

Gör upp med stressen

– från grunden

Sjuk av stress? Då behövs förändringar på djupet. En helhetsbehandling hos en specialiserad sjukgymnast kan lossa dina spänningar.

TEXT LENA OLAUSSON FOTO JUMP FOTO, ANDERS EBEFELDT



Säg nej till stressen!

Evas sov gott-övning!

Är du stressad och har svårt att somna? Den här ögonövningen balanserar nervsystemet och samlar tankarna. Gör övningen när du lagt dig. Håll ögonen öppna. Upprepa tre gånger.

Förklaring:

"Mitten" = titta rakt upp i taket. "Norr" = titta upp mot ögonbrynen. "Söder" = titta ner mot tårna. "Väster" = vänster. "Öster" = höger. Stanna med ögonen några sekunder på varje ställe. När du flyttar blicken, låt inte ögat hoppa, följ hela banan. Du kommer snabbt in i tittmönstret.

- 1 Ligg på rygg. Börja i mitten.
- 2 Titta mot norr.
- 3 Tillbaka till mitten.
- 4 Titta mot söder.
- 5 Tillbaka till mitten.
- 6 Titta mot nordöst.
- 7 Titta mot sydväst.
- 8 Tillbaka till mitten.
- 9 Titta mot öster.
- 10 Titta mot väster.
- 11 Tillbaka till mitten.
- 12 Titta mot nordväst.
- 13 Titta mot sydöst.
- 14 Tillbaka till mitten.

"Centralt i behandlingen är en återerövring av självbilden."

DET VI VÄLJER att ge energi, det växer. När vi kliver ur rollen som offer kan saker verkligen börja hända.

Det säger *Eva Moberg*, sjukgymnast och expert på behandling av stressjukdomar, allt från utmattningsdepression till stressrelaterad värk.



På sin mottagning skraddar hon behandlingar för varje klient och kombinerar olika metoder såsom Feldenkrais-metoden, basal kroppskänedom, psykoterapi och KBT. Samtal och övningar i kroppsmvetenhet ingår alltid, ibland beröring. Klienten får också hemuppgifter.

– En behandling som tar hänsyn till alla aspekter av människan – kroppsligt, själsligt, känslomässigt och existentiellt – ger på sikt ett bättre resultat.

Eva Moberg har bott i Asien och arbetat med tibetanska flyktingar i Indien. Där upplevde hon på nära håll filosofin att kropp, själ och ande är ett. Hon blev sjukgymnast för att kunna arbeta yrkesmässigt med helhetsmetoder och skulle önska att den typen av behandling blev tillgänglig också inom den vanliga vården.

DEN SOM BLIR SJUK av stress har många gånger en lång förhistoria. Svårigheter att

förhålla sig till sina egna och andras krav har ofta rötter ända i barndomen.

– Den som aldrig fick ta plats som liten, som inte fick visa sina känslor eller som fosterades till att vara duktig, kan ha jättesvårt att se att det finns andra möjligheter som vuxen. Det finns ett invant beteende, som man kanske inte ens lägger märke till själv.

– Kroppen speglar hur vi förhåller oss till oss själva och till omvärlden. I mitt arbete har jag tydligt sett att svårigheter att ta plats för sig själv och sina behov nästan alltid motsvaras av ett hopkrupet hållningsmönster och förminskade andetag. Det finns förstås undantag, om hållningen inte i första hand

har med muskelspänningar att göra, utan till exempel en reumatisk sjukdom.

VID ETT FÖRSTA MÖTE ställer Eva frågor om klientens livshistoria. Till exempel hur konflikter känns, hur det är att visa känslor och hur det var i ursprungsfamiljen.

Vid andra besöket gör Eva en kroppundersökning. Hon kollar kroppsuppfattningen och hur det känns i kroppen när klienten är glad, arg eller ledsen. Hur kroppen ser ut stående och liggande, hur rörliga lederna är och hur fri andningen är.

Var sitter muskelspänningarna, finns det områden som är för mycket spända samti-

digt som andra områden är för lite spända? Eva undersöker, känner på muskulaturen och iakttar vad som sker i olika situationer.

