

## FELDENKRAIS SKOLAN

LÄR DIG LÄRA – *IGEN*

Ett rehabiliteringskoncept med feldenkrais  
Information till elever



### VÄLKOMMEN TILL FELDENKRAIS SKOLAN!

Läs igenom texten i lugn och ro så att du kan ställa de frågor du behöver om något är oklart.

Om du inte har invändningar blir innehållet under rubriken *Det egna ansvaret* på sidan 4 överenskommelsen mellan oss.

Eva Laser

aukt. feldenkraispedagog/ leg. sjukgymnast/ ergonom

Feldenkrais Skolan

Lostigen 14, Bergshamra – 170 75 Solna

Mobil: 070 655 04 70

Tel: 08 655 05 40

Swish: 123 412 67 51

E-post: [kontakt@somatik.se](mailto:kontakt@somatik.se)

Hemsida: [www.somatik.se](http://www.somatik.se)

Eva Laser är verksam inom rehabilitering i primärvård sedan 1975, som ergonom sedan 1989 och med en feldenkrais inriktning sedan 1991. Sedan 1998 erbjuds en medicinsk rehabilitering på Feldenkrais Skolan med feldenkrais integrerat i sjukgymnastisk verksamhet.

## VAD INNEHÅLLER EN REHABILITERING PÅ FELDENKRAIS SKOLAN?

Rehabiliteringen ska ses som en möjlighet för dig att lära dig lära - *igen* och få tillgång till redskap för ett eget lärande. Detta lärande kan komma att påverka hela dig, kroppsligen såväl som själsligen, och med en möjlighet att förbättra dina förmågor och skickligheter.

Det du lär dig ingår i det som kallas ett livslångt lärande. Det kan ständigt förnyas och utvecklas. Du kommer att lära dig att vara en självobserverande, självjusterande individ och bli skickligare i att påverka och förändra det du lägger vikt vid att förändra och utveckla.

Det går inte helt att förutse vad som kommer att hända och det går inte att utlova några resultat. Jag kommer att använda all min kunskap och erfarenhet för att hjälpa dig på bästa sätt för att göra din rehabilitering effektiv. Om jag bedömer att du behöver annan vård kommer jag att informera dig och rekommendera att du söker kompletterande insatser.

Feldenkraismetoden är upplevelsebaserad och är omvitnat svår att förklara och även att beskriva i skrift. Språket räcker inte till för denna dimension. Det är ett processinriktat kommunikationsverktyg, där *din rörelse och aktivitet i rummet, här och nu*, är verktyget för att uppnå en ökad medvetenhet. Medvetenhet definieras som att *du kan veta vad du kan veta*.

En ökad medvetenhet, orientering och förståelse är förutsättningen för en ny- eller ominläring utifrån *din funktionella frågeställning*. Med det menas *hur du agerar och handlar*, från vardagligheter till det mer avancerade.

Inför ditt första besök behöver du ställa dig frågorna:

- 1. Vad är det som inte fungerar på ett tillfredställande sätt?**
- 2. Vad är det är du vill lära dig?**
- 3. Vad är det som du önskar att förbättra?**

Många elever kommer till rehabiliteringen utifrån frågeställningar om smärta, värk och olika kroppsdelar som inte fungerar. Trots detta behöver *frågeställningen formuleras om i funktionella termer*, utan att för den skull negligera och nonchalera smärta och obehag som är motiverande för att söka hjälp.

För att insatsen ska räknas som en medicinsk rehabilitering, och inte enbart en önskan om en ökad skicklighet som sådan eller kanske en nyfikenhet på feldenkraismetoden, behöver det finnas ett uttalat vårdbehov.

Lärande med *feldenkrais* innebär process. Rehabiliteringen innebär ett nära samarbete oss emellan som eftersträvar att *vi tillsammans utforskar, klargör och söker lösningar för din frågeställning*. I detta ingår även att *vi kontinuerligt utvärderar rehabiliteringen*, dess riktning och resultat. Med resultat menas *din ökade funktion och förmåga* i det du vill förbättra.

*Vid de första besöken* tar vi upp din formulerade frågeställning och berör i korthet vad som är anledning till att du söker hjälp, eventuella medicinska fynd och annan relevant information. Är det svårt att formulera en frågeställning blir det frågeställningen.

*Feldenkraismetoden har fokus på nuet och framåt och det som går att påverka*. Det som ligger i det förflutna uppmärksammas om det för rehabiliteringen framåt. Minnen och en eventuell trauma- och skadehistoria brukar komma i dagen när olika associationer aktiveras. Det är naturligt och du kan välja vad du vill berätta.

Vi diskuterar ett upplägg och planerar för ett antal lektioner och sätter en tidsrymd. Det tar vanligen tre till fem möten innan processen brukar sätta sig och det blir mer tydligt vad det hela går ut på. Genom praktiken (lektionerna) och övandet klarnar det från gång till gång. Det går olika snabbt för olika människor.

Efter det inledande besöket *inleds varje lektion med att du kort redogör för vad som hänt sedan sist, vad du övat på och vad du vill utforska under dagens lektion*.

