

Protac legatet 2013

Rapporten er udfærdiget af legatmodtager, børneergoterapeut Julie Wolf Broge på baggrund af:

Intensiv træning og studiebesøg i USA

I maj, 2013 fik jeg Protac-legatet til en to-leddet studietur:

Studiebesøg hos to ergoterapeuter:

Brooke Backsen, OTR og yogaterapeut (RYT):

My Recess Therapy

Geneva, Illinois, USA

+1 (312) 841-0993

Webside: www.myrecesstherapy.com

Email: myrecess@gmail.com

(3 dage i sommeren 2013, efter den intensive træning: Therapeutic Yoga for Children træningsforløb).

og

Allison Morgan, OTR og yogaterapeut/træner (RYT):

Zensationals Kids

26 Highland Road

Montvale, NJ 07645

+1 (201) 446-0353

Webside: www.zensationalkids.com

Email: allkidsot@optonline.net

5 dage i November- December, 2013

PLUS

Videreuddannelse - Therapeutic Yoga for Children træningsforløb:

Underviser: Mira Binzen, aut. udviklingspsykolog og yogaterapeut/træner

Arrangør og kontakt person:

Cheryl Binzen, Director of Operations

Global Family Yoga™

+1 312-324-3119

www.globalfamilyyoga.com

Stuedsted for kurset: La Salle Manor, Plano, Illinois, USA (retrætested 60 mil udenfor Chicago)

Fandt sted fra d. 21.-26. juli, 2013 – 50 timers intensiv træning

Formålet med studieturen:

At hente inspiration, viden og praktiske teknikker hjem til Danmark vedr. anvendelsen af yoga som terapeutisk aktivitet og redskab i den ergoterapeutiske intervention med personer (særligt børn og unge), som har sanseintegrationsdysfunktion (SID), også kaldet Sensory Processing Disorder (SPD).

Det var mit ønske at udvikle og opdatere min egen og mine ergoterapikollegers praksis i forhold til denne målgruppe ved at lade mig inspirere af innovative behandlingsmetoder anvendt af ergoterapeuter i USA, som har valgt yoga som en terapeutisk aktivitet.

Denne inspiration/viden har jeg opnået på to måder:

- 1. Igennem interview og observation af to ergoterapeuter, som anvender yoga kombineret med ergoterapi ud fra en sanseintegrationsreferenceramme i deres daglige praksis med førnævnte målgruppe.**

Yoga inddrages således af de to omtalte ergoterapeuter:

I en klinisk ergoterapi - privat og tilknyttet et center for resourcesvage familier (Brooke Backsen)

- i individuelle behandlingssituationer med børn og unge
- som gruppeaktivitet med børn og unge

Se: www.myrecesstherapy.com/p/sensory-therapy.html og
<http://www.myrecesstherapy.com/p/what-makes-us-different.html>

OG

I skoleregi (Allison Morgan):

- I individuelle behandlingssituationer i skoleregi
- Som gruppeaktivitet i skoleregi

S: <http://www.zensationalkids.com/therapeuticoyoga.html>

OG

Gennem konsultativ ergoterapi (begge ergoterapeuter):

-Som en del af en sansediæt udarbejdet i fællesskab mellem barnet/familien og ergoterapeuten, baseret på Wilbargers Sensory Diet (Wilbarger og Wilbarger, 2002) og The Alert Program (<https://www.alertprogram.com>)

Se artikel fra Brooke Backsen på linket:

Sensory Diet = Yoga Throughout Your Day

<http://www.ourjourneythruautism.com/2011/05/sensory-diet-yoga-throughout-your-day.html>

2. Igennem deltagelse i en 50 timers intensiv træningsforløb i den terapeutiske anvendelse af yoga med børn

Kurset afholdtes af Mira Binzen fra Global Family Yoga, udviklingspsykolog og yogaterapeut/træner, som har et tæt samarbejde med ergoterapeut/yogaterapeut Brooke Backsen, der underviser i sanseintegrationsdelen af kurset. Mira Binzen og Brooke Backsen er i færd med at skrive en bog om *Sensory Integration and How Yoga Helps*. Se en fælles artikel på følgende link: Sensory Integration and How Yoga Helps - <http://www.yogachicago.com/mar10/mira.shtml>

Kurset beskrives på følgende link: http://globalfamilyyoga.com/therapeutic_yoga_for_children/

Førløbet – Ergoterapi og Yoga:

