

psykomotorik

AFSPÆNDING, KROP OG PSYKE #1/2023

TEMA: MANUEL BEHANDLING

*“Den manuelle behandling
kan noget særligt – det skal
faget holde fast i!”*

45. årgang, 2023

UDGIVES AF:

Danske Psykomotoriske Terapeuter (DAP)
Staaings Plads 3, 1607 København V
www.dap.dk, dap@dap.dk, tlf. 33791260

ÅBNINGSTIDER:

Mandag-torsdag kl. 09.00-15.00

Fredag kl. 09.00-13.00

Frokostlukket kl. 11.45-12.15

Ansvarshavende: Gert Møller Thaysen

Redaktør: Astrid Hjorth Balle (ahb@dap.dk)

Forslag til artikler eller kommentarer til allerede bragte artikler og boganmeldelser sendes til redaktøren. Eftertryk – også i uddrag – kun med kildeangivelse.

Synspunkter i artikler med navngiven forfatter er ikke nødvendigvis i overensstemmelse med DAP's holdninger.

Hvis et blad udebliver, skal du kontakte DAP.

Årsabonnement: 372,- kr.

Løssalg: 95,- kr. pr. stk.

LAYOUT

MEFU Grafisk Design
mette@funck.dk

TRYK

Stibo Graphic
Saturnvej 65
8700 Horsens

ANNONCER

Kontakt redaktøren på ahb@dap.dk

OPLAG

1.200 eksemplarer

NÆSTE NUMMER

9. juni 2023. Deadline 14. april 2023.

Psykomotoriske terapeuter arbejder med sundhedsfremme inden for bl.a. børne-, voksen- og ældreområdet, med fysisk og psykisk arbejdsmiljø, på det psykiatriske og socialpsykiatriske område og med revalidering og rådgivning af ledige, langtidssygemeldte m.m. Arbejdsformen kan både være som ansat og som selvstændig i egen privat praksis.

Læs mere om faget på www.dap.dk

FORSIDEFOTO: JØRGEN TRUE



Vi zoomer ind på en af de psykomotoriske kernediscipliner!

Dette fagblad og de følgende i 2023 vil have et særligt fokus tilfælles: De vil nemlig lave et deep dive ned i nogle af de psykomotoriske kernediscipliner. Og nu, hvor det jo er mig, der står for kurserne her i DAP, kan jeg ikke dy mig for at nævne, at der i forbindelse med både dette og de kommende temaer i fagbladet også vil være et fagligt kursus, som lægger sig op ad emnet. Det kan du læse mere om senere i bladet.

Psykomotorisk terapi er en sammensat størrelse, der består af både viden, metoder, grundbegreber, menneskesyn og ikke mindst praksis. Det kan således være svært at nævne psykomotorik uden at komme til at tænke på manuel behandling, som ikke kun er netop en af de centrale kernediscipliner, men også et af de områder, som gør os til en helt særlig faggruppe.

Vi har igennem en lang periode haft fokus på at afholde kurser med øje på behandlingen som et håndværk, og det er altid en stor fornøjelse at nørde greb og grebsnavne med jer på tværs af generationer og skolebaggrunde. På trods af at de samme greb kan have forskellige navne, og en skuldervending kan laves på flere måder, er den nærværende tilgang altid den samme.

Jeg taler dagligt med medlemmer, som bruger behandlingen på et hav af forskellige måder. Det er alt fra behandling af de ansatte i hjemmeplejen for at forebygge sygefraværet, behandling i forbindelse med exit-programmer, arousal-regulerende behandlinger på bosteder, behandling af smerteproblematikker, angst eller noget tredje i både det offentlige og i de private klinikker eller sågar psykomotorisk behandling på festivaler.

Og hver gang bliver jeg så utrolig glad! Det er nemlig en kæmpe inspiration at få et indblik i jeres arbejde og i de forskelle, I gør derude – for det gør I! Det kan vi både mærke, når vi taler med jer, og når vi hører fra klienter og arbejdsgivere.

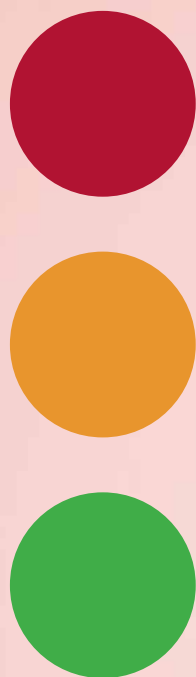
God læsning!

Rikke Aastrup Jensen,
fagkonsulent og kursuskoordinator i DAP,
marts 2023



INDHOLD

- 05 NYHEDER**
- 06 FOKUS: OK24?**
OK, men hvad er det?
- 08 DER ER KOMMET FLERE ORD PÅ BEHANDLINGEN**
- 11 DEN MANUELLE BEHANDLING KAN NOGET SÆRLIGT – DET SKAL FAGET HOLDE FAST !!**
- 16 PSYKOMOTORISK TERAPEUT BEHANDLER BØRN I DAGTILBUD:**
Selv de mest iltre børn finder ro!
- 18 NATASHA ER BEHANDLER BY HEART:**
“Jeg mener faktisk, manuel behandling er et smukt håndværk!”
- 22 DEN GODE ELEVATORTALE MED ET KLART BUDSKAB: Prøv det!**
- 24 MUSIKFORSTÅELSE OG MUSIKFORNEMMELSE**
- 28 BOGANMELDELSE:**
Demens og kompenserende undervisning
- 29 ER DIPLOMUDDANNELE OVERHOVEDET FOR PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER?**
- 30 KURSER**



Vi har tjekket din pension for dig

På Mit PFA har vi gjort dine personlige anbefalinger klar til dig. De er markeret med rød, gul og grøn, så de er lette at prioritere og handle på.

Find dine anbefalinger på mitpfa.dk

PFA

Mere til dig



DAP HAR FÅET NY FORMAND

Som vi tidligere har meldt ud til jer, er Ditte-Marie Post af personlige årsager gået af som formand. Som følge af det er næstformanden jf. DAP's vedtægter §10, stk. 4 indtrådt i formandens sted. Det betyder, at Carsten Jürgensen er ny formand i DAP, og at Lea Bech er valgt som ny næstformand.

Samarbejdet med det nye formandskab er allerede godt i gang, og det gode arbejde fortsætter i både hovedbestyrelsen og på DAP's sekretariat.

Spørgsmål kan rettes til Carsten Jürgensen på cj@dap.dk.

Skal du have din psykomotorik med på festival?

Vi gentager den store succes fra sidste år og tager igen i år på festival, for samarbejdet med både Heartland og Copenhell fortsætter.

Hvis du går og pønser på at være med som behandler, så sæt kryds allerede nu, for d. 8.-10. juni går det løs på Heartland, og den 14.-17. juni gælder det Copenhell.

Og hvis du sidder med gode ideer og har lyst til at stå for luftguitars-fri bevægelse, eller hvis du vil undervise i headbanger-afspænding, så hold dig endelig ikke tilbage.

Hvis det er dig, der skal med, får du en billet til festivalen, nogle madbilletter, en DAP-t-shirt og en uforglemmelig oplevelse.

Vi afholder online infomøde om deltagelse på de to festivaler den 27. marts 2023 kl. 17. Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside under kurser eller på vores facebookside under begivenheder.

Hvis du allerede nu ved, at du godt kunne tænke dig at komme med, så skriv til Rikke på raj@dap.dk. Medlemmer af DAP har fortrinsret.

DAP ØNSKER STORT TILLYKKE TIL ALLE DIMITTENDER FRA PSYKOMOTORIKUDDANNELSEN PÅ BÅDE VIA OG KP



FRA VIA

Bagerste række fra venstre:

Dilber Saglamyürek Caliskan, Soffiah Myntte Egeriis Møller, Helena Lauridsen, Lene Aae Berthelsen, Luna de Boer Døssing, Maria Schmidt Josefsen, Katrine Aarup Houlberg, Rebekka Langvad Henningsen, Henrik Vestergaard Nielsen

Forreste række fra venstre:

Siff Haagen Salsø, Ida Lottenburger Lund, Emile Chun Grzona, Gitte Andersen, Carina Lindholt Ludvigsen, Jasmin Gayatri Berg Pedersen



FRA KP

Anja Lambrecht Jensen, Aske Kildegaard Barfod, Avalin Eferose Karlsen, Benedicte Quist, Birgitta Thomsen, Birgitte Trankjær, Cecilie Vibeke Ishøy, Christina Holm Olsen, Dorte Bagger, Emma Gjording, Emma Kirstine Ramløse Torsson, Emma Normann Hansen, Emma Rosa Dahl-Østergaard, Helle Charlotte Schrøder, Henriette Kawiecki, Iben Helene Augustsen, Isabella Baral Müller, Josefine Kirstine Wieland Jensen, Josefine Louise Heininge, Julia Højgaard Nielsen, Julie Hartmann, Kaja Bøje Listoft, Kristian Østergaard Junge, Laura Emma Lindquist Morsing, Maria Akullu Møller, Marie Fremming Mailand, Mille Estrup Espensen, Stine Laulund Albrektsen, Stine Ra Olsen, Thea Grønkjær-Bloch, Ulrikke Hornum Olson og Yasemin Selcuk

OK24?

OK, MEN HVAD ER DET?

I de kommende fire blade vil vi sætte fokus på nogle af de kerneopgaver, der ligger hos os i DAP. Det gør vi for at gøre det endnu tydeligere, hvad det vil sige at være en fagforening, og hvad det deraf betyder at være medlem af en fagforening, og hvorfor man bør være det.

Denne gang ser vi nærmere på et af fagbevægelsens hovedformål, nemlig de offentlige overenskomstforhandlinger.

AF ASTRID HJORTH BALLE

Til at kaste lys over, hvad en overenskomst egentlig er, hvorfor opgaven ligger i fagforeningerne, og hvad den indebærer, bad jeg sekretariatsleder Gert Møller Thaysen og fagkonsulent Rikke Aastrup Jensen om hjælp, og som de meget hjælpsomme mennesker, de er, sagde de selvfølgelig ja. Følgende tekst bygger derfor på de svar, de gav på nedenstående spørgsmål.

Hvad er en overenskomst, og hvorfor ligger den i fagbevægelsen?

En overenskomst er, når arbejdsmarkedets parter – dvs. arbejdsgiver og arbejdstager – indgår en aftale med hinanden om, hvordan arbejdsmarkedet skal se ud, dvs. hvordan løn- og ansættelsesforholdene skal være.

Opgaven med at forhandle en overenskomst har ligget i fagbevægelsen siden 1899, hvor det såkaldte Septemberforlig blev indgået efter en næsten fire måneder lang konflikt, hvor op imod 40.000 arbejdere var lockoutet. Septemberforliget sikrede på den ene side arbejdstagernes principielle krav om ledelsesret og på den anden side fagforeningernes principielle krav om retten til at organisere sig og til at strejke. Septemberforliget er blevet kaldt arbejdsmarkedets grundlov, og det cementerede det princip, at aftaler om arbejdsmarkedets forhold – fra løn til fritid, barsel, ferie, overtid mv. – aftales mellem to ligeværdige forhandlingsparter: Arbejdstagerne repræsenteret ved fagforeningerne på den ene side og arbejdsgiverne på den anden¹.

