

# psykomotorik

AFSPÆNDING, KROP OG PSYKE #1/2024



*Tema*

## Voksne med ADHD

46. årgang, 2024

## UDGIVES AF:

Danske Psykomotoriske Terapeuter (DAP)  
Staunings 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: 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 for ikke-medlemmer af DAP: 385,- kr.

## 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

28. juni 2024. Deadline 15. maj.

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](http://www.dap.dk)*



## Flere voksne får ADHD-medicin

**For en del** år siden, i 2010-2011, skrev jeg min bacheloropgave om grænselandet mellem sanseintegrative dysfunktioner og ADHD og om, hvordan vurderingerne af børnene afhang af "øjnene, der så" – altså hvilken faglig baggrund man har, og hvilken forudindtagethed man bringer med sig, når man tilgår sådanne iagttagelser og vurderinger.

Jeg var blevet inspireret af, at der var sket en markant stigning i børn, der dels fik diagnosen ADHD, som på daværende tidspunkt var nyt, dels hvor mange børn der "pludselig" skulle medicineres. Opgaven i sig selv er ikke et pragteksempel, men mit fokus og de anlagte vinklerne er stadig relevante, reflekter- og diskuterbare.

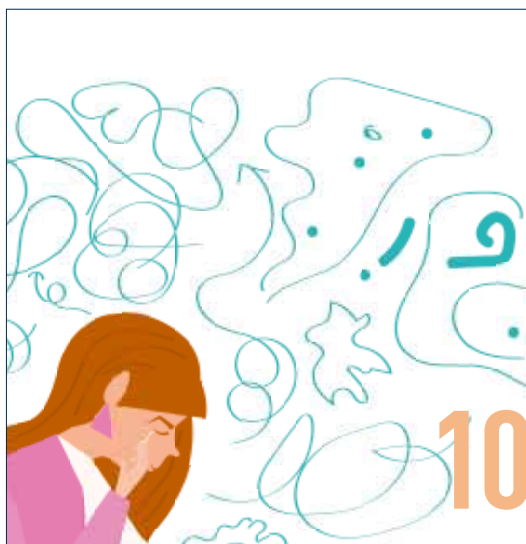
Temaet denne gang er voksne med ADHD, og da tal fra Sundhedsdatastyrelsen viser, at der de seneste 10 år er sket en tredobling af 25-65-årige, der får ADHD-medicin, er det ganske relevant.

I dette blad kan du derfor – blandt andre sammen med ADHD-foreningens direktør – blive klogere på, hvad ADHD og ADD er, og hvad det skyldes. Derudover kan du læse om de typiske kendetegn ved den efterhånden bredt kendte bogstavkombination, og hvad man som psykomotorisk terapeut kan gøre, hvis man møder en klient, som sender tankerne i retningen af ADHD eller ADD. Efterfølgende kan du læse den første fagbladsartikel fra vores nye kommunikationsmedarbejders hånd. Karl, som han hedder, er virkelig blevet introduceret til vores fag og vores medlemmer, idet han allerede har mødt nogle af os, når han har været ude og interviewe: I dette blad har han for eksempel talt med en selvstændig om voksne med ADHD i et psykomotorisk perspektiv.

Jeg ser som altid frem til selv at modtage fagbladet, for når jeg skriver klummen, har jeg endnu til gode at se bladet i sin helhed.

Vi er mange, der mener, psykomotorik har til gode at få endnu mere plads rigtig mange steder, og jeg glæder mig til det videre arbejde med at skabe netop den plads!

Anne Marie Horn,  
marts 2024



# INDHOLD

- 04** NYT FRA DAP
- 05** NYT FRA HOVEDBESTYRELSEN
- 06** TILLYKKE TIL DE NYUDDANNEDE PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER
- 07** RABATTER OG MEDLEMSFORDELE I DAP
- 08** **OK24:**  
Lønstigninger, efteruddannelse i kommuner og regioner samt et ekstra løntrin
- 10** **FORKERT, FOR SENT, FOR LIDT, FOR MEGET:**  
Livet med ADHD og ADD
- 14** **DET SKAL DU VIDE OM ADHD**
- 15** **MAN MØDER MENNESKET UANSET DIAGNOSE**
- 18** **PSYKOMOTORISKE METODER ER ET VIGTIGT REDSKAB FOR DANSKE BETJENTE**
- 22** **KONTORASSISTENT OG GOTVEDUDDANNET, ADMINISTRATIV ERFARING OG BEVÆGELSESTRANG ... PERFEKT KOMBINATION TIL EN LEDERSTILLING HOS APA**
- 26** **BOGOMTALE:**  
Psychomotor interventions for mental health – children and adolescents
- 30** **OMSTILLINGSFONDEN**  
– din mulighed for tilskud til diplomuddannelse
- 31** **KURSER I DAP**

# Farvel til Jane og velkommen til Karl og Maria

**Siden sidste blads** udgivelse har vi her på DAP's sekretariat sagt farvel til Jane og goddag til både Karl og Maria.

Jane, som var DAP's økonomi- og administrationsmedarbejder, gik på pension den 31. december 2023 efter knap fire år i DAP. Alle i DAP har nydt godt af Janes grundige og solide arbejde med alt fra medlemsadministration til økonomistyring og en helt masse både derimellem og rundt om det.

Heldigvis er Janes afløser, Maria Dirach, som begyndte i DAP den 15. januar, en vaskeægte knag, der går til opgaverne med krum hals. Vi er meget glade for, at Maria søgte arbejde hos lige netop os.

En anden, vi også er meget glade for at have budt velkommen, er Karl Johnsen, som begyndte i DAP den 1. februar. Karl er ansat 15 timer om ugen og laver både politisk og faglig kommunikation. Også her har vi virkelig været heldige – Karl er både dygtig og strøget lige ind i teamet.



## HUSK at tilmelde dine fakturaer til PBS – automatisk betaling



**De af jer**, som modtager fakturaer fra os, når vi for eksempel opkræver kontingent, kan med fordel tilmelde den til PBS, så den bliver betalt automatisk fremover.

Ved at lade den blive betalt automatisk slipper du for at skulle huske at betale den, og vi slipper for at skulle minde dig om det, hvis du glemmer det.

Vi arbejder hele tiden på at optimere vores ressourceforbrug ved fx at minimere den tid, vi bruger på unødigt administration, og lige netop det med glemte fakturaer er et sted, hvor der kan gøres noget.

Vi vil derfor på det kraftigste opfordre dig til at få dine betalinger til DAP tilmeldt PBS. Hvis du er i tvivl om, hvordan man gør, kan du læse mere lige her: [dap.dk/tilmelddigpbs](http://dap.dk/tilmelddigpbs) – og ellers ring til os, så hjælper vi.

## Empati i den sundhedsprofessionelle relation

ne gads forlag



Empati spiller en afgørende rolle i relationen mellem den sundhedsprofessionelle og mennesket, der har behov for hjælp. Men hvordan læres professionel empati?

Bogens formål er at klæde de studerende på sundhedsprofessionelle uddannelser på, så de kan indgå empatisk, etisk og reflektivt i situationer og relationer med mennesker, der har brug for sundhedsydelser i sundhedsvæsenet.

DU FÅR RABAT PÅ BOGEN VIA DIT MEDLEMSKAB AF DAP



LÆS MERE HER

Forfatter  
Ingerborg Bonnevie



## OK24: GODE RESULTATER FOR DE PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER

**Som I sikkert** har set, har vi nu afsluttet OK24-forhandlingerne, hvilket betyder, at der både er landet generelle forlig og de såkaldt organisationsspecifikke forlig.

I det generelle forlig ligger der, som I nok allerede har læst, bl.a. en lønstigning på 4% allerede fra 1. april i år. Sammen med reguleringsordningen, som er på ca. 1,7 %, ender det med en generel stigning på ca. 5,7 %, som du altså allerede kan se på din lønseddel fra april.

I de organisationsspecifikke, der – som navnet antyder – kun vedrører én organisation, i dette tilfælde de psykomotoriske terapeuter, er der desuden landet aftale om bedre løn i form af løntrin, tillæg til ledere, anciennitetstillæg på det kommunale område og et tillæg til psykomotoriske terapeuter, som arbejder med udadreagerende borgere på lukkede afdelinger i regionen. Og så har vi ikke mindst, men tværtimod som noget for os rigtig stort, fået adgang til både de kommunale og de regionale kompetencefonde – noget, jeg ved har været et ønske rigtig længe.

I den kommende tid, når alle organisationers forlig er på plads, skal de til afstemning i organisationerne. I DAP foregår afstemningen i hovedbestyrelsen.

Du kan læse mere om OK24 på s. 8 i dette blad, og så kan du følge med på de sociale medier og på vores hjemmeside, hvor vi løbende melder mere ud om den konkrete betydning af overenskomstresultaterne.

## DAP's pulje til psykomotorisk forskning er blevet revideret og er nu igen åben for ansøgere

**Efter en tid** med revision og ændringer kan du nu ansøge DAP's forskningspulje igen. Puljen støtter forskning eller forskningsprojekter, der er med til at undersøge og dokumentere effekten af psykomotorik og synliggøre faget.

Det er ikke en forudsætning, at du som ansøger er psykomotorisk terapeut, men der skal være en klar psykomotorisk relevans og/eller en psykomotorisk terapeut tilknyttet, så der er en tydelig psykomotorisk faglighed i projektet. Man kan enten søge til et helt forskningsprojekt eller til et delelement af et større studie.

Relevant psykomotorisk forskning er vigtig, fordi det både bidrager til at videreudvikle vores faglighed og dokumentere vores resultater. Det er også noget, der bidrager til en stadig større anerkendelse af vores fag, samtidig med at det også skaber synlighed for det psykomotoriske fag i andre fagkredse og i en større offentlighed.

Der er ansøgningsfrist 15. marts og 15. oktober. Ekstraordinært er forårets ansøgningsfrist i 2024 dog forlænget til 1. april.

*Du kan læse mere på [dap.dk/forskningspulje](http://dap.dk/forskningspulje)*



## DAP har været på seniorforum i Bella Centret med stor succes

**Søndag den 3. marts** var DAP – repræsenteret ved to fra HB og to gæve medlemmer (alle frivillige) til stede med en stand på PFA's årligt tilbagevendende seniorforum.

Det var en rigtig god dag med heftig aktivitet og mange besøgende på standen, og allerede ved middagstid var samtlige behandlingstider på briks booket op. De fire PMT'er måtte derfor køre to siddende behandlingsstationer samtidig for at imødekomme efterspørgslen fra de mange gæster.

