

At skabe resiliens og at finde hjem til sig selv via Heart Math



Jeanette Pedersen og Gitte Jensen

Jeanette Pedersen er ansat som aktivitetsmedarbejder på Parkvænget og har arbejdet på botilbuddet i 10 år. Jeanettes primære arbejdsopgaver er i glasværkstedet, samtidigt er hun også uddannet lifecoach og meditationscoach.

Kan du fortælle lidt om din meditationsuddannelse? Jeg har taget uddannelsen i København hos firmaet 'Heart Team Danmark' og uddannelsen varer ca. 6 måneder. Heart Math er en vejtrækningsmetode, som kan hjælpe mennesker med at finde ro og arbejde konstruktivt med stress, depression og angst. Der er lavet en app til I-pad og til mobil, hvor man kan arbejde med Heart Math via en øresensor, som registrerer fx pulsen og nervesystemet i kroppen på den elektroniske platform.

Hvad har du været særligt optaget af under uddannelsen og hvilke redskaber har du allerede nu taget i brug på Parkvænget? Jeg tilbyder ofte Heart Math når jeg har kontakt til en beboer i huset. Jeg har en tålmodighed med mig, der hjælper mig. Jeg tilbød for et år siden en beboer Heart Math og det er først nu, at hun er klar til at komme i gang. Hun laver 10 minutter vejtrækningsøvelser med og uden app idag.

Jeg kunne godt tænke mig at tale videre om et konkret eksempel, så hvis du kan genkalde dig et eksempel og beskrive det for mig, så ville det være dejligt. Det kan jeg sagtens, giv mig lige 2 minutter til at samle tankerne. Jeanette sidder lidt og begynder så at fortælle.

Lad mig tage udgangspunkt i dét eksempel, som jeg netop har fortalt om. Første gang, da jeg præsenterede Heart Math for beboeren, tror jeg måske jeg pressede lidt for hårdt på. Jeg fortalte lidt for meget og gav for mange nye informationer. Min tolkning er, at beboeren ikke var helt klar til at modtage al min information.

Dét der er sket i den mellemliggende tid er, at hun i takt med at jeg har droset ned på mine informationer og gode råd, så er hun blevet bedre i stand til at tage imod mine meditationsøvelser. Min nye taktik handler om at præsentere nogle helt enkelte redskaber og teknikker. Det virker på mig, som om det er meget mere appetitligt og overskueligt for beboeren og hvad vi kan gøre sammen.

Hvordan er du opmærksom på beboerens respons? *Det handler både om at have et blik for kropssprog og hvad der bliver sagt. Øjenbevægelser, kropsholdning og ord. Jeg har været ude for, at beboeren begynder at få stemmer, mens vi laver vejtræningsøvelser. Så kan jeg finde på at spørge ind til stemmerne; hvad siger stemmerne og hvordan forholder beboeren sig til stemmerne.*

Hvilke elementer fra din uddannelse i Heart Math trækker du især på? *Dét, jeg har lært på uddannelsen er egentlig noget fuldstændig menneskeligt og noget, som de fleste mennesker blot glemmer; grounding.*

Hvad betyder det? *Komme hjem til sig selv. At komme tilbage til vejtrækningen. Hvis man bliver stresset af for mange tanker, hjælper det at komme tilbage til sig selv. **Prøv at sætte lidt flere ord på, hvad det betyder at 'komme hjem til sig selv'.** Når man er i en relation fx medarbejder og beboer, er det vigtigt at man som medarbejder er grounded i sig selv for at give beboeren større oplevelse af at blive set og hørt. Det handler om at finde roen, empatien og respektfuldheden. **Hvilken effekt har du lagt mærke til hos beboeren?** Hun siger stort set altid 'ja' til at lave vejtrækningsøvelser sammen med mig. En anden ting er, at hun tit vælger vejtrækningsøvelser, fremfor ting som hun ellers også er glad for fx shopping. Det er en indikation for mig, at hun også selv vil arbejde med vejtræningsøvelser og prioriterer det i hendes liv.*