Hon förmedlar vad hon ser och pratar med klienten om behandlingens olika delar. Om muskelspänningar har gett låsningar kan klienten behöva arbeta med andningen eller vissa delar av kroppen för att kunna ändra sättet att möta stress och påfrestningar. Finns mycket smärta och stelhet behöver det undersökas om klienten kan använda sin kropp på ett lättare och mer skonsamt sätt. Vid stressjukdomar finns oftast en svårighet att sätta gränser.

– Personer som har gått bortom gränserna

för vad de mäktar med, har ofta samma slags spänningsmönster som om de hade gått på hal is. De spänner axlarna och nacken, använder sina ben- och bäckenmuskler väldigt lite och behöver få ner fötterna tryggt på jorden igen för att kunna vila.

Stress i sig är inte negativt, men plats för återhämtning måste finnas, enligt Eva Moberg.

– I naturen finns alltid vila efter aktivitet. Men vi fyller fritiden med aktivitet, kanske av rädsla för att gå miste om något om vi vilar. Vi riskerar att förlora något viktigt – oss själva.

Centralt i behandlingen är en återerövring av självbilden.

Säg nej
till stressen!

▷ – Självbilden – hur vi uppfattar oss själva – och självkänslan har nästan alltid fått sig törnar under sjukdomen.

Klienten behöver hitta tillbaka till en sund självbild, som inte är baserad på att bli bekräftad i det yttre, utan i respekt för de egna behoven.

VÄGEN TILL ATT BLI FRISK består av många små steg. Det första steget kan kännas som en vändpunkt.

– Utifrån sett kan det vara något litet, som att säga nej till att stanna kvar på jobbet. För en person som grundar sin självkänsla på bekräftelse från andra kan det vara ett stort steg.

Hur klarar man att växla spår?

– Den kroppsliga erfarenheten ger den extra styrkan och medvetenheten som behövs. Många har lätt att tänka sig förändringar, men svårt att genomföra dem. Men märkte klienten att den vanliga huvudvärken inte dök upp när hon sa nej en gång, så vill hon prova det igen.

– När man blir medveten om sina gamla spänningsmönster kommer ofta minnen upp till ytan. Kroppen minns det vi vill glömma. Jag fokuserar inte på problem, men för den som aldrig förr har berättat sin historia kan det vara viktigt. Efteråt kan man gå vidare och börja förändra sitt liv. Det går att hitta nya möjligheter i sig själv, i sin kropp. Att arbeta med kroppsmidvetenhet i fötter, ben och bäcken till exempel, ger trygghet och stabilitet.

Är det inte egotrippat att tänka så mycket på sig själv?

– Nej, tvärtom, om man respekterar sina egna sunda behov, så har man lättare att respektera andras. I början kan man förstås känna skuld som har att göra med det gamla förhållningssättet. Då ska man stå ut med den känslan, distansera sig lite från den, tills man är hemmastadd i det nya. Ofta upptäcker klienten att det inte är andra som kräver mest av dem, utan de själva.

– Ett stressfritt liv är en utopi, livet kommer alltid att innebära påfrestningar. Men med nya verktyg i bagaget behöver vi inte låta oss dras med lika mycket, säger Eva Moberg.

Fotnot: Feldenkraismetoden innebär övning av enkla grundrörelser, som ger förståelse för hur kroppen kan röra sig lättare.



I dag väljer Else Edman med omsorg vad hon lägger sin energi på.

”Jag var som en hamster i ett hjul”

Else Edman är orubblig när vi ska boka intervju-tid. Varför inte en kväll om hon ändå är hemma? Det går definitivt inte, Else har lärt sig att säga nej.

PÅ KVÄLLEN EFTER JOBBET, då går Else Edman numera in i sin vilofas och vill inte ha något inbokad. Jag förstår att hon verkligen har lärt sig sin läxa hos sjukgymnasten Eva Moberg – att sätta sina behov i första rummet och inte genast ställa upp på andras.

Else har varit riktigt sjuk och var nästan utan hopp om att få tillbaka ett liv som hon var nöjd med. Hon beskriver sig som en högpressterande person som plötsligt inte kunde vara sådan längre.

