



I **SOMEBODYS**[®] **KÄRNA**

Methodens idé, mål och praxis kortfattat

Satu Vaininen, Marjo Keckman & Reetta-Kaisa Kuusiluoma

I SOMEBODYS® KÄRNA

Metodens idé, mål och praxis kortfattat

Satu Vaininen, Marjo Keckman & Reetta-Kaisa Kuusiluoma

Satakunnan ammattikorkeakoulu
(Satakunta yrkeshögskola)
Björneborg, Finland
2020

Denna publikation är producerad som en del av social- och hälsovårdsministeriets anslag för hälsofrämjande program i projektet Somebody® som metod för kommunernas välfärdsarbete 2018–2020. Ett av projektets huvudmål är att sprida och etablera Somebody-metoden till arbetet med barn, unga och familjer. Denna publikation är en del av detta spridningsarbete, ökande av kunskap om Somebody-metoden.

Satakunta yrkeshögskola
Serie C, Läromaterial 1/2020
ISSN 2323-8364, ISBN 978-951-633-322-2 (nätpublikation)
Copyright Satakunta yrkeshögskola och upphovsmän

Publicist:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
(Satakunta yrkeshögskola)
PL 1001, 28101 Pori
www.samk.fi

Översättning: Tytti Reinikka-Wasén
Grafisk design och layout: Eveliina Sillanpää, Kallo Works
Omslagsbild: Pixabay
SAMKs publikationer kan laddas ned: theseus.fi
Denna publikation är tillgänglig också på finska och på engelska.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	6
2. SOMEBODYS UTGÅNGSPUNKTER OCH MÅL.....	7
3. SOMEBODYS GRUPPVERKSAMHET I PRAKTIKEN.....	10
4. SOMEBODYS 9 MÅL FÖR GRUPPARBETET	13
1 KROPPSMEDVETENHET (Body awareness)	14
2 KROPPSBILD (Body image).....	15
3 STÄLLNINGS- OCH RÖRELSEMEDVETENHET (Posture & Movement awareness)	16
4 BERÖRING (Touch)	17
5 REVIR (Body image boundaries).....	18
6 ANDNING (Breathing), lugnande och fördjupning.....	19
7 AVSLAPPNING (Relaxing).....	20
8 KÄNSLOR (Awareness, feelings)	21
9 VÄXELVERKAN (Interaction).....	22
Källor.....	23

1. INLEDNING

SomeBodys centrala idé är att helhetsbetonande förstärka och förbättra självbilden, självkänslan och funktionsförmågan hos de som deltar i SomeBody gruppen samt deras förmåga att agera i vardagen och i sina sociala relationer. Genom att stöda deltagarnas **kroppsmedvetenhetsfärdigheter, känsl- och socialfärdigheter** samt genom att utnyttja kamratgrupp som resurs går man mot dessa mål i SomeBody.

Idéen bakom denna publikation är att kasta en förstablick på SomeBody, att presentera metoden först kort och sammandragningsvis. Därefter har vi samlat till kapitel 4 nio mål för SomeBody arbetet från SomeBody handboken (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017). Vi beskriver kort betydelsen av och motiveringen för vart och ett mål i SomeBody arbetet. Metoden och dess användning beskrivs och handleds närmare i SomeBody® handboken Kehotietoisuus voimavaraksi (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017 ”Kroppsmedvetenhet som resurs”), vilken är tillgänglig för dem som har gått igenom SomeBody handledarutbildningen.

2. SOMEBODYS UTGÅNGSPUNKTER OCH MÅL

På basen av neurofysiologiska, neuropsykologiska och interaktiva neurobiologiska forskningsdata, våra egna professionella erfarenheter samt Världshälsoorganisationens (WHO) rekommendation kom vi år 2011 till den slutsatsen att det är viktigt i social-, hälso-, rehabiliterings- och utbildningsbranschen att utveckla funktionssätt som helhetsbetonande tar hänsyn till kroppen, sinnet och socialfärdigheterna. Världshälsoorganisationen betonar betydelsen av den biopsykosociala synvinkeln vid befrämjandet av funktionsförmågan, självständiga vardagen, välfärden och hälsan, samt för att minska funktionella begränsningar (Probst & Skjaerven 2018, 15; Institutet för hälsa och välfärd 2015; jfr. ICF-klassificering). Sett ur detta perspektiv utvecklade vi en helhetsbetonande metod för kundarbetet: ett nytt professionellt redskap som förenar kroppslighet, sinne och socialfärdigheter, och vilket fungerar i arbetsuppgifter vilkas mål är att stöda den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan, växten och utvecklingen. SomeBody-metoden är utvecklad under åren 2012–2017 i samarbete med arbetslivsexperter, studerande och lärare i social-, hälso- och utbildningsbranschen (Keckman & Vaininen 2018).

Vilka är SomeBodys centrala innehållsmål?

I SomeBody-metoden stöds förstärkning av deltagarnas självbild och självkänsla genom att befrämja deltagarnas kroppsmedvetenhets-, känslö- och socialfärdigheter. Dessa utvecklas med koncentration på SomeBodys nio mål via aktivitetsövningar som utnyttjar kropp och rörelse.

