



Mathilde Kehler

Fysioterapeut Dip. MPT, Coach & Mindfulness
instruktør

Frivillig mødeleder og stifter af *ABMS*
København

Mail: Mathildekehler@abmsdanmark.dk

Facebookgruppe: ABMS København

PRÆSENTATION

Hej, jeg hedder Mathilde - og at prøve at begribe og forstå hvad alle kroppens signaler, symptomer og fornemmelser prøver at fortælle mig, har drevet mig gennem de sidste 10 år.

Jeg bor i København, har en kolonihave i Sorø og nyder at rejse ud i naturen, så snart muligheden byder sig.

Jeg dansede moderne dans i 3 år og fik helt klassisk ondt i knæet og ryggen og tog til en fys. Jeg blev så fascineret over hvad han sagde, gjorde, undersøgte og hvordan han selvfølgelig hjalp mig - så jeg ville vide mere.

Jeg har altid haft et enormt nysgerrigt sind, vidensbegærlig - ja, nogle ville nok kalde mig lidt af en nørd. Så jeg startede, som alle andre fysioterapeuter, med at lære alt om kroppen, diagnoser, undersøgelser og behandlingsteknikker. Jeg er nok lidt skeptisk anlagt, så jeg afprøver ofte forskellige perspektiver når jeg lærer noget nyt, så jeg har været langt omkring for at blive klogere på hvad forskellige mennesker siger om smerte og krop.

- men efter 5 år på klinik, begyndte jeg at se et frustrerende mønster om at det ikke er nok kun at have redskaber til kroppen, når smerte jo absolut ikke kun har konsekvenser på kropsniveau, men i den grad på hele det menneske som oplevede smerterne. Det er alt for simpelt og reducerende kun at behandle en kropsdel, når der sidder et helt menneske fast på den.

Så derfor startede jeg en ny rejse ud i det mentale game, smerte psykologi, sundhedspædagogik, metakognitiv terapi, self-compassion, acceptance and commitment therapy, mindfulness, stresshåndtering, smertehåndtering, pain self efficacy, empowerment, motiverende samtale og tog i 2018 coach uddannelsen hos Manning Inspire.

Sidste år startede jeg min mindfulness instruktør uddannelse hos Heinrich Johansen, som har arbejdet på smerteklinik både på Riget og Skejby. Den største gave at give til mig selv og som jeg nyder at dele ud af.

Min krop og jeg har haft mange up and downs sammen - og ja, nogen gange føltes det nok mere som om at vi var hver for sig. Jeg deler gerne ud af mine erfaringer, hvis du vil vide mere, så spørg du bare.

Jeg nyder at formidle, give min viden fra mig, så ræk endelig ud hvis jeg kan guide dig, eller hvis du søger råd. Har haft de skønneste og mest inspirerende samtaler med Ditte Pode og der er mange gode ideer i søen, og har du en ide om hvordan jeg ville kunne bidrage til at hjælpe dig, så skriv til mig.

Jeg glæder mig og er taknemmelig for at kunne støtte ABMS med at opstarte grupper i København i 2020.

At kunne skabe et rum, hvor der ikke er krav til at være på en bestemt måde, et stærkt og støttende fællesskab der minder dig om at du ikke er alene. Et varmt og trygt rum til refleksion, fordybelse eller blot tilstedeværelse.

Du er ikke alene. Kom som du er. Alt du behøver er blot at være til. Du er nok.

Kærlig hilsen
Mathilde