

Tips oss om små og store hendelser i Trondheim

Telefon 07200



Stian Wallum

Leder Samfunn
trondheim@adresseavisen.no

» Flyktninger i Trondheim



Noen trener med hijab, andre med sorte lange kapper eller en tettsittende komfortabel bukse. Det de har til felles er at de er kvinner på flukt fra krig eller overgrep.

Løser opp traumer med yoga

» Trondheim Kvinner på flukt

En gruppe kvinner er samlet for å lære yoga i et av flere treningsrom ved St Olavs Hospital en formiddag i mai.

Og som i de fleste rom hvor det undervises i yoga er det også her rolig musikk og dim belysning. I tillegg er fargerike blomster og levende lys med på å skape en harmonisk atmosfære.

- Sørg for at føttene har god kontakt med gulvet, strekk opp ryggen, og husk på pusten, sier yogainstruktør og psykologspesialist ved Ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), Merethe Hellen, som også har psykiatrisk sykepleier Marit Høiaas med på laget.

Fire språk

Ordene etterfølges av en stille visking. Siden kvinnene kom-

mer fra fem ulike land, Somalia, Syria, Eritrea, Niger og Iran, er det her nødvendig med tolker på hele fire språk.

Enkelte av kvinnene fra Syria og Iran var raske med å kle på seg ytterklærne i det journalisten og fotografen kom inn i rommet.

- Dere ser nydelig ut fra her jeg står, men jeg ser jo at for dere som har fotside kåper på, er det litt vanskeligere å finne plass til foten, sier Merethe, mens hun instruerer en balanseøvelse.

- Bra å være her

Dette er den siste av i alt 12 timer med yoga. For første gang inngår yogakurset som en del av introduksjonsprogrammet for flyktninger i Trondheim kommune.

- Det er bra å være her. Jeg slapper bedre av, og kroppen kjennes bedre. Nå har jeg ikke lenger vondt i en arm, forteller en av damene fra Syria, som

ønsker å være anonym.

Den arabiske tolken må gå før klassen er over. Da må damene bare følge med på bevegelsene, uten å vite hva som blir sagt. Det får latteren frem hos syrerne.

- Når jeg er her kjenner jeg ikke på stress. Jeg føler jeg klarer å slappe av i kroppen, sier Zenab fra Eritrea, som får anerkjennende nikk fra damene rundt.

- Ja, det er veldig beroligende å være her. Jeg føler meg alltid lettere etter hver time. Dessuten er det fint å være i en gruppe hvor alle er i samme situasjon. Alle er vi flyktninger, sier Sohelia fra Iran, som forklarer videre:

- Når vi var i hjemlandet hadde vi mange bekymringer på grunn av krig. Her har vi helt andre bekymringer. Vi kan ikke språket og møter en helt ny kultur. Også det skaper stress.

Jobber med kroppen

- Du er sterk som en gudinne,



trd.by

Her finner du stoff for alle som elsker Trondheim og for deg som bruker byen



Fokuserer på pusten: Noen ligger i hvilestilling på ryggen, andre velger å ligge på siden.
Foto: THERESE ALICE SANNE



Uvante bevegelser: Flere av kvinnene som trener yoga er ikke vant til fysiske bevegelser, mens andre har mer erfaring.



Bearbeider traumer: Yoga kan være en måte å få nervesystemet til å komme i balanse.



Beroligende: Sohelia, flyktning fra Iran føler seg alltid lettere etter hver time med yoga.

sier Merethe, mens hun instruerer yogaøvelsen gudinne.

Til slutt er det hvile. Noen ligger i hvilestilling på ryggen, andre velger å ligge på siden.

- Selv om du hører lyder rundt deg, bare kom tilbake til pusten din, sier Merethe.

Etter timen snakker damene litt med hverandre.

- Jeg synes det er trist at dette er siste gangen. Dette er eneste

gangen i uka jeg jobber med kroppen, sier Safia fra Niger.

Yoga mot traumer

- Det er artig å se utviklingen på damene i løpet av den tiden de har gått her. Yoga er uvante bevegelser for de fleste, mens andre har mer erfaring med trening, sier Merethe.

Hun instruerer kun, og korrigerer ikke på kroppene.

- Grunnen til det er at da ville nok flere følt det mer utrygt å komme hit. Vi vet ikke hvilke traumer de har med seg, kun at mange av dem har tøffe historier.

Merethe forklarer at yoga kan være bra for å hjelpe det sympatiske nervesystemet å roe seg ned.

- Denne delen av nervesystemet blir aktivisert og mobilisert når vi opplever noe som utrygt eller farlig. Å være i stand til å takle farer og stress er bra når

man må, men å ha en høy beredskap eller aktivering i kroppen over tid er ikke bra. Det kan medføre slitasje og gi store helseplager over tid.

Balanse i kroppen

Ifølge Merethe vil man gjennom å bruke kroppen på en kontrollert måte få kontakt med kroppen og pusten.

- Det parasympatiske nervesystemet er nødvendig for og gi balanse i kroppen og i de indre organer, som for eksempel fordøyelse. Aktiviserer man det kan det gi en opplevelse av større tilstedeværelse og ro.

Det er flyktninghelseteamet i kommunen sammen med RVTS som samarbeider om kurset. Målet er å gjøre dette til et permanent kurs.

KJERSTIN RABÅS 952 12 969
kjerstin.rabaas@adresseavisen.no

- Her har vi helt andre bekymringer. Vi kan ikke språket og møter en helt ny kultur. Også det skaper stress.

Sohelia

Mye penger gir deg ikke nødvendigvis god smak, snarere tvert imot. Derfor skal heller ikke Odd Reitan bestemme byutviklingen.

Ha dokk hørt at'n Reitan vørte toillat?



Kommentar

Trygve Lundemo

Kommentator
trygve.lundemo@
adresseavisen.no

Glassoverbygde gater? Gondolbane mellom Gløshaugen, Øya og Kalvskinnnet? Bruer mellom høye bygninger, tvers over gater og veiter?

Odd Reitan har enda en gang lagt fram sine visjoner for utviklingen i Trondheim, og han mener på ramme alvor at slikt bør vi satse på i den historiske kjernen i den over tusen år gamle byen. Tillat meg å lage en vri på en sang som handlet om en annen kapitalist; Bør Borson: «Ha dokk hørt at'n Reitan vørte toillat?»

Jeg tviler ikke på at han er glad i Trondheim. Jeg tror Odd Reitan har et oppriktig ønske om å bidra til å skape en bedre by, og at det er drivkraften bak hans mange innspill om hvordan byen kan utvikles.

Men han er først og fremst forretningsmann. Dermed har han et helt annet perspektiv på byutviklingen enn de aller fleste av oss. Det som er bra for Reitan, er ikke nødvendigvis bra for alle oss andre. Sagt på en annen måte: Det som gjennom Reitans briller ser tiltalende ut, minner i andres øyne om Disneyland.

Etter hans opptreden under Boligkonferansen denne uka, der han snakket om hvordan Trondheim skal bli «Norges mest åpne og levende by», er det grunn til å minne om hva daværende kommunaldirektor for byutvikling, Håkon Grimstad, sa i 2006.

Også den gangen hadde Reitan store visjoner. - Han er i utgangspunktet bare én av 160 000 innbyggere i byen, sa Grimstad. Innbyggertallet i dag nærmer seg 200 000, og det er dermed enda flere som skal ha et ord med i laget.

Med sine over 60 eiendommer i Midtbyen har Odd Reitan allerede mye større innflytelse enn de aller fleste, og han har økonomiske muskler til å sette i gang nye prosjekter som det er lett å si ja til.

Det mest slående med visjonene, bortsett fra de luftige tankene om gondolbane og glassoverbygde gater, er at de er så gamle og at de er gammelmodig tenkt.

- Bilene er kommet for å bli, sa Reitan, som om årstallet var 1972. Han fortsatte med å si at det må legges opp til at de skal kunne parkere. Han snakket som om klimabevisstheden er like lav som for 40 år siden, som om han ikke forstår at færre biler i sentrum er det beste for byen hvis den skal bli mer åpen og levende.

Flere av de andre visjonene han la fram er dessuten hentet fra den såkalte hjerterplanen, som han brukte store ressurser på å lansere i 2006. Glassoverbygde gater, parkering under Olav Tryggvasons gate, NTNU-campus på Kalvskinnnet og andre forslag ble nevnt også den gangen.

Visjonen i 2006 handlet også om å dele byen i fire hjertekammer med ulike funksjoner. «Hjerterbyen» ble flere år senere forsøkt lansert som et slagord for Trondheim, uten at det slo an.

Men noe har Reitan fått til.

Den såkalte hjerterpromenaden rundt Midtbyen er i stor grad gjennomført - med unntak av passasjer i Elvegata, der den private eiendomsretten trumfet hensynet til kollektivets beste.

Og selv om noen av oss rynker på nesen av Reitans mest luftige visjoner, kan vi sette pris på at han skaper debatt. Mange flere av de nesten 200 000 andre som skal ha et ord med i laget, bør si tydelig ifra om hva slags by de vil ha.

«Det mest slående med visjonene, er at de er så gamle og at de er gammelmodig tenkt.»