

Der er potentiel læring i alt

Hvem er du – og hvad er din baggrund?

Jeg hedder Rikke Godthjælp, er 48 år og har haft egen klinik i København, siden jeg blev færdig som akupunktør og zoneterapeut i 2003.

At jeg skulle komme til at arbejde med krop og sind var noget, som gav sig selv. Jeg har trænet min krop hele livet – og været i terapi, siden jeg var 14 år. Både krop og sind ønsker nemlig hele tiden fuld opmærksomhed og omsorg, så man kan være i balance med sig selv, leve helt og fuldt – og det gør jeg.

Jeg træner således stadig både styrke og balance, præcis som jeg gjorde som ung, hvor jeg dansede semiprofessionelt modern dance.

Men der har været tider, hvor det har været anderledes. Jeg blev for eksempel skilt i 2011, og det er først i løbet af det sidste års tid, at jeg er kommet i gang med at træne min krop igen. Det kan nemlig være svært at nå alting, når meget i livet er spændende. Så det handler om at holde balancen. Nogle gange må jeg derfor slippe noget, som jeg ellers holder meget af, for at tage vare på andre områder af tilværelsen.

Men jeg har også prøvet meget. Jeg har danset ballet, svømmet, løbet og dyrket styrketræning. Jeg har gået på idrætshøjskole og har undervist i både styrketræning og cirkeltræning, som man bruger inden for militæret.

Så jeg har en god kropsforståelse kombineret med, at jeg kender kroppen og dens signaler – og bruger det i mine behandlinger. For kroppen fortæller os hele tiden, hvad der sker i og med os – og den råber op, hvis der er noget galt. Fysiske smerter og problemer har nemlig altid udspring i psykiske smerter og uro.

Jeg oplevede det selv i min barndom, hvor der nok var masser af kærlighed, rejser og spændende oplevelser, men som barn af to hippieforældre savnede jeg også nærvær og rammer i stedet for uendelig frihed. Så jeg måtte tidligt tage ansvar for mig selv, og det gjorde jeg så, og det betød blandt andet, at jeg blev dygtig til at sætte mig mål og opnå dem – og at jeg gik i terapi som 14-årig, hvor jeg deltog i min første healing-session, i øvrigt opfordret af min mor.

Og jeg har så været i terapi siden, så det bliver 34 år i terapi – og jeg har trænet fysisk, siden jeg var seks år gammel – og jeg kan lide det, ligesom jeg kan lide at være voksen. Som ung trænede jeg hårdt. Jeg kunne lide at forlange noget af min krop og udfordre den, også fordi jeg havde brug for det. Brug for at

mærke mig selv og for at få aflad. Nu er jeg blevet mere blid og omsorgsfuld over for mig selv og min krop.

Det falder mig samtidigt naturligt ikke at slå hovedet fra, men tage stilling og ansvar – og jeg kan lide at få tingene gennemført, samtidig med at jeg er meget bevidst om, at enhver udfordring er en gave og en mulighed. I alt, vi møder i livet, er der nemlig en mulighed for udvikling, og vi kan enten vælge at gemme os og gå glip af læringen – eller vi kan gribe det, der sker, og se det som en gave for at vækste som mennesker.

Jeg er tilhænger af det sidste, også selvom det kan gøre nas. Men livet bliver så meget rigere og større, når vi tør møde det, som sker, med åben pande. Jeg følger mine drømme, mine instinkter, og jeg udfordrer mig selv. Det kan gøre ondt og være svært, men jeg har prøvet at lade være, jeg har prøvet at stoppe tiden og gå imod min udvikling, min viden og intuition. Men det fungerer slet ikke for mig, ja, at gå imod min viden og erfaring er som at gå imod naturen, og det kommer der ikke noget godt ud af.

Det, som kan gøre mig ked af det, er så de mennesker, som jeg sårer på min vej i min udvikling. Det er nemlig ikke alle, der synes, at det er fedt og spændende at være søgende – og så ender det med, at veje skilles. Mine børn har også lagt ryg til mange af mine ideer, på godt og ondt, som da jeg købte en husbåd og fik dem til at flytte ind, uden at der var toilet, vand eller køkken.

