



Oslo kommune

# Læring og mestring 2018

«Når livet har satt seg i kroppen»

(Haugli L, Steen E: Når livet setter seg i kroppen. Oslo 2011. Bazar forlag)

Et L og M kurs, utviklet i prosjektet «Stopp en halv-beveg deg- og bli beveget»(2015)

Støttet av Rådet for psykisk helse og finansiert av Extrastiftelsen

Jannicke Smith, spesialist i psykomotorisk fysioterapi

Bydel Sagene



### Bakgrunn for prosjektet:

- Tilbudet til mennesker som strever med usynlige kroppslige symptomer som uttrykk for psykisk uhelse var og er utilstrekkelig
- en biomedisinsk forståelse er nødvendig , men ikke tilstrekkelig
- biomedisinen tar ikke i tilstrekkelig grad inn at kropp og sinn er uløselig forbundet med levd liv
- mennesket er relasjonelt og søker mening- kroppslige symptomer må forstås i et perspektiv som tar hensyn til dette
- og som anerkjenner kroppen som et erfarende subjekt

(kroppsfenomenologi, psykomotorisk fysioterapi, emosjonsfokusert psykologi, stressfysiologi mm )



# Målgruppe for kurset



- Du kjenner at livets stress og belastninger har «satt seg» i kroppen
- Symptomene kan ikke forklares ved hjelp somatisk sykdom
- Symptombildet kan være preget av tretthet, vedvarende smerter, søvnvansker, uro, kvalme, svimmelhet og tankekjør
- Nedsatt funksjon i varierende grad
- Ønsker kunnskaper og ferdigheter for å ta bedre vare på egen helse



# Kursramme og inntak



- Seks kurssamlinger
- Gruppe på 6-8 deltagere
- Ukentlig eller hver 14 dag
- To timer pr gang inklusive pause
- Inntak på bakgrunn av en vurderingssamtale
- Bør ha et ønske om å delta i en gruppe



# Kursinnhold



- **KUNNSKAP OM:**
- **Kroppslige være- og handlingsmåter ved stress og livsbelastninger-** en holdt kropp i beredskap-reaksjoner i sentralnervesystemet, hormonsystemet og immunsystemet samtidig
- **Vedvarende smerter og ubehag-** nyere smerteteori-smerte trenger ikke å skyldes vevsskade ute i kroppen
- **Samspeillet mellom kropp og levd liv**
  - kroppsliggjøring («innskrivning») av følelser-
  - implisitt taus kroppslig kunnskap uttrykkes i språket «holde maska» «ta deg sammen» «klump i halsen»



# kursinnhold fortsatt



- **Mulighet til å erfare i praksis:**
  - Kroppskontakt gjennom berøring og bevegelse (refleksjon over subjektiv opplevelse av øvelser)
  - Merke og dele de kroppslige erfaringene og hva de kan være et uttrykk for
  - Kroppsliggjøring av følelser, utprøving av hvordan holdning, balanse, bevegelighet påvirkes
  - Tilpasset bevegelse- i relasjon til smerter-
  - Avspenning, kan øke uro, oppleves derfor ikke alltid godt
- **Mulighet til å dele erfaringer med andre**



# Hva skjer i kroppen ved stress og livsbelastninger?



- Vi holder pusten
- Vi spenner musklene, og kan utvikle en vanespenning hvis situasjonen vedvarer
- Vanespenninger påvirker over tid holdning, balanse og bevegelse
- Stressorer fører til økt stresshormonproduksjon,-et signal til hjerne og kropp om at det er «fare på ferde»
- Summen av dette er at kroppen oppleves vond, kraftløs, stiv, stram, holdt, tung osv



# Hvilken betydning har de negative følelsene?

(redsel, sorg, sinne, skam, forakt)



- Det antas at de er kjernen i psykisk uhelse
- De er smertefulle å oppleve, og ganske vanlige å fortrenge eller skyve bort
- Isteden oppstår det symptomer som skyldes holdt pust, muskelspenninger osv
- Symptomene har en dobbelt effekt: Smertefulle følelser skyves bort fra bevisstheten, samtidig som vi får kroppslige plager





# Resultater og erfaringer



- Nyttig med kunnskap om et utvidet syn på kropp
- Nyttig å erfare ulike kroppslige aspekter gjennom øvelser
- God og hensiktsmessig støtte hjelper
- Bagatellisering, selvkritikk og avvisning gjør vondt verre
- Meningsfullt å lytte til andres erfaringer og å dele sine egne
- Behov for mer tid til å integrere komplisert teori,
- Behov for mer praksis
- Behov for hjelp til å komme videre med egen prosess: psykoterapi, psykomotorisk fysioterapi



## Referanser:

1. Steen, E, Haugli L. Når livet setter seg i kroppen. 3.utgave. Oslo: Bazar forlag;2011
2. Damasio A. Descartes feiltagelser. Oslo: Pax forlag; 2001
3. Gretland A. Den relasjonelle kroppen. Bergen: Fagbokforlaget; 2007
- 4.Strand N. Ømhet aller viktigst. Tidsskrift for norsk psykologforening. 2012; Volum 49(7): side 697-699
- 5.Brodal P. Sentralnervesystemet. 5 utgave: Oslo: universitetsforlaget AS; 2013
6. Binder P-E, Hjeltnes A. Tilstede i glede og smerte-mindfulness og arbeid med emosjoner i psykoterapi. Tidsskrift for norsk psykologforening. 2013; Volum 50(8): side 814-821
7. Getz L, Kirkengen AL, Ulvestad E. Menneskets biologi-mettet med erfaring. Tidsskriftet den norske legeforening 2011;131: side 683-687
- 8.Smith, J. Symptomer må anerkjennes. Fysioterapeuten 4/2016: side 57-59
- 9.Smith, J. Stopp- en halv-beveg deg og bli beveget. Extrastiftelsen. 2016