NR. 3
2023

INSIKT

FÖR ETT SAMHÄLLE DÄR ALLA ÄR FRIA ATT VARA SIG SJÄLVA

KROPPEN SOM SPELPLATS

TEMA: HELHETSHÄLSA

FORSKNING: SEXUALITET OCH ÄTSTÖRNINGAR

MITT ENGAGEMANG: STÖTTANDE LYHÖRDHET

FRISK&FRI
RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

TEMA: HELHETSHÄLSA

Text av:
Nike Linn Säfwenberg

Ätstörningsvården dras med långa köer, resursbrist och svåra prioriteringar. Många som skulle behöva hjälp får den inte eller får vänta omänskligt länge. Ibland inkluderar vården så kallade kroppsbaserade metoder, ofta inte. Om man genomgått ätstörningsbehandling kan en period av osäkerhet ta vid då man skrivits ut – är jag verkligen frisk, vad innebär det att bli helt fri?

Kroppen är central när det kommer till ätstörningar, men många menar då kroppens utsida och omfång. Kroppskomplex, kostkontroll och kroppsliga besvär får fokus medan vi generellt tenderar att glömma kroppens inneboende klokhet – kroppen som tillgång och "hem". På följande sidor presenterar vi andra synsätt på kroppen och hälsobegreppet, och lyfter några kroppsbaserade läkningsmetoder och komplementär medicin. Tre personer berättar om sina erfarenheter från fältet, ur såväl privata som professionella perspektiv.

Det kan finnas välgörande alternativ att undersöka medan du köar till vård, som närstående i behov av stöd eller i den ofta sköra perioden efter ätstörningsbehandling. Det går att komplettera traditionell vård då det finns behov av den. Det är en avvägning beroende på vad som passar dig och var just du befinner dig i processen. Eller annorlunda uttryckt: Våga vara öppen, men ta det lugnt. Lyssna på dig själv och din kropp kring vad som kan passa, men stäm också av med någon du har förtroende för.

KROPPEN, EN VIKTIG RESURS

Ätstörning är en komplex sjukdom och kroppen, där kriget utspelar sig, missas ofta. Fysioterapeuten Stina Dahan tycker att drabbade bör möta en vård som erbjuder individuellt anpassad behandling, en vård med helhetsperspektiv.

Text av: Marika Rasmusson
Foto: Privat

Det är få som arbetar holistiskt i ätstörningsvården. Det finns potential för utveckling eftersom kroppen ofta glöms bort. Vanligast förekommande behandling vid ätstörningar är medicinering och kognitiva metoder både nationellt och internationellt.

– I behandlingen har kroppen inte lika hög status som huvudet. Kroppsarbetet handlar om att bli bekväm i sin egen kropp, att bygga en vänskaplig relation med den, någon jag vill väl.

–En kommer ju att bo i sin kropp hela livet, hur vi än gör så går det inte att separera sig ifrån den, så ju förr vi blir vän med den desto rikare kan livet bli, säger Stina.

Hon har nyligen skrivit en uppsats som handlar om kroppen som resurs, kroppsbaserade metoder vid ätstörningar med bakomliggande trauma. I den lyfter hon fram kroppsbaserade behandlingsmetoder som mer självklart används på annat håll i världen och som hon tycker saknas i Sverige.

–Jag vurmar för kroppsbaserade metoder, att göra något som ger avlastning och paus från det som går på repeat i huvudet, att gå från tänkandet till varandet och upplevandet.

–Att öva upp modet att stanna med sina känslor och sensationer oavsett om det är behagligt eller inte. Att förstå varför kroppen gör som den gör. Att tillåta och utforska och i sin tur kunna ge sig själv det som jag behöver.

Stina är förutom legitimerad fysioterapeut också utbildad yogalärare och har byggt på med ett flertal utbildningar inom kroppsbaserade metoder som Somatic Experiencing (SE) och Traumaanpassad yoga (TAY). Det har också varit viktigt för henne att förstå hur vi fungerar kognitivt så utbildning inom

> EN KOMMER JU ATT BO I SIN KROPP HELA LIVET

Acceptance and commitment therapy (ACT), Mindfulness, Compassion based cognitive therapy (C-CBT) finns också.

– Hur mycket vi än försöker separera huvud och kropp så hänger vi ihop i en helhet. Den ena påverkar den andra. Ätstörning skapar en separation ifrån kroppen, då är det värdefullt att vi som behandlar ser kropp och huvud som en nödvändig helhet för att tillfriskna.

