



Bassintræning til traumatiserede flygtninge

Artiklen handler om mine erfaringer i forbindelse med bassintræning for traumatiserede flygtninge, hvor Halliwick-metoden samt min viden om skader efter tortur og krig har været mit udgangspunkt for træningen.

Jeg har tidligere haft et års vikariat på Rehabiliterings- og Revalideringscenter for Flygtninge i Aalborg, hvor der er tre fysioterapeuter ansat. Ud over den individuelle behandling og det tætte tværfaglige samarbejde med de øvrige faggrupper (socialrådgivere, psykologer, værkstedspersonale og sprogglærere) varetog den enkelte fysioterapeut også et tilbud om holdtræning.

Jeg stod for bassintræningen for en gruppe mænd på 5-8 personer én gang ugentligt, hvor vi lejede os ind i et varmtvandsbassin.

Jeg kendte nogle af deltagerne fra den individuelle behandling, mens jeg af mine fagkolleger var orienteret om de øvrige klienter og deres problematikker. Dels i forhold til hvad der ville være godt at træne specifikt i vandet, men også hvad jeg skulle være opmærksom på i forbindelse med de symptomer, deltagerne havde fysisk, psykisk og socialt som følge af tidligere traumatiske oplevelser i forbindelse med forfølgelse, flugt og eventuelt fængsling.

Flere af deltagerne havde været udsat for tortur i deres hjemland. En forholdsvis udbredt torturmetode er 'submarino'. Offerets hoved bliver tvunget under vand, indtil vedkommende er på grænsen til at drukne. Der kan i nogle tilfælde være en læge tilstede, så man ikke tager livet af offeret, idet torturens formål som udgangspunkt er at nedbryde det enkelte menneske og fremtvinge tilståelser og vidneudsagn.

Lægen tager puls og blodtryk og sikrer sig, at der er tegn på liv. Vandet kan være forurenset af blod, opkast, urin og afføring.

Vand som behandlingselement

Vand er et godt moment at arbejde i, hvis man har længerevarende smerter, idet vandet støtter og giver opdrift, hvilket fremmer evnen til at bevæge sig trods smerte.

Når man arbejder i varmtvandsbassin, kan man desuden udnytte den afslappende effekt fra varmen.

Når man bevæger sig i varmt vand øges varmeoverførslen ved konvektion og stimulerer de af hudens nerveender, som registrerer berøring, hvilket virker smertelindrende.

Flere af deltagerne til bassintræningen kunne ikke svømme, ligesom nogle ikke var helt trygge ved vandet. Enten fordi det var et nyt moment for dem at arbejde i, eller fordi de havde været udsat for torturmetoder, hvor de havde oplevet at miste kontrollen totalt, hvilket de var angste for at gøre igen. Torturen kunne for eksempel have været "submarino" eller nedsænkning i vand indespærret i små bure.

Mange havde været udsat for "falanga" (slag under fodsålerne), hvilket blandt andet kan bevirke, at huden under foden er løsnet fra det underliggende væv, hvorfor det kan være svært at holde balancen på et glat underlag. Huden løsnes, hvis hævelsen efter slagene er så stor, at trådene, der holder huden fast til det underliggende væv, brister.

Ud over almindelig fysisk træning i bassinet fyldte vandtilvænningsdelen meget, da det giver mulighed for at opleve, at man genvinder en del af den tidligere mistede kontrol samtidig med, at man vedligeholder eller øger sit funktionsniveau. Mange af deltagerne bevægede sig som udgangspunkt ikke særlig meget på grund af smerter i det meste af kroppen. I vandet kunne de bevæge sig mere frit på grund af støtten og opdriften fra vandet og det varme vands smertelindrende effekt.

Vandaktiviteter

Konkurrencementaliteten blev udnyttet og betød for nogle af deltagerne, at vandtilvænningsdelen blev mere meningsbærende. Det kan være svært ikke at føle sig fjollet, når voksne mennesker står i en rundkreds og puster bobler i vandet. Der er "spejlæggene" gode, fordi det er sjovt at konkurrere om, hvem der kan vende ægget flest gange.

Mange af aktiviteterne var også lege- og glædesbetonet og gav anledning til smil, grin, jubel og "buhh". Blandt andet var volley med en badebold et sikkert hit, idet aktiviteten var velkendt og gav en god stemning i gruppen.

