

Et projekt om funktionelle smerter

Projektet er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje til Lokal Folkeoplysning.

Indholdsfortegnelse

Indledning	2
Irritation er magtesløshed	2
Smerter er virkelige	3
En lavtærskel indgang	3
Et undringsfællesskab	3
Metode	3
Sprog	4
Konsulentteamet	4
Evalueringsmåde	4
Formidling til undervisere	4

Indledning

Kursustrappen Frederiksberg fik i 2017 bevilget midler fra Kulturministeriets Udviklingspulje til Lokal Folkeoplysning til et projekt omkring mennesker og funktionelle smerter. Gennem et samarbejde med DHF/DFS fik Kursustrappen Frederiksberg udarbejdet projektets metode tilgang, delelementer og formål – og vi var i gang med et *projekt omkring mennesker med langvarige smerter/funktionelle lidelser* som blev organiseret ultimo 2017 – hvor selve opstarten også tog form.

Kursustrappen har herefter i 2018, arbejdet med projektet og de mennesker der deltog i det – og på denne baggrund udviklet et program for kommende undervisere/instruktører, omkring et tilbud til mennesker med langvarige smerter.

Projektet bygger på en vifte af oplevelsesbaseret læring, videndeling, gruppeprocesser og individuelle samtaler, med det sigte at stabilisere et overaktivt nervesystem samt at opøve kropsbevidsthed, der gør det muligt at kunne skelne mellem smerte og øvrige sensationer.

Forløbet har haft tilknyttet en supervisor samt en ressourcegruppe af mennesker, der har levet med meget langvarige smerter, rekrutteret blandt skolens tidligere deltagere. Ikke mindst ressourcegruppen har vist sig at være overordentligt værdifuld, idet den har givet tilgang til erfaringer, viden og sparring, der har kvalificeret udviklingsarbejdet på mange niveauer. Projektet viste med al tydelighed – at også et fællesskab om at gøre noget ved smerter – gør smerterne lettere at leve med.

I det følgende vil vi beskrive nogle af de væsentligste faser, metoder og erfaringer fra projektet.

Irritation er magtesløshed

På Kursustrappen Frederiksberg møder vi deltagere med smerter som medfører en markant barriere for den enkelte i forhold til arbejdsmarkedet. Flere har så komplekse problemstillinger, at de tidligere har været fritaget for aktivering. Deltagere med smerter kan have svært ved at være med i undervisningen. De melder sig ud af fælles aktiviteter med afbud, manglende nærvær og opgiveness, hvilket kan tage gejsten fra gruppedynamikken. Vi mærker også vores egne utålmodige reaktioner, når vi bliver rådvilde og mislykkes i mødet.

Smerter er virkelige

Gruppen af deltagere med svære smerter vækker både undren og medfølelse i os. Vi er vidne til fortvivlelsen over ikke at kunne "bevise" smerternes rigtighed overfor et system, der ofte forventer og har brug for konkrete medicinske forklaringer. Den manglende årsag kan skabe mistanke om hypokondri, mentale og funktionelle problemstillinger og en generel oplevelse af manglende samarbejdsvilje.

En lavtærskel indgang

Projektet startede med en åben invitation til deltagerne på Kursustrappens daghøjskoleafdeling. Alle med interesse i at deltage i 1-2 ugentlige åbne workshops var velkomne. Det skabte en gruppe på omkring 18 deltagere, der mødte frem on and off fra januar til juni 2018. Ved at skabe et åbent rum uden visitation/forudsætninger for deltagere, der i forvejen kendte skolen, skabtes en nem overgang uden de gængse forhindringer i forhold til transport, økonomi, utryghed og uoverskuelighed. Projektet kørte fra start med løbende indtag – Dog med en nogenlunde fast stamme på ca. 12 gennemgående deltagere.

Deltagerne havde kropslige smerter i ryg, nakke, skuldre, hofter, knæ, muskler (fibromyalgi) samt gigt og nervesmerter. Derudover mødte vi deltagere med angst, stress, depression, eksistentielle og følelsesmæssige smerter. De fleste havde meget lille bevægelseskapacitet, hvilket betød at flere ankom med taxa til projektet.

I den gruppe af ikke etniske danskere var nogle helt uden erfaring med arbejdsmarkedet, mens en del havde haft slidsomt arbejde i montageindustri, hotel, køkken og rengøring. Deres dansk niveau var for de flestes vedkommende lavt med besvær i både forståelse og tale. De danske kvinder havde også været uden for arbejdsmarkedet i længere tid, men dog med mange forskellige erfaringer og et ret højt uddannelsesniveau. 2 deltagere havde forsøgt at deltage på et "Lær at tackle kursus", hvilket for de fleste hverken var en praktisk, sproglig eller mental mulighed.

