

## ANDNING SOM REDSKAP

- Klara: Hej och välkommen till podden Viktiga minuter, för dig som lever med tonårsbarn. Den här podden görs av Förebyggarenheten i Kristinehamns kommun och Viktiga minuter handlar om att bygga relationer mellan barn och vuxna som är ett utav de viktigaste skydden för barn och unga. Jag som pratar heter Klara Tufvesson och jobbar här på Förebyggarenheten det gör också Jessica Flood som sitter bredvid mig.
- Jessica: Hallå!
- Klara: Vi tänkte idag prata lite om andning och avslappning. Och det är ju inte vi bäst på.
- Jessica: Absolut inte. Inte jag!
- Klara: Så då har vi bjudit in någon som är bra på det och det är Jenny Gustavsson. Välkommen!
- Jenny: Tack så mycket!
- Klara: Du jobbar som logoped på region Värmland och du är också andningsmassör.
- Jenny: Ja!
- Klara: Spännande! Jag tänkte bara ifall du direkt kan berätta lite om andning och vad det spelar för roll egentligen. Jag tänker att många som jag tänker att man andas automatiskt. Vad är det att tänka på?
- Jenny: Det gör vi ju, vi andas automatiskt men vi kan styra kvaliteten på andningen, kan man säga. Andningen har ju betydelse i många olika sammanhang så jag tänker att genom att lära sig mer och bli medveten om andningen så kan man påverka sig själv när det gäller träning, mående och så. Så det är viktigt med andning.
- Jessica: Man tänker ju ändå att andningen bara sker, det är inget man lägger så stor vikt vid utan det är bara något som ska fungera. Det bara är. Jag vet inte, Klara tänker du på hur du andas?
- Klara: Nej, men så fort jag tänker på hur jag andas så slutar jag att andas och börjar andas jättekonstigt. "Nej vänta andas jag nu?" Så börjar jag andas jättekonstigt. Typ så blir det.
- Jenny: Men andningen är väldigt kraftfull egentligen så det kan ju påverkas av hur vi mår och vi kan också med hjälp av andningen påverka hur vi mår. Vi kan också styra en del hur vi känner oss. En väl fungerande andning gör att vi behöver ta färre andetag och att vi blir lite lugnare.
- Jessica: Jag vet inte om du har hunnit reflektera över det Klara, men jag andas inte ner i magen. Jag andas halvvägs.
- Klara: Det gör jag med!
- Jenny: Det är vanligt att om man säger "Ta ett djupt andetag!" så drar man in magen och vidgar bröstkorgen så att man ser ut som en stolt tupp. Man liksom bröstar upp sig och stänger av hela nedre delen utav andningen. Så egentligen ska andningen sträcka sig

ner från bäckenet och ända upp till munnen och näsan när du andas ut. Diafragman är den viktigaste andningsmuskeln och den befinner sig mellan lungor och magen kan man säga. Som en platta nästan. Den hjälper till att dra ner lungorna för att ge plats vid inandning och då måste magen komma ut. Så drar man in magen kommer du aldrig riktigt ner med andetaget.

