

Janne ble frisk med rosen-terapi

# Massasje for sjelen

Da Janne ble sendt hjem fra sykehuset i rullestol, virket framtida dystert. Verken kropp eller sjel fungerte. En rosenterapeut ble redningen.

TEKST: TONE RØNNING VIKÉ • FOTO: HELGE HANSEN

**KROPPEN HUSKER:** Mens Janne Fadnes lukker øynene og forsvinner inn i seg selv, finner Irmelin Kloster Joys fram til kroppens lagrede følelser. - Rosenmetoden hjelper kroppen å huske.



«Den lette berøringen og samtaleterapien ga meg en god magefølelse allerede første gangen.»

Janne Fadnes følte fort at terapien hjalp henne.

## Rosenmetoden

Kropps- og fysioterapeut Marion Rosen (96), utviklet «rosenmetoden». I Tyskland hadde hun som kroppsterapeut samarbeidet med psykoanalytiker Gustav Heyer, tidligere elev av Carl Jung. De oppdaget at behandlingstiden ble kortere når psykoanalysen ble koblet med berøring. I Norge har metoden blitt kjent mye på grunn av rosenterapeutene prinsesse Märtha Louise og svigermor Marianne Solberg Behn.

**KROPPEN SPEILER SJELEN**, mente Marion Rosen som utviklet rosenmetoden. I leggene kan det ligge tilbakeholdt sinne og aggresjon, i knærne kan en gjemme mange følelser, og mange kvinner har «runde» rygger. De skyver skulderbladene sine fram, så ryggen blir som et skjold rundt hjertet, som for å forsvare det.

En slik rund rygg, krummet rundt hjertet, hadde Janne Fadnes (35) da hun trådte over dørterske-

len til rosenterapeut Irmelin Kloster Joys (45) i Bergen.

– Jeg vokste opp i en familie som ikke gråt. Etter at jeg ble syk har jeg forsøkt å beskytte ungene og mannen min mot sykdommen, forteller Janne.

To dager etter at hun fikk drømmejobben som siviløkonom i oljebransjen, inntraff skaden som satte henne ut av spill: En påført whiplashskade hos en kiropraktor.







«Rosenmetoden er å bli kjent med deg selv, fra den du tror du er, til den du virkelig er.»

Rosenterapeut Irmelin Kloster Joys



## Interessant metode

Overlege Ivar Austlid synes rosenterapi er en interessant metode det bør forskes mer på. Han er anestesilege ved Ulriksdal sykehus i Bergen og har arbeidet mye med kroniske smertepasienter. Han ble kontaktet av Irmelin Kloster Joys for å vurdere effekten av rosenterapi med vitenskapelig metode. – Det viste seg dessverre vanskelig å få et flertall av rosenterapeutene til å inkludere klientene sine. Undersøkelsen ble derfor så liten at vi ikke kan trekke noen konklusjoner, men noen pasienter fikk bedret helsetilstand under rosenbehandlingen. Funnet er såpass interessant at noen burde forske videre, mener Austlid.

**FØLER SEG FRAM:** Rosenterapeut Irmelin Kloster Joys føler seg fram. Lett trykker hun på de punktene som trenger berøring.

– Jeg var så lykkelig da jeg fikk jobben! Jeg skulle bare feste selen på barnesetet før jeg kjørte treåringen i barnehagen, og fikk en kink i ryggen, forteller Janne.

For å unngå sykefravær oppsøkte hun kiropraktor. Behandlingen gikk galt da nakken ble manipulert. Fra å være frisk og rask lå hun der plutselig med en alvorlig skade. Hun greide ikke å holde hodet oppe og ble sengeliggende i et halvt år med store smerter.

– Utvendig smilte jeg, innvendig gråt jeg.

**DET TOK TO ÅR** å trene seg opp igjen. Janne gledet seg stort over å komme tilbake på jobb. Kollegene var kjempemyggelige, og livet smilte.

Så skjedde det igjen.

– Plutselig sèg jeg sammen. Jeg greide ikke å stå på beina.

Hun ble sendt i ambulansetil neurologisk avdeling på Haukeland sykehus i Bergen. Janne holdt maska. Klappet på ungene, sa det skulle gå bra. Helt til sykebilens rullet av gårde. Da brøt hun sammen.

– Etter en uke ble jeg sendt hjem i rullestol. Konklusjonen var

at en liten bevegelse mot ryggen hadde ført til at den gikk inn i sjokktilstand og koblet ut muskelgrupper i beina.

Hjemme ventet to jenter på sju og ni, og en gutt på seks.

– Jeg bestemte meg for å komme fort ut av rullestolen og begynte å trene. Etter to uker greide jeg å gå rundt huset.

Familien bodde i et hus med tre etasjer, og Janne måtte ha støtte bare for å komme seg på toalettet.

– Jeg har alltid sett meg selv som en ressurssterk person, men nå våknet jeg om nettene. Jeg badet i svette, mens hjertet dundret i brystet. Kroppen stivnet. Jeg hadde fått et posttraumatisk syndrom som følge av sykdomsopplevelsene, og trengte hjelp.

