NELMS METOD

UTBILDNINGSMATERIAL NELMS METOD

Träning i vatten för personer med funktionsvariationer

AV MILTON NELMS

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

ANDRA SAMARBETSPARTNERS

Redaktör: Hilde Elise Hansen

Översättning och bearbetning till svenska: Hilde Elise Hansen, Peter Pettersson
Översättning: Johanna Stadmark, Cecilia Holm
Skisser: Milton Nelms
Foto: Per Axensköld (s. 6, 9, 25, 39, 43, 51, 54, 59), Karl Melin (s. 17, 23, 42, 50, 66, 67, 71, 74, 75, 77, 80, 82). Andra foton: Nelms metod.

Denna Handbok är en del av utbildningsmaterialet i Nelms Metod, först och främst till instruktörsutbildningen.

I Nelms metod använder vi vatten som terapeutiskt verktyg för att ge personer med funktionsvariationer ökad rörelseförmåga, rörelseskontroll och sensorisk medvetenhet. Metoden bygger på att individen ska få ökad kännedom om vattnets egenskaper i förhållande till den egna kroppen. Nelms metod använder vatten som ett medel för att främja olika aspekter av lärande av rörelse, ökad sensorisk medvetenhet och ökad kroppskännedom, men målet är även att effekten ska uppnås på land. Det kan vara genom att ge ökad självkänsla och livskvalitet hos individen, något som också kan ge stor samhällsekonomisk betydelse. Vatten är en miljö som ger många sensoriska intryck för människor, som inte är möjligt på land. I Nelms metod blir dessa sensoriska intryck hanterade av individen, antigen själva eller med hjälp av en instruktör/assistent, för att rytmisk öka eller minska nivåer av sensoriska stimuli för att skapa ökad rörelseförmåga och motorisk kontroll. Målet är inte att lära sig att simma, även om en positiv bieffekt kan bli att man blir tryggare i vattnet.

Nelms Metod är utvecklad genom projektet Nelms Metod – som mellan 2019–2021 har stöd från Allmänna Arvsfonden. Bakom projektet står Simklubben Poseidon, i samarbete med Furuboda Folkhögskola och Swedish Center for Aquatic Research. Vi samarbetar också med Parasport Göteborg, Svenska Livräddningssällskapet Göteborg och Autism och Aspergerföreningen i Västmanland, samt många flera organisationer.

Nelms metod är utvecklad av Milton Nelms. Milton har skrivit detta utbildningsmaterial och har varit central i projektet genom att hålla i utbildningar, föredrag och träningar. Milton Nelms är känd internationellt för sitt arbete med elitsimmare, deras tränare och med olika sim- och sportorganisationer. I över 40 år har han arbetat med många olika grupper i vatten från barn och vuxna som är rädda för vatten, ungdomar och upp till elitsimmare på världsklassnivå, flera av dessa är OS medaljörer. Han föreläser, coachar och hjälper simklubbar, simförbund och simskolor i USA, Storbritannien, Australien, Nya Zeeland, Asien, Skandinavien och Mellanöstern. Han är också personlig konsult till tre universitet i USA.

Hans arbete med att hjälpa elitsimmare till förbättrad prestation fick honom att utveckla ett intresse för hur människor instinktivt responderar när de är i vatten. Som ett resultat av det har han utformat olika program och metoder för ökad vattenkänsla, simkunnighet och simteknik, som använder samma principer oavsett förmåga, ålder eller erfarenhet i vattnet. Hans metoder är baserade på unika och grundliga principer om hur människan reagerar emotionellt och psykisk i vatten.

I Sverige har han varit med i Arvsfondsprojektet Gilla Vatten, där barn som är rädda för vatten var målgruppen. Han står bakom metoden, Brainswim, som är särskilt anpassad till denna målgrupp, och har varit med att utbilda över 450 instruktörer i metoden, som har nått ut till över 10 000 barn och unga.

Läs mera om projektet och metoden på **www.nelmsmetod.se**

Introduktion till Nelms Metod

Vad är Nelms Metod?

