

# DU KAN IKKE UNDGÅ AT ARBEJDE MED MENNESKER MED EN ELLER ANDEN FORM FOR PSYKISK LIDELSE

Mange danskere har en psykisk lidelse, og du vil med sikkerhed møde nogle af dem i dit arbejde. Psykomotoriske terapeuter har noget helt særligt at tilbyde det psykiatriske område, og derfor er det oplagt at have kendskab til det.

AF MYNTHE VILLADSEN

**Uanset hvor og** hvordan du arbejder som psykomotorisk terapeut, kan du ikke undgå at komme til at arbejde med mennesker, der har en psykisk lidelse. Derfor er det vigtigt at have en vis portion kendskab til det psykiatriske område.

Det mener formanden hos Danske Psykomotoriske Terapeuter, Ditte-Marie Post: "Et faktum er, at vi som psykomotoriske terapeuter, fordi vi hedder noget med 'psyk', og fordi vi arbejder med krop og psyke, bliver opsøgt af folk med psykiske lidelser. Og derfor er vi nødt til at have et forhold til det psykiatriske", siger hun.

Ditte-Marie Post har selv arbejdet som psykomotorisk terapeut inden for det psykiatriske område fra 2008 til 2019 og har siden 2013 varetaget psykiatriundervisningen på psykomotorikuddannelsen i Hillerød. Og det er på den baggrund, hun kommer med sin opfordring.


Sandsynligheden er da også stor for, at du igennem dit arbejde vil møde mennesker, der enten har en psykisk lidelse eller er i risiko for at få en. Også selvom det ikke er det, deres henvendelse drejer sig om.

For selvom det er svært at komme med et nøjagtigt tal på, hvor mange danskere der er ramt, er

antallet nok højere, end de fleste af os lige går og regner med. Psykiatrifonden har gennemgået en rapport fra OECD, og her vurderes det, at i løbet af livet vil hver tredje af os på et eller andet tidspunkt udvikle en psykisk lidelse, og omkring 20 procent af alle voksne går rundt med symptomer på psykisk sygdom.

Når Ditte-Marie Post mener, at man bør have et forhold til det psykiatriske område, så handler det ikke om, at man som psykomotorisk terapeut skal diagnosticere eller udskrive medicin. Det handler derimod om, at man skal have et indblik i bivirkningerne ved psykiatrisk medicin og kendskab til, hvordan psykiske lidelser påvirker folk.

"Hvis folk for eksempel lige pludselig er meget triste og ikke får lavet noget, så handler det ikke nødvendigvis om, at de bare skal tage sig sammen. Det kan handle om, at de har haft eller er i risiko for at få en depression, hvor nedtrykthed er noget andet end, at man bare skal tage sig sammen. Det bliver vi nødt til at have næse for, fordi vi kommer til at arbejde med psykisk sårbare mennesker på den ene eller den anden måde", siger Ditte-Marie Post.

Gennem mere end et årti har hun arbejdet på 

## SAMFUNDETS OMKOSTNINGER TIL PSYKISK SYGDOM

Ifølge OECD bruger Danmark cirka 110 milliarder kroner om året på psykisk sygdom. Omkring en fjerdedel af pengene bliver brugt på behandling, mens størstedelen går til sociale ydelse som eksempelvis sygedagpenge.

KILDER: PSYKIATRIFONDEN OG "HEALTH AT A GLANCE: EUROPE 2018. STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE", OECD 2019.

forskellige psykiatriske områder. Her har hun erfaret, at psykomotorisk terapi har god effekt, uanset hvilken lidelse der er tale om. Men det vender vi tilbage til senere. Lad os først få afklaret, hvad det egentlig handler om, når vi snakker om psykiatri.

### Hvad er psykiatrien?

Når vi taler om behandling af mennesker med psykiske lidelser, omtaler vi ofte området som 'psykiatrien', og mange af os forbinder det måske mest med psykiatriske hospitaler, afdelinger eller lignende. Men det er kun en lille del af patienterne, som får behandling på et psykiatrisk hospital, da langt de fleste bliver behandlet hos deres egne læge, speciallæge eller privatpraktiserende psykolog.

Psykiatriområdet er meget bredt, og derfor er det også svært at komme med en generel beskrivelse af både patienter, behandlingsformer og behandlingssteder. I hovedtræk er psykiatrien delt op i to områder. Det ene område kaldes behandlingspsykiatrien og hører under regionerne.

Som navnet antyder, handler det her om behandling af mennesker med sindslidelser. Det omfatter udredning, observation, diagnosticering, sygdomsbehandling, sundhedsfaglig pleje, patientrettet forebyggelse og sundhedsfremme for mennesker med psykisk sygdom. Behandlingen kan foregå eksempelvis ved indlæggelse på et psykiatrisk hospital, et ambulans forløb på et ambulatorie eller et forløb hos en privatpraktiserende psykiater.

