



Zoneterapi

- et godt redskab til at gå i dybden

Samtidig giver den noget medmenneskeligt, som gavner kræftpatienter, mener zoneterapeut Vibeke Sandbæk. Hun har blandt andet hjulpet en kvinde med brystkræft godt på vej.

Når Vibeke Sandbæk behandler en kræftpatient, begynder hun, ligesom med alle andre klienter, sin behandling med en grundig dataindsamling. Derudfra planlægger hun, hvordan hun bedst kan bidrage til at styrke kroppens immunforsvar, afbalancere og påbegynde en afgiftning af kroppen.

- Jeg lægger meget vægt på det, klienten fortæller og kombinerer det med, hvad jeg kan byde ind med. I den første fase er det meget vigtigt, at jeg får skabt tillid, så hun kan føle sig tryk, og at vi sammen afstemmer forventninger og mål, siger zoneterapeuten.

Vibeke Sandbæk, Fredericia, har behandlet en del kræftpatienter, hvoraf nogle var i den terminale fase. Hun er både sygeplejerske og zoneterapeut og har også personligt haft kræft tæt inde på livet, da hendes mor er blevet opereret for kræft. En af klienterne er Mai-Britt Nielsen, der er godt på vej til at blive rask, efter at hun fik konstateret brystkræft i forsommeren sidste år og begyndte sin behandling hos Vibeke Sandbæk samme efterår.

Mai-Britts mål var at få reduceret bivirkninger fra kemokuren og at få øget velvære. Zoneterapeuten skrev målet ned og har løbende gjort status sammen med klienten for at se, om de er på rette vej.

I begyndelsen kom Mai-Britt Nielsen til behandling hos zoneterapeuten en gang

om ugen i seks uger og valgte at komme dagen før, hun skulle have kemoterapi. I en periode gik der ti dage imellem, så fjorten, og nu går der en måned mellem hvert besøg hos zoneterapeuten.

Kropsbevidsthed og indsigt

- Den fysiske kontakt, og det at betragte hele mennesket, er zoneterapiens force. Zoneterapien er et godt redskab til at komme i dybden, og den kan være med til at genskabe kropsbevidsthed og give indsigt. Når man som menneske får en

livstruende diagnose, kommer kroppen fysisk og psykisk i en enorm stresstilstand. Og det virker ikke så anmassende for klienterne, når vi behandler på fødderne. Vi er med til at give kroppen grounding og at få den til at afstresse, siger Vibeke Sandbæk, der kombinerer zoneterapi med akupunktur og clairvoyance, hvis klienten ønsker det.

Hun hører tit fra kræftpatienter, at de føler sig som et nummer i det store system.

- Her hos mig er vi ligeværdige mennesker. Min behandling må godt gøre ondt, men



Mai-Britt Nielsen har oplevet, at zoneterapien hjælper med at rense affaldsstofferne ud af kroppen, og hos Vibeke Sandbæk har hun fået gode råd til, hvordan hun kunne genoptage sin træning og komme videre.



på en behagelig måde, og de er selv med til at lægge kursen. Zoneterapien gør også noget medmenneskeligt, som er svært at definere. Og det bliver en berøring, som vi alle har brug for, og især når man er spændt op og hænger mellem liv og død - samtidig med at vi respekterer det menneskes urørlighedszone. De kan ligge ned, lukke øjnene og snakke imens, siger Vibeke Sandbæk.

- Jeg bliver en slags dåseåbner, og de kan bruge mig som container i det omfang, de vil det. Jeg kan også stille spørgsmål i forhold til, hvor de er. Som tidligere sygeplejerske er jeg vant til tunge tilfælde og svære situationer, så jeg tør godt spørge om det, som måske er svært. Selvfølgelig

hele tiden med en finderspidsfølelse for, hvor de er, siger zoneterapeuten.

Nu blomstrer Mai-Britt igen

Mai-Britt Nielsen er kommet langt. Nu har hun et fysisk niveau, der næsten er som før, vurderer zoneterapeuten, der har fået lov til at kigge ind, at stille spørgsmål og til at overvære hendes blomstringsfase.

- Zoneterapien er også i sig selv et godt redskab til at arbejde med følelser. Jeg leger ikke psykolog, men det der kommer op, kigger vi på, og jeg stiller nogle spørgsmål, som hun kan arbejde med. Mai-Britt har villet videre. Det er så fantastisk, at fødderne sladrer om alt, så vi kan åbne op for det og få gjort noget ved det,

Ved at lære at tage hånd om de kropslige signaler og stemninger, det nonverbale kropssprog, kan klienterne få en ny indsigt og lære at handle i forhold til den, så de kan blive deres egen bedste ven, siger Vibeke Sandbæk.

Hun bruger Iris Serup Christensens zoneterapiplakat, og forklarer sammenhænge mellem fodzonerne og organerne ud fra den, så klienterne får at vide, hvad de selv kan gøre for f.eks. at minimere kvalme. Vibeke kommer også lidt ind på vitaminer og mineraler, snakker med dem om, hvad der skal til i en opbygningsfase og henviser til andre, der ved mere.



På vej til at genvinde kræfterne

Behandlingerne har hjulpet Mai-Britt Nielsen med hurtigere at få affaldsstofferne ud af kroppen efter kemoterapi. Hun har også fået mere energi og velvære.

Mai-Britt Nielsen opdagede en knude i sit bryst i april sidste år, blev opereret to gange om sommeren og ville gerne gøre en indsats for at mindske bivirkningerne. Mai-Britt er blevet opereret og behandlet på Odense Universitetshospital, og det var en sygeplejerske på hospitalet, der snakkede med hende om, hvad hun kunne gøre for at lette bivirkningerne.

- De fleste på hospitalet snakkede om akupunktur som en mulighed uden at henvise til nogen bestemt. Jeg søgte på nettet og ringede til Vibeke. Hendes baggrund som sygeplejerske tiltalte mig, og det var vigtigt for mig, at hun vidste, hvad kræft og en kemobehandling er, og så bestemte jeg mig for at prøve en kombination af zoneterapi og akupunktur. Hun er et utrolig

sympatisk menneske, og jeg var tryk ved at være der fra første gang, siger Mai-Britt Nielsen, der går til behandling hos Vibeke Sandbæk i Fredericia.

Hun mærkede hurtigt en effekt af sit besøg hos zoneterapeuten.

- Allerede det første døgn efter den første behandling kunne jeg mærke, hvor hurtigt affaldsstofferne kom ud af kroppen. Det kan man lugte på sved og urin. Jeg har også haft føleforstyrrelser i fødderne. De er nærmest væk i dag, og det har meget med Vibekes behandlinger at gøre. De har hjulpet mig mod alle de kemiske stoffer, jeg får, og med at få kroppen op på et bedre niveau. Nogle gange har jeg fysisk kunnet mærke varmen komme i forbindelse med zoneterapi, siger Mai-Britt Nielsen.



Løber, cykler og træner sine hunde

Alt i alt har de alternative behandlinger hjulpet hende rigtig meget.

- Behandlingerne kan ikke tage alle bivirkningerne, men de har hjulpet godt til at få affaldsstofferne rensed ud samtidig med, at jeg har fået nogle gode snakke med Vibeke. Hele kroppen er fuldstændig smadret ovenpå kemoterapi, så jeg har været meget obs på at få rensed ud og på at få spist rigtigt. Samtidig har jeg bevæget mig meget.

Mai-Britt er et ude-menneske. Sammen med sin mand dyrker hun brugshundesport med deres fire schæferhunde. Hun træner hundene hver dag, og hun løber, og om det er behandlingerne hos Vibeke Sandbæk eller den udendørs motion, der har hjulpet hende bedst, ved hun ikke, og det spiller heller ikke så stor en rolle for hende.

Omsorg og velvære

- Sport og behandlingerne i kombination har været gode, siger hun og tilføjer om behandlingerne hos zoneterapeuten:

- Det, at man kan læne sig tilbage og blive behandlet, det er vigtigt. Man får også noget omsorg. Det har hjulpet min krop til at komme op på et acceptabelt niveau rimelig hurtigt. En overgang havde jeg ikke energi til at dyrke motion, men Vibeke har hjulpet mig i gang igen. Så nu har jeg løbet ti km igen, og jeg cykler en del for at variere. Jeg tænker også mere på, hvad der stresser mig, og hvad der giver mig noget.

Mai-Britt er stadig i behandling på sygehuset. Nu med et celledræbende stof, der

ikke er nær så slemt ved kroppen som kemoterapien. I sensommeren var hun stadig delvist sygemeldt, men tror på, at hun vil komme op på fuld tid igen.

- Jeg har ikke de samme kræfter som før, men det vil jeg få igen, siger Mai-Britt Nielsen, der har tænkt sig at fortsætte hos Vibeke.

- Det giver så meget velvære, og jeg får lige hanket lidt op i kroppen.

Zoneterapi dagen før kemoterapi

Mai-Britt valgte at blive behandlet af Vibeke Sandbæk dagen før, hun skulle til kemoterapi på sygehuset.

- En sygeplejerske rådede mig til, at det ville være smart, fordi kroppen så kan sætte alle kræfter ind og have noget at stå imod med. Kroppen gøres klar til, at næste kemobehandling skal komme, og så kan man nå at få det så godt som muligt inden

behandlingen. Før hver kemobehandling får man taget blodprøver, og hvis prøverne ikke er i orden, udsættes kemoterapien, og det ville jeg bare ikke udsættes for, siger Mai-Britt Nielsen.

Hun er endnu ikke fuldt på højde med den måde, hun havde det på, før hun blev syg.

- Jeg er træt og skal sørge for at få hvilet mig. Hvis jeg kører lidt for hårdt på, kommer føleforstyrrelserne igen. Kroppen giver helt tydeligt nogle signaler. Min medicin er nok også med til at holde mig lidt nede formmæssigt, så det tager lidt længere tid at komme ovenpå. Men jeg synes jo i dag, at jeg har det fantastisk godt sammenlignet med, hvordan jeg har haft det. Kroppen har haft en meget hård tur, så jeg skal fortsat huske at få sovet nok og at spise rigtigt, og det arbejder jeg med.



Mai-Britt Nielsen valgte at gå til zoneterapi hos Vibeke Sandbæk dagen før en kemobehandling for at hjælpe kroppen til at blive modtagelig for behandlingen og for at dæmpe op for bivirkninger.