Nelms Metod använder speciella aktiviteter och övningar i vattnet för att hjälpa personer som lever med funktionsvariationer. De huvudsakliga målgrupperna för projektet Nelms Metod har varit personer med cerebral pares, autism och hjärntrauma, men metoden kan även vara till nytta för många andra. Nelms Metod kan hjälpa personer med kognitiva eller sensoriska svårigheter, psykiska problem, andningsdiagnoser, multipel skleros, motoriska eller neurologiska sjukdomar. Metoden kan med anpassningar användas på alla diagnoser. Vattnet är en miljö som ger alla dessa möjligheter. Mer mekaniska former för rehabilitering av idrottsskador, och skador som benbrott eller ortopediska operationer kan med fördel också dra nytta av Nelms Metod. Metoden kan också användas i ett bredare perspektiv för att förbättra en persons hälsa. Det sätt på vilket vi i dagens samhälle använder kroppen ergonomiskt kan orsaka en gradvis försämring i hela kroppens system, inklusive skelett, muskler och nervsystem. Detta orsakas ofta av ökad inaktivitet, till exempel mer stillasittande.

Huvudmålgruppen i projektet Nelms Metod är personer med förvärvad hjärnskada, medfödd hjärnskada och autism men kan användas av i princip alla. Det finns en mångfald av behov, villkor och familje- och levnadsförhållanden bland personer som lever med funktionsvariationer. Metoden är utformad för människor i dessa grupper som är självständiga och som är i säkra förhållanden för att själva använda metoden. Andra användare av metoden är assistenter för personer med funktionsvariationer, vårdgivare (inklusive familjemedlemmar), fysioterapeuter, arbetsterapeuter och andra yrkesverksamma som vill använda metoden för målgruppen.

Nelms Metod bygger på principer som har använts för att skapa andra program och metoder inom simning, simundervisning och träning i vatten. En av dessa metoder är Gilla Vatten som är en metod för att bli kvitt rädslan för vatten och skapa ökad trygghet i vatten. Nelms Metod bygger också på Brainswim, som är en metod för simundervisning, samt det drunkningsförebyggande programmet "The Shane Gould Swimming Project" som bedrivs på Fiji. Alla dessa metoder är utvecklade av Milton Nelms, som också har tagit med sig erfarenheter från sitt arbete med internationella elitsimmare.

Dessa metoder kännetecknas av att de är annorlunda än andra program eller metoder som handlar om att lära sig simma, tävlingssimma eller för att förhindra drunkning. I traditionella program och metoder utgår man från simmarens rörelser och aktiviteter för att få simmaren att agera i förhållande till vattnet. Man kan beskriva detta som att simmaren behöver göra något med vattnet. I dessa andra metoder som Milton Nelms och hans kolleger har skapat (Gilla Vatten, Brainswim mm.) är en central egenskap att vattnet animeras – man får vattnet till att "göra" något med simmaren. Denna princip är central i metoden och har tillsammans med andra stödjande idéer och principer använts för att skapa övningarna i Nelms Metod. Metodens sätt att se på samspelet mellan personen och vattnet har en potential att användas terapeutiskt.

Syftet med Nelms Metod är att hjälpa personer med funktionsvariationer att använda vattnet för att skapa nya stimulerande upplevelser och utmaningar för att få ökad rörelse och perception. Övningarna som används kan ge nya upplevelser och känslor för vad som händer i vattnet. Kroppen och nervsystemet stimuleras därmed på nya sätt. Övningarna i Nelms Metod är avsett att skapa en rad möjliga och gynnsamma förbättringar.