Jeg har også gennem årene opbygget det, som jeg kalder mit dreamteam af terapeuter, så jeg ved, hvem jeg skal ringe til i de forskellige situationer – for problemstillingen er aldrig den samme, da jeg og livet altid er i bevægelse. Og det er med mental sundhed som med fysisk sundhed. Man kommer længst og bedst, hvis man ved, hvor man vil hen og hvordan. Det handler om at arbejde med sig selv, finde vejen og så navigere – og at gå hele vejen.

Oftentimes i et terapiforløb ser man mennesker, som er ved at drukne i deres liv, og som lige nu har brug for at blive reddet. Men når de så har fået redningsvesten på, så stopper de med at gå i terapi, for nu kan de jo holde sig flydende. Men hvorfor stille sig tilfreds med at være flydende – altså i live – når man kan vælge at komme ikke blot helt ind til land, men også i land på den strand, som man ønsker sig? Hvorfor nøjes med at eksistere, når man kan vælge at leve? Jeg er tilhænger af at leve – helt og fuldt. Ja, jeg vil leve, ikke bare overleve.



Foto Jeppe Gudmundsen

Hvordan foregår dine behandlinger? Og hvad virker de på?

Jeg anvender et væld af forskellige behandlinger, både klassisk akupunktur og den franske Auriculo, som er en særlig form for øre-akupunktur, hvor man bruger øret som redskab til at nå kroppen. Men også ChromoTerapi, som er en form for FarveTerapi udsprunget af AuriculoTerapien. Farveterapi er en af fremtidens vigtigste terapiformer, der tillader os at arbejde både med krop og psyke. Samt posturologi, hvor vi arbejder med kroppen og kroppens positur. Smerter og forstyrrelser i såvel krop som sjæl vil nemlig vise sig i vores kropsholdning, og da krop, sind og sjæl hænger sammen i en holistisk helhed, så vil man også kunne gøre noget ved psykiske problemer ved at arbejde med kroppen.

Vi har et væld af behandlinger, som virker på mange forskellige lidelser, som for eksempel allergier, fordøjelsesproblemer, hudproblemer, hormonproblemer, immunforsvar, kredsløbssygdomme, lindring af kræft og de symptomer, der følger med ved kræftbehandling, luftvejslidelser, neurologiske problemer, psykiske ubalancer, smerter i muskler, led og knogler – samt

“Jeg har en god kropsforståelse kombineret med, at jeg kender kroppen og dens signaler – og bruger det i mine behandlinger. For kroppen fortæller os hele tiden, hvad der sker i og med os – og den råber op, hvis der er noget galt.



Foto Jeppe Gudmundsen

“ Kroppen siger i det hele taget fra – og råber op, og det bliver kroppen ved med – bare mere og mere voldsomt, indtil der gøres noget ved det grundlæggende problem.

andre gener.

En lidelse, som mange kvinder – og også flere kvinder end mænd – har, er problemer med fordøjelsen som irriteret tyktarm, fødevareintolerancer, forstoppelse, diarré, eftervirkninger efter en fjernet galdeblære og meget andet. At det især er kvinder, som lider af maveproblemer, hænger sammen med følelserne. Alt er psykosomatisk, og psyke og fysik er indbyrdes forbundne, så når fordøjelsen er belastet, handler det om, at der er noget i vores liv, som vi ikke kan fordøje, og vores opgave er at finde ud af, hvad det er, og hvad det betyder for os, at vi ikke kan fordøje det.

Og vi er aldrig i tvivl, for følelserne befinder sig i maven og især i tarmen, som er en stor bakterieklump. Så vi får ondt i maven, når vi skal noget, som vi ikke kan lide, er bange for eller urolige omkring. Den klassiske situation er eksamen, men her går det over igen. Men går du og har ondt i maven hele tiden, så skal du se nærmere på dit liv, for så er der noget, som ikke fungerer – og det gælder endnu mere, hvis du pludselig ikke kan tåle noget, som du plejer at kunne tåle. Så er det kroppens måde at gøre opmærksom på, at du ikke er, hvor du skal være.

Kroppen siger i det hele taget fra – og råber op, og det bliver kroppen ved med – bare mere og mere voldsomt, indtil der gøres noget ved det grundlæggende problem. Mange prøver at dæmpe det ved at spise piller eller tage anden medicin, men så finder kroppen bare en ny måde at gøre opmærksom på, at noget ikke er, som det skal være – og at du skal tage fat i dig selv og dit liv, hvis du vil ændre på forholdene.

