

# Lokaverkefni í Basic Body Awareness Therapy Bergen 2011-2013



„Þroskandi fyrir líkamann“

„Meaningful for the body“

Reynsla foreldra barna með  
mismunandi fatlanir af þátttöku í  
BBAT hópi

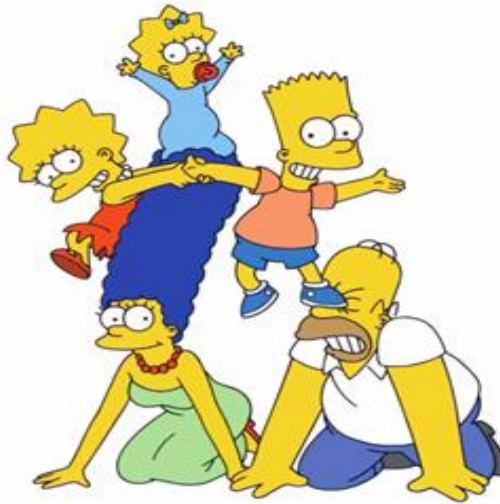
# Inngangur

- Vildi tengja lokaverkefnið við Æfingastöðina
- Fjölskyldumiðuð þjónusta



- Rannsóknir sýna að heilsa foreldra barna með fatlanir eða eru langveik eru ekki eins góð og heilsa annarra foreldra. (Rosenbaum 2004, 2011)

# Fjölskyldumiðuð Þjónusta



- In family-centered service, **the strengths and needs of all family members** are considered." (CAN Child website 2013)
- Í fjölskyldumiðaðri þjónustu er tekið mið af styrkleikum og þörfum allra fjölskyldumeðlima.

# Upplýsingar

- Áætlað er að um 10% barna fái þjónustu heilbrigðiskerfisins og/eða annarra ummönnunaraðila.
- Miklar breytingar í heilbrigðis og félagslega kerfinu á seinustu 20 árum.,
- Börn með flókin læknisfræðileg vandamál lifa lengur og búa heima hjá sér eins lengi og kostur er. (Kepreotes E. et al 2009, Raina P et al 2005).

# Foreldrar

- Foreldrar barna með fatlanir hafa sömu en líka önnur og meira krefjandi hlutverk en foreldrar heilbrigðra barna.
- Samkvæmt rannsóknum hafa ýmsir þættir áhrif á heilsu foreldra eða annarra sem annast börnin. Þar er helst að nefna, hversu alvarleg fötlun barnsins er og hvernig það aðlagast lífinu, Hegðun barnsins skipti líka miklu máli
- Félagsleg og efnahagsleg staða og bjargráð fjölskyldunnar höfðu mikið að segja um heilsutengda þætti . (Kepreotes E. et al 2009, Raina P. et al 2005).

# Bjargráð. (Sense of coherence)

- Aaron Antonovsky (1923-1994) rannsakaði hvers vegna fólk var við góða heilsu þátt fyrir mjög erfiða reynslu.
- Geta fólks til að meta og skilja aðstæður sínar, ráða við aðstæður að einhverju leyti og finna tilgang til að halda áfram í átt að eins heilbrigðu lífi og kostur er. Þrátt fyrir allt.

# Rannsóknarspurning

- Hver er reynsla sex foreldra barna með ýmsar fatlanir eða sérþarfir af þátttöku í 10 skipti í BBAT hópi ásamt öðrum foreldrum með svipaða reynslu?



# Þátttakendur

- Átta foreldrar sem allir eiga börn sem eru eða hafa verið í þjónustu á Æfingastöðinni. Fimm mæður og þrír feður (3 pör).
- Aldur 39-60
- Mættu misoft frá 4-9 skiptum

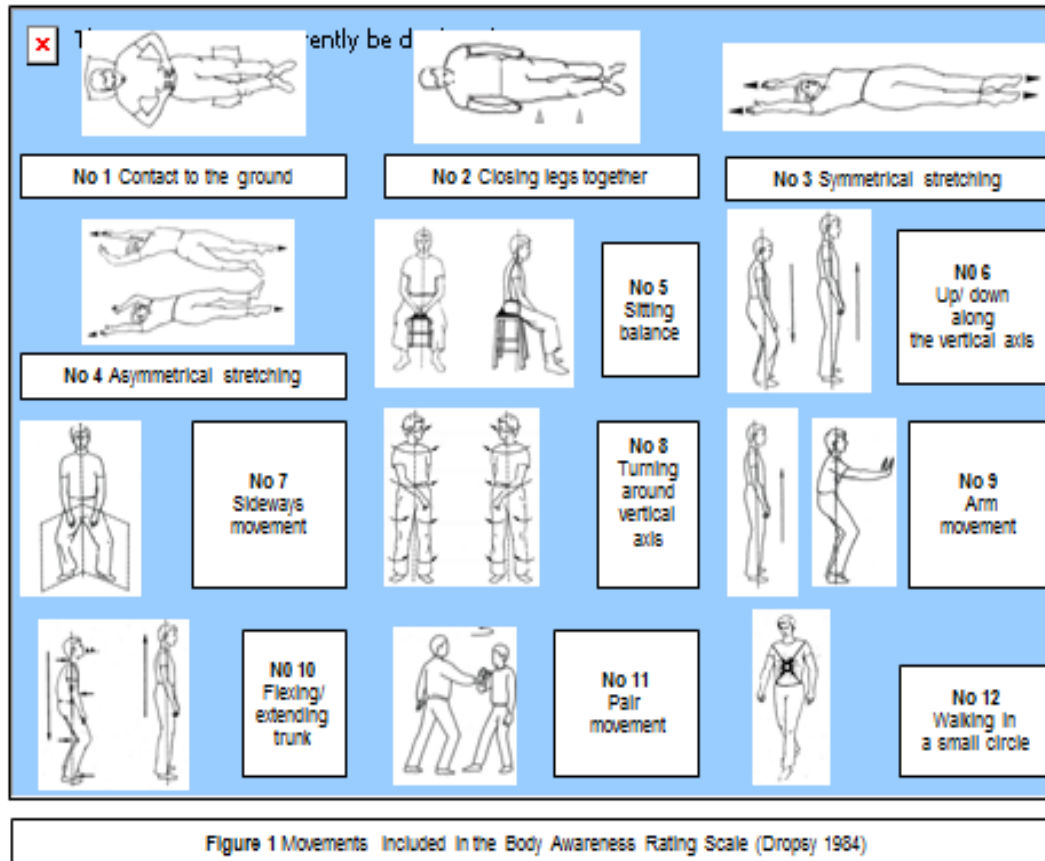
# Börn

- Börn foreldranna sem tóku þátt í verkefninu voru greind með
- ADHD
- CP
- Einhverfu
- Heyrnarvandamál

# Uppbygging þjálfunar

- 10 skipti á tímabilinu apríl –júní 2013
- Hver tími 90 mín
- BBAT hreyfingar
- Nudd
- Unnið með röddina
- Umræður

# Myndir af hreyfingum



# Fyrirbærafræðin (Phenomenology)

- Eigindleg „rannsókn”
- Gengið út frá því að sérhver einstaklingur sjái heiminn með sínum augum og að sýn hans mótist af fyrri reynslu hans og túlkun á þeirri reynslu. (Halldorsdóttir S. 2003 p.249)

# Gagnasöfnun

- Rýnihópaviðtal í 10. tímanum
- Var búin að útbúa spurningar til að styðjast við í viðtalinu
- Sex foreldrar tóku þátt í viðtalinu
- Samtalið var tekið upp á band og því svo eytt þegar búið var að vinna úr upplýsingnum

# Greining gagna

- Fjögurra þrepa greining samkvæmt Giorgio

Stage 1. “Fist one reads through the protocol to get the sense of the whole”

Stage 2. “The first step of the analysis itself is to try to determine the natural 'meaning units' as expressed by the participants”.

Stage 3. “The next step is to interrogate in terms of specific purpose of the study”

Stage 4. “once the themes have been thusly enumerated an attempt is made to tie together into a descriptive statement the essential non redundant themes” (Giorgio 1975 cited in Whiting L. 2001)

# Niðurstöður

- Fjögur megin þemu
  1. Ég er (sjálfið). I am
  2. Þrjú lyklar. Tree key elements
  3. Samskipti. Relationship
  4. Áskorun . Challenge



# Ég er - I am



- Slökun. Relaxation.
- Minn tími. To be on my own.
- Nota röddina. Use of the voice.
- Hugurinn. The mind.

# Tilvitnanir. Þema Ég er

- „Það er gott að komast að heiman, fyrst var það dálítið erfitt en svo þegar ég ákvað að þetta væri minn tími þá var þetta lausn“ (móðir )
- „Mér fannst þetta dálítið gott, það var eitthvað þarna bakvið. Ég gat sagt nei. Það fékk mig til að hugsa“ (móðir)

# Þrjú lyklar -Tree key elements



- Líkamsstaðan. Posture.
- Öndunin. Breathing.
- Meðvitund. Awareness.
- Hvernig virkar líkaminn. How to use the body.

# Tilvitnanir þrír lyklar

- Faðir: „ Mér fannst æfingarnar mjög fínar og maður var með þetta í huganum, hvernig maður stóð og hvernig maður væri, hvort maður væri með of mikinn þunga öðru megin , hvort línan væri bein í gegn og svona dótari....“
- Móðir: „ Þegar hafa komið upp einhver svona paník aðstæður, maður hefur verið með barn í flogi eða einhverju megaveseni þá hefur maður sjálfur fengið andarteppu af streitu, þá hefði verið þægilegt að kunna þetta“.
- Faðir: „...það séu ekki endilega hinar eiginlegu æfingar, heldur er það hvernig ásand hugans verður“.

# Samskipti- Relationship



- Fjölskyldan. The Family.
- Samskipti. Relationship.
- Samviskubit. Guilt.
- Minningar. Memories.

# Tilvitnanir –Samskipti

- Móðir: „ Það skiptir máli að fólk þekki bakgrunn þinn og að þú þurfir ekki að skilgreina þig í svona vinnu“.
- Faðir: „það styrkir fjölskylduna innan frá að vinna saman og við getum notað nuddið á börnin okkar og okkur sjálf“.
- Faðir:“Það hefur enga þýðingu að vera einn að reyna að breyta einhverju, það er best að vera í þessu með makanum“.
- Móðir: „skildi þetta hafa haft áhrif á að barnið varð fatlað . Stöðugt verið að tala um bólusetningar, tala um mataræði, tala um hitt og þetta. Það er alltaf verið að ota einhverju svona að manni . Það er bara þannig“
- Móðir: „Maður er alltaf með samviskubit yfir að þurfa að setja barnið frá sér“.

# Áskorun-Challenge



- Ókunnugleiki. Unfamiliarity.
- Nuddið. The Massage.
- Tíminn. The Time

# Tilvitnanir- Áskorun

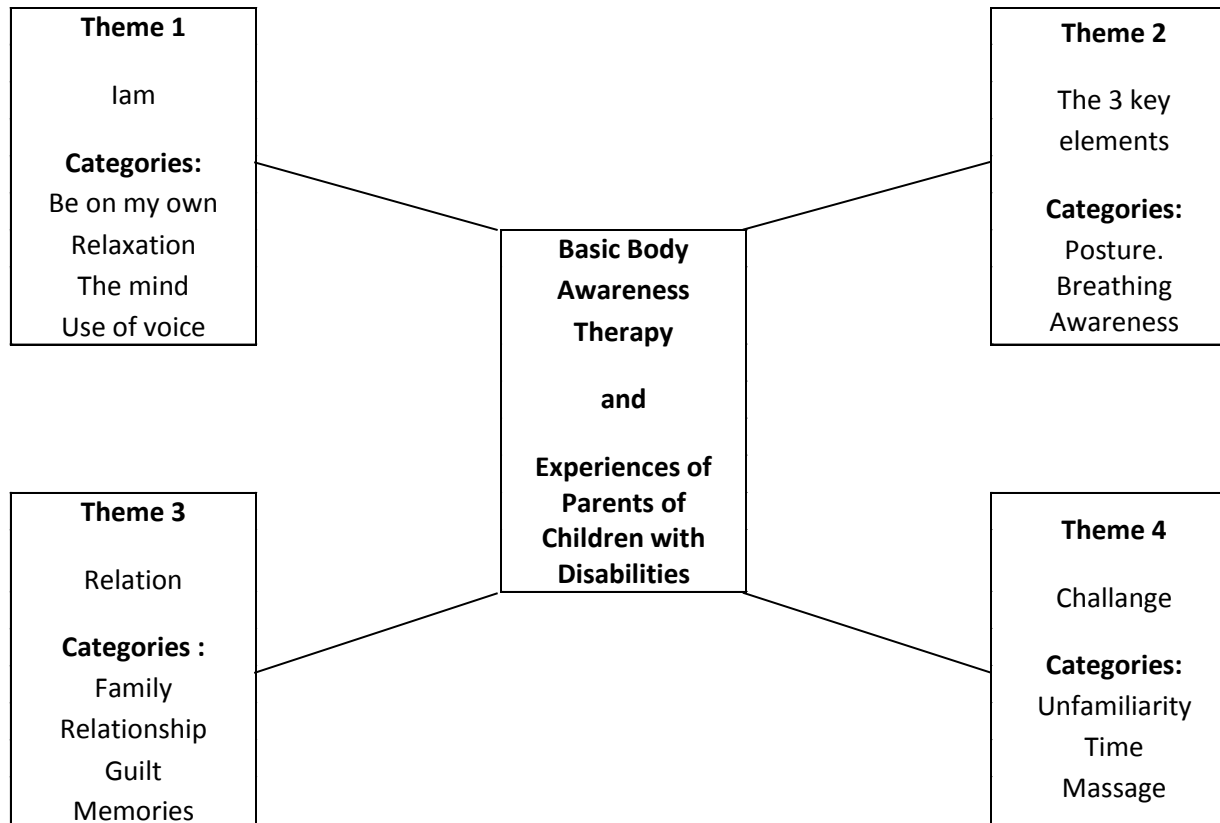
- Faðir: „vissi í raun og veru ekki alveg hvað þetta væri og fannst þetta mjög svo sérstakt í byrjun“.
- Faðir: „þetta var eiginlega sko áskorun að mæta því ég vissi ekkert hvað þetta var“.
- Faðir: já bæði að gefa og þiggja snertingu er svona privat. Ég hefði ekki viljað sleppa þessu en þetta var svona svolítið sérstakt“.
- Móðir: „Ég myndi vilja finna mér tíma fyrir svona æfingar t.d einu sinni í mánuði“.



# Lokaorð foreldra

- Faðir: „pottþétt að maður kemur til með að nýta sér þetta að nudda makann og börnin. Þetta var svona gott wake up call eins og maður segir. Láta hrista sig og sé meðvitaður“
- Móðir: „já að maður sé ekki bara að þjörnast á líkamanum alla daga, leyfa honum að fara að njóta sín“.
- Faðir: „Sammála þessu líka, nýta námskeiði til að þroska líkamann og fá betra jafnvægi í líkamann“.
- Móðir: „Maður þarf ekki að gera allar æfingarnar í einu, það er hægt að gera æfingarnar fyrir framan ofninn þegar þú ert að bíða eftir að maturinn verði til“.

# Niðurstöður



# Ályktun

Það má álíta svo að reynsla sex foreldra barna með ýmsar fatlanir bendi til þess að BBAT meðferðarform bæti líðan þeirra og geri þá betur meðvitaða um hvernig andleg og líkamleg heilsa er samtvinnuð.

# Lokaorð

- ER EKKI LÍKLEGT AÐ FORELDRAR SEM HAFA GÓÐA HEILSU GETI BETUR TEKID ÞÁTT Í OG STUTT VIÐ SÍN BÖRN Í DAGLEGU LÍFI.
- GETUR BBAT MEDFERÐ VERID LIÐUR Á ÞEIRRI VEGFERÐ?
- GETUR BBAT NÝST ÖÐRUM AÐSTANDENDUM SVO OG ÞEIM SEM GLÍM VIÐ LANGVINNAN HEILSUBREST TIL BÆTTRAR HEILSU EÐA SEM FYRIRBYGGJANDI MEDFERÐ?

# Takk fyrir

