

Bevegelses- apostelen

La oss gå inn døra på Thora Storm vgs. i Trondheim, følge to trapper opp til lærerfløyen og banke på døra til Elizabeth Spidsøe, skolens egen fysioterapeut.

TEKST og **FOTO** Anne Kristiansen Rønning
fysioterapeuten@fysio.no

PÅ DØRA HENNES henger et skilt:

«Du kan kontakte meg hvis du sliter med, eller trenger råd i forhold til:

Stress/konsentrasjonsvansker
Hodepine/migrene
Angst/begynnende depresjon
Smerter i muskulatur
Vondt i skuldre/rygg/knær/ankler
Ergonomi
Livsstil/treningstips
Røykeslutt
Lære å puste bedre
Selvtillit/selvbildet
Holdningsundersøkelse.»

– Elevene tar ofte kontakt selv, sier Spidsøe, – som regel på SMS. Noen sender også e-post eller banker rett og slett på døra mi. De vet hvor jeg er.

– Vi har en egen bevegelsesapostel her ved skolen, Elizabeth Spidsøe, og vi innser at vi er heldige, slår rektor ved Thora Storm videregående skole, Anne Karin Sveinall, fast. Hun forteller at mange elever sliter, og at den tradisjonelle skolen, med sine ressurser ikke alltid lykkes med å fange elevene opp og hjelpe dem på en slik måte at den onde sirkelen snus.

– Problemene deres er ofte sammensatte. Mens vi har våre måter å gjøre ting på, ser Elizabeth elevene og det de strever med på en annen måte. Hun har en annen kompetanse og andre redskaper for å hjelpe dem. Hennes tilstedeværelse her og det hun bi-

drar med gjør at flere elever mestrer hverdagen og klarer å komme seg gjennom videregående, konstaterer rektoren.

Er viktig ressurs på skolen

Ifølge Sveinall har Spidsøe et helhetlig perspektiv på rollen sin og bidrar på mange ulike måter.

– Elizabeth er opptatt av at elevene beveger seg, noe som er en viktig forutsetning for læring. Hun bidrar direkte inn mot enkelte elever, men også i kroppsøvingstimer. Dessuten er hun en ressursperson overfor lærere, som har spørsmål i forhold til elever. Det skjer ofte at lærerne og rådgiverne oppfordrer elever til å ta kontakt med Elizabeth, forteller rektoren.

Spidsøe har en ukentlig avspenningstime på skolen, som er for alle; elever og lærere. Det er et populært tilbud. Avspenningen foregår på torsdager fra kvart på tolv til halv ett.

– Mange synes det er herlig å ha en stund der de får gjøre gode bevegelser for kroppen, og avslutte med en liggende avspenning, alt til musikk. For øvrig er Elizabeth ikke redd for å være synlig – og å gjøre ting på sin måte. Jeg husker en gang hun stod der i korridoren og utfordret en elev til å løpe ei løype rundt om i skolelokalene. Thora Storm er en gammel skole, med lange ganger og stor bygningsmasse. (Vi skal forresten flytte inn i nybygde lokaler om ett år.) Og det er en bra trimtur å farte rundt en slik løype som Elizabeth laget; opp trapper, ned trapper, ut,



rundt huset og tilbake igjen. Men det er slikt Elizabeth kan finne på, forteller Sveinall.

Snur negative sirkler

Spidsøe ler litt av det selv.

– Det hender jeg utfordrer elevene på denne måten. Da er de gode og varme før timen hos meg, sier hun.

Og hva skjer i timen? Fysioterapeuten har et knøttlite kontor; akkurat stort nok til at hun kan gjøre holdningsundersøkelser med elevene og vise dem øvelser på en matte.

– Men det starter alltid med en samtale. Den gode samtalen er veldig viktig. Ofte er det ikke så mye som skal til for å snu en ne-



GODT MED BEVEGELSE Spidsøe har enkelte undervisningstimer i ulike klasser. I dag er det psykologiklassen som har en time med fysioterapeuten.

gativ sirkel. Det er så flott å se når en elev klarer å slippe spenninger og puste på en god måte. Det er mye stress og store krav overfor elever i dag, og det ser man ofte på kroppsbruken og kroppsholdningen deres, konstaterer hun.

– Noen elever trenger tid før jeg kan «gå løs på» kroppen deres, mens andre er helt motstatt: Det at jeg tar på dem får ordene til å komme, forteller Spidsøe, som nå jobber to dager i uka på Thora Storm vgs. og en dag i uka ved Byåsen vgs.

Elevene kommer ofte med brokete problemstillinger. Mange føler at de ikke har det bra, men vet ikke helt hvorfor, og Spidsøe

må bruke en del tid til å nøste. Vond rygg og slitenhet er ofte en del av bildet.