Det har altså ikke været politikernes opgave at blande sig i arbejdsmarkedsforhold i snart 125 år, og hvis man tænker over det, ville det egentlig heller ikke være rimeligt, hvis det var skiftende regeringer, som for eksempel

¹ Den historisk interesserede kan for eksempel læse mere på arbejdmuseet.dk.



For at sikre, at I er godt klædt på til at kunne fremsætte krav og i det hele taget følge med i de forestående OK24-forhandlinger, vil vi gerne invitere jer til onlinemedlemsmøde. Vi holder det to gange, så der forhåbentlig er et af tidspunkterne, som passer.

Det er den 22. marts 2023 eller den 12. april. Begge dage er det klokken 17.00-18.00. Du kan melde dig til via vores hjemmeside: dap.dk/kurser.

Fristen for at indsende krav er den 22. maj kl. 12.00. De skal sendes til dap@dap.dk.

skulle bestemme, hvad mindstelønnen skulle være mv. – nej, det gør arbejdsmarkedets parter, og det er det, der som (måske) bekendt kaldes 'den danske model'.

Hvad er DAP's opgave i forbindelse med en konkret overenskomstforhandling?

Til april næste år – i 2024 – skal en ny overenskomst træde i kraft for de offentligt ansatte, men selvom der er længe til, er DAP's del af den opgave allerede skudt i gang. Vi har nemlig som fagforening en forpligtelse til (og vi sætter en ære i det i øvrigt) at arbejde for de bedst mulige arbejdsforhold for vores medlemmer. Forpligtelsen er der altid, men den bliver særligt aktiveret, når der som i den kommende tid skal indledes forhandlinger. I DAP har vi til opgave at indsamle vores medlemmers krav til en ny overenskomst. Mere præcist betyder det, at vi indsamler de ønsker, I måtte have til rammerne for jeres ansættelse. Det kan vi kun gøre ved at holde en tæt kontakt med jer og ved, at I fortæller os, hvordan I har det ude i jeres ansættelser. Selvfølgelig har vi selv en række ønsker til forbedringer, som baserer sig på vores erfaring som faglig organisation og på vores kendskab til både de nuværende forhold og mulighederne, men vi er også afhængige af, at vi bliver klædt på af jer medlemmer.

Et konkret ønske, vi for eksempel har, og som vi også har fået adskillige henvendelser

fra jer om, er adgang til kommunernes og regionernes kompetencefond. Den adgang har ingen af de faglige organisationer i Sundhedskartellet (forklaring følger i næste afsnit), og det ønsker vi ændret, så muligheden for at søge betalt kompetenceudvikling bliver den samme for os som for dem, I arbejder sammen med, som allerede har adgang.

Hvad er Sundhedskartellet, og hvad har det med vores overenskomst at gøre?

Her indskyder vi lige en forklaring på, hvad Sundhedskartellet (SHK) er, til de af jer, som ikke er helt klar over det: Sundhedskartellet er et forhandlings- og samarbejdsfællesskab på det regionale og kommunale område for i alt otte faglige organisationer inden for sundhedsområdet, som tilsammen repræsenterer ca. 90.000 medlemmer, hvoraf Dansk Sygeplejeråd (DSR) med flere længder er den største². Vi er med i SHK, fordi det er den måde, vi bedst kan veksle vores ca. 1.000 medlemmer til maksimal indflydelse.

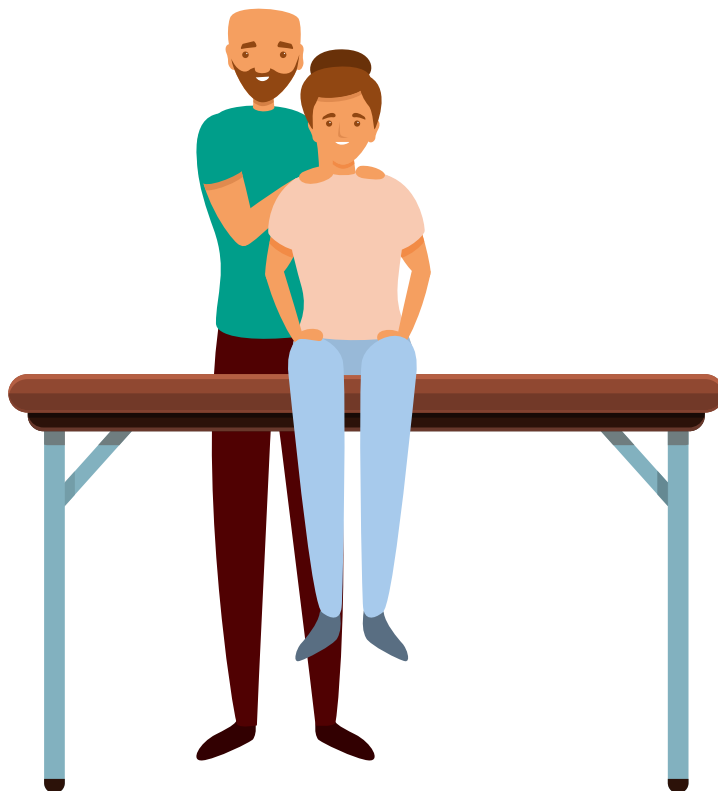
Når vi således skal forhandle, er det DSR, som forhandler på vores vegne udstyret med de krav, vi nu måtte have til en ny overenskomst. Konkret betyder det, at de krav, I sender til os, sender vi videre til DSR, som så tager dem med til forhandlingsbordet.

Hvad er medlemmernes opgave i forbindelse med en overenskomstforhandling?

Vi var kort inde på det i forrige afsnit, men vi har brug for jeres input til, hvad der kan blive bedre derude. Hvilke dele af din rammeansættelse kunne du godt tænke dig at ændre på? Er der nogle omstændigheder i din ansættelse, som ville fungere endnu bedre, hvis de var anderledes? Så fortæl os om det, så ser vi sammen på, hvad det kan blive til. Vi kan selvfølgelig ikke love, at dine ønsker bliver til virkelighed, men hvis man intet siger, så sker det i hvert fald helt sikkert ikke. Så ring eller skriv til os – vi sidder klar! ●

² De øvrige organisationer i SHK er: Danske Tandplejere, Farmakonomforeningen, Danske Bioanalytikere, Radiograf Rådet, Kost og Ernæringsforbundet og Danske Fodterapeuter.

Ligesom alt andet undergår den psykomotoriske behandling en udvikling. Men hvilken? Vi har talt med to psykomotoriske terapeuter, der har været i faget og praktiseret behandling i mange år, og som giver deres bud.



DER ER KOMMET FLERE ORD PÅ BEHANDLINGEN

AF METTE VOSGERAU

Det er svært at sætte ord på, hvad en psykomotorisk behandling er. Det ved jeg, fordi jeg som begejstret klient en del gange har sendt anbefalinger videre til familie og venner uden rigtigt at kunne forklare, hvorfor det er så godt.

Og det er blandt andet i ordene, man kan finde forskellen på en psykomotorisk behandling i dag og for 30 år siden, lyder det fra Siff Skovenborg, da jeg ringer hende op for at tale om, hvordan den psykomotoriske behandling har udviklet sig, i den tid hun har praktiseret.

Der er nemlig kommet flere ord på, hvad det er, I som psykomotoriske terapeuter gør. Ikke ord mellem klient og behandler, men ord, der godtgør, hvorfor man gør, som man gør, fortæller Siff Skovenborg.

Ud over at have været praktiserende psykomotorisk terapeut i snart 30 år har hun også været lektor og behandlingslærer på uddannelsen i Hillerød i en årrække og skriver lige nu på en fagbog om den psykomotoriske behandling.

“Da jeg blev uddannet, var det efter mesterlæreprincippet, og der var ikke så mange forklaringer på, hvorfor vi gjorde, hvad vi gjorde – jeg skulle bare kopiere min lærer. Jeg var ikke i tvivl om, at det virkede, det kunne jeg jo se, men det var frustrerende ikke at vide, hvorfor det virkede”, siger Siff Skovenborg.

Vi ved mere

I dag ved man mere om, hvordan den psykomotoriske behandling påvirker kroppen, siger hun og fortæller, at det naturligvis har haft indflydelse på hendes praksis. Men den ligner alligevel sig selv.

“Arbejdet med at behandle hele kroppen,

tyngde i slippet, taktile strygninger og måden at lave greb på er langt hen ad vejen det samme, selvom der selvfølgelig er udviklet variationer. Men når man én gang har fundet nogle greb, der har effekt, er der ingen grund til at genopfinde en praksis”, siger hun.

Hendes teoretiske ståsted har til gengæld ændret sig markant:

“Jeg arbejder ikke længere efter den gamle teori om muskelten, som også er blevet afvist af de fleste. Nu arbejder jeg med bindevævet og kommunikationen med sanserne i bindevævet. Så mit tempo og min måde at arbejde på er ændret. I min palpation fornemmer jeg elasticiteten i bindevævet nu, det gjorde jeg ikke tidligere”, siger hun og fortsætter:

“Det er svært at sige med sikkerhed, hvilken forskel det gør i min teknik. Men jeg tror, mine greb har fået meget mere fokus på det sansede og dialogen med vævet. Det var slet ikke så eksplicit, da jeg blev uddannet, hvor jeg skulle trykke og slippe uden at vide hvorfor. Nu har jeg fået en bedre ide om, hvorfor det virker, det, vi gør”.

Mindre intuition, mere sansning

En anden ændring, Siff Skovenborg har oplevet, er en bevægelse fra intuition til sansning.

“For mig er intuition en sansning, der ikke er blevet bevidstgjort – og det bliver først rigtig spændende, når man begynder at blive bevidst om, hvad man sanser, og hvordan man responderer på det”, siger hun.

Hun slår i øvrigt fast, at sansninger også var en del af uddannelsen, da hun studerede.

“Selvfølgelig kiggede vi også på åndedrættet og autonome reaktioner, mens vi behandlede dengang. Men det er blevet meget mere udtalt i min praksis. Jeg reagerer på de mindre sansninger og de mindre tegn, som kroppen giver. Så for mig er behandlingsdelen blevet mindre intuitiv og mere sanset”.

Man skal ikke tale med Siff Skovenborg i mange minutter, før det står klart, at evidens er et omdrejningspunkt. I sine år som underviser blev det blandt andet en kongstanke for hende, at der skulle udvikles standarder for behandlingsfaget – altså nogle standarder, der beskriver det, psykomotoriske terapeuter gør.

“Men som stadig giver frihed til klienten der, hvor vedkommende er, for alting handler jo om samspillet med den klient, man behandler”, slår hun fast.

Men samtidig glæder hun sig over, at faget har haft modet til at holde fast i traditionen og i grebene, også i de mange år hvor der ikke var evidens, der underbyggede praksis.

“Den tidligere fysioterapeutskole på Skodsborg valgte for eksempel at gå væk fra manuel behandling, da det viste sig, at behandlingen ikke havde den indflydelse på vævet, som man havde troet. Jeg er rigtig glad for, at vi holdt ved, for nu begynder forklaringerne på det, vi gør, at blive fundet”, siger hun og opsummerer:

“Det er vigtigt både at holde fast i traditionen og også at forny sig, når vi bliver klogere”.

