

DANSTERAPI

”JAG KÄNNER LUFTEN PÅ MIN HUD”

Andreas Josef Keller har mött killar med en hopsjunknen hållning, utan uttryck i ansiktet som nu har ett kroppsligt självförtroende och fäste under fötterna. Det är dansterapins uppgift; man skapar inre förändringar genom yttre förändringar. Detta berättar Andreas för ASP Bladet.

När människor går med rak hållning, lyft huvud och en rak blick är det väldigt svårt att vara ledsen, menar Andreas.

Han minns tillbaka:

– Jag är inte så ung längre. Danstereuten och sjukgymnasten Andreas Josef Keller ler. Jag har levt ett helt liv. Jag är professionell dansare. På balettskolan i Leipzig fick jag min grund som dansare eller dansentusiast. Jag dansade i tio år, sedan blev jag skadad i ryggen. Sen utbildade jag mig till koreograf på högskola och jobbade som frilans. Därefter hade jag tänkt jobba som dansterapeut.

Nu arbetar han på Vuxenhabiliteringen i Karlstad och är anställd som sjukgymnast.

– Jag kände att jag var tvungen att lägga en grund, så jag utbildade mig till fysioterapeut i Tyskland 1997-2000 och nästan samtidigt som dansterapeut 1998-2003. Dansterapikurserna hölls i femdagarsperioder, så det tog ganska lång tid.

Han började arbeta dansterapeutiskt på en neurologisk rehabklinik och då hade han redan arbetat lite med dansterapi. Det var spännande berättar han, för det var strokepatienter, Parkinson, multipel

skleros och mycket minnesrubningar som vårdades på en sluten avdelning.

– Man får anpassa terapin, så att det passar typen av patienter.

Dansterapi har spridit sig ganska mycket menar han, något han är glad för. På Danshögskolan i Stockholm finns en dansterapeutisk utbildning, men ursprunget kommer från Amerika.

– Jag har lärt mig att titta mycket på personens helhet, det passar också väldigt bra här; personer kan ha stress, ångest, dålig självkänsla och självförtroende. De känner inte sin kropp så bra, tankarna snurrar runt i huvudet hela tiden och personerna har svårt att vara här och nu. När jag dansar kan jag känna luften på min hud. På så vis tycker jag dansterapi passar bra till rehabiliteringen.

KARLSTAD

Andreas kom till Sverige för fem år sedan med sin sambo bara för att de ville ha det lugnare.

– Vi bodde i Berlin i 25 års tid och jag tyckte att Sverige var så vackert, det tycker jag fortfarande. Jag är född bakom muren i DDR. När jag var barn och vi åkte på semester till Östersjön fanns

det mjölkförpackningar på stranden med ett konstigt språk. De sa till mig att det var svenska, då tittade jag bort över sjön och tänkte ditt vill jag åka nån vacker dag, ”det måste vara fint!”

ATT DANSASIN BILD

Ibland har han behandlat en och samma person med dansterapi i två år eller längre.

– Ofta blir klienterna mycket mer självmedvetna och självständigare och tar sitt liv i sina egna händer efter en lång tid av dansterapeutisk behandling. Om man kan sluta med sin medicin efter en framgångsrik behandling kan man dock inte säga, det är olika från fall till fall, men ofta behöver man ha stöd genom medicinen också.

Ibland kör de dubbelspårigt; Andreas gör det på ett kroppsligt sätt och samtidigt går personen hos en psykolog som arbetar på ett verbalt sätt.

Dansterapi tar mycket från olika terapier, berättar han. De arbetar även med penna, papper och färger, sen kan man dansa sin bild, eller använda tyg.

– När jag behandlar killar försöker jag undvika ordet dans; då kallar jag det

rörelseterapi, men vi gör alltså samma grej, där ingår kroppskännedomsträning. Det beror på vart personen befinner sig.

Arbetet med kroppshållning och kroppskännedom har även bidragit till Andreas välmående.

– Jag är dansare. När man är dansare, så är man dansare hela sitt liv. Jag har alltid haft en bra hållning och jag har utvecklat den. Jag har haft superdåligt självförtroende. Att jag gick dansterapiutbildningen har verkligen hjälpt mig, nu försöker jag ge det jag fick vidare.

Andreas berättar att dansterapi hjälper personer att vara sig själva. För att dansa så måste du visa dig själv, säger han, annars måste du dansa bakom ridån. Men ibland finns det också ett visst motstånd som man först måste komma över, något som är helt normalt. Självklart måste man dock kunna ta till sig själva terapiformen.

HAN HAR SLUTAT SKÄMMAS

På den neurologiska rehabkliniken i Tyskland hade jag haft en 60-årig manlig patient som helt hade tappat minnet på grund utav en stroke.

Han kom några veckor till min terapi och en gång kom hans fru med. Frun sa: ”jag har hört att du dansar med min man, hur kommer det sig? Han har aldrig dansat med mig?” Hon grät och tittade på oss.

– Ja, sa jag, han har tappat minnet. Han har glömt vad han ska skämmas för. Han har glömt vad han lärde sig i unga år om hur pojkar skall vara. Han har glömt det helt och hållet, och gör bara vad som kommer ur honom. Alla dansar, även djur, en fjärl eller en fågel. Alla dansar. Det är problemet med vissa killar, de har inte en minnesrubbnig.



”– När jag behandlar killar försöker jag undvika ordet dans; då kallar jag det rörelseterapi, men vi gör alltså samma grej, där ingår kroppskännedomsträning. Det beror på vart personen befinner sig.”

Andreas Keller, Dansterapeut

En del killar vågar inte dansa för det anses omanligt, säger han. De har svårt att visa sina feminina sidor. Alla har ju båda sidor i sig, kvinnliga och manliga, ying och yang, men männen tror att de bara har yang, men det stämmer inte, tycker han. För att dansa måste man vara modig!

LÄR AV VARANDRA

Andreas har hand om två grupper, en grupp för personer med utvecklingsstörning och en med personer med Aspergers syndrom. Han har enskilda träffar med personerna som har Aspergers syndrom; många är rädda för att träffa andra människor. De kan arbeta två och två, de kan byta erfarenheter och se:

”aha, gör hon så? Det kanske jag också kan prova”. Man lär mycket av varandra i grupp.

– Gruppen har jag fått ihop på de tre år jag har arbetat här, det går inte fort att skapa en grupp, men de är glada tillsammans.

Andreas vill berömma sina chefer Lena Möller och Susanne Lindell, för när han sökte jobbet, sa de att dans är ett positivt komplement till de övriga sjukgymnastiska insatserna som finns inom rehabiliteringen.

Text: Maria Lundby Bohlin

Foto: Lotta Tammi