– Jenter har ofte mer diffuse symptomer enn guttene. Jeg synes skolesystemet er veldig A4, og det er ikke alltid så lett for ungdommer som er litt annerledes enn andre å være i det. Men elever som ikke er mainstream har ofte masse spennende i seg, og det er utrolig spennende å få være til hjelp for disse menneskene, sier Spidsøe. For øvrig er hun ikke redd for å gi av seg selv, når hun snakker med elevene.

– I kraft av å være en holistisk fysioterapeut, med levd liv i tillegg, har du en del å fare med. Jeg har til dags dato ikke opplevd

at det har blitt feil å bruke egne erfaringer når man har en elev. For noen av elevene er jeg ikke fysioterapeuten, men Elizabeth, sier Spidsøe.

Skolesystemet - ikke lett for alle

– *Hjelper det du gjør?*

– Jeg ser som regel at elevene blir bedre av å gå til meg, og det hender ofte jeg treffer igjen noen på gata noen år senere, og at de da takker meg. Det er artig å møte en elev flere år etter, man vet jo aldri hvordan det vil gå med dem. Men jeg husker spesielt ei jente som sa at hadde det ikke vært for meg, hadde hun aldri kommet seg gjennom skolen.



Nå hadde hun en spennende designerjobb. Totalt sett kan jeg si at de elevene som tar tak i det vi jobber med, får bedring, men de uten egeninnsats, kan jeg ikke hjelpe.

Egeninnsats og bevegelse

En konsultasjon hos Spidsøe foregår som regel slik: En prat, holdningsundersøkelse, og hun foreslår noen tiltak. Eleven får veiledning om kroppsbruk, og som regel øvelser.

– Jeg er Mensendiecker og synes Mensendieckøvelsene er et bra redskap å bruke får å redusere muskel- og skjelettlidelser, minske spenninger og jobbe med den gode pusten. Påfallende mange elever har mye spenninger i rygg, skuldre og pust. Ofte tar det litt tid å få eleven til å forstå hvordan god kroppsbruk er, men når det først løsner, er effekten stor.

Sara Alnassry (20) kommer inn i Spidsøes knøttlille kontor. Hun er opprinnelig fra Irak, og har bodd i Norge i snart åtte år. For ikke lenge siden var hun veldig anspent. Nå er hun mer avspent, føler seg mer i takt med kroppen sin, beveger seg friere. Hun beveger seg mer i det hele tatt! Sara er en av dem som har måttet ta noen trimturer rundt på skolens anlegg, etter instruksjon fra Spidsøe.

– Det var rådgiveren som fortalte meg om Elizabeth. Jeg søkte om fritak i gym, men fikk beskjed om at jeg måtte ha et opplegg. Jeg har hatt timer hos Elizabeth siden i fjor høst, og i tillegg vært med på avspennin-

gen på torsdager. Det har hjulpet meg mye. Jeg har fått en forståelse av hvordan kropp og hjerne fungerer sammen, stråler jenta.

Så er det Eirin Solberg Aasebøstøl (17) sin tur. Hun er ei aktiv jente som har hatt stiv og vond rygg ganske lenge. Nå har hun begynt å gå til Spidsøe, og det er godt å få hjelp. Spidsøe instruerer henne i mensendieckøvelsen spiraldreining, og Eirins armer

hun har begynt med sekk nå.

– I hele fjor gikk jeg der med ei stor veske over den ene skuldra, og det var ikke særlig bra. Råd fra Elizabeth har fungert bra for meg, sier jenta.

Mette Mari Wold er rådgiver ved skolen og en av samarbeidspartnerne til Spidsøe. Wold kan ikke få fullrost fysioterapeuten nok.



Mange føler at de ikke har det bra, men vet ikke helt hvorfor.

fyker fort om kroppen, mens ryggen får en god bevegelse. Etterpå får hun et par øvelser til. Men ikke for mange.

– Det skal være akkurat passe til at det går greit å gjøre dem hjemme, sier Spidsøe.

Å se hele mennesket

Etterpå går vi ut, og Spidsøe viser frem den lille parken der hun iblant tar med elever for en prat. Eirin forteller at hun er med på avspenning iblant.

– Det er skikkelig digg. Jeg føler at jeg kan ligge der lenge. Vi er gjerne flere i klassen som drar dit sammen. Mange av oss sliter med stive muskler, og vi synes det er flott å ha Elizabeth her, forteller hun.

Eirin har for øvrig sluttet å gå med veske,

– Bare det at hun er her viser en symbolverdi: Vi synes kropp og helse er viktig. Det er like viktig å gi elevene god kroppsbevissthet og bidra til at de kan få et sunt syn på seg sjøl, som å ha god matte- og naturfagundervisning. Elizabeth går her i gangene og minner oss på at det er viktig å se hele mennesket; ikke bare undervisningsbiten, slår hun fast.