Alder og erfaring

Psykomotorisk terapeut Bente Klemmensen har været i faget lige så længe som Siff Skovenborg. Faktisk et år længere – hun er uddannet fra Randers Afspændingsseminarium i 1994 og har siden været selvstændigt praktiserende i Vestjylland.

Da hun startede på skolen, var hun 22 år, og dengang var det usædvanligt ung – faktisk i en grad, så hun skulle have dispensation.

“På det tidspunkt var det uddannelse nummer to for de fleste, der søgte ind, så de var en del ældre end mig, og man betalte i øvrigt også selv – det kostede 3.500 kroner om måneden i tre år”, siger hun.

Og alderen har en betydning, når Bente Klemmensen skal fortælle, hvordan hun har oplevet, at den psykomotoriske behandling har udviklet sig i de mere end 30 år, der er gået, siden hun begyndte på uddannelsen.

“Faget har udviklet sig, og jeg har udviklet mig som menneske, fordi jeg er blevet ældre. Og jeg synes faktisk, at det kan være svært at skelne, hvilke forskelle i min praksis der skyldes fagets udvikling, og hvad der skyldes min egen personlige udvikling og erfaring”, siger hun som noget af det første.

Men med det forbehold er hun ikke i tvivl om, at der er sket en udvikling i faget.

“Der er kommet meget mere evidens for det, vi laver, og der er i hele samfundet sket en anerkendelse af tankens betydning for, hvordan vi har det. Nu ved man, at de ting, der vibrerer tankemæssigt, også påvirker vores fysik”, siger hun. ➡





Bente Klemmensen

Uddannet i 1994 på Randers Afspændingspædagogiske Seminarium med Birgit Dines Johansen som behandlingslærer. Siden har hun været selvstændig psykomotorisk terapeut med speciale i fødselsforberedelse og efterfødselshold, og hun har igennem otte år undervist i familie og fødsel på uddannelsen i Randers.

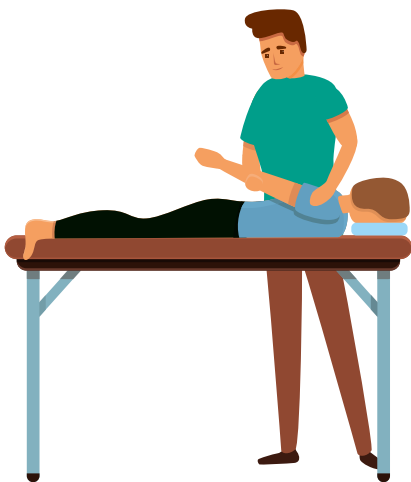


Siff Skovenborg

Uddannet i 1995 på Skolen for Kropsterapi og Afspænding og er privatpraktiserende psykomotorisk terapeut med speciale i senfølger efter seksuelle overgreb. Arbejder med unge med psykosociale udfordringer samt kvinder med senfølger efter vold. Fra 2009 til 2016 lektor og behandlingslærer på uddannelsen i Hillerød og forfatter til en række bøger om faget.

Hendes håndværk er det samme, som det var for 30 år siden, slår hun fast. Men hendes perspektiv har ændret sig.

“Da jeg startede med at give behandlinger, talte man om, at behandleren gav ro på systemet og skabte afspænding i kroppen. Nu taler man om nervesystem, traumer og vibrerende bindevæv. Det er grundlæggende de samme ting, jeg gør, men ordene er nogle andre”, siger hun og fortsætter: “Jeg er også selv gået fra at have fokus på for eksempel at få en muskel til at slippe til forståelsen af, at den muskel også kan påvirke en hel tankerække. For mig er behandlingen gået fra at være endimensionel til at have fire-fem dimensioner”, siger hun.



Og så fremhæver hun en anden ændring over tid, som ikke er isoleret til behandlingsdelen af faget. Nemlig at psykomotorik er blevet mere kendt.

“Da jeg var nyuddannet, handlede min usikkerhed i høj grad om, at det var svært at finde sin plads i samfundet. Dengang var der vitterligt ikke nogen ansættelser, man skulle skabe alting selv, og læger ville for eksempel slet ikke kigge i vores retning. Jeg ved godt, det ikke er nemt nu, men der er virkelig sket meget”, siger hun.

Hvis hun skulle have en bekymring på vegne af behandlingsdelen, så handler det om uddannelserne:

“Jeg havde seks timers behandling om ugen i de tre år, da jeg blev uddannet, så jeg fik prøvet tingene igen og igen. Den mulighed har man slet ikke i dag. Som jeg ser det, er det en kæmpe styrke ved vores fag, at vi selv har erfaret tingene, og det er der meget mindre tid til i dag. Jeg kan godt forstå, hvis nogle nyuddannede synes, det er svært at komme i gang med at behandle”, siger hun.

Og nu vi er ved den usikkerhed, man kan føle som nyuddannet, så er Siff Skovenborg ret klar i mælet:

“Jeg var virkelig en dårlig behandler, da jeg begyndte. Jeg var dårlig til at få det professionelle rum op at køre, men jeg var til gengæld så forelsket i faget, at jeg blev ved og ved”, siger hun.

Hun deler i øvrigt Bente Klemmensens bekymring over antallet af behandlingstimer på studiet.

“Behandlerfaget er komplekst, og der er meget at håndtere i behandlerrummet: samtale, vurdering, behandling, øvelser. I det lys har behandlerfaget fået for lidt plads”, siger hun.

“Det er svært at være ny behandler, og jeg kan godt forstå, at en del kommer til at give op. Men det er synd, for vi kan jo rigtig meget som faggruppe. Og heldigvis er der også en del, der klarer sig rigtig godt både fagligt og økonomisk”, siger hun. ●

DEN MANUELLE BEHANDLING KAN NOGET SÆRLIGT

Det skal faget holde fast i!

Over de næste sider kigger vi nærmere på, hvordan manuel behandling som psykomotorisk disciplin har udviklet sig fra 'dengang' til i dag. Sammen med to af fagets erfarne og garvede kræfter skal vi undersøge, om forståelsen af behandlingsfaget er den samme i dag, om, hvorvidt det, behandlingerne skal afhjælpe, er det samme i dag som før tiden – og hvorfor det er så uhyre vigtigt at holde fast i psykomotorikken som et håndværksfag.



AF ASTRID HJORTH BALLE | FOTOS: JØRGEN TRUE



Selvom man ikke altid skal idyllisere de 'gode gamle dage' ganske ukritisk, kan det være godt at kigge på tingene, som de var engang. Det kan nemlig give en større forståelse af, *hvorfor* tingene er, som de er i dag, og *hvordan* de er blevet det. Og det er det, vi skal i denne artikel: Vi skal kigge tilbage på psykomotorisk behandling, som den var, da den var afspændingspædagogisk, for at blive klogere på, hvordan den er i dag. Til det har jeg sat Bodil Hjorth og Carsten Jürgensen stævne, fordi de om nogen kan tage os igennem behandlingsfagets både strukturelle og faglige udvikling.

Fra mesterlære til mere teori

For både Bodil og Carsten er en af de helt grundlæggende forskelle mellem dengang og i dag, at der før i tiden var meget mere mesterlære. I dag er mesterlære erstattet af en langt mere teoretisk tilegnelse af den psykomotoriske faglighed. Dengang, fortæller Bodil, blev der på uddannelserne brugt mange flere timer på at øve sig på hinanden med en underviser på sidelinjen. Det er bl.a. noget af det, både Bodil og Carsten forsøger at give videre på de kurser, de holder sammen, nemlig at deltagerne øver sig på 'mesterlæremåden' – og det tager tid.

Da jeg spørger dem til deres vurdering af, hvorfor man gik væk fra mesterlæremetoden, er de begge enige om, at skiftet fra at være seks forskellige private uddannelser til at blive en offentlig professionsbacheloruddannelse (i 2002) stod for en stor del af det.

Ved overgangen skulle man definere behandlingsfaget på ny, og det gav ikke overraskende anledning til en række diskussioner, hvor alle dog kunne blive enige om en helt grundlæggende forståelse af mennesket, nemlig at det indeholder potentiale til vækst!

En anden fællesnævner, fortæller Carsten, var forståelsen af, at man ved at regulere sine spændinger kunne opnå vækst. Forskellen lå

så groft sagt 'bare' i metoden, altså hvordan man kommer af med sine spændinger, og det var i det felt, der blev drøftet og diskuteret – bl.a. var der stor forskel på, hvordan de forskellige skoler betragtede berøring, hvilket jo i dag er et afgørende element i en psykomotorisk, manuel behandling.

Fra afspænding til mere samling

I mit forsøg på at afdække ikke kun de strukturelle grunde til, at behandlingsfaget har udviklet sig, men også de mere faglige, spørger jeg de to garvede folk, om de over årene har oplevet en forskel i, hvad folk generelt set har brug for i en psykomotorisk behandling, og hvordan det har smittet af på det rent behandlingstekniske. Til det svarer Bodil, at hun bestemmer at kunne registrere en udvikling, idet folk før i tiden i langt højere grad gik med 'spændingsoverfrakker' på, som hun kalder det. Derfor var der i behandlingen større fokus på greb til muskulær afspænding. I dag har folk i langt højere grad brug for at blive samlet for at få ro i nervesystemet. Carsten er enig og pointerer, at det jo netop hed afspænding, fordi der var tale om, at folk var overspændte og skulle lære at slappe af.

I dag er folk (igen: generelt set!) mere fragmenterede, og nogle trænger til samling og afgrænsning for at kunne slappe af, og det kan der være mange grunde til. En af de mere vægtige kan være den massive individualisering, som har fundet sted over de seneste år, ligesom det kan være den meget brede palet af forestillede muligheder, som individet skal forsøge at gabe over i dag. Det er med både Carsten og Bodils ord "svært at svare på", og en fyldestgørende undersøgelse af mulige årsager ligger langt ud over denne artikels ærinde, men interessant er det, at Bodil og Carsten bemærker denne ændring i, hvad de psykomotoriske behandlinger skal afhjælpe, og det giver anledning til også at forstå udviklingen i den psykomotoriske behandlingsdisciplin i det lys.

Fra håndværker til professionsbachelor

På mit – indrømmet! – lidt provokerende spørgsmål om, hvad nyuddannede psykomotoriske terapeuter mangler i dag, svarer Bodil, at de mangler både erfaring og 'hands on'. Herefter skynder hun sig at tilføje, at det selvsagt skyldes uddannelsens opbygning og ikke undervisningen og de studerende. Carsten tilslutter sig, at nye psykomotoriske terapeuter mangler erfaring, og refererer til, at han, dengang han selv studerede,



Bodil Hjorth

(F. 1958) er uddannet afspændingspædagog fra Seminarium for Afspændingspædagogik v. Ellen Margrethe Marquard i 1987. Her blev hun senere underviser, og fra 1995 til 2000 indgik hun også i skolens kollektive ledelse. Bodil har i dag klinik i Big Heart Huset på Frederiksberg i København. Desuden afholder Bodil kurser, er behandler på et krisecenter for voldsrammede kvinder og i Huidovre Kommune for mennesker i ressourceforløb.

Carsten Jürgensen

(F. 1961) er uddannet på Skolen for Kropsdynamik i 1990. Han er i dag ansat i Oasis, som er et behandlingstilbud til mennesker, som er blevet traumatiseret og/eller har været udsat for tortur. Desuden afholder Carsten kurser og har privat praksis på Vesterbro i København.