Det gode er nemlig, at du kan gøre noget selv, at du kan

gribe muligheden og skabe balance igen i dig selv, din krop og dit sind – ved at gøre noget ved dit liv.

Det ser man også med en anden udbredt kvindelig lidelse, nemlig PCOS, hvor menstruationen er uregelmæssig, og hvor mange kvinder får ordineret p-piller. P-piller, som bruges som både prævention og medicin. Mange læger mener nemlig, at p-piller egner sig til dem med uregelmæssig menstruation, dem med voldsomme menstruationer og til en masse andre kvinder. Men sagen er, at uregelmæssig menstruation og andre hormonelle problemer er et symptom på en ubalance, som man skal have fat i. Løsningen er ikke at behandle symptomet med p-piller – og ovenikøbet skabe nye problemer ved at putte en masse hormoner ind i kroppen dagligt. I stedet skal man se på det større billede og arbejde med psyke, kost og motion – og måske nogle kosttilskud.

Et tredje problemområde er kæbeproblematikkerne. Sagen er nemlig, at vi lever i et samfund, hvor det er vigtigt at være kompetent og i kontrol, så vi bider tænderne sammen, som man siger det – både billedligt og helt konkret, når vi er kede af det, vrede, ængstelige, stressede eller ikke vil vise vores følelser.

Og det sker tit i den vestlige verden, hvor det er vigtigt hele tiden at være i kontrol og være dygtig til alt, hvad man gør. Men vi er ikke designet til at skulle holde et hårdt bid hele tiden, så når vi bider tænderne sammen og tænker ”jeg skal klare det her”, så trykker vi samtidig op på den femte kranienerve, som er forbundet med det limbiske system, der har at gøre med søvn, sult, tørst, og hvordan vi har det, og så er en dårlig cirkel sat i gang:

Vi bider tænderne sammen, for man skal jo kunne magte jobbet, selvom man her ondt i maven hver morgen, når man skal af sted. Det ved man også om aftenen, når man går i seng, og så kan man ikke sove, og så er man ekstra træt næste morgen og har endnu mindre energi og overskud, og så får man endnu sværere ved jobbet ... og så kører den dårlige mølle.

Et hårdt bid kan også trykke på den tiende Nervus vagus-kranienerve, og så påvirkes åndedrættet og hjerterytmen.

I det hele taget handler det om, at vores psykiske tilstand hele tiden influerer på vores krop, og når noget er galt, så siger kroppen fra, og hvis vi ikke lytter, men i stedet medicinere os, så bliver symptomet bare værre, og kroppen råber højere. Jeg er glad for, at vi har læger og medicin, for det redder mange liv. Men ofte er det muligt og meget mere interessant at se på, hvorfor vi bliver syge, hvorfor vi får de symptomer, som vi gør – og så lytte til kroppen. Den prøver at fortælle dig noget. Kroppen vil gerne have, at du lytter og tager dig selv alvorligt. Et symptom er derfor altid en ringeklokke, og ringeklokker skal man reagere på, hvis man vil i balance. Det er en kontinuerlig øvelse, og jeg er stadig i gang – både med mig selv, med behandling og med undervisning.

For jeg underviser også en del og har årligt flere kurser i både Auriculo, posturologi og ChromoTerapi og har i de sidste år skabt en fuld uddannelse, der er berettiget til RAB. Jeg laver også selv mit undervisningsmateriale.



Hvordan kan vi blive bedre til at acceptere corona og lære at leve med, at den virus findes?

Det handler om frygt og angst. For nok er coronaen ikke noget, som nogen ønsker sig, men man kan møde den på flere måder. I ro og i angst. Og er man bange for coronaen, så er det, fordi der ligger en ubalance i forvejen, som viser, at man ikke er i ro og fred med sig selv. Jeg kan godt forstå, at nogle mennesker bliver bange. Det er jo en særlig udsat gruppe, der oftest rammes, og det kan være nogle meget voldsomme symptomer og med dødelig udgang. Jeg har selv været overvældet af, hvor meget nyhederne ensidigt har fokuseret på corona, så alt andet forsvandt fra sendefloden. Det skaber i sig selv angst og frygt. Og så gælder det endnu mere, at jo mere du er i ro, jo mere du har arbejdet med dig selv, jo bedre kan du finde balancen i dig selv – også gennem en pandemi – og stille dig selv spørgsmålet: Er du faktisk i risikogruppen, eller er det angsten eller frygten, der taler?

