

Kroppens sprog er vort første modersmål.

- om at lytte og
kommunikere ikke-sprogligt
med kroppen med den
palliative pt.

På Tværs. 2.nationale
palliative kongres.

Kolding. 2023

V fysioterapeut Jakob
Buchreitz.

Jakob Buchreitz

Palliativ fysioterapeut.

- Tidl:
- Sct Maria hospice og Gudenå hospice
- Palliative team i Silkeborg og Horsens.
- Børn- og unge team for lindrende behandling. Region midt.
- Enhed for lindrende behandling. AUH.

- Aktuelt:
- Klinik for Liv og Lindring, samt undervisning.

Kontakt med kroppen åbner op til mødet med hele mennesket.



Kropssproget er vores første modersmål (Helle Winther, 2014)

- Kroppen kommunikere hele tiden – uden ophør
- Vi mærker verden før vi ser den.
- Kæmpemæssigt sanseinput, der arbejder konstant – og langt overvejende ubevidst. (11-15 mio sanseinput / sek).

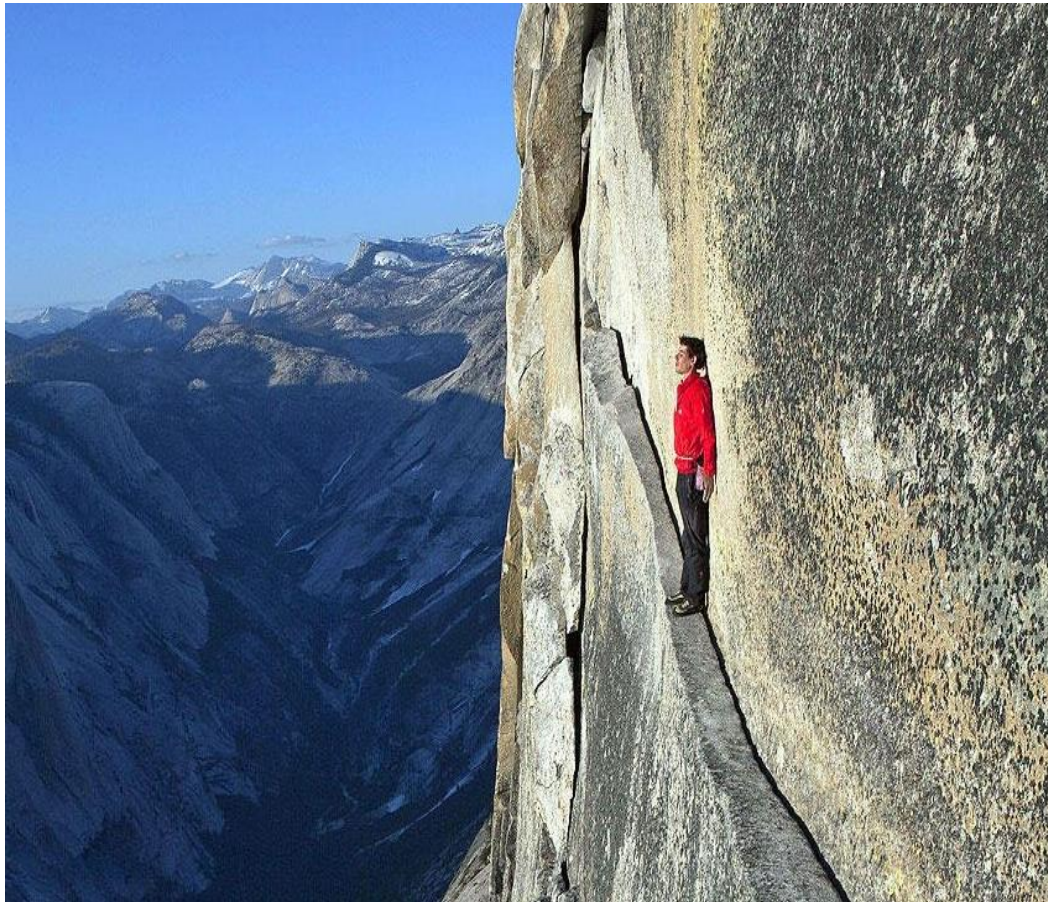
Overlevelses-instinkter knyttet til det autonome nervesystem:

- Frys, flygt, kæmp – krybdyrhjernen.
- Føleleshjernen - at være en del af flokken.
- Yngelpleje – kommunikere ud fra trivsel og tryghed. Udvikling af empati, indlevelse.
- Tryghed og samhørighed er nogle af de vigtigste menneskelige fællesnævner.