Det andet område kaldes socialpsykiatrien og er den del af psykiatrien, der foregår i kommunerne, og her er fokus på samspillet mellem psykiatri og sociale forhold. Her er der ikke tale om medicinsk behandling, men sociale tilbud om støtte og hjælp i hverdagen til borgere, som lever med psykisk sygdom. Det kan eksempelvis være et bosted, en støtteperson eller målrettede projekter.

Da Ditte-Marie Post begyndte at arbejde inden for det psykiatriske område, var det ikke særlig udbredt at bruge psykomotoriske terapeuter. I dag oplever hun, at der bliver ansat flere og flere.

"Det er blevet lettere at opnå ansættelse, ikke kun i socialpsykiatrisk sammenhæng, men også i andre sammenhænge som på afdelinger og i opsøgende teams. Men det kan også være i beskæftigelsesprojekter for kontanthjælpsmodtagere eller andre projekter, hvor den psykiatriske problematik er en del af det. Det kan også være et krisecenter eller traumecenter, der ser jeg mere og mere, at vi breder os ud", siger hun.

En del af forklaringen kan være, at der er kommet en større forståelse for, hvad psykomotorisk terapi kan tilbyde i behandlingen af psykiske lidelser. En anden del af forklaringen kan være, at der er kommet et øget behov for behandlere inden for det psykiatriske område, særligt i socialpsykiatrien. Og det ser ikke ud til at ændre sig lige foreløbigt.

For ifølge Socialstyrelsen føler kommunerne sig mere og mere pressede i socialpsykiatrien. Det skyldes blandt andet et stigende antal borgere med psykiske problemer, og at der er sket en omlægning i behandlingspsykiatrien, som betyder, at flere patienter skal behandles ambulant.

### Hvad kan psykomotorisk terapi tilbyde?

Behandling af psykiske lidelser er ikke bare at tage en pille, fortæller Ditte-Marie Post. Det skal være en helhedsorienteret indsats, som også støtter patienterne og giver dem værktøjer til at håndtere hverdagen og de udfordringer, deres lidelser medfører.

Og der har psykomotoriske terapeuter virkelig meget at tilbyde med eksempelvis sanseintegration, kropsterapi, aktivitet og motion. De har også en særlig evne til at kunne skabe ro, og det kan have stor betydning for patienten.

"Hvis man kan få en patient, der er manisk og ikke har sovet i tre-fire dage, til at falde lidt hen i bare en halv time. Det gør ikke, at personen bliver udskrevet, men det gør, at personen bagefter kan være i stand til at snakke om noget. Så kan nogle af de andre fagpersoner komme på banen og tage en fornuftig snak med patienten om, hvad man kan gøre for at hjælpe", siger Ditte-Marie Post.

Behandling handler også om at træne nogle færdigheder i at kunne mærke sig selv, og hvad man har brug for, og handle på det. Det kan for eksempel være, at man skal tage en pille eller lave noget fysisk aktivitet, når man får det på en bestemt måde.

### Kroppen husker

Noget af det, der kendetegner enhver psykisk sygdom, er, at man mister den sammenhængende oplevelse mellem tanker og følelser og krops-



sansning. Når den sammenhængskraft mistes, mister man også evnen til at være forbundet med sig selv. Forudsætningen for at komme sig, uanset hvilken psykiatrisk diagnose man har, er, at man i højere grad evner at kunne mærke sig selv, fortæller Jim Toft, der har en ph.d. i psykologi, og som har forsket i krop og sind i forbindelse med behandling af psykiske lidelser:

”Vores evne til at mærke os selv og have et subjekt, det er noget, der dybest set er kropsligt. Livet sidder i kroppen på os, fortiden sidder i kroppen på os, nuet sidder i kroppen på os”.

Hvis vi ikke kan mærke os selv, bliver vi flygtige og får usammenhængende tanker, der bliver til tankemylder, forklarer Jim Toft. Men når man opnår sindsro og kan mærke sig selv, bliver selvindsigten, sproget og den personlige sammenhængskraft anderledes, og det er forudsætningen for at kunne komme sig og komme ud af en psykiatrisk diagnose.



### **OVER 50 % AF PERSONERNE, DER DEBUTEREDE I PSYKIATRIEN I 2018, VAR IKKE FYLDT 30 ÅR.**

- 26,3 % af mændene, der debuterede i psykiatrien i 2018, var 0-14 år.
- 14,8 % af kvinderne, der debuterede i psykiatrien i 2018, var 0-14 år.

Debut i psykiatrien er defineret som personens førstegangskontakt som patient i psykiatrien.

KILDE: DANSKE REGIONER: ANALYSE AF PSYKIATRIOMRÅDET (2020).

Ud over at have arbejdet fem år i socialpsykiatrien har Jim Toft også arbejdet i seks år med skizofrene på sikringsafdelingen. Her så han på, hvordan fysisk aktivitet havde indflydelse på patienternes symptomer eller på deres person, og skrev en ph.d.-afhandling om det.

Han fandt ud af, at vi har det, han kalder kropsskemaer, som handler om, at kroppen husker. Hvis du eksempelvis har spillet fodbold tidligere i dit liv, så er der indarbejdet identitet, motorik og en psykisk oplevelse af at være 'mig, når jeg spiller fodbold'. Kropsskemaet viste sig at være intakt hos patienterne, og det kunne bruges til at fremkalde nogle af de evner, der var svækkede på grund af sygdommen, og var også med til at give et helt andet selvbillede.

Der kunne for eksempel stå i en journal, at patienten havde stærk funktionsnedsættelse, ikke kunne samarbejde og var udfordret på motorikken. Men når patienten spillede fodbold, forsvandt de udfordringer, som stod beskrevet i journalen.

### Behandlingen skal give mening

Selvom fysisk aktivitet som regel altid er godt for at fremme ens sundhedstilstand og er vigtig for at kunne mærke sig selv, så hjælper det ikke bare at sætte alle med psykiske lidelser til at spille fodbold eller danse zumba. For at den fysiske aktivitet skal have en reel effekt, skal aktiviteten give mening for den enkelte, fremhæver Jim Toft:

"Hvis du kommer til mig og siger, du er stresset, og jeg så siger, at jeg ved, at fysisk aktivitet hjælper, så nu løber vi en lang tur i skoven. Hvis du ikke har noget forhold til at løbe en lang tur i skoven, og det ikke giver mening for dig, så bliver der trukket et behandlerperspektiv ned over dig, hvor du bliver et instrument for min behandling. Dybest set er det måske endnu et tiltag, som mislykkes for dig. Som mennesker er vi afhængige af, at de ting, vi gør, giver mening".

Mening findes igennem et førstepersonsperspektiv, det vil sige, at man bliver nødt til at interviewe eller snakke med patienten om, hvordan vi griber behandlingen an sammen. Det er på den måde, man

finder frem til, hvilke ressourcer der ligger gemt og indlejret i kropsskemaet, og dermed hvilke aktiviteter der kan hjælpe patienten.

Jim Toft opdagede også, hvor vigtigt det er med sammenhængskraft mellem krop og psyke, da patienterne med skizofreni begyndte at dyrke aktiviteter, der gav mening for dem. Deres sprog blev fuldstændig anderledes. De kom til stede med sig selv, blev nærværende, og de kunne sætte ord på, hvordan de havde det. Tankemylderet forsvandt, og koncentrationen forstærket.

"Der kommer en indre sammenhængskraft gennem bevægelsen og gennem den fysiske aktivitet og sansningen. Og det er vi alt for lidt opmærksomme på i behandlingstiltagene, hvordan det skal gøres", siger Jim Toft.

### Effekten breder sig

Som Ditte-Marie Post fortalte tidligere, får psykomotorisk terapi ikke patienten udskrevet. Men den gør en forskel. For selvom det eksempelvis kan virke som en lille ting at give en patient støtte til at få strategier for at rejse sig fra sofaen og lave en kop kaffe eller tage et bad, så er det en indsats, der kan have stor effekt på længere sigt.

"Det handler ikke om, at man bliver ren eller får en kop kaffe, det handler om, at man får trænet nogle færdigheder. Men man får også en fornemmelse af at have kontrol over sit liv, og at man kan noget. Det breder sig til, at man måske også får ringet til sin socialrådgiver, så man får sin kontanthjælp, eller ringet til sin mor. Og det er derfor, den støtte er så vigtig, for tingene breder sig", siger Ditte-Marie Post.

Hendes erfaring er, at uanset hvilken diagnose en patient har, så har psykomotorisk terapi noget at byde ind med. Og skulle du nu sidde og tænke, at psykiatri kunne være interessant at arbejde med, så lyder opfordringen fra Ditte-Marie Post, at du skal kaste dig ud i det:

"Som psykomotorisk terapeut har man noget fuldstændig unikt at bidrage med i forhold til kernen på de psykiatriske områder, og jeg så gerne, vi var flere". ●

### KILDER

Psykiatrifonden, Socialstyrelsen, Danske Regioner