Tryggt bemötande och allians är A och O för Stina. Att nå fram, se lidandet och klura ut hur teamet på mottagningen kan stötta på bästa vis för att nå långsiktighet i tillfrisknandet.

–Vi utforskar relationen till kroppen, är den en vän eller fiende? Arbetet med kroppen handlar inte om att älska sig själv utan att behandla sin kropp respektfullt och bli bekväm i den. Inspirera till att vilja den väl, att se att kroppen kan vara en resurs, någon som kan trösta, trygga och känna lust.

Återanlända är ett begrepp som Stina gärna använder. För att göra det så konkret som möjligt brukar hon rita ett hus på sin whiteboard i mottagningsrummet, och resonera utifrån den bilden.

–Huset är den egna kroppen. Syftet är att jobba med att kunna stanna i huset och på sikt göra det hemtrevligt där, som en patient uttryckte det.

– Impulsen är ofta att fly när insidan blir överväldigande, det vi tränar på är att stanna och att hitta långsiktiga hjälpsamma strategier som gör att insidan blir hanterbar.

Ibland pratar de om att huset är övergivet och om en själv inte tar hand om det, vem som då ska göra det. Och vem sätter gränser och lyssnar in dennes behov?

I arbetet är det värdefullt att inte ge ytterligare press och krav.

–Vi har inget uttalat mål och känner jag att jag går för fort fram så backar jag. Gemensamt utforskar vi vilken dörr som är öppen, hittar vi ingen dörr så börjar vi med att kika in genom ett fönster. Jag tror också på kopplingen om insidan upplevs bekvämare så blir utsidan mindre central.

Stinas erfarenhet är att det är svårt att prata någon till att återfå kontakt med sin egen kropp, huvudet kan förstå det men kroppen behöver uppleva det.

– För att förstå behöver de uppleva det direkt i kroppen och då kan traumaanpassad Yoga, Somatic Experiencing, Basal Kroppskännedom vara metoder som skapar möjlighet för det.

–Det händer något när vi börjar bjuda in kroppen, de kommer i kontakt med något djupare och dessutom får de verktyg att själva påverka sitt tillstånd, verktyg som bidrar till bland annat ökad stresstolerans, autonomt och emotionellt.

Det senaste året har hon arbetat inom vuxenpsykiatrins ätstörningsteam i Region Skåne. I teamet bidrog hon med kunskap inom tvångsmässig träning, mötet med kroppens utsida och kroppens insida. Hon hade tillgång till habiliteringens gymnastiksal och där höll hon grupper i kroppskännedom för patienter inom öppenvården. Patienter inom slutenvård hade också kroppskännedom varje vecka. Nu är hon verksam i egna företaget EatMoveLive i sin hemstad Malmö.

En stunds kroppsnärvaro handlar om att flytta fokus från att observera utsidan till att uppleva insidan.

– Vi tränar på strategier som kan trygga, trösta, stabilisera och skapa kraft allt med en självvänlig röst. Att börja titta på sig själv med en mjukare blick, att inspirera till kroppsnöje.

> OM INSIDAN UPPLEVS BEKVÄMARE SÅ BLIR UTSIDAN MINDRE CENTRAL

När de arbetar uppmuntrar hon till att hitta någon kroppsdel som är behaglig eller neutral att fokusera på. Ofta är det händer och fötter. Är närvaro i kroppen alltför triggande så erbjuds alternativet – närvaro i rummet.

Hon är noga med att påpeka att hon inte är emot medicinering men tror på att samtidigt lära sig att självreglera för att känna självständighet och makt att kunna påverka sin situation.

När hon jobbade med sin uppsats under utbildningen i traumaanpassad yoga gjorde hon research på den forskning som redan finns internationellt. Hon lyfter det faktum att cirka 20–25 procent av de som utvecklar en ätstörning har traumatiska händelser i sin historia och att det bör få mer uppmärksamhet.

–De mest förekommande traumatiska händelser jag möter är sexuella övergrepp, mobbing och komplext trauma.

–Tar vi inte hänsyn till bakomliggande trauma är risken att vi jobbar hur mycket som helst med en ätstörning utan framgång. Kanske är ätstörningen inte själva problemet, kanske är den ett symptom och en lösning för att hantera livet.

Traumaanpassad yoga verkar stressreducerande och är anpassad för en traumatiserad kropp. Stina berättar att arbete med kroppen som utgångspunkt – så kallad bottom up – påverkar vår kemi som i sin tur kan påverka beteenden.

