

# psykomotorik

AFSPÆNDING, KROP OG PSYKE #3/2024

*Stor guide til  
nye selvstændige*

*Spændende  
ny forskning*

TEMA

*Børn og unges mistrivsel*

**"Kropslighed giver  
børnene større tro  
på egne evner"**

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:

Karl Johnsen (kj@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 [kj@dap.dk](mailto:kj@dap.dk)

## OPLAG

1.200 eksemplarer

## NÆSTE NUMMER

20. december. Deadline 5. november.

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)*

FORSIDEFOTO: JØRGEN TRUE



## Børn og unges trivsel

**Denne gang omhandler** vores fagblad børn og unge i mistrivsel, og hvordan psykomotoriske terapeuter arbejder med målgruppen for at ændre mistrivsel til trivsel.

Det er et emne, der har fyldt meget i både medier, i politiske dagsordener og i mange menneskers hverdag igennem lang tid. På Folkemødet i år fik det med rette lov til at fylde i mange debatter – i mange telte!

Mange andre faggrupper råber ligesom os vagt i gevær!

Der er ikke én årsag og heller ikke én løsning. Jeg kalder på tværfagligt samarbejde!

Vi afholdt selv en debat i PFA's telt med fokus på muligheder og løsninger på at ændre mistrivsel til trivsel ved i højere grad at indtænke psykomotorisk terapi i nye og eksisterende behandlingstilbud.

Som forældre har vi det sjældent bedre end det af vores børn, der har det skidt. Vi oplever derfor, hvis børn er i mistrivsel, stressede, har angst, gør skade på sig selv etc., så har forældrene ofte i lige så høj grad brug for hjælp og støtte til et nervesystem, der er så overbelastet og alert, at det ikke længere kan regulere sig selv. Det bliver en ond cirkel, for det er virkelig svært at være dine børns anker, når du ikke selv kan bunde!

Jeg holder stadig fast i, at mange børn, der er i mistrivsel, ikke hører til i psykiatrien eller på en venteliste til en diagnose. Desværre har der været en tradition for, at det forudsætter en diagnose, for at man kan få hjælp. Det må stoppe! Og heldigvis er der med kommunernes lettilgængelige tilbud for børn og unge i mistrivsel udsigt til, at hjælpen kan sættes i gang uden en diagnose.

For vi skal møde individet – hele mennesket i den aktuelle livssituation og med den levede livshistorie og ikke reducere mennesket til en diagnose.

Til slut vil jeg sende en hilsen til alle jer medlemmer med ønsket om, at I kommer til vores generalforsamling lørdag den 26. oktober i Odense.

Det er her, vi har mulighed for at mødes in real life og udøve vores demokratiske ret, når vi skal drøfte og stemme om alt fra fagets retning til vedtægtsændringer, og hvem der skal være den politiske ledelse i tiden efter den 26. oktober.

Der er valg til både ordinært medlem af hovedbestyrelsen såvel som til formandsposten.

Jeg selv stiller op igen og håber på at kunne bruge de næste fire år på at fremme anerkendelsen af vores fag i det etablerede sundhedsvæsen, så vi ser flere stillingsopslag i egen fagtitel, og derved at flere bliver ansat i egen fagtitel, og at selvstændige med etableret praksis får bedre muligheder for at udøve deres erhverv til gavn for borgere og patienter i ALLE samfundets lag.

Har du spørgsmål til, hvad det indebærer at være medlem af hovedbestyrelsen, så tøv ikke med at skrive til mig eller til DAP's sekretariatsleder, Line.

Anne Marie Horn,  
september 2024

# I DETTE NUMMER



## FLERE BØRN OG UNGE MISTRIVES

Vi ser på om politikernes plan for bedre psykiatri er vejen frem, og vi taler med en psykomotorisk terapeut, der arbejder med børns trivsel i hverdagen.