Målen är:

- att öka kroppsmedvetenhet
- att gestalta och strukturera kroppsbild och självbild
- ställnings- och rörelsemedvetenhet som stöder välmående
- att lugna ner och fördjupa andning
- att utnyttja beröringens kraft och öka förmågan att ta emot beröring

- att igenkänna och upprätthålla sina egna gränser och sitt revir
- att erfarra och befrämja avslappning
- att igenkänna, behandla och formulera känslor
- stöd som förstärker själsförmögenheter och befrämjande av socialfärdigheter.

I kapitel 4 konkretiseras och öppnas varje mål på sin egen sida: varför målet är viktigt, varför övningar utförs och vad man kan lära sig av dem.

Vem passar SomeBody till?

Projektet SomeBody genomfördes åren 2015–2017 finansierat av Institutet för hälsa och välfärd. En av slutsatserna av oss var att SomeBody-metoden passar till många förhållanden och som en del av professionell verksamhet och handledning inom social-, hälso-, rehabiliterings- och utbildningsbranschen. SomeBody har bedömts vara ett fungerande medel som stöd för pedagogiskt, utbildnings- och handledningsarbete eller för dem som behöver specialstöd (Keckman & Vaininen 2018). SomeBody fungerar i olika åldersgrupper och i olika förhållanden befrämjande helhetsbetonade välfärd och hälsa, samt som stöd för ork i vardagen eller att undvika utbrändhet i arbetet. Metoden är utvecklad för **förebyggande arbete och tidigt stöd**, men enligt våra och experters erfarenheter tycks också passa bra till som en del av rehabilitering.

SomeBody passar bland annat till utmaningar gällande **koncentrationsförmåga och inlärning, känsloliv och självkänsla, social interaktion och kroppsalienation** samt till utmaningar med att **gestalta jaguppfattning, kroppsbild och kroppsmedvetenhet**. Därtill svarar de nya betraktelsesätt, som utvecklades i SomeBody åren 2018–2019, till andra aktuella utmaningar med barn, unga och familjer. Modulen SomeBody och Mat stöder å sin sida möjligheten till ett positivt förhållande till mat och befrämjar färdigheter i att äta. Modulen passar till arbetet gällande problem med att äta, med förhållande till mat, viktkontroll och negativ kroppsbild. Genom FamilieSomeBody kan föräldrarnas färdigheter i att vara närvarande, sköta och vårda befrämjas samt medverka till ett bättre interaktionsförhållande mellan barn och föräldrar. Metoden passar speciellt till behandling av problem med föräldraskaps utmaningar och ork som förälder.

Ur vilka teoretiska utgångspunkter växer SomeBody fram?

SomeBodys utgångspunkter ligger i forskningsdata av neurofysiologi, neurobiologi och interaktiv neurobiologi, som har tydligt igenkänt betydelsen av kroppslig aktivitet och kroppsmedvetenhet som element befrämjande inlärning, växt, insikter och utveckling vid

sidan av ett mera traditionellt handlednings- och uppfostringsarbete baserande på tal. Det interaktiva grupphandledningsarbetet som ingår i SomeBody har tagit i bruk principen ”nerifrån och uppåt”, vilken förenas systematiskt med principen ”uppifrån och neråt”. Detta betyder att i gruppverksamheten och i dess handledning tas hänsyn till de kroppsliga erfarenheter av rörelser, förnimmelser och känslor som går ”nerifrån och uppåt”, och de förenas med ett logiskt och mera medvetet tänkesätt och formulering av känslor och kroppsförnimmelser och interaktion med andra som går ”uppifrån och neråt”. (Kolk 2017, 11; Odgen & Fisher 2016; Sajaniemi & al. 2015.) Samtidigt lokaliseras SomeBody-metodens utgångspunkter för oss, metodens utvecklare, till viktiga teoretiska synvinklar, vilkas kreativa koppling tänks å sin del befrämja strukturering av en social, psykisk och kroppslig upplevelse eller erfarenhet (Social, Mental & Body = SomeBody) i varenda deltagares sinne. Således tänker vi att det är möjligt att SomeBodys huvudmål, en bättre jaguppfattning, kan förverkligas.

SomeBody förenar följande teoretiska synvinklar på ett nytt och kreativt sätt:

- neurofysiologiska och neuropsykologiska forskningsdata med den interaktiva neurobiologins synvinkel
- teoretiska utgångspunkter och metoder gällande kroppsmedvetenhet och vetksapsfärdigheter
- betraktelsesätt och metoder av psykofysisk fysioterapi (rörelse, ställning, rörelsevetskap, andning, avslappning, revir, kroppsbild, beröring)
- utgångspunkter av och metoder för grupphandledning som befrämjar dialog, delaktighet och aktivitet
- interaktiva psykosociala handledningsarbetets teorier och metoder (teoretiska synvinklar och metoder som utnyttjar lösningsbetonade, själsförmögenhetsbetonade, kognitiva och funktionella aspekter).

Ur dessa utgångspunkter har vi utvecklat SomeBody till en metod som systematiskt och medvetet utnyttjar kroppsmedvetande, kroppslighet och rörelse som en del av det interaktiva handlednings-, undervisnings-, social-, rehabiliterings-, vård- eller uppfostringsarbetet.