I det følgende vil der præsenteres baggrunden for min faglige interesse i yoga som ergoterapeut, set ud fra et sanseintegrativt og aktivitetsvidenskabs perspektiv; opsummeres, hvorledes yoga er blevet en integreret del af min ergoterapeutiske praksis; og perspektiveres til ergoterapeutisk praksis i Danmark

Som privatpraktiserende børneergoterapeut har jeg mange års erfaring indenfor anvendelsen af Ayres Sanseintegrationsteori (Ayres 2007), som grundlag for behandling af børn med sanseintegrationsdysfunktioner og selvreguleringsproblemer. Idet der er god evidens for effekten af anvendelsen af meningsfulde aktiviteter, som integreres i barnets hverdagskontekst, som et led i behandlingen af sanseintegrationsdysfunktioner, søger jeg vedvarende aktiviteter, der kan anvendes som terapeutiske redskaber til at fremme hensigtsmæssig sanseintegration og herigennem barnets trivsel i hverdagen.

I min praksis samarbejder jeg med barnet/familien omkring tilpasning af barnets daglige omgivelser og rutiner, samt udvælgelsen af aktiviteter, der giver mulighed for at opnå berigede sanseinput, som passer til barnets behov. Denne interventionsform kaldes en *sensorisk diæt* (Wilbarger 2002). Herigennem kan der skabes balance i det Centrale Nervesystem, som understøtter barnets sansebearbejdning og evne til selvregulering, hvilket medfører en hensigtsmæssig respons på sanseindtryk fra barnets egen krop (indefra) og omgivelserne (udefra). Barnets adfærd, deltagelse i meningsfulde aktiviteter (f.eks. ikke at trække sig

tilbage til børnefødselsdagen) og evne til at omsætte informationer fra sansesystemerne til handling (f.eks. at kunne spise med bestik eller klatre) fremmes gennem denne proces (Ayres 2007).

Min søgen efter egnede aktiviteter førte mig til yogaens verden, hvor jeg etablerede et samarbejde med Emmamaria Vincentz fra Lille Yogahus, som deler min baggrund som kropsbehandler og pårørende til et familiemedlem til en person med særlige behov. Vi opdagede hurtigt, at yogaens holistiske menneskeanskuelse og teknikker (eksempelvis fysiske-, sanse- og åndedrætsøvelser) harmonerede med ergoterapi og ikke mindst den sanseintegrative tilgang til arbejdet med børn og unge med sanseintegrationsdysfunktioner og selvreguleringsproblemer.

Vores fællesvision blev, at vi vil udbrede kendskab til den gavnlige effekt af yoga som terapeutisk aktivitet hos forældre og fagpersoner, som har børn i deres hverdag med særlige udfordringer og behov.

For at kvalitetssikre egen praksis og undervisning i den ovennævnte anvendelse af yoga, har både Emmamaria og Julie løbende videreuddannet sig indenfor terapeutisk yoga og relaterede vidensområder gennem kurser, selvstudie og studierejser.

En litteratursøgning vedrørende effekten af yogaterapi med børn og unge med forstyrrelse i deres selvreguleringssevne og sansebearbejdning resulterede i et væld af forskningsstudier, der understøtter den gavnlige effekt af yoga i arbejdet med børn med særlige behov. Et forbløffende resultat var, at der i udlandet allerede dengang var en del ergoterapeuter, der anvendte Sanseintegration i deres praksis, som havde videreuddannet sig indenfor den terapeutiske anvendelse af yoga. Yoga blev anvendt som terapeutisk aktivitet både i klinikken, i hjemmet, på institutioner og i skolen. Der findes nu et stigende antal forskningsstudier, eksempelvis, en videnskabelig undersøgelse af effekten af en skolebaseret ergoterapeutisk yogagruppe på adfærd og selvregulering hos børn med autisme (Koenig et al, 2012).

Det var i denne sammenhæng, at Julie blev inspireret igennem litteratursøgningen til at søge Protac-legatet, som banede vej for to studiebesøg og et intensiv træningsforløb i den terapeutiske anvendelse af yoga med børn.

