

„Við erum öll að fylgja hvert öðru heim“

— Viðtal við Laufeyju Steindórsdóttur og Rebekku Rós Þorsteinsdóttur

Það er margt sem sameinar þær Laufeyju Steindórsdóttur og Rebekku Rós Þorsteinsdóttur. Fyrir utan að vera nánar vinkonur er óhætt að segja að þær séu samstiga. Þær fóru báðar í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands og útskrifuðust árið 2002. Laufey lagði í framhaldinu fyrir sig gjörgæsluhjúkrun og Rebekka svæfingahjúkrun. Örlögin höguðu því þannig að þær urðu báðar að hverfa af vinnumarkaði um tíma vegna örmögnunar. Í kjölfarið tók við nýtt ævintýri og nú hjálpa þær starfsfólki Landspítala að auka þol og viðnám gegn streitu með aðferðum kyrrðarjoga sem þær hafa innleitt hérlandis. Þeirra aðferð snýst um að hjálpa starfsfólki að upplifa áreynslulausa streitulosun og núllstillingu á vinnutíma á vinnustaðnum.

Við erum sannfærðar um þörfina á úrræði eins og kyrrðarjoga og forum af stað án þess að hika. Heilsufarslegur ávinningur af slíkri djúpslökunarmeðferð bætir m.a. svefn, eykur úthald og viðnám gegn streitu.



Hjúkrunarfræðingarnir Laufey Steindórsdóttir og Rebekka Rós Þorsteinsdóttir stjórna kyrrðarjoga fyrir starfsfólk á 12 deildum Landspítala.



„Við breytum ekki álaginu innan veggja spítalans heldur því hvernig starfsfólkið tekst á við það. Við vildum því leggja okkar lóð á vogarskálarnar við að liðsinna starfsfólki Landspítala að ná betri tókum á streitu í vinnu og daglegu lífi með því að auka þol og viðnám gagnvart streitunni,“ segja þær Laufey og Rebekka um verkefni sitt sem hófst með sjálfböðavinnu þeirra haustið 2017. Nú stjórna þær kyrrðarjoga fyrir starfsfólk á 12 deildum Landspítala. Kyrrðarjoga byggist fyrst og fremst á hugleiðslu, djúpslökun, öndunaræfingum og tónheilun.

„Við konur erum sérstaklega duglegar að hlúa að öðrum en gleymum að setja okkur í forgang. Við höfum tilhneigingu til að láta okkur sjálfar sitja á hakanum en mikilvægasta manneskjan ert í raun þú sjálf. Þú finnur það sérstaklega þegar heilsan fer að bresta.“

Við konur gleymum að setja okkur í forgang

„Við konur erum sérstaklega duglegar að hlúa að öðrum en gleymum að setja okkur í forgang. Við höfum tilhneigingu til að láta okkur sjálfar sitja á hakanum en mikilvægasta manneskjan ert í raun þú sjálf. Þú finnur það sérstaklega þegar heilsan fer að bresta,“ segir Laufey, en hún örmagnaðist líkamlega og andlega fyrir nokkrum árum. Hún segir það mikilvægt að tala um þetta og öll umræða um kulnun og örmögnun sé af hinu góða. „Það er styrkur að hafa unnið sig frá áfalli, að hafa fundið leiðina til baka.“

Eftir mörg ár af svefnleysi, álagi og streitu sagði Laufey upp starfi sínu á Landspítala árið 2013. Hún tók þá ákvörðun að hlúa að sjálfri sér og fjölskyldu sinni og setja heilsuna í forgang. Hún hóf sína uppbyggingu eftir óhefðbundnum leiðum en það tók hana tíma að finna leiðina heim en að kynnast heimi jóga færði hana heim. Hún hefur til einkað sér boðorð jógafræðanna sem meðal annars leggja mikla áherslu á að lifa í sannleikanum.



Laufey og Rebekka Rós hafa leiðbeint hundruðum manna.

Óhætt er að segja að Rebekka Rós hafi fengið sinn skerf af áföllum en í kjölfar þess að hafa greinst með sjálfsofnæmissjúkdóm og í framhaldi af því vefjagigt varð hún óvinnufær. Þar áður hlaut hún áverka í baki í kjölfar þess að verja sjúkling falli. „Eftir að hafa örmagnast á líkama og sál byrjaði ég að vinna í sjálfri mér og að finna mína leið til heilsu,“ segir hún. Hún fór í endurhæfingarferli hjá Virk og á Reykjalundi. Í kjölfarið tók við endurhæfingarferðalag þegar hún fór á námskeið í jóga í vatni hjá Arnbjörgu Kristínu. „Það var ekki aftur snúið.“ Hún lauk síðan kennaranámi í jóga í vatni og í framhaldi af því fór hún í jógakennaranám í Ashtanga Vinyasa jóga hjá Yoga Shala.

„Við fundum leiðina til baka og þess vegna erum við hér“

Vinkonurnar Laufey og Rebekka útskrifuðust báðar sem jóga-kennarar frá Yoga Shala árið 2017. Rebekka rifjar það upp þegar Laufey spurði hana hvort hún væri reiðubúin að innleiða hugleiðslu á Landspítala. Sannfærðar um þörfina á úrræði eins og kyrrðarjóga fóru þær af stað án þess að hika. Þar sem ekki fékkst fjármagn tóku þær ákvörðun að hefja verkefnið í sjálfböðavinnu. Gerður Beta Jóhannsdóttir, deildarstjóri á gigtardeild Landspítalans, samdi síðan við þær að koma einu sinni í viku í tímavinnu. „Við urðum einhvern veginn að koma þessu inn. Það er gríðarlegt álag í heilbrigðiskerfinu,“ segja þær, vit-



Laufey styðst við tónheilun í kyrrðarjóga fyrir konur í Yoga Shala.

andi hve brýn þörfin er og reynslunni ríkari af því að örmagnast í kjölfar álags. „Þetta er úrræði sem getur skipt miklu máli. Við fundum leiðina til baka og þess vegna erum við hér.“

„Það er gríðarlegt álag í heilbrigðiskerfinu,“ segja þær, vitandi hve brýn þörfin er og reynslunni ríkari af því að örmagnast í kjölfar álags. „Þetta er úrræði sem getur skipt miklu máli. Við fundum leiðina til baka og þess vegna erum við hér.“

Laufey og Rebekka hafa leiðbeint hundruðum manna en Laufey er nú í 40% stöðu sem kyrrðarjógakennari við Landspítala á aðgerðasviði og Rebekka leiðir kyrrðarjóga samhliða sínu starfi sem svæfingahjúkrunarfræðingur á skurðstofunum í Fossvogi. Þá leiðir Laufey kyrrðarjóga fyrir konur í Yoga Shala, auk þess sem þær leiða reglulega námskeið hjá Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga.

En hvernig kom það til að þær lögðu kyrrðarjóga fyrir sig? Laufey öðlaðist kennararéttindi í jóga nidra 2016 en það er ævaforð hugleiðslutækni. Nidra þýðir svefn en ólíkt svefni er farið meðvitað í djúpt slökunarástand með það að markmiði að aftengja sig við hugann. Að sögn Laufeyjar hefur hugleiðsla löngu sannað gildi sitt en margir eiga erfitt með að temja sér

reglulega ástundun hugleiðslu. „Margir byrja en gefast upp eða finna ekki réttu tæknina. Þá er jóga nidra mjög öflugt en það er eitt aðgengilegasta form hugleiðslu þar sem iðkandinn þarf einungis að leggjast á dýnu og fylgja leiðbeiningum kennarans,“ segir hún. Því geta allir lagt stund á jóga nidra. Að hennar sögn er heilsufarslegur ávinningur af þessari djúpslökunarmeðferð, m.a. bættur svefn, aukið úthald og viðnám gegn streitu. Líkt og hún sannreynði er jóga nidra öflugt til að vinna gegn kvíða og ótta og hjálpa fólki að finna innri kyrrð og ró, auk þeirrar líkamlegu og andlegu vellíðanar sem kemur eftir djúpslökunina. „Jóga nidra er mín hugleiðsluaðferð,“ segir Laufey, og bætir við að mikilvægt sé að hver og einn finni sína eigin leið.

Þær eiga það sameiginlegt, líkt og margt annað, að hafa orðið fyrir skipbroti eða einfaldlega að „hafa gengið á vegg“. Reynsla þeirra beggja er sú að þær komu sterkari til baka og með skýrari sýn á hvaða verkfæri við getum notað í daglegu lífi til að komast til heilsu.

Báðar upplifað þá skömm að hafa örmagnast

Jógatímarnir byggjast alltaf á einhverri fræðslu en það er einkennandi að þær stöllur hlúa að fólkinu með snertingu og aðstoða það að koma sér vel fyrir á dýnunni til að ná líkamlegri slökun og vellíðan. „Við gerum þetta með hjartanu,“ segja þær og það er hverju orði sannara. Þær segja báðar að jógaíðkun hafi styrkt þær hvað mest til sjálfsræktar. Jóga er heilðrænt mannræktarkerfi sem eflir fólk bæði líkamlega og andlega.

Þær upplifðu báðar þá skömm að hafa örmagnast og leggja því mikla áherslu á opinskáa umræðu um vandann. Þær eiga það sameiginlegt, líkt og margt annað, að hafa orðið fyrir skipbroti eða einfaldlega að „hafa gengið á vegg“. Reynsla þeirra beggja er sú að þær komu sterkari til baka og með skýrari sýn á hvaða verkfæri við getum notað í daglegu lífi til að komast til heilsu. „Þegar einar dyr lokast þá opnast aðrar. Nýttu þér það sem þú hefur gengið í gegnum,“ var sagt við Rebekku í endurhæfingunni, og það má með sanni segja að þær vinkonur hafa haft það að markmiði.

Laufey og Rebekka leggja nú báðar stund — saman — á framhaldsnám í jóga-kennslufræðum í Stokkhólmi sem þær ljúka vorið 2019. Þær hafa báðar einlægan ásetning um að hlúa að náunganum og að miðla þeim verkfærum sem þær hafa kynnst: „Við erum öll að fylgja hvert öðru heim.“

