införliva övningarna från Stressmottagningen i vardagslivet och ge mig tid att varva ner. Jag försöker göra sittande meditation hemma varje dag.

JIM TRÄNAR OCKSÅ på egen hand.

– Det blir mest stående övningar för att hitta den inre balanslinjen. Jag kan öva nästan var som helst, till exempel när jag står och skalar potatis i köket eller när jag reser mig ur kontorsstolen på jobbet.

Även hjärnan påverkas av övningarna. Jag har blivit bättre på att koppla bort tankar som stör och enbart fokusera på det som är viktigt.

Åsa och Jim känner sig nöjda med att de sökte hjälp på mottagningen.

– Alla borde ha kunskaper om hur kroppen och själen fungerar vid stress. I förebyggande syfte, säger Åsa.

Jim håller med och tillägger:

– Det har funkad jättebra. Men det är synd att det är så få killar som hittar hit. Jag vet inte om många män skäms över att söka hjälp, med det borde de inte göra. Det här är en bra grej.

KRISTINA KARLBERG

Svårt att tyda kroppens signaler? Ta hjälp av en sjukgymnast

Smärta, spända muskler, yrsel, trötthet, andningsbesvär, sömnproblem och nedsatt livsglädje. Ibland struntar vi i kroppens signaler om att något är på tok, ibland förstår vi dem inte. Psykosomatiskt inriktade sjukgymnaster kan göra kroppens språk tydligare för dig.

PSYKOSOMATISK SJUKDOM definieras som kroppsliga besvär där psykiska faktorer är av stor betydelse för sjukdomens uppkomst och förlopp. Symtomen kan komma från hela kroppen, några av de vanligaste är muskelsmärta, magsmärtor, andningsbesvär, huvudvärk, ångest och trötthet.

Vad kan en sjukgymnast göra för en patient med psykiatriska eller psykosomatiska besvär? Det är faktiskt en hel del! Psykiatrisk och psykosomatisk sjukgymnastik utgår ifrån ett terapeutiskt förhållningssätt där mötet med varje patient formas av en helhetssyn. Det betyder att sjukgymnasten i samtal, undersökning och behandling aktivt fångar upp både kroppsliga och psykiska symtom.

Detta kan göras på varierande nivåer och djup utifrån vilken kunskap och erfarenhet sjukgymnasten har. Många sjukgymnaster använder övningar för kroppskänedom, avspänning och stresshantering hämtade ur psykosomatisk sjukgymnastik i sin behandling. Men för att bli specialist inom området psykiatri och psykosomatik måste sjukgymnasten både ha vidareutbildat sig och arbetat med psykiatriska/psykosomatiska patienter under handledning en längre tid. Det finns flera olika behandlingssätt inom området.

En spridd behandlingsmetod inom psykiatrisk/psykosomatisk sjukgymnastik är basal kroppskänedom (BK). Centrala begrepp för BK är balans, (både kroppslig och psykisk), frihet i andning och rörelser samt mental närvaro. Man använder enk-



Deppig? Ibland kan det vara svårt att tyda kroppens signaler. En sjukgymnast kan hjälpa.

la övningar och mjuka rörelser för att locka fram det mest grundläggande och funktionella sättet att använda kroppen på.

Genom övandet vill man uppnå en bättre kontakt med den egna kroppen, med andra människor och med verkligheten. Tanken är att öka den medvetna närvaron och skapa en helhet i människans existens. Det kan i sin tur öka självkänslan och självtilliten och hjälper patienten att påverka sin egen hälsa i rätt riktning.

METODEN ANVÄNDS BÅDE förebyggande och behandlande, individuellt och i grupp. Forskningen stödjer användning av BK som komplement till annan behandling vid långvarig smärta, stressrelaterade besvär, ångest, oro och depression, nedstämdhet, schizofreni, lårbensamputation och magbesvär som funktionell tarmstörning (IBS).

Sjukgymnaster kan också arbeta utifrån psykodynamisk kroppsterapi (PDK), som innebär att sjukgymnastik kombineras med psykoterapiska samtal. Sjukgymnasten har då utbildning i psykoterapi motsvarande steg I.

Utgångspunkten är att det finns ett nära samband mellan kropp och känslor, vilket avspeglar sig i kroppens hållning, rörelser, musklernas spänningsmönster och i andningen.

Målet med behandlingen är att människan ska fungera både kroppsligt, psykologiskt och i relation till andra. Grundsynen är att känslor (affekter) och kroppsliga upplevelser är meningsbärande, och genom att bli medveten om dem kan patientens förmåga att förstå sig själv och sina relationer förbättras.

VIKTIGA DELAR I behandlingen är att samtala om vad som hänt med kroppen tidigare under livet och om hur man hanterat olika känslor.

Som utgångspunkt för det terapeutiska samtalet används även patientens upplevelser av massage, avspänning och olika närvaroövningar. PDK är en metod som kan vara till hjälp vid stress- och utmattningsproblem, smärta, huvudvärk, ätstörningar, depressioner eller ångest.

När det gäller allvarigare psykiska störningar, som psykosor och schizofreni, samarbetar sjukgymnasten med andra professioner inom den psykiatriska vården.

På senare tid har forskning även visat att fysisk aktivitet och träning kan vara ett bra komplement i behandlingen vid tidiga symtom på depression och ångest.

LOIS STEEN VIVANCO

FAKTA

Det finns sjukgymnaster som har psykiatrisk och psykosomatisk kompetens på vårdcentraler, privata mottagningar, i företagshälsövrden, inom psykiatrin, på ätstörningsenheter, tortyr- och traumacentra samt inom missbruksvården.

Läs mer på www.lsrpsyk.se