Det började med högt blodtryck, yrsel och koncentrations-svårigheter som gjorde att hon hade svårt att fungera i sitt arbete som specialpedagog, trots att

hon ansträngde sig till det yttersta. Ytterligare en tung börda var diagnosen bröstcancer som fick henne att tappa fotfästet ännu mer. Hon hade mycket värk och plågades av tankar på döden och svåra händelser. Hon kände inte igen sig själv, den starka som alla tyckt var så duktig för att hon hann med så mycket.

– Jag opererades och blev frisk från min cancer, men jag var inte frisk från min cancer tanke som jag kallar det.

UNDER EN rehabiliteringsvecka fick Else tips om Eva Moberg och hennes typ av sjukgymnastik. Hos Eva kunde hon stanna upp.

– Jag upptäckte att jag var som

en hamster i ett hjul. Det ena tunga gav det andra och jag trodde att om jag bara sprang tillräckligt fort, så skulle jag kunna lämna det bakom mig. Men det bara fortsatte, jag kunde knappt andas och stressade även när jag inte behövde.

Hos Eva lärde Else sig att andas på ett nytt sätt, inte bara ”kortandas”, som hon uttrycker det. Med hjälp av beröring och övningar fick hon en ny känsla för sin kropp.

– Eva har byggt tillbaka mitt skelett i kroppen. Kroppen känns annorlunda nu, den utgår inte från tanken längre.

Jag vet också att min kropp är fantastisk och kan läka sig, bara den får lov.

– Men man blir inte bra av att bara ligga på soffan och vila. Livet behöver en meningsfullhet och den skapar man själv. När det känns bra och lätt inombords, händer det positiva saker.

I DAG ARBETAR ELSE halvtid och grubblar inte över det som varit.

– Vilken upplevelse det är att livet kan komma tillbaka! Jag går fortfarande hos sjukgymnasten, nu ska vi börja arbeta med ögonen. Jag kan läsa och skriva igen, men har fortfarande dålig koncentrationsförmåga och behöver öva på att fokusera.

Vi fick alltså till en intervju-tid till sist – på Elses villkor. En vändpunkt för henne var när

Eva Moberg ställde frågan: ”För vems skull gör du detta?” Den frågan bär Else ständigt med sig numera.

– Det är viktigt att veta vad jag ska lägga min energi på och för vem. Det är en stor förändring att känna att det är jag som väljer, slutar hon. ✪

»Vill du veta mer?

Eva Mobergs hemsida www.evamoberg.com, ”Levande människa” av Gertrud Roxendal och Agneta Winberg, Natur & Kultur 2002,

”Den harmoniska kroppen” av Jacques Dropsy, Natur & Kultur 2004 och ”Medvetenhet genom rörelse” av Moshe Feldenkrais, Booklund 1999.



SOMMARENS HÄLSO VECKOR

Gå ner i varv eller gå ner i vikt. Lyssna på **intressanta föredrag om hälsa** eller på fågelsången. Delta i morgongympan eller sov ut tills frukosten serveras. På Masesgården finns inga måsten, men **fem aktiviteter** om dagen att välja på. Var med på så många du vill t ex yoga och vattengympa. Njut av stor vegetarisk buffé.



Ring och boka!
0247-645 60

Vi har bara plats för drygt 50 gäster och sommaren brukar snabbt bli fullbokad. Som prenumerant på Hälsa får du **10% rabatt** på din vistelse. Uppge ditt prenumerationsnummer när du bokar för att få rabatten. **Välkommen** till vår vackra dalagård. Tar du tåget hämtar vi dig i Leksand.



MASESGÅRDEN
Ett riktigt hälsöhem vid Sijjan sedan 1976.

Så hittar du behandlare!

Sjukgymnaster som arbetar med helhetsmodeller kallas med ett gemensamt namn för ”sjukgymnastik med psykosomatisk inriktning”. De är ofta anslutna

till Försäkringskassan och vanlig patientavgift/frikort gäller, remiss behövs inte. Du hittar sjukgymnaster med psykosomatisk inriktning på gula sidorna i telefonkatalogen, på www.ibk.nu och www.feldenkraismetoden.org.