

ROSENMETODEN

1. Generelt

Rosenmetoden er en myk kroppsterapi. Man arbeider med sammenhengen mellom ubevisste muskelspenninger, ubevisste følelser og åndedrettet. Muskelspenninger er ofte et resultat av måten vi lever våre liv på, med stress eller følelser som ikke får utløp. Muskelspenninger er ofte en årsak til andre lidelser, blant annet fordi muskelspenninger både gir smerter og feil slitasje på kroppsvev og skjelett, og fordi det har konsekvenser som eksempelvis redusert pust eller minsket blodgjennomstrømning, noe som igjen kan øke faren for ulike infeksjoner med mer.

Ved Rosenmetoden arbeider terapeuten for å frigjøre pasientens spenninger i samarbeid med pasienten for å bedre den generelle helsen så vel som spesifikke symptomer og styrke pasientens muligheter til å gjenerobre sitt fulle virkefelt. Siktemålet er at pasienten skal gi slipp på muskelspenninger ved å frigjøre følelser, for å få det fysisk og psykisk bedre. Terapiformen er en avspenningsmetode, der pasienten blir bedre kjent med sin måte å fungere på, for å kunne bedre sin helse både i terapiperioden og for fremtiden.

2. Beskrivelse av den praktiske terapiutøvelsen:

Rosenterapeuten møter pasienten med en kort samtale, der det spørres om hva pasienten ønsker og forventer, og terapeuten informerer om behandlingsformen. Avhengig av pasientens ønsker og behandlerens rutiner, blir pasientens sykehistorie og livssituasjon gjennomgått i korthet. Dersom pasienten er henvist av andre behandlere, spørres det etter hva denne behandleren har forespeilet pasienten, for å oppklare eventuelle misforståelser. Anamnese er ikke nødvendig, da Rosenmetodens fortrinn er at terapeuten hjelper pasienten til å komme i kontakt med underliggende spenninger som bidrar til å skape ubalanse og redusert helse. Målet er å frigjøre spenninger slik at pasienten kan bruke sin energi på livsutfoldelse, heller enn å bruke energi til å holde på spenninger som gir redusert helsetilstand og sykdom.

Selve behandlingen foregår ved at pasienten kler av seg til undertøyet, og legger seg på en behandlingsbenk, vanligvis på magen først. Pasienten trenger ikke kle av seg dersom dette er ukomfortabelt. Rosenterapeuten dekker pasientens kropp med et teppe, kommuniserer med pasienten, og observerer pasienten, for å være trygg på at pasienten er komfortabel med situasjonen. Terapeuten kontakter deretter muskelspenningene med ulike former for trykk (fra det varsomme, til dype og bestemte), avhengig av om spenningen sitter langt inne og om kroppen ”tillater” det. Rosenterapeuten ”lytter” med hendene og følger med for å kunne tilpasse behandlingen. Når musklene slapper av vil området som blir berørt bevege seg ettersom pusten også blir frigjort. Å oppfatte tilstanden i muskulaturen, som bare er et symptom for pasientens plager, krever en erfaren rosenderapeut. Terapeuten fokuserer ikke på hvordan tilstander i muskulaturen kan tolkes i forhold til andre helseplager pasienten har, men kommuniserer med pasienten ut fra observasjon av kropp, med vekt på muskeltonus, og pust. Det overordnede målet er å bedre helsetilstanden, men

det gjøres ikke ved et fokus på det som pasienten har bevissthet om som sin sykdom eller sine traumer. Heller enn å gripe fatt i den sykdommen og de plagene pasienten er fokusert på, slik psykoterapeuter gjerne gjør, arbeides det med å skape en helende forbindelse ved å frigjøre det ubevisste og sette det i kontakt med nuets bevissthet og kroppsupplevelse. Rosenterapeuten fungerer som en fødselshjelper for klientens indre prosesser, slik at både fysiske og psykiske spenninger kan slippes. Klienten har svarene, men terapeuten kan bidra til å lede prosessen. Rosenmetoden søker å lede til økt bevissthet og bevegelighet i sinn og kropp.

I behandlingssituasjonene er det vanlig at pasienten får frem følelser og erindringer fra det underbevisste, etter hvert som musklene avspennes og åndedrettet blir dypere. Hvis pasienten tillater at følelsene kommer til uttrykk, kan blokkeringer oppløses, dette frigjør energi og fører til avspenning og selvinnsikt. Den respektfulle berøringen av kroppen tillater at en forandring kan begynne i det indre og gradvis bevege seg ut i det tempo som passer hver enkelt pasient. Terapeutens bruk av ord og spørsmål kan være med på å fremme denne prosessen.

3. Hva er Rosenmetodens fremtidige plass i helsetjenesten?

Rosenmetoden kan være et viktig supplement til konvensjonell medisinsk behandling eller psykoterapi. Terapiformen utøves også innenfor den etablerte helsetjenesten, både på somatiske og psykiatriske institusjoner. Mange klienter erfarer at Rosenmetoden fører til bedring av symptomer, generelt bedre helsetilstand, og bedret mestring av egen livssituasjon. I Norge har ca. halvparten av de som utdanner seg til Rosenterapeut også helsefaglig bakgrunn (fysioterapi, sykepleie, ergoterapi, barnepleie, hjelpepleie m.v.). Vi ser frem til mer forskning på metoden slik at den kan få større anerkjennelse på bakgrunn av at metodens fortrinn blir anerkjent. Foreløpig kan vi nevne disse studiene:

Stockholms Universitet / Psykologiska Institutionen :

To avhandlinger som omhandler klienters erfaringer med Rosenmetoden.

Endring / bedring av eventuelle kroppslige plager, økt selvinnsikt og forståelse av sammenhenger mellom kroppens signaler, egne atferdsmønstre og psykisk helse.

Karolinska Institutet i Stockholm :

“Lugn og beröring“ av professor i fysiologi, Kerstin Uvnæs Moberg.

Omhandler berøring og frigjøring av hormonet oxytocin og har en rekke referanser til relevante forskningsartikler. Konklusjonen er bla at en dyp og tilstedeværende berøring og kroppskontakt øker forekomst av oxytocin, et hormon som virker beroligende og kan redusere stresstilstander i kroppen.

Karolinska Institutet i Stockholm:

”Rosenmetoden ur ett neurobiologiskt perspektiv”

Prosjektoppgave på 6 poeng av medisinerstudent Pernilla Asp.

Vi som praktiserer Rosenmetoden vet at det er en behandlingsform som kan gjøre en stor forskjell i pasientenes liv. Noen oppsøker oss med psykiske lidelser, gjerne anbefalt av lege eller psykolog, og mange kommer med spenninger og smerter, med eller uten diagnose. Det er viktig for oss å kunne tilby en terapiform vi ser har virkning, og vi håper at metoden etter hver får en status som også gjør at den kan bli tilgjengelig for flere av dem som kan ha nytte av den.