3. SOMEBODYS GRUPP- VERKSAMHET I PRAKTIKEN

Vad är SomeBody gruppens lämpliga storlek och antal sammanträffanden?

SomeBody är en gruppverksamhet som, enligt "SomeBody-tänkesättet", rekommenderas utföras för barn, unga eller vuxna som kamratgrupp med 4–8 deltagare. I grupper agerar människan medvetet om sig själv i relation till andra och hen har möjlighet att uppleva trygghet och stöd, dela erfarenheter samt spegla andras likadana och olika erfarenheter och lära sig av dem.

Troligen är SomeBody-metoden nyttig också i större grupper. Den kan skräddarsys för olika grupputföranden, till exempel genomförd i klassform i skolvärlden. Därtill kan SomeBody övningar tas med i klassrummet och under rasterna. Vid behov stöder dessa aktiviteter SomeBodys smågruppsutföranden eller andra organisationens välfärdsmetoder. Ibland kan SomeBody börjas som individuell handledning; som sådan passar metoden till stöd för smågruppsarbetet, genomfört före, vid sidan om eller efteråt.

Det har rekommenderats att SomeBody grupperna utförs regelbundet minst 10 gånger. Experter som har tillämpat metoden (Keckman & Vaininen 2018) har systematiskt konstaterat att man får fram effekter i relation till tillräckliga sammanträffanden och upprepade övningar. På det sättet får deltagare tillräckligt med tid att strukturera, lära sig och behandla sina egna kroppsmedvetenhets-, känslö- och interaktionsfärdigheter. Möjligheten till tillräckliga upprepningar tycks vara betydelsefullt också med formuleringen av tankar, känslor och kroppsörnimmelser. I skolomgivningen rekommenderar vi ett längre arbetande, till exempel en termin med SomeBody. Detta begrundar vi på basen av det föregående, speciellt därför att sammanträffanden ofta arrangeras en lektion långa, där man hinner framskrida mindre än under den rekommenderade tidsperioden, vilken i SomeBody är 1,5–2 timmar per ett sammanträffande.

Vem handleder SomeBody och var?

En viktig utgångspunkt vid utveckling av metoden har varit att öka konkret samarbete mellan experter i olika branscher och således genuint och multiprofessionellt bemöta barns, ungas

och vuxnas behov. Målet är att handledare, som har utbildats till SomeBody handledare och har en högskoleexamen i social-, hälso-, rehabiliterings- eller utbildningsbranschen som grundutbildning, alltid använder metoden som multiprofessionella par i de omgivningar där barn, unga och vuxna befinner sig i (t.ex. i skolans omgivning kurator & hälsovårdare, klasslärare & studiehandledare, speciallärare & ergoterapeut, psykolog & fysioterapeut). På det sättet hoppas vi befrämja inte bara ett mera kvalificerat handledningsarbete utan också nya arbetspraxis och servicestrukturer, vilka bättre utnyttjar olika experters varandra kompletterande kunskaper i omgivningar som är normala för deltagare som en del av deras vardagliga sysslor.

Principer av och arbetsstruktur i SomeBody gruppssammanträffanden

SomeBody gruppssammanträffanden rekommenderas utföras enligt innehållet och anvisningarna i SomeBody handboken. Med detta hänvisar vi till iakttagande av de principer och strukturer för gruppssammanträffanden vilka presenteras i det följande. De egentliga övningar som hittas i handboken, och som är förenade med målen, kan i stället tillämpas på otaliga sätt. Kreativt själv-tillämpade övningar, som inte finns i handboken, är ytterst viktiga att fundera på ur den utgångspunkten att de befrämjar metodens mål samt förenar speciellt kroppslighet, känslor och social interaktion och deras reflektiva medvetna behandling.

Centrala principer för SomeBody gruppssammanträffanden:

- **Närvarande och tryggt sammanträffande**

Det är viktigt att koncentrera sig just på den stunden: fokusera på sig själv, utrymmet och de andra. Det är väsentligt att skapa en uppmuntrande stämning som stöder trygghet, positivitet och välvillighet, och som respekterar frivillighetens princip.

- **Rörelse, aktivitet och handling**

Aktivitetsövningar som utnyttjar kroppsmedvetenhet, kroppslighet och rörelse görs systematiskt (rörelse-, ställnings-, rörelsemedvetenhets-, andnings-, avslappnings-, berörings-, kroppsbilds-, revir- och interaktionsövningar).

- **Medveten behandling av upplevelser och erfarenheter**

Behandling av kroppsliga förnimmelser, känslor och tankar uppstådda av övningar som utnyttjar rörelse och kroppslighet, i en medkänslig, accepterande och medvetet nyfiken och undersökande omgivning med hjälp av grupphandledaren.

