

MENNESKER LÅNER DERES LIV TIL MIG HVER DAG



”Når en PTSD-ramt veteran fortæller mig, at han for første gang i mange år har kunnet gå i Tivoli med sin familie, og det har været en fantastisk oplevelse, så er det meget rørende”, fortæller psykomotorisk terapeut Shlomy Ofer.

”Prøv at forestil dig en maskine, der kører hele tiden uden mulighed for at slukke. Med tiden bliver dens dele slidt i stykker”.

Det billede bruger psykomotorisk terapeut Shlomy Ofer, da han skal forklare tilstanden hos de PTSD-ramte veteraner, som han møder i sin dagligdag på Militærpsykiatrisk Ambulatorium på Rigshospitalet.

Typisk for dem er, at deres funktioner er meget aktive, også når det er unødvendigt. Kroppen er i konstant alarmberedskab. Maskineriet er ude af kontrol.

”Det går med mennesker som med en maskine. Der er nogle ting, der bliver overbelastet og går i stykker. Det kan for eksempel være søvn, koncentrationsevnen, sociale relationer, hukommelsesbæver og kropslig smerte”, siger han.

De veteraner, Shlomy Ofer møder, har alle fået diagnosen PTSD, og det er en vigtig anerkendelse, når man har en usynlig lidelse, der først bliver synlig i relationer og i forbindelse med arbejdskapacitet. Men i Shlomy Ofers arbejde spiller diagnosen ingen rolle.

”Det er en vigtig del af mit arbejde at hjælpe dem til at anerkende, at de ikke er defineret af deres diagnose. Deres funktioner bliver formet af deres liv og oplevelser, og det er fuldstændig normalt”, siger han og henviser til et citat af den østrigske psykiater Viktor Frankl, der selv overlevede de tyske koncentrationslejre under Anden Verdenskrig.

”En abnormal reaktion på en abnormal situation er fuldstændig normalt”.

”Vi hjælper dem ikke til at ændre noget, men til at få et større indblik i de funktioner, de har. Det hjælper dem til selv at blive ekspert på, hvad der foregår, og til at finde ud af, hvad er nødvendig og unødvendig spænding – og dermed også, hvad de selv kan gøre. Måske kan de lære maskinen bedre at kende, så de kan skabe forandring. Måske kan de endda finde en slukknop”, siger Shlomy Ofer og fortsætter:

”De fleste af dem, jeg møder, lider både af tankespænding, kropslig spænding og følelæsspænding. Jeg prøver at invitere dem til en læringsproces, hvor de opdager, at det er relevant at lære at være mere til stede i kroppen. De oplever på egen hånd, hvad det betyder at træne noget så essentielt som kropsbevidsthed, opmærksomhed, accept og afspænding”.

Det er en lang læringsproces, understreger han. Men samtidig giver det nye muligheder.

”De kan begynde at hjælpe sig selv. De oplever, at de kan slappe af. Det er kæmpestort for et menneske, som i mange år ikke har kunnet være i sig selv”, siger han.

Der er mange ord i Shlomy Ofer. Han oplever hver dag, at den kropslige tilgang kan hjælpe mennesker, og han vil gerne forklare hvorfor. Men hvis man rigtig skal forstå det, skal man prøve det, understreger han.

På Rigshospitalet giver psykomotorisk terapeut **Shlomy Ofer** behandling til krigsveteraner, der er blevet ramt af PTSD. Behandlingen skal hjælpe dem til at blive opmærksomme på sammenhæng mellem tanker, følelser og krop.

Det bekræfter to af hans patienter, Kim og Christian, som har indvilget i at fortælle om deres behandling hos Shlomy Ofer.