Foruden behandlinger blev der delt PR-materiale ud, talt med et hav af forskellige mennesker og skabt nye kontakter – alt sammen noget, der øger kendskabet til psykomotorik og psykomotoriske terapeuter.

*Fra DAP skal lyde en stor tak for jeres store arbejdsindsats – den er meget værdsat!*

# DAP ønsker STORT tillykke til alle dimittender fra psykomotorikuddannelsen på både VIA og KP



## VIA

### *Bagerste række fra venstre:*

Helle Rosenkvist Lauritzen, Ea Sittrup Damsgaard, Anja Mikkelsen, Jakob Streubel, Sabrina Rosengreen Nielsen, Marie-Louise Skov Jensen, Ayasofia Enora Solvild Søgaard, Rikke Dahl Ravn, Marie Høker Petersen, Tania Emilie Pedersen, Christina Karstrøm, Maria Catalina Larsen, Maj Honoré Lund Kristensen

### *Forreste række fra venstre:*

Rikke Vemmelund Geertsen, Sofie Gutzke Ramsdal, Sofie Heggum Gudnason, Stine Præstiin Kjær Jensen, Linn Andersen, Ida Marie Pedersen, Kristina Kjergaard, Astrid Carøe Rødsgaard og Hannah Louise Beck Larsen.



## KP

Britt Nordahl Heyde, Karoline Ellerup Borch, Maria Schou Andersen, Stine Filt Jensen, Frederikke Dyrbjerg Christensen, Anton Stengade Lauritzen, Monica Bagger Christensen, Daniel Alexander Toft Østergaard, Claudia Søgaard Canzanello, Maria Dræby Halding, Linda Oliversdottir Andreasen, Sisse Amalie Vernegreen Christoffersen, Ina Dannesboe Larsen, Jamilla Daniella Eriksen, Sofie Hejrskov Sjøtlov, Mai Bode Andreasen, Noamynte Mathilde Miamerie Nordland, Josephine Busch, Natalie Oshaug Lindeland, Michelle Hjöllund Walker, Ida Lærkegaard Imer Sørensen, My Djørup, Bolette Degn Christensen og Rosemarie Lindberg.

# DER ER RABATTER TIL DIG, DER ER MEDLEM AF DAP!

Hos DAP er et af vores mål at sikre en stor værdi for vores medlemmer. Derfor har vi etableret en række samarbejdsaftaler, der giver dig fordele i form af rabatter og gratis onlinekurser. Det er alt sammen aftaler, som har relevans for din faglige udvikling og vækst.

## LIGE NU HAR VI BL.A. AFTALER MED:

- Terapeutbooking
- Onlinebooq
- Behandlingsbriks fra Kilden
- Yogaudstyr.dk
- Jo:ga
- Arca
- Gads forlag
- Hans Reitzel og Munksgaards Forlag
- Regnskabsprogrammet Dinero
- Arbejdmuseet
- Bauta forsikring
- TopDanmark om billig erhvervsansvarsforsikring
- AOF om gratis onlinekurser

**Scan koden** og læs mere om de enkelte aftaler – der er penge at spare!





# Lønstigninger, efteruddannelse i kommuner og regioner samt et ekstra løntrin

AF LINE GESSØ HANSEN, FAGKONSULENT I DAP

**Gennem hele vinteren** har der været forhandlinger for at lande de nye overenskomster på det offentlige område, eller OK24, som det også hedder.

Overenskomsterne har selvfølgelig en direkte betydning for de mange DAP-medlemmer, der arbejder i det offentlige, men det sætter også en retning og en ramme for alle dem, der arbejder i det private.

De overordnede rammer, som Sundhedskartellet har forhandlet med de statslige, regionale

og kommunale arbejdsgivere, er på plads. Overenskomsterne har fået forhøjet rammen med 8,8 % over to år til direkte lønstigninger og andre forbedringer. Den største del af lønstigningerne kan allerede ses på lønsedlen for april i år. Som de fleste nok har opdaget nede i supermarkedet, har de seneste års inflation udhulet reallønnen. Du kan få mindre for dine penge, end du kunne før. Derfor er det vigtigt med en markant lønstigning, så reallønnen kan sikres.

## **Jeres ønsker – vores krav**

De enkelte forbund i Sundhedskartellet, herunder blandt andet DAP, har forhandlet om, hvordan de 2% af de 8,8 % skal bruges for netop deres med-

lemmer. Dette bliver gjort med udgangspunkt i medlemmernes ønsker til lønudviklingen.

I foråret 2022 kom I med jeres ønsker til, hvilke krav vi skulle stille i forhandlingerne. Der var mange ønsker om generelle lønstigninger og især, at vi får udbygget vores lønskala med flere trin end kun trin 4 og 5. Derfor prioriterede vi det højt i forhandlingerne at få indført et løntrin 6.

Der er før stillet krav om dette, hvor det ikke har været muligt. Men denne gang er vi kommet i mål med løntrin 6 for ansatte i kommunerne og regionerne, dette udmøntes april 2025. I regionerne er det efter ti års anciennitet plus et tillæg på 5.000 kr., og desuden har vi forhandlet os frem til, at I kan komme på løntrin 5 efter allerede 6 år i stedet for 8 år. Også det har været et stort ønske fra vores medlemmer.

I kommunerne er der ligeledes et løntrin 6 efter otte års anciennitet og et tillæg på 4.600 kr. efter 12 års anciennitet. De som allerede er på løntrin 6 eller derover kompenseres tilsvarende.

Det giver en meget bedre lønudvikling gennem arbejdslivet, så det er vi naturligvis rigtig glade for.

I regionerne er vi også lykkedes med, at de, der arbejder på lukkede afdelinger, nu har krav på et tillæg.

De ansatte på skolerne får flere muligheder, blandt andet til at vælge mellem frihed, løn og pension.

Ledere ansat i regionen får et tillæg på 8.500 kr. om året. På det kommunale område er vi landet på 8.350 kr. om året.

### **Kompetencefonde**

Et andet krav, der stod højt på jeres ønskeliste, var at få adgang til kompetencefonden på det regionale og kommunale område, så flere kan få adgang til efter- og videreuddannelse. Det har vi kunne lande en aftale om med både Danske Regioner og Kommunernes Landsforening. Det er to forskellige aftaler, og det folder vi yderligere ud i løbet af året, hvor vi aftaler de nærmere detaljer om fondene. Der vil blive åbnet for ansøgninger i løbet af 2025. Vi har i første omgang afsat få midler, men har mulighed for at udvide det beløb ved næste overenskomst, så flere kan få gavn af det.

### **Vi fik ikke det hele**

Der er dog også ting, vi ikke har fået igennem. Blandt andet har der været et stort ønske fra mange af jer om at få flere seniordage. I DAP er vi optaget af sammenhængen mellem arbejdsliv og fritidsliv og så gerne flere fleksible og individuelle løsninger, så man kan planlægge sin tid, som det bedst passer i de livsfaser, man er i. Vi ved, at de af jer, der arbejder sammen med f.eks. social- og sundhedspersonale, ser, at de har mange seniordage. Men der er i disse år en meget stærk politisk agenda om, at der mangler arbejdskraft i velfærdssektoren. Derfor har det ikke været muligt at få et ønske om flere fridage igennem.

Et andet område er tillæg til for eksempel forflytningsvejledere og praktikvejlederfunktionen. Det er noget, vi har haft med ved overenskomstbordet flere gange. Vi har fået en klar melding fra arbejdsgiverne om, at det er noget, som skal forhandles lokalt. Det er derfor noget, tillidsrepræsentanterne på de enkelte arbejdspladser kan tage op eller kontakte DAP's sekretariat om.

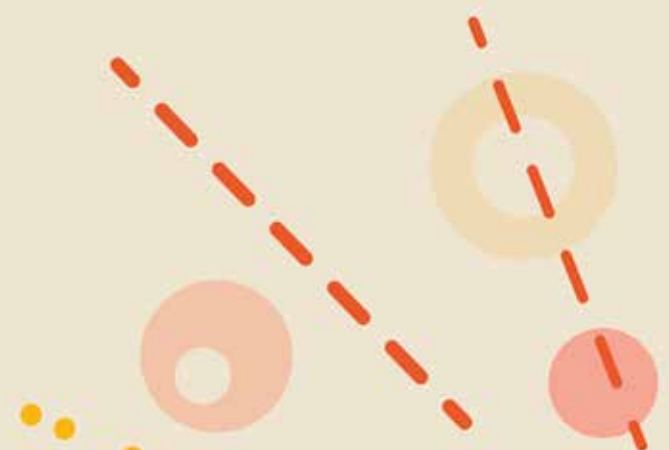
### **Fagets udvikling**

I DAP er vi meget optaget af fagets udvikling. Vi ved, at mange af jer søger stillinger, som er opslået som alt muligt andet end psykomotorisk terapeut. Derefter skal I så kæmpe for at få ansættelse med jeres fagtitel. Denne problematik har vi drøftet ved overenskomstbordet, selvom den ikke rigtig hører til som et egentlig overenskomstkraft. Det er en vigtig drøftelse, som vi vil arbejde videre med i den kommende periode. Den kalder på politiske drøftelser med både Kommunernes Landsforening og Danske Regioner.

### **Fortsat arbejde**

Overenskomsten løber i de næste to år, og allerede i foråret 2025 vil vi begynde at indsamle jeres ønsker til hvilke krav, vi skal stille til OK26. Der skal vi bygge videre på de resultater, der er opnået i år og skabe en god langsigtet udvikling af løn- og arbejdsvilkår for psykomotoriske terapeuter på det offentlige område.

Du kan løbende læse mere om OK24-resultaterne via vores nyhedskanaler. ●



Forkert,  
for sent,  
for lidt,  
for meget:  
LIVET MED  
ADHD OG  
ADD





**Flere voksne får en af de to diagnoser ADHD og ADD, fortæller ADHD-foreningens direktør, der drømmer om større fokus på de styrker, som mennesker med ADHD og ADD har. Men hvad kan man som sundhedsprofessionel helt konkret gøre?**

AF METTE VOSGERAU

**De fleste kender det** ... tankerne løber afsted og vil ikke samle sig, man er urolig og glemmer hele tiden ting. Alting roder, det er uoverkommeligt at få ordnet vasketøjet.