Fra å være ung og sterk, var Janne blitt ung og ufør. Hun ønsket en psykolog hun kunne snakke med, og hun trengte en mildere fysisk behandling enn fysioterapi, som ble for hardt for skadene hennes. Hun fikk avslag på psykologhjelp.

Da kom rosenterapi opp som et alternativ.

– **OFTE FÅR JEG** en følelse av hvilke punkter som trenger berøring. Jeg leser på et vis kroppen, sier rosenterapeut Irmelin Kloster Joys (45).

Den tidligere hjelpe- og barnepleieren hadde lang fartstid fra psykiatrien og barnevernet og ønsket en forandring. Da hun så

at det skulle være et grunnkurs i rosenmetoden i hjembyen Bergen, meldte hun seg på og tok siden fire års utdanning.

– Rosenmetoden er å bli kjent med deg selv, fra den du tror du er, til den du virkelig er. Vi mennesker er sterke i oss selv, men mange bruker mye energi på å ha det vondt. Derfor blir jeg så glad når jeg ser at behandlingen virker. Noen finner ut at de ønsker å skifte jobb, andre tør endelig å si ifra til sjefen. Jeg var selv veldig stille og forknytt. Nå tør jeg snakke til større forsamlinger, sier Irmelin.

Etter to behandlinger hos Irmelin forsvant Jannes psykiske reaksjoner.

– Den lette berøringen og samtaleterapien ga meg en god magefølelse allerede første gangen. Da jeg la hodet på benken gikk jeg inn i en meditativ tilstand, det var akkurat som om tankene ble blåst bort.

**MARION ROSEN**, grunnleggeren av rosenmetoden, kaller det «massasje for sjelen». Men hva er det egentlig rosenterapeutene gjør?

– Vi møter spenningene i klientens kropp, og hjelper dem til å finne igjen pusten ved hjelp av ord og berøring. Noen begynner å gråte, noen begynner å le og blir flau. Noen blir sinte, og noen føler at det ikke skjer noen ting som helst, men underbevisstheten jobber videre når de går ut døra. Alle følelsene våre ligger lagret i

kroppen. Rosenmetoden hjelper kroppen å huske, forklarer Irmelin.

– Irmelin stilte spørsmål, og jeg greide ikke holde noe inne, forteller Janne. Noen ganger stilte hun spørsmål jeg ikke greide å svare på. Som da hun spurte om hva jeg var redd for. «Redd for?» tenkte jeg. «Jeg er vel ikke redd for noe». Midt på natten våknet jeg og svaret sto klart for meg: Jeg er redd for å bli lykkelig. Hver gang jeg hadde det innen rekkevidde, ble jeg syk.

Mange av dem som prøver rosenmetoden har prøvd fysioterapi, men vil videre. Noen er friske, men nysgjerrige. Noen har møtt veggen, og er deprimerede.

– Folk på tunge antidepressiva kan vi dessverre ikke hjelpe siden medisinen legger lokk på følelsene deres, sier Irmelin.

Janne føler hun har fått mye hjelp. I dag stråler hun fornøyd, nettopp hjemkommet fra ferietur med familien til Skottland.

– Det hadde jeg ikke trodd jeg skulle få til bare for noen uker siden. Det var vel da jeg oppdaget at skulderbladene mine plutselig var på vei ut for første gang siden ulykken.

Janne lukker øynene og forsvinner i seg selv under Irmelins berøring. Sakte slipper ryggskjoldet taket.

@ redaksjonen@allers.no



Unni Nordbrenden, alternativ.no  
Publisert: 29.08.08

Går du til fastlegen med din utbrenthet får du kanskje tilbud om lykkepiller men det gjøres sjelden en jobb for å løse årsaken til problemet. Ifølge Dorthe Leth i Norske rosenterapeuters forening, har Rosenmetoden vist seg å være en metode som har hjulpet mange til å ta tak i livet sitt og finner en vei ut av utbrentheten. En vei hvor man får hjelp til å styrkes, så det blir lettere å ta ta styring i livet.

-Mange av oss har opplevet det å gå helt tom for strøm. Å være helt total utmattet av livet og alle krav som stilles. Vi blir sykemeldte fra jobben som stresser og går til legen med livsbekymringene og kroppens spennings-reaksjoner, sier Dorthe Leth, til alternativ.no

-Deretter går vi gjennom en prosess. Ved første gangs legebesøk får man beskjed om å gå hjem og hvile sammen med en ukes sykemelding. Andre gang blir det tatt blodprøver med beskjed om å gå hjem og hvile sammen med en ny sykemelding for en uke. Tredje gang får man kanskje beskjed om at blodprøvene er normale. Man får tildelt en resept for lykkepiller med beskjed om å gå hjem og hvile seg.