Kan der være andre små effekter, som du har lagt mærke til? *Jeg kan se, at hun har effekt af at lave en særlig vejtræningsteknik, hvor man bruger fingrene til at styre vejtrækningen. De første par gange, hvor vi lavede øvelsen, stod hun helt af. Flere gange var hun ved at gå og stoppe. Jeg fik hende talt tilbage i rummet og fik sat ord på, hvad der skete i situationen. Vi fik vendt oplevelsen af nederlag til en oplevelse af refleksion. Vi talte om at lære nyt og være i en proces. Det tog vel omkring 4-5 gange og nu kan hun faktisk bruge den teknik alene. Hun har fortalt mig, at det giver ro og at stemmerne helt forsvinder, når hun laver den øvelse.*

Hvis du skal sætte nogle selvvalgte ord på dét du netop har beskrevet for mig, hvilke ord ville du så bruge? *Selvregulering. At regulere sin sindstilstand for at komme hjem til sig selv. Den faglige term er vel resiliens, at finde sin egen modstandskraft. At finde en balance mellem hjerne og hjerte.*

Når du nu tænker tilbage på din oplevelse med den konkrete beboer og de effekter, som du har set hos hende, hvorfor gjorde det dig så glad? *Det gør mig glad fordi jeg nu har fået et konkret redskab, som jeg kan bruge sammen med beboerne. Vi er jo sammen om at arbejde med symptomernes indflydelse på beboerens liv. Tidligere arbejdede jeg også med vejtrækningsmetoder, men jeg manglede et konkrete redskaber og den faglige viden omkring effekterne. Det har jeg nu. Via Heart Math er min rummelighed øget og min empati er øget. **Hvad har du ellers lagt mærke til, når I bruger Heart Math?** Erkendelsen hos beboeren og hvordan denne erkendelse kan bruges fremadrettet i arbejde med at komme sig. Nogle gange skriver vi erkendelserne ned og andre gange taler vi dem frem sammen.*

Når du præsenterer en beboer for din nye viden og de nye teknikker, hvad håber du så på at der kan ske? *Det helt primære for mig er, at beboeren opdager og erkender at der er måder, hvor personen kan hjælpe*

sig selv. At der er håb om bedring og udvikling. Den vigtigste erkendelse er ikke, at jeg fortæller en beboer at hun kan finde ro - men at hun oplever, at hun kan skabe ro ved egen hjælp!

Hvorfor er det lige vigtigt for dig at skabe modstandskraft? *Det er en stor del af vores kerneopgave. Det er hele essensen af vores arbejdsfunktion! **Fortæl mig lidt mere om det.** Det, at kunne støtte på en måde, hvor det menneske jeg sidder overfor også oplever sig støttet. Det er min opgave at støtte beboerens drømme og håb for fremtiden - ved at støtte personen i den retning, som han eller hun ønsker. **Hvorfor er lige det vigtigt?** Fordi alle mennesker grundlæggende ønsker at finde en værdi i eget liv. Når jeg oplever at beboerne kontinuerligt fanger en lille flig af dét via vores samarbejde, giver det mit arbejde værdi. Det giver mening. Så spiller mennesker, redskaber, tilgange og arbejde sammen.*

Hvordan spiller det sammen med recovery tankegangen tænker du? *Det spiller godt sammen, empowerment, modstandskraft og håb er jo grundlæggende elementer i recovery. Det gjorde mig også glad da jeg tog uddannelsen, at etikken i Heart Math går hånd og i hånd med måden, som vi arbejder på. Vi stræber hele tiden efter at have fokus på empati, at turde se tingene fra beboernes ståsted, være åben og være nysgerrige på, hvordan beboerne vælger at leve og mestre deres liv.*

Hvad kunne du tænke dig at holde fast i, i fremtiden i forhold til Heart Math? *At støtte de beboere der oplever at Heart Math er et godt værktøj for dem sådan at beboerne kan bruge det dagligt og integrerer det i deres hverdag og liv. Al forskning i Heart Math viser, at jo mere der fokusres på vejtrækning, jo mere kan man se positive forandringer i hjernen hos personen der bruger øvelserne.*

<http://heartteam.dk/>

<https://www.heartmath.com/>