Övningarna kan också användas för att öka styrka och kondition. Samma rörelse i vattnet kan upprepas, men kan ändras från lugna och nästan passiva rörelser till mera aktiva och kraftfulla rörelser. Man kan också göra motsatt, att ändra en rörelse från aktiv och kraftfull till mer lugn och passiv. En person som behöver mindre motstånd kan göra rörelsen lugnt, och en person som behöver större motstånd kan göra samma rörelse med mera fasthet och kraft. I Nelms Metod finns det också andra sätt att reglera motstånd. När man har börjat lära sig hur man använder sitt sensoriska system för att manipulera vattnet kan man ändra motståndet i en rörelse med avsikt och genom att föreställa sig att vattnet känns tyngre eller lättare. På detta sätt kan en person använda samma rörelse, utan att göra yttre förändringar i övningarna, och alternera med lägre och kraftigare motstånd. När man använder vattnet mer kraftfullt under träning så ger vattnet säkerhetsfördelar jämfört med om man är på land. Eftersom vattnets miljö är "mjuk" så leder även rörelser med mycket kraft sällan till skador. När du gör övningar på land som har mycket motstånd, som tunga lyft eller övningar där du använder kroppen som vikt, så kan övningar med mycket kraft lättare leda till skada än om du tränar i vattnet.

Detta var några få exempel på ett antal av de möjligheter som går att få ut av vattnets egenskaper. I detta utbildningsmaterial kommer vi att beskriva flera exempel på hur vattnet kan användas för att hjälpa människor att må bättre och hitta både nytta och nöje av rörelser och aktivitet i vatten. Vattnet ger unika möjligheter till att stimulera både inlärning och fysiska och emotionella förbättringar, som alla är vägar till en känsla av att uppnå något, vilket är positivt. Att hitta sätt att fungera bättre i och utanför vattnet kan ha positivt inflytande i det dagliga livet, både hur man fungerar och för att ge en positiv känsla av att ha uppnått något.

Personer som kan ha nytta av Nelms Metod

Personer med funktionsvariationer, assistenter, terapeuter och instruktörer kan ha nytta av att lära sig övningarna i Nelms Metod. Övningarna är utformade för A) personer som är 100% självständiga B) personer som behöver lite hjälp/assistans för att göra övningarna och C) för personer som behöver ha full assistans.

Simkunnighet och Nelms Metod

En person behöver inte kunna simma för att ha nytta av Nelms Metod. Faktiskt kan även en person som inte är bekväm i vattnet, eller som är rädd för vatten, också ha nytta av metoden. Det gäller både för personer med funktionsvariationer, och för de som ska hjälpa/assistera personer med funktionsvariationer. Personer som själva är rädda för vatten, men som har lärt sig och fått förståelse för hur vattnet agerar blir ofta mer empatiska och har större förståelse för andra. Detta kan ge en ökad förmåga att känna igen förändringar hos andra, då de själva har känt detsamma. Att man själv har varit ovan vid vatten eller rädd för vatten kan på detta sätt bli en fördel när man ska hjälpa andra.

Hur förbereder sig instruktörer och assistenter för Nelms Metod?

En instruktör eller assistent behöver två typer av förståelse för att på bästa möjliga sätt hjälpa personer med funktionsvariation att göra övningarna i Nelms Metod. För det första måste de förstå de enkla principerna bakom Nelms Metod, som man får förståelse för genom förklaring och demonstration. För det andra måste också en instruktör eller assistent vara i vattnet på egen hand, eller när de arbetar med andra, så de själva kan uppleva metodens grundläggande principer, som är interanimering, vattnets fysik, vattnets rytm och andning i vatten. Dessa principer är vägledande i övningarna i Nelms Metod. De är logiska och handgripliga fenomen med vatten, som oftast inte förklaras eller används i andra metoder och program för träning i vatten. Både den intellektuella förståelsen och den erfarenhetsmässiga förståelsen är det som gör det möjligt att hjälpa andra. För målgruppen, de som lever med funktionsvariationer, är den fysiska eller erfarenhetsmässiga förståelsen den viktigaste.

Vi vill återigen understryka att personer som inte kan simma, eller personer som är rädda eller ovana vid vatten, kan lära sig att förstå dessa principer. Många av övningarna kräver inte att du har ansiktet eller huvudet under vattnet. Övningarna kan göras på midjedjupt vatten, medan du håller i bassängkanten. Vissa andningsövningar kan göras utanför vattnet, och några övningar som baseras på vattnets rytm kan göras när du sitter på bassängkanten med fötterna i vattnet.