Efter en periode vil de fleste af os igen begynde at finde tilbage til ro, struktur og overskud. Men hører man til de op til tre procent af voksne, der har ADHD eller ADD, holder det ikke op. Så er det en kamp, man kæmper dag efter dag

Det kan selvsagt betyde, at man mister balancen, når livet puffer til en, fortæller Camilla Ganzhorn, der er direktør i ADHD-foreningen.

“Jeg møder masser af voksne, der har et fint liv med ADHD eller ADD. De har tillært sig nogle strategier, der fungerer, når livet kører som forventet. Men så sker der noget – en skilsmisse, et barn, der mistrives, eller noget tredje, hvor man skal samle sig selv op. Og så er der bare ikke flere ressourcer”, siger hun.

Det er da også typisk, at voksne har et mangeårigt forløb med depression, stress eller angst, før de får en diagnose. Og så er diagnosen selvsagt ingen mirakelkur.

“Diagnosen er et godt værktøj til at forstå, hvorfor man altid har følt sig anderledes. Men det er også svært at være voksen og have noget, der stadig mange steder betegnes som en børnesygdom. Det er svært at være voksen og ind-

rømme, at man ikke kan strukturere sit eget liv. Vi får rigtig mange henvendelser fra folk, der er bange for at være åbne om deres diagnose, af frygt for at kollegerne eller børnenes lærer vil dømme dem, hver gang der sker en fejl”, siger ADHD-foreningens direktør.

Hun fremhæver dog også, at ADHD og ADD kommer med muligheder til samfundet – ligesom hun lover at sende os videre til ADHD-foreningens konstituerede formand, Trish Nymark, der oprindeligt er uddannet sygeplejerske og har mangeårig erfaring med behandling af ADHD og ADD.

Alt det kommer senere – først lidt mere om selve diagnosen.

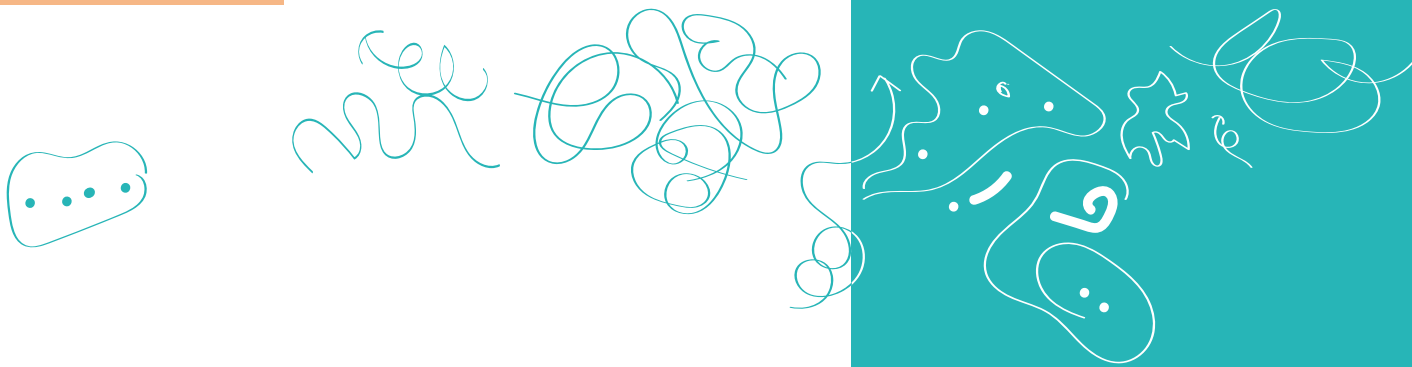
### **Hvad er ADHD og ADD – og hvad skyldes det?**

Mange vil allerede vide det, men det er vigtigt nok til at blive gentaget: ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, og det er en såkaldt neuropsykiatrisk lidelse. Det betyder grundlæggende, at ADHD er en biologisk forstyrrelse i blandt andet de dele af hjernen, der regulerer opmærksomhed og planlægning. Når man får ADHD-medicin, hjælper det netop med at øge kommunikationen mellem de områder.

ADD giver samme symptomer som ADHD, dog uden det synlige hyperaktive element. Dem med ADD har dog en hyperaktiv tankevirksomhed, som ikke kan ses. Mennesker med ADD kan være meget stille og bliver ofte først diagnosticeret efter barndommen.

Den eneste, der kan stille diagnosen og udskrive medicin, er en psykiater. Så behandling kræver en henvisning af en praktiserende læge, hvorefter man må væbne sig med tålmo-





dighed for at komme i udredning. Et års ventetid er slet ikke usædvanligt, heller ikke selvom man kan forsøge at finde en privat psykiater igennem behandlingsgarantien.

Det er efterhånden slået grundigt fast af forskere, at der er en stor arvelig komponent i ADHD og ADD. At lidelserne er arvelige, ved man også fra praksis, når man som Trish Nymark har arbejdet på området i 22 år.

Hun er oprindeligt uddannet sygeplejerske og har arbejdet i børnepsykiatrien, men for 17 år siden tog hun en uddannelse til psykoterapeut og har siden været selvstændig. Desuden er hun konstitueret formand for ADHD-foreningen.

“Når man møder forældre til børn med ADHD eller ADD, kan én af dem ofte kende symptomerne fra sig selv. Det er helt typisk, at faren siger “Hvis Martin har ADHD, så har jeg også”, mens moren sidder ved siden af og nikker”.

Og det kan selvsagt skabe udfordringer i en familie. Jeg har selv en god bekendt, der har fået en ADD-diagnose inden for de seneste år. Det samme har hendes datter efter flere år med OCD og angst. Og som moren indimellem siger med desperation i stemmen:

“Jeg ved jo alt om, at min datter skal have struktur og forudsigelighed for at fungere. Men det er jo for pokker det i verden, jeg er allerdårligst til”.

### Hvad er de typiske kendetegn?

Men hvad gør man så, hvis man som psykomotorisk terapeut møder den desperate mor i sit arbejde? Eller en anden klient, som sender tankerne i retning af ADHD eller ADD?

Det spørgsmål stillede jeg selvfølgelig til ADHD-foreningen. Men svaret lader vente på sig, for vi skal lige omkring nogle af de typiske kendetegn hos mennesker med en potentiel ADHD-lidelse.

Og dem møder psykomotoriske terapeuter jo helt sikkert, siger Trish Nymark, for det vil typisk være mennesker med en række problematikker, som de ikke har fået hjælp til andre steder.

“De ved godt, hvad de skal gøre – de skal prøve at skabe balance og struktur for at passe på sig selv. Men de vælter igen og igen og ender med enorme frustrationer og selvbebrejdelse over ikke ‘at de ikke bare kan tage sig sammen’”, siger Trish Nymark.

Og så slår hun fast, at hun stadig bliver overrasket på trods af sin årtier lange erfaring:

“Bedst som man tror, nu har man set alt, så kommer der en, der er atypisk på en helt ny måde”, siger hun og griner lidt.

## FLERE VOKSNE FÅR ADHD-MEDICIN

Der findes ikke en samlet oversigt over, hvor mange i Danmark der har ADD eller ADHD. Det skyldes blandt andet, at private psykiatere, hvor mange bliver udredt under behandlingsgarantien, ikke har pligt til at indberette.

Men der er stadig meget, vi ved.

- Tal fra Sundhedsdatastyrelsen viser, at der de seneste 10 år er sket en tredobling af 25-65-årige, der får ADHD-medicin.

- Ifølge tallene var 86.000 voksne danskere i behandling med ADHD-medicin i 2022.

Alle andre tal, vi kender, bekræfter samme tendens. Flere og flere voksne får konstateret ADHD. Væksten er selvfølgelig påvirket af, at børn, der har fået medicin, fortsat er medicineret, når de bliver 18 år. Men en stor del af væksten er også nydiagnosticerede voksne.

## FÅ MERE VIDEN

Hvis flere psykomotoriske terapeuter slår sig sammen, kommer ADHD-foreningen gerne ud og fortæller mere og går i dialog om, hvordan man bedst identificerer og hjælper mennesker med ADD og ADHD. Kontakt ADHD-foreningen på [tkt@adhd.dk](mailto:tkt@adhd.dk).



Nedenfor er oplistet et udvalg af det, der ofte følger med en ADHD eller ADD hos voksne. Dertil kommer, at rigtig, rigtig mange vil have en lang forhistorie med stress, angst eller depression:

- **En følelse af at være anderledes og forkert**

Stort set alle mennesker, der bliver diagnosticeret, tænker tilbage på deres barndom med en følelse af altid at have været anderledes. De har aldrig kunnet det samme som deres venner, når det kom til at jonglere fritidsjob, kærester, skoleopgaver og socialt liv. Hele deres liv vil typisk have bestået af forkert, for sent, for lidt, for meget. Der er aldrig noget, der er lige tilpas.

Den amerikanske psykiater William W. Dodson har estimeret, at når et barn med ADHD fylder 12 år, vil det have oplevet negativ respons fra voksne 20.000 flere gange end deres jævnaldrende uden ADHD.

Og som Camilla Ganzhorn siger: "Så er det en temmelig svær opgave at føle sig rigtig".

- **Rod og manglende struktur – eller det modsatte**

Det er tæt på en umulig opgave for mennesker med ADHD eller ADD at skabe struktur, og de vil typisk bruge store mængder energi på at maskere det. En strategi, der kan virke rigtig godt – indtil der sker noget i livet, som kræver så meget, at kræfterne ikke længere slår til.

Men det modsatte viser sig også. Der er nogle, der har så meget brug for ro i de ydre rammer for at opveje uroen indeni, at alt står snorlige i en grad, så kan det kan være OCD-lignende.

Andre igen lever i enten-eller-perioder. Man gør rent og rydder op, indtil alt i hjemmet står snorlige. Men så får man ikke lige taget vasketøjet eller lagt avisen på plads, og så vælter det hele igen. De ved godt, at en gylden middelvej med faste rutiner er bedre, men de kan ikke til stor frustration for dem selv.

- **Udtrættethed**

Man kan have tendens til at 'overforbruge' sig selv og virkelig præstere, når man har ADHD, og bagefter blive ekstremt udtrættet. Det kan være temmelig udfordrende i skolen og på et arbejdsmarked, hvor man forventes at møde hver dag.

Og så er vi tilbage ved spørgsmålet om, hvad man kan gøre, hvis man sidder over for et menneske, der passer ret godt på ovenstående. Og i virkeligheden peger det ind i kernekompetencerne hos en psykomotorisk terapeut:

"Man skal selvfølgelig forsigtigt sige det, man ser, og spørge, om de selv eller andre nogensinde har tænkt over, om der kunne være ADHD eller ADD på spil", siger Trish Nymark.