En del av lektionen är utformad på så sätt att *jag använde mina händer för att få och överföra information, en forma av manipulation*. Det ordlösa är mer direkt fokuserat på rörelse och funktion, utan språkets hinder med tal och prat. Det innebär en nära fysisk kontakt mellan oss, inte minst med ditt huvud och dina händer. I en del av lektionen används bara muntlig information och instruktion med en dialog inriktad *på ett eget utforskande av rörelse och aktivitet* på ett för feldenkraismetoden distinkt sätt. Upplägget av lektionen följer inget recept eller föreskriven ordning utan skapas oss emellan.

Undervisningsbänken är en låg bred brits i stolshöjd. Ibland används i stället en matta på golvet. En människa som ligger ner kan inte ramla, vilket innebär att aktiviteten i hållningsmuskulatur och balansreaktioner dämpas och det blir lugnare. Eftersom nervsystemet ligger dolt i skallen och ryggraden behöver du inte klä av dig. Använd bekväma kläder som inte sitter åt och även strumpor.

## DET EGNA ANSVARET

**Du ansvarar för** att föra processen aktivt vidare mellan lektionerna och du behöver *avsätta nödvändig tid för uppmärksamhet och övning*.

Hur mycket det är går inte att säga i antalet gånger och minuter per dag men det innebär ett åtagande och en uttalad motivation och prioritering från din sida.

En kort övningsituation med hög kvalitet är bättre än en slarvig och ouppmärksam, om än så ofta.

**Du förbinder dig** även att informera om och samordna *andra rehabiliterings-, behandlings- och friskvårdsaktiviteter* under tiden som rehabiliteringen på Feldenkrais Skolan pågår.

Med det menas annan behandling både inom skol- och/eller alternativmedicinen. Till detta räknas även psykoterapi. Det är inte lämpligt att *samtidigt* gå i behandling hos annan sjukgymnast, naprapat med flera. Eftersom metoden bygger på neuroplastiska principer kan olika motions-, tränings- och fritidsaktiviteter vara hämmande för din process. Även om du rekommenderats träning av andra aktörer kan du initialt behöva göra en paus för att du ska *kunna lära om och lära nytt*. Sannolikt tränar de flesta på det sätt de är vana vid sedan tidigare och då på ett sätt som inte fungerat bra.

Om du *söker för en ominläring* är det inte verksamt att göra både/och *innan du verkligen vet vad och hur du gör*. När du kommit längre i din process kan andra aktiviteter återupptas. Du vet och kan anpassa vad som är lämpligt respektive olämpligt utifrån din frågeställning. Att *lära om* kan innebära att backa tillbaka till en mer grundläggande nivå.

Är din frågeställning sådan att du vill komma till rätta med ett funktionellt smärttillstånd är denna aspekt extra viktig. Ett annat viktigt perspektiv är patientsäkerheten. Detta är något vi diskuterar och gemensamt anpassar efter dina behov.

## VAD BETALAR DU?

Rehabiliteringen finansieras till cirka 80% av Region Stockholm. Patientavgiften är från och med 1 april 2022 250 kr och registreras på ditt elektroniska högkostnadskort. Beloppsgränsen för frikort är 1 200 kr.

Återbud som lämnas senare än 24 timmar innan avtalad besökstid debiteras med patientavgiften 400 kr. Återbud kan lämnas per telefon, e-post eller SMS. Frikort gäller inte vid återbud och det utgår ingen ersättning till mig från landstinget.

## HUR LÄNGE PÅGÅR DIN REHABILITERING OCH HUR AVSLUTAS DEN?

Feldenkrais är en långsam process. Det går inte i förväg att säga hur fort det går på samma sätt som det inte går att utlova resultat. Kanske räcker några enstaka lektioner? Du kanske kommer till mig så länge att du lär dig vad du kan göra själv, även om hela din fråga inte blir fullständigt besvarad? Kanske behöver du gå flera terminer och få stöd under lång tid för att det ska bli hållbart?

Detta brukar utkristallisera sig allt eftersom. Min rehabiliteringsmodell skiljer sig från flera andra aktörer som har korta och intensiva insatser med att den kan sträcka sig över en längre tid.

Du kommer till lektioner en eller två gånger per vecka och jag rekommenderar att du kompletterar rehabiliteringen med att prenumerera på mina inspelade lektioner via Svenska ATM podden för att effektivisera processen.

Ett bristande engagemang och lite övning innebär att rehabiliteringen kommer att avslutas.

Vill du själv avbryta rehabiliteringen i förtid sker det lämpligast med ett sammanfattande samtal. Jag rekommenderar att du inte avbryter rehabiliteringen genom att lämna ett återbud per e-post eller inspelat meddelande utan att det sker i samförstånd för att det ska bli ett bra avslut för båda parter.

## FOKUS PÅ DEN LEVANDE MÄNNISKAN, SOMAT

Feldenkrais representerar ett för många ovant synsätt: att tankar, emotioner (känslor) och förnimmelser såväl som rörelse *alltid är hela kroppen – hela jag – hela mig – hela människan – hela somat*.