Både Bodil og Carsten har undervist på den gamle afspændingspædagoguddannelse og på psykomotorikuddannelsen. De har gennem årene taget flere supplerende uddannelser inden for feltet krop/psyke samt en mæster i sundhedspædagogik.

modtog 30-40 fulde kropsbehandlinger af sine medstuderende og 10 af færdiguddannede, hvilket betød, at han så rigeligt havde prøvet både at få og give en manuel behandling, da han blev færdig. I dag har de 3. års-studerende, som han hvert år får i praktik, ikke den samme træning i at give behandlinger, og nogle af dem har knap nok prøvet at få en behandling selv. Dermed slet ikke sagt, at de ikke er dygtige til andre dele af den psykomotoriske faglighed, men den manuelle erfaring mangler, i forhold til hvor massiv den var engang.

Er behandlingsdelen simpelthen blevet mindre essentiel for faget i uddannelsessammenhæng, synes I?

“Ja, og det er ærgerligt”, svarer Carsten prompte. Det er nemlig ikke godt for fagets udvikling, hvis den nedprioriteres, mener Carsten: “Man møder jo hele tiden folk med mellemlange uddannelser som os, som har taget en traumeuddannelse, en body SDS-uddannelse eller lignende, og som på den måde kan ‘noget med kroppen’ – og således lidt af det, vi psykomotoriske terapeuter også kan. Hvis vores fag skal have en chance, skal vi ➡➡➡

kunne det ekstra, som det kropslige er. Vi skal holde fast i, at vi altså kan noget med hænderne – ellers er vi ligesom de andre”.

Ville et større fokus på den manuelle behandling også kunne gøre det nemmere at definere den psykomotoriske faglighed?

Hertil svarer Carsten, at man med en større sikkerhed ift. at behandle manuelt i hvert fald nemmere ville kunne sige: Lige det der med behandling af kroppen, det er mit hovedfag, og det har jeg en professionsbachelor i – og på den måde ville man kunne markere sig som noget andet end de andre.

Fra 'hvem er det?' til øget kendskab

Inden det i nogles ører helt utilsigtet kommer til at lyde, som om de nyuddannede psykomoto-

riske terapeuters faglighed bliver smidt under bussen, stiller jeg Bodil og Carsten et af de spørgsmål, som selvfølgelig bør følge i halen på ovenstående, nemlig:

Hvad har de psykomotoriske terapeuter, som bliver uddannet i dag, fået i stedet for?

“De har fået meget mere teori”, siger Bodil med henvisning til sin tidligere beskrivelse af forskellen mellem dengang og i dag. Og for hende giver det rigtig god mening, at de har så meget teori, fordi det jo er en forudsætning for at kunne lave en professionsbachelor. Vi må dog bare ikke blive så teoretiske, at vi glemmer 'håndværket' – bogstaveligt talt. Det er fra kroppen og op, vi arbejder, vi laver ikke psykoterapi.

I forlængelse af vores snak om, hvad de psykomotoriske terapeuter får i dag, som 'de gamle'



BODIL HJORTH OG CARSTEN JÜRGENSEN HOLDER KURSER SAMMEN IGEN I DEN KOMMENDE TID

17. juni fra 10.00-14.30

Manuelle teknikker til smertebehandling

Fokus vil være på, hvordan du griber smerteproblematikker an. Du vil få viden om manuelle teknikker til smertelindring ved at arbejde med bindeuævet, tværstræk af muskeluæv, mobilisering af led, samt hvordan du anvender kontaktgreb.

30. september fra 10.00-14.30

Manuelle teknikker til over- eller under-spændt uæv

Dette kursus har fokus på overspænding og underspænding: hyper- og hypotoni. I kurset indgår vurdering af uæv og muskler samt træning i, hvordan du tilpasser dine behandlingsgreb til forskellige uævsstrukturer.

Undervisningen vil tage udgangspunkt i behandling på briks, og man vil komme til at bytte partnere undervejs, så man mærker forskellige uæv.

Se vores hjemmeside (www.dap.dk/kurser) og vores sociale medier for mere information om tilmelding mv.

ikke har fået, pointerer Carsten, at de unge er meget bedre til at formidle og reflektere over deres egen faglighed, og det er en stor styrke i samarbejde med andre faggrupper. Bodil supplerer, at der i dag er kommet meget mere teori om det relationelle, hvor det på den gamle uddannelse var knyttet mere til mesterlæren.

Og så er det videnskabelige løft, som uddannelsen har fået, altså ikke kun relevant og interessant – det er også nødvendigt og gavnligt for samarbejdet med andre faggrupper – og så er det godt for fagets fortsatte udbredelse i samfundet, siger de begge.

På det her tidspunkt i samtalen byder endnu en erfaren kapacitet ind i samtalen, nemlig bladets faste fotograf, Jørgen True, som har fotograferet for Psykomotorik i 12 år, med en kommentar, som på bedste vis eksemplificerer netop det: “Dengang jeg begyndte at fotografere til jeres fagblad, spurgte folk altid, hvem de psykomotoriske terapeuter var – det gør de slet ikke i samme grad mere!”.

Glæde og konkrete værktøjer

Mange af jer læsere kender sikkert Bodil og Carsten, måske fra jeres uddannelsestid eller måske fra et af de efterhånden mange kurser, de har holdt sammen, hvor fokus som nævnt netop er på at lære, afprøve og genopfriske manuelle behandlingsgreb på mesterlæremåden.

Når man taler med de to erfarne mennesker, er det i det hele taget tydeligt, at den manuelle behandling er deres metier, og de har meget på hjerte ift. manuel behandling som psykomotorisk kernekompetence, både ‘i gamle dage’ og i dag. Men med mulighed for kun at sige en ting hver spørger jeg dem, hvad det så egentlig er, de ønsker, at deltagerne på deres kurser skal tage med ift. behandlingsdisciplinen, som den er og kan være. Igen falder der prompte et svar fra Carsten: “Glæden! Glæden ved at give en behandling, fordi man med sine hænder kan give noget, folk ikke kan få nogen andre steder. Det har så stor værdi”. Bodil nikker og supplerer så: “og konkrete værktøjer! Værktøjer, som deltagerne kan gå lige hjem og bruge, og som de ikke er bange for at bruge”. ●

I denne artikel skal I møde **Vithard**, som behandler babyer og børn. Selv små øjeblikksbehandlinger kan gøre en verden til forskel, siger han. Her kigger vi nærmere på, hvordan han gør, hvad det betyder, og hvorfor det ikke er helt så vigtigt at behandle systematisk og efter bogen, når det er børn, man skal behandle.

PSYKOMOTORISK TERAPEUT BEHANDLER BØRN I DAGTILBUD: SELV DE MEST ILTRE BØRN FINDER RO!

AF ASTRID HJORTH BALLE

Lige siden Vithard Villumsen i 2006 blev uddannet fra det, der dengang hed Skolen for Psykomotorik, har han vidst, at han gerne ville behandle. En række omstændigheder gjorde dog, at han endte som underviser, og her oplevede han, at det hold, han på en og samme tid fandt mest spændende/udfordrende/uventet, var motorisk træning med børn fra to til fire år. Da Vithard senere hen blev ansat i et dagtilbud, hvor han kom til at arbejde sammen med en pædagog, som lavede børnemassage, tog han den erkendelse med sig, at psykomotorisk arbejde med børn tiltalte ham. Sammen med sin nye kollega indførte de wellness-tirsdag i institutionen, hvor kollegaen understøttede det sansemotoriske, og Vithard behandlede børnene.

Mere intuitivt, mindre systematisk

I begyndelsen var Vithard meget optaget af at tilrettelægge børnene i akser og med puder, som man gør i voksenbehandlinger. Efter at have efteruddannet sig til netop psykomotorisk baby- og børnebehandler, ændrede han dog lidt sin tilgang: "Nu gik jeg efter bare at behandle dem, som de var. Det følte ikke længere rigtigt at fokusere så meget på tilrettelægning, men derimod gøre det mere intuitivt, mindre systematisk og mere løst", fortæller Vithard.

Når man behandler børn, er det vigtigere at være med det, der er, fortæller Vithard videre, og fokusere på, hvad det kan gøre for dem i situationen: "En psykomotorisk behandling kan nedbringe uroen i barnet og hjælpe det med at være i det, der er svært, hvad enten det er noget fysisk eller noget mentalt", siger han og refererer som eksempel til et barn, som havde enormt svært ved at sidde stille, men som efter blot 10 minutters behandling fandt mere ro og derved fik lettere ved at møde de forventninger, der var til ham. I det hele taget oplever Vithard, at de behandlinger, han laver, resulterer i et fald i arousal og et lavere konfliktniveau i tiden efter: "Det bliver nemmere at være barn, når man lige bliver hjulpet hjem", som han udtrykker det.

Børnene kan opleve samling

For Vithard er det vigtigt at understrege, at det ikke kun er det urolige og forstyrrende barn,

som kan have gavn af psykomotorisk behandling, for det kan alle børn – og i alle situationer: “Selv en ultrakort behandling kan skabe ro på mange planer og i mange situationer, og den kan hjælpe børnene med at opleve samling og finde hjem til sig selv”. Til illustration af den pointe fremhæver Vithard en situation, som nok er kendt af alle, der har enten arbejdet i dagtilbud eller selv har skullet aflevere børn i et, nemlig vinkesituationen – øjeblikket, hvor forælderen skal gå og vinker farvel til barnet enten ved vinkestedet eller på stuen: “Det er jo en situation, som kan gøre børn ude af sig selv, og der kan man faktisk opnå rigtig meget med en øjeblikksbehandling i form af en rolig hånd på brystet, en række træk eller berøringer af barnet, som lige afgrænser dem og samler dem igen fysisk”, forklarer Vithard.

Da jeg her spørger ind til, hvordan en sådan øjeblikksbehandling adskiller sig fra for eksempel et kram, svarer Vithard, at et kram jo også kan virkelig meget, ligesom det at komme op på skødet af en voksen kan, men at han i sin tid i dagtilbud har oplevet, at den fysiske kontakt mellem børn og voksne er ret begrænset. Det skyldes på ingen måde modvilje fra de ansatte, skynder Vithard sig at indskyde, men blot det, at der er mange børn til ikke ret mange voksne. Tag for eksempel morgensamlinger og spisesituationer – to situationer, som kan være svære at imødekomme for de urolige børn: Her skal børnene sidde alene i rundkreds eller på skamler, og der er således ikke megen mulighed for at yde den ro til barnet, som en støttende berøring kan give: “Derfor må man gribe mulighederne for de her øjeblikksbehandlinger, når de er der”, mener Vithard.

Behandling af børn vs. voksne

Ud over at være en del af normeringen og således indgå i det daglige pædagogiske arbejde har Vithard en fast setting, han gør brug af, når børnene kan få behandling på briks: De kommer ind på stuen, der er afslappende musik, børnene skal igennem et motorisk forhindringsløb for at komme hen til briksen, og så kommer de faktisk flere børn ind ad gangen. En får måske et afslappende fodbad, mens en anden ligger på briksen, og de må gerne tale sammen eller medbringe et stykke legetøj, som de kan tale om imens, fortæller Vithard.