Og så gælder det om støtte folk og vise dem, at der er noget, de kan gøre, mens de venter på en eventuel udredning.

"Langt de fleste med ADHD og ADD er også stressramte, og man kan hjælpe dem med de samme ting, som man gør for stressramte. Ved at hjælpe dem til at finde sundere strategier end dem, de tidligere har brugt, og ved at hjælpe dem med at skabe pauser – allerhelst i naturen".

På ADHD-foreningens hjemmeside, [adhd.dk](http://adhd.dk), kan man finde en lang række gratis muligheder for støtte – blandt andet mestringsstrategier, webinarer og netværksgruppeforløb.

## De gode sider

Og så skal man helt overordnet huske på de ressourcer, der følger med de to diagnoser.

Det er noget af det, Camilla Ganzhorn kæmper for. Hun har i flere år været chef i den amerikanske it-gigant Intel, hvor hun netop oplevede, at mennesker med ADHD og ADD kunne skabe ren magi, hvis de fik de rette rammer.

"Mennesker med ADHD og ADD har en helt enestående evne til at tænke kreativt og ovenikøbet handle på deres nye ideer. Det er helt vildt, hvad de kan udrette under de rette omstændigheder", siger hun.

Og de rette omstændigheder er blandt andet et fleksibelt arbejdsliv med mulighed for at hvile, når man har overpræsteret i en periode.

"Hvis vi ikke får de her mennesker i spil med alt, hvad de kan, så mister samfundet så afsindigt meget energi og iværksætterkraft. Det må bare ikke ske", siger hun. ●



# DET SKAL DU VIDE OM ADHD



## HVAD ER ADHD?

ADHD er karakteriseret ved kernesymptomerne:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Man behøver ikke at have symptomer inden for alle tre områder.

## HVAD ER ADD?

Diagnosen ADD bruges om "den stille ADHD", dvs. om personer med udtalte opmærksomhedsforstyrrelser, men uden – eller med mindre synlig – hyperaktivitet.

## HVILKE VANSKELIGHEDER KAN ADHD GIVE?

Mennesker med ADHD har primært svært ved at koncentrere sig, skabe overblik og struktur og ved at planlægge og gennemføre aktiviteter.

Mange har også problemer med at holde sig i ro og at hæmme deres impulser. Det kan blandt andet være svært at sidde stille, at vente på tur, at følge de sociale spilleregler, at fuldføre sine opgaver, huske aftaler og regulere sine følelser.

Disse vanskeligheder kan give personer med ADHD udfordringer på mange områder i livet: i skolen, under uddannelse, på job, og i forhold til familie, partner og venner. Det kan være svært at få en almindelig dagligdag til at fungere.

## LIVET MED ADHD

Mennesker med ADHD er normalt begavede og lige så individuelt forskellige i deres personlighed som alle andre mennesker.

Der er forskellige sværhedsgrader af diagnosen, og det er derfor meget forskelligt, hvordan den enkeltes liv er påvirket af ADHD, og hvordan symptomerne kommer til udtryk. Rigtig mange mennesker med ADHD lever et godt liv, og andre har store udfordringer. Det afhænger selvfølgelig også af, hvilken behandling og støtte den enkelte får.

Graden af ADHD og symptomerne varierer meget, og vanskelighederne vil desuden afhænge af den enkeltes livssituation og muligheder for støtte og behandling.

Mennesker med ADHD har ofte også andre vanskeligheder inde på livet. Det kan vedrøre søvn, indlæring, motorik, angst, depression og forskellige sociale vanskeligheder.

Jo tidligere, man opnår viden om sin ADHD, forståelse fra omverdenen samt støtte og behandling, jo mindre er risikoen for at udvikle tillægsdiagnoser og andre vanskeligheder.

## ADHD OG HJERNEN

Man har endnu ikke i detaljer kortlagt forandringerne i hjernen, der giver symptomer på ADHD. Der synes at være forstyrrelser i flere områder af hjernen, og meget tyder på, at symptomerne hænger sammen med en nedsat evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin.

Man mener, at hjernen hos mennesker med ADHD fungerer ligesom en "træt hjerne", da kommunikationen mellem hjernecellerne er hæmmet.

Kilde: ADHD-foreningen, [adhd.dk](http://adhd.dk)

# Man møder mennesket uanset diagnose



På Vesterbro i København ligger en psykomotorisk klinik, der har specialiseret sig i klienter med ADHD og autisme.

AF KARL JOHNSEN

**Pulsen falder, allerede** da jeg går fra Vesterbrogades trafik, gennem porten og træder ind ad døren til Psykomotorisk Center for ADHD & Autisme. Der er rolige farver på væggene, dæmpede lyde og en stemning, der både er professionel og hjemlig og afslappet.

Jeg bliver taget imod af Sheila Simonsen. Sammen med Annemarie Lange har hun drevet klinikken siden 2013. De er begge psykomotoriske terapeuter. Ud over dem selv er der også knyttet en autisme- og ADHD-rådgiver og en psykolog til klinikken.

## **Interessen startede for mange år siden**

Men for Sheila startede interessen for ADHD langt tidligere, fortæller hun, efter at vi har sat os til rette i de bløde stole i et af klinikkens lyse behandlingslokaler.

- Der en del i min omgangskreds med ADHD og/eller autisme, og jeg havde en fornemmelse af, at man måske godt kunne bruge kroppen, når man skulle arbejde med personer med ADHD og reducere angst og stress.





*Sheila Simonsen*

Det viste sig at holde stik. I dag hjælper klinikken mange klienter om året. De har rigtig gode resultater med at hjælpe klienter til at få bedre impulskontrol, mindre stress og bedre søvn. De bliver ofte anbefalet af tidligere klienter, men der er også psykiatere og psykologer samt socialrådgivere, der anbefaler deres patienter og borgere til klinikken.

De tager imod unge og voksne, der i nogle tilfælde har fået diagnosen i en sen alder, fortæller Sheila, mens jeg skænker vand i et af glassene på det lille bord mellem os.

### **Klienter mangler viden om deres diagnose**

Mange af deres klienter mangler viden om, hvad deres diagnose indebærer. Man kan læse sig til en række symptomer, som er kendetegnende for ADHD, men meget er også forskelligt fra person til person. Derfor taler Sheila og hendes kolleger med klienterne om, hvilken betydning det kan have i lige deres dagligdag. Men som psykomotorisk terapeut har de selvfølgelig også kroppen med i deres behandling, fortæller Sheila:

- Ud over psykoedukation, som vi har en del succes med, har vi også det, som vi selv kalder for fysioedukation, siger Sheila og smiler over det måske selvopfundne ord.

De lærer deres klienter, hvordan kroppen reagerer, og gør dem klogere på det autonome nervesystems reaktioner på påvirkning udefra og indefra.

- Klienterne får ofte sådan en ahaoplevelse, hvor de genkender nogle af deres egne mønstre og reaktioner. Og de bliver bedre til at forstå de signaler, der kommer fra kroppen, fortsætter Sheila.

Her er måske en af nøglerne til klinikkens succes. Den traditionelle behandling af ADHD er medicin og psykoedukation. Men ofte er den kropslige komponent underprioriteret eller helt fraværende i de tilbud, som sundhedssystemet tilbyder, fortæller Sheila.

Derfor giver psykomotorisk terapi rigtig god mening for mennesker med ADHD. Når de får mere viden om sanseapparatet, og hvordan det hænger sammen med deres tanker og følelser, bliver de også bedre til at forstå sig selv og de særlige udfordringer, der følger med deres diagnose.

- Jeg tænker, at sundhedsvæsenet ville have gavn af at ansætte nogle flere psykomotoriske terapeuter i deres tilbud i forhold til ADHD og autisme. Jeg er ret sikker på, der vil være nogle fordele at hente der.

Man skal som behandler selvfølgelig tage højde for, at den person, man behandler, ikke har en neuro-typisk hjerne, og man skal være klar over, hvad det indebærer. Så det bliver man nødt til at forstå først, forklarer Sheila og fortsætter:

- Man skal vide noget om diagnosen, og hvilke udfordringer den skaber. Og man skal sætte sig ind i, hvad er det for noget medicin, folk med ADHD tager.

### **Spørg meget, når du arbejder på briks**

Man skal også tilgå den manuelle behandling lidt mere følsomt. Ikke sådan at man nødvendigvis skal undlade berøring. Man hører ofte, at mange mennesker på autismspektret – som er en af de komorbiditeter, som ofte ses sammen med en ADHD-diagnose – ikke bryder sig ikke om berøring. Men det er Sheila ikke enig i:

- De kan godt lide berøring, men det skal være den rigtige berøring. Det samme gør sig jo også gældende for alle andre mennesker, ikke? siger hun med et spørgende blik og med en let løften på skuldrene.

Men hun vælger nogle gange den manuelle behandling fra for klienter på autismspektret, eller hvis det er en klient med ADHD og autisme, hvor autismen er mere dominerende end ADHD. Ikke fordi hun har lyst, men fordi det kan være svært at finde frem til den rigtige berøring. Så er det bedre at vælge den fra.

- Hvis folk er ukomfortable med det og ikke har lyst til det, så arbejder vi selvfølgelig ikke på briks.

Men det er lidt anderledes for dem med ADHD. Der er mange, der også har omfattende søvnproblemer. Og her er det godt at bruge briksen til at lære klienten nogle teknikker, der kan bruges derhjemme. Med ADHD er problemet ikke så meget berøringen, som det er hos personer med autisme. Nogle af klienterne med ADHD kan have svært ved at være i det, hvis de skal ligge i den samme stilling i lang tid, og det kan være svært at sige højt.

- Klienten tænker måske på, om det er forkert, hvis de ikke kan ligge der på briksen. Så det er vigtigt at tage det op og bare blive ved med at spørge, om det stadig er ok.

Og igen kommer den psykomotoriske faglighed selvfølgelig også i spil:

- Jeg kan jo også godt se, ved at observere klientens micro-movements, at nu – nu vil du gerne noget andet, fortæller Sheila og rykker ganske lidt i stolen for at illustrere sin pointe.

### **Psykomotoriske terapeuter har gode forudsætninger**

Inden de åbnede klinikken, afholdt Sheila og Annemarie en række gratis kurser for at få feedback og en klarere fornemmelse for, hvordan de kunne arbejde med klienter med ADHD og autisme. De talte også med en psykiater for bedre at forstå diagnoserne og satte sig ind i de forskellige typer medicin, som bliver ordineret for ADHD og autisme.

