



Hon vill skapa tillit efter kroppens katastrofer

– När vi arbetar med sexuella trauman, då jobbar vi med kroppsliga katastrofer, säger Anna Sannum Karlsson, privatpraktiserande fysioterapeut från Kvarnby utanför Malmö. Hon vill inspirera fler kollegor att hjälpa de drabbade att återfå tilliten till sin kropp.

text: **Lois Steen** foto: **Emil Malmberg**

HENNES FÖRSTA REAKTION vid #metoo-uppropen i höstas var "Äntligen!"

– De var en hjälp till många utsatta att inte gömma undan vad de faktiskt varit med om. Samtidigt behövs det mer än att bara berätta, säger Anna Sannum Karlsson, privatpraktiserande fysioterapeut inom mental hälsa.

– Det behövs ett tryggt rum, en mottagare, någon som lyssnar i ett närvarande möte så att den som drabbats får dela det som varit för svårt att dela förut. I ett sådant möte kan vi hjälpa människor att frigöras från skammen de burit på.

ETT TRYGGT RUM är det hon skapat på sin privata mottagning. Den ligger i bottenvåningen av en stor röd villa i utkanten av Kvarnby, där hon också bor med sin man och fyra barn. När hon flyttade ut praktiken från Malmö för tio år sedan undrade

hon om patienterna skulle fortsätta komma. Det gjorde de.

– Lokalbussen stannar ett par hundra meter bort, så det gick riktigt bra ändå. Hit kommer människor som förlorat hoppet om att läka, de som har provat mycket men inte blivit bättre, berättar Anna.

SEDAN MER ÄN 20 år jobbar hon med Basal Kroppskännedom, BK. Hon är också lärare, handledare och författare inom metoden.

– Jag ser BK som grunden i all fysioterapi och använder bara BK. Fast när jag startade upp här tänkte jag att "en sjukgymnast måste ju ha en behandlingsbänk!". Som du ser fungerar den nu som ett bokbord, skrattar Anna, och pekar på en bänk med böcker inom kroppskännedom och mental hälsa.





Det behövs ett tryggt
rum, en mottagare,
någon som lyssnar



Jag behöver vara väldigt närvarande i min kropp för att hjälpa patienten att våga bli närvarande i sin, säger Anna.



—> **DET STORA BEHANDLINGSRUMMET** med ett robust trägolv visade sig vara redskap nog. För det är via kroppen ny kunskap, livskraft och läkning kommer, enligt Anna.

– Folk söker hjälp för besvär som smärta, utmattning och ångest men i botten handlar det om att lära sig se hur kropp, psyke och känslor påverkar varandra. Många människor har aldrig fått hjälp att se de kopplingarna, och då är det svårt att läka.

Patienter som lider av posttraumatisk stress sitter ofta fast i olika fysiologiska och emotionella överlevnadsmönster där kroppen ständigt är upparvad och i beredskap för nya hotfulla situationer.

– När vi arbetar med sexuella trauman och kränkningar, då jobbar vi med kroppsliga katastrofer, där kroppen gått in och försökt skydda personen, säger Anna.

Hjärtat slår snabbare, vi andas fortare eller håller andan, vi höjer axlarna, spänner musklerna och gör oss beredda att försvara oss eller fly. Och kan vi inte fly – när hotet är oss övermäktigt – så spelar kroppen död. Det kan uttrycka sig som total handlingsförlamning, depressiva symtom, avsaknad av muskeltonus med mera.

ÄR MAN INTE MEDVETEN om dessa kroppsliga försvar kan man inte själv reglera sina reaktioner och finna kroppslig eller mental återhämtning, förklarar Anna.

– Under behandlingsprocessen får patienten möjlighet att bli medveten om bakomliggande orsaker till sina fysiska och psykiska besvär. Det sker via till synes enkla övningar i kroppskännedom som väcker känslor, tankar och kroppsliga reaktioner.

FAKTA: Om Basal Kroppskännedom

Basal Kroppskännedom (BK) är en fysioterapeutisk behandlingsmetod som berör både kroppsliga och själsliga aspekter.

Syftet med behandlingen är att upptäcka, förstå och stärka egna inneboende resurser – att lära känna sin kropp och sig själv. Metoden är inspirerad av Jacques Dropsy men har utvecklats av svenska och norska fysioterapeuter. Den finns i Sverige och Norge sedan 1980-talet men är nu spridd över världen.

BK-behandling utförs genom enkla rörelseövningar. De är anpassade efter människans anatomiska förutsättningar och rörelsemönster och syftar till att locka fram det mest optimala, grundläggande och funktionella sättet att använda kroppen. Fysiskt och fysiologiskt handlar BK om att kunna ligga, sitta, stå och gå med inre stabilitet, närvaro och frihet i andning.