- at forsøge at holde det truende på afstand

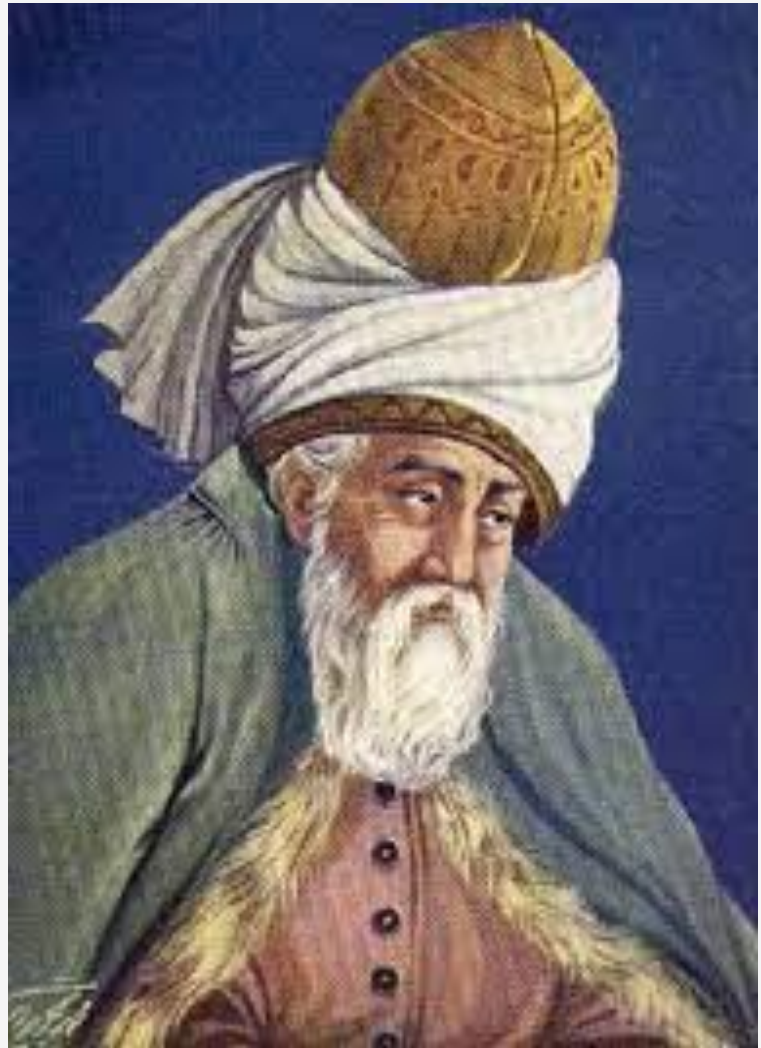


- at finde en klippehylde og en pause på vejen – er måske succeskriteriet.



Rumi, persisk filosof
og mystiker. (1207-
73)

There is a voice
that use no words.
- Listen!



Hvad vil det sige at lytte ?

- Grundlaget for at etablere et mellemmenneskeligt møde.
- At strække sig ud mod den anden – i åbenhed.
- At lytte med alle sanser.
- Kræver en neutralitet – en ikke-gøren.
- At kunne lytte indad og udad samtidigt – og rumme 'støj'.

Overlevelsesinstinkter styres af det autonome nervesystem

Sympaticus:

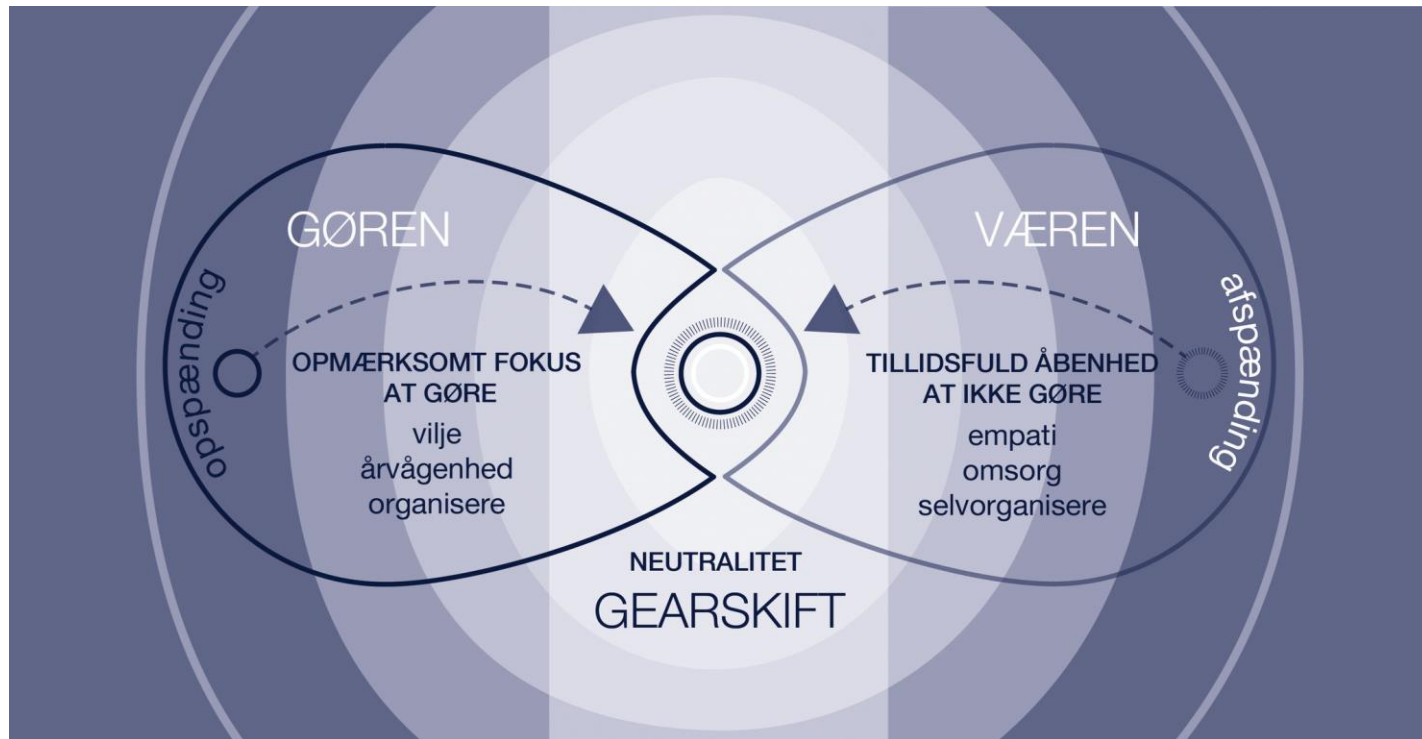
- Kontraherer
- Mobiliserer energi – kamp, flugt.
- Adrenalin, kortisol
- Øger puls og BT
- Blod ud til muskler
- Skærpet fokus.

Parasympaticus:

- Slapper af
- Søvn og fordøjelse
- Afspænding
- Dopamin, serotonin
- Sænker puls, BT,
- Blod til maven
- Tillidsfuld kontakt

Gearskifte.

Kilde: SYNerGAIA



Kroppen som ankerpunkt

Kroppen ER (Merleau-Ponty 1951)

- Grounding - kontakt til underlaget og tyngdekraften.
- Kontakt til bunden af maven – basal vejrtrækning.
- Mærk rygsøjlen – centrering.
- Mærk kroppen i rummet.
- Mærk hjertet som kontaktskab

2 måder at bruge sine sanser på bevidsthedsmæssigt:

Som en **projektør**:

- Fokuseret sansning, hvor al opmærksomhed er ovre på objektet. Vores 'normale' måde at sanse på. Man sanser detaljeret.

Panoramisk:

- Blød og mindfull sansning, hvor man er modtagende og lyttende, og afspændt lader fx syninputtet lande i øjet. Man sanser i helheder.

At lytte panoramisk:

- Være neutralt iagttagende.
- 'vende sansningen om' – og være receptiv.
- Sanser indad og udad samtidigt.
- Være afspændt og vågen på én gang.
- Mærke kroppen i rummet
- Aktiverer, befordrer hjertekontakt.

Litteraturliste:

- Winther, H. (2014). Kroppens sprog i professionel praksis. Det professionspersonlige. Billesø & Balzer.
- Hart, S. (2016). Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1,2,3. Gyldendal.
- Stubberup, M.(2019). Social bæredygtighed. SYNerGAIA vision.
- Merleau-Ponty, M. 1994. kroppens fænomologi. Det lille forlag.

Kontakt: jakob.buchreitz@gmail.com
<https://www.klinikforlivoglindring.dk/>