Men netop fordi faget tager så meget udgangspunkt i det enkelte menneske, og de psykomotoriske terapeuter har en stærk faglighed i udgangspunktet, har man allerede de værktøjer, man skal bruge, mener Sheila:

- Som psykomotorisk terapeut møder man jo altid det menneske, der sidder over for en, uanset diagnose eller udfordring.


Så når du har tilegnet dig viden om diagnosen, medicinen og mulige komorbiditeter, handler det om at flette den viden sammen med det, du kan som psykomotorisk terapeut.

- Det er meget ofte en succes, siger Sheila til slut.

Jeg drikker det sidste vand i mit glas, siger tak og bevæger mig ud på Vesterbrogade igen, men nu anderledes upåvirket af larmen. ●



# PSYKOMOTORISKE METODER ER ET VIGTIGT REDSKAB FOR DANSKE BETJENTE



*“Kort og godt befinder en dansk politibetjent sig altid i en form for indre stormvejr et eller andet sted i sit liv. I bedste fald kan vi lære os selv og omgivelserne at leve med det og få det nedgraderet til “frisk til hård vind”. I værste fald bliver vores følelshus oversvømmet af stormflod. Livet er aldrig vindstille i den blå koloni.”*

MOLIN, 2020

AF LOUISE MANNING,  
JENNA KROGH THOMSEN,  
CAMILLA INGSTRUP PANDURO  
& MADS LUND ANDERSEN

**Betjente har en** stor betydning og spiller en vigtig rolle i det danske samfund, men de står over for betydelige udfordringer i deres arbejde. Bachelorprojektet ‘Tag vare på dig selv’ peger på, at uddannelse og træning i psykomotoriske redskaber kan være en måde at støtte betjente i at håndtere deres arbejdsliv mere effektivt. Implementering af psykomotorisk træning kan med stor sandsynlighed styrke betjente og aspiranters evne til at håndtere stress og belastninger, hvilket er afgørende for deres mentale velbefindende.

Arbejdslivet for danske politibetjente er både komplekst og uforudsigeligt. De står over for mange udfordrende situationer, hvilket kræver store personlige, relationelle og kommunikative evner. Det er vigtigt for betjente at have både mentale og fysiske færdigheder for at kunne håndtere disse krævende situationer og kunne håndtere de stresspåvirkninger, de oplever i kroppen. Hvis betjente ikke har disse færdigheder, kan det resultere i manglende kontakt og tilstedeværelse med borgerne, og det kan have negative konsekvenser for betjentenes mentale velbefindende. I bachelorprojektet granskedes, hvordan danske betjente er forberedt på at håndtere deres arbejdsopgaver i en fysisk og psykisk belastet hverdag. ➡

Projektet fokuserede især på, hvordan psykomotoriske redskaber kan inkluderes i deres uddannelse og praksis for at bidrage til en mere bæredygtig brug af deres ressourcer og fremme deres mentale trivsel og arbejdsmiljø.

I denne artikel præsenterer vi nogle af bachelorprojektets fund og udforsker yderligere, hvilken effekt implementeringen af psykomotoriske redskaber kan have for danske betjente.

### Projektets metode

Projektet anvendte kvalitative, semistrukturerede interviews med en gruppe danske betjente. Dette tillod os at opnå en dybere indsigt i betjentenes oplevelser og forståelse af deres arbejdsvilkår samt de redskaber, de har til rådighed. Kvalitative interviews muliggjorde en nuanceret forståelse af, hvordan belastningerne påvirker den enkelte betjent. Denne artikel skal anses som eksplorativ, nysgerrig og perspektiverende i kraft af metodernes begrænsede omfang.

### Det blå skjold

Vores undersøgelse viser, at betjentene har stor selvindsigt i deres udfordringer, men manglende redskaber til at håndtere visse situationer. Særligt uforudsigelige og uklare opgaver, for eksempel visse opgaver i psykiatrien, påvirker betjentene. Oplevelser af magtesløshed og kontroltab er noget af det, der belaster mest – ikke mindst når det forventes, at man er den, der bevarer roen og kontrollen i enhver situation. Manglende erfaring kan forstærke belastningen, og følelsen af magtesløshed og kontroltab kan være betydelig. Det er derfor essentielt for betjentene at lære at bevare kontakten til sig selv, samtidig med at der opretholdes en professionel distance.

Betjenten, som i undersøgelsen kaldes Bo, forklarer det sådan:

*“Jeg kunne ikke trække mig mentalt væk fra stedet og distancere mig følelsesmæssigt fra det. Vi kan kalde det det blå skjold. Fordi hvis du lader alle komme ind på dig, så kan du lige så godt lægge dig op på den gravplads heroppe, for så kan man ikke holde til det”.*

Citatet illustrerer netop behovet for at opretholde en professionel distance og samtidig bevare

personlig integritet. I bachelorprojektet fremgår det også, at belastningerne opleves som sværere at håndtere, når betjentene kan relatere den givne situation til deres eget privatliv, og skellet mellem det private og personlige dermed bliver mindre. Derfor er det essentielt, at betjentene lærer at bibeholde kontakten til sig selv i situationen, men stadig formår at afgrænse sig i interaktionen og holde en professionel distance.

Det er en udfordring, at det både kræves af betjentene, at de skal være personlige i deres kommunikation og skal holde deres person udenfor og tage det blå skjold på. Lærer betjentene at tage vare på sig selv, vil de sandsynligvis både levere en mere nærværende kontakt og ydelse og opleve øget trivsel. Konkrete psykomotoriske metoder såsom afgrænsning, grounding og centrering er alle elementer, der kan hjælpe betjentene med at styrke deres egenkontakt som et led i deres professionspersonlige kompetencer og hermed kunne passe på sig selv i deres erhverv. Betjentene trænes aktivt i de to øvrige kvaliteter ved professionspersonlig kompetence – kommunikationslæsning og kontakt samt lederskab over gruppen/situationen – men ikke for nuværende aktivt i egenkontakt.

### Klædt på

Fra Politiskolens side er der fokus på at forberede betjentene mentalt til de opgaver, de skal håndtere. I øjeblikket klædes politiaspiranter på til deres fremtidige arbejdsliv ud fra undervisningsmateriale, hvori det fremgår, at betjentene skal have kendskab til sig selv og egne reaktioner og blive fortrolige med disse. Ydermere står der, at psyke og soma er uadskillelige, og at betjentene kan øge deres psykiske velbefindende ved at være i god form (Ibsen, 2008). Altså lægges der allerede i det nuværende curriculum op til, at krop og psyke hænger sammen, men samtidig peger vores empiri på, at betjentene kun har en overfladisk viden om denne sammenhæng.

*“[...] altså det er ikke sådan, hvor vi sidder i en rundkreds og siger, nu skal vi sidde og prøve at fokusere på vejrtrækningen, jeg tror, vi havde en enkelt vejrtrækningsøvelse i klasselokalet”.*

Undervisningsmaterialet ‘Er du klar’ anvendes til styrkelse af betjentenes mentale parathed. I ‘Er du klar’ er der trin og øvelser, betjentene kan bruge til at skabe kontakt med sig selv og håndtere følelser og situationer. Blandt andet begrebet gearskifte, som kan benyttes til at geare sig selv op eller ned – altså en afart af det, psykomotoriske terapeuter ville betegne som selvregulering. Vores undersøgelse viste dog, at de sjældent bruger disse trin og øvelser eller kropslige redskaber som en del af arbejdsrutinen. Ud fra samtaler med deltagerne i vores undersøgelse fremgår det nemlig, at de ikke udnytter deres kropslige potentiale til at håndtere stress og belastede situationer, da de ikke er trænet i at bruge dem



### Louise Manning

Louise er ansat i en dansk folkeskole som musik- og AKT-lærer. Hun er optaget af bachelorprojektets emne, hvordan man som voksen tager vare på sig selv i den danske folkeskole.

[manningpmt@gmail.com](mailto:manningpmt@gmail.com)



### Jenna Krogh Thomsen

Jenna er ansat som psykomotorisk terapeut i en integreret institution i Brabrand. Her arbejder hun med inklusion og har fokus på de små sejre.

[jenna1997t@hotmail.com](mailto:jenna1997t@hotmail.com)



### Camilla Ingstrup Panduro

Camilla er ansat som psykomotorisk terapeut på bosted ved specialområdet autisme i Hinge, med fokus på det hele menneske og de små forandringer.

[c\\_panduro91@hotmail.com](mailto:c_panduro91@hotmail.com)



### Mads Lund Andersen

Mads er lektor i psykologi ved VIA UC, psykomotorikuddannelsen samt PhD Fellow ved Aarhus Universitet, DPU.

kropsligt, men udelukkende er undervist i dem som teoretiske begreber. Redskaber som gearskifte samt øvelser i centrering og grounding, som beskrives i 'Er du klar', kan være afgørende for at styrke selvregulering i pressede situationer. Det er vigtigt at træne disse færdigheder kropsligt og regelmæssigt, så de bliver autonome og kan anvendes i praksis. Under projektet viste det sig desuden gennem samtaler med undervisere på Politiskolen, at dette er noget, de er opmærksomme på.

Ifølge en underviser på Politiskolen er der en begyndende tendens til, at beskrivelser af studieordninger og fagmoduler inddrager elementer fra den kognitive psykologi og mindfulnessbaseret undervisning, men at undviserne på Politiskolen også skal klædes bedre på til at indføre disse elementer i praksis. Den manglende undervisning i og forståelse af at inddrage kroppen er altså ikke et billede på manglende ambitioner, men nærmere manglende ressourcer i forhold til viden og videreformidling. For psykomotoriske terapeuter udgør disse mangler et stort potentiale. Psykomotorik vil i relation til politiets arbejde kunne bidrage med udvidelse af de professionspersonlige kompetencer gennem bevægelse, kropslige øvelser, refleksion og dialog som supplement til allerede eksisterende undervisning. Psykomotoriske metoder kan bi-

drage til at gøre disse redskaber mere konkrete og automatiserede, hvilket er afgørende for betjentenes håndtering af opgaver. Vores fund indikerer dermed, at psykomotorisk træning kan være en afgørende faktor for etableringen af fremtidige betjentes evner og færdigheder.