- Klara: Nu sitter alla här och känner på sina magar. Det ser ju inte ni som lyssnar. När man andas in ska egentligen magen ut. Är det det du säger?
- Jenny: Precis!
- Klara: Då måste jag prova andas. Fast det känns ju jättekonstigt.
- Jessica: Ja, svårt.
- Klara: Men det känns också löjligt att säga att det är svårt att andas. Jag blir bara flamsig.
- Jenny: Jag tänker att det är svårt att andas riktigt bra kanske? Men andas kan vi ju på något sätt! Och sedan är det väl en tränings sak så jag tror att när man tänker på det så kanske man gör det lite mindre naturligt än man brukar egentligen. Om jag skulle titta på er när ni sov till exempel så skulle ni säkert ha ganska avspänd andning och man skulle se att det rör sig i magen och ut på sidorna, nedre delen av revbenen och så. Men just precis när man ska tänka på det så blir det gärna att det hamnar väldigt högt upp. Det finns jättefina youtubeklipp på hur diafragman rör sig som faktiskt kan vara ganska bra att titta på för att förstå hur stor plats lungorna tar i kroppen och hur pass stor del utav bäcken och nacke och sånt som är med och rör sig.
- Jessica: Men om man ska öva på det här, är det genom munnen, näsan eller både och?
- Jenny: Alltså näsan är den stora grejen. Näsan är den viktigaste. Det är därigenom som du ska andas egentligen. Det går inte när du pratar, då måste du göra med munnen också. Du måste stänga munnen när du övar. Näsan värmer upp luften, den rengör luften och den gör att du får en sådan temperatur som passar bra att få ner i lungorna. Så att det är en jätteviktig del och så får du också ett djupare andetag om du andas genom näsan. Om du andas snabbt en gång genom munnen, andas in där så kan du ofta känna att det händer mycket uppe vid bröstkorgen. Men om du andas genom näsan så brukar man känna att magen rör sig litegrann också.
- Jessica: Jag känner att jag blir väldigt stressad om jag stänger munnen och andas genom näsan. Jag blir väldigt stressad.
- Jenny: Det är jättebra att du säger det. För det är inte jättelätt att ändra. Man måste träna på det. Ju mindre du har använt näsan desto trängre är det där så man kan behöva jobba in sig på att andas genom näsan för att få det att kännas som att det finns lite mer plats.
- Klara: När man vardagsandas om jag får kalla det det, då ska man tänka på att man ska andas genom näsan, men ska man också andas genom magen i vardagen? Ska man försöka jobba in det?
- Jenny: Ja, det ska man.
- Klara: Ja, oj vad svårt.

- Jenny: Och det finns massa hinder. Det finns trånga byxor, det finns en hukig hållning, det finns stress som gör att man redan har mycket spänningar uppe vid axlar och nacke som gör att du redan hindrar den här andningen litegrann. Så det är ett litet jobb.
- Klara: Om man är lite stressad och orolig och så. För du sa att både ens känslor påverkar hur man andas och också att man kan påverka sina känslor genom hur man andas. Men hur skulle du säga att andningen påverkas när man blir stressad och orolig?
- Jenny: När man blir stressad så spänner man sig och andningen blir lite snabbare, man andas oftare genom munnen. Man pratar om fight och flight att man jobbar ungefär som under hot, fastän att det är lite light-variant men ändå så att det finns mycket spänningar som gör att andningen inte riktigt kommer ner hela vägen. Och så kan det vara egentligen om du har haft en väldigt stressig period, det är inte bara så att det slutar vara spänt sen utan ofta har man kvar samma andningsmönster. Det är ett ganska vanligt andningsmönster genom munnen med lite höjda axlar och väldigt mycket engagemang kring skulderbladen och nyckelben och så. Men inte så mycket ner i kroppen.
- Klara: Det låter som att man blir lite spänd då, att man kan få lite problem. Eller varför är det dåligt?
- Jenny: Du måste ta många fler andetag, du ventilerar på ett annat sätt, då blir inte den balansen mellan syre och koldioxid lika bra så du får göra väldigt mycket större jobb för väldigt mycket mindre syresättning i blodet. Det är liksom en dålig affär på något sätt.
- Jessica: Men kan man jämföra för att det ska bli mer begripligt? Nu får du bara rätta mig. Jag tänker att alla har ju någon gång varit ute och sprungit eller joggat första gången och så ger man sig ut och drar upp axlarna och då pendlar armarna. Så spänner man sig och ska försöka andas och så blir man jättetrött. Kan man applicera det så?
- Jenny: Ja precis det är ju samma andning.
- Jessica: Så spänner man sig och håller på att känna att man ska dö för att det blir så himla jobbigt att springa.
- Jenny: Men så är det ju. Till exempel har du något ställe där du har ont så du går omkring med smärta får du också de här spänningarna. Det finns många delar som påverkar. Att jobba med andningen och bli lite mer medveten om den. Ett sätt kan ju vara att andas igenom näsan. Man kommer ganska långt med att bara träna lite på det. Man kan stänga till munnen lite och bara försöka träna på att ta andetaget den vägen. Det är en ganska enkel åtgärd.
- Jessica: Ja det är väl viktigt att bara hitta sitt eget, vad som funkar för mig själv.
- Klara: Ja men jag tänker att det kanske är en del föräldrar och andra vuxna som lyssnar på det här och dels för sin egen del men också som har tonåringar som kan vara stressade och nervösa och oroliga av och till. Det hör ju vi ofta. Va det än är om det är prov, uppkörning, om det är socialt eller om det är att man ska prova någonting nytt eller så. Ifall man skulle kunna skicka med som vuxen lite kunskap om andning till sina ungdomar?