Vithard er i gang med at etablere sig som selvstændig baby- og børnebehandler, muligvis endda udekørende, så inden længe kan endnu flere børn få glæde af hans kompetencer og praksis. Læs mere om Vithard på DAP's behandler side: dap.dk/find-behandler

Det lyder godt nok lidt anderledes end voksenbehandlinger, men ud over det, hvad er så anderledes ved at behandle børn?

“Afhængig af deres alder er deres verbaliseringsmuligheder ret begrænsede, og de kan ikke nødvendigvis sprogligt identificere det, de oplever, så med børn handler det enormt meget om at være observerende og undersøgende og om at se efter signaler – og ikke se en pludselig kropslig uro som uvilje, men netop som et udtryk. Man skal virkelig så vidt muligt forsøge at gå med barnet”, forklarer Vithard.

Hvad skal man være særligt opmærksom på?

Her fortæller Vithard, at man ud over at være netop særligt observerende også skal have øje for nogle konkrete fysiske forhold: “Man skal holde øje med deres reflekser og huske på, at deres knogler ikke er helt forbenede endnu, toppen af hovedet kan stadig være usamlet, og i det hele taget kan de være blødere, og det skal man selvfølgelig have fokus på”. “Og så”, tilføjer Vithard, “er deres krop jo selvsagt mindre, men det er, som om hånden bare tilpasser sig, og på den måde bliver grebene mere generelle, og det kan virkelig også noget”.

Burde være et tilbud alle steder

Selvom man indimellem, omend det er uhyre sjældent, kan komme til kort over for børnene ift. at få lov af dem til at berøre og behandle, er Vithard ikke i tvivl: “Det giver så meget mening at behandle børn, fordi der er så mange, som er udfordret af alt det, der foregår uden for kroppen og dermed uden for dem selv. En urolig ydre verden kræver altså en rolig indre verden”. Og langt, langt de fleste børn er vilde med det: “Jeg elsker at få massage”, som de for eksempel udtrykker det, fortæller Vithard.

Efter at have hørt Vithard fortælle om sit arbejde ville jeg virkelig ønske, at det tilbud havde været i mine børns dagtilbud – og i alle andres, naturligvis. ●

NATASHA ER BEHANDLER BY HEART:

“Jeg mener faktisk,
manuel behandling er
et smukt håndværk!”





Det ser måske let ud, og måske lyder det endda simpelt, men en psykomotorisk behandling er ingen af delene. Tværtimod er det både svært og krævende, siger **Natasha Lodberg**. Hun mener nemlig, at den manuelle behandling kræver en behandler, som går meget sansende til værks og har en både nærværende og levende tilstedeværelse i rummet. Det kræver øvelse og fornemmelse for mennesker og et sæt fintfølende hænder at udøve en både blid og nænsom manuel behandling, men som så alligevel formår at gå i dybden. Men hold da op, hvor er det effektivt, når man gør det godt. Det oplever Natasha hver dag i sin psykomotoriske klinik i Esbjerg.

AF ASTRID HJORTH BALLE | FOTOS: LINE TAUSEN

Natasha Lodberg, som I skal møde i denne artikel, har lige siden psykomotorikstudiet vidst, at hun gerne ville være selvstændig psykomotorisk behandler. Derfor drog hun i 2015 med sit eksamensbevis i hånden direkte fra VIA tilbage til Esbjerg, hvor hun oprettede et CVR-nummer og lavede en hjemmeside. Sideløbende med opstart af selvstændig klinik har Natasha løbende været ansat som psykomotorisk terapeut andre steder, dog mest på freelancebasis og aldrig på fuld tid, da hun ikke ville gå på kompromis med ønsket om at etablere sin egen, bæredygtige klinik. I august sidste år tog hun så springet og blev selvstændig på fuld tid og slap ethvert sikkerhedsnet. "Jeg elsker at være selvstændig", siger Natasha (heldigvis), den dag vi taler sammen om hendes praksis og den måde, hun er psykomotorisk behandler på.

En dominerende kamp-flugt-system

For Natasha er der en klar fællesnævner for de mennesker, som kommer i hendes klinik: "Fælles for mange af mine klienter er, at det er deres kamp-flugt-system, som dominerer deres væren", fortæller Natasha og uddyber, at de alle kommer med en overaktiv psyke og har mistet fortroligheden med at hvile ➡

sig: “Jeg ser det både hos ham, som sidder på kontor, ham som er selvstændig med 25 bolde i luften, og ham, som skal tage 30 meget vigtige beslutninger hver dag i et storrumskontor, hvor der konstant er forstyrrelser. Og så ser jeg det hos hende, som arbejder i sundhedssektoren og udøver daglig omsorg for andre, men som har glemt sig selv. Og så ser jeg det hos udbrændte mødre, som længes efter en kropsbehandling og et rum, hvor de kan få det bedre på en nonverbal måde. Jeg ser det hos travle erhvervskvinder og folk, der arbejder alt for meget og har gjort det i rigtig mange år og nu drømmer om en livsstil, hvor de kan lære kunsten at hvile sig”.

Når alle de her mennesker kommer til Natashas klinik, trænger de virkelig til en pause – en dybfølt pause, hvor de kan restituere fysisk og mentalt: “De længes efter at finde den der knap, hvor man kan ’slukke’ for hovedet og tænde for det parasympatiske nervesystem i stedet for”, fortæller Natasha, og lige netop dét er psykomotorik en ideel nøgle til.

Restitutionen kan gro ud af den terapeutiske berøring

For Natasha er noget af det helt særlige ved psykomotorik, at man kan gå i gang med det samme: “Vi kan ikke nøjes med at tale om, hvordan vi kan få det bedre. Vi kan jo som psykomotoriske terapeuter gå i gang med det helende kropslige arbejde med det samme. Det har en øjeblikkelig virkning, og det er der virkelig et stort potentiale i”. Natasha fortæller, at hun ofte får klienter ind, som allerede har talt meget om det, der plager dem – enten med en fagprofessionel eller derhjemme – men ikke rigtig har oplevet bedring. For Natasha er det derfor faktisk ikke så vigtigt, at klienten fortæller meget: “Jeg siger tit til mine klienter, at jeg kun har brug for, at de fortæller om deres situation i overskrifter. Jeg hjælper dem på den måde med at begrænse ordene, for ellers ved jeg, at de går herfra endnu



mere bombede, end da de kom, fordi de igen har talt og talt og talt, hvilket kan være en stressrespons, de ikke selv formår at stoppe”. Natasha lægger således vægt på det nonverbale behandlingsrum, som for hende rummer et kæmpe potentiale. Dermed ikke sagt, at hun og klienten ikke taler sammen og ikke verbaliserer efter behov, med det er ud af den terapeutiske berøring af kroppen, at restitutionen kan gro frem: “Når kroppen falder til ro og bliver mere ’stille’, tænker vi mere

klart, og pludselig kan vi høre vores tanker igen og mærke vores krop på en mere behagelig måde”.

Med tanke på, hvordan jeg selv fra tid til anden reagerer i stressede perioder, kan jeg ikke lade være med at spørge Natasha, hvad hun egentlig gør, hvis klienten i den tro, at det er det bedste lige nu, helst bare vil tale en hel masse og ikke rigtig er modtagelig over for det kropslige fokus. Det gode og beredte svar fortæller mig, at det vist er noget, hun fra tid til anden oplever: “Så forsøger jeg at dreje samtalen over på noget kropsligt ved for eksempel at spørge, hvad klienten mærker lige nu, og hvor klienten mærker det. På den måde bliver det kognitive fokus alligevel rettet mod kropslige sansninger, og det kan få os noget af vejen til en øget oplevelse af ro og hvile”. Hmm ... en lille kognitiv omvej til kroppen ... I er nu altså smarte, I psykomotoriske terapeuter.

Da jeg beder Natasha beskrive, hvad psykomotorisk behandling kan som ingen andre kropsbehandlingsformer, bruger hun to interessante ord: *nænsomhed* og *ydmyghed*.

Psykomotoriske terapeuter kommer med en særlig ydmyghed, der udviser respekt over for både klienten og klientens krop, siger hun, og de tilgår den terapeutiske berøring med en nænsomhed, der ikke kun værner om klientens grænser, men som også lader kroppen gøre en del af arbejdet selv: “Vi arbejder jo tit under kroppen, fordi klientens tyngde er med til at trække hvilen ned i skelettet. Desuden støtter det op om kroppens naturlige funktion, og det er den, vi gerne vil have reaktiveret. Vi skal ikke ind og grave under ribbenene eller presse direkte og hårdt i forsøget på at forcere noget, som de gør i andre kropsbehandlingssystemer. Vi arbejder blidt og nænsomt, netop som vi ønsker, vores klienter skal have det efter endt behandling. Det er nok en smagssag, hvad man som klient er til, men jeg ved, hvad jeg kan tilbyde, og hvilket afsæt jeg altid arbejder ud fra i mine manuelle behandlinger – og det er et afsæt, som altid er nænsomt og blidt, men som stadig går i dybden. Jeg holder virkelig af at arbejde på den måde”.

Et smukt håndværk

Vi begyndte denne her artikel med at slå fast, at Natashas klienter har et dominerende kamp-flugt-system til fælles. Men noget andet, de ifølge Natasha også har til fælles, og som de formentlig (og desværre) deler med alt for mange andre, er, at deres overaktive psyke forhindrer dem i at leve det fredfyldte liv, som de egentlig ønsker sig.

“Det er jo et tema i vores samfund, at vi bliver vi hyldet for alt det, vi kan udadtil, alt det, vi når, og alt det, vi kan vise frem for verden”, siger Natasha. Et sådant fokus sætter tempoet højt og retter opmærksomheden væk fra roen og pausen, og så bliver hvile med tiden en næsten ubehagelig ting. Første gang de er hos Natasha, hører hun ikke sjældent sine klienter sige, at jo mere de slapper af, jo værre får de det. Dét er netop en af grundene til, at psykomotorisk behandling er relevant som nærmest aldrig før. For med psykomotorik kan man genskabe en fortrolighed med ikke kun det at hvile sig, men også med kroppen som en medspiller og en, hvis reaktioner man både bør og tør lytte til.

“Det er ikke meningen, vi skal leve et helt stress- og konfliktfrit liv”, siger Natasha, “men jeg mener, at det, jeg gør som psykomotorisk terapeut, hjælper folk til at leve et mere fredfyldt liv”. Med de ord forstår man jo til fulde, hvorfor hun kalder psykomotorisk, manuel behandling for et smukt håndværk. ●

DU KAN LÆSE MERE
OM NATASHA OG
HENDES PRAKSIS PÅ
RESSOURCESTEDET.DK

DEN GODE ELEVATORTALE MED ET KLART BUDSKAB:

Prøv det!