Nelms Metod och traditionell simning

Utmärkande för Nelms Metod är att den är praktisk, möjligt att anpassa och ändå är den effektiv. Metoden har ett stort användningsområde. Instruktören eller assistentens personliga upplevelser i förhållande till vatten är också viktiga på ett annat sätt. Inom den västerländska kulturen har många människor en förutbestämd syn på vad som är "riktig" simning. Dessa föreställningar kommer från personliga erfarenheter, vanligtvis från simskolor, skolsim eller genom att iaktta andra som simmar. En källa till bilden av vad som är "riktig simning" är elitsimmare som deltar på stora tävlingar som till exempel OS eller VM. De olika simsätt som man använder i tävlingssim, som bröstsim, crawl, fjärilssim, ryggcrawl, är simsätt som blev till slumpmässigt och sedan utvecklats över tid med syfte att skapa hög fart under kort tid. För varje simsätt har det också utvecklats olika regler, så det blir enklare att tävla i simsättet.

De grundläggande principerna för Nelms Metod baseras på de underliggande fenomen för mänsklig interaktion med miljön vatten. Ironiskt nog kan de mekaniska och kontrollerade egenskaperna i traditionella simsätt och rörelserna i simning störa denna känsla och förståelse. Detta förstärker betydelsen av hur viktigt det är att instruktören eller assistenten har en personlig upplevelse av att använda metoden i vattnet, och att man ändrar sina tidigare föreställningar och upplevelser av simning och istället har fokus på hur vattnet känns, upplevs och reagerar på kroppen när man gör övningarna. Att själv få personliga erfarenheter med vattnet är det bästa sättet att få till dessa förändringar. Det gör att instruktören eller assistenten har egna erfarenheter av metoden, och därmed mera empati och medkänsla, något som kan användas när de ska dela kunskapen vidare. Dessa personliga erfarenheter av vatten som är viktiga i Nelms Metod, de underliggande principerna, och den medkänsla och empati som uppstår när man själv har provat övningarna, är viktiga element i Nelms Metod.

En tredje anledning till att det är viktigt med praktiska erfarenheter av övningar från Nelms Metod i vatten, är att en funktionsvariation endast kan kategoriseras i en viss utsträckning. Det är svårt att kategorisera en typ av funktionsvariation då denna är mycket individuell och kan variera från person till person. Instruktören, assistenten eller den som själv har en funktionsvariation kommer att behöva justera övningar eller skapa egna övningar för att hantera dessa individuella skillnader. Instruktörer och assistenter behöver vara kreativa för att lösa problem när de undervisar och vägleder i övningarna. Detta är ytterligare ett argument för att egna praktiska erfarenheter av att göra övningarna i Nelms Metod är viktiga. Att själv lära sig övningar från metoden hjälper till att få bättre förståelse för vad personen med funktionsvariation kan känna och uppleva. Om instruktören eller assistenten provar att imitera eller tänka sig in i den funktionsvariation som personen de tränar med har, kan man skapa strategier för att anpassa övningar eller skapa nya övningar. Detta skulle vara svårt om man själv inte har erfarenhet av att experimentera och utforska i vattnet.

Vad får Nelms Metod att fungera?

Hjärnan som en möjlig ”portvakt” för inlärning och utveckling i vattnet

I forskningslitteratur om hjärnan är ett fenomen som ofta beskrivs att hjärnan är förmedlare av information från världen utanför kroppen. Hjärnan tolkar och organiserar upplevelserna av miljön i den yttre världen, och hjärnan förändrar sig som ett resultat av dessa upplevelser.

Nelms Metod är en metod för träning i vatten som ändrar den normala synen på vattnet som finns i andra metoder som använder vatten, där tanken är att personen ska ”göra något” med vattnet för att orsaka ett resultat. Vilket oftast är att simma. I andra metoder som använder vatten som terapi så ser man på träning i vatten som ett sätt att få motstånd eller minska gravitationen. I Nelms Metod har vi en annorlunda syn på detta. Vi önskar att orsaka förändringar hos personen genom att få vattnet att göra något med personen. Vattnet har många positiva egenskaper som inte finns på land och detta använder vi i Nelms Metod. Vi ser på hjärnan som en förmedlare av de upplevelser man får av omvärlden. Övningarna och metodens övergripande principer riktar uppmärksamheten och

medvetenheten till interaktionen mellan kroppen och vattnet. Metoden använder ett fenomen som kallas interanimation, som använder vattnet och dess miljö som ett aktivt medel för att förändra hur hjärnan tolkar och förmedlar hur vattnet förändrar sig och uppträder.