Med feldenkraismetoden utforskas först och främst människans *biologiska dynamiska hållning*. Det avser *den aktiva hållning* vi har i all aktivitet och handling. Det berör *indirekt även sömnen* som jag räknar som en aktivitet. Dålig sömn kan vara ett hinder för återhämtning och cellernas återuppbyggnad.

Lektionerna kretsar kring *hur du förhåller dig till gravitationen*. I allmänna ordalag betyder det hur du står, går och sitter. Men även i vilka positioner du kan ligga bekvämt och hur du förflyttar dig från en position till en annan, hur du använder armar och ben, händer och fötter, huvudhållningen inklusive ögonen och munnen, bålrörelser, balans, ja *hela dig* och inte bara där du har ont.

*Hur din andning förändras och påverkas* är en källa till information om hur du mår och hur du hanterar de emotioner som triggas inom dig och av livet omkring dig. Andning är så mycket mer än ork och god eller dålig kondition. En ändamålsenlig andning rätar upp människan. Emotioner är per definition ”kroppsliga” och använder samma muskelsystem som du använder för förflyttning och all annan aktivitet. Det är inflätat i varandra eller samma sak.

### ÄVEN SJÄLVBEVARELSEDRIFTEN RÄKNAS IN I EN *BIOLOGISK HÅLLNING*

Det inkluderar hur och på vilket sätt en individ skyddar sig mot faror, verkliga eller skenbara. Det kan benämnas som ett rädslo- och orosmönster och/eller ångestreaktioner.

Att lära dig att förstå *hur det egna rädslo-mönstret tar sig uttryck* kan bli en avgörande faktor för hur din rehab process får fäste, fortskrider och blir hållbar. Ett rädslo-mönster kan ha blivit till en mer permanent del av ditt vanemässiga sätt att röra dig och behöver förstås för att kunna förändras.

De livsuppehållande systemen ingår också och i det sammanhanget är den mer tydliga senso-motoriska delen att äta (tugga), dricka (svälja och dra huvudet bakåt) och andas (hela bålen, mellangärden och näsa/mun).

## ERGONOMI

Feldenkrais bör ses som ett utvecklat ergonomiskt förhållningssätt där din egen del av aktiviteten är det väsentliga. Utifrån ett perspektiv att förbättra (arbets-) förmågan innebär det förutom en ökad förmåga att sitta, stå och gå, med mera även en ökad skicklighet att hantera verktyg, instrument och maskiner som kan tänkas ingå i arbetsuppgifterna. För den som inte arbetar finns paralleller i den egna livssituationen.

## SVENSKA ATM PODDEN

Som komplement rekommenderas att du deltar i

<https://svenskaatmpodden.se/>

*Svenska ATM podden* är en helt ny prenumerationstjänst, unik i sitt slag. Den lanserades i maj 2020 på egen domänadress i mars 2022. Där får du tillgång till 330 inspelade ATM-lektioner från åtta års undervisning och allt eftersom utökas samlingen med nya poddar med lektioner och teori.

En prenumeration som används kan förstärka din process som snabbas på och du får tillfälle att *öva på att utforska och lära* under min sakkunniga ledning i lugn och ro. En prenumeration omfattas inte av sjukförsäkringen.

## ATM VIA ZOOM

Du kan även följa mina ATM undervisning hemma via Zoom

<https://somatik.se/atm/atm-via-zoom>

## SOMATIK.SE

Hemsidan [www.somatik.se](http://www.somatik.se) avser att fungera som en kvalitetssäkring men är även en källa till lärande genom läsning. Lärandet och utforskandet med hjälp av feldenkrais blir effektivare om förståelsen av tankegångarna som ligger till grund för metoden och dess idéer är större.

## SOCIALA MEDIER

Forum på Facebook, välkommen att delta:

<https://www.facebook.com/groups/920699575175336>

Feldenkrais Skolans Facebooksida:

<https://www.facebook.com/FeldenkraisSkolan>

Twitter: <https://twitter.com/evalaser>

## SÄKER KOMMUNIKATION.

Utifrån patientdatalagen kan du inte skriva om ditt hälsotillstånd i e-post och SMS. Jag har i dagsläget inte tillgång till krypterade eller skyddade inloggningar vilket innebär att vi får kommunicera om din process muntligt.

## GDPR OCH DINA PERSONUPPGIFTER.

De personuppgifter som registreras på Feldenkrais Skolan är i första hand kontaktinformation med namn, telefon och e-post samt betalningsinformation.

För rehabilitering används journalprogram SGX/Antwork som följer gällande lagstiftning angående patientdatalagen.

Dina kontaktuppgifter får sparas ett år efter avslutad kundrelation och rensas bort om du inte längre är aktiv deltagare i rehabilitering eller ATM grupp. Bokföring och journaler sparas i 10 år.

Är du intresserad av att få *information per e-post* från Feldenkrais Skolan innebär GDPR att du aktivt behöver ge ditt godkännande.

## SÄRSKILDA REGLER UNDER PANDEMIN

- Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Använd den handsprit som finns på mottagningen.