Ett annat syfte i BK är att stärka förmågan till medveten närvaro. Förutom rörelseövningarna ingår även utrymme för reflektion och övning i att sätta ord på sina kroppsupplevelser. BK kan genomföras både som individuell behandling och som gruppbehandling.



Andningen är central och nära kopplad till vår kontakt med våra känslor. Men glöm inte att även hållning och stabilitet är viktigt, påpekar Anna.

Läs mer om BK och evidens för metoden se
Institutet för Basal Kroppskännedom: www.IBK.nu

När en situation är mer hotfull än en människa klarar av, kan hjärnan stänga av vissa högre minnescentra. Det kallas dissociation och gör att en del traumatiserade personer kan sakna medvetna minnen av en händelse eller att minnena är fragmentiserade. När bortträngda minnen kommer och patienten plötsligt exponeras för dem under behandlingen, är det viktigt att återföra personen tillbaka till nuet, betonar Anna.

– Även om de saker som patienten varit utsatt för är hemska och vidriga, är situationen i behandlingsrummet trygg. Det som skett tidigare i livet, det sker inte här och nu. Det kan på sikt ge patienten en upplevelse av att traumat äntligen är över.

Mycket förenklat handlar det om att patienten får hjälp att bli medveten – kroppsligt, kognitivt och emotionellt – om att det tidigare hotet inte längre kvarstår. I början är det behandlaren som guidar till en medveten närvaro i nuet, till slut ska patienten kunna stilla sig själv.

Anna återkommer till att det närvarande och empatiska mötet mellan patient och fysioterapeut har enorm betydelse för denna process. Många som drabbats av sexuella övergrepp som barn har inte haft en trygg anknytning till någon vuxen och därför saknat personer att anförtro sig åt.

– Jag får ofta höra ”Du är den första jag berättar för...”

En behandlingsrelation kan då erbjuda ett tryggt anknytningsmönster som ger patienten nya erfarenheter av att bli lyssnad till och sedd.

– För att skapa ett tryggt rum behöver jag ha övat mycket själv och ha både kroppslig och mental självkännedom. Det är ett lärande som inte sker genom huvudet utan genom kroppen. Jag behöver vara väldigt närvarande i min kropp för att hjälpa patienten att våga bli närvarande i sin, säger Anna och tillägger:

– Via BK-övningarna skapar patienten en relation till den egna kroppen som är mer tillitsfull och samtidigt skapas en tillitsfull relation till mig som terapeut.

MÅLET FÖR BEHANDLINGEN är att patienten ska öka sin förmåga till reglering av det autonoma nervsystemet och tillägna sig sina kroppsliga resurser. Inom BK kallas resurserna för kroppsjagsfunktioner, och det handlar då om att stärka och förändra hållning, rörelsemönster, postural stabilitet, andning, balans och medveten närvaro, berättar Anna.

– Andningen är central och nära kopplad till vår kontakt med våra känslor. Men i dag är andningen så hajpad att folk glömmar att det finns många andra saker som är viktiga, inte minst hållning och stabilitet! säger Anna engagerat.



Man behöver ju inte vara
BK-expert för att hjälpa
de drabbade.



—> Hon påpekar att metoderna BK och ortopedisk manuell terapi liknar varandra i sitt kliniska resonemang; båda arbetar med stabilitet och ingen går direkt in på det mest smärtsamma området. Hos patienter som söker för ryggsmärta, kan det exempelvis finnas ett muskelförsvar i vissa yttre muskelgrupper, men de kan inte hitta sin inre stabiliserande bål原因skulatur

– Och när man börjar öva märks det att både buk och bäcken är helt avstängt. Personen kan inte känna eller hitta muskulatur i de delarna. Här kan man komma långt med att arbeta med stabilisering vilket de flesta fysioterapeuter är bra på, tycker Anna.

HON HOPPAS DÄRFÖR att fler kollegor ska våga börja använda sin kompetens för att hjälpa människor som drabbats av sexuella övergrepp och andra kränkningar.

– Vi behöver vara fler som tar sig an dessa patienter, även på idrottskliniker och i primärvården. Men kanske finns de redan och arbetar i det tysta? Man behöver ju inte vara BK-expert för att hjälpa de drabbade, säger Anna, fast hon vill ändå förmedla att handledning av mer erfarna kollegor och vidareutbildning är viktigt och värdefullt.

– Vi vet att människor med starka traumatiska kroppsupplevelser söker till primärvården med huvudvärk, ryggsmärta, ångest, depression och utmattning. Vad vi behöver göra som behandlare då är att våga ställa frågor om det vi ser i kroppen. En fråga som öppnar dörrar är: Har du någon gång tagit emot fysisk beröring mot din vilja? Klappar, kramar, slag, övergrepp? Den här enkla frågan kan leda till ett genombrott.