–Dessutom ges verktyg som är användbara i vardagen för att självreglera och förebygga och ta hand om överväldigande känslor och sensationer. Metoden syftar inte till att fungera behandlande utan symptomlindrande, förklarar Stina.

Den forskning som utvärderat metoden pekar på att regelbunden TAY kan bidra till att reducera ångest och tvångsbeteenden, förbättra sömn, öka förmågan att hantera överväldigande känslor och förbättra impulskontrollen och minska vidbehovsmedicinering. Just nu pågår en större nationell studie av TAY inom rättspsykiatrin i Sverige och en pilotstudie inom barn- och ungdomspsykiatrin i USA.

Den andra metoden eller snarare förhållningssättet som Stina arbetar med är Somatic Experiencing där kroppsligt utforskande och neurosomatisk reglering är i fokus.

–Det handlar också om att bli påmind om vem en egentligen är, komma i kontakt med självet, veta att jag kan påverka mitt liv, ha tillit till livet och något större och att jag hör till.

Det är en kroppsterapeutisk intervention där trygghet och traumamedvetet bemötande är centralt.

Vissa patienter som Stina möter förmedlar att de efter många års pratande – många terapier bygger kognitiv förståelse och samtal, så kallade top down-metoder – uppskattar att få jobba med kroppen, även om den ibland är skrämmande. En så enkel gest som att lägga en hand på den plats som känns obehaglig kan lugna och göra att sensationen blir hanterbar.

–Vi rör vid vår kropp flera gånger om dagen omedvetet, nu handlar det om att erbjuda beröring medvetet. Inte beröring som är ute efter något eller beröring som ska kontrollera och döma utan trygga, lugna och trösta.

–Jag möter många gånger en kropp som är livrädd, den är helt i obalans. Kroppen kan inte längre lita på sina ägare och i de fallen så behöver ägaren jobba upp det förtroendet igen. Det tar sin tid.

Stina förklarar det så här:

–Processen om tillfrisknandet börjar oftast i huvudet, medvetenheten finns där, sedan släpar kroppen efter, den blir rädd om och om igen. Kroppen behöver också förstå och den är långsammare i processen och då är det viktigt att ägaren finns där och tryggar om och om igen.

För att erbjuda holistisk vård krävs team och samarbete mellan olika professioner. I den bästa av världar så finns läkare, sjuksköterska, psykolog, kurator, fysioterapeut och dietist tillgängliga. Och i en ännu bättre värld så finns det dessutom tillgång till kreativt skapande, djur och natur och ett fokus på andlig och existentiell hälsa.

– Jag uppskattar att arbeta i nära samarbete med psykologer, då kan vi tillsammans erbjuda både ett top down och bottom up perspektiv. Och en kurator är ovärderlig i teamet, de ser till så att allt runt omkring samspelar. Det kan handla om att ge närstående stöd, se över studier, arbete, fritid, fungerande boende.

–För den drabbade är det avgörande för att den behandling som de går igenom ska hålla i deras vardag. Inom öppenvården träffar vi patienten en timme i veckan, resterande 167 timmar är de i ett annat sammanhang.

Vad Stina och hennes kollegor ser i nuvarande ätstörningsvård är att deras representation försvinner. Om en fysioterapeut slutar i ett team, ersätts denne inte allt för sällan av en annan profession.

–Vi som fysioterapeuter behöver bli bättre på att berätta varför vi behövs och vidareutveckla det vi kan bidra med inom psykiatrin och ätstörningsvården. Vi behöver helt enkelt verka för visionärt arbete och utveckling för att kroppsbaserade interventioner ska ha en plats inom psykiatrin.

År 2024 spikas nya nationella riktlinjer kring ätstörningsvården i Sverige.

–Fysioterapeuter vill såklart att kroppsbaserade metoder ska finnas med i riktlinjerna, då får de det stöd som de behöver.

Själv tror hon att det blir avgörande att Socialstyrelsen tar med det i riktlinjerna. Först då kommer det att bli mer självklart för alla enheter att erbjuda sina patienter kroppsbaserade metoder och synsätt och ge hennes yrkeskår en självklar plats inom ätstörningsvård.

–Att få möta en annan människa, inspirera och stötta i det krävande arbete som den drabbade behöver göra för att tillfriskna, se hur livet kommer tillbaka till dem, det är så vackert. Jag känner tacksamhet för alla patientmöten, jag lär mig så mycket om hur det är att vara människa.

