



Eva Moberg

Yrke: Utbildad fysioterapeut, psykoterapeut samt Feldenkraispedagog, specialiserad på stressutlösta tillstånd. Har undervisat och utvecklat kurser inom området på Fysioterapiutbildningen vid Lunds universitet samt föreläser både nationellt och internationellt.

Bor: Eva bor och har mottagning i Västra Hamnen i Malmö.

Aktuell med: Boken "Återta balansen".

Mer info: Läs mer om Eva på hennes [hemsida \(http://www.evamoberg.com\)](http://www.evamoberg.com), det går även att följa henne på [Facebook \(https://www.facebook.com/EvaMobergcom-214158069041263/\)](https://www.facebook.com/EvaMobergcom-214158069041263/), där hon ger tips på artiklar, forskning och föredrag.



Sagt om "Återta balansen"

"Äntligen någon som visar hur allt hänger ihop. Tänk att kunna läsa en bok om stress som inte ger mig ångest över hur jag lever mitt liv, utan istället generöst och utan att döma vi- sar hur jag rent praktiskt och konkret kan bygga en ny balans i tillvaron. Det som jag intuitivt bara anat tidigare förklaras här på ett levande sätt som verkligen går att förstå."

Emil Jensen, artist och poet

Stress är ett växande problem något inte minst fysioterapeuter märker av i sitt arbete. Eva Moberg har varit yrkesverksam i 30 år och har sett hur problemen med stress eskalerat. I sin bok "Återta balansen" skriver hon om vikten av en helhetssyn på kropp och hälsa och manar oss att se våra kroppar som våra bästa vänner.

Eva Moberg har en bakgrund som fysioterapeut, psykoterapeut och Feldenkraispedagog och är specialiserad på stressutlösta tillstånd. och har lång erfarenhet av att ha arbetat med patienter i behandling. Som lärare på Fysioterapiutbildningen vid Lunds universitet har hon även utbildat studenter i 20 års tid.

– Numera gästföreläser jag enbart, säger Eva.

Vill föra fram ett helhetsperspektiv

Dessutom har hon nyligen kommit ut med boken "Återta balansen".

– Det finns flera anledningar till att jag skrivit boken. säger Eva som dels vill föra fram ett helhetsperspektiv på ,

människan, som hon menar många gånger saknas inom den vanliga vården, där man ofta bara ser sitt eget specialistområde.

– I mitt arbete möter jag därför ofta människor som av sin läkare fått höra att de måste acceptera sin smärta eller andra besvär och att det inte finns något mer att göra.

Men det stämmer inte menar Eva.

– När man inser hur tanke, känsla och kropp hänger ihop och ömsesidigt påverkar varandra blir det mycket lättare att förstå varför man inte mår bra och även lättare att finna nya vägar för att må bättre. Oavsett om man är stressad, har ångest, spänningar, yrsel, smärta, sömn och koncentrationssvårigheter, eller bara vill utvecklas som människa, så vill jag förmedla att det faktiskt finns bra hjälp att få, för att återta balansen i livet igen.

"Kurera gör ett enormt arbete"

Utöver det vill Eva även lyfta fram vikten av att fokusera på möjligheter och hälsa istället för problem och sjukdomar. Här behövs ett nytt tänkande inom vård och samhälle menar hon.

– Vi är idag så fokuserade på att bota symptom att vi ofta glömmer bort grunden till varför vi blivit sjuka. ^[1]_{SEP} Tonvikten borde istället, enligt Eva, läggas på hur vi gemensamt kan ta bättre vara på varje individs resurser så att man förebygger sjukdom och främjar hälsa.

– Här tycker jag att ni på Kurera gör ett enormt arbete i att fokusera på vad man själv kan göra för att må bättre. Det är till stor hjälp för att få tillbaka tilliten till den egna förmågan och det stärker självkänslan.

Vi hör ofta att problemen med stress ökar, hur ser det ut från ditt perspektiv, stämmer det och hur har du märkt av det?

– Jo, det stämmer bra med min erfarenhet. Trycket på min mottagning är högt. Det är alltför många som söker för olika stressutlösta symptom och utmattningstillstånd som definitivt ökat genom åren. Samma sak hör jag från mina kollegor. En oroande faktor är just att det i många fall är de yngre generationerna som nu drabbas oftare, det vill säga i åldersgruppen 18–40 år.

Du har även utbildat blivande fysioterapeuter, hur kan den yrkesgrupp som tidigare hette sjukgymnaster hjälpa när det kommer till att behandla stressrelaterade åkommor?