### Afrunding

Projektet viser tydeligt, at betjente gennem træning af kommunikations- og kontaktevner kan tilegne sig redskaber til at forberede sig mentalt på deres opgaver. Psykomotorisk terapi kan støtte betjente og aspiranter i tilegnelse af kropslige redskaber, der kan fungere som et understøttende supplement til de mentale redskaber, de tilegner sig gennem deres uddannelse. Dermed bliver de kropslige redskaber, der trænes på skolen, oversat til praksis. En fremtidig uddannelse af betjente skal inkludere træning af de såkaldte 'jeg-færdigheder'. Dette er færdigheder som grounding, centrering og afgrænsning. Færdighederne bør tilegnes gennem bevægelse, kropslige øvelser, refleksion og dialog som supplement til den eksisterende undervisning. Det er essentielt, at betjente lærer at forstå sammenhængen mellem krop og sind for at kunne tage vare på sig selv og håndtere de følelsesmæssige udfordringer, der følger med det at have et psykisk og fysisk hårdt belastet arbejde. ●

*Kontorassistent og  
Gotveduddannet, administrativ  
erfaring og bevægelsestrang ...*

# PERFEKT KOMBINATION TIL EN LEDERSTILLING HOS APA

I denne artikel fortæller jeg om min vej til lederposten hos APA Egedal og Roskilde, og hvad der er udfordrende (og spændende!) ved både den type aftenskole og lederjobbet i sig selv. Og så taler jeg for, at man bliver ved med at bevæge sig hele livet igennem.

**Jeg blev uddannet** kontorassistent for ca. 35 år siden og har arbejdet i forskellige administrative stillinger: hos et markedsanalyseinstitut, på CBS, i et cateringfirma, som skolesekretær og i en håndværksvirksomhed. Jeg har altid haft brug for at bevæge mig og har haft stor gælde af det: Jeg gik til dans som helt lille, har løbet, fra jeg var 17, og senere, efter at have fået tre børn, begyndte jeg at gå til mavedans. Sidstnævnte udviklede sig. I løbet af nogle år begyndte jeg at undervise mine egne hold på aftenskole og i idrætsforeninger, og siden kom jeg med i en dansegruppe, hvor vi optrådte ved forskellige arrangementer og shows, så jeg trænede meget ved siden af kontorjobbet.

Jeg har tvillingepiger, som er født for tidligt, og den ene har cerebral parese – heldigvis ikke i så svær grad. De havde det begge meget svært i de tidlige teenageår og udviklede spiseforstyrrelser. Senere fik de diagnoser som skizofreni, borderline, angst, depression og OCD. Det har været og er stadig utroligt hårdt og svært at leve med som mor og pårørende. Her har dansen og løbeturene været ekstremt vigtige for mig som terapi og afstresning – noget positivt at fokusere på, pauser fra det svære. Det forhindrede dog ikke, at jeg to gange har været gået ned – den første gang med stress, og anden gang med depression (omkring 2012) – men også i de perioder har fysisk aktivitet hjulpet mig.

## **Et skift i livet**

På et tidspunkt fik jeg brug for, at der skulle ske noget andet jobmæssigt, og da jeg gennem en bekendt blev gjort opmærksom på Gotveduddannel-



AF DORTE WEGGE,  
SKOLELEDER HOS APA –  
AFSPÆNDINGSPÆDAGOGISK  
AFTENSKOLE EGEDAL OG  
ROSKILDE



sen, blev jeg meget interesseret. Jeg søgte ind og blev optaget i 2018. Det var ikke helt nemt at komme på skolebænken igen i en lidt sen alder. Heldigvis var vi en del på 50+ på studiet, og det var en utroligt lærerig og spændende uddannelse! Massøruddannelsen er en integreret del af Gotveduddannelsen, og den er fantastisk i kombination med de tunge boglige/teoretiske fag som anatomi og fysiologi og med bevægelsesfagene. Undervisningen var tilrettelagt, så de muskelgrupper, vi gennemgik i anatomi, var de samme, som der var fokus på i massagen og til dels i de øvrige fag.

Som nyuddannet fra Gotvedinstituttet i 2020 begyndte jeg som massør gennem firmaet Red min krop – en fast dag om ugen i en virksomhed, hvor jeg var i to år. Det var fysisk udfordrende, men meget givende, og jeg savner det!

Gennem APA – Afspændingspædagogisk Af-tensskole Egedal og Roskilde – fik jeg det første år fem hold i bevægelse og afspænding. Allerede fra foråret 2021 kom jeg med i APA's bestyrelse. Da den daværende skoleleder kort efter skulle på pension, blev der ansat en ny fra august 2021, som desværre ikke blev så længe. Da hun sagde op i forsommeren 2022, var vi i bestyrelsen helt på bar bund, sommerferien nærmede sig, og det var et vanskeligt tidspunkt for en ansættelsesprocedure. Med mine mange års kontorerfaring i bagagen valgte jeg at tilbyde min arbejdskraft. Vi blev enige om, at jeg i første omgang skulle være konstitueret skoleleder. På den måde fik vi lidt mere tid at løbe på og kunne tage det roligt med at slå stillingen op. Vi vendte kort muligheden for, at jeg ville være interesseret i at overtage skolelederposten, men ingen af os vidste jo helt, hvad det hele indebar, så vi lod det stå åbent.

Heldigvis trådte vores forrige, pensionerede skoleleder til og bistod med det store arbejde at sammensætte vores papirprogrammer, som stadig postomdeles hvert år i august i begge vores afdelinger. Så ved fælles hjælp og stor støtte fra Dansk Oplysnings Forbund fik vi klaret os igennem og forberedt os til efterårs-sæsonen, og vi blev i processen også mere klar på, hvilke



opgaver der ligger, både for bestyrelsen og for skolelederen, og da bestyrelsen tilbød mig fastansættelse i en 25-timers stilling pr. 1. september 2022, takkede jeg med glæde ja.

### **APA**

APA har eksisteret her i lokalområdet i 35 år. Aftenskolen blev startet i Jyllinge i 1988 af Gerda Madsen og blev siden udvidet med afdelinger i Stenløse og Ølstykke, som dengang var særskilte kommuner. Efter kommunesammenlægningen blev vi de to afdelinger, vi er i dag: Egedal og Roskilde. Vi er to afdelinger med hvert sit særskilte regnskab og forskellige måder at gøre tingene på i de to kommuner. Der er sket meget på de 35 år, og vi har nu, foruden psykomotoriske terapeuter, også Godtveduddannede bevægelsespædagoger/bevægelsesundervisere, yogalærere og svømmeinstruktører.

APA har altid haft mange deltagere, som har gået hos os i årevis, og en lærergruppe, som, så vidt jeg ved, også har været ret stabil. Det er dejligt, og det bekræfter jo kun, at det er vigtigt og givende at holde sig i gang livet igennem. Der er en ånd af medmenneskelighed, indlevelse og 'tagen sig af' hinanden, både blandt deltagere og undervisere og på tværs. Vi forsøger at møde hinanden, der hvor vi er hver især. Vi vil gerne fortsat være en aftenskole, som folk vælger for vores kompetente undervisere, høje faglighed og brede udbud inden for bevægelseshold, og på den måde bidrage til folkesundheden.

### **Udfordringer for den type aftenskole**

Vi har, som alle andre, været mærket både af corona og den økonomiske krise. Andre aftenskoler har nok haft mere nedgang i tilmeldingerne inden for boglige fag, hobbyfag osv., men heldigvis er bevægelse noget, som mange fortsat prioriterer. Vi har stadig lidt færre deltagere på holdene end før corona, men har da nogenlunde kunnet opretholde de eksisterende hold.

En af vores udfordringer er at få fat i de yngre deltagere. Vi forsøger at få mere gang i før- og efterfødsels-hold, som var et



*“Det er et stort privilegie selv at bestemme over sin arbejdsdag. Der følger selvfølgelig også et stort ansvar med, men jeg har simpelthen fået den bedste støtte, jeg kunne tænke mig.”*

stort fokusområde for APA før i tiden, og mange deltagere startede hos os på før- eller efterfødsel – og er så blevet ‘hængende’, og en stor del går stadig på vores hold i dag. Dermed har vi mange ældre, og det betyder desværre jo også et naturligt frafald. Derfor er det vigtigt for os at få arbejdet os ind i bevidstheden hos den yngre del af befolkningen, og vi arbejder blandt andet på at udvikle os på de sociale medier, hvor vi ikke har været så stærkt repræsenteret hidtil.

En anden udfordring, som andre aftenskoler kæmper meget med, er faglokaler, som er svære at skaffe. Her er vi som ren bevægelsesaftenskole måske lidt heldigere stillet, da vi kun har brug for almindelige lokaler, men dem er der også udfordringer med. Der er ikke så mange ledige ‘haltider’/lokaler i området, og vi kan godt mærke, at vi konkurrerer med en organisation som Ældre Sagen både om lokaler og deltagere. Vi bruger stort set kun kommunernes lokaler rundt om i området – idrætsfaciliteter, kulturhuse og skoler – og vi skal søge om lokalerne hvert år. Heldigvis er der en tradition for, at man kan regne med at få de samme tider som sæsonen før, men det kan være svært at udvide med nye tiltag, og man kommer jo ikke langt med nye tiltag uden et lokale. Det er også svært at hamle op med gratis hold med frivillige undervisere.

I forhold til undervisergruppen er der den udfordring, at de fleste undervisere har vidt forskellige arbejdstider og mange forskellige ansættelser, som hver har lærermøder osv. Det kan derfor være svært at finde et godt tidspunkt, når man vil samle gruppen til et møde, fællesarrangement eller kursus.

### **Aftenskolelederjobbet**

Jeg har hørt, at jobbet som aftenskoleleder var noget nemmere før i tiden med planlægning af undervisning i forsommeren, tilmeldinger og betalinger i sensommeren, og så kørte holdene nogenlunde af sig selv til regnskabsafslutning og generalforsamling i foråret. Der har givetvis også været nogle forskellige tilskudsansøgninger, men altså nogle perioder med mere arbejde, og nogle med mindre eller intet arbejde.

Jeg har endnu ikke oplevet en periode, hvor der ikke var noget at lave! Tilskuddene fra kommunerne er meget vigtige for, at vi kan gennemføre vores undervisning, og der er mange deadlines for ansøgninger, der skal overholdes hen over året. Heldigvis er ansøgningerne betydeligt lettere at lave med data, som kan træk-

kes ud fra det nye administrationssystem, men de er forskellige for de to kommuner, vi arbejder under – både hvad angår ansøgningskemaer og tidspunkter for deadlines.