*Dorthe Leth er dansk, årgang 62, og har bodd i Norge siden 87. I 1999 startet hun egen klinikk, hvor hun jobber med med Rosenmetoden, kranio sakral, jin shin jyutsu, Klassisk massasje, Healing Den indre reise, Regresjon Kanalisering, spirituell healing, Multi inkarnasjons metoden.*

-Og sånn fortsetter det kanskje. Legen mener antageligvis godt, men har ikke noe mer å tilby for "vanlig utbrenthet" eller "hverdagsdepresjon". Dette er sykdommer som for mange gjentar seg på samme måte som forkjølelse, sier Leth.

-Man står igjen alene i situasjonen uten å kunne helt finne ut hvorfor man blir sliten, hvorfor livet føles fargeløst, hvor det ble av gleden og energien.

#### **Hva er Rosenmetoden**

Rosenmetoden er en form for berøringsterapi utviklet av fysioterapeuten Marion Rosen født

1914 i Tyskland. 1930-årene studerte hun massasje, avspennings- og pusteteknikker. Hun praktiserte disse teknikkene i en gruppe med bl.a. psykoanalytiker Gustav Heyer, kollega og tidligere elev av C.G. Jung. Gruppen oppdaget at behandlingstiden for psykoanalyse ble drastisk forkortet når de samarbeidet med sine ulike kunnskapsområder.

Senere utdannet Marion Rosen seg til fysioterapeut og utviklet Rosenmetoden gjennom mange års privat praksis. I dag bor og arbeider Marion Rosen i Berkeley, California. I 1982 holdt hun det første kurset i Rosenmetoden i Sverige. Hovedsetet for all utdanning i Rosenmetoden er "The Rosen Institute" i Berkeley. Utdanning i Rosenmetoden kan man også ta i Norge. Utøvere av Rosenmetoden har minst 3 års skoleing og ett praksisår som bakgrunn.

### **Massasje for sjelen**

Marion Rosen kaller Rosenmetoden en massasje for sjelen og sier den handler om forandring fra den personen man tror man er, til den personen man virkelig er.

Rosenmetoden går ut på at terapeuten kontakter muskelspenningene med en myk, respektfull og direkte berøring. Med sine hender og sitt nærvær lytter terapeuten til kroppens signaler og følger klientens prosess med berøring og med ord. Dette åpner for mulighet til en dyp avspenning og ubevisste følelser, minner og holdningsmønstre kan bli bevisste.

### **Vitalitet og bevegelse**

Gjennom denne avspenningen finner kroppen selv tilbake til sin egen naturlige form og den muskelenergi som ble brukt til å holde følelsene nede, eller inne, frigjøres. Kroppen får dermed økt vitalitet og bevegelse. For det er slik at følelser vi av forskjellige årsaker ikke har kunnet gi uttrykk for, har vi måttet holde tilbake i kroppen i form av spent muskulatur. Dette fører igjen til kroniske muskelspenninger, men gjennom Rosenmetoden kan gamle mønstre og holdninger slippe taket, noe som kan åpne for nye valg i livet og gi større rom for frihet og glede.

Rosenmetoden passer for dem som har spente og verkende muskler, har vanskelig for å slappe av i en stresset hverdag, er trett og sliten uten spesiell grunn eller ønsker større selvsikt og økt kroppsbevissthet.

### **Slippe tak i gamle mønstre**

-Terapeuten møter kroppens spenninger med hendene. De lytter. Det er som kroppen på magisk vis skjønner og begynner å fortelle. Terapeuten er 120% tilstede, men uten å trøste, irrettesette, vurdere. Kroppen har ordet, sier Dorthe Leth.

-Vi jobber veldig dybt og lar ditt indre snakke til deg. Det gir et rom og trygghet for ditt innerste, så det kan slippe sine byrder. Kroppen kommer med ting du har båret på gjennom livet, kanskje helt fra tidlig barndom. Ting som ligger i ditt ubevisst å "bestemmer" hva du tenker og hvordan du handler. Ting som gjør at du tenker på en bestemt måte med et bestemt kravmønstert til deg selv.

-Du er låst fast i disse mønstre av ubevisste forventninger og holdninger til deg selv og livet. Rosenmetoden kan hjelpe deg til å bli bevisst, får innsikt i dine årsaker og sammenhenger, aha-opplevelser, og nå vet jeg hva som må endres-opplevelser.

Og når vi blir klar over hvilke byrder vi bærer på skuldrene, kan vi kaste dem av oss og bli mere avslappet og fri. Vi kan tenke anderledes. Det betyr at vi får øynene opp for hva vi kan forandre i livet, og hvilke oppgaver vi kan løse på nye måter, ifølge Lein.

### **Vilje til å jobbe**

-Skal du starte i behandling etter rosenmetoden krever det en vilje til å jobbe med deg selv, slippe til det du har gjemt og ikke helt vet hva er og en liten porsjon mot. Du må ønske å gjøre noe med din situasjon.

Da vil du få en sjanse for å kunne ta tak i livet ditt og deg selv, så du finner en vei ut utbrentheten. En vei hvor det er deg og dine ressurser som får hjelp til å styrkes, så du kan ta styringen i livet.

Det er så enkelt, egentlig. Husk livet skal være morsomt ikke en plikt, sier Dorthe Leth.