– Här kan man verkligen tala om en tämligen okänd resurs inom vården. De flesta fysioterapeuter har omfattande kunskaper inom det här området och har många olika behandlingsmetoder för att kunna hjälpa människor som drabbats av de här åkommorna.

Är det i själva verket så att sjukgymnaster kan vara bättre lämpade än läkare när det kommer till stress?

– Jag tror framför allt att det handlar om att få till ett teamarbete. Läkare och fysioterapeuter tillför helt enkelt olika aspekter. Det viktigaste här är igen att se till helheten. Läkaren står för den rent medicinska delen av behandlingen medan fysioterapeutens roll ofta handlar om att se människan bakom diagnosen och hjälpa hen att förstå kopplingen mellan tanke, känsla och kropp samt förmedla verktyg för att hen själv ska kunna återskapa balansen i sin vardag igen.

Varför drabbas vissa av stress och utbrändhet, medan andra verkar klara sig hur bra som helst?

– När de stressutlösta utmattningstillstånden fortfarande var relativt ovanliga härleddes orsaken för det mesta till den enskilda individen. Experterna menade att det var individer med en viss grundläggande sårbarhet som drabbades, säger Eva och fortsätter:

– Det stämmer också att det finns individuella faktorer som spelar in. Man har till exempel sett att högpresterande personer med höga krav på sig själv löper större risk än andra att drabbas.

Men i takt med att allt fler drabbats tror Eva att de flesta insett att det inte enbart rör sig om ett problem på individnivå utan att det måste ses i ett större perspektiv. Och ifrågasätta vilka prioriteringar som styr vårt samhälle och hur vi förhåller kollektivt till hälsa och sjukdom.

^[1]_{SEP} Hur märker man när stressen börjar ha en negativ inverkan på en?

– Det korta svaret är när man börjar hoppa över återhämtningsfasen.

Stress är inget farligt i sig och utgör kroppens alarmsystem som faktiskt mår bra av att aktiveras då och då.

Problemet uppstår enligt Eva när vi inte längre lyssnar till kroppens signaler om behov av vila efter en period av stress med andra ord när den ena perioden av stress avlöser den andra.

– För de flesta av mina patienter är det dock sömnen som först börjar krångla, andningen som blir ansträngd och smärtor på olika ställen i kroppen men det finns förstås också en känsla av att vara jagad att inte räkna till, att ha svårt att koncentrera sig.

Problemet är att många söker hjälp först när problemet är ett faktum, vad kan man göra för att förebygga?

– Ja detta är en stor fråga med många dimensioner. En ökad kroppsmedvetenhet och lyhördhet inför de egna behoven är ett nödvändig steg.

På individnivå tror Eva att ett sätt att förebygga kan vara att sluta betrakta kroppen som ett objekt

– Många av oss betraktar kroppen som en slags maskin som bara ska fungera och som kan drivas på hur som helst. Många behandlar faktiskt sin bil bättre än den egna kroppen. Tänk dig till exempel att du har en dyrbar bil och kör på motorvägen. Plötsligt lägger du märke till att oljelampan har börjat lysa rött. Hur skulle du agera i en sådan situation? Jag förmodar att du inte skulle välja att sätta maskeringstejp över lampan och köra vidare som om inget hade hänt och sedan bli förvånad om motorn havererade någon kilometer längre ner på vägen. Men detta är faktiskt ett förhållningssätt som många av oss har gentemot vår egen kropp. När kroppen signalerar behov av vila och återhämtning sätter vi på den symboliska maskeringstejpen och kör på i samma hastighet som tidigare. Många gånger blir vi sedan förvånade när kroppen inte längre förmår hålla tempot.

"Se på kroppen som en god vän"

Eva tror därför att vi, både som individer och samhället i stort, skulle ha mycket att vinna på att få in mer av ett helhetstänkande, att se kroppen som en självklar del av vår identitet och börja behandla den som en god vän som vi vill värna om.

– Helst skulle jag se att man redan i skolan fick mer kunskap om vad som händer i kroppen när man blir stressad och hur man med enkla kroppsmedvetenhets övningar kan lära sig bli bättre på att lyssna på kroppens signaler och därmed få stöd i att respektera det egna behovet av vila och återhämtning, säger Eva och fortsätter:

– Sedan hade det varit till stor hjälp om man inom vården fått möjlighet att lägga mer fokus på hälsopromotion det vill säga att satsa mer på vad vi kan göra för att främja hälsa.

