Yogaterapi hjælper børn med særlige udfordringer

MENTAL SUNDHED. *Da yogalærer og psykoterapeut Emmamaria Vincentz fik bogen 'Yoga for the special child' efter hun selv fik et barn med Downs syndrom, gik det op for hende, at her var hendes kald. Hun uddannede sig i yogaterapi og hjælper i dag børn med diagnoser og særlige udfordringer til et bedre mentalt liv.*

AF HANNE BJØRTON
hab@minby.dk

SUNDBYØSTER: Der er lyst og roligt på første sal i Nyrnbergade hos Lille Yoga Hus.

På hver sin yogamåtte på gulvet sidder ni-årige Sylvester og yogalærer og indehaver Emmamaria Vincentz og er i gang med en åndedrætsøvelse med en julemandsdukke som tavs tilskuer.

Sylvester lader sig ikke forstyrre af at blive fotograferet. Han lytter med lukkede øjne koncentreret til Emmamarias rolige instruktion og er godt hjemme i den øvelse, hun instruerer i.

Sylvester har den motoriske udfordring, at når hans hjerne vil have, at hans krop skal udføre en bestemt handling, så er hans krop forsinket i forhold til at udføre det. Han er også følsom overfor for mange sanseindtryk, så han bliver let fyldt op og kommer i en form for stresstilstand.

Derfor har han det seneste halve år gået til yogaterapi i Lille Yoga Hus, efter hans forældre fik det anbefalet af andre forældre.

Yogaterapi er for alle, men især for 'specielle børn'. Emmamaria Vincentz konkretiserer:

»Det er alt fra generaliseret angst, traumer, søvnløshed, børn der er fysisk handicappede, svære mentale og fysiske handicap, medfødte handicap, sansebearbejdningsforstyrrelser.«

»Det er alle, som har en form for uro eller noget der gør, at de ikke lever fuldt ud. At de oplever sig som stressede eller ikke kan været til stede i nuet. Yogaen hjælper os til at mærke, hvilke behov vi har rent fysisk, og hvad vi ikke vil være med til, så vi bruger tingene med måde, i stedet for at lade os bruge af dem,« siger Emmamaria Vincentz.

»Det er jo det jeg skal«

Emmamaria Vincentz er uddannet psykoterapeut, og har undervist i yoga siden 2001. For 15 år siden begyndte hun at undervise i børneyoga.

»Jeg havde i det private med mine egne børn lavet babyyoga, efterfødselsyoga, gravidyoga, og så småt begyndte jeg at komme ud med det i institutionerne, og det var jo meget langhåret dengang. Nogle var meget nysgerrige på det, og andre var mere lukkede.«

»Så startede jeg mit firma for 11 år siden, og begyndte at uddanne børneyogalærere for otte år siden, fordi jeg tænkte, at vi har brug for det. Nu er jeg jo terapeut af baggrund og har haft klienter i 20 år og har set, hvordan det er eskaleret, og hvordan de blev yngre og yngre dem der kom - og alle de her stresstegn,« fortæller hun.

Da du startede for 11 år siden, var din børneyoga allerede da møntet på børn med udfordringer?

»Ikke lige i starten, men da min søn Alezander blev født, han har Downs syndrom og atypisk autisme, så faldt hele verden sammen. Jeg troede, livet var slut, og jeg ville ikke have den grimme ælling, der kom der. Det ville min mand så heldigvis, så vi løftede os igennem det sammen, og det var rigtig svært.«

> Når man har børn med særlige behov, så er det værste uvished og kamp med myndigheder og kommuner for at få hjælp. Der er utroligt mange, der bliver skilt, og vi var da også selv omkring det at blive skilt. Det er benhårdt.
>
> **EMMAMARIA VINCENTZ,** *indehaver af Lille Yoga Hus*

»Jeg fik en bog ind af døren med titlen 'Yoga for the special child'. Jeg fandt ud af, at hov; forfatteren var en kvinde i Brasilien, som også havde født et barn med Downs syndrom. Hun var yogalærer og levede i fattigdom, men hun brugte yogaen til at gøre sit barn stærkt mentalt og fysisk, og hun har simpelthen udviklet den her metode. Jeg tudede og sagde: »Det er jo det her jeg skal.«

Emmamaria Vincentz havde fundet sit kald og mødte bogens forfatter Sonia Sumar, fulgte hende til USA og uddannede sig til yogaterapeut for børn med særlige behov.

Overvinde begrænsninger

»For mig gav det fuldstændigt mening, jeg vidste, hvad jeg skulle med mit liv. Og jeg fandt ud af, at der var en helt anden og utroligt rig verden: At være sammen med børn, mennesker, unge, familier, der havde det så svært og opleve, hvordan de kunne overvinde de begrænsninger, der var sat

Kristoffer i en yogaøvelse med sin far Jakob. Foto: Emmamaria Vincentz

»Kristoffer kan pludselig finde ro og komme i positiv trivsel«

JAKOB KIERKEGAARD: *Far til Kristoffer på 13 år, som har gået i Lille Yoga Hus i to et halvt år en time om ugen. Familien bor i København og Kristoffer går i specialskole i Værløse.*

FOTO: HANNE BJØRTON

»Kristoffer er autist, og han har også ADHD oveni, og det gør, at han nogle gange har en meget kaotisk hverdag og har meget svært ved at finde ro. Fordi han er autist, er han meget leddeløs og smidig og mangler noget fysisk.«

»Jeg har altid ment, at yoga både giver fysisk og mental balance. Som autist og ADHD er man måske lidt afkoblet fra kroppen, så det er vigtigt at komme ind og finde ro.«

»Kristoffer er gået fra at mistrives, være meget urolig og virkelig have haft en hård skolegang og til pludselig at kunne finde ro og komme i positiv trivsel. Han kan komme længere i løbet af en dag, inden han brænder sammen. Det kan godt være, at andre ting har haft indflydelse, men yogaterapien har helt klart været springbrættet. Han er også vokset med sig selv, blevet mere bevidst om sig selv. Han vil meget gerne blive bedre til at læse, og han bruger yogaen til at holde fokus, og så bliver han også opmærksom på nogle af sine egne vanskeligheder, som han kan arbejde med.«

»Det er overhovedet ikke nemt at finde tilbud som yogaterapien i Lille Yoga Hus. Og familier med handicappede børn er generelt meget pressede i hverdagen. Vi har selv prøvet en masse andre ting, og det er svært at finde energien og overskuddet til at prøve nye ting af. Man skal ud og være klar til hele tiden at være krisestyrer og fjerne konflikter.«

»Vi er ikke stødt på vejledning hos kommunen om, hvilke tilbud der ville være godt for Kristoffer. Vi kommer med forslagene, og så tager kommunen det op - det er meget sjældent, det går den anden vej. Det er også svært at få vejledning om, hvad man kan få støtte til. Der burde være og er nogle støtteordninger i forskellige kommuner, fordi det er en form for behandlingsterapi.«

> Det er svært at finde energien og overskuddet til at prøve nye ting af. Man skal ud og være klar til hele tiden at være krisestyrer og fjerne konflikter.
>
> **JAKOB KIERKEGAARD,** *far til Kristoffer*

»I Københavns Kommune er handicapcentret meget opmærksomme på ikke at betale for særligt meget. Vi får ikke støtte til yogaterapien, men der er andre forældre, der er ved at få det, så det vil vi selvfølgelig også undersøge. Så det kommer ud af vores egen lomme. Men det hjælper, så støtten er givet godt ud, hvis man kan få den.«

Sylvester på ni år og yogalærer Emmamaria Vincentz i en åndedrætsøvelse. Foto: Hanne Bjørton

for dem. Det var simpelthen så stort, så jeg uddannede mig og har fulgt hende siden, og hun kommer til Danmark af og til - hun er snart 73 og har rejst jorden rundt og beriget tusindvis af mennesker.«

»Jeg kan se, at det hjælper min søn. Han er meget hybermobil og hyperton (har lav muskelspænding, red.) fordi han har Downs. Men jeg har dyrket yoga med ham, siden han var lille, og han har en genial kropsbevidsthed og laver yoga, fordi han ved, at det er med til at hjælpe ham, bearbejde sanserne, holde ham sund og hjælpe mod stress. I ny og næ går han hen og laver sine fysiske øvelser og mindfulness, afspænding, hele pakken. Der er en fuld forståelse af, hvordan vi fungerer og kan passe på os selv,« fortæller Emmamaria.

Hvad gør du konkret, når børnene er i yogaterapi.

»Vi starter altid med at lande i kroppen, mærke hvordan du har det lige nu, hvad er der for kropslige og sanselige fornemmelser. Det er jo meget mindfulness man bruger, hvordan er dit åndedræt, dine tanker, hvor mange er der, hvor hurtigt kommer de, hvordan har du det? Fordi man ved, at bare ved at gøre det, så bliver man mere opmærksom på det indvendige miljø. Som jo er sindssygt vigtigt for at mærke, hvad man har brug for.«

»Så taler vi om, hvad vi gerne vil med vores yogatime, skaber et fokus. Så er der åndedrætsøvelser, blandt andet for at berolige sanser og nervesystem. Så laver vi fysiske positioner, indimellem også øjenøvelser. Dernæst er der dybdeafspænding, nogle gange får de boldmassage. Jeg har også en kædedyne, som er rigtig rar at ligge med, som beroliger kroppen. Nusser fødderne, hvis de vil have det. Og så guider jeg dem igennem kroppen, så de bruger deres mentale kapacitet til at flytte opmærksomheden fra del til del.«

»Så kommer vi op at sidde, mediterer og laver åndedrætsøvelser igen, og slutter af med, at vi takker os selv og hinanden for at have være med og sender nogle gode tanker ud til verden. Så taler vi om, hvad børnene kan huske fra lektionen, hvad der gjorde indtryk, hvad de tager med hjem.«

- Lille Yoga Hus, Nyrnberggade 21, 1. sal tilbyder børneyoga og yogaterapi for børn med diagnoser og særlige behov
- Foruden indehaver Emmamaria Vincentz underviser en stribe andre børneyogalærere
- Emmamaria Vincentz har udgivet to bøger om yoga for børn på Carlsens Forlag: 'Lyt til løven - yogaremser for børn' (2015) og 'Hokus Pokus Filiyoga' (2017)
- Læs meget mere på lilleyogahus.dk

En kamp for forældrene

Du talte om, at børneyoga blev set som meget langhåret for 15 år siden. Oplevede du også skepsis fra forældre til børn med særlige udfordringer i starten?

»Nej, egentlig ikke, jeg oplevede bare, at forældrene er meget fyldt op. Når man har børn med særlige behov, så er det værste uvished og kamp med myndigheder og kommuner for at få hjælp. Der er utroligt mange, der bliver skilt, og vi var da også selv omkring det at blive skilt. Det er benhårdt.«

»Jeg synes, jeg oplevede en stor åbenhed over for yogaterapi, men også mangel på ressourcer. For ikke nok med, at forældrene skal ansøge hvert år for at få dækket merudgifter, tabt arbejdsfortjeneste og en specialskole. Vores børn skal også til fysioterapeuter og ergoterapeuter, og hvis de fejler noget ekstra, skal de på hospitalet. Jeg kan huske, jeg på et tidspunkt talte 14 forskellige instanser, jeg skulle forholde mig til, da Alezander var blevet født. Jeg er ressourcestærk, jeg har ikke mange midler, men vi har ressourcer til at kæmpe. Og jeg oplevede jo, at yogaterapien virkede, ikke bare i forhold til at hjælpe mit barn godt på vej, men i forhold til min egen sunde fornuft og vores forhold. For når man laver yoga og får ro på nervesystemet og begynder at kunne håndtere ting bedre, så styrker det også ens relationer, så det virker jo hele vejen rundt.«

Ved ikke nok om yoga

Familierne betaler selv for yogaterapien, og det er ikke noget, der henvises til i sundhedssystemet.

»Det sjove er, at mange fysioterapeuter henviser til yogalærere. Det er jo uvidenhed hos læger, og det er simpelthen fordi, at i yogamiljøet har man ikke overskud og ressourcer til at gå ud og informere om det. Men nej, børnene er desværre ikke henvist. Jeg tror, at mange forældre slet ikke ved, det er en mulighed. Og det er et spørgsmål om ressourcer, når man også har et barn, der måske skal i en specialskole langt fra hjemmet, og hvor forældrene arbejder hele dagen, så har de ikke mulighed for at overskue, hvad der er af tilbud.«

Der er vel også familier, der ikke har råd til det, du tilbyder?

»Det er jo dem, jeg godt vil have fat på. Jeg ved hvordan det er at være på den anden side, jeg har selv været der med det offentlige. Så jeg kender de rigide systemer, at det kan være en kamp, og mange har ikke overskuddet til det. Og jeg vil så gerne hjælpe alle de familier, det overhovedet er muligt.«

»I min egen søns specialskole har de yoga på skoleskemaet nu; der er uddannet en pædagog og en lærer. Det er det, der er meningen; at kunne have det som en del af de dagli-ge aktiviteter, og jeg er også selv ude i en specialinstitution i Lyngby en gang om ugen, hvor der er flere børn. Der er så også nogle børn, der ikke kan være sammen med andre, og så er løsningen mere en til en-lektioner.«

Interviewene til artiklen foregik i det tidlige forår. Emmamaria Vincentz fortæller, at en af familierne siden har fået afslag på en ansøgning om støtte til yogaterapi til deres barn.

»Der var en virkning allerede første gang«

SUSANNE RASMUSSEN: *Mor til Sylvester på ni år, som har gået i Lille Yoga Hus siden jul i en time en gang om ugen. Familien bor i Tårnby.*

FOTO HANNE BJØRTON

»Sylvesters udfordringer er motoriske. Han har, hvad man vil kalde forsinkelser i forhold til, at når hans hjerne godt vil have, at hans krop skal udføre en bestemt handling, så er hans krop forsinket i forhold til at udføre det. Han er også følsom i forhold til sanseindtryk, så han bliver let fyldt op og kommer let i en form for stresstilstand.«

»Jeg går selv til yoga, og vi fandt det her forløb, fordi jeg selv har erfaring for, at yoga kan give lidt ro på og styrke kroppen. Jeg spurgte til yoga, om nogen kendte steder, hvor der var børnehold, og så fik jeg Lille Yoga Hus anbefalet.«

»Jeg synes, der var en virkning allerede efter første gang, Sylvester var her. Hans lunte var ikke så kort som den plejede. Der skulle lidt mere til at frustrere ham. Og han virkede også bare mere rolig.«

»Han elsker at komme her. Det er ligesom han har fundet et rum, der er hans, og hvor han bliver mødt med en forståelse. Han går hjem med en følelse af, at han har formået at præstere noget rigtig fint. Den her forsinkelse gør jo, at han altid er den, der bliver fanget hurtigst i fangeleg, og er måske ikke den hurtigste til at spille fodbold og så videre. Og jeg synes, at det fysiske fylder meget i dag blandt kammerater. Så her er der et rum, hvor han kan få sin krop til at fungere, og det giver ham bare rigtig meget selvtillid, ud over, at det giver ham noget motorisk.«

»Vi har ansøgt om støtte fra kommunen som merudgift, og vores sag er ved at blive behandlet, så jeg ved ikke, hvad udfaldet bliver, men vi håber det, fordi vi tænker, at han er i målgruppen for at få det. Der er heller ikke mange andre tilbud til børn i kommunens regi. Vi har fået anbefalet nogle børnehold i forhold til fysioterapi, men det er ikke det samme.«

> Her er der et rum, hvor han kan få sin krop til at fungere, og det giver bare rigtig meget selvtillid, ud over, at det giver ham noget motorisk
>
> **SUSANNE RASMUSSEN,** *mor til Sylvester*

»Sylvester omsætter det han får til yoga til hverdagen. Hvis der er meget larm i timen en dag, så har han fået nogle redskaber til, hvordan han kan abstrahere fra det, og det bruger han også. Jeg håber, at han kan hive redskaberne frem på ethvert givent tidspunkt i sit liv, når han har brug for det.«

»Sylvester viser resten af familien, hvad han har lært - han er stolt af det. Selv Sylvesters morfar på 71 år har han formået at vise nogle små øvelser, som han kan lave selv, selv om han ikke går så godt længere. Uanset hvad, så har alle børn godt af det. For det går hurtigt i vores hverdag. Det går rigtig hurtigt for børnene også.«

Schlesner Rens
kendt for kvaliteten

Schlesner Rens City
Vester Voldgade 12 · 1552 København V
Tlf.: 33 11 00 37
ÅBNINGSTIDER:
Mandag-Fredag: 08.00-17.30.
Lørdag: 10.00-14.00.

Som din skrædder i København udfører vi alle slags reparationer og syer efter individuelle mål

Schlesner Sofort-Rens
Amagerbrogade 118 · 2300 København S
Tlf.: 32 59 23 89
ÅBNINGSTIDER:
Mandag-Fredag: 10.00-17.30.
Lørdag: 10.00-15.00.

www.s-rens.dk · info@s-rens.dk