

## Når kroppen siger STOP!

Af fysioterapeuter Birgit Marianne Simonsen, Mie Hald-Puggaard og Mette Beck Pedersen

*En fortælling om, hvordan vi alle kan blive udsat for psykiske belastninger, der får kropslige konsekvenser - for nogen i så høj grad, at hverdagen bliver svær at mestre. Og en beskrivelse af, hvordan psykiatrisk fysioterapi kan være en del af løsningen.*

*"Jeg vågner med en knaldende hovedpine og ondt i nakken efter en nat med tankemylder, uro, smerter, mareridt og oplevelsen af at ligge på nåle. Jeg har ikke lukket et øje hele natten - sådan er det de fleste nætter."*  
Som enhver anden dag på kontoret er der fart over feltet; storkontoret summer, telefonerne kimer og uroen breder sig, pludselig finder Maiken sig selv hulkende og sammenkrøbet på toilettet - sådan er det også de fleste dage.

*For nogen mennesker kan en enkelt livshændelse sætte svære kropslige spor. For andre er kroppen bærer af svære belastninger gennem livet i form af psykisk sygdom og belastende opvækst og livsvilkår.*

Nyere hjerneforskning har givet bedre forståelse for de mekanismer, der træder i kraft, når vi belastes fysisk eller psykisk. Hjernen er under konstant forandring, hvilket betyder, at de dele af hjernen der er meget aktive udvikles. Når hjernen ofte er i alarmberedskab styrkes alarmsystemet og det bliver lettere påvirket. Netop derfor kan dagligdags hændelser komme til at udløse kropslige symptomer som hjertebanken, ændret vejtrækning og føleforstyrrelser i arme og ben.

For Maiken var det et stressfuldt job, som for ti år siden endte med en sygemelding. I kølvandet på stress og sygemeldingen, meldte en depression sin ankomst og hurtigt derefter fik Maiken angst; social angst, angst for ikke at præstere, for ikke at være god nok, angst for livet uden for husets fire vægge og angst for at tingene aldrig bliver bedre. Angsten opleves som **vejtrækningsproblemer**,

hjertebanken og snurrende fornemmelse i arme og ben. Derudover reagerer Maiken ved at spænde i musklerne, særligt omkring skulder, nakke og kæberne – Maiken fortæller, at hun skal "mande sig op" og "bide tænderne sammen" for at holde sammen på sig selv.

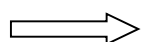
*Nogle gange kan det være så svært at rumme det hele, at det er nødvendigt at fjerne sig fra det. Men da vi ikke kan fjerne os fysisk fra os selv, kan eneste alternativ været at lukke af for at mærke kroppen. Desværre kan vi ikke nøjes med at lukke af for at mærke det negative, så resultatet er, at vi også lukker af for vores positive følelser, behov og kropoplevelser.*

Maiken oplever, at hun har mistet sig selv og den indre kerne, som var hende. I dag er det svært at mærke grænsen mellem, hvad der er hende, og hvad der er omverdenen – "jeg flyder nærmest i ét med omgivelserne, som når man blander saft med vand." Det er umuligt for Maiken at sortere i alle de indtryk, hun møder i løbet af dagen. Hun føler sig så hudløs, at hun ikke er i stand til at skærme sig fra omgivelserne; "der flyder ubegrænset ind og ud af hende".

For Maiken handler fysioterapien om at blive i stand til at håndtere angsten, så den ikke bliver styrende i hendes liv.

Indledningsvist arbejdes der med samtale og øvelser, som støtter hende i at lytte til, hvad kroppen fortæller. Vi taler om de kropslige oplevelser der opstår i fysioterapien, og sammenholder dem med oplevelser hjemme og på arbejde. I starten fortæller Maiken, at det er svært at mærke andet end ubehag og hun kan slet ikke fornemme, at hun står på sine fødder. For at give oplevelsen af stabilitet og balance arbejder vi med udgangspunkt i fødderne; at mærke fødderne mod forskellige typer underlag, og vi arbejder med oplevelsen af det at være i balance og at være forankret.