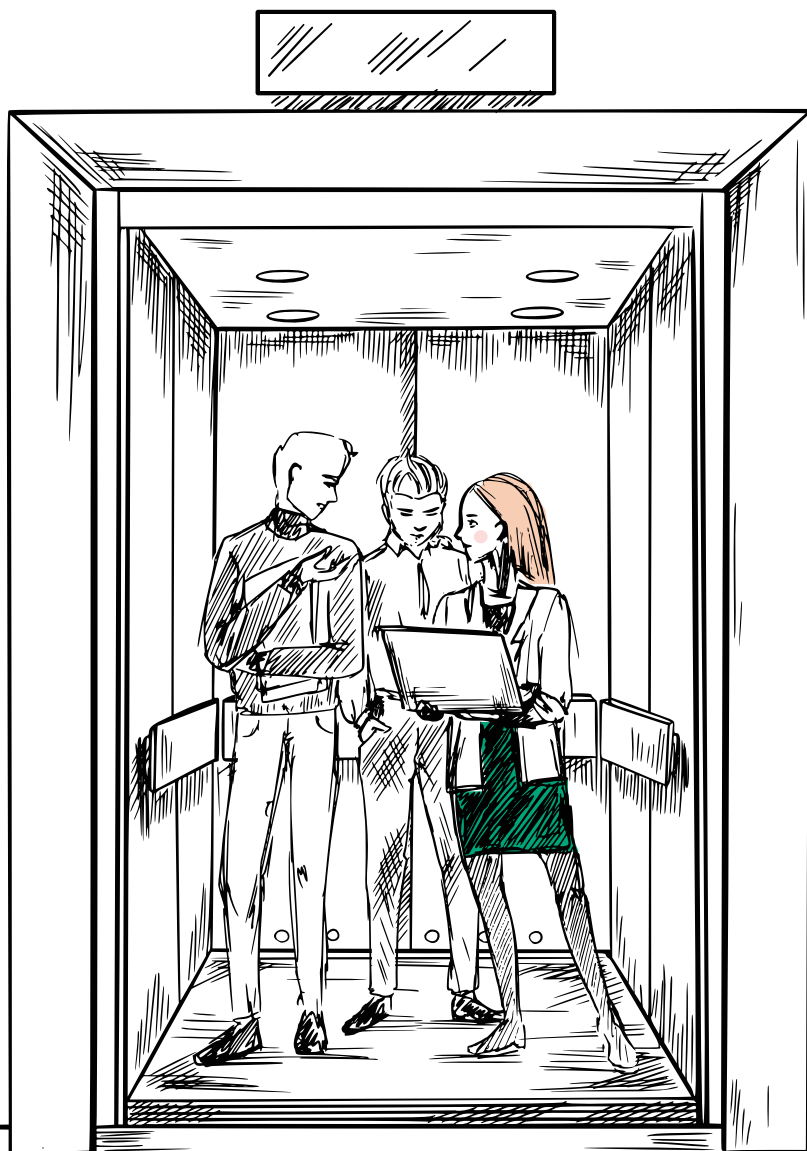


AF IAN LOUSDAL

Du kender det godt: Du sidder rundt om et middagsbord omgivet af gode venner. Én af disse venner har fået en ny kæreste, og det er første gang, du møder vedkommende. Den nye kæreste spørger høfligt ind til, hvad du laver i det daglige, og til det svarer du, at du er psykomotorisk terapeut. Hurtigt får du en fornemmelse af, at svaret ikke er fyldestgørende, og det bliver da også raskt fulgt op af spørgsmålet: Hvad er det? Du forklarer efter bedste evne, og den nye kæreste lytter ivrigt og synes særligt nysgerrig på den manuelle behandling. Og så falder hammeren med spørgsmålet: Hvad er psykomotorisk manuel behandling?

Givet at psykomotorikken er så lille et felt i Danmark, som det er, virker det plausibelt, at du har prøvet ovenstående eller en lignende situation før. Hvordan forklarer man bedst, hvad psykomotorisk manuel behandling er, på en hurtig og let spiselig måde? Kan det overhovedet lade sig gøre at udpensle kompleksiteten, roen og essensen af manuel behandling hen over et middagsbord, på en speeddate eller til en jobsamtale, samtidig med at man er tro over for håndværket?

Da jeg for nogle år siden tog uddannelsen til psykomotorisk terapeut, snakkede vi om 'elevatortalen'. 'Elevatortalen' er, som navnet antyder, en tale, man kan nå at give på en elevatortur mellem to etager. Ifølge Google tager den gennemsnitlige tur et sted mellem 20 og 60 sekunder. Den gode 'elevatortale' er derfor en tale, der kort (!) og koncist formår at formidle et budskab eller en ide på en engagerende og effektiv måde. Som alle andre taler bør denne tage udgangspunkt i den målgruppe, den skal holdes for. Er det et barn, der skal have sin første behandling? Er det en potentielt kommende arbejdsgiver i retspsykiatrien? Er det svigerfar, der igen spørger, fordi han ikke synes, han helt forstår det endnu? Der vil formentlig være stor forskel på, hvordan det skal præsenteres. Derfor vil jeg her prøve at komme med nogle generelle pointer, man kan have i mente:



- Vær tydelig og fokuseret: Hav en klar ide om, hvad du ønsker at sige, og hold dig til dette budskab. Prøv at undgå for mange detaljer eller sidehistorier.
- Vær engagerende: Brug en tone, der er venlig og imødekommende, og prøv at fange modtagerens opmærksomhed med et hook eller en fængende åbning. Hav et åbent og imødekommende kropssprog.
- Tal til modtagerens verden: Brug gerne eksempler og metaforer, som lytteren kan forholde sig til, men pas på, det ikke bliver alt for abstrakt.
- Vær kortfattet: Hold talen under et minut.
- Afslut stærkt: Afslut talen med en opfordring til handling eller en opmuntring til at tænke over dit budskab.

At skulle forklare noget, der for mange kan virke ubegribeligt og abstrakt, er svært, især hvis det skal gøres hurtigt og enkelt. Derfor vil jeg også appellere til, at man, hvis muligheden byder sig, inviterer modtageren til at prøve en manuel behandling på egen krop for ikke kun at se, om det er noget for vedkommende, men også for at få en fysisk og kropslig fornemmelse af, hvad det er.

Da jeg og en lang række andre PMT'er i 2022 var med på Heartland, Copenhell og Senior messen med en psykomotorisk stand, hvor vi gav behandlingssmagprøver, var det netop med afsæt i ovenstående pointe: at lade folk prøve det selv.

Og efter at have givet alle mulige forskellige mennesker, som ikke i forvejen kendte til psykomotorik, et lille indblik i, hvad det er, vores håndværk er og kan, må jeg bare sige, at deres positive reaktioner talte helt for sig selv. Og det bekræftede mig i, at vi selvfølgelig skal kunne fortælle om vores faglighed, men at det i høj grad også gælder om at få en masse folk mellem hænderne. ●



Musikforståelse og musikfornemmelse



AF HENRIETTE BOLT,
KURSUS- OG UDVIKLINGSLEDER
PÅ GOTVEDINSTITUTTET

De fleste, der underviser i bevægelse, kender til det store arbejde, der ligger bag en times undervisning, hvor musikken er nøje udvalgt til de forskellige elementer, der er med i en danse-/gymnastik-/træningstime. Det er et stort arbejde og kræver, at underviseren har sans for og viden om musik for at vælge musik, der understøtter forskellige bevægelseskvaliteter.

I denne artikel vil jeg dels have fokus på, hvordan man kan anvende forskellig musik i forhold til at motivere og forfine bevægelseskvaliteter for sine elever, dels vil jeg komme ind på nogle musiktekniske greb, man kan anvende, når man forbereder sig og søger musik til timerne.

Min baggrund for at skrive denne artikel hviler på 30 års erfaring med undervisning i gotvedgymnastik. Jeg underviser på almindelige motionshold og på Gotvedinstituttets uddannelse til bevægelsesunderviser og massør. For mig er musik et bærende element for min egen motivation til at undervise. Jeg er ikke musisk uddannet, men har dyrket rytmisk gymnastik, siden jeg var 11, og er vokset op i en familie med meget musikalitet. Jeg bygger denne artikel på egen erfaring og en basisviden om musikteori.

Fornemmelsen af musikken

Når jeg underviser på uddannelsen til bevægelsesunderviser og massør på Gotvedinstituttet, oplever jeg, hvor forskellig erfaring med musik og tilgang til musik de studerende har. For mange bliver det en helt ny måde at opleve musik på. De skal først og fremmest lære ikke kun at lytte, men også mærke musikken i kroppen. Nogle har svært ved at fornemme musikkens puls. For dem ligger et stort arbejde med mange timers lytten til musik. Gennem bevidst arbejde med at lytte og mærke musik vil de fleste forbedre deres fornemmelse af musik og blive i stand til selv at finde musik, der egner sig til forskellige bevægelseskvaliteter, tælle ind og sætte i gang på 1-slaget.



Musikkens hovedelementer

Når du arbejder professionelt med musik til bevægelse, må du have både musikforståelse og musikfornemmelse med.

Musik indeholder tre hovedelementer:

1. Rytme, der består af takt og puls. Pulsen bestemmer tempo og energi i musikken.
2. Harmoni. Dur eller mol, akkorder og andre elementer, der påvirker harmonien i musikstykket.
3. Melodi. Den, du nynner og synger til.

Taktarter

At du kan fornemme 1-slaget, er helt essentielt, når du underviser i bevægelse og dans.

Det meste populærmusik, såsom beat, rock, funk og disko, er i 4/4, hvilket også er den nemmeste taktart at bruge. 90 % af den musik, der spilles i radioen, er i 4/4. 4/4-takten tælles 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4.

Valsetakt (3/4) egner sig godt til trinkombinationer på stedet eller over gulv og er skøn at svinge til. 3/4-takten, der tælles 1, 2, 3, 1, 2, 3, giver en fornemmelse af, at bevægelsen kan fortsætte i uendelighed, i modsætning til 4/4-takt, hvor vi "lander" på 4-slaget.

De mere komplicerede taktarter som 5/8 eller 7/8 er sjældnere i den vestlige musik, men meget almindelige i musik fra andre verdensdele. 5/8 tælles 1, 2, 3, 1, 2 – 1, 2, 3, 1, 2. 7/8 tælles 1, 2, 1, 2, 1, 2, 3.

For at være sikker i at tælle skal du øve dig. Du skal lytte til musik, tælle musik, danse til musik, klappe, trampe osv. til musik. 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 igen og igen, så rytme-fornemmelsen bliver så indarbejdet, at du ikke tænker over, at du bevæger dig rytmisk til musikken.

Musikkens potentiale

I de forskellige grundtrin sættes benet frem på 1-slaget. Dette gør du, for at det skal være lettere for deltagerne at falde ind i bevægelsen og dermed lettere at koordinere. Når du forbereder en times motionsgymnastik, har du brug for meget forskellig musik. Der skal være noget til en rolig begyndelse, herefter noget mere dynamisk/svingende – noget, du kan gå, løbe, træne, ud- og afspænde til. Måske der også skal være musik, som egner sig godt til at arbejde med koordinations- og dansetrin.

Musikkens intensitet og karakter kan med puls og rytme guide kroppen igennem en hel time. Musikken kan støtte den seje bevægelse, give lethed, give energi i det fjedrende og påvirke nervesystemet, så du kommer ned i gear.

Al musik påvirker nervesystemet. Rytmisk musik tænder og giver energi. Den inviterer til dynamiske bevægelser, der øger kredsløbet i muskulaturen, får hjertet til at pumpe mere, og de rytmiske bevægelser aktiverer muskler. Rølig musik virker afspændende og nedsætter hjertefrekvensen. Som underviser kan du udnytte det potentiale, der er ved at anvende musik, som enten aktiverer eller beroliger, alt efter hvad formålet er med øvelserne.