Interanimation

Interanimation är ett fenomen som är enkelt att lära sig och som bygger på att man har skaffat erfarenhet av hur kroppen och vattnet kan arbeta tillsammans. Enkelt uttryckt betyder det att alla rörelser kroppen gör kommer att orsaka förändringar i vattnet. Varje förändring som sker i kroppen som ett svar på vattnets rörelse kommer att få vattnet till att ändra sig igen, vilket gör att kroppen gör nya förändringar och så vidare i en kontinuerlig återkoppling, så kallad feedback loop, av respons och anpassningar. Dessa återkommande "loopar", lär ut medvetenhet och att känna igen mönster och rörelser. Looparna är lika men aldrig exakt desamma. Alla människor kan ha nytta av att lära sig interanimation, som också är grunden i alla program och metoder som Milton Nelms har utvecklat. Under arbetet med dessa program och metoder fick Milton Nelms återkopplingar från personer som tränade efter metoderna, något som ledde honom till att inse den unika potential som interanimation kan ha för personer med funktionsvariationer. Många av övningarna i Nelms Metod har skapats genom att justera eller kombinera interanimationsövningar som har visat sig vara användbara i andra metoder som Milton Nelms har utvecklat. Interanimation kan beskrivas, men det är ett fenomen baserat på känslor och kräver att man själv är aktiv och utforskar vattnet för att man ska få en förståelse av interanimationen.

Interanimation och synergi

Man kan se på animering av vattnet som en aktiv enhet, och en persons handling som en annan enhet, som ger synergi. Det innebär att två fenomen, det aktiva vattnet och den aktiva personen, kan kombineras för stimulansnivåer som inte är möjliga på samma sätt på land. På land finns inte samma aktiva egenskaper i miljön som det finns i vattnet. Synergin som interanimation skapar bidrar i stor utsträckning till de stora möjligheterna för stimulering i vattnet för personer med funktionsvariationer.

Upplevelser, medvetenhet, känslor och interanimation

Vattnet är en miljö som ger många sensoriska intryck. Dessa intryck har att göra med vattnets egenskaper när det interagerar med människokroppens egenskaper och dess sensoriska system. Hur varje enskild individ svarar kan kategoriseras till en viss utsträckning, men oftast är det individuellt. Hos personer med funktionsvariationer kan responsen variera i ännu högre grad. Här kan typen av funktionsvariation ha inverkan men individuella skillnader kan också förekomma.

En källa för dessa sensoriska intryck är vattnet som är i kontakt med huden och som pressar på huden på de delar av kroppen som är under vatten. Detta väcker känslor av beröring och tryck. Det skikt av vattnet som utgör vattenytan är inte det samma som vattnet under ytan. Vattenytans tunna skikt har egna egenskaper och ger särskilda typer av stimulans mot huden, som skiljer sig från det skikt som ligger under vattenytan. Man kan säga att det tunna skiktet på ytan är en separat miljö som har sin egen rikedom av stimulans och information som relaterar till vad som händer under och ovanför ytan.

Komplexitet och intensitet av upplevelser

Känslan av balans blir i vattnet mer komplex. Kroppens vikt förändras i vattnet, och de olika kroppsdelarna har sin individuella vikt i förhållande till vattnet och till varandra. Rörelser kan också påverka känslan av olika vikt på olika ställen i kroppen. Rörelser kan ändra känslan i kroppen som orsakas av interaktioner mellan gravitation och flytkraft. När bröstet är under vattenytan förändras effekterna av flytkraften. Detta förändras beroende på var vattenytan är i förhållande till kroppen och skapar en förändrad känsla av gravitationen hos personen i vattnet. De delar av kroppen som flyter ger en känsla av att man lyfts upp.