Så på den måde kan angsten for coronaen blive en anledning til, at den enkelte begynder at arbejde med sin egen angst, med de låste følelser, gamle traumer og

andet, der ligger som terapi-forhindringer. Alle disse negative energier var selvfølgelig kommet op til overfladen alligevel på et tidspunkt, men nu giver coronaen altså en mulighed for, at man kan åbne op og komme i gang med at blive klogere og stærkere. For der er en potentiel læring i alt – og en potentiel mulighed for at ændre sit liv og gøre noget – måske spise anderledes, dyrke motion og tænke anderledes. Det hele hænger sammen, og ændrer man på én parameter, vil det have effekt på alt det andet også.

Jeg tror også, at coronaen kommer til at få den effekt, at vi har lært at nyde langsomhed og samvær – og ikke længere føler, at vi skal leve op til alting, men at vi i stedet kan være os selv. Coronatiden har givet os mulighed for tid til refleksion over, om vi bruger vores liv og tid på en kærlig og relevant facon. Jeg oplever, at der er meget mere nærvær og interesse for at se og opleve det, der er tættere på, og at vi er blevet bedre til at give og dele. Det er det kærligt og fedt at være vidne til.

Alternativ behandling i udlandet

Der er mange meninger om alternativ behandling, og hvad der betragtes som alternativ behandling varierer fra land til land. I Danmark er kiropraktik anerkendt som en autoriseret behandlingsform, mens italienerne ser det for humbug. Hvor homøopati i Danmark betragtes som noget af det mest alternative, anvendes det ofte i konventionelle lægepraksisser i Tyskland, Storbritannien og Frankrig. Men hvordan bruger forbrugerne alternativ behandling i de lande, vi normalt sammenligner os med. Vi har set nærmere på vores nærmeste naboer og deres forhold til alternativ behandling.

TYSKLAND:

De tyske borgere har en del valgmuligheder med hensyn til sundhedspleje, og de har en lang tradition for homøopati, antroposofisk medicin og urtemedicin. Desuden er kinesiske og indiske systemer som f.eks. akupunktur og i mindre grad Ayurveda en del af billedet.

I Tyskland praktiserer både læger og andre alternativ behandling. Godt hver femte tyske praktiserende læge bruger alternativ behandling i sit arbejde, og lægerne tager ofte efteruddannelseskurser inden for området. Derudover udbyder ca. hver tiende læge behandlinger under titlen "Naturheilverfahren". De har taget en bred uddannelse inden for områder som ernæring, homøopati, urtemedicin og akupunktur. Alt i alt betyder det, at omkring 30 % af de tyske praktiserende læger bruger alternative behandlingsformer i deres arbejde.

SVERIGE

Ligesom i Norge og Danmark er kun få af de alternative behandlere læger, og inden for det medicinske samfund har alternativ behandling hidtil ikke været særligt populært. Holdningen er dog under forandring, og et stigende antal læger viser deres interesse for alternativ behandling

offentligt.

Svenske sundhedsprofessionelle har hverken lov til at anbefale eller praktisere alternativ behandling, som ikke er evidensbaseret. Medmindre patienten selv beder om det, hvis der ikke er andre muligheder, eller hvis behandlingen gives sammen med den konventionelle - og der er dokumentation for, at den pågældende behandling er sikker. Der er dog tegn på, at betingelserne er ved at ændre sig i retning af større fokus på sikkerheden og patientens ønsker.

NORGE

Mellem 30 og 40 procent af nordmændene havde i 2014 fået alternativ behandling i eller uden for sundhedsvæsenet, eller brugt urtemedicin eller selvhjælpsteknikker. Befolkningen har dog ikke fravalgt den konventionelle behandling, og de fleste går stadig til lægen, inden de eventuelt opsøger en alternativ behandler.

Norsk lov tillader alle at praktisere alternativ behandling undtagen ved alvorlig sygdom. Der stilles ikke uddannelsesmæssige krav, men der findes særlig lovgivning for alternative behandlere, der ikke er sundhedsautoriserede og arbejder uden for sygehusene.