

Populære kurser mod myoser og stress

I begyndelsen af august dukkede en annonce op på intranettet. Annoncen handlede om nogle nye kurser under sundhedsordningen. Et kursus om kropsbevidsthed og afspænding, og et kursus om powerwalk og dybdeafspænding. Der gik ikke mange splitsekunder, før der blev meldt udsolgt til begge kurser, og afspændingskurset kunne endog fylde både et aftenhold og et morgenhold. Og ventelisten til nye kurser var lang. Zoom ind har snakket med Gitte Bonde Korning, der underviser på kurserne, og med Conny Karkov Thomsen, der har deltaget i afspændingskurset, for at finde ud af, hvorfor kurserne er så populære.

Af Jens Sørensen
jsoe@sonderborg.dk

Herredømme over egen krop

Conny Karkov Thomsen er 49 år og har de sidste 16 år arbejdet som pædagog i Børnehuset Sønderkov, der er en specialinstitution for handicappede børn. Conny har gennem længere tid følt sig slidt. Hun er udsat for mange skæve løft, når hun i forskellige situationer skal løfte de handicappede børn.

- Jeg har lidt skæv ryg, har let ved at få myoser og spændinger i nakken, og har i det hele taget bøvlet med både skulder og ryg i nogen tid. Jeg havde i den grad behov for at få herredøm-

met tilbage over min egen krop. Jeg ville styre den. Den skulle ikke styre mig. Derfor sprang jeg straks til, da jeg så tilbuddet om et kursus i kropsbevidsthed og afspænding. Endelig et kursus om forebyggelse af skader i stedet for reparation af en slidt krop, siger Conny Karkov Thomsen.

Ti gange har Conny nu været på kursus, og hun har lært meget om, hvordan kroppen er skruet sammen, og hvorfor den reagerer som den gør, når den ikke behandles ordentligt. På den første kursusdag skulle alle deltagere udfylde et skema med de symptomer de havde, og hvad de håbede på at få ud af kurset. Og herefter skruede Gitte Bonde

Korning et kursus sammen, der tog hensyn til de særlige behov, som deltagerne havde givet udtryk for.

Jeg har lært en masse forebyggende øvelser, som jeg kan bruge fremover, når jeg kan mærke, at kroppen siger fra. Gitte har været rigtig god til at tage hensyn til den enkelte kursist. For eksempel kan hun efter at have demonstreret en øvelse komme hen og sige, at lige den øvelse vil være rigtig god for dig. Jeg kommer til at savne kurserne. Jeg har faktisk gået og glædet mig til dem, selv efter en lang arbejdsdag, fortæller Conny, der er glad for at have fået herredømmet tilbage over sin krop.



Den genvundne herredømme over egen krop har givet Conny Karkov Thomsen helt nye fysiske udfoldelsesmuligheder.



Gitte Bonde Korning arbejder med samspillet mellem krop og hjerne.

Kom af med tankemylderet

Afspændingspædagog og psykomotorisk terapeut Gitte Bonde Korning underviser på de tre kurser, der har samlet 35 medarbejdere i Sønderborg Kommune. Hvilke fællestræk er der mellem de personer, der deltager i kurserne?

- En del er sygemeldte på grund af stress. Andre er "bare" stressede i større eller mindre grad. De fleste oplever spændinger i kroppen og for mange tanker, der kører rundt i hovedet, eller tankemylder, som en kalder det. De når ikke bunkerne og mister overblikket. Det sætter sig i kroppen. Tingene hænger sammen. Jeg arbejder meget med samspillet mellem krop og hjerne. Det er vigtigt at lytte til kroppens signaler, siger Gitte Bonde Korning.

Kursisternes individuelle begrundelser for at deltage på kurset er meget forskellige. Nogle

Medio november startede tre nye hold på kurser i afspænding og powerwalk. Hermed vil i alt 70 medarbejdere have deltaget i kurserne, når de slutter i januar. Det ene af de tre nye hold er fyldt op med medarbejdere, der er sygemeldte med stress. De er henvist af Lis Skov, der er psykolog i Udviklingshuset HR og hjælper medarbejdere, der har problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

vil have motion, nogle vil tabe sig, og nogle vil lære afspænding eller bare have hjælp til at komme af med tankemylderet. Nogle har skrevet, at de har behov for at få mere glæde ind i hverdagen.

På Powerwalk-kurset lægges der ud med tre kvarters powerwalk i naturen. Derefter er der tre kvarter med guidet afspænding og mindfulness-teknikker.

- Vi arbejder meget med opmærksomhedsøvelser. Det vil sige øvelser, der hjælper med at få folk til at fokusere og være til stedet i nuet. Det er en god måde til at komme af med det ukonstruktive tankemylder, der forhindrer folk i at mestre deres liv. En teknik er, at jeg under powerwalken siger, at de næste tre minutter skal I kun se på det, der er grønt, fortæller Gitte.

Gitte fortæller om en af kursisterne, der var undervægtig, havde søvnproblemer og følte sig slidt. Efter tre kursusdage sov hun allerede bedre og ved kursets afslutning havde hun taget 2 ½ kilo på, hvilket ikke var lykkedes hende i mange år.

- Folk har været meget taknemmelige over kurset. Det er helt klart mit indtryk, at de har fået nogle redskaber, de kan bruge fremover. De har fået lidt overskud, og det er forudsætningen for, at hjælp til selvhjælp kan føres ud i livet, siger Gitte.