”Første gang tænkte jeg ”Hvad pokker er det her?” Det var noget med en rosin, jeg skulle smage på, og jeg forstod ikke helt, hvad han ville. Men pludselig opdagede jeg, at jeg fokuserede på alt andet end det, jeg plejede. Jeg tror, jeg tit har noget ubevidst kørende i hovedet, og det forsvandt bare. Jeg blev helt afslappet”, siger Kim, som du kan læse meget mere om på næste side.

Når Shlomy Ofer møder en ny patient, indleder han med mindst fire individuelle behandlinger. Ud over at være psykomotorisk terapeut er Shlomy Ofer også uddannet instruktør i yoga og meditation, og han trækker på hele sin baggrund. Og så arbejder han udelukkende i nuet. Der bliver ikke talt om fortiden.

”Hele min metode er en værktøjskasse til at hjælpe det menneske, jeg sidder over for, med at forholde sig til nuet”, siger han.

Når den individuelle behandling er afsluttet, får alle tilbudt at komme med i en gruppe, som mødes hver uge. Det kan de blive ved med, så længe de ønsker, og de kan holde korte eller lange pauser og komme tilbage i gruppen igen, når de vil.

Her kan veteranerne opleve, at de også kan have kontakt til sig selv, når der er mennesker omkring dem. Og så er der et særligt bånd mellem deltagerne.

”Nogle har været på Balkan, andre i

Irak eller Afghanistan. Nogle er lige begyndt, mens andre har gået her i flere år. Men der er en helt særlig fællesskabsstemning, som mange savner fra forsvaret”, forklarer Shlomy Ofer.

Shlomy Ofer er selv veteran, og det er noget, han bruger i behandlingen. Men hans egen læringsproces er lige så vigtig, understreger han.

”Nøglen i ethvert arbejde er autenticitet. Jeg har den fordel, at jeg selv er veteran. Jeg har oplevet battlemind på egen krop, og jeg kender de udfordringer, der kommer efter. Men samtidig har jeg selv praktiseret nærvær i mange år, og det er mindst lige så vigtigt”, siger Shlomy Ofer, der understreger behandlerens egen rolle som helt afgørende.

”Jeg skal være til stede og bevare min nysgerrighed og undgå at falde i fælden, hvor jeg tror, jeg er eksperten. Hvis man vil hjælpe andre mennesker, så er man nødt til at tage ansvar for sin indre verden og være tilgængelig og modtagelig. Hvis min patient oplever en storm, så gør jeg også. En ægte kontakt går begge veje”, siger han og fortsætter:

”Jeg er meget heldig at møde mennesker, der låner deres liv til mig hver dag. Det er en kontakt, der dræner én, men det er også en kontakt, der giver rigtig meget energi. Og selvfølgelig kræver det en indsats at slippe det, når jeg tager herfra. Når jeg cykler hjem, når jeg er sammen med mine børn, så er det et nyt øjeblik”. ●

KAMPEN FOR EN PLADS

Shlomy Ofer er to dage om ugen på Militærpsykiatrisk Ambulatorium og tre dage om ugen på Sexologisk Klinik, hvor han behandler efter samme metode. Det er en stilling, han har kæmpet for. Han har blandt andet sparket døre ind som studerende, og han har arbejdet frivilligt på afdelingen. Til sidst gav de gode resultater ham en deltidsstilling, der siden er blevet til en fuldtidsstilling.

”Det har været svært at få plads i en meget stringent struktur, og lige nu er jeg den eneste i det etablerede system på Sjælland, der giver kropsbehandlinger til den her målgruppe. Jeg arbejder hele tiden på, at der skal skabes mere plads os”, siger Shlomy Ofer og fortsætter:

”Det er vigtigt at lære at kommunikere til andre fagpersoner, og jeg forsøger at tale deres sprog. Vi er jo ikke mod hinanden. Vi har forhåbentlig et fælles ønske om at tilbyde hjælp”, siger han.

Derfor deltager han også i en række forskningsprojekter. Han har blandt andet været med til at udvikle et spørgeskema, der kan dokumentere effekten hos hans patienter.