En ting, der for eksempel kan ‘drille’, er aflysning af undervisning, som kommer ud af det blå – for eksempel ved det voldsomme snevejr i starten af året. Det bliver man nødt til at tage sig af, selvom man havde andre ting på programmet for dagen. Det kan godt være frustrerende, men det er samtidig med til at gøre arbejdsdagen sjovere – der er ikke to dage, som er ens, så det bliver aldrig kedeligt!

### **Afslutning**

Da jeg fik muligheden for at arbejde på kontor igen efter få år som Gotveduddannet, skulle jeg lige tænke over det, for jeg havde jo forladt faget og min tidligere arbejdsplads for at lave noget andet, og jeg var i en stilling, hvor jeg ikke var så glad. Jeg kom heldigvis frem til, at det ikke var arbejdet, der var noget galt med, og nu nyder jeg kombinationen af det stillesiddende kontorarbejde og arbejdet med bevægelse. Jeg havde aldrig troet, at jeg skulle blive leder, og nu sidder jeg her! Det føles pludseligt, og det var det vel også, men jeg er da ved at vænne mig til tanken. Det er et stort privilegie selv at bestemme over sin arbejdsdag. Der følger selvfølgelig også et stort ansvar med, men jeg har simpelthen fået den bedste støtte, jeg kunne tænke mig, fra alle sider; kommunerne og samarbejdspartnere rundt omkring, men især vores bestyrelse og Dansk Oplysnings Forbund, som yder support på vores administrationssystem og konsulentbistand i stort set alle slags spørgsmål, og selvom jeg stadig har meget at lære, bliver jeg efterhånden bedre klædt på til opgaven. Og så er det bare en god følelse og så meningsfuldt at arbejde med sundhedsfremme og bevægelse. ●

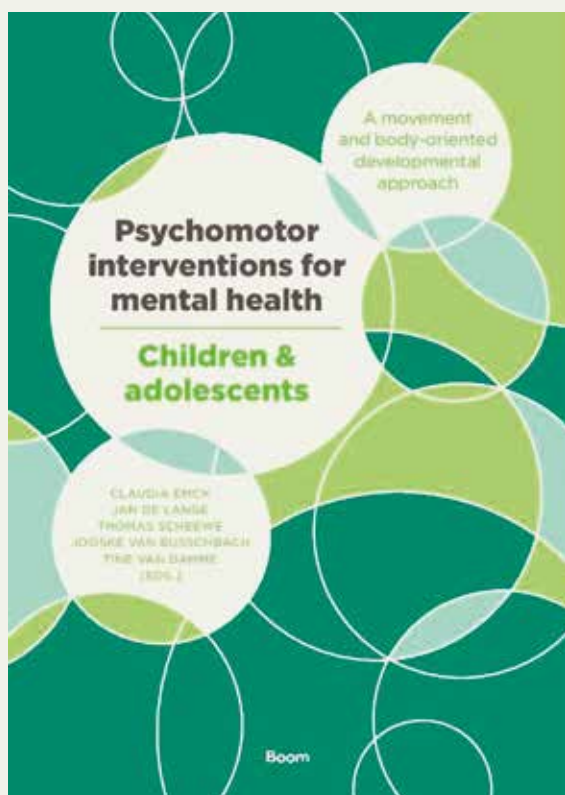
*Omtale af bogen*

# PSYCHOMOTOR INTERVENTIONS FOR MENTAL HEALTH – CHILDREN AND ADOLESCENTS

Psychomotor interventions for mental health – Children and adolescents (2021) er en forholdsvis ny håndbog, der efterfølger Psychomotor interventions for mental health – Adults (2019). Bogen er udkommet i 2021 og er redigeret af Claudia Emck, Jan de Lange, Thomas Scheewe, Jooske van Busschbach og Tine van Damme på baggrund af materiale fra forskere fra psykomotorikuddannelser på både bachelor- og masterniveau og fra psykomotoriske praktikere i Holland.

AF SIFF L. E. SKOVENBORG

**Bogen er relevant** for psykomotorikstuderende, praktiserende psykomotoriske terapeuter og undervisere i Danmark, der kan blive inspireret af både den teoretiske baggrund såvel som praksisser for målgruppen børn og unge med forskellige udviklingsmæssige, psykosociale og psykiatriske diagnoser eller udfordringer.



### Kort om bogen

Bogen begynder med en overordnet rammesætning for, hvad en psykomotorisk intervention går ud på, med afsæt i barnets og den unges udviklingsmæssige niveau. Der skabes et trygt miljø, hvor barnet eller den unge kan udfordres til udvikling og nye adfærdsmønstre. En session er oftest bygget op med en kort øvelse, en leg og lidt samtale for at skabe kontakt til barnet. Dernæst gennemføres lege og øvelser, der skræddersys til barnets behov og målet for terapien med en mere dybdegående dialog om barnets oplevelser. Sessionen afsluttes ofte med en afspænding eller med at træne en færdighed, som giver barnet en følelse af at kunne præstere noget godt, og for at øge barnets selvtillid. I gruppeforløb og i familierapi tilpasses programmet behovene i gruppen som helhed. Øvelserne er generelt kropsoverrettede, hvor terapeuten skaber og tilpasser øvelserne med afsæt i, hvor barnet er her og nu, og opfordrer barnet til at udforske, opleve, lære og til at få tillid til de kropslige samspil med omgivelserne. Dette kalder de 'kontekstmanipulation'.

Et vigtigt aspekt af den psykomotoriske intervention handler om relationen til barnet og den unge. Her handler det om passende støtte, opmuntring, at fremkalde en særlig adfærd, at udfordre, begrænse og belønne individet med afsæt i den spontane adfærd. Terapeuten skal være empatisk, men også være bevidst i forhold til at begrænse den direkte fysiske kontakt med barnet med afsæt i fagets etiske retningslinjer. ➡



Siff L. E. Skouenborg

### **Bogens teoretiske fundament og opbygning**

Som en del af det indledende kapitel er der et afsnit med bogens teoretiske fundament. De starter helt fra Darwins evolutionsteori, der understøtter den psykomotoriske udvikling og barnets udfordringer i forhold til neurologisk udvikling og funktion. Her har afsættet i leg en central rolle. Dernæst gennemgår de den motoriske udvikling hos barnet. De inddrager også en fænomenologisk tilgang, hvor der anvendes begreber som målorienteret bevægelse og ekspressiv bevægelse, kropsskema og kropsbevidsthed. De tager yderligere afsæt i psykoanalytiske teorier med fokus på lystprincippet, hvor man søger at undgå det ubehagelige, og realitetsprincippet, som kan moderere lystprincippet og hjælpe barnet med at tilpasse sig omgivelserne. Der er også opmærksomhed på objektrelationer, selvrepræsentation, tilknytningsaspekter, afstemning og spejling i den psykomotoriske terapi med inspiration fra de psykodynamiske tilgange, der eksempelvis anvendes i danseterapeutiske interventioner. Derudover kommer de også ind på social kognitiv læring med afsæt i Piaget og Harter med fokus på barnets selvkoncept i forhold til færdigheder, og hvor gode de selv oplever at være til disse færdigheder. Neurobiologien anvendes til at forstå barnets psykiatriske sygdom og intellektuelle handicaps, og embodiment-teorier til at forstå de kropslige repræsentationer, barnet har, når det er i samspil med omverdenen, og hvordan de påvirker barnets selvforståelse.

Derefter følger kapitler inddelt efter forskellige problematikker: udviklingshæmning i svag grad, tilknytningsproblematikker, udviklingskoordinationsforstyrrelse, autisme, ADHD, angst, udviklingstraumer, anoreksi og børn og unge, der er i højrisikozonen for psykoser. Sidste afsnit handler om psykomotorisk familierapi, der tager afsæt i den systemiske metode.

I modsætning til forrige bog er disse kapitler ikke opbygget ud fra samme stringente skabelon for indholdet, da kapitlerne har forskellige opbygninger. Man kan på en måde

se hvert kapitel som en selvstændig håndbog, og det er formentlig også kun relevant for ens praksis at dykke ned i enkelte kapitler. Men jeg savner alligevel systematikken fra den forrige bog. Trods forskellige opbygninger indeholder kapitlerne oftest korte cases, statistik, begrebsafklaringer, relevant teori og praksis samt referencer.

### **Kapitlet om udviklingstraumer**

Jeg har valgt at dykke ned i kapitlet om udviklingstraumer i denne bogomtale. Det er der to grunde til: For det første er der i dag et stort fokus på, at mange børn og unges psykiatriske udfordringer kan bunde i traumer. For det andet er der mange overlap mellem unge, der er diagnosticerede med ADHD, og traumereaktioner, da der er lignende symptomer. Derfor vil dette kapitel være relevant for de fleste at læse.

Kapitlet begynder med en kort case med en femårig dreng, som er vokset op hos en mor, der har depressioner med psykotiske episoder. Når han er hos sin far, vil han ikke lades alene. Han har mareridt og aggressionsudfordringer. Dernæst kommer de ind på statistikken, der viser, at 25 % af alle unge under 18 oplever mindst én traumatisk hændelse, og de mener, statistikken er lavt sat. Forekomsten af PTSD hos unge ligger mellem 16 og 63 % alt efter typen af enkeltstående eller flere traumer. Ved enkeltstående traumer nævner de EMDR som standardmetoden, hvor man arbejder med øjenbevægelser til at desensitivere traumet. Ved komplekse traumer og flere traumatiske oplevelser anbefaler de tværfaglige samarbejder.

Målgruppen for interventionerne er børn og unge i alle aldre, og de psykomotoriske tilgange, der anbefales, handler om regulering af kroppens signaler, følelser og adfærd. De anbefaler, at man som psykomotorisk terapeut samarbejder med forældrene eller andre, som har ansvar for barnet, så de lærer at støtte barnet i at få kontrol over kroppens og hjernens reaktioner. De gennemgår derefter symptomerne for udviklingstraumer, hvilke de ligestiller med relationelle traumer. De beskriver kriterierne for

PTSD og opstiller dernæst de fysiske, emotionelle, kognitive og sociale symptomer i et skema efter alder. De skriver, at et centralt symptom for børn og unge er den manglende evne til at regulere og tolerere ubehagelige følelser.