**s. 6-14**



## NY FORSKNING

Betydningen af bevægelse for indlæring og trivsel, og for brugen af psykomotorik i behandlingen angst.

**s. 16-19**



## KLAR, PARAT, SELVSTÆNDIG!

Stor guide til dig der vil være selvstændig.

**s. 20-28**



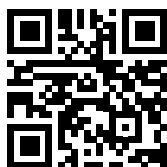
FOTO: JØRGEN TRUE

## Ny journalist på fagbladet

**Jon Kirketerp Jørgensen** er blevet deltidsansat på sekretariatet til at skrive artikler til Fagbladet Psykomotorik og samtidig bidrage til DAP's øvrige kommunikation. Han er uddannet journalist og har en kandidatgrad i kommunikation. Han har tidligere arbejdet for Nyhedsmagasinet Danske Kommuner og Dagbladet B.T. Ved siden af deltidsstillingen hos DAP er Jon selvstændig konsulent, hvor han løser opgaver inden for kommunikation og journalistik for fagblade og organisationer. Vi glæder os til samarbejdet.

## TILMELD DIG GENERALFORSAMLINGEN DEN 26. OKTOBER

*Scan mig:*



## FLERE NYE PMT'ERE

**Der har været** godt gang i nyansættelserne i foråret og sommeren, hvor vi kan se, at flere er blevet ansat med titlen psykomotorisk terapeut. Så udviklingen går den rigtige vej, og det kan vi jo kun glæde os over!

Det er især i kommunernes pædagogiske område, at PMT'er bliver ansat, og specielt i hovedstadsområdet er der fart på, hvor vi har oplevet, at medlemmer bliver tilbudt flere stillinger på samme tid.

Vi ved også godt, at det går lidt mere trægt andre steder i landet, men vi ser også positive tegn uden for hovedstaden. I Trekantområdet og på Sydfyn er der for eksempel som noget nyt ansat PMT'er.

## *Seminar for tillidsrepræsentanter*

**For første gang** nogensinde afholder DAP et TR-seminar. På seminaret kan tillidsrepræsentanter og deres suppleanter blive klogere på TR-arbejdet og blive klædt på til at varetage dine interesser på arbejdspladsen. Indtil videre har vi DAP-tillidsrepræsentanter på PMT-uddannelserne på VIA University College i Randers og KP i Hillerød, på institutioner i Midtjylland og arbejdspladser i Hovedstadsområdet. TR-seminaret foregår den 20.-21. september i Vingstedcentret i Vejle.

# PÅ VEJ I UDLANDS- PRAKTIK? SÅ SØG DAP'S REJSELEGAT!

**Er du studerende** og på vej til et praktikophold i udlandet, så kan du som medlem af DAP søge et mindre rejselegat. Legatet er et nyt tiltag, og de to første DAP'er har allerede fået bevilliget støtte fra DAP til deres udlandspraktik.

Begge er på vej til Ghana, hvor de skal prøve deres psykomotoriske færdigheder af og suge ny viden og erfaring til sig.

“Jeg er virkelig nysgerrig på, hvordan jeg kan give psykomotorik et udtryk i Ghana, og hvordan jeg kan bruge det psykomotoriske på en ny, unik måde for mig. Desuden bliver det en kæmpe stor personlig oplevelse at komme til Ghana og opleve vestafrikanske kultur helt tæt på, møde nye mennesker og arbejde på tværs af professioner, kulturer og verdenssyn,” fortæller Dagmar Balle, som er den ene af de to rejselegatmodtagere til Fagbladet Psykomotorik.

Hvis du vil søge rejselegatet, så send en mail [dap@dap.dk](mailto:dap@dap.dk), hvor du skriver “rejselegat” i emnefeltet. Så sender vi en formular retur, som du kan udfylde. Ansøgningerne behandles løbende.