Samma sak gäller inom arbetslivet menar Eva.

– En bra företagsledare vet att det viktigaste kapitalet i ett företag är dess medarbetare. Tänk om fler företag hade rutiner för att erbjuda förebyggande åtgärder som kroppsmedvetenhets träning, mindfulness, yoga eller tai-chi inom ramen för arbetstiden, det hade varit ett stort steg i rätt riktning och skulle innebära en klok investering ur alla synvinklar.

Hur kan den insikten hjälpa oss att handskas med det moderna samhällets och livsstilens utmaningar?

– För att handskas med det moderna samhällets livsstil krävs mod. Jag vill påstå att en av de största utmaningen i livet är att våga välja förändring när gamla vanor satt krokben för en och istället prioritera det som är bra. Det innebär att våga gå sina egna vägar och stå emot påtryckningar om att vi ska vara på ett speciellt sätt, något som vi ofta möter inom bland annat sociala medier.

Eva fortsätter:

– Framför allt innebär det att vi lär oss att lyssna på kroppens signaler så att vi kan urskilja vad vi verkligen behöver, till skillnad från att anpassa oss till vad vi tror vår omgivning förväntar sig av oss.

Slutligen, vad är ditt bästa råd till de som drabbats av stressrelaterade besvär och behöver hjälp att komma tillbaka?

– Albert Einstein lär ha sagt att "Galenskap innebär att göra samma sak om och om igen och förvänta sig olika resultat. Om du vill se andra resultat, gör inte om samma sak." För att få till en bra läkningsprocess måste det därför till förändringar i det sätt vi förhåller oss till oss själva och livet i stort. Det går inte att köra på i samma takt och förvänta sig att allting ska bli annorlunda nästa gång. Det blir det sällan.

Av Nina Törmark

Eva Moberg

Yrke: Utbildad fysioterapeut, psykoterapeut samt Feldenkraispedagog, specialiserad på stressutlösta tillstånd. Har undervisat och utvecklat kurser inom området på Fysioterapiutbildningen vid Lunds universitet samt föreläser både nationellt och internationellt.

Bor: Eva bor och har mottagning i Västra Hamnen i Malmö.

Aktuell med: Boken "Återta balansen".

Mer info: Läs mer om Eva på hennes [hemsida \(http://www.evamoberg.com\)](http://www.evamoberg.com), det går även att följa henne på [Facebook \(https://www.facebook.com/EvaMobergcom-214158069041263/\)](https://www.facebook.com/EvaMobergcom-214158069041263/), där hon ger tips på artiklar, forskning och föredrag.



Sagt om "Återta balansen"

"Äntligen någon som visar hur allt hänger ihop. Tänk att kunna läsa en bok om stress som inte ger mig ångest över hur jag lever mitt liv, utan istället generöst och utan att döma vi- sar hur jag rent praktiskt och konkret kan bygga en ny balans i tillvaron. Det som jag intuitivt bara anat tidigare förklaras här på ett levande sätt som verkligen går att förstå."

Emil Jensen, artist och poet

Kategori: [Mental hälsa \(https://kurera.se/kategori/halsa/mental-halsa/\)](https://kurera.se/kategori/halsa/mental-halsa/) | **Etiketter:** [återhämtning \(https://kurera.se/tag/aterhamtning/\)](https://kurera.se/tag/aterhamtning/), [Återta balansen \(https://kurera.se/tag/ater-ta-balansen/\)](https://kurera.se/tag/ater-ta-balansen/), [Emil Jensen \(https://kurera.se/tag/emil-jensen/\)](https://kurera.se/tag/emil-jensen/), [Eva Moberg \(https://kurera.se/tag/eva-moberg/\)](https://kurera.se/tag/eva-moberg/), [fysioterapeut \(https://kurera.se/tag/fysioterapeut/\)](https://kurera.se/tag/fysioterapeut/), [helhetssyn \(https://kurera.se/tag/helhetssyn/\)](https://kurera.se/tag/helhetssyn/), [sjukgymnast \(https://kurera.se/tag/sjukgymnast/\)](https://kurera.se/tag/sjukgymnast/), [stress \(https://kurera.se/tag/stress/\)](https://kurera.se/tag/stress/), [stresshantering \(https://kurera.se/tag/stresshantering/\)](https://kurera.se/tag/stresshantering/), [utbrändhet \(https://kurera.se/tag/utbrandhet/\)](https://kurera.se/tag/utbrandhet/)