

Gratis massage ger stöd till dem som drabbats



Efter katastrofen i Asien har massörer på olika håll i Sverige gett gratis behandlingar som ett sätt att stödja tsunamins offer, anhöriga och hjälparbetare.

Av Eva Sanner



Många svenskar har velat stödja katastrofens offer ekonomiskt, men frivilliga har valt att bidra med sin tid och sina kunskaper för att hjälpa människor som drabbats. På flera håll i Sverige har massörer gått ut i media för att informera att de ger gratis massage till återvändande resenärer. Inspiration har delvis kommit från 11 september-attacken i New York 2001, då massage i stor utsträckning användes som debriefing efter chock och trauma. Efter som behandlingen frisätter hormoner som aktiverar lugn-och-ro-systemet, är massage ett bra sätt att få stöd och tröst. Höga nivåer av stresshormon balanseras – särskilt om man tar flera i följd.

En av de massörer som engagerat sig är Christer Svedestam i Nyköping.

– Jag satte in en annons i lokaltidningen om att jag och min kollega erbjuder gratis behandling till drabbade, anhöriga och hjälparbetare. Hittills har fyra personer kommit för behandling. En av dem arbetar på ett resebolag och tillbringade en intensiv vecka med att hjälpa resenärer på plats. Hon var på besök hos släktingar i Nyköping och eftersom hon tidigare fått massage på jobbet så visste hon vad hon behövde för att spänna av efter sina upplevelser.

Hans kollega, Marianne Lönnemo, kontaktade den lokala radiostationen, vilket ledde till en intervju i direktsändning. Christer Svedestam har inte satt någon

Torbjörn Hansson är en av flera hundra massörer som erbjud en stunds rofylld massage till behövande efter katastrofen.

tidsgräns för hur länge han erbjuder gratis behandling, inte heller tror han att någon kommer att missbruka förtroendet.

– Om någon skulle försöka få massage gratis genom att ljuga och säga att hon eller han är drabbad, så tycker jag den personen i så fall kan få behandling gratis. Jag



tror inte balanserade människor ljuger om sådana saker. För min egen del känns det skönt att kunna göra något för att hjälpa till i sådana här situationer och det är bra att det föll i god jord.

I en krisreaktion kan människor reagera på olika sätt, vissa blir tysta medan andra inte kan sluta prata. Massören ska inte agera psykoterapeut.

– Jag låter av princip alltid mina klienter prata, gråta eller göra vad de behöver, men om jag märker att vi inte kommer vidare

så händer det att jag rekommenderar dem att söka hjälp hos en psykoterapeut.

För terapeuter som behandlar människor med traumatiska händelser bakom sig kan det kännas som en trygghet att ha

ställt lokaler till förfogande. En av dem som fått behandling är Madeleine Jansson. Hon kom till Thailand på juldagskvällen.

– Jag och mina vänner åt frukost nära stranden, när vattnet började bete sig kon-

Torbjörn Hansson, den massör som behandlat Madeleine, säger att det här är hans sätt att stötta de människor som drabbats.

– Det är skönt att kunna göra något konkret. Jag har inte möjlighet att skänka stora summor, men jag kan erbjuda min tid.

” Omedelbart efter katastrofen hade jag värk i hela ryggen, jag antar att det är ett sätt att reagera på den fruktansvärda stressen.



någon form av handledning, gärna av en person med psykoterapeutisk utbildning.

Spänner av

I Stockholm gick Lisa Ugglapå Ugg-lapraktiken ut via mail med ett upprop till alla massörer i sitt nätverk och fick många svar. Massörerna har frivilligt ställt upp och gett behandlingar och företaget har

stigt. Först började vi hjälpa till med att få tag i solstolar och tält som drogs med av vattnet, men gradvis förstod vi allvaret i situationen. Plötsligt sprang vi för livet med en vägg av vatten bakom oss – och ändå blev vägen inte lika stor där vi befann oss, som på de värst drabbade stränderna.

Alla i sällskapet klarade sig och den 4 januari kom Madeleine hem. Väl hemma fick hon erbjudande om hjälp från ett kriscentrum i Nacka. Hittills har hon dock nöjt sig med att tala med sina vänner om vad hon upplevt. Det har blivit många samtal.

– Jag har svårt att fatta vad jag har varit med om, mycket är överkligt. Jag har ett slags film inne i mitt huvud om hur jag springer undan vägen och den startar på kvällen när jag lägger mig för att sova. Jag glömmer aldrig ljudet av allt som krossades – hus, träd, bilar, allt.

När Madeleine hörde talas om möjligheten att få gratis massage, nappade hon direkt.

– Jag vet sedan tidigare att jag slappnar av när jag får massage och det känns som om det är bra för mig just nu. Omedelbart efter katastrofen hade jag värk i hela ryggen, jag antar att det är ett sätt att reagera på den fruktansvärda stressen. Just idag har jag ont i övre delen av bröstet och ryggen.

Madeleine Jansson klarade sig undan flodvägen med förskräckelse. När hon, väl hemma igen, fick höra talas om möjligheten att få gratis massage nappade hon direkt.

För resebyråers personal

Marie Malmros, informatör på Fritidsresor, berättar att både hon och hennes medarbetare har fått massage av frivilliga massörer som velat hjälpa människor som drabbats av eller arbetar direkt med katastrofen. Massage har ingått i den debriefing som anställda fått efter att ha kommit hem från resmålen, där de arbetat intensivt dygnet runt i flera dagar. Dessutom har psykologer funnits till hands för samtal.

– Vår målsättning har varit att se till att resenärerna fått så bra hjälp och stöd som möjligt. Även personalen på huvudkontoret har påverkats mycket, eftersom de har jobbat väldigt långa arbetspass och har haft mycket kontakt med oroliga anhängare i vår jourtelefon. Genom Ugg-lapraktikens initiativ fick även dessa medarbetare tillgång till massage, vilket många av dem har uppskattat mycket. Jag har själv känt hur den senaste tidens svåra situation satt sig som spänningar i nacke och axlar och igår fick jag en massage som jag är mycket tacksam för, säger Marie Malmros.



M&K skrev i nr 3-2003 om hur 1000-tals massagehjältar gav tröst och styrka till hjälparbetarna efter 11 september-attacken i New York. Den artikeln tillsammans med ett upprop om att engagera sig i Asien-katastrofen sändes ut till 100-tals massörer via e-post under mellandagarna.

Vad är debriefing?

Psykologisk bearbetning i akut skede för människor som arbetat under extrema förhållanden i samband med större olyckor, naturkatastrofer eller krigssituationer. Organisationer och företag som haft sina anställda och medarbetare i Asien erbjuder dessa debriefing vid hemkomsten.

Jämför briefing, som innebär att man snabbt informerar någon. De-briefing = ”av-information”.

På Apollo berättar informationsansvarig Lottie Olsson att massage också ingått i den debriefing som hemvändande resledare och övrig personal har fått. Även Apollos personal på svenska flygplatser har fått detta erbjudande.

– Vi fick rekommendationer från beteendevetare som ledde samtalen med våra medarbetare att massage var ett bra komplement och vi nappade på det, säger Lottie Olsson.

Thailändska Turistbyrån har bjudit på gratis thaimassage till dem som på olika sätt drabbats av katastrofen. Under tre veckors tid fanns massörer tillgängliga på turistbyrån för den som behövde.

Avslappningsmassage i Skåne

Även i Malmö har massörer erbjudit gratis behandling som hjälp och stöd åt de som drabbats av krisen. Laila Zryd-Carlsson som är rektor på Komplementärmedicinska Högskolan berättar hur hon själv reagerade.

– Min son var i Thailand när katastrofen ägde rum och det var fruktansvärt att först inte veta om han drabbats. Som tur var befann han sig aldrig i fara, utan var i en annan del av landet. Men jag kände att jag ville göra något och tog kontakt med Röda Korset här i Malmö och berättade att vi kunde ge gratis behandling. Vi kallar det ”Massage för styrka och tröst”.

Lokaltidningen skrev om erbjudandet och både lärare, elever och färdiga terapeuter ställde upp gratis. En hel del behandlingar har getts på skolan, både förmedlade via Röda Korset och som ett resultat av tidningsartikeln.

– Det var härligt att se hur avspända personerna var efter behandlingen. Flera av dem fick också psykoterapi parallellt med massagen, men många berättade för massörerna om sina upplevelser.

Behandlingen som getts har inte varit klassisk massagebehandling, utan en mjukare avslappningsmassage med aktivt lyssnande. Någon gräns för hur många behandlingar en person kan få har man inte satt.



– För min egen del känns det skönt att kunna göra något för att hjälpa till i sådana här situationer, säger Christer Svedestam, massör i Nyköping.

– De får komma så länge de behöver. Jag tror att de som behöver mera hjälp kommer att söka sig till den traditionella vården, till exempel för att få psykoterapi, säger Laila Zryd-Carlsson. Men min

” *Det är skönt att kunna göra något konkret. Jag har inte möjlighet att skänka stora summor, men jag kan erbjuda min tid.*



Lisa Ugglan på UgglaPraktiken i Stockholm var snabbt igång med att samordna olika massageinsatser åt bland annat Fritidsresor och Apollos personal.

åsikt är att massage är ett utomordentligt redskap för att behandla människor som drabbats av olika typer av chock och jag tror att detta kommer att utvecklas mer, för att i framtiden bli ett vanligare redskap och ett komplement till annan behandling.

Efter 11 september-attacken arbetade ett stort antal massörer och kropps-terapeuter gratis för att stödja hjälparbetare och anhöriga som drabbats. Erfarenheterna av detta arbete är erkänt goda. Lisa Ugglan har varit i kontakt med Donna de Falco, som var en av de drivande krafterna bakom detta arbete.

– Vi har haft mailkontakt under en period och jag hoppas kunna utveckla kontakten vidare. Massage är ett fantastiskt bra komplement till psykoterapi vid behandling av chock och trauma. Därför upplåter jag gärna lokaler på min mottagning för denna verksamhet. ■