## Forbedrede vilkår for det politiske arbejde

På den kommende generalforsamling stiller den nuværende hovedbestyrelse forslag om forbedrede vilkår for det politiske arbejde. Det indebærer blandt andet, at medlemmer af hovedbestyrelsen kan frikøbes til mødeaktivitet, og at frikøbet for foreningens forperson øges, så det i højere grad matcher det nødvendige tidsforbrug, der skal til for at skabe politiske resultater.

Hvis man ønsker at stille op til hovedbestyrelsen, kan du skrive til [dap@dap.dk](mailto:dap@dap.dk), eller melde sit kandidatur på generalforsamlingen.



## TID TIL LØNFORHANDLING

**Husk at efteråret** er sæson for lønforhandling. Hvis du er ansat på en overenskomst i det offentlige, så har du som regel ret til en årlig lokallønsforhandling, og det foregår normalt i september og oktober.

Hvis du har en tillidsrepræsentant på din arbejdsplads, så vil vedkommende stå for forhandlingen på dine vegne. Hvis du arbejder et sted, hvor der ikke er en TR, så kan DAP's sekretariat hjælpe dig med lønforhandlingen.

# FLERE UNGE ER RAMT AF MISTRIVSEL

Selvom de fleste børn og unge har det godt, viser undersøgelser, at flere får diagnoser og mistrives på grund af et mere presset ungdomsliv

AF KARL JOHNSEN, POLITISK KONSULENT DAP

**Børn og unges** mistrivsel har fyldt meget i den offentlige debat i de seneste mange måneder. Forskellige undersøgelser viser, at der er en stigning i mistrivsel blandt børn og unge. Mange kender da også til børn og unge, der mistrives, fra venner og bekendte eller helt tæt på i egen familie.

Psykisk mistrivsel er egentlig en helt normal tilstand og er ofte en forbigående og naturlig reaktion på livsomstændigheder. Men gentagen eller langvarig psykisk mistrivsel kan i nogle tilfælde være udtryk for større problemer eller en begyndende psykisk lidelse.

De fleste børn og unge i Danmark lever et godt og trygt liv, men der er også en række steder, hvor ungdomslivet for nogle er blevet mere udfordret. Covid-pandemien har sat sine spor både fagligt og socialt. Mange børn og unge får for lidt søvn, flere føler sig ensomme, unges druk er steget, og glæden ved at gå i skole er faldet. Det viser en undersøgelse fra VIVE (Børn og unge i Danmark 2022).

## Allerede før skolealderen

Det viser sig allerede ret tidligt. Hver anden pædagog i daginstitutionerne oplever, at der er flere børn end tidligere, der ikke trives. Når børnene når skolealderen, er stigningen endnu tydeligere. To ud af tre pædagoger i skolen oplever en stigning i antallet af børn på deres skole, som ikke trives, kan man læse i BUPL's vilkårsundersøgelse, 2022.

Den psykiske trivsel falder op gennem skolealderen og særligt for piger. I 8. klasse er det hver tredje pige og hver ottende dreng, der har lav livstilfredshed.

En rapport fra Vidensråd for Forebyggelse fra 2020 viser desuden, at der er i de seneste 20-30 år er blevet flere 10-24-årige, der bliver diagnosticeret med psykisk sygdom som fx angst, depression, spiseforstyrrelse, ADHD eller autisme.

## Flere diagnoser betyder ikke flere syge

Flere diagnoser behøver imidlertid ikke at betyde, at flere er syge, men kan også skyldes, at det ofte kræver en diagnose, for at man kan få hjælp, at mere opmærksomhed på området også betyder, at flere opsøger læge med deres symptomer, eller at kulturelle ændringer over tid gør, at

det er mindre stigmatiserende at få en psykisk diagnose, end det tidligere har været.

Men rapporten viser også, at der er en stigende forekomst af psykiske symptomer som eksempelvis ensomhed samt et stigende forbrug af smertestillende medicin blandt børn og unge. Desuden oplever færre unge at have høj livstilfredshed.

## Konