



Psykomotorisk terapeut:

”VORES FORSTÅELSE AF
KROPPEN ER EN BILLET
TIL PSYKIATRIEN”

Katja Bitsch Jensen er nyansat psykomotorisk terapeut på et socialpsykiatrisk bo- og behandlingstilbud for unge med meget svære spiseforstyrrelser. Her oplever hun, at de har brug for meget mere krop og lidt færre ord – og netop det gør psykomotoriske terapeuter oplagte i hele psykiatrien, mener hun.

AF ASTRID HJORTH BALLE

Til lyden af massiv fuglekvidder skal Katja og jeg tale sammen over skærmen – hun sidder i sin frodige, solfyldte have, jeg på mit knap så sommerlige kontor. Vi skal tale om Katjas arbejde som psykomotorisk terapeut på Holmstrupgård i Brabrand, hvor hun siden juni i år har været ansat på afdelingen for unge med svære spiseforstyrrelser.

Ud over at fortælle om, hvordan hun konkret arbejder med en så belastet målgruppe, og hvordan hun passer på sig selv i det, ender Katjas og min samtale med at handle om noget helt fundamentalt ved psykomotorik og den psykomotoriske tilgang – noget, som er godt at holde sig for øje for både psykomotoriske terapeuter og arbejdsgiverne i psykiatrien. Det vender vi selvfølgelig tilbage til.

Observerer krop og nervesystem

Selvom Katja er nyansat på Holmstrupgård, har hun mange års erfaring med psykomotorisk arbejde i psykiatrisk regi, og hun kan derfor let beskrive en af de helt store forskelle mellem Holmstrupgård og tidligere arbejdssteder: ”Her er man på arbejde i deres hjem”, fortæller hun. Katja har været vant til at arbejde i ambulant regi, så for hende ”giver det en helt ny vinkel på arbejdet, at man ser dem på alle tider af døgnet”. De unge mennesker, som bor her, har som følge af deres spiseforstyrrelse tidligere været og er fortsat i kontakt med psykiatrien i form af indlæggelse på enten åbne eller lukkede afsnit og er så blevet udskrevet til Holmstrupgård, hvor de nu bor og går i skole, da de fleste i kraft af deres psykiske udfordringer har svært ved at passe eksterne skoletilbud.

Der er hele fire psykomotoriske terapeuter ansat på Holmstrupgård, og faktisk har Katja en psykomotorisk terapeut-kollega på sin afdeling, hvilket hun selvfølgelig ser som en stor fordel – både kollegialt og ikke mindst fagligt. De to bliver – ligesom deres kolleger, som primært består af pædagoger, ergoterapeuter og sygeplejersker – kaldt miljøterapeuter, som hver især skal hjælpe og støtte de unge på alle tider af døgnet og i dagens fem måltidssituationer ikke mindst: ”Vi yder spisestøtte, i det omfang de har brug for det”, siger Katja og fortæller videre, at det også særligt er i samværet med personalet efter spisningen, at de unge har brug for massiv hjælp. En halv til en hel time efter at de har spist, skal de nemlig sidde sammen med personalet, fordi det typisk er der, deres kompenserende adfærd begynder, dvs. det er der, de unge skal råde bod på at have indtaget mad, fordi det er noget, spiseforstyrrelsen forbyder dem. Den kompenserende adfærd kan være at kaste op, indtage afføringsmiddel, overmotionere eller på anden vis skade sig selv, og det er derfor både i selve spisesituationen og

i samværstiden efter, at hendes faglighed virkelig kommer i spil, fortæller Katja og uddyber: ”Mange af de unge har rigtig svært ved at give tyngde til og bruge underlaget under dem, for eksempel stolen eller sofaen. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at de unge kan have svært ved at sætte sig ned, de spænder meget op og forsøger at holde sig så meget som muligt i gang. Så generelt er det rigtig godt at arbejde med, hvordan de unge kan se underlaget som en støtte frem for en fjende”.

Katja observerer hele tiden den enkeltes krop og nervesystem for på den måde løbende at kunne aflæse, hvornår det for eksempel er det mest optimale tidspunkt at give en impuls til at tage mad i munden, så det pres, den unge føler, ikke eskaleres yderligere og resulterer i konflikt, selvskaide eller udløser et angstanfald, eller hvornår tidspunktet er mest rigtigt til at bede en om at sætte sig ned osv. Ved hele tiden at observere krop og nervesystem synes Katja, at hun på den bedste måde kan sætte ind med hjælp og støtte.

Et job, som kræver gode kolleger, et stort selvkendskab og gode handlemuligheder

At høre Katja fortælle om, hvor svært de unge, hun arbejder med, har det, og hvor store udfordringer de slås med, får ikke kun en til at sende varme tanker til både de unge og deres pårørende. Det får efterfølgende også en til at tænke på, hvordan man som ansat kan passe på sig selv i det, og hvornår det er svært at have sådan et arbejde: ”Store dele af tiden er det udfordrende”, siger Katja, ”men det er, fordi de unge har det så svært, og det er svært at hjælpe dem”. Videre fortæller hun, at det særligt er svært, fordi mange af de unge er ambivalente over at skulle give slip på spiseforstyrrelsen. Derudover er deres kognitive funktionsniveau svært nedsat pga. deres meget





KATJA BITSCH JENSEN

lave vægt, og flere af dem er af den overbevisning, at de ikke fortjener hjælp: ”Spiseforstyrrelsen siger til dem, at de ikke må tage imod støtten, for det er de ikke værd”. Og det er ikke kun kognitivt, de siger fra, oplever Katja. Det gør de også kropsligt på flere måder, dels i deres kropssprog, dels i deres oplevelse af sig selv. Deres selvbillede er blevet så forvrænget, at de for eksempel mærker taktile stimuli helt anderledes, end andre gør, eller ser sig selv som ulækre mennesker, hvorfor de har svært ved at give sig selv lov til at mærke kroppen og dens behov.

Et så stort følelsesmæssigt pres kan lede til selvskade, og lige netop det var Katja nervøs for, da hun begyndte i jobbet – ikke kun ift. den faglige del af det, men også den menneskelige del, altså sig selv som vidne til nogle, der gør skade på sig selv. Katja kan heldigvis fortælle, at det egentlig gik bedre, end hun havde troet, det ville, da hun oplevede det første gang: ”Jeg troede, jeg ville komme til at fokusere meget på det her med blod og sår, men jeg gik faktisk ind i det, som jeg ville gå ind i enhver anden situation med et menneske, der har det virkelig dårligt, og fokuserede på, hvordan jeg lige der kunne gøre det mindre lidelsesfuldt for den unge”.

Katja er ikke i tvivl om, at det kræver gode kolleger at kunne arbejde et sted som Holmstrupgård. Man skal kunne vende det, der sker, og i hendes afdeling er det altid tilladt at sige nej til nogle opgaver, hvis man kan mærke på sig selv, at man ikke har den fornødne styrke til at løse dem lige den dag, fortæller hun. Især på aftenvagter kan det være nødvendigt, at man bytter lidt indimellem, fordi det oftest er om aftenen, de unge reagerer på det pres, som de føler, de har skullet udholde i løbet af dagen.

Ud over de gode kolleger skal man også kende sig selv så godt, tilføjer Katja, at man kan mærke, hvornår noget af det, som sker, overskrider ens grænser. ”Men”, siger Katja, ”så længe jeg oplever, at der er handlemuligheder ift. dem, jeg arbejder med, er det lettere for mig ikke at lade mig overvælde”.

Lad kroppen være en metode i sig selv

Og netop handlemuligheder føler Katja, at hun har masser af, ikke mindst på grund af sit metodekendskab og faglige baggrund. Hun oplever, at den tilgang, hun møder de unge med, hjælper dem rigtig meget, og at det, hun kan tilbyde, er noget, de virkelig har brug for. Når hun, som tidligere beskrevet, i de særligt pressede situationer har fokus på kroppen og dens signaler, er det for at få de unge til at mærke kroppen som noget brugbart og som en allieret frem for noget vammelt og frastødende, og det giver virkelig god mening: ”Lige før, under og efter et måltid har de unge brug for at komme ned i kroppen i stedet for at være oppe i hovedet, fordi deroppe bliver der fortalt en masse grimme og ødelæggende ting”, pointerer Katja. Det samme gælder, siger hun, når hun kommer ind til nogle, som er på nippet til selvskade – også her hjælper det dem at få kontakt med kroppen for eksempel via fysisk berøring, fordi det giver noget af den stimulus, selvberoligelse og smertelindring, som de ellers bruger selvskaden til: ”I den situation oplever jeg, at de har brug for det kropslige mere end det verbale. Mange af dem er i så høj arousal hele tiden, at de alligevel har svært ved at forstå alle de ord, vi siger til dem, og sammenhængen mellem dem”, understreger hun.

Katja oplever, at der generelt i psykiatrien bliver talt meget til hovedet og brugt (for) mange ord, men ifølge hende er der altså noget, ord ikke kan forløse: ”Vi kan blive blokeret, når vi kun tilbydes at bruge ord. Mange traumer er for eksempel svære at få forløst, hvis vi kun bruger ord, fordi traumatet ofte sidder som en kropslig oplevelse”. Og netop det gør den psykomotoriske tilgang så vigtig i psykiatrien: ”Psykomotoriske terapeuter ser jo sammenhængen mellem krop og psyke og iagttager, hvordan dem, vi har med at gøre, responderer kropsligt på det, vi tilbyder dem”.

Hvis man spørger Katja, er det selve den psykomotoriske tilgang til og observation af kroppen, som begrundes, hvorfor der skal være flere psykomotoriske terapeuter i psykiatrien: ”Vi kan følelsesregulere ved at bruge kroppen, og vi kan bogstaveligt talt a nervesystemet, og det giver os en god billet til psykiatrien”. Katja argumenterer med andre ord for, at kroppen og den psykomotoriske forståelse af og tilgang til den skal være en del af det metodevalg, der foretages i psykiatrien, og som selvfølgelig skal være lige så mangfoldigt som målgruppen: ”Når man kognitivt ikke er modtagelig for ord, er man nødt til at gå en anden vej. Og den vej kan meget vel være kroppen”, siger hun, ”det er i hvert fald en vej, som virker rigtig godt for de her unge”. ●