



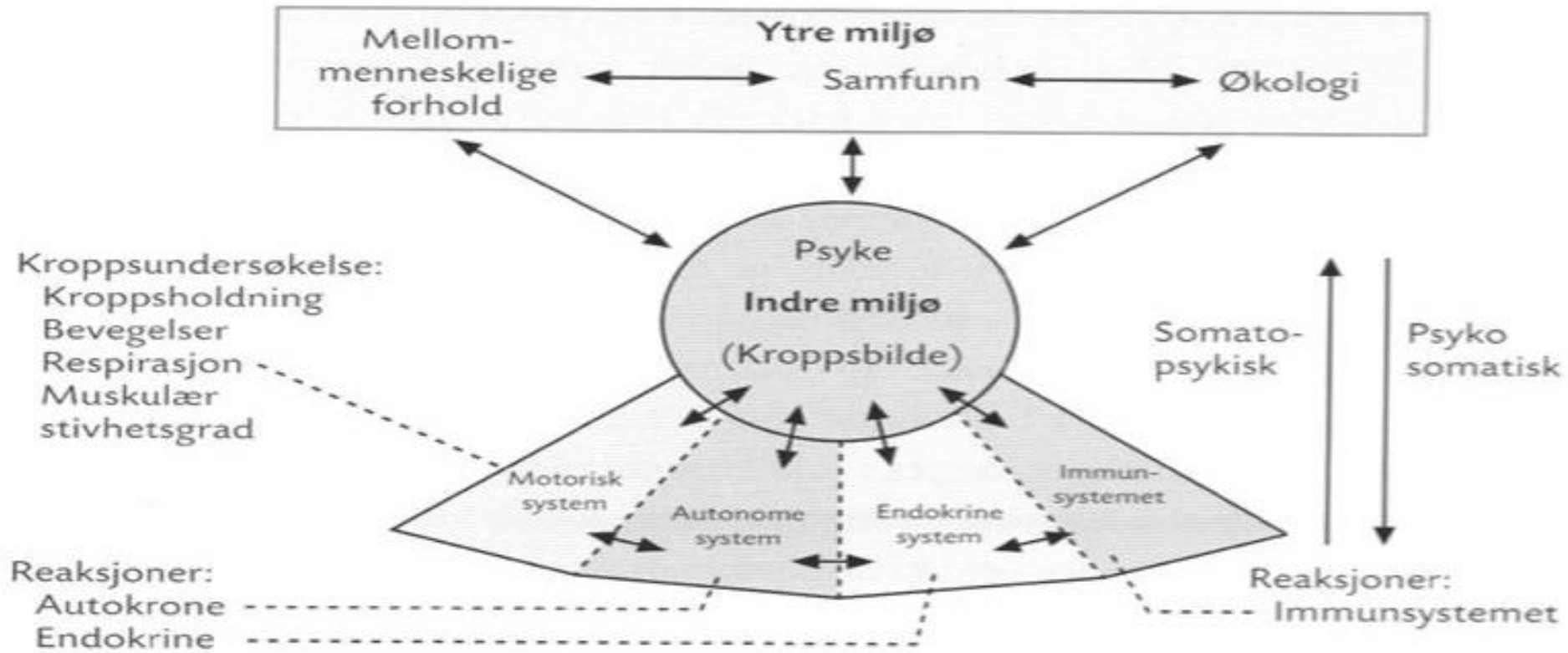
# Kropskontakt - en guide i hverdagen

- ▶ Et oplæg om kropslige senfølger efter seksuelle overgreb i barndom/ungdom samt udfordringer og udbytte i forbindelse med fysioterapeutisk kropsterapi

Oplæg på Synlighedsdagen i Aarhus d. 9.9.22.  
Lone Katballe. Fysioterapeut og PD i psykologi.  
Ansæt ved CSM Midt Nord

# Karakteristiske kropslige senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen ifølge litteraturen

Nakke og rygsmerter	Bækken-smerter	Hovedpine	Kæbe-problemer	Halsproblemer dysfagi (synkebesvær), dysfoni (stemmeforandring)
Vejrtræknings-problemer	Fibromyalgi	Seksuel dysfunktion eller ubehag	Menstruations-forstyrrelser	Fordøjelses-problemer
Irriteret tyktarm	Træthed/ udmattelse	Søvn-problemer	Dissociation	Øget sensitivitet overfor sine omgivelser
Forstyrrelser af dagligdagsopgaver såsom at handle, spise, lave mad og husarbejde				



Figur 2.2.1.2 Nøglehulsmodellen som illustrerer hvordan alle systemerne afhænger af og påvirker hinanden. (Bunkan, 2008, s. 41)

# Bio-psyko-social forståelse

# Kroppens forsvar

- ”grib og slip” øvelse

© BRILLIANT ENTERPRISES 1974

POT - SHOTS NO. 595

**PLEASE  
DON'T  
TELL ME  
TO RELAX -**



**IT'S ONLY  
MY TENSION  
THAT'S  
HOLDING ME  
TOGETHER.**

www.  
Ashleigh  
Brilliant.com

Oplæg på Synlighedsdagen i Aarhus d. 9.9.22. Lone Katballe.  
Fysioterapeut og PD i psykologi. Ansat ved CSM Midt Nord

# Udfordringerne og vejen til forandring

Vejrtrækningen er ukendt land

Rygliggende stilling vækker uro

Selvbestemmelse (selvagens) er uvant

Kontakten til sig selv har været afskåret

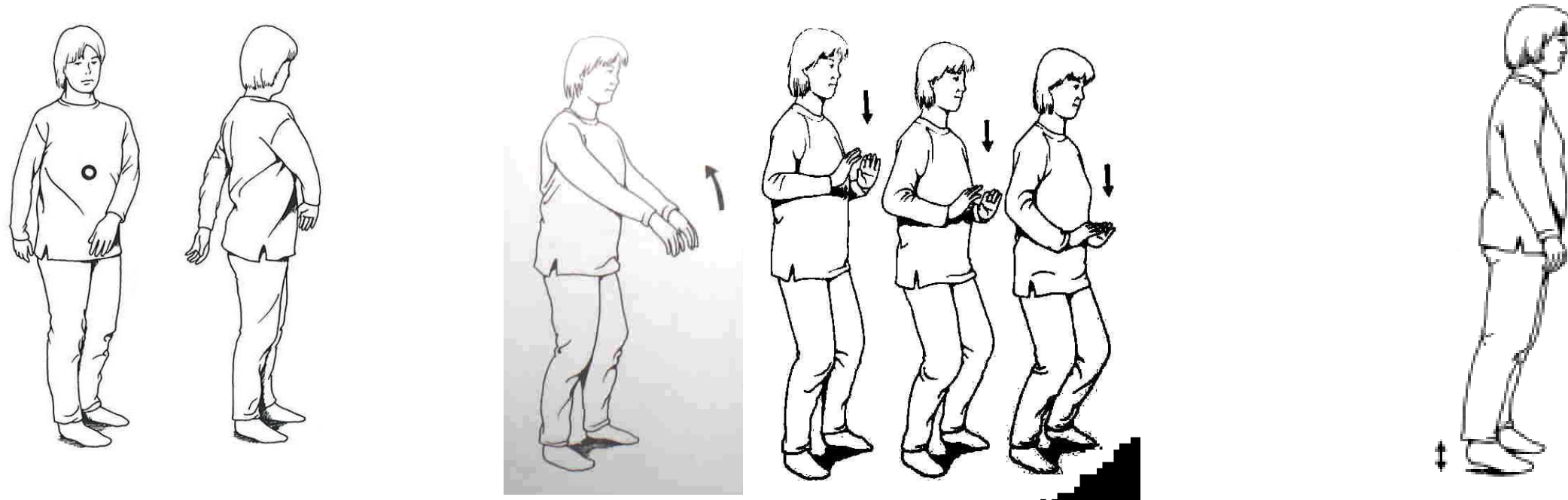
Konstant anspændthed - en krop på vagt

En følelse af klodsethed - nedsat koordination

Svært at komme til udtryk med krop og stemme - at fylde i rummet

# Udbyttet som det opleves i hverdagen





## Egen oplevelse - invitation til at deltage i stående BBAT øvelser (Basic Body Awareness Therapy)

Fokus på din egen vejrtrækning, stabilitet og afspændingsevne samt nærvær

# Fællesskabet

For de fleste opleves det gavnligt og givtigt at være sammen med ligesindede



”Så er det ikke bare mig, der er anderledes”



”Jeg følte mig mindre forkert”



“Konstant overaktiveret stressrespons medfører patofysiologiske processer i kroppens mest centrale systemer: Hormonsystemet, immunsystemet og det centrale nervesystem”

- ▶ Professor i public health  
Anna Luise Kirkengen
- ▶ - fra artiklen ”Behandlere bør bryde tabuet”

”Det er påvist at mennesker, der bliver udsat for følelsesmæssig vanrøgt som børn, har en højere risiko for at udvikle fysiske sygdomme senere i livet, og det skyldes sandsynligvis denne stresspåvirkning af kroppens forsvar.

Professor i psykiatri  
Daniel Siegel  
- fra bogen ”Mindsight”

Teori og  
forskning

# Der hvor det blev for svært og for meget

At være med de reaktioner, der blev aktiveret af kropsterapien (uro, mareridt, udsving i følelser, overvældende træthed) i hverdagen

Manglende overskud til behandlingen pga belastninger i privatliv eller arbejdsliv

Ikke muligt at "slippe i sig selv", "give sig hen" og komme i kontakt med sig selv

For krævende at engagere sig i flere typer terapi samtidig

# Referencer og tips til fordybelse

## Mindhelper

<https://mindhelper.dk/mental-fitness/mindfulness-oewelser/>

## Psykatrien Region Midt

<https://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/auhpsykiatrien/afdeling-for-depression-og-angst/i-behandling/fysioterapi/>

BBAT: "Levande människa : basal kroppskänedom för rörelse och vila" af Gertrud Roxendal, 2002

Ressourceorienteret fysioterapi: "Kropp, respirasjon og kroppsbilde : teori og helsefremmende behandling»  
• af Berit Heir Bunkan, 2008

MAIA (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness) spørgeskema: <https://osher.ucsf.edu/research/maia>



"Tilbage til nutiden - en manual til håndtering af traumereaktioner" af Modum Bad, 2019

"Characteristics of women seeking body-oriented therapy as an adjunct to psychotherapy during recovery from childhood sexual abuse" af Cynthia Price, 2004

"Mental health problems and medically unexplained physical symptoms in adult survivors of childhood sexual abuse: an integrative literature review" af S. Nelson m.fl., 2012

"Bodily symptoms in patients with posttraumatic stress disorder: A comparative study of traumatized refugees, Danish war veterans, and healthy controls" af Lene Nyboe, 2016

"Bodily symptoms in moderate and severe depression" af Lene Nyboe, 2006

"Behandlere bør bryde tabuet" om Anna Luise Kirkengens forskning, 2022, Fysioterapeuten. Se også hendes bog: "Hvordan krenkede barn blir syke voksne", 2015

"Traumebehandling : komplekse traumelidelser og dissosiasjon" af Trine Anstorp & Kirsten Benum (red.)

"Body awareness therapy with sexually abused women. Part 2. Evaluation of body awareness i group setting" af M. Mattsson m.fl., 1998

"Outcome of Basic Body Awareness Therapy. A Randomized Controlled Study of Patients in Psychiatric Outpatient Care" af Amanda Lundvik Gyllensten, 2003