De gennemgår kort konsekvenserne af fysisk, psykisk og seksuel vold samt fysisk og psykisk omsorgssvigt, der kan føre til en kronisk traumatisering, da det har signifikante konsekvenser for hjernens og kroppens modning. Der sker et skift fra, at hjernen er indstillet på at lære, hen mod ren overlevelse. Kropsligt kan der være smertetilstande, for eksempel i maven, hovedpiner og svimmelhed, og der er manglende evne til regulering af arousal og følelser.

Kapitlet fortsætter med skift mellem drengen fra casen og teoretiske tilgange og brug af metoder i den psykomotoriske terapi. Drengen fra casen er usikker i mødet med terapeuten, og det tager tid, før han indvilliger i at spille fodbold. Terapeuten har også en samtale med faren og hjælper ham til at anerkende drengen emotionelt. Fra at være kritisk over for drengen får de gennem sessionerne et bedre og bedre samspil. Gennem en spejløvelse skal drengen prøve at vise forskellige følelser. Det er svært for ham, og han støttes til at forstærke udtrykket med arme og ben. Faren inviteres med ind i legen, og da de skal vise vrede, siger drengen, at faren virker skræmmende. Terapeuten beder dem reagere på hinandens stilling og følelsesudtryk ved at komme med en ny stilling og følelse, og det hjælper dem til at genkende, tolerere og reagere på hinandens følelser.

Vi får lidt flere eksempler på cases med andre børn, og hvordan man kan arbejde med arousalregulering og interoceptiv sansning og at gå fra hjælpeløshed til aktiv og effektiv handleadfærd, der blandt andet tager afsæt i van der Kolks tilgang. Børn og unge skal hjælpes ud af overlevelsestilstanden og høj arousal gennem en rolig og tryk relationsdannelse med terapeuten og den voksne, der til daglig er ansvarlig for barnet. De gennemgår også, hvad stressregulering går ud på, og beskriver Odgen og Midgens tolerancevindue, der viser, at tærsklen for sympatisk og parasympatisk tolerance er formindsket hos den traumatiserede.

### **Min vurdering af bogen**

Alt i alt en spændende om end ikke så velkonstrueret opbygning af bogen, der helt sikkert kan være relevant for psykomotoriske terapeuter. Jeg anbefaler derfor, at man anskaffer bogen, hvis man arbejder med eller ønsker at arbejde med børn og unge, og udvalgte dele af bogen kan også anvendes i undervisningen på psykomotorikuddannelsen. ●

## OMSTILLINGSFONDEN – din mulighed for tilskud til diplomuddannelse

Som psykomotorisk terapeut kan du nu søge om tilskud til fx moduler på den sundhedsfaglige og den sociale diplomuddannelse på professionshøjskolerne. Målgruppen omfatter også dig, der har en ældre videregående uddannelse, som er på niveau til og med en professionsbacheloruddannelse.

Det er muligt at søge op til 10.000 kr. per deltager per år, så man får altså en betragtelig del af et modul betalt. Man søger samtidig med, at man søger optagelse på modulet.

### LÆS MERE HER VIA FØLGENDE LINKS:

**VIA:** <https://www.via.dk/efter-og-videreuddannelse/studievejledning/uddannelsesstoette-omstillingsfonden>

**KP:** <https://www.kp.dk/videreuddannelser/omstillingsfonden/>

## Tag klinisk vejleder-modulet med tilskud fra omstillingsfonden

Mange praktikvejledere har ønske om mere viden om og flere færdigheder til at skulle vejlede studerende i den kliniske undervisning, så nu er det muligt at få tilskud til "klinisk vejleder", som er et modul i den sundhedsfaglige diplomuddannelse. Når du tager modulet, må du efterfølgende kalde dig klinisk vejleder – også uden at være i en ansættelse som klinisk vejleder – dvs. at det er lige til dit CV.

Målgruppen er vejledere i professionsuddannelser, som uaretager opgaver i forbindelse med studerendes kliniske uddannelsesforløb/praktik. Det vil sige, at du på modulet møder andre kliniske vejledere som fx sygeplejersker, ergoterapeuter

og fysioterapeuter, som har interessen for klinisk vejledning tilføjes med dig.

Det er relevant for alle professionsbacheloruddannelser inden for det sundhedsfaglige område, og du kan gennemføre det på fuldtid såvel som deltid.

På modulet tager vi udgangspunkt i dine erfaringer og forudsætninger, så du kan udvikle dine kompetencer i forhold til netop de studerende, du møder på din arbejdsplads. Samtidig arbejder vi generelt med at styrke dine kompetencer som vejleder og underviser.

### LÆS MERE OM AT BLIVE KLINISK VEJLEDER VIA FØLGENDE LINKS:

**VIA:** <https://www.via.dk/efter-og-videreuddannelse/uddannelsesstilbud/moduler/klinisk-vejleder-i-sundhedsfaglige-professioner>

**KP:** <https://www.kp.dk/videreuddannelser/klinisk-vejleder-i-sundhedsfaglige-professionsuddannelser/>



### Forårsklar til faglig udvikling!

Et nyt kursusår er begyndt, og vi har allerede taget godt hul på det med nogle spændende efteruddannelser og kurser afholdt i februar og starten af marts.

I den kommende periode kan du tage til Randers og styrke dine iagttagelsesevner eller deltage på vores regnskabswebinar, som er skræddersyet til selvstændige psykomotoriske terapeuter. Derudover holder Gotvedgruppen et kursus for jer, som elsker at udforske kroppens bevægelser og udtryk.

Vi glæder os til at se jer på kurserne!

Mange hilsener

*Rikke*

raj@dap.dk  
dap.dk/kurser

## DE PSYKOMOTORISKE IAGTTAGELSER SOM METODE I INTERVENTIONER



Uanset hvilken målgruppe, du arbejder med, eller som har din interesse, kan dette kursus være noget for dig! Ved at anvende de psykomotoriske iagttagelser får du mulighed for at mærke grundbegreberne på egen krop og derigennem perspektivere kursets indhold til egen praksis.

Vi har på kurset fokus på fagets grundbegreber såsom elasticitet, tonus, tyngde, vægtoverføring, akser og koordination samt kropsbevidsthed.

**DATO:** lørdag d. 13. april kl. 9.30-16.30 og søndag d. 14. april kl. 9.00-14.00

**STED:** Kroppens Hus, Vestergade 59 st, 8900 Randers C.

**PRIS:** medlemmer: 2.550 kr., studiemedlemmer fra 4. semester: 1.950 kr., ikke-medlemmer: 3.250 kr.

**UNDERVISERE:** Jeanette Thulstrup og Signe Miranda

## REGNSKAB, SKAT, LØNSUM OG MOMS - FÅ DET HELE GJORT OVERSKUELIGT OG LET



Dette webinar er skræddersyet til psykomotoriske terapeuter, der drømmer om eller måske allerede er selvstændige – webinarret er opbygget, så du får rig mulighed for at stille spørgsmål.

Glæd dig til to timers webinar, som giver dig overblik over alt det, du har brug for at vide om regnskab, skat, lønsom og moms!

**DATO:** mandag d. 29. april kl. 16.30-18.30

**STED:** online

**PRIS:** medlemmer: 135 kr., studiemedlemmer: 85 kr., ikke-medlemmer: 200 kr.

**UNDERVISER:** Lars Lindhardt

## Trommer og dans med Sylvester



Velkommen til en dag fyldt med rytmer, energi og lysglæde med Master Drummer Sylvester fra Togo, Vestafrika. Oplev hvordan trommerne og kroppen sammen fortæller historier og får lyskraften til at flyde igennem dig. Vi trommer sammen og forbinder os med pulsen og rytmerne og sender det ud gennem kroppens bevægelse og udtryk.

En intensiv dag fyldt med glæde og kraft skabt af samarbejdet mellem trommerne og kroppen.

**DATO:** lørdag d. 22. juni kl. 10.00-15.00

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

**PRIS:** medlemmer af DAP: 600 kr., ikke-medlemmer: 750 kr.

**UNDERVISER:** Sylvester

Spørgsmål rettes til kursusleder Karina Juul Folsing på [kjfolsing@outlook.dk](mailto:kjfolsing@outlook.dk)

**Tilmelding via Gotvedgruppen.** Husk at angive dit fulde navn ved betaling samt navn på kursus. Betaling med MobilePay til 116 280 – bankoverførsel: Merkur Bank, registreringsnummer 8401, kontonummer 116 6943.



## I DETTE BLAD

*“Som medlem af DAP kan du altså få direkte indflydelse på den udvikling, der er i fagets løn og vilkår”.*

DAP'S FAGKONSULENT FORTÆLLER OM NOGLE AF RESULTATERNE VED OK24 / SIDE 08

*“Vi får rigtig mange henvendelser fra folk, der er bange for at være åbne om deres diagnose af frygt for, at kollegerne eller børnenes lærer vil dømme dem, hver gang der sker en fejl”.*

ADHD-FORENINGENS DIREKTØR OM NOGET AF DET SVÆRE VED AT VÆRE VOKSEN MED ADHD / SIDE 10

*“Jeg tænker, at sundhedsvæsenet ville have gavn af at ansætte nogle flere psykomotoriske terapeuter i deres tilbud i forhold til ADHD og autisme. Jeg er ret sikker på, der vil være nogle fordele at hente der”.*

PSYKOMOTORISK TERAPEUT FORTÆLLER OM SIT ARBEJDE MED VOKSNE MED ADHD / SIDE 15

*“Psykomotorisk terapi kan støtte betjente og aspiranter i tilegnelse af kropslige redskaber, der kan fungere som et understøttende supplement til de mentale redskaber, de tilegner sig gennem deres uddannelse”.*

HVAD KAN POLITIBETJENTE LÆRE AF PSYKOMOTORIKKEN? / SIDE 18

*“Vi forsøger at møde hinanden, der hvor vi er hver især. Vi vil gerne fortsat være en aftenskole, som folk vælger for vores kompetente undervisere, høje faglighed og brede udbud inden for bevægelseshold, og på den måde bidrage til folkesundheden”.*

GOTVEDUDDANNET SKOLELEDER PÅ APA FORTÆLLER OM SIT ARBEJDSLIV / SIDE 22

### KALENDER

#### APRIL

##### 13/4 | RANDERS

*Kursusstart:* De psykomotoriske iagttagelser som metode i interventioner

##### 29/4 | ONLINE

*Webinar:* Regnskab, skat, lønsum og moms – få det hele gjort overskueligt og let!



NÆSTE NUMMER  
AF PSYKOMOTORIK  
UDKOMMER  
28. JUNI 2024