Tyvärr kan det finnas rent organisatoriska hinder för att fråga, konstaterar Anna, som strider för att förändra de korta behandlingstiderna som är resultatet av Region Skånes tolkning av nationella taxan. Kanske ändrar hon till slut verksamhetsform, säger hon frustrerat.

– Ett ersättningssystem eller en arbetsorganisation som bygger på korta behandlingstider på 20–25 minuter gör det svårt att jobba med dessa

PROFILEN

Namn: Anna Sannum Karlsson
Ålder: 51 år **Bor:** I Kvarnby utanför Malmö

Familj: Man, fyra barn mellan 10 och 22 år, katt och tre marsvin

Fritid: Mycket läsning, kallbad & bastu, promenader, träning, familj, vänner

Utbildning: Själg-examen i Lund 1992, terapeutisk kompetens i BK 2007, BK-lärare 2013

Bakgrund: Ett par år som anställd i primärvården, sedan 1994 privatpraktiker på egen etablering först i Malmö och sedan 2008 praktik i Kvarnby.

Sysselsättning: Privatpraktiserande fysioterapeut inom mental hälsa samt lärare, handledare och författare inom Basal Kroppskännedom. Även ordförande i *Institutet för Basal Kroppskännedom*.

Sagt: "Livet sätter spår i kroppen, men vi kan också läka genom kroppen."

patienter. Det behövs tid för att skapa trygghet och tid för att lyssna om det kommer en berättelse.

Tid behövs även för att inte gå för fort fram i behandlingen.

– Vi kan inte lösa de kroppsliga försvararna för snabbt, då kan patienten må sämre. Först måste vi skapa stabilitet.

ETT PATIENTFALL, som Anna har fått tillåtelse att dela, handlar om en sjukskriven kvinna i 40-årsåldern som sökte för whiplash-relaterad nacksmärta samt ryggsmärta.

– Hon mådde så dåligt att hon knappt kunde gå





Köket hemma i Kvarnby är en av Annas favoritplatser för återhämtning och läsning.

ut och hon var vagt medveten om att ha blivit utsatt för psykisk och fysisk misshandel som barn, berättar Anna.

Under behandlingen kommer det fram att hon utsatts för sexuella övergrepp av sin far från tre till tolv års ålder. Ingen i omgivningen ingrep. Ingen reagerade heller när hon slutade tala.

– För en sexuellt traumatiserad patient med nackproblem kan behandlingen börja i att titta på fötter, ben, höfter, bäcken och hela bålen. Vi jobbade mycket med hållning, balans och förankring och att hitta de djupa stabiliserande musklerna. Jag valde ofta BK-övningar inriktade på ben

FAKTA: Var femte under 18 år utsatt för sexuella övergrepp

- Enligt Allmänna Barnhuset aktuella siffror har ett av fem barn under 18 år i Sverige utsatts för sexuella övergrepp.
- Enligt en Ipsos-undersökning från februari 2018 hade 21 procent av kvinnorna egna erfarenheter av sexuella trakasserier. Bland män var andelen 4 procent.
- Enligt en folkhälsorapport från 2017 har 40 procent av alla unga tjejer varit med om olika typer av kränkningar och övergrepp.

Annas råd och reflektioner

- **Som fysioterapeut kan du göra skillnad!** Vi vet från statistik att många patienter har varit med om sexuella övergrepp, misshandel, mobbning och kränkningar. Du kan göra stor skillnad bara genom att erbjuda en trygg behandlingsrelation utifrån en helhetssyn på människan.
- **Våga ställa frågan:** Har du tagit emot fysisk beröring mot din vilja? Och var närvarande, lyssnande och empatisk – och ta dig tillräckligt med tid – om berättelsen sedan kommer.
- **Skapa lugn och avskildhet kring patienten.** Förutsättningarna för ett närvarande möte är mycket sämre om kollegor skyndar ut och in, andra personer tränar samtidigt i lokalen och telefoner ringer.
- **De som utsatts för kroppsliga kränkningar** behöver ofta hjälp av både fysioterapeut och psykolog. Vanligen är det fysioterapeuten som först får veta vad som hänt. Att börja med kroppen ger en ökad medvetenhet som psykologen sedan kan bygga vidare på via samtal. För att minska den psykiska ohälsan behövs därför team med psykologer och fysioterapeuter i primärvården.
- **Om du vill fördjupa din kunskap** försök få handledning av en fysioterapeut som är mer erfaren på området. Du kan också läsa in litteratur, i dag finns gedigen teoribakgrund samt hjärnforskning om sambanden mellan kropp, psyke och emotioner. Om möjligt vidareutbilda dig inom Basal Kroppskännedom eller andra metoder inom fysioterapi för mental hälsa.