Detta är andra känslor eller upplevelser än de som man får på land, där man endast känner tyngdkraften. Dessa upplevelser och känslor börjar samverka, något som skapar ytterligare komplexitet och ökar intensiteten av känslor och upplevelser. Det är påverkan av denna sensoriska täthet som kommer att förklaras i detta material.

De tre principer som ingår i interanimation

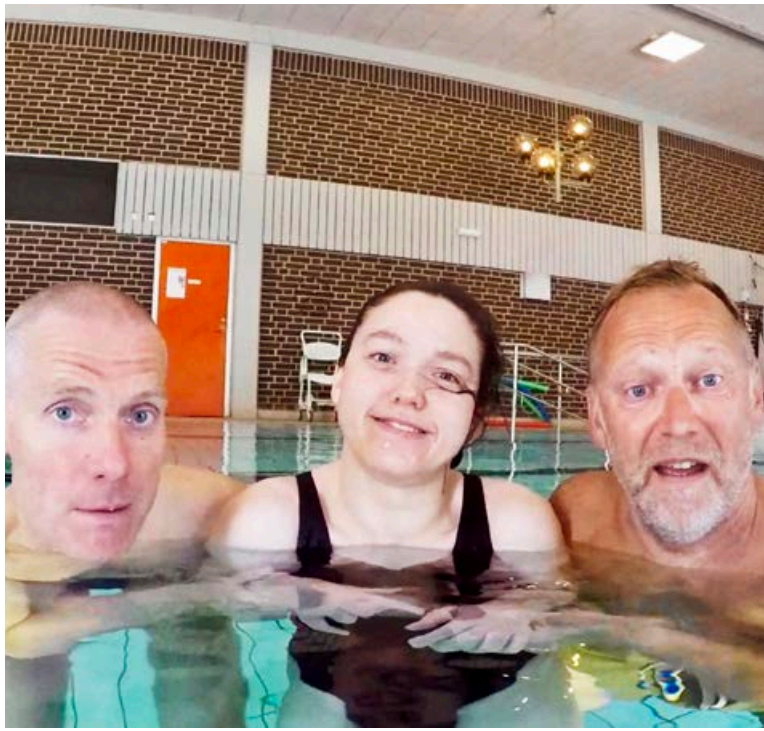
Det är tre principer som ingår i interanimation. Dessa principer går in i varandra och delar egenskaper. Övningarna i Nelms Metod har utformats med hjälp av dessa tre principer och deras överlappande områden. Det är:

1. **Vattnets fysik** – hur flytkraften och tyngdkraften fungerar tillsammans i kroppen när den är i vattnet.
2. **Vattnets rytm** – hur vattnet verkar på kroppen med hjälp av tryck och flöden.
3. **Andning i vattnet** – som görs annorlunda än på land.

Vad är det viktigaste att lära sig om du ska genomföra träning i Nelms Metod för personer med funktionsvariationer?

Personlig erfarenhet av interanimation och de tre principerna (vattnets fysik, vattnets rytm och andning i vatten) är vad som gör att man kan lära ut eller hjälpa någon att göra övningarna i Nelms Metod. Det är dessa personliga upplevelser och erfarenheter som ger upphov till empati från assistenten eller instruktörer i förhållande till personen som de jobbar med. Personlig erfarenhet och empati är en viktig del för att öka kvaliteten när du tränar övningar från Nelms Metod med personer med funktionsvariationer. Du behöver inte själv kunna simma för att instruera övningar från Nelms Metod. Du behöver endast ha upplevt och testat principerna i Nelms Metod (vattnets fysik, vattnets rytm och andning i vatten).

Nelms Metod är ett program med övningar. Genom att lära dig att göra så många övningar som möjligt kommer du lära dig hur interanimation fungerar, och hur de olika principerna: vattnets fysik, vattnets rytm och andning i vattnet känns. Då kan du bättre förstå vad andra känner. Du kan också lösa problem och skapa nya sätt att göra övningar för personer med olika typer av funktionsvariationer. Struktur, kunskap om principerna och kreativitet är nyckelbegrepp när man undervisar i Nelms Metod.



NELMS
METOD

nelmsmetod.se
info@nelmsmetod.se

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN