

FAGKONFERANSE OM MIGRASJONSHELSE OG FLERKULTURELL SYKEPLEIE

21.-22. OKTOBER 2019

OsloMet - storbyuniversitetet

«Bare i vannet er jeg normal»

Hilde M. Ydstebø

Fagansvarlig Psykisk Helse Unge og Barn, Flyktningkontoret, Bærum Kommune

- ▶ Fagkonferansen er organisert av NSFs faggruppe for migrasjonshelse og flerkulturell sykepleie
- ▶ Faggruppen er åpen for alle medlemmer i Norsk sykepleierforbund
- ▶ Innmelding SMS til 02409 med kodeord MIGRAHEL
- ▶ Medlemsavgift: 350 kr/år

nsf.no/faggrupper/migrasjonshelse-og-flerkulturell-sykepleie

E-post: faggruppefmf@outlook.com

Facebook.com/migrasjonshelse





'Bare i vannet er jeg normal'

Hilde M. Ydstebø, Fagansvarlig Psykisk Helse Unge og Barn,
Flyktningkontoret, Bærum Kommune, hyd@baerum.kommune.no

Sammen skaper vi fremtiden
MANGFOLD - RAUSHET - BÆREKRAFT

Hva er bassenggruppers mulighet og utfordring i stabiliseringsfasen hos flyktningkvinner?

► Erfaringer

- Over 200 kvinner
- Tilbud fra 2011

► Faglig forankring

- Tidsskrift for Psykisk helsearbeid. s 74-81
Vol 15 1, 2018 (Ydstebø, Kepple, Myklebust)





Hvordan startet tilbudet?

- ▶ Flyktningkvinner spurte etter et tilbud for bare kvinner
 - ▶ Flyktningkontoret tok initiativet og kontakt med Soroptimistene
 - ▶ Leie svømmehall og instruktør
 - ▶ Fortsetter i drift og med egen instruktør
-
- Men hvordan vil traumatiserte flyktningkvinner møte vannet?



Glede?

Skrekk?

Ambivalens

Flash backs?

Over – eller
understimulering?

Praktisk tilrettelegging

1 time i uke, 10-12 ganger

- ▶ Kvinnene blir rekruttert gjennom Flyktningkontoret og flere melder selv interesse
- ▶ Kvinnene i Introduksjonsprogrammet får tilbudet som en del av sitt program
- ▶ Reiser sammen første gang og får veiledning i garderoben
- ▶ Vi er alltid to instruktører til stede (en med NSF utd.)
- ▶ Vi følger hver nye deltaker ned i vannet og holder oss nær til henne inntil hun er trygg
- ▶ Rolig, individuell progresjon for å bli trygg i vann og i svømmeferdigheter
- ▶ 45 minutter instruksjon ilagt 5-10 minutter med dans etter musikk
- ▶ Avsluttes med 15 minutter hvile/egen utprøving
- ▶ Timen starter og avslutter med at vi står i ring
- ▶ Hvert kurs evalueres av deltakere og instruktører

Faglig forankring

- ▶ Trygg i vann, Instruktørutdanning gjennom NSF
- ▶ Kunnskap, ferdigheter og holdninger i en traumesensitiv tilnærming
- ▶ Oppsummeringsstudie i 2009 viser effekt på muskelskjelettlidelser, smerte og velbefinnende
- ▶ Enkelte studier viser til en psykologisk effekt
 - ▶ En RCT-studie i en fransk Psykiatrisk Spa (2010) viste at deprimerte kvinner hadde bedre effekt av daglige bad enn av antidepressiva
 - ▶ I Japan (2006) påviste en studie at varme kilder ga økt generell opplevelse av helse, bedret søvn og mindre fravær fra arbeid.
 - ▶ I 2008 viser en RCT-studie i Japan at varme fotbad har god effekt på avslapning
- ▶ Utfordring: Fagfeltet mangler klare definisjoner og universelle termer (2010) og ingen om flyktninger

Elementer i vanntilvenning og mer til.....

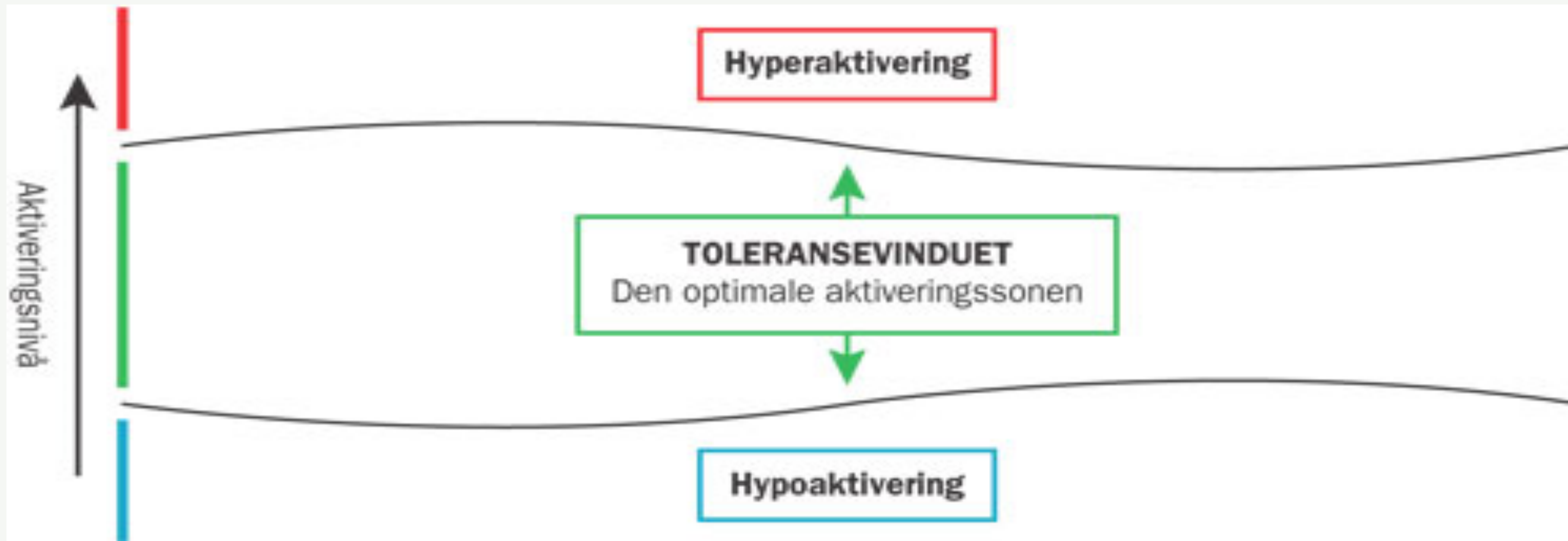
Kjerneøvelser i vanntilvenning; **dykke, flyte, gli fremdrift**, og **situasjons-tilpasset pust**. Fokus på trygghet gjennom individuell tilpasning

- ▶ Bevegelse (Martinsen 2005)
- ▶ Rytme (Kristoffersen 2006, Korn 2013)
- ▶ Berøring (Korn 2013)
- ▶ Pust (Salvesen 2014, Wästlund 2015)
- ▶ 'Her og nå'-øyeblikk og vitalitetsaffekter (Andersen 2007, Stern 2007)

Stort samsvar mellom elementer i stabiliseringsfasen og kjerneøvelsene i vanntilvenning

- Fokus på trygghet, tydelige rammer, individuell tilpasning, progresjon
- Repeterende pusteøvelser
- Veksling mellom kraft og hvile, avspenning og rytme (brystsvømming)
- Vann i seg selv kan bidra til økt bevegelsesfrihet og kroppsbevissthet, og med varmt vann følger økt oxytocin-produksjon og smertelindring
- Øvelsene utvikler oppfattelsesevne, dristighet, taktiske ferdigheter, balanseevne, reaksjonsevne, utholdenhet, styrke, bevegelighet, og evne til å forutse hva som skal skje, ta avgjørelser

Toleransevinduet



Figur 1 Toleransevindumodellen (Tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006)

Utfordring og muligheter

- ▶ Vannskrekk, tidligere erfaringer knyttet til vann, mulighet for flash back, krenkelser, ja til og med drukning
- ▶ Individuelle, familiære eller kulturelle hindringer
- ▶ Mangel på varmtvannsbasseng, kjønnsdelt tilbud, kvalifisert instruktør
- ▶ Smertelindring, stressreduksjon, bedret søvn, 'her og nå' opplevelser
- ▶ Utvidelse av individuelle spenn i toleransevinduet
- ▶ Senket terskel til andre tilbud i kommunen
- ▶ Åpner flere mulige arena for kvinnen selv og evt. for hennes familie

Forutsetninger for å lykkes – opplevelsen av trygghet

Gjennom erfaring og tverrfaglig kunnskap har vi kommet fram til følgende forhold er viktig for å ivareta den enkeltes trygghet i vannet.

Varmt vann

Kvalifiserte
instruktører

Sammen i vannet

8-10 i gruppen

Gå rolig ned i
vannet første gang

Kjønnsdelt og
skjermet

Individuell
tilpasning

Forsiktig progresjon
og regelmessig øve
situasjonsbestemt
pust

Traumesensitiv,
lese ansikt og
kroppsspråk

Justere program iht.
tilbakemeldinger

Brukererfaringer (muntlig)

- ▶ «For å være helt ærlig med deg; Jeg glemmer alt når jeg er her». Hva mener du med alt? «Du vet, jeg har stress, bekymringer og slikt, men her glemmer jeg alt. Absolutt alt!»
- ▶ Hvordan sov dere natt til lørdag sist uke? De smilte: «Å, vi sov og kunne nesten ikke våkne igjen».
- ▶ «Hvorfor kan vi ikke være her lengre?» Om 5 minutter starter mennene med sin time i bassenget. « Oi, ha det bra, god helg»

Brukererfaring (sms)

«Det er litt vanskelig å fortelle det, men jeg prøver. For første gang da jeg var i det varme bassenget det var litt skummelt, men etter at jeg var innen i vannet følge jeg veldig lett og kunne jeg gå uten smerter. Det var veldig deilig og god følelse. Eneste sted som jeg ikke har smerter det er inni varmt vannet».

-Kan du huske hva som gjorde at det ikke var skummelt i vannet?

«Siden det var første gang for meg å svømme så var det derfor det var skummelt for meg».

-Og hva gjorde at du kjente deg trygg?

«Siden jeg hadde ikke smerte. Bare i vannet er jeg normal»

Referanser:

- ▶ Ydstebø, Kepple, Myklebust (2018). «Bare i vannet er jeg normal». Vanntilvenning - bassenggruppers positive påvirkning på flyktningers psykiske helse - med fokus på stabilisering. Erfaringer fra Flyktningkontoret i Bærum kommune. *Tidsskrift for Psykisk helsearbeid*. Vol 15-1, s 74-81

Vanntilvenning på denne måten er

- ▶ Traumesensitivt
- ▶ Tverrfaglig
- ▶ Innovativt
- ▶ Helsefremmende
- ▶ Takk for følget

