

Nummer 4 2019

Kroppos

terapeuten

TEMA

Magen och vår
fantastiska bakterieflora

**Så kan KBT ge
bättre sömn**

Grön julmat med
Mia Hagenmalm

CAMILLA

PT Camilla Lindquist tränar hemlösa

LINDQUIST

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

★
KVALITETS-
SÄKRAD

★ ★
KOMPETENS-
UTVECKLAD

★ ★ ★
AUKTORISERAD



Camilla Lindquist: "De här människorna är starka på riktigt!"

Att rekommendera en klient att ta promenader är i regel okomplicerat. Men tänk dig att klienten levat stora delar av sitt liv på gatan och förknippar promenaden utomhus med att ständigt behöva vara på sin vakt. Det ställer lite andra krav på kreativiteten som personlig tränare och en som har det är Camilla Lindquist, personlig tränare åt personer på väg ut ur hemlöshet och drogberoende.

En dag i veckan väljer personliga tränaren Camilla Lindquist att avstå från sin lön och istället arbeta med personer som är på väg mot en bättre framtid: Personer, både unga och äldre, som självmant sökt sig till Convictus hälsocenter i Stockholm, dit personer på väg ut ur drogberoende och hemlöshet kan vända sig för bland annat träning, massage, yoga, samtal och samvaro.

Camilla upptäckte möjligheten strax efter att hon utbildat sig till personlig

tränare och tyckte att det både var en utmärkt ingång till det nya yrket, men också en möjlighet att göra något riktigt meningsfullt.

– De som kommer är starka på riktigt. De har levt tuffa liv med missbruk och hemlöshet, fysiska och psykiska skador, men kommit till en punkt i livet då de inser att de måste fatta ett beslut om att förändra sin situation. De är öppna för att ta till sig nya intryck, kontakter, rutiner – och träning.

Och även om hon säger sig egentligen vara "ganska känslig", så är mötet med människor med hårda livsöden en stor källa till energi och känsla av meningsfullhet, säger hon.

– Min uppgift är att så ett frö, motivera dem att komma igång med vardagsmotion och träning och ta hand om sin kropp och sin hälsa. Det är väldigt varierande hur utgångsläget ser ut. Vi börjar alltid med ett samtal om bakgrund, eventuella sjukdomar/skador, förväntningar och önskemål, och även om de ska få svettas, så är en stunds nedvarning och avslappning först väldigt viktigt.

På plats kan de träna själva i ett litet gym, eller med hjälp av Camilla. Det finns även olika yoga- och meditationspass och möjlighet att träffa läkare, sjukgymnast och få massage. Ofta är klienterna i ett helt annat skick än traditionella PT-kunder är:

– Många är sjuka. De kan ha KOL och andra lungsjukdomar, ryggskador, lida

"De har tagit sig igenom skador, droger och brister, men så fattar de ett beslut om att förändra sin situation."

av ångest och depression eller ha skador efter perioder som hemlös, som amputerade tåledder och så vidare. Men önskan att träna finns där ändå.

MÅNGA MÖTEN INSPIRERAR och ger hopp om att det går att förändra sitt liv även om förutsättningarna varit riktigt svåra:

– Nyligen mötte jag en man som levt mer eller mindre hela sitt liv på tunga droger. Nu är han 61 år och är helt dedikerad sin yoga, styrketräning och löpning. Och idag hade jag en tjej som sa att hon verkligen ville träna för att hon ►

CAMILLA LINDQUIST

GÖR: Personlig tränare

AKTUELL: Engagerad som frivillig på hälsocenter för personer på väg ut ur drogberoende och hemlöshet

BAKGRUND: Produktkoordinator i filmbranschen. motionbymillan.se.



”Nyligen mötte jag en man som levt hela sitt liv på tunga droger. Nu är han 61 år och helt dedikerad sin yoga, styrketräning och löpning.”

visste att det fick henne att må bra: ”Om jag tränar, behöver jag inte ens röka!”.

Men allt är naturligtvis inte bara glatt och positivt. Det händer att någon bokar in möte utan att dyka upp. Ibland kommer det fram att det beror på att personen återfallit i missbruk, och då är

CONVICTUS HÄLSOCENTER

Convictus hälsocenter är en verksamhet för personer på väg ut ur drogmissbruk och hemlöshet. För att ta del av utbudet ska du vara drogfri. Convictus erbjuder bland annat hälsosamtal, massage, träning och bygger på volontärarbete.
www.convictus.org

möjligheten att få hjälp på hälsocentret stängd, tills personen på nytt håller sig drogfri. Ibland är det svårt att motivera personer att göra även de minsta förändringarna, som är lätta för gemene man. Som att ta fler promenader till exempel.

– Har man levt ett liv som hemlös, så har man ofta lärt sig att vara på sin vakt inför andra människors reaktioner på en. Och då är promenader utomhus kanske inte ett så bra sätt att koppla av och ”rensa hjärnan”. Men då kan det ju fungera att stå på löpband här inne.

FÖR CAMILLA SJÄLV har träning av olika slag alltid varit ett givet inslag. Som ung ägnade hon sig åt bland annat gymnastik

och simning och senare i livet åt karate.

– Det är ganska hård träning och samtidigt kände jag att det inte var hållbart att fortsätta med mitt stillasittande kontorsjobb på heltid, även om jag tränar en hel del på min fritid. Så jag kände starkt att jag behövde satsa på att ta hand om mig själv, det är verkligen viktigt. Och då låg utbildningen till PT på Axelsons nära till hands.

Själv har hon hunnit runda de 50 och tycker att det är en bra ålder att byta yrkesbana.

– Jag har hunnit uppleva en del och jag har hunnit få perspektiv på saker och ting. Det tycker jag bara är en fördel och viktigt i mötet med andra människor. Och så har jag alltid haft en längtan efter att lära mig mer om anatomi, fysiologi och biomekanik – och allt det kunde jag få på PT-utbildningen. Men jag försöker fortsätta att utvecklas och utbilda mig hela tiden. Man lär ju så länge man lever.

Framtidsplanerna innefattar förutom fortsatt engagemang för de hemlösa, även att inrikta sig på äldre personer som kan behöva hjälp att hålla sig starka även långt upp i åldrarna.

– Det är en grupp där man verkligen kan göra en insats, där det direkt handlar om att förbättra livskvalitet och vardagsliv. Det ser jag ju direkt på min egen mamma som är 77 år, vad det betyder för henne att gå till gymmet och träna och att promenera med hunden. ●