SomeBodys regelbundna individuella sammanträffanden har följande struktur:

- **Deltagares känslotillstånd**

Mål: Att stanna igenkänna sitt eget känslotillstånd och känslotillståndet i denna stund

- **Orientering**

Mål: Att lugna ner och orientera sig till sig själv; sitt eget sinne och sin egen kropp, utrymmet och de andra

- **Hur jag mår idag**

Mål: Att stanna lyssna och dela sina egna kroppskänslor och att lätta sitt hjärta

- **Temat denna gång och de aktiva övningarna**

Mål: Att igenkänna den egna jaguppfattningen, kroppen och kroppsligheten med övningar som är förenade med rörelse, ställningar, andning, beröring, revir, interaktion och känslor

- **Avslappning**

Mål: Möjlighet till att stanna för att slappna av sin kropp och själ; att hitta nya lämpliga vägar att slappna av

Med de ovan beskrivna centrala principerna och sammanträffandens struktur öppnas och byggs deltagare i SomeBody-metoden möjligheter att vara och agera i en förtroendefull, trygg och uppmuntrande omgivning. Deltagare erbjuds möjlighet att medkänsligt, genuint och neutralt studera sig själv (kroppen, kroppsställningar, kroppens reaktioner, funktion, egen interaktion, eget sätt att tänka, känna, iaktta och värdera saker) och att studera andra på så sätt att hen märker hur uppfattningar och föreställningar om sig själv och andra kan vara mångsidiga, olika och även positivt överraskande. (Herrala et.al. 2011, 17; Odgen & Fisher 2016.)

Framför allt, på basen av funktionella övningar och förknippade iakttagelser, delade erfarenheter och dialogiska funderingar öppnas deltagare möjligheter att lära sig om sig själv, andra och människors olikheter samt att se olikheten som en genuin rikedom. När den egna förståelsen av sig själv och sina egna tankar, känslor, mål och kroppserfarenheter stöds, kan man lära sig att bättre uppriktigt möta också andras tankar, känslor, mål och kroppserfarenheter. Det öppna, ärliga, undersökande och reflektiva behandlandet av inlärningsupplevelser i SomeBody-metoden möjliggör deltagare bättre utgångspunkter för att i sina egna omgivningar och, senare i livet, agera på ett sätt som befrämjar det egna och andras välmående och funktionsförmåga.

4. SOMEBODYS 9 MÅL FÖR GRUPPARBETET

Följande beskriver kort de centrala målen av SomeBody. Dessa mål befrämjas med olika konkreta och funktionella övningar som utnyttjar rörelse. Varje målsättningssida har förklaringar varför hänsyn tas just till det och vad man lär sig av det i SomeBody.

1 KROPPSMEDVETENHET (Body awareness)

Kroppsmedvetenhet betyder att

- du märker kroppens olika förnimmelser: du känner till exempel när kroppen är trött, energisk, orolig eller avspänd
- du är medveten om kroppens olika delar: hur de känns, vad de gör och hur de rör sig. Till exempel, hur rör sig huvudet när kroppen står stilla? Vad är en bra ställning till huvudet?
- du förnimmer kroppsörnimmelser och hur olika känslor känns i kroppen. Hur kan känslor förändra kroppens ställning? Hur ändrar t.ex. glädje eller sorg din ställning och rörelser?
- du känner igen hur kropp och själ fungerar tillsammans, hur tankar påverkar känslor och hur känslor påverkar kroppen. Till exempel en arg människa kan ha nackvärk och muskelspänning och blicken av en människa som känner skam sneglar, hen svettas och ansiktet känns het.

Vanligen är människan inte mycket medveten om sin kropp. Kroppen kan komma starkt fram till exempel som smärta i sjukdomar eller som välmående efter olika framgångar. Man kan och bör bli avsiktligt medveten om sin kropp. En bra kroppsmedvetenhet hjälper dig att förstå dig själv: t.ex. hur du reagerar i olika livets trevliga eller otrevliga stressituationer.

Man kan öva och lära sig kroppsmedvetenhet: du märker hur olika omgivningar kan förändra kroppens ställning. Till exempel en stående ställning kan vara mera avspänd på en bekant plats än i en främmande omgivning.

Varför görs kroppsmedvetenhetsövningar i SomeBody?

Kroppen skickar hela tiden meddelanden till hjärnan. Vissa av dem är mera viktiga än andra. Genom att igenkänna den egna kroppens meddelanden kan du ta hänsyn till vad man bör göra med dessa meddelanden.

Till exempel:

- Ryggen är alldeles trött, så det är dags att stå upp och promenera litet eller sätta ryggen i rörelse.
- Jag har ont i magen eftersom jag är nervös inför denna dag. Vi har en "temadag" i skolan och ofta är jag spänd inför förändringar till vardags. Jag vet inte noggrant vad som kommer att hända under dagen.

Genom att öva kroppsmedvetenhet lär du dig:

- att igenkänna kroppens meddelanden, ställning och funktion
- hur kropp och själ är förenade med varandra
- hur känslor känns i kroppen och hurdana reaktioner de förorsakar, t.ex. muskelspänning
- t.ex. att lugna dig ner och godkänna din kropp såsom den är
- att lyssna på din egen kropp genom en medveten rörelse och därigenom ökar du din självkänedom
- att igenkänna vad som händer i din kropp. Hur slår hjärtat? Hur andas jag? Hur kurrar magen? Hur känns min sjukdom eller en möjlig smärta i kroppen?

