



VISUALISERING &
LIVSKVALITET

Visualisering for børn

afspænding og redskaber til håndtering
og lindring af sygdom, smerter og ubehag

3 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte mentale forestillingsbilleder. Vi kan fx forestille os billeder for vores indre øje, høre lyde for vores indre øre og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores indre sanser. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at blive opmærksomme på og koncentrere os om vores indre sanseforestillinger (1)*.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirker det vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os selv i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt. Forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af disse ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi forestiller os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spyttproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild (2).

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger, kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance (3).

Børn og visualisering

Børn synes generelt at have et spontant og rigt fantasiliv, som gør visualiseringsteknikker særligt egnede som psykologiske redskaber for børn. Forskning tyder på, at børns evne til

*) Tallene henviser til litteraturlisten

at danne tydelige og levende forestillingsbilleder er særligt udtalt omkring syv-otte års alderen for piger og ti-elleve års alderen for drenge (4). Efterhånden som vi bliver ældre, måske som resultat af at omgivelserne stiller flere krav om at tænke rationelt og realistisk, træder disse evner mere i baggrunden. Der er naturligvis udviklingsmæssige forskelle på børn og deres måde at opleve visualisering på. De mindre børn forholder sig mindre kritisk og har generelt let ved at leve sig ind i de forestillingsbilleder, som de bliver præsenteret for. Samtidig kan de dog have vanskeligere ved at koncentrere sig i længere tid. De ældre børn har lettere ved at koncentrere sig, men vil samtidig også reflektere mere over instruktionerne og stille flere spørgsmål til øvelserne. Uanset aldersgruppe, har de fleste børn glæde af afspændingsøvelser og kan uden større vanskeligheder involvere sig i instruktioner om at fokusere på de forskellige dele af kroppen og forestille sig, hvordan de bliver afslappede, tunge og afspændte. Instruktioner i at forestille sig et trygt og behageligt sted er ligeledes velegnet til alle aldersgrupper. Øvelserne på denne cd er tilpasset, så der er instruktioner til såvel de yngre som de ældre børn.

Betydning for kroppen og helbredet

Forskning i visualisering og afspænding tyder på, at sådanne teknikker kan have gavnlig indvirkning på kroppen og helbredet. Undersøgelser med voksne har fx vist, at afspændings- og visualiseringsøvelser kan påvirke immunforsvaret (5), modvirke negative virkninger af stress (3) og lindre smerter og ubehag i forbindelse med sygdom og medicinske behandlinger (6;7). Forskning tyder på, at også børn kan have glæde af sådanne teknikker. Undersøgelser har således vist, at børn kan øge antallet af antistoffer i spyt ved hjælp af visualisering (8). Antistoffer i spyt beskytter bl.a. mod luftvejsinfektioner, og andre forskere har vist, at børn med mange luftvejsinfektioner, der trænede afspænding og visualisering, efterfølgende havde flere antistoffer i deres spyt, færre infektioner og større psykisk velbefindende end børnene i en kontrolgruppe, der ikke trænede afspænding og visualisering (9;10). Visualisering anvendes ligeledes i stigende grad til lindring af smerter

og ubehag hos børn. Visualisering kan fx lindre mavesmerter hos børn (11) og smerter hos børn med gigt (12). Visualisering kan også hjælpe børn med at håndtere smerter efter operationer og andre smertefulde behandlinger (13).

Hvordan hjælper jeg mit barn med visualiseringsøvelserne?

For at få udbytte af visualiseringsøvelserne, er det vigtigt, at dit barn er motiveret. Du kan understøtte dit barns motivation ved, at I lytter til øvelserne sammen. Det er sjældent hensigtsmæssigt at forsøge at presse dit barn til at lytte til øvelserne. Appeller i stedet til dit barns naturlige nysgerrighed og gør det til et fælles projekt. Når dit barn er blevet mere fortrolig med visualiseringsøvelserne, er det ikke sikkert, at du behøver at lytte med. Når I lytter til øvelserne, er det vigtigt, at I kan være uforstyrrede i den tid, det tager. Sørg også for, at I ligger eller sidder så behageligt som muligt. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og jeres oplevelser vil kunne ændre sig med tiden. Når man lytter til visualiseringsøvelser, er det vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Sørg for at lade tingene ske af sig selv, og lade kroppen og fornemmelserne lede jeres oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en rigtig eller forkert måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at skabe en stemning præget af åbenhed og nysgerrighed. Vær opmærksom på, at specielt de yngste børn somme tider kan have vanskeligt ved at koncentrere sig i længere tid. Det er helt naturligt. Sørg for ikke at presse på og lad så vidt muligt barnet engagere sig i øvelserne i sit eget tempo. Selvom det kan virke, som om dit barn ikke er særligt afslappet eller koncentreret under øvelsen, kan det sagtens være tilfældet. Selvom børn ikke ligger eller sidder lige så stille som en voksen under øvelserne, kan de godt være optaget af og have udbytte af øvelserne. Efter øvelsen er det ikke sikkert, at dit barn selv beskriver sine oplevelser særligt detaljeret. Hvis du begynder med at fortælle om dine egne oplevelser, kan du inspirere dit barn til selv at fortælle om sine oplevelser og tanker. Hvis dit barn ikke har prøvet visualisering tidligere, er det en god ide at begynde med afspændingsøvelsen (øvelse 1). Når dit

barn har fået erfaring med visualisering og afspænding gennem den første øvelse, kan I eventuelt gå videre med øvelse 2 og 3, der handler om at lindre og håndtere symptomer i forbindelse med feber og sygdom. Øvelse 1 præsenterer endvidere et „rart og trygt sted“, som der refereres til i de efterfølgende øvelser.