Et undringsfællesskab

Vi slap fra starten ideen om at skulle fikse eller være eksperter i deltagernes smerter og kunne fokusere på at modvirke følelsen af isolation. Vi valgte at anvende inquiry efter øvelserne og pointerede at vi gemte og brugte deltagernes refleksioner til opbygning af kurset. Derved fik den enkelte en oplevelse af at kunne bidrage med særdeles værdifuld viden. Vi glemte aldrig at takke for materialet.

Vi mødte deltagerne med en masse viden, erfaringer fra mange års praktisk undervisning i sammenhængen mellem krop og psyke (bodymind) og et hav af ideer til indhold som vi kunne teste.

Metode

På forhånd havde vi indset at metoden/teorien måtte skabes undervejs – formes af oplevelser og feedback med ressourcegruppen som et vigtigt omdrejningspunkt.

Vores faglige baggrund og interesser pegede mod forklarings modeller indeholdende fx. Chok Traume og overbelastnings reaktioner, Shut Down respons, BDS/funktionelle lidelser. I det hele taget reaktioner på et overaktivt nervesystem. Vores tilgang blev ud over ønsket om at komme tættere på svar i mødet med deltagerne, en teoriramme omkring den psykomotoriske bevægelse ind i det virkningsfulde ved at lære at pendulere mellem ondt/godt og kontakt/afledning. Vi fandt derudover den psykologisk/sproglige metode ACT meget anvendelig. Med den skabte vi særligt fokus på værdier og træning af diffusion til det smertefulde/de svære tanker. Vi blev særligt optaget af hvordan den enkelte kunne komme nærmere et værdibaseret liv trods stædige smerter? Dette arbejde skabte nødvendigheden af at kunne støtte nervesystem i ubalance og forbedre kommunikation og forståelse. I slutningen af forløbet fandt vi mere og mere anvendelse for CCT (Compassion Cultivation Training) en metode der træner forståelse, egenomsorg og hjælper os i mødet med svære følelser og omstændigheder. Lidelse opstår når vi ikke forholder os til virkeligheden som den er. Når vi ikke

accepterer at alting ændrer sig og når vi tror at vi er alene om det. Som gennemgående omdrejningspunkt anvendte vi derudover det mindfulness baserede smerteprogram som vi brød i stykker og satte sammen i en form, der passede bedst i forhold til den tid vi havde til rådighed. Her var ideen at det vi kan være i direkte kontakt med, giver frihed. Det vi ikke vil ha... bliver værre!

Sprog

Vi måtte udfordre vores vaner med at tale OM og begrebsliggøre kropslige og mentale oplevelser. I stedet anvendte vi her og nu konkrete oplevelser og billeder at kommunikere ud fra. Mange opgaver blev derfor løst ved tegning, billedkort, farver, former, udpegning af områder i kroppen og fysisk kontakt. Eks: Mærk det sted i kroppen der gør mest ondt lige nu ... tegn det hurtigt. Udfyld et kropskema med en rød farve de steder, der ikke gør ondt lige nu. Placer kroppen så den spænder og er utryk og omvendt. Alle opgaver blev gentaget fra gang til gang med tid og plads til at forstå og udvikle udtryk til næste gang, se og høre de andres svar.

Gennem feedback begyndte deltagerne at kunne anvende et fælles sprog om ressourcer, uro, utryghed, ikke smerte, ubehag og neutralitet mm. Vi trænede det at tale om kropslige fornemmelser og sætte ord på så andre bedre kan følge og forstå. Opgaver som umiddelbart blot var tænkt som en enkeltstående øvelse blev fast inventar og omvendt. Opdagelsesrejsen førte ind i kropslige fornemmelser med støtte i mindfulness og psykomotorisk træning. Videre mod sammenhængen mellem smerter og livsbegivenheder og udvikling af medfølelse til forskel for kritiske tanker, skam og isolation. Vi har som undervisere deltaget på skift i al aktivitet, deltaget på lige fod i runder og delt vores oplevelser. Med tiden udkrystalliserede der sig et program som især havde fokus på "at komme til stede i kroppen" "Pendulering", "accept og forståelse"

Konsulentteamet

I løbet af den første uge i 2018 etablerede vi en gruppe på 4 ressource personer, hvoraf 2 var tidligere deltagere på skolen og 2 var nytilkomne på smertekurset. De havde alle erfaring med smertehåndtering fra andre kurser, socialt engagement i etniske netværk og stor interesse i området

Evalueringsmåde

Kvalitative interviews, løbende evaluering i gruppe og individuelt samt feedback fra konsulentteamet, kolleger og sagsbehandlere.

Formidling til undervisere

Vi gennemførte et seminar for andre undervisere indenfor det folkeoplysende område – og involverer deltagere i den praktiske tilgang til arbejdet med smerter. Forløbet udbydes efterfølgende til interesserede undervisere indenfor folkeoplysningen m.v. – ligesom erfaringerne indgår i Kursustrappens undervisning.