FAKTA & FOTNOTER

TAY, TRAUMAANPASSAD YOGA togs till Sverige av Josefin Wikström med forskningsteam. Utbildningen vänder sig till yogavana inom vårdande yrken och innehåller traumateori och fördjupning om hur metoden kan vara ett stöd vid exempelvis ångest, ADHD, depression, ätstörning, missbruk, schizofreni och psykos.

SE, SOMATIC EXPERIENCING är en metod framtagen av PhD Peter Levine. Den treåriga utbildningen består av teori och praktik innehållande traumats fysiologiska bakgrund, trauma och olika kliniska symptom, neurobiologisk och neurofysiologisk forskning, återskapande av kroppens naturliga självreglering, återetablering av sunda gränser, och förståelse för anknytningsteorin.

KROPPEN HÅLLER RÄKNINGEN skriven av Bessel van der Kolk är en modern klassiker på området och går bland annat igenom olika kroppsbaserade metoder, som nämnda TAY och SE.

LÄS MER OM FORSKNING PÅ OMRÅDET VIA PUBMED: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ Sök bland annat artikeln

*"Getting well is more than gaining weight" av Anna Olsson och Kajsa Landgren och *"An East Meets West Approach to the Understanding of Emotion Dysregulation in Depression: From Perspective to Scientific Evidence".

KAM, KOMPLEMENTÄR OCH ALTERNATIVMEDICIN kallas behandlingsmetoder som oftast inte erbjuds inom ramen för den vanliga sjukvården. Metoderna kan erbjudas av legitimerad personal med fortbildning eller personer verksamma utanför vården. KAM inbegriper bl.a. olika medicinska system (TCM, Ayruveda etc.), psykosomatiska interventioner (meditation, yoga, qigong etc.), biologiska terapier (örter och kosttillskott etc.), manipulationsterapier (massage, kiropraktik etc.), energiterapier (healing), s.k. grön rehabilitering samt skapande terapier.

INTEGRATIV MEDICIN kallas det när en KAM-metod integrerats och används inom den konventionella/moderna vården.

VI BEHÖVER INTEGRERA ALTERNATIVEN

Anna Olsson har både bred och djup kunskap från det medicinska fältet – både som tidigare patient i ätstörningsvården och professionellt. Hon är arbetsterapeut med en master inom medicinsk vetenskap, lär ut traumaanpassad medicinsk yoga, mindfulness och qigong samt är medicinsk akupunktör. Sedan 2011 är hon engagerad i Frisk & Fri.

Text av: Anna Olsson
Foto: Privat

Många drabbade som jag mött inom Frisk & Fri har vittnat om hur sjukvården på olika sätt snarare förstärkt deras ohälsa i stället för att hjälpa dem till hälsa. Senast i dag mötte jag i vår stödlinje personer som inte blivit hjälpta av befintlig vård. Vissa har även blivit avvisade med orden att de inte varit "tillräckligt sjuka". En av största bristerna inom ätstörningsvården i dag är att man nästan bara fokuserar på mat och vikt utan hänsyn till ätstörningens uppkomst, personen som är sjuk, dess närstående och det som man egentligen hade behövt bearbeta för att tillfriskna. Samma sak hände mig i början av 2000-talet när jag som 16-åring blev patient inom ätstörningsvården.

Jag minns att TaiChi som sjukgymnasten hade en gång i veckan lät min vettskrämda kropp få andas. Likaså arbetsterapin på BUP. Jag hade önskat mer av sådant i den behandling jag själv genomgick som drabbad. En av flera aspekter inom psykiatrin och framför allt slutenvård är att det saknas komponenter som ger näring till "det friska" vilket är en lika viktig del som att försöka "ta bort" det sjuka. Om jag till exempel fick ångest fick jag psykofarmaka – för att dämpa normala känslor av ångest och nedstämdhet. Behandlingen skadade mig – "vårdad sjuk av sjuk vård" skulle jag kanske sammanfatta det. En mer läkande vård behöver skapas för att hjälpa folk bli friska!

Jag svor på att jag skulle bli frisk för att aldrig hamna i slutenvården igen.

Jag sökte behandlingar på egen hand och blev så småningom frisk. Efter fem års medicinstudier på universitetet samt kliniskt arbete blev det för mig tydligt att det inte var inom rådande vårdsystem

> EN MER LÄKANDE VÅRD BEHÖVER SKAPAS FÖR ATT HJÄLPA FOLK BLI FRISKA!