2 KROPPSBILD (Body image)

Kroppsbild betyder uppfattningen om sin egen kropp. Hur ser jag ut? Hur rör jag mig och hur agerar jag? Hur kan jag lita på min kropp och hur kan jag använda min kropp?

Kroppsbilden påverkas av många faktorer, till exempel:

- din hälsa
- erfarenheter av rörelse, beröring och kroppsreaktioner i olika situationer
- respons och reaktioner från andra.

Vi avväger upplevelser och erfarenheter av vår kropp både medvetet och omedvetet. Till exempel enbart barnets fysiska växt och den ungas pubertet omformar kroppsbilden. Kroppsbilden utvecklar och förändrar sig genom hela livet.

Varför görs kroppsbildsövningar i SomeBody?

- För att gestalta sin egen kroppsbild med hjälp av synsinnet och beröringssinnet.
- För att uppskatta sin egen kropp precis som den är.
- För att förstå hur kroppsbilden kan förnimmas eller upplevas.

Till exempel:

- När du ser din bild i spegeln, ser du kroppens olika delar och du ser dig själv. Är bilden densamma som i din föreställning?
- Med hjälp av beröring känner du gränserna av din kropp. Vad är din storlek?
- Du känner igen din kroppsställning. I vilken ställning befinner du dig just nu?

Med övningar om kroppsbilden lär du dig att:

- beakta din självuppfattning
- lita på din kropp och dig själv
- vara djärv att bekanta dig med dina möjligheter att använda kroppen
- iaktta och igenkänna olika kroppsdelar och din kropps resursfaktorer och styrkor
- förstå påverkningen av en möjlig sjukdom eller smärta på uppfattningen om din egen kropp och dess funktionsförmåga.

3 STÄLLNINGS- OCH RÖRELSEMEDVETENHET (Posture & Movement awareness)

Med ställning hänvisas till hållning. Hållningen är bra när den är i balans. Du kan iaktta din egen stående ställning, sittställning och liggande ställning. Med alla dessa ställningar är det viktigt att

- du har en bra och balanserad kontakt med underlaget
- ställningen är avspänd men spänstig
- du behöver inte anstränga dina muskler för att behålla ställningen
- det är lätt att andas och vara i ställningen.

Var och en av oss har sin egen ”vanställning”. Ställningen formas till exempel av olika livshändelser eller genom hobbyer och inhämtade vanor. Ställningen påverkas också av känslor. Ställningen kan byta form något varje dag. Rörelsemedvetenhet betyder att du känner hur dina olika kroppsdelar och din hela kropp rör sig. Människans kropp behöver rörelse. Rörelsen kan vara liten eller stor, långsam eller snabb.

När du koncentrerar dig på att tänka hur rörelsen känns, förstärker det din erfarenhet av din egen kropp, dig själv och jag, samt av din existens. Medvetandet om hur man rör sig med sin egen kropp ökar tillit till hur man rör sig.

Vi alla har ett eget sätt att gå och gångstilen påverkas av:

- gångens hastighet och smidighet, stegens kraft och bredd från varandra, övre kroppens vridning och händernas rörelser
- olika livshändelser, hobbyer och inhämtade vanor från omgivningen
- känslor, då gången kan byta form enligt känslorna, varje dag eller t.o.m. varje timme.

Varför görs i SomeBody övningar gällande ställning och rörelse?

- Du kan hitta och igenkänna ställningar som passar din kropp.
- Du märker och förstår, att en bra och avspänd ställning kan möjligen förhindra eller minska smärtor.
- Du förstärker erfarenheten av ett naturligt rörelsesätt för dig, av din kropp och dig själv.
- Du förstärker tillit till din egen kropp, rörelser och dig själv.

Genom ställnings- och rörelseövningar lär du dig att iaktta:

- din ställning och hållning i olika situationer
- hur du rör vid underlaget och hur stor är stödytan, t.ex. den du står på
- dina egna ställningsvanor
- din andning i olika ställningar
- din egen gång
- hur din ställning förändras i olika omgivningar eller t.ex. på olika tider på dygnet eller när du är ledsen eller glad
- hur du ökar självkänedom genom att lyssna på din kropp med hjälp av en medveten rörelse.

4 BERÖRING (Touch)

Beröring

- ökar kroppsmedvetenhet
- lugnar ner och avslappnar, minskar stress
- lindrar ångest, såväl hos barn som vuxna
- ger känslan av trygghet
- lindrar smärta.

Trygghetskänslan som beröringen för med sig anses ytterst viktig. Människan behöver beröring genom hela sitt liv, från spädbarn till pensionär.

Den lugnande beröringen skall vara en lätt tryckning, så att hudens färg smått ändras. Repeterande rytm, inte för snabb eller långsam, 3–10 cm per sekund. En sådan beröring har konstaterats öka tillit och välbehag. Med hjälp av beröringen förändras kroppens neurofysiologiska tillstånd.

När muskler avslappnas med effleurage, ökas utsöndring av oxytocin från hypotalamus. Oxytocin dämpar aktivitet av stresshormonproducerande hjärnsektorer, höjer smärtgränsen och lindrar ångest. Effleurage ökar också avsöndring av centrala nervsystemets egna opioider.