*Forankring og balance er nødvendig, så vi ikke bliver blæst omkuld, når vi står midt i et stormvejr.*



*Kontakten til underlaget er vores fundament i livet og udgangspunktet for vores handlinger.*

Når vi arbejder med fødderne oplever Maiken, at det kropslige ubehag mindskes og hun føler sig mindre anspændt. De konkrete øvelser er simple, men det kræver en del at få dem integreret i kroppen. Maiken kan bruge øvelserne i arbejdsituationer og til sociale arrangementer uden det bemærkes. De bliver en del af Maikens nye "værktøjskasse" og det skaber troen på, at noget kan forandres til det bedre – og at der er noget som Maiken selv kan gøre. Den opdagelse er med til at skabe et spirende håb.

Maiken har en oplevelse af, at hun ikke kan skærme sig fra omgivelserne. Derfor arbejder vi med den kropslige afgrænsning. Især har den kropsafgrænsende massage en god virkning. Maiken kan gradvis begynde at mærke sin krop; mærke hvad der er hende og hvad der er omgivelser. I starten kun kortvarigt, men over tid forlænges virkningen. Maiken bliver mere og mere bevidst om sine grænser og hvad der sker i kroppen når grænserne overskrides. Hun indser, at hun tidligere forsøgte at tåle alt. Nu er hun mere bevidst om sine behov og handlemuligheder.

*Grænser er et central tema i psykiatrisk fysioterapi; det at være kropslig afgrænset, at være afgrænset i forhold til omgivelserne, at kunne begrænse sig selv, at udvide sine grænser og at tage sig plads og at være markant, tydelig og synlig. Grænser har mange facetter og har individuel betydning for os som mennesker.*

*Vi arbejder med mange forskellige metoder i fysioterapien for eksempel visualisering, strækøvelser, styrketræning, balanceøvelser, elementer fra mindfulness, kropssprog og forskellige sansemotoriske stimuli.*

*Det handler om, at borgeren bliver bedre til at mærke sig selv og dermed få en oplevelse af at kunne mestre eget liv.*

Efter seks måneder i psykiatrisk fysioterapi arbejder Maiken dagligt med kropsafgrænsning, hvilket bl.a. skaber ro og overskud så hun kan

passé sit arbejde. "Jeg skal ikke bruge så mange kræfter på at holde sammen på mig selv."

Derudover er Maiken begyndt på fritidsaktiviteter som understøtter udviklingen igangsat i fysioterapien; aktiviteter som tidligere ikke var mulige for Maiken at deltage i pga. angst. Således er Maiken blevet mere selvhjulpent, bedre til at magte hverdagens krav og hun oplever i dag en øget livskvalitet.

Psykiatrisk Fysioterapi er en del af Center for Mestring i Viborg Kommune. Teamet er placeret i Sundhedscenter Viborg.

Psykiatrisk Fysioterapi arbejder med kroppen og med udgangspunkt i en forståelse af kroppen som bærer af det levede liv. Krop og psyke ses som en helhed og fungerer i et samspil. Psykiske belastninger kommer til udtryk i kroppen, og ofte ses der en sammenhæng mellem livshistorien og sygdomshistorien.

Psykiatrisk Fysioterapi bygger på en relationel og anerkendende tilgang til borgeren. Den terapeutiske tankegang bygger på princippet bag en recovery-orienteret indsats.

Psykiatrisk Fysioterapi er et speciale, der er dokumenteret og godkendt af sundhedsstyrelsen.

Henvielse til psykiatrisk fysioterapi foregår enten via Socialafdelingen eller via Jobcenteret i Viborg Kommune.

Psykiatrisk fysioterapi er en kropslig tilgang til psykiske problemstillinger. Vi møder mange forskellige problemstillinger, som hver især fordrer et individuel tilrettelagt forløb. Erfaringer viser at hyppige møder og længere forløb er forudsætninger for at kunne etablere et tillidsforhold og for at kunne igangsætte og opretholde en ændringsproces.



**VIBORG**  
KOMMUNE