En skole i endring

Opå så er det all sittingen. Det å ha en skolefysioterapeut bidrar rett og slett til at det blir litt mindre av det og litt mer bevegelse, totalt sett ved skolen. Spidsøes tilstedeværelse gjør også at rådgiveren har flere verktøy å tilby elever som har det vanskelig.



ØNSKEDRØM - Jeg håper at jeg, den dagen jeg går ut i pensjon, kan se tilbake og vite at jeg har skapt noe varig, sier Spidsøe.

– Elizabeth utstråler at man skal være komfortabel i sin egen kropp. Du er deg, og det skal du få lov til å være. Det er nok av signaler den andre veien, fra media, reklame, samfunnet om å bli penere, trene mer, bli enda slankere. Noen av elevene våre sier at de ikke klarte å slappe av før de møtte Elizabeth. De synes det er godt å møte noen uten å bli vurdert. Å få være bare seg. Det er et enormt prestasjonspress. Og for noen er Elizabeth grunnen til at de klarer å komme seg over kneika og fullføre skolen, sier Wold.

Hun forteller videre at de fleste som ikke fullfører den videregående skolen, fullfører 2,9 år. Mange mangler kroppsøvingfaget.

– Hos oss jobber Elizabeth med elever som sliter her, og jeg er overbevist om at hennes innsats gjør at flere klarer å fullføre, sier rådgiveren.

Men det er ikke bare de passive elevene som har behov for hjelp fra fysioterapeut, ifølge Wold:

– Det er så lett å tro at det går bra med de flinke jentene og guttene. Men det går ikke så bra med kroppen deres, nødvendigvis. Det blir lett mye fokus på fag. Vi ønsker å utstyre dem med noe de kan bruke hele livet: En trygghet på kroppen sin, kroppsbevissthet – kunnskap om hvordan de kan bruke kroppen best mulig. Å forebygge ødeleggende prosesser for elevene er noe av det viktigste vi gjør.

– Skulle flere skoler hatt en fysioterapeut?

– Ja. Men det kan være et langt lerret å bleke. Skolen er et rigid system, og for å lykkes, må man nok ha noen mennesker som kjører hardt på. Men skolen er i endring nå, og vi må henge med. Man kan ikke tenke bare hode lenger.

Fysioterapeuter i skolen - god samfunnsøkonomi

– Hvorfor er det en selvfølge at skoler skal ha helsesøstre, men ikke fysioterapeuter? Spør Spidsøe, som nå er skolefysioterapeut på 14. året.

Engasjementet hennes for skolen startet med et prosjekt hun gjorde i perioden 2001-2004. Målet var å styrke elevenes selvbilde gjennom å øke kroppsbevisstheten deres. Målgruppen var elever mellom 16 og 20 år på to skoler (Gerhard Schønning vgs. – som nå har fått navnet Thora Storm vgs., og Strinda vgs.), lærere på de to skolene og kommunehelsetjenesten. Trondheim kommune finansierte stillingen med psykiatrimidler, og prosjektet fikk også noe driftsstøtte fra sosial- og helsedirektoratet og Sør-Trøndelag fylkeskommune.

Prosjektet fikk positive tilbakemeldinger både fra elever og skoleledelse, og resulterte i at Spidsøe har jobbet fast som skolefysioterapeut etter prosjektets slutt. Som skolehelsetjenesten for øvrig er hun ansatt og lønnet av Trondheim kommune.

– Det var artig å få så god respons, og

kommunen signaliserte også at de ville satse på fysioterapi i skolen. Uansett: Foreløpig er det bare meg her, og jeg jobber på to skoler. En stund jobbet jeg på fem skoler, men det ble for mye å gape over, sier Spidsøe, for hun drømmer litt fremover, mot pensjonsalderen. Hun er tross alt en dame som nærmer seg 62 år.

– Det hadde vært fantastisk å kunne sett tilbake på årene i den videregående skolen, og visst at jeg har flyttet på noen vegger. At det jeg har gjort har monna litt. Et generasjonsskifte er på gang i skolen, og det kommer inn unge lærere som er mer åpne for forandringer. Så det kan skje. Men det er tøffe tak, sier Spidsøe.

På slutten av dagen har hun en time med psykologiklassen. En gieng på rundt 20 elever samt læreren deres får høre om god kroppsbruk av Elizabeth, og beveget seg litt.

– Tenk dere nå at dere går nedover Nordre gate, det er sommer, dere skal snart på en fest, er glade og litt forventningsfulle. Hvordan beveger dere dere da? Spør Elizabeth. Og elevene løsner på litt spente skuldre, ansikter og rygger. Og puster ut!

Vi lar rektoren få det siste ordet:

– Alle gode krefter som bidrar til at frafallet i skolen reduseres, er en god samfunnsmessig investering. Ansatte man flere fysioterapeuter i skolene, ville man spart seg for ganske mange kroner på sosialbudsjettet senere, sier Anne Karin Sveinall. ■