Inte alltid finns det möjlighet till en konkret beröring, om det inte finns närstående eller om man inte vill eller om det är svårt att släppa någon så nära. Om upplevelser av beröring har varit negativa eller t.o.m. traumatiska, kan det vara svårt att lita på någon annans beröring och ta emot den, även när beröringen är välmenande.

Beröring kan vara konkret eller abstrakt:

- En konkret beröring kan ske direkt från hud till hud eller med hjälp av ett medel, t.ex. en boll
- En abstrakt beröring är någon slags psykisk beröring, som kan vara förknippad med en upplevelse av närhet, att bli hörd, att bli accepterad, att få tröst eller av positiva förväntningar.

Varför görs i SomeBody övningar som använder beröring?

- För att lära förstå beröringens betydelse.
- För att få en upplevelse av en pålitlig och lugnande beröring.
- För att få erfarenhet av hur man gör lugnande beröring och effleurage.

Genom att öva utnyttjande och erkännande av beröring lär du dig att:

- gestalta och tolerera en pålitlig beröring
- göra tillitfrämjande och lugnande beröring
- avslappna
- bli medveten om din kropp och dess gränser.

5 REVIR (Body image boundaries)

Revir är var och ens eget personligt utrymme. Uppfattningen om hur nära en annan person får komma utan att det känns obehagligt. Detta påverkas alltid också av det om personen är bekant eller främmande och vad är situationen där man befinner sig i.

De genomsnittliga revirområden enligt den finska kulturen kan delas i fyra kategorier:

- 0–44 cm: mycket närstående människor, som kan kramas och beröras
- 45–120 cm: vänner
- ca 2 meter: bra, när man talar med främmande människor
- över 3,5 meter: behövs, när det gäller ett offentligt uppträdande, t.ex. läraren undervisar i klassrummet (lärarens avstånd från eleverna)

Varför görs i SomeBody övningar gällande revir?

- För att igenkänna storleken av sitt eget och andras revir.
- För att iaktta hur olika revir kan vara för olika människor.
- För att lära sig märka hur revirets storlek påverkas också av de känslor som råder i den situationen.
- För att få uppmuntring till att våga säga nej, när den andra kommer för nära det egna reviret. Ifall det personliga området fattas eller det är för stort kan man fundera på revirets betydelse och hur man kunde stöda sitt eget eller andras välmående genom att ta hänsyn till allas behov av ett revir.

Genom övningar om revir lär du dig att:

- känna igen ditt eget revir
- uppskatta dig själv och ditt revir
- våga säga nej, om den andra kommer till ditt revir
- märka om du själv passerar den andras revir.

Några av oss har ingen revirgräns alls. Då känner personen att alla får komma mycket nära eller att man kan själv gå mycket nära andra. Till exempel gällande tillfälliga bekanta använder hen ovanstående revir som är avsett för närstående. Några kan ha ett mycket stort revirområde.

6 ANDNING (Breathing), LUGNANDE OCH FÖRDJUPNING

Andning hör till kroppens automatiska funktioner, såsom blodtryck, hjärtslag och matsmältning.

Vanligen behöver vi inte notera dessa, utan dessa funktioner fungerar oberoende av viljan och vi kan inte påverka dem. Andningen är dock ett undantag i det autonoma nervsystemet och vi kan medvetet reglera den. Till exempel i spännande situationer, där normalt det sympatiska nervsystemet aktiveras, kan vi med en lugn och medveten andning aktivera det parasympatiska nervsystemets funktion och således lugna ner till exempel hjärtslag och låta kroppen avslappna.

När vi övar medvetenhet om vår egen andning och hur vi kan påverka den, är det bra att veta hur andningen förlöper. Andningen förlöper med hjälp av muskler, av vilka den viktigaste är mellangärdet. Under inandningen sänks mellangärdet nedåt, och man kan märka att magen blir litet uppblåst. Under utandningen slappnar mellangärdet av och magmuskulerna trycker det tillbaka upp.

Varför görs andningsövningar i SomeBody?

- För att lära sig påverka reaktioner i sin egen kropp.
- För att få medel till att lugna ner med hjälp av andningen.
- För att lära sig utnyttja andning i olika utmanande interaktiva situationer.

Genom andningsövningar lär du dig att:

- bli medveten om din egen andning och dess förändringar i olika situationer
- ha olika medel att påverka din egen andning och kropp samt dina tankar
- utnyttja andningen i olika situationer
- avslappna med hjälp av andningen.

Det autonoma nervsystemet delas i en sympatisk och parasympatisk del. De har motsatta verkningar i våra kroppsfunktioner.

Det sympatiska nervsystemet fungerar till exempel i spännande situationer eller i situationer som kräver snabb handling. Då blir andningen snabbare och kan vara periodisk, hjärtslag blir snabbare, matsmältningen blir långsammare.

Det parasympatiska nervsystemet fungerar när vi slappnar av, till exempel när vi läser böcker, skrattar i gott sällskap, badar bastu, rör på oss, lyssnar på musik, sover. Då lugnar andningen ner, hjärtslagen blir långsammare och matsmältningen blir snabbare.