BPM

Hvis du har svært ved at høre og fornemme tempoet i musik, kan det være en hjælp at anvende Beats Per Minute (BPM). På Gotvedinstituttet anvender vi et BPM, der er lidt roligere end flere andre steder – dels fordi vi arbejder med et lavt tyngdepunkt for at få benene i arbejde, dels fordi det giver mere tid til at mærke bevægelsens forløb gennem kroppen.

Gotved-guide til BPM:

- Stræk og rolige bevægelser: 45-86 BPM
- Armsving og vægtoverføring: 65-130 BPM
- Bensving: 70-85 BPM
- Gang: 110-120 BPM
- Puls og dynamiske bevægelser over gulv: 110-140 BPM
- Fjedre, hop eller langsomt løb: 135-150 BPM
- Løb: 150-180 BPM

(KILDE: DANS22, K.K. WELLENDORF, FRYDENLUNDS FORLAG, 2019, S. 181).

Musik spiller en afgørende rolle for deltagere og undervisere under træning. Der er lavet studier, der viser, at man yder 15 % mere (hård styrketræning) og føler sig mindre udmattet efter træning med musik end uden musik. 15 % mere lyder måske ikke af så meget, men det har stor betydning for udbyttet af træningen.

KILDE: VIDENSKAB.DK, [HTTPS://VIDENSKAB.DK/KROP-SUNDHED/HVORFOR-MOTIVERES-VI-AF-MUSIK-NAAR-VI-TRAEENER](https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvorfor-motiveres-vi-af-musik-naar-vi-traener)



KOM PÅ KURSUS I MUSIK TIL BEVÆGELSE FOR UNDERVISERE

Med afsæt i denne artikel holder Henriette Bolt et kursus for undervisere om musik.

Kurset henvender sig især til bevægelsesundervisere, der finder det udfordrende at finde musik og bruge musik som en ressource i undervisningen. Musik kan tilføre timerne glæde og lethed og inspirere deltagerne til at yde mere og derved få mede udbytte af træningen.

Formålet med kurset er at understøtte den musiske kvalitet i bevægelsesundervisningen, så du som underviser bliver mere sikker i at anvende musik til bevægelse.

- Vi skal arbejde med rytme gennem klap, tramp og ved at mærke forskellig musik i kroppen.
- Vi skal undersøge forskellige genrer af musik, og hvordan forskellige genrer inspirerer til forskellige bevægelses kvaliteter.
- Vi skal arbejde med at sætte i gang på et-slaget.
- Vi skal lave enkle bevægelsessammensætninger til forskellige stykker musik.

Medbring dine musiklister på mobilen, computer eller iPad, så du kan lægge ny musik ind i dit bibliotek og dele numre, du er særlig glad for med andre.

DATO: tirsdag 6 juni kl. 10.00-14.00

STED: Ny sal, Gotvedinstituttet, Vodroffsvej 51, 1900 Frederiksberg

UNDERVISER: Henriette Bolt

PRIS: 680 kr. Kurset gennemføres ved minimum 8 deltagere.

(Der vil være kaffe og te i frokostpausen, hvor vi spiser vores medbragte mad.)

BPM er en metode til at skærpe opmærksomheden på musikkens tempo. Når man har øvet sig og brugt tid på at lytte og tælle, kan mange fornemme, om et givet stykke musik egner sig til løb, gang eller sving.

Det svingende, det førende og det fjedrende og variationer i kraft, tid og rum

For at få de forskellige bevægelses kvaliteter skal du lytte til andet musik end den, du hører i radioen. Radioens musik (især P3) er skåret over samme populære takt i 4/4. Ved at være nysgerrig på forskellige genrer, stilarter og verdensmusik kan du finde musik, der sætter bevægelser i gang, som du ikke kunne forestille dig. Musikken fra den afrikanske tradition appellerer til at komme ned i benene. Musik fra Mellemamerika og Østen sætter hofterne i bevægelse. Den klassiske musik rækker ud i armene og inviterer til udtryk og elegance.

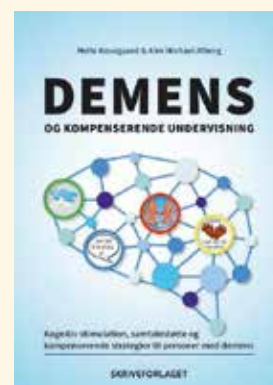
Om instrumental musik og musik med sang

Når du underviser i bevægelse, kan musik med sang være forstyrrende for nogle deltagere. Nogle lytter meget til tekster, andre oplever musikken gennem rytmegruppen (bas, trommer, piano). Når der er sang til musikken, må underviseren være mere opmærksom på, hvornår der gives instrukser, så deltagerne kan høre, hvad der bliver sagt. Det vil med andre ord sige: arbejde uden så mange ord under sang og give instrukser mellem vers eller i perioder med kun underinstrumental musik.

Musik opleves vidt forskelligt fra person til person. Et stykke musik kan virke motiverede på den ene og forstyrrende for en anden. Det kan være rørende for den ene og trist for en anden.

Det vigtigste er, at du som underviser i rytmisk bevægelse har en god fornemmelse og forståelse for musik, takt og rytmer, så du netop kan bruge dette som et godt redskab til at styrke og stimulere deltagernes kropsbevidsthed. ●

HVORDAN KAN JEG SOM PSYKOMOTORISK TERAPEUT ARBEJDE MED DEMENS? DET GIVER NY BOG ET GODT BUD PÅ



AF ANDREAS PIETRAS, PSYKOMOTORISK TERAPEUT OG KLINISK VEJLEDER, ANSAT PÅ PLEJECENTER BAVNE AGER

I bogen *Demens og kompenserende undervisning* udgivet på Skriveforlaget i 2022 har forfatterne Kim Michael Alberg, neuropædagog og speciallærer, og Helle Kousgaard, psykomotorisk terapeut og neuropædagog, til hensigt at gøre dig klogere på et udsnit af de mest fremtrædende hjernesygdomme samlet under termen *demens*. Forfatterne ønsker videre at give dig viden, ind-

sigt og metoder til den kompenserende undervisning og til at fremme dit virke eller introducere dig til processen. Alt sammen med det ene formål at styrke livskvaliteten og forsinke sygdomsudviklingen. Bogen er skrevet i et sprog og tilpasset en form, der kan læses og forstås af såvel lægmænd som fagfolk.

Med problemstillingen, at vi i Danmark har næsten 90.000 mennesker, der lever med en demenssygdom, og at der hvert år registreres ca. 8.000 nye tilfælde, er bogen et kærkomment redskab for en psykomotorisk terapeut, der skal finde sin vej og måske tilrette lægge sine første undervisningsgange med målgruppen.

Bogen sigter efter at være en inspirations- og metodebog til ansatte i kommuner, som ønsker at tilbyde kompenserende undervisning til borgere med demens, fagpersoner på dagtilbud, aktivitetscentre og lignende, som søger ideer til kognitiv stimulation og samtalestøtte, der kan styrke den demensramte persons tænkning og sociale færdigheder. Desuden kan pårørende i bogen hente inspiration til meningsfuldt samvær med deres demenssyge ægtefælle, ven eller familiemedlem.

Bogens opbygning

Bogen er opdelt i to dele. Først kommer en gennemgang af tilblivelsen og forfatterernes baggrund for de pædagogiske overvejelser over at skrive bogen samt en letlæselig gennemgang af metode og teoretisk fundament.

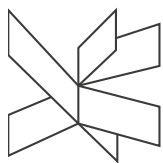
Herefter beskæftiger del to sig med selve den kompenserende undervisning, og den giver et indblik i forfatterens tilrettelæggelse af udvalgte 'fag'. Bogen beskæftiger sig med fagene "kognitiv stimulation", "fokus og forudsigelighed" og "kommunikation og samtalestøtte". Diverse valgfag nævnes kort herunder, bl.a. emnerne motion og musik. Der tages udgangspunkt i personens færdigheder og potentiale, og undervisningen sigter mod at styrke personens selvværd og tro på egne evner – og den har til formål at bevare personens interesse for det omgivende samfund og forbedre muligheden for aktiv deltagelse i eget liv.

Bogen henvender sig til arbejdet med personer, der er ramt af let til moderat demens, men jeg vil vurdere, at fagpersoner, der arbejder med svær demens, også vil kunne hive inspiration ud af bogen – dog uden at kunne kopiere aktiviteter direkte i den tilrettelagte form, som bogen beskriver.

Min vurdering af bogen

Efter at have læst bogen bliver jeg som psykomotorisk terapeut nysgerrig på en lignende gennemgang og tilrettelæggelse af mere kropslige kernefaglige kompetencer. Jeg kan derfor kun håbe på en fortsættelse.

Jeg vil gerne opfordre forfatterne eller andre psykomotoriske terapeuter, der arbejder i feltet, til at beskrive deres faglige tilgang til at få noget mere bevægelse ind i arbejdet. Jeg ville være spændt på at læse om fri bevægelse, afspænding og måske udvikling af kropsbevidsthed i arbejdet med demensramte. ●



ER DIPLOMUDDANNELSE OVERHOVEDET FOR PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER?

JA, er det korte svar. Men det kan være en stor beslutning at give sig i kast med en hel diplomuddannelse – men vidste du, at du blot kan tage et enkelt modul? Og fortsætte med endnu et modul senere hen, hvis det passer ind i dit arbejdsliv, dine karrieredømme og dit privatliv? Dvs. at du ikke forpligter dig til en fuld diplomuddannelse – men løbende kan forholde dig til, hvad der giver mening for dig.

Men hvorfor tage et diplommodul?

Som fagprofessionel ved man naturligvis meget om, hvordan man udfører de konkrete opgaver, tilrettelægger de konkrete interventioner og handler i de konkrete situationer med borgeren. Det vil med andre ord sige, at man har en stor viden om det faglige felt, og hvordan man gør i de konkrete situationer. Denne viden er endda så indlejret i kroppen, at man nogle gange blot handler uden egentlig at anvende energi på tankevirksomhed og bevidst refleksion. MEN lige netop her kan det være en god ide at stoppe op – for hvordan gør man, når man i bund og grund gerne skulle kunne argumentere fagligt for sine valg? I det at kunne begrunde sine handlinger findes netop et udviklingspotentiale, for det er, når vi bliver bevidste, at vi kan udvikle vores praksis.

Du skal også kunne formidle dine valg og begrundelser over for både borgeren og dine kolleger og ledelse. I det samarbejde er det afgørende, at du som fagprofessionel har stærke refleksionskompetencer og en stærk faglig dømmekraft.

På diplommoduler arbejder vi med at bygge en direkte og aktiv bro mellem undervisningsaktiviteter og din praksis. Vi tilrettelægger forløbene ud fra den nyeste viden om, hvordan voksne mennesker lærer bedst, og hvordan læringen har tydelig forbindelse til din praksis.

Som studerende kommer du derfor til at arbejde med konkrete dilemmaer og udfordringer fra din daglige praksis, for eksempel:

- i den dialogbaserede undervisning i undervisningslokalet
- i læringsgrupper på tværs af fagligheder og arbejdspladser
- ved forskellige læringsaktiviteter, for eksempel portfolio og udarbejdelse af postere
- ved prøvehandling med henblik på forbedring eller afprøvning af metoder, som for eksempel kan involvere samarbejdspartnere og egen arbejdsplads
- ved formidling af resultater til medstuderende
- ved forberedelse til eksamen, hvor formen kan være mundtlig, skriftlig eller en blanding og kan inddrage modulets læringsaktiviteter.

Du kan læse mere om den sundhedsfaglige diplomuddannelse hos KP.dk og VIA.dk. ●



Kære alle!

Nu er det endelig forår, hvilket betyder, at vi går en lysere tid i møde, og det skal fejres med nye kurser!

Måske du allerede har luret en rød tråd mellem bladets tema og nogle af kurserne – vi skal nemlig beholde fokuset på vores særlige håndværk: den psykomotoriske behandling.

Det er blandt meget andet noget af det, som er med til at gøre os til en helt særlig faggruppe, og det er en stor prioritering herinde fra at være med til at styrke og udvikle dette.

I den kommende tid kan du for eksempel dykke ned i smertebehandling eller behandling af hyper- eller hypotoni – og så skal vi også ud i naturen med grøn psykomotorik. Læs mere under hver kursusbeskrivelse.

Mange hilsener

Rikke

raj@dap.dk
dap.dk/kurser

GRATIS INTRODAGE TIL GRØN PSYKOMOTORIK

Fra juni til oktober tilbyder vi tre individuelle moduler i GRØN PSYKOMOTORIK i samarbejde med Lone Maj Sand Clausen. Så hvis du går og overvejer at arbejde med naturbaserede interventioner, så kom på introdag, hvor du kan opleve en smagsprøve på nogle af de øvelser, der vil blive arbejdet med på de kommende moduler.

Introdagen er gratis og foregår i Naturhaven, Bøssemagergade 74, 3150 Hellebæk, hvor kurserne også vil foregå.

Vi holder introdag af to omgange, så der er større chance for, at datoerne passer dig.

Første intromøde er torsdag d. 27. april 2023 fra 17-19, og andet intromøde er torsdag d. 11. maj 2023 fra 17-19.

Første time vil være oplæg og øvelser, og anden time vil være hygge om bålet med te/kaffe og hjemmebagte boller. Her vil der også være mulighed for at stille konkrete spørgsmål til de kommende kurser.

Det er vigtigt, at tilmelding sker på sms til Lone Maj Sand Clausen på 24 80 49 97 senest dagen før kl. 12.

Du kan læse mere om de tre moduler på vores hjemmeside.

FØRSTE MODUL – det oplevelsesbaserede grundmodul om det dialektiske forhold mellem kroppen og naturen – foregår den 7. juni og den 10. og 11. juni. Den 7. er det en online-session, og den 10.-11. er det i Naturhaven. Hold øje med vores hjemmeside og på vores sociale medier for yderligere information.



FØRSTEHJÆLP FOR UNDERVISERE

Kom med på DAP og Gotvedgruppens kursus i fysisk førstehjælp!

Du vil blive undervist af fagpersonale, som til dagligt arbejder med akutte patienter og hjertestop på danske hospitaler og i ambulance-tjenester. Kurset følger retningslinjerne fra Dansk Førstehjælpsråd og både dansk og europæisk råd for genoplivning.

Kurset vil have fokus på genoplivning og håndtering af de oftest forekommende livstruende tilstande, og der vil være en god fordeling mellem teoriundervisning og den praktiske udførelse. Efter kurset vil du være godt rustet til at kunne handle korrekt, når det virkelig gælder.

På kurset vil du blive undervist i:

- Førstehjælpens tre hovedpunkter
- Hjerte-lunge-redning
- Brug af hjertestarter
- ABC-algoritmen
- Stabilt sideleje
- Kramper
- Fremmedlegemer i halsen
- Blodprop i hjertet
- Psykisk førstehjælp.

DATO: 29. april 2023

STED: Gotvedinstituttet, Vodroffsvej 51, 1900 Frederiksberg C

PRIS: 625 kr. for medlemmer, 700 kr. for ikke-medlemmer

MANUELLE TEKNIKKER TIL SMERTEBEHANDLING



Vi har set frem til at præsentere et nyt kursus, som har Bodil Hjorth og Carsten Jürgensen ved roret. Bodil og Carsten har begge mere end 30 års erfaring som psykomotoriske terapeuter, og de har begge undervist på uddannelsen både før og efter den blev til en professionsbachelor.

På dette kursus vil fokus være på, hvordan du griber smerteproblematikker an. Du vil få viden om manuelle teknikker til smertelindring ved at arbejde med bindeuævet, tærstræk af muskeluævet, mobilisering af led, og hvordan du anvender kontaktagreb.

Kurset henvender sig både til dig, der er studerende, som har bestået behandlingseksamen, og dig som er nyuddannet, dig som har været væk fra behandlerrollen i længere tid og til dig, som blot ønsker genopfriskning eller variation af manuelle teknikker.

Undervisningen vil tage udgangspunkt i behandling på briks.

DATO: 17. juni 2023

STED: APA, Borgeruæng 7A, 2100 København Ø

PRIS: 1.150 kr. for medlemmer, 935 kr. for studerende og 1.650 kr. for ikke-medlemmer.

UNDERVISERE: Bodil Hjorth og Carsten Jürgensen

PSYKOMOTORISK STRESS OG TRAUMEBEHANDLING



Obs! Nye datoer

Denne efteruddannelse forholder sig specifikt til manuel behandling af klienter med skader efter stress og traumatiske hændelser og den efterfølgende særligt sensitive tilstand, klienten ofte befinder sig i.

Efteruddannelsen er struktureret omkring to dele. Første del udgør fem moduler af to dage, hvor du bliver trænet i en basisprotokol. Anden del udgør fire moduler af to dage, som giver dig indsigt i fire specifikke målgrupper, og hvordan du kan anvende din basisprotokol på disse.

Kurset henvender sig til psykomotoriske terapeuter og andre typer kropsterapeuter med solid teoretisk og praktisk erfaring.

DATO: Kurset løber over følgende ni gange i 2023 og 2024: 26.-27. aug., 16.-17. sep., 07.-08. okt., 18.-19. nov., 20.-21. jan., 3.-4. feb., 2.-3. mar., 13.-14. apr., 4.-5. maj.

STED: Københavnsområdet – nærmere lokation følger

PRIS: 26.600 kr. for medlemmer, 30.500 kr. for ikke-medlemmer. Det er muligt at betale i rater.

UNDERVISER: Jacob Kongshaug

EFTERUDDANNELSEN TIL PSYKOMOTORISK PROCESTERAPEUT



Ved psykomotorisk procesarbejde arbejdes der med klienten i kortere og længere udviklende psykomotoriske forløb med afsæt i fænomenologiske, narrative, kropsterapeutiske, kognitive og metakognitive tilgange. Klienter med mange forskellige slags problematikker kan gå i proces og forstå sig selv, kroppen og samspillet mellem krop, selv og andre på en dybere måde og gøre sig fri af uhensigtsmæssige og fastlåste mønstre.

Der er fokus på samtale, manuelle teknikker og øvelser med forskellig vægt på alle 5 moduler.

MODUL 1 – med kroppen i centrum: Procesarbejde i den psykomotoriske manuelle terapi med et fænomenologisk afsæt

MODUL 2 OG 3 – med det ubevidste i centrum: Procesarbejde i den psykomotoriske terapi med afsæt i narrativer

MODUL 4 – med tænkning i centrum: Procesarbejde i den psykomotoriske terapi med vægt på kognitive og metakognitive teknikker

MODUL 5 – samspillet mellem krop, tænkning og det ubevidste i centrum: Procesarbejde i den psykomotoriske terapi med vægt på kropsterapeutiske tilgange

DATO: 23.-24. sep. 2023, 4.-5. nov. 2023, 13.-14. jan. 2024, 24.-25. feb. 2024 og 6.-7. apr. 2024

STED: Københavnsområdet – nærmere lokation følger

PRIS: 13.000 kr. for medlemmer, 16.700 kr. for ikke-medlemmer. Det er muligt at betale i rater.

UNDERVISER: Siff L. E. Skouenborg

MANUELLE TEKNIKKER TIL OVER- ELLER UNDERSPÆNDT VÆV



Vi har her fornøjelsen af at udbyde endnu en kursus med Bodil Hjorth og Carsten Jürgensen. Bodil og Carsten har begge mere end 30 års erfaring som psykomotoriske terapeuter, og de har begge undervist på uddannelsen både før og efter den blev til en professionsbachelor.

Dette kursus har fokus på overspænding og underspænding: hyper- og hypotoni. I kurset indgår vurdering af uævet og muskler samt træning i, hvordan du tilpasser dine behandlingsgreb til forskellige vævsstrukturer.

Undervisningen vil tage udgangspunkt i behandling på briks, og man kommer til at bytte partnere undervejs, så man mærker forskellige uævet.

DATO: 30. september 2023

STED: Københavnsområdet – nærmere lokation følger

PRIS: 1.150 kr. for medlemmer, 935 kr. for studerende og 1.650 kr. for ikke-medlemmer.

UNDERVISERE: Bodil Hjorth og Carsten Jürgensen

I DETTE BLAD

“Der er kommet meget mere evidens for det, vi laver, og der er i hele samfundet sket en anerkendelse af tankens betydning for, hvordan vi har det. Nu ved man, at de ting, der vibrerer tankemæssigt, også påvirker vores fysik”

TO ERFARNE PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER FORTÆLLER OM FAGETS OG DEN MANUELLE BEHANDLINGS UDVIKLING / SIDE 8

“Hvis vores fag skal have en chance, skal vi kunne det ekstra, som det kropslige er. Vi skal holde fast i, at vi altså kan noget med hænderne – ellers er vi ligesom de andre”

TO GARVEDE PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER UNDERSTREGER VIGTIGHEDEN AF DEN MANUELLE BEHANDLING FOR FORSTÅElsen AF FAGET – BÅDE INDADTIL OG UDADTIL / SIDE 11

“Det føltes ikke længere rigtigt at fokusere så meget på tilrettelægning, men derimod gøre det mere intuitivt, mindre systematisk og mere løst”

PSYKOMOTORISK TERAPEUT OM FORSKELLEN MELLEM AT BEHANDLE VOKSNE OG BØRN / SIDE 16

“Vi kan jo som psykomotoriske terapeuter gå i gang med det helende kropslige arbejde med det samme. Det har en øjeblikkelig virkning, og det er der virkelig et stort potentiale i”

FULD TIDSELVSTÆNDIG PSYKOMOTORISK TERAPEUT BERETTER OM EFFEKTEN AF MANUEL BEHANDLING / SIDE 18

KALENDER

APRIL 2023

27/4 | HELLEBÆK

Introdag: Grøn psykomotorik

29/4 | FREDERIKSBERG

Kursus: Førstehjælp for undervisere

MAJ 2023

11/5 | HELLEBÆK

Introdag: Grøn psykomotorik

JUNI 2023

17/6 | KØBENHAVN

Kursus: Manuelle teknikker til smertebehandling

AUGUST 2023

26/8 | KØBENHAVN

Kursusstart: Psykomotorisk stress- og traumebehandling

SEPTEMBER 2023

23/9 | KØBENHAVN

Kursusstart: Efteruddannelsen til psykomotorisk procesterapeut

30/9 | KØBENHAVN

Kursus: Manuelle teknikker til over- og underspændt uæu

**NÆSTE NUMMER
AF PSYKOMOTORIK
UDKOMMER
9. JUNI 2023**