

”Det finns redskap för att stärka den friska kärnan”

Hur mycket stressrelaterade besvär patienten än har finns det alltid en frisk kärna som kan lockas fram och förstärkas via olika redskap. Det säger Eva Moberg som samlat teoretisk och praktisk kunskap om hur man gör det i en ny bok.

EVA MOBERG ÄR FYSIOTERAPEUT, psykoterapeut samt Feldenkraispedagog och är specialiserad på stressutlösta tillstånd. Hon har jobbat kliniskt i mer än 30 år och har parallellt undervisat i psykiatrisk och psykosomatisk fysioterapi på grundutbildningen vid Lunds universitet. Nu ger hon ut en ny bok, riktad till både patienter, studenter och fysioterapeuter, där hon samlat sina kunskaper i ett tioveckorsprogram för att återfinna balansen i en stressad kropp.

– Personer med smärta, stress och oro är en stor patientgrupp som fysioterapeuter behöver ta sig an och förhålla sig till, säger Eva Moberg. Med boken vill jag synliggöra att vår profession, också unga kollegor som är på väg ut i yrket, har med sig kunskaper som de kan använda på det här området. Samtidigt finns det också ett behov i kåren av att utveckla våra gruppbehandlingar. I boken visar jag hur man kan arbeta med stressrelaterade besvär och tankegångarna bakom behandlingen.

Det finns stora fördelar med gruppbehandling, enligt Eva Moberg.

– Det är kostnadseffektivt för en överbelastad sjukvård men också effektivt ur ett behandlingsperspektiv. Jag träffar alltid patienten innan gruppen startar och har också individuella uppföljningar. Grupperna inleds med ett teoriavsnitt omkring dagens tema, sedan går vi igenom olika övningar och alla får med sig ett memo som sammanfattar dagens tema och förslag på hemövningar som följs upp nästa gång.

GRUPPEN SKAPAR också samhörighet mellan patienterna, säger Eva Moberg.

– Många patienter har förlorat sin självkänsla och sin plats i livet och då är det gott att inse att man inte är ensam. För patienter i den psykiatriska öppenvården finns också ett behov av ökad social interaktion. Gruppbehandling leder ofta till att patienterna knyter nya kontakter och hjälper varandra, som gör att de kan gå vidare på egen hand. Det är viktigt att vi inte knyter upp patienterna till oss själva som behandlare utan stärker den egna förmågan.

Vad är det främsta budskapet från dig till läsaren?

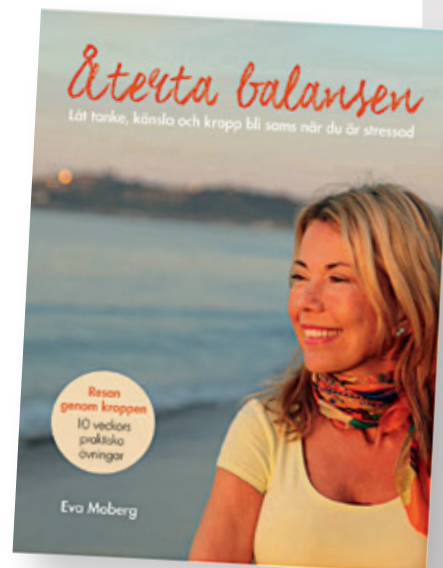
– Att hur mycket symtom den enskilde än har finns det alltid en frisk kärna som kan lockas fram och förstärkas. Många patienter har fått en diagnos påklistrad på sig av vården och är alldeles för-tvivelade; de tror att det är en livstidsdom. Det krävs ofta mycket arbete för att förändra självkänslan och kroppsbilden från att vara probleminriktad till att i stället vara fylld av möjligheter.

TILL STUDENTERNA VILL HON förmedla samma sak – att det går att ge patienten redskap som stärker deras friska kärna och hjälper dem att tillvarata sina resurser.

– Studenter fokuserar ofta på patologin, men det är viktigt att lyfta fram det friska i mötet med patienten och rikta in sin behandling på det. Beröringsaspekten i vårt yrke gör att många patienter öppnar upp och ger oss förtroenden när vi börjar jobba med deras kroppar. Det här är en naturlig del av processen, som man inte behöver vara rädd för. Lita på dina kunskaper. Du förväntas inte vara terapeut, men du kan se och bekräfta patienten. Mötet har stor betydelse.

ATT FÖRMEDLA TEORETISK KUNSKAP är också nödvändigt när man arbetar med stressproblematik.

– Ett viktigt råd till studenter och kollegor är att vara noga med att gå igenom biomekaniken bakom de övningar man använder. Det ger patienterna en möjlighet att förstå vad det är som händer. Det ska inte bara vara fokus på att känna. Genom att primärt förankra upplevelsen av kroppen i teorin får patienten en biomekanisk förklaring som också stärker kunskapen om den egna kroppen. ”Aha, nu förstår jag hur det hänger ihop!”. Det har en ångestdämpande effekt att ha både redskapen och teorin, och att veta hur man ska göra för att hjälpa sig själv.



Titel: Återta balansen.

Låt tanke, känsla och kropp bli sams när du är stressad.

Författare: Eva Moberg

Förlag: Eget förlag, 2020