7 AVSLAPPNING (Relaxing)

Avslappnings- och spänningstillstånd är naturliga för människan, och de regleras normalt automatiskt. Ibland kan denna reglering bli försvårad och då är till exempel avslappning svårt.

Avslappning gäller befrielse från fysisk och psykisk spänning. Ibland kan en för stor spänning förhindra avslappning. Symptomen är alltid individuella och det är viktigt att lära igenkänna de reaktioner i kroppen som förorsakas av spänningen. När man blir medveten om förnimmelser i sin egen kropp, har man möjlighet att lära sig hur de kontrolleras och hur man slappnar av.

Avslappning är en konst som man kan lära sig och som aktivt borde övas. Den viktigaste förutsättningen för att nå ett avslappningstillstånd är koncentrationstillståndet.

Märk, när du för fram avslappning:

- Utrymmet är tryggt och lugnt, och det är lätt att vistas där.
- Avlägsna möjliga ljud- och ljusretningar från omgivningen. Till exempel en skum belysning har konstaterats befrämja avslappning.
- Ta hänsyn till ställningen, t.ex. en bekväm sittställning eller liggande ställning.
- Kom ihåg att den viktigaste inre förutsättningen för avslappning är människans egen motivation och attityd till avslappning.

Varför görs avslappningsövningar i SomeBody?

Den avslappnade människans kropp fungerar optimalt, inlärning och social interaktion är lättare. Vanligen är det så att ju oftare man gör avslappningsövningar, desto lättare och snabbare är det att nå det avslappnade tillståndet.

Genom avslappningsövningar lär du dig:

- att igenkänna spänningen i din kropp
- olika sätt att slappna av och få medel till att kontrollera spänning
- att släppa efter och möta och lita
- att uppriktigt möta dig själv och de andra.

Följder av avslappning är ett gott humör, ett lugnare och piggare tillstånd, en bättre koncentrationsförmåga, positivitet, balans och minskad spänning. Därtill avslappnar musklerna, andningen blir lugnare, blodcirkulationen upplivas, kroppen känns varm och möjliga smärtor lindras.

Följder av spänning kan vara hjärtsymptom, magsymptom, muskelspänning, eksem, huvudvärk, sväljningssvårigheter, talsvårigheter, yrsel och tremor. Som symptom kan förekomma också en känsla av ångest, irritation, koncentrationssvårighet, oro och sömnlöshet.

8 KÄNSLOR (Awareness, feelings)

Vi känner olika känslor oavbrutet, ibland känns de starkare och ibland svagare. Alla känslor syns eller känns i kroppen. Uppgiften med känslor är att få oss agera.

En känsloupplevelse kan definieras på basen av kroppens reaktioner. Reaktionerna är omedvetna och därför kan vi inte förhindra dem. Ansiktsuttryck kan man försöka kontrollera medvetet, men också det är ytterst svårt. Känslor kommer och går, de förändras kontinuerligt. Olika känslor ger uttryck i kroppen på olika sätt.

Till exempel:

- När man är rädd, blir pulsen snabbare och blodtrycket stiger. När man blir skrämmd, får man gåshud, och när man är rädd, får man svindel och kväljningar. Hela kroppen kan darra.
- När man känner äckel, blir pulsen långsammare och salivavsöndringen ökas och matsmältningen blir snabbare.
- När man är arg, blir pulsen snabbare och blodtrycket stiger. Hela kroppen darrar. Hatkänslan är starkast i bröstet och ögonen, kroppens övre del. Händerna knöts lätt, hjärtat bultar i bröstet och käkarna biter ihop.
- Glädjen känns ofta vid munnen som leende och skratt, och ofta som lätthet i hela kroppen. Glädjen slappnar av hela kroppen.
- Sorgen försämrar funktion och aktivitet, speciellt på armar och ben. Sorgen känns starkast i nedre ansiktet och i bröstet just vid hjärtat.

Varför görs i SomeBody övningar gällande känslor?

För att lära sig att:

- igenkänna känslor som kroppsliga känslor och förnimmelser
- igenkänna sina egna känslor både i en bekant och en främmande omgivning
- igenkänna och vara medveten om sina egna och andras känslor
- acceptera och tolerera känslor och deras mångsidiga uttrycksformer, kopplingar till tankar och kroppens tillstånd
- man kan förstå, lugna ner och förstärka känslor
- uttrycka känslor för andra på ett konstruktivt sätt.

Genom känslöövningar lär du dig:

- hur du och andra kroppsligt reagerar på olika känslor
- att förstå variationer i känsloförnimmelser och hur de är förenade med egna tankar och kroppstillståndet
- att bli medveten om betydelsen av att uppleva, tolerera, behandla och reglera känslor
- att acceptera dina egna känslor som en del av dig själv och dina egna upplevelser
- att medvetet styra känslornas uttryck.

Känsloupplevelser kan vara starkare hos personer som är känsliga för impulser av sin kropp. Det finns skillnader mellan människor i hur starkt det autonoma nervsystemet reagerar i olika känslotillstånd. Till exempel musik och beröring påverkar starkt på dem som reagerar känsligt med sin kropp. Äldre människor har inte lika starka reaktioner som yngre.

9 VÄXELVERKAN (Interaction)

Ett stöd som förstärker själsförmåigheter och befrämjar socialfärdigheter.