För mer om fysioterapi vid psykisk ohälsa se *Sektionen för fysioterapeuter inom mental hälsa*: www.fysioterapeuterna.se/Om-forbundet/Sektioner/Mental-halsa/

Det kan komma tårar när insikter landar och patienten kommer i kontakt med sin sorg och vrede, men sedan jobbar vi vidare. Det är inte så dramatiskt.



—> och bäcken i sittande, stående och gående och hon fick instruktioner som ”Få ned hälarna i marken, lägg mer tyngd på fötterna, lita på dina fötter” vilket på sikt gav goda resultat, berättar Anna.

ATT VÅGA SLÄPPA NED sin kroppstyngd är centralt i fysioterapin efter trauman. Det handlar om återvunnen tillit och om att ge sig själv ett existensberättigande i tillvaron.

– När människor vågar ge sin tyngd till underlaget kan de också bli mer flexibla, förankrade och närvarande. Konkreta BK-övningar kan på så sätt verka i fysiska, fysiologiska, psykiska och existentiella dimensioner samtidigt, förklarar Anna.

Under behandlingsprocessen tittar hon efter vissa vändpunkter.

– När man ska guida människor till läkande och växande handlar det om att invänta att de själva får en ny erfarenhet. Stunder av närvaro när de upplever att andningen är fri och att tankesnurret bara slutar. När de inser ”Åh, så här skulle jag kunna ha det i min kropp!” Målet är att det inte bara ska ske här med mig utan att de ska hitta närvaron och välbehaget i kroppen även utanför min mottagning, i sin egen vardag, säger Anna.

EN ANNAN VIKTIG DEL av traumabearbetningen är att starka skamkänslor ersätts med självtröst, självuppskattning och – en rättmätig vrede över kränkningen. Det kan synas i att ett hopsjunket kroppsmönster ersätts med vredens framåtriktade kroppsupplevelse.

– Det kan komma tårar när insikter landar och patienten kommer i kontakt med sin sorg och vrede över det som skett, men sedan jobbar vi vidare. Det är inte så dramatiskt, säger Anna.

Samtidigt visar hennes ansikte att de här ögonblicken är mäktiga. På ett sätt som ord inte kan beskriva. ■

Om muskelförsvaret

"Muskler och rörelsemönster är en del av oss själva och dem vi är. Vi har muskler för att kunna röra oss, men musklerna är också där för att skydda oss från fara och obehag, fysisk eller känslomässig smärta. Ett kortvarigt, tillfälligt skydd är bra, men av olika anledningar kan muskelförsvaret bli mer ihållande och få oönskade konsekvenser. Det kan leda till bristande samspel mellan inre och yttre muskellager, eller att musklerna mister sin förmåga till återhämtning och vila. Anledningarna kan vara såväl fysiska som fysiologiska, psykiska eller existentiella."



Titel: Hur gör du när du rör dig?
Basal Kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab
Författare: Anna Sannum Karlsson,
Wiveka Cederhag
Förlag: Egenutgivning 2017



Om emotionell uppvarvning

"Händelser som upplevs som starkt negativa, överväldigande och ohanterliga, skapar en intensiv emotionell uppvarvning. En rad överlevnadsbeteenden drar igång som inkluderar såväl det emotionella systemet som det motoriska nervsystemet som styr musklerna, samt det organinriktade nervsystemet (ANS) och det hormonella systemet. (...) Resultatet kan bli ett permanent tillstånd av emotionell uppladdning och påverkan på inre organ och det kan orsaka stressrelaterade sjukdomar."



Titel: Kroppen först. En behandlingsmodell vid psykosomatik
Författare: Britt W Brageé
Förlag: Studentlitteratur 2013

Om tilliten som möjlighet

"Det sjukgymnastiska behandlingsarbetet inrymmer således situationer som ställer både sjukgymnast och patient ansikte mot ansikte med tilliten, en tillit som både har att göra med patientens livshistoria och med behandlingsrelationen. Den sjukgymnastiska behandlingsrelationen kan på detta sätt ses som en övning i tillitsfullhet, där tilliten som möjlighet utforskas i samhandling mellan sjukgymnast och patient konkret kroppsligt."



Titel: Att förstå kroppens budskap – sjukgymnastiska perspektiv
Redaktörer: Gabrielle Biguet, Riitta Keskinen-Rosenqvist, Adrienne Levy Berg
Förlag: Studentlitteratur 2012

