

Pernilla Sporre, Växjö, har jobbat som arbetsterapeut i 30 år. För 15 år sedan kom hon i kontakt med metoden Basal Kroppskänedom. I dag utbildar hon kollegor över hela landet i hennes egen utveckling av metoden.



Pernilla Sporre firar sin födelsedag med stor fest och en insamling till barnhemmet Annai Home for Children i Tamil Nadu i Indien. Klänningen har hon lånat av en bekant från Indien.

FOTO: JENNY KNUDSEN SENGOLTZ

## Pernilla firar på indiskt vis

**GRATTIS.** Basal Kroppskänedom är en behandlingsmetod som används mest av sjukgymnaster/fysioterapeuter, och som fokuserar på kroppen som helhet. Genom att arbeta med rörelser och medveten närvaro, hållning och andning utnyttjar metoden det friska och starka i varje individ för en bättre hälsa.

När Pernilla Sporre kom i kontakt med Basal Kroppskänedom såg hon från första stund möjligheten att applicera metoden på sitt yrkesområde. Hon började utveckla det egna konceptet "Basal Kroppskänedom i Aktivitet" som hon nu, som enda arbetsterapeut i landet, jobbar för att sprida inom sin yrkeskår. Intresset är stort och Pernilla får väldigt fin respons när hon håller sina utbildningar.

– Kollegor, som jobbat minst lika länge som jag själv som arbetsterapeuter, använder ord som paradigmskifte och revolutionerande i sina utvärderingar när de gått min kurs. Det är så jag ryser bara av tanken. Att andra ser poängen med det här, det är det som gör att det är värt att lägga ner jobbet. Som man brukar

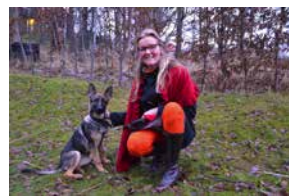
säga, att gå först och röja skog kan vara tungt och ensamt, men med den respons jag får är det hur mycket värt som helst, säger Pernilla Sporre.

**För egen del försöker hon** leva som hon lär.

– Det är en förutsättning för ett gott liv att lyssna in och utgå från mig själv. Min egen livserfarenhet och de människor jag möter i mitt yrke ger mig motivationen att göra det. Mycket handlar om att lyssna på sin magkänsla, att göra saker som är bra för mig själv och med åren har jag blivit ganska bra på att njuta av det jag har, det jag kan och det jag gör.

**En resa till Indien** under våren 2018 har gjort henne ännu mer medveten. Tillsammans med en kollega besökte hon ett barnhem som fokuserar på utbildning som en väg ut ur fattigdom och kastsystem.

– Besöket på barnhemmet gjorde starkt intryck på mig och hur jag tänker. Även om jag alltid varit mycket för hållbarhet fick det ett annat djup efter vistelsen där. Jag tänker mer på hur bra vi har det här. Nuförtiden har jag



"I stället för presenter vill jag hellre att man skänker pengar till barnhemmet"

väldigt svårt att hålla tyst när någon talar om att köpa dyra märkeskläder för tusentals kronor, när jag vet att 3 500 kronor räcker för att försörja ett barn på barnhemmet under ett helt år.

**Snart planerar hon** att åka tillbaka, tillsammans med sin dotter, och stanna i drygt en månad.

– De var helt begeistrade när jag var där sist. Att vi kommer dit tillför ett annat perspektiv. Bara det att vi talar engelska med dem betyder myck-

### FAKTA

## 50 år

### Pernilla Sporre

**Födelsedag:** Den 29/12.

**Bor:** i Växjö.

**Yrke:** Arbetsterapeut inom primärvården, Region Kronoberg, och i egna företaget Aktivitetsbalans för Dig. Läser fördjupningsutbildning i psykoterapi och kroppskänedom.

**Familj:** Maken Morgan, sonen Noah, Växjö. Dottern Comelia, Stockholm.

**Husdjur:** Tre undulater, fyra akvarium, schäfervalpen Omsy som tillhör Försvarmakten. Sonen är fodervärd tills hunden lämplighetstestas för Försvaret eller Polisen.

**Intressen:** Miljö och hållbarhet. Ekologisk mat. Människor i samklang med naturen. Det djupt mänskliga, från helheten kropp-själ till drivmedel.

**Firade julafton:** Med slakten. Viktig tradition är maten, alla bjuder med sina specialiteter, Pernillas är gravad lax och inlagd sill.

**Firar födelsedagen:** Stor fest med indiskt tema för familj, släkt och vänner.

et. Att kunna engelska är en sådan sak som kan göra stor skillnad för de här barnen.

**Nu fyller Pernilla 50 år.** Mitt i julhelgerna, den 29 december. Det kommer att firas med stor fest med indiskt tema för 80 gäster.

– Det är roligt att så många kan och vill komma, speciellt med tanke på det obekväma datu-

met mitt i jul- och nyårsfirandet. Jag vill gärna ha en stor och rolig fest, men i stället för presenter vill jag hellre att man skänker pengar till barnhemmet. Min förhoppning är också att vi tillsammans kan komma på andra bra sätt att samla in pengar. Vi kan göra så stor skillnad med förhållandevis lite pengar.

JENNY LNUDSEN SENGOLTZ

**REDAKTÖR:**  
Åsa Carlsson  
0470-77 04 78  
personligt@smp.se

**FAMILJEANNONSER:**  
0470-77 05 00  
Dödsannonser,  
sorgtack, till minne:  
0470-77 04 40



**SENASTE NYTT**  
Smp.se/personligt