För människans växt, utveckling och välfärd är det ytterst viktigt, att man känner sig älskad, betydelsefull och accepterad som man är. Denna upplevelse och dess utveckling tar plats alltid i förhållande till andra människor. Våra grundbehov är att bli hörda och att höra till någonting.

En trygg och accepterande interaktionsomgivning har i barndomen en speciellt viktig betydelse för utveckling och välmående. Dessa tidiga erfarenheter lär väsentligt forma våra naturliga sätt att vara i förhållande till andra, att lita på andra och att klara av växlande känslor.

I växelverkan är det möjligt att senare få upplevelser av att vara älskad, betydelsefull, trygg, accepterad och att bli hörd; i synnerhet erfarenheten av att man hör till någonting, är värdefull och viktig som sig själv.

I sociala situationer är ömsesidig kommunikation nödvändigt och under den upprättas kontakter, kommuniceras och fås respons. Människan utvecklas, speglar sina egna tankar och känslor, med hjälp av en annan människa. Vid en interaktiv situation kan deltagarnas behov, själsförmåigheter och världsbild antingen stöda eller hindra kommunikationen.

Varför utförs SomeBody tillsammans med andra?

- För att få konstruktiva och positiva erfarenheter av att agera och växelverka med andra.
- För att få upplevelser av en trygg och förtroendefull omgivning, där var och en kan vara sig själv och agera inom sina egna tillitsramar.
- För att få erfarenheter av den egna betydelsen som medlem i gruppen.
- För att öva formulera väl och konstruktivt sina känslor och tankar, uttryck och social interaktion med andra.
- För att lära sig att vara medveten om och se egna och andras styrkor och själsförmåigheter, likadana och olika erfarenheter, och att märka att alla har sina egna synvinklar, själsförmåigheter och styrkor, som är viktiga och värdefulla.
- För att lära sig att vara empatisk mot sig själv och andra, att ta hänsyn till och lyssna på andra, andras synvinklar och olika behov.

Genom att öva interaktionsfärdigheter lär du dig att:

- formulera dina egna känslor, tankar och mål
- dela dina egna erfarenheter och lyssna på andras upplevelser och erfarenheter
- förstå betydelsen, viktigheten och styrkan av en kamratgrupp
- reflektera dina egna tankar och synvinklar
- igenkänna dina egna själsförmåigheter och styrkor
- märka var och ens ojämeförighet
- beakta viktigheten av att ha en empatisk förhållning och att lyssna på andra.

KÄLLOR

- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsingfors: WSOY Läromaterial.
- Häkli, J., Kallio, K. & Korkiamäki, R. 2016. Myönteinen tunnistaminen. Helsingfors: Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Elektroniska publikationer 90/2016.
- Keckman, M. & Vaininen, S. 2018. SomeBody®-menetelmän kehittäminen ja juurruttaminen lasten ja nuorten toimintaympäristöihin: SomeBody-hanke 2015–2017 loppuraportti. Björneborg: Satakunta yrkeshögskola, Serie B, Rapport 14/2018. <http://www.urn.fi/urn:isbn:978-951-633-264-5>.
- Kolk, B. v. d. 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsingfors: Viisas Elämä. Originalverk på engelska: The Body Keeps the Score. 2014. London: Penguin Books Ltd.
- Odgen, P. & Fisher, J. 2016. Somomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Helsingfors: Traumaterapiakeskus ry. Originalverk på engelska: Sensorimotor Psychotherapy. Interventions for trauma and attachment. 2015. New York: WW Norton Co.
- Probst, M. & Skjaerven, L. H. 2018. Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry. A scientific and clinical based approach. Edinburgh: Elsevier.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E. & Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressinsäätely. Kehityksen ja vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Institutet för hälsa och välfärd. 2015. Työikäisten mielenterveys. Hämtad 13.11.2018. <https://www.thl.fi>.
- Vaininen, S. & Keckman, M. 2016. Johdatus SomeBody-toimintamallin lähtökohtiin ja sovelluksiin. I: Vaininen, S. & Keckman, M. (Red.) SomeBody lukkojen avaajana. Satakunta yrkeshögskola, Serie B, Rapport 2/2016. Björneborg: Satakunta yrkeshögskola. 8-13. Hämtad 16.4.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-193-8>.
- Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. SomeBody®-käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Satakunta yrkeshögskola, Serie C, Läromaterial 4/2017. Björneborg: Satakunta yrkeshögskola.

SomeBody® är en holistisk metod för kundarbete. Det är ett professionellt verktyg som kombinerar kroppslighet, sinne och socialitet. Det fungerar i arbetsroller där målet är att stöda fysisk, psykologisk och social kapacitet, tillväxt och utveckling.

SomeBodys centrala idé är att stärka och strukturera en heltäckande självbild, självkänsla och funktionsförmåga hos deltagare i SomeBody gruppen, deras förmåga att agera i vardagen och sociala relationer. SomeBody går mot dessa mål genom att stöda deltagarnas kroppsmidvetenhet, känslomässiga och sociala färdigheter, samt genom att utnyttja kamratgrupp som resurs. Denna publikation kastar en blick på SomeBody.