- Jenny: Jag håller på att prata om vad svårt det är men jag tror att det viktiga är att göra något. Det är inte så petigt att allting stämmer exakt på en gång utan en grej som man kan jobba på är att försöka förlänga andetaget lite. Det är liksom också ett jobb, men det kan du styra själv. Man känner ungefär hur länge man orkar att förlänga sitt andetag. Det finns en ganska vanlig övning som man även ger mot ångest och när man är lite uppe i varv som kallas för "Andas i fyrkant". Jag tycker den är bra för att man kan alltid hitta en fyrkant någonstans. Man kan ju titta på datorn, mobilen eller en tavla. Så då har man något att följa. Då kan man hålla ögonen på den här fyrkanten och följa med ett finger om man vill, eller med blicken. Om man tänker sig en tavla uppifrån vänstra hörnet så andas man in längs med hela översta delen och på vägen ner till nästa kant så försöker man hålla andan, men inte stenhårt så att man spänner utan bara försöker att inte göra någonting med andningen och på nästa tur så andas man ut och sedan så får man hålla igen litegrann. Det finns youtubeklipp på och man kan hålla på lite med den. Det är ingen fara om man hoppar över något steg när man börjar jobba på den heller eller om man gör den väldigt snabbt först men det kan vara något att hålla sig till för att hålla reda på sin andning. Jag skulle göra covid-19 test som jag tycker är lite obehagligt att stoppa ner en tops nu och då jobbade jag med att andas väldigt kontrollerat för jag visste att jag skulle tycka att det var obehagligt, för att det inte skulle göra så ont. Då är det skönt att ha något att hålla sig till för annars tänker man på att det ska göra ont, men då har man något konkret så det kan vara ganska bra.
- Klara: Och det finns säkert jättemycket om man har barn som är rädd för att gå till tandläkaren och alla sådana saker. Och hur hjälper det? Hur hjälper det att andas i ruta eller i fyrkant?
- Jenny: Funktionen är att på något sätt långsamma ner andetaget och oftast blir det lite djupare då. Då blir du lugnare, du stressar kroppen genom att andas snabbt vilket man oftast gör när man är stressad, pulsen kan öka också. Så får du till det här att andas lite långsammare så saktar du ner hela kroppen. Man kan göra det som du säger inför något körkort, men man kan också jobba med andningen när man är allmänt ur balans eller stressad.
- Klara: Jag sa till min dotter hemma som är nio för att hon vaknar ibland på natten och tycker det är läskigt och blir stressad och går upp i varv. Så jag berättade om det här med att man kan andas i fyrkant, då skrattade hon och sa att det lät så dumt så hon kunde inte ens greppa det. Så kommer hon morgonen efteråt och hade provet och sa "Det funkade, jag kunde somnade!".
- Jenny: Ja men det är otroligt. Det är inte alltid jag har sagt, jag jobbar ju mycket med andningen med mina röstpatienter och det är inte alltid jag har pratat så mycket om andningen, för då jobbar vi för att få till en bra röst. Men då är det också ofta många som har sagt att de har använt just andningsövningarna för när de vaknar på natten och inte kan somna för det är ett sätt, ungefär som att vagga sig själv.
- Klara: Jag tänker också, vi påverkas av andras andning. Jag vet inte om ni är många föräldrar och vuxna som har lagt barn många gånger i ert liv och när man försöker lägga ett barn som är pigg. Det enda som egentligen har funkade för mig är egentligen att simulera hur man andas när man sover för att dämpa situationen och vad starkt det är mot allt annat man kan prova.