Et problem i forhold til vandtilvænningsdelen var, at jeg var den eneste i gruppen, der havde kendskab til Halliwick-metoden. Jeg forsøgte så vidt muligt at instruere i håndgreb og hensigtsmæssig støtte, men hvis dén, der agerer hjælper, selv er nervøs og holder for hårdt på svømmeren i eksempelvis vandhjulet, er det svært for svømmeren at få lov til at flyde og slappe af uden at få ødelagt sin balance.

Hvad betyder det at være en kvinde

Når jeg har undervist studerende eller i anden forbindelse har holdt oplæg om mit fysioterapeutiske arbejde med traumatiserede flygtninge, får jeg altid spørgsmålet; "Hvad betyder det, du er en ung kvinde, når du arbejder med muslimske mænd?"

Jeg oplever ikke, det er noget problem, og jeg har aldrig mødt en flygtning i mine tre år inden for området, der ikke ville behandles af mig, fordi jeg var kvinde. Selvfølgelig kan nogle af klienterne være generte, men det har jeg kun oplevet, når de har været unge, hvilket jeg finder meget naturligt.

Når jeg møder klienterne med respekt, værdighed og faglighed, signalerer jeg noget andet end udelukkende mit køn. Desuden kan der være en fordel i at være kvindelig behandler, da overgrebene ofte har været foretaget af mænd, hvorfor jeg i udgangspunktet ikke opleves som nogen fysisk trussel, - også i kraft af at jeg ikke er så vældig høj!

En af mine overordnede havde også gjort sig tanker om, hvordan det skulle gå, når jeg skulle stå for bassintræningen, og hun foreslog, at jeg tog en T-shirt over. Dette nægtede jeg pure, da jeg husker drengenes udtalelser i folkeskolen om Miss Wet-T-shirt, - det var frækt, og der gik min grænse!

Jeg har aldrig oplevet ubehag under bassintræningen. Også hér har Halliwick-metoden gode overvejelser omkring det at være i øjenhøjde; alle er lige og lige værdige.

En norsk fysioterapeutkollega, som observerede en individuel behandling i bassin i psykiatrisk regi, hvor jeg stod ansigt til ansigt med en ung mand (begge ikklædt badetøj naturligvis), gjorde mig opmærksom på, at min stemmeføring var med til at give den distance, der var behov for i den tætte fysiske kontakt, idet jeg verbalt blev fast og konkret og ikke lod der være tvivl om, hvad vores relation var.

Dette var ubevidst, men jeg har været opmærksom på det senere; det er vigtigt, alle kender spillereglerne, så ingen bliver forlegne og føler sig ubehageligt tilpas i situationen.

Nye muligheder

Jeg har de sidste to år arbejdet på Center for Traume og Torturoverlever ved Vejle Amt. Jeg har undersøgt mulighederne for bassintræning i varmtvandsbassin, men det har ikke været muligt at leje sig ind andet end i 'vand til livet'.

Jeg har et ønske om at lave en bassingruppe for traumatiserede kvinder, som alle har været udsat for voldtægt. Kvinderne, jeg møder, har diffuse smerter i store dele af kroppen som følge af de smertefulde kropslige erindringer som følge af overgrebene. Min vurdering er, at også denne gruppe ville kunne profitere af træning i bassin.

Jeg håber på sigt at få mulighed for igen at tilbyde bassintræning til traumatiserede flygtninge, da vand i flere situationer kan give andre muligheder, end dem vi har på landjorden. Jeg tænker blandt andet på en tidligere klient, hvor min eneste chance for at arbejde med hans yderst smertefulde skulder var i bassinet. Hér havde han gode muligheder for at øge den aktive bevægelighed i sin meget smertefulde skulder, som han havde været ophængt i.

Jeg har mange gode erfaringer fra den ugentlige halliwickaften i HASA, ligesom jeg har gjort god brug af min viden fra Halliwick-kurserne. Det er min oplevelse, at der er en god overførselsværdi af Halliwick til andre former for bassintræning og til andre målgrupper end gruppen af fysisk og psykisk funktionshæmmede, som metoden oprindeligt tog udgangspunkt i.

Til sidst vil jeg citere min nuværende chef; "Det er altid budbringeren af det dårlige budskab, der bliver skudt". Jeg håber ikke, mit indlæg i denne udgave af Halliwise har været for overvældende. Det er barske kendsgerninger, at mange flygtninge i Danmark har været udsat for tortur i deres hjemland, men det er desværre en del af vores virkelighed i 2003, at op mod en tredjedel af flygtningene i Danmark har været udsat for tortur.

Mie Frydenlund Jensen