Min konklusion baseret på mine erfaringer fra studiebesøgene og træningen blev, at yoga, som terapeutisk aktivitet, tydeligvis kan bygge en bro mellem det klientcentrerede (barnet i fokus) aktivitetsperspektiv og den neurofysiologiske referenceramme, som Sanseintegrationsteorien hører til, idet yoga er en aktivitet, som kan indgå naturligt i et barns hverdag, uanset alder, udfordringer og ressourcer, bare motivationen er tilstede. Yoga kan foregå individuelt eller gruppevist. Der kan integreres temaer, kreative aktiviteter og elementer af leg i yoga, ikke mindst i form af det legende samspil mellemlærer og barn og børnene indbyrdes.

Yoga som terapi

Ordet "terapi" betyder behandling, og roden af ordet "at være tilstedet". I dette ord ligger implicit en kontakt mellem to mennesker, hvoraf den ene søger at hjælpe den anden til bedring via en given form for behandling kombineret med nærvær og kontakt.

Den internationale organisation for yogaterapeuter definerer yogaterapi som følger: "Yogaterapi er processen af at styrke individet til at fremme bedring i deres helbred og livskvalitet gennem applikation af yogaens lære og praksis." I yogaterapi hilser vi dét velkomment, der allerede er der. Vi tilbringer det meste af vores liv i fornægtelse. Vi vil altid ændre på ting og gøre det anderledes. Yoga, der i sin essens er terapeutisk, hjælper os, som beskrevet af *sindsro bønnen*:

"Giv mig sindsro til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan og visdom til at se forskellen".

Vigtige parametre i yogaterapi er: at styrke – rense – stabilisere. Øvelserne udføres langsomt, og i samspil med åndedrættet. Ifølge yoga terapi handler 90 % af healing om at fjerne affaldsstoffer. Og yoga gør da også dette ganske fortrinligt via de mange forskellige øvelser og fysiske positioner.

Hvilke teknikker?

Yogaen har mange forskellige teknikker at gøre godt med og alt efter yoga *gren*, er der forskellige måder at gøre dette på, alt efter hvad der passer bedst til ens personlige type. Den klassiske yoga anviser 8 trin man kan sigte efter at mestre i sit eget tempo og egne forudsætninger. I forhold til arbejdet med børn med særlige udfordringer, er der oftest fokus på de følgende områder og trin, som man har gode erfaringer med virkningen af:

- Chants (lyd) – "Yoga sang", evt. med fagter
- Øjenøvelser
- Pranayama (åndedrætsøvelser)
- Asanas (fysiske positioner og øvelser herunder partnerog gruppeøvelser)
- Afspænding/Savasana (guidet afspænding)
- Meditation (mindfulness) – (visualisering)

Hvad gør yoga til en værdifuld praksis for børn med og uden særlige udfordringer?

Ganske overordnet støtter yoga 3 væsentlige faktorer for trivsel og sundhed:

- Beroliger kroppen
- Beroliger åndedrættet
- Beroliger sindet

Uden evnen til at afspænde og slappe af – vil kroppens fine balance forrykkes og risikoen for sygdom øges. At lære vores børn teknikker til at finde ro i krop og sind, er en af de bedste investeringer vi som voksne kan gøre for vores børn.

Yoga kan:

- Støtte den overordnede fornemmelse af sundhed og velbefindende (lykke, glæde)
- Fremme inklusion, idet man bedre kan deltage i fællesskabet
- Skabe forståelse for mangfoldighed (at man kan være anderledes, men alligevel accepteres)
- Forbedre fornemmelse for "selv" og større forbundethed med omverdenen
- Fremme udvikling af egenomsorg, selvbevidsthed, selvsikkerhed og selvbestemmelse
- Befordre nærvær og skabe større empati
- Fremme fysiologisk robusthed, heriblandt CNS funktion
- Fremme sansebearbejdning og sanseintegration (hensigtsmæssig adfærd og handling)
- Støtte evnen til at mærke og italesætte kropsfornemmelser og følelser
- Gøre det sjovt for barnet at ville bevæge sig og udvikle sig motorisk
- Smidiggøre kroppens strukturer
- Fremme tonusregulering for stramme (evt. hypertone) muskler
- Skabe kropsstabilitet
- Opbygge muskelstyrke, særligt for hypotone muskler
- Fremme grov – og finmotoriske færdigheder, koordination og balance
- Udvikle bilateralt samarbejde (to kropssider kan lære at arbejde sammen), lateralitet
- Træne visuo-motorisk koordination
- Forbedre motorisk planlægning og kontrol
- Styrke kroppens organsystemer og fordøjelse
- Afspænde og styrke åndedrættet og derved fremme respirationsprocessen
- Lære barnet at kontrollere eget åndedræt og derigennem altid kunne regulere eget arousal og følelsesmæssige reaktioner på stimuli
- Støtte evnen til selvregulering
- Berolige, stilne og fokusere sindet
- Øge opmærksomhedsevne og koncentrationsevne

- Fremme evnen til at lytte og skelne lyde samt kommunikationsfærdigheder
- Støtte kreativitet og indlæring
- Sænke stress niveau og styrke resiliens (modstandsdygtighed)
- Forbedre søvn – kvalitet og kvantitet
- Støtte evnen til at slappe af og slippe spænding og frustration!
- Skabe ro og hjælpe barnet til at finde et fredeligt helle i sig selv, så det altid har et sted at vende tilbage til, når det skal finde og bevare roen

Når vi er fokuserede og i en tilstand af afspændt opmærksomhed – har vi optimale betingelser for at lære.

Det allerbedste ved yoga er manglen på præstation. Yoga er en konkurrencefri disciplin, hvor den eneste du konkurrerer imod, er dig selv. Her er alle vindere, der er ingen dogmer, og påbud om at se ud på en bestemt måde. Yoga handler om selvaccept.

Yoga er derfor et stærkt og effektivt redskab i arbejdet med børn med udfordringer så som: Sanseintegrationsforstyrrelse; Autisme Spektrum Forstyrrelser, ADHD, indlæringsvanskeligheder, CP, diverse syndromer, OCD, angst, spiseforstyrrelser.

Gennem yoga lærer barnet at finde sit potentiale og ressourcer, hvilket giver et positivt afsæt for udvikling gennem et terapeutisk forløb med barnet.

Kilder: Cuomo (2007), Sumar (2003)

www.myrecesstherapy.com/p/yoga.html (Backsen)

<http://www.zensationalkids.com/therapeuticityoga.html> (Morgan)

Når Yoga anvendes som terapeutisk aktivitet – til fremme af sanseintegration og selvregulering

Børn med Sanseintegrationsdysfunktion, men uden anden diagnose, så som Autisme Spektrum Forstyrrelser eller ADHD har ofte vanskeligheder med at filtrere, sortere og respondere på information, som modtages igennem sanserne. Dette er særligt tydeligt i perioder, hvor der er meget stress, ubehag, overgange mellem situationer eller manglende struktur og i særligt stimulerende omgivelser (Ayres 2007).

Yoga er i sig selv en naturlig form for sanseintegration og kan tilpasses alle aldersgrupper, læringsstile og omgivelser. Yoga vil understøtte udviklingen af mange af den samme slags færdigheder som konventionel Sanseintegrationsbehandling, idet alle sanserne bliver stimuleret og integreret i løbet af en 30-45 minutters yoga session. Yogaens øvelser er adaptive, i den forstand at yoga tilpasses den enkelte og ikke omvendt. Yoga kan gøres når som helst, hvor som helst og giver øjeblikkeligt input. Yoga kan hjælpe børn med sansebearbejdnings problematikker ved at give kontrolleret sensorisk input.

Yoga stillinger (asanas) giver mulighed for proprioceptiv, vestibulær og taktile input.

For eksempel, vægtbærende stillinger, så som *hunden* og armbalanceøvelser (*planken*), som placerer tryk på musklerne og leddene, giver proprioceptive og taktile input.

Dette kan fremme kropsoptæthed og plejer at være organiserende og afbalancerende for kroppen og sanseapparatet.

Stillinger som indebærer at gynge, svinge, vugge, balancere, snurre, hoppe, springe, fjedre, rulle og at vende hovedet nedad giver vestibulær input.

Alle yoga stillinger er med til at udvikle grovmotoriske færdigheder, hvilket understøtter den finmotoriske udvikling, fysisk helbred og selvværdsfølelse. (Cuomo 2007)

Dybe tryk (samlende, beroligende taktil sansning) gives i yogasession via twist-øvelser, hvor en del af vores krop giver tryk til en anden og partner øvelser, vha. sandsække eller tæpper (eks. at blive pakket ind i tæppet under afspændingen).

Vestibulær og proprioceptiv stimulation gives i yogasessionen gennem små *flows*, der skaber samme rytme og harmoni. Kroppen trives ved harmoni og forsøger altid at synkronisere sig med de små og store rytmer, der er en naturlig del af livets cyklus og findes i alt. *Solhilsen* serien er et sublimt eksempel herpå.

Øvelserne kan ligeledes udføres i forskellige plan. Det vil sige stående, siddende, knæstående, liggende på mave eller ryg. Det kan have sin fordel at lave øvelser på gulvet, da der herigennem gives støtte til kroppen, faciliteres mobilitet og skabes jordforbindelse. Børn med meget spænding, kan lettere slippe denne spænding mod underlaget.

Ligger barnet på maven, giver gulvet støtte til udvikling af hoved, nakke og øjenkontrol samt større kropsbevidsthed og motorisk udvikling.

Energi i øvelserne

Alle yoga øvelser har forskellige energetiske effekter. Desuden vil gentagelse af øvelser virke mere vækkende (øge arousal) og øvelser der holdes vil virke beroligende. Yoga kan derfor anvendes målrettet til regulering af arousal og aktivitetsniveau, dvs både på hjerneniveau og kropsniveau!

Yoga, hjernens kemi og adfærd

Yoga adresserer nervesystemets stressrespons. Ved udførelse af asanas (de fysiske yogaøvelser) bliver muskler strakt ud og herigennem de receptorer, der forefindes i leddene og muskelenetene. Ydermere vil de koordinerede, rytmiske bevægelser og dyb, jævn vejtrækning, og særlige visualiserings- og afspændingsteknikker, sende besked til nervesystemet om, at alt er godt. Ingen fare på færde. Denne besked sendes til hjernen, der til gengæld udløser neurotransmitterstoffet serotonin.

Fra naturens hånd, er vi indkodet med et anstrengelses – og belønningssystem bestående af et raffineret sæt feedbackmekanismer. Visse oplevelser resulterer i en stor produktion og udskillelse af "tilfredsheds-kemikalier", som f.eks. dopamin. Et signalstof som udskilles i hjernen, når vi føler "lyst" til noget. Dopamin styrer følelsen af energi, velvære og nydelse. Når vi anstrenger os, udskiller kroppen naturlig dopamin for at vise vi er på rette vej. Vi er motiverede og fokuserede på at finde vores belønning og tilfredsstille vores behov. Når vi når målet, er vores belønning en udskillelse af serotonin, som er et

signalstof der styrer søvn og glæde, ligesom det hæmmer frygt og ængstelse. Dopamin og serotonin niveauet styrer på den måde vores behov.

Hvor dopamin signalerer "vi må have det", er serotonin vores belønning, der signalerer at "vi har fået det". En daglig rutine med yoga, særligt fra morgenstunden, er en effektiv antidote til at hæve niveauet af serotonin, hvilket igen vil støtte barnets mestring af dagens aktiviteter og udfordringer. Med tiden kan dette støtte barnets stressrespons positivt og gøre barnet mere modstandsdygtigt over for forandringer og forbedre evnen til at finde ro. Det støtter desuden læring og hukommelse, idet denne tilstand af afspændt opmærksomhed er en forudsætning herfor. Er vi i en stresstilstand lukker Amygdala ned, så læringen ikke når til den forreste del af hjernebarken.

Når vi er i stresstilstand, tømmes kroppen for serotonin og andre vigtige *mestringskemikalier*, og det bliver svært at håndtere dagen og livet. Yoga hjælper os helt basalt med at fylde vores tank op igen. Yoga er derfor intet mindre end et fabelagtigt antistress system, hvilket flere og flere studier over hele verden tydeligt viser.

Når børn bevæger sig igennem yogaens øvelser, stimuleres de vestibulære, taktile og proprioceptive systemer, hvorved forbindelsen mellem hoved, krop og sind øges. Dette forbedrer blandt andet barnets kropsbevidsthed, motoriske planlægning, og afbalancerer hjernens arousalniveau og kroppens respons på sanseindtryk.

At lære børn teknikker til, hvordan de kan navigere på nervesystemets fine knivsæg, i stedet for at bede dem "sidde ned", være stille" eller "slappe af", vil skabe et fysiologisk skift til den Parasympatiske dominans, kendt som afspændingsresponsen. En investering for livet.

Kilde: Træningsmanual – *Yoga for the Special Child* – Jo Manuel, RYT/Anne Buckley- Reen, OTR, RYT. Anne Buckley-Reen har udviklet skolebaseret yoga programmet *Get Ready to Learn*, som indgår i bl. andre Koenig et al, 2012 forskningsstudiet, der nævnes ovenfor. Julie har interviewet A.B.R i forbindelse med studiebesøget).

Yoga i Praksis med børn med selvregulerings- og sanseintegrationsudfordringer

Hvad jeg har tilført min praksis gennem mine studierejser:

Gennem denne studierejse/videreuddannelse har jeg fået adgang til konkrete idéer og opnået mere specifik træning i yoga teknikker, hvilket kan medvirke til at kvalitetssikre min praksis med børn, som har sanseintegrationsforstyrrelser og andre udviklingsmæssige udfordringer.

Observation af individuelle behandlingsforløb, hvori yoga indgår, og den efterfølgende sparring, har givet mig adgang til den kliniske ræsonering bag ergoterapeutens anvendelse af yoga til behandling af personer med sanseintegrationsdysfunktion. Jeg har også haft mulighed for at indgå i sparring omkring planlægning af et barns sensoriske diæt for at fremme selvregulering.

Gennem Therapeutic Yoga for Children kurset har jeg opnået indsigt i:

- Hvordan man skaber en individualiseret plan, som fremmer trivslen for både børn og deres familier

- Anvendelsen af yoga som et redskab til at fremme sanseintegration og selv-regulering, og hvordan sanseintegrationsbaseret terapi kan kombineres med yoga i den individuelle intervention
- Komponenterne i omgivelserne, som fremmer trivsel og sundhed – og hvordan man skaber sundhedsfremmende omgivelser
- Den sunde levevis – hvordan livstilpasninger gennem kosten, søvn og daglige rutiner kan fremme barnets udvikling og trivsel i hverdagen, hvilket er et stort problemområde for børn med sanseintegrationsforstyrrelser, idet de har mange sekundære symptomer (eks. søvnproblemer)

Jeg har iagttaget gruppetræning hos ergoterapeuterne/yogalærerne Brooke Backsen og Allison Morgan og afprøvet gruppetræning på den intensive træning, hvilket bidrager med inspiration til idéer, struktur og indhold, der kan anvendes i fremtidige grupper, særligt når børn med udfordringer skal kunne inkluderes ligeværdigt. Observation af skolebaserede samt klinikbaserede yogagrupper, hvori sanseintegration indgår, og den efterfølgende sparring, har givet mig adgang til den kliniske ræsonnering bag ergoterapeutens anvendelse af yoga som element i gruppebehandling af personer med sanseintegrationsdysfunktion.

Gruppetræning af børn og unge ud fra en sanseintegrations- og yogisk referenceramme er noget jeg gerne vil kunne tilbyde som privatpraktiserende børneergoterapeut, og jeg har nu fået mod på at tage den officielle børneyogalæreruddannelse i Danmark (har taget første modul af 90 timers træning og er *aspirant*).

Jeg har også indhentet inspiration til min egen undervisning af forældre, fagpersoner og yogalærere, både i forhold til typisk udviklede børn/unge og særligt i forhold til børn/unge med sanseintegrationsforstyrrelser (med og uden øvrige diagnoser), som griber forstyrrende ind i barnets hverdag og trivsel.

Som børneergoterapeut og kropsbehandler inddrager jeg nu aspekter af yoga i min daglige praksis med børn og unge med sanseintegrationsdysfunktioner og selvreguleringsproblemer (med og uden øvrige diagnoser) – både som en del af barnets *sensoriske diæt* (Wilbarger 2002) i hverdagen og i individuelle behandlingsseancer.

Emmamaria og jeg tilbyder begge decideret *yogaterapi* på individuel basis til alle børn med særlige udfordringer og behov. I vores terapeutiske praksis har de haft mange børn i terapi 1:1 og oplever helt konkret, hvordan blot 10 min yoga kan have en effekt for deres sanseintegration resten af dagen og hvordan hverdagen kan glide nemmere. Det er meget tydeligt. Gruppebaseret yoga for børn med sanseintegrationsdysfunktioner og selvreguleringsproblemer er også en mulighed.

Vidensdeling

Forældre og fagpersoner, som har børn i deres liv med sanseintegrationsdysfunktioner og selvreguleringsproblemer, eller andre særlige udfordringer, har mulighed for at opnå viden om yoga som terapeutisk aktivitet og ikke mindst lære konkrete teknikker og strategier til at hjælpe pågældende børn ved at deltage i *Det Samlede Barn – sanselig, samlet og salig*, som er en 3-dages yogatræningsworkshop omhandlende yoga som terapeutisk aktivitet for børn og unge med særlige behov (læs mere på www.lilleyogahus.dk eller www.sensations.dk). Emmamaria Vincentz og Julie W. Broge er undervisere på denne workshop.

Der er udgivet en artikel om yoga til børn med Særlige Behov – yoga som terapeutisk aktivitet i Dansk Præmaturforeningens, *Livsbladet*, som skulle udkomme her i foråret 2014.

Relevant viden fra dette forløb har jeg inddraget i færdighedsøvelser og valgfagsmodul på Ergoterapeutuddannelsen, PH Metropol, således at ergoterapeutstuderende får kendskab til yoga som terapeutisk og rehabiliterende aktivitet.

Perspektivering til ergoterapeutisk praksis i Danmark.

Danske ergoterapeuter, som arbejder med personer i alle aldersgrupper med sanseintegrationsforstyrrelser (med og uden øvrige diagnoser), vil, ved at deltage i ovennævnte workshops, kunne få adgang til et værdifuldt redskab til at afhjælpe klienter (børn, unge og voksne, eks. indenfor psykiatrien med deres selvregulering og sansebearbejdning og dermed opnå forbedret deltagelse i aktiviteter og sociale interaktioner.

Elementer af yoga, eksempelvis åndedrætsøvelser og stillinger som stimulerer den proprioceptive sans, kan let blive en del af klientens "sensediet" eller "copingstrategier" til selvregulering. Disse elementer kan sagtens indgå i ergoterapeutens individuelle- eller gruppebehandling, uden at ergoterapeuten behøver være certificeret som yogalærer.

Ergoterapeuter som ønsker at arbejde mere seriøst med terapeutisk yoga og undervise i yoga for børn (både med og uden særlige behov), som jeg gør, skal dog gennemgå et passende uddannelsesforløb. Personligt har jeg indtil videre taget 120 timers træning i terapeutisk yoga for børn og unge, 2 studiebesøg og et modul på børneyogalæreruddannelsen. Der er nu flere ergoterapeuter i Danmark, som er uddannet som yogalærere og enkelte, som har uddannet sig til børneyogalærer. Der har deltaget cirka 10-12 ergoterapeuter på ergoterapeuter *Det Samlede Barn* workshoppen og enkelte har taget *Yoga for the Special Child Basic I – Sonia Sumar Metoden* (Sumar, 2003), mig selv inkluderet.

Kilder:

Ayres, A J. (2007) *Sanseintegration hos børn* (2. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.

Buckley-Reen, AB (RYT/OTR). Manuel, J (RYT) *Træningsmanual – Yoga for the Special Child*.

Cuomo, N. (2007) *Integrated Yoga – Yoga with a Sensory Integrative Approach*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

Koenig, K P, Buckley-Reen, A., & Garg, S. (2012). Efficacy of the "Get Ready to Learn" yoga program among children with autism spectrum disorders: A pretest–posttest control group design. *American Journal of Occupational Therapy (AJOT)*, 66, 538–546. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2012.004390>

NB! Følgende er en populær artikel om *Get Ready to Learn Metoden*:

<http://www.yogacitynyc.com/articles/WeeklyDetails/668>

Sumar, S. (2003). *Yoga for the Special Child*. (1998). Bookwrights Press.

Wilbarger J. & Wilbarger P. (2002). Wilbarger approach to treating sensory defensiveness and clinical application of the sensory diet. Sections in alternative and complementary programs for intervention, In

Bundy, A.C., Murray, E.A., & Lane, S. (Eds.). *Sensory Integration: Theory and Practice*, 2nd Ed. F.A. Davis, Philadelphia, PA.)

www.myrecesstherapy.com/p/yoga.html (Brooke Backsen, OTR, RYT)

<http://www.zensationalkids.com/therapeuticoyoga.html> (Allison Morgan, OTR, RYT)

Forfatter af denne afrapportering: Julie W.Broge

- Indehæver, *Sensations* (www.sensations.dk)
- BA Psychology i 1983
- MSc Occupational Therapy (Ergoterapi) i 1985
- Autoriseret ergoterapeut i USA, 1986; Danmark, 1987
- Lektor på Ergoterapeutuddannelsen i Kbh., PH Metropol
- Privat praktiserende børneergoterapeut
- Kranio-sakral Terapeut (RAB)
- Spædbørnsmassage Instruktør (AIMI)
- Stimulastik Instruktør
- Specialist i Terapeutisk Yoga for Børn/Unge
- Aspirant – Børneyogauddannelsen