- Jenny: Det är ju någonting man gör, det är nästan medfött, det är inte alltid någon som har sagt utan man bara kommer på att man ska göra de här grejerna så att vi vet på något sätt att andning hjälper fast vi är lite långt ifrån det ofta.
- Klara: Det tänker jag också kanske kan vara tips ifall man nu är en vuxen som lyssnar på det här och känner att om min dotter sitter med matteläxan och börjar gå upp i stress då kan inte jag säga till henne att andas för att hon kommer bara kasta boken. Men man kanske kan sätta sig i närheten och själv andas lugnt. Man kanske kan smitta lite med andning.
- Jenny: Ja precis, det är ju en bra idé! Man förmedlar ju någonting med sin egen.
- Klara: Inte demonstrativt med sin egen för då kommer boken flyga ändå utan man får försöka lite subtilt kanske. Men du tänker att det inte bara är vid de här situationerna utan överlag om man känner att det är mycket i ens liv, att man är lite allmänt spänd och orolig och så.
- Jenny: Ja, absolut! Jag tycker också att det finns mycket studier på personer som till exempel tränar. Jag jobbar ju mycket med tränande ungdomar på ganska hög nivå ibland, som har jobbigt med andningen. Man ser att de jobbar inte så mycket med andning när det gäller fysisk träning så att det är ganska ovanligt. Så det är också en grej, det är inte bara när man är stressad utan det är också för att effektivisera återhämtning och så till exempel om man tränar hårt. Om man har svårt med det här ta det lugnt grejen som man kan ha när man är ung tänker jag och när man är gammal, så kan man kanske ta till sig att det kan hjälpa för träningen då att man orkar mer och har en snabbare återhämtning, för det finns det.
- Klara: Precis, och det kan vi slänga oss med lite till mans och det kan man få höra. Jag kan ju säga det själv men jag kan höra det av andra att "Ta det lite lugnt!" "Sätt dig ner och ta det lugnt!" och är man lite uppe i varv så är man såhär "Men hur då?" "Jag kan inte ta det lugnt!". Men då kan man tänka att man kan prova lite andning till exempel.
- Jenny: Jo men det kan man göra och det är ganska bra om man har gått igenom nånting innan. Om man vet med sig om man i familjen håller på med att gå i skogen ofta eller yoga eller att man har någon form som redan passar. Då kan man försöka använda sig av det och vara lite mer uppmärksam. Styrketränar man kan man tänka på hur man andas när man lyfter och när man går tillbaka i rörelsen till exempel. Man kan försöka att tillämpa det på någonting som man redan håller på med.
- Klara: Man kan tänka "När andas jag bra?", "Vilka tillfällen är det?" och "Vad gör jag då?"
- Jenny: Ja för är man arg håller man ofta andan till exempel, eller om man är rädd andas man kanske inte alls? Så gör vi ganska ofta och börjar du tänka på ditt andetag så kanske du får med kroppen på ett annat sätt. Så det blir ett ökat välmående faktiskt.
- Klara: Vi pratar ju ibland om att det är viktigt att kunna hålla sig lugn i mötet med ens tonårsbarn. För att inte trigga på ifall man håller på att bygga upp en konflikt. Då är det ju något man kan tänka på själv, att inte bita ihop och hålla andan när man blir sådär arg och stressad.
- Jenny: Precis, man kan andas sig igenom både smärta och ilska. Genom att man tänker "Andas in genom näsan" och försöka puffa ut lite lagom mycket i taget. Det kan man

också träna på. Jag tycker alltid att man nästan behöver göra det innan några gånger för att kunna använda det sen när det är lite skarpare läge.

- Jessica: Ja det säger man ibland som förälder att nu andas vi in genom näsan och ut genom munnen om man slår sig hårt.
- Jenny: Ja precis, oftast håller man andan då också.
- Klara: När man får hem ett barn som är jätte uppe i varv. Så får man andas med dem.
- Jessica: Vad spännande för man tänker ändå inte så mycket på andningen. Jag är lite fascinerad över det.
- Jenny: Ja vi kan ju inte leva utan andningen, den är ju otroligt viktig och ändå lägger vi väldigt lite energi på andningen.
- Klara: Och du säger "Öva innan!" och du sa att man kan ta med sig från något annat man håller på med. Men om man inte kan komma på något bra, hur ska man öva? Vart hittar man vad man ska öva på?
- Jenny: Jag tänker att man kan googla på andning. Man kan bara söka på något som passar en själv. En del personer tycker om gudinnor och någon tycker om styrketräning och någon är mycket för att vara ute och vandra, eller nånting. Du kan koppla ihop andning med något annat. Jag tänker att det är väldigt sällan fel om man känner att man har ett lugnt andetag som är någorlunda långt och du andas genom näsan så kan du följa också något som passar det du pysslar med. Har du till exempel husdjur hemma så kan man sätta sig och kolla på när de ligger och sover och försöka följa deras andning. De expanderar och de sjunker ihop. Det är väldigt tydligt. Eller om man har små små barn så syns det också. De slutar ju andas på ett riktigt bra sätt tidigt i fem-sex års ålder, då börjar de andas ungefär som vi.
- Klara: Jag jobbade på förskola ett tag när jag var ung och ibland när jag är stressad så tänker jag på vilorummet efter maten med treåringar, ett rum fullt med treåringar som sover. Det finns inget som är mer rogivande än tanken på hur stämningen är i ett sånt rum.
- Jenny: Jo men där har du det där med att det smittar i ett sånt rum. Ja, det är jättemysigt.
- Klara: Okej, så då kan man söka lite på nätet. Det finns säkert poddar, böcker och allt möjligt.
- Jenny: Ja, det finns hur mycket som helst om man kollar på youtube. Jag tycker inte det är så mycket som är fel utan det är mer bara en smaksak vad som funkar. Men diafragman kan vara en grej man kan söka på "diafragmaandning". För då har du med hela rörelsemönstret och så ska man göra det enkelt tänker jag. För det är ändå liksom lite att tänka på.
- Klara: Alltså, lite hitta sin egen ambitionsnivå. Hitta det som man själv kan ta till sig.
- Jessica: Och inte börja med allting på en gång kanske. En sak i taget.
- Jenny: Precis, och näsandning är jättebra sak. Att andas tyst är ett bra mål också. Allt sånt där hosta, harklingar, flåsningar och sånt där är ju egentligen inte så bra andning kan man säga. Så att man strävar efter så tyst andning som möjligt oavsett vad man gör.
- Klara: Jag tycker vi har fått jättemycket bra tips och insikt. Det jag tar med mig framförallt är bara att försöka lägga lite kraft och energi på att fundera på sin andning därför att den

påverkar så mycket och man påverkas mycket med den. Det vi har pratat om är att vi andas alltid men man kan styra kvaliteten på sin andning. Andningen påverkar hur vi mår och vi kan påverka hur vi mår med andning. Kvalitetsandningen är att andas med näsan och att magen ska ut när man andas in. Att man andas med magen djupt ner i kroppen.

Jenny: Ja, och gärna tyst.

Klara: Och att när vi är stressade andas vi ofta med munnen. Vi andas ofta snabbt och kroppen jobbar för mycket för, för lite resultat. Vi blir stela, vi stressar kroppen mer. Det är därför man kan behöva öva på att andas djupt, vi pratade om att förlänga andetaget och att andas i fyrkant. Vi har pratat om att man kan andas igenom smärta, man kan andas sig igenom ilska och det kan både vuxna och barn göra. Speciellt vuxna kan göra det i konflikter. Man kan smitta andra lite med en bra andning. Och att det är bra att öva innan så att man har känt på vilka sätt passar mig och hur hittar jag lätt min andning. Då kan man inventera sitt liv, man kan googla, söka där man brukar hitta information. Vad som passar mig helt enkelt för det är bättre att börja någonstans bara. Det är bra, det kan vi verkligen ta med oss och att andning är ett bra praktiskt verktyg. Jag tänker framförallt tonåren då det är mycket stress och press och det är mycket man ska igenom och man kommer ganska långt med en bra andning.

Klara: Tack så mycket för att du kom hit Jenny och pratade om det här.

Jenny: Tack så mycket för att jag fick komma!

Klara: Det var jättekul, tack till er också som har lyssnat. Vi hörs igen i ett annat avsnitt. Ha det gott!

Alla: Hejdå!