ØVELSE 1: AFSPÆNDING – REJSE TIL ET TRYGT STED

Hvis du ønsker at forebygge og bearbejde kroppens reaktioner på stress, kan denne afspændingsøvelse være en hjælp. Hvis visualisering er nyt for dig, er afspænding i det hele taget en god teknik at begynde med. Afspænding er en af de grundlæggende psykologiske behandlingsteknikker i forbindelse med kropslige og psykiske problemer. Derfor indgår afspænding som et vigtigt led i de fleste visualiseringsteknikker. Stort set alle vil kunne have gavn af øvelsen. Afspænding kan lindre de fleste følgevirkninger af såvel psykisk som fysisk stress. Undersøgelser har vist, at afspænding bl.a. kan have en positiv indvirkning ved forhøjet blodtryk og effekter på immunforsvaret og hormonbalancen.

ØVELSE 2: INDRE STYRKE OG VELBEFINDENDE VED SYGDOM OG FEBER

Selv forkølelse, influenza og andre almindelige sygdomme kan være ubehagelige. Øvelse 2 indeholder instruktioner, der kan hjælpe dit barn med at finde indre styrke og lindring i forbindelse med sygdom og feber. Efter indledende instruktioner i at spænde af og slappe af, instrueres dit barn i at tænke på og forestille sig kroppens immunforsvar. Dit barn bliver bl.a. bedt om at forestille sig, hvordan immunforsvaret („kroppens hjælpere“) nedkæmper bakterier og andre fremmedlegemer, der forårsager sygdom. Øvelsen stimulerer barnets oplevelse af kontrol og mindsker det stress og ubehag, som følger med at være syg. Forskning peger på, at afspænding og øget oplevelse af kontrol kan reducere stress og fremme kroppens modstandsdygtighed over for sygdom (se afsnit om Betydning for kroppen og helbredet).

ØVELSE 3: REDSKABER TIL HÅNDTERING AF SMERTER OG UBEHAG

Smertes, kvalme og andre ubehagelige symptomer i forbindelse med sygdom og behandling kan være belastende og skræmmende. Følelse af angst og hjælpeløshed øger oplevelser af smerte og ubehag. Øvelse 3 indeholder redskaber til håndtering og lindring af smerter og ubehag. Forskning på børneafdelinger har dokumenteret, at visualiseringsøvelser, der øger barnets oplevelse af kontrol over sine symptomer, kan have lindrende virkning. Efter indledende instruktioner i at spænde af og genkalde sig et rart og trygt sted bliver dit barn instrueret i to redskaber til håndtering af smerter og ubehag. Det ene redskab handler om, at dit barn skal forestille sig, at han eller hun har en kasse med magiske farver, der kan lindre smerter og ubehag. Det andet redskab består i at „pakke de ubehagelige symptomer ned i en kasse“ og lægge dem til side.

LITTERATURHENVISNINGER

- (1) Zachariae B. Visualisering og helbredelse – Teorier, forskning, øvelser. København: Munksgaard, 1992.
- (2) Kundendorf RG. Individual differences in imagery and autonomic control. *J Ment Imag* 1981; 5:47-60.
- (3) Zachariae B. Stresskompetence – Øvelseses-bog og -cd – redskaber til håndtering af stress. København: Rosinante, 2004.
- (4) Isaac AR, Marks DF. Individual differences in mental imagery experience: Developmental changes and specialization. *Br J Psychol* 1994; 85:479-500.
- (5) Zachariae R. Mind and immunity: psychological modulation of immunological and inflammatory parameters. Copenhagen: Munksgaard, 1996.
- (6) Raft D, Smith RH, Warren N. Selection of imagery in the relief of chronic and acute clinical pain. *J Psychosom Res* 1986; 30:481-488.
- (7) Mundy EA, DuHamel KN, Montgomery GH. The efficacy of behavioral interventions for cancer treatment-related side effects. *Semin Clin Neuropsychiatry* 2003; 8(4):253-275.
- (8) Olness K, Culbert T, Uden D. Self-regulation of salivary immunoglobulin A by children. *Pediatrics* 1989; 83:66-71.
- (9) Hewson-Bower B, Drummond PD. Secretory immunoglobulin A increases during relaxation in children with and without recurrent upper respiratory tract infections. *J Dev Behav Pediatr* 1996; 17(5):311-316.
- (10) Hewson-Bower B, Drummond PD. Psychological treatment for recurrent symptoms of colds and flu in children. *J Psychosom Res* 2001; 51(1):369-377.
- (11) Ball TM, Shapiro DE, Monheim CJ, Weydert JA. A pilot study of the use of guided imagery for the treatment of recurrent abdominal pain in children. *Clin Pediatr (Phila)* 2003; 42(6):527-532.
- (12) Walco GA, Varni JW, Ilowite NT. Cognitive-behavioral pain management in children with juvenile rheumatoid arthritis. *Pediatrics* 1992; 89(6 Pt 1):1075-1079.
- (13) Huth MM, Broome ME, Good M. Imagery reduces children's post-operative pain. *Pain* 2004; 110(1-2):439-448.

V I G T I G T ! *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling. Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978-87-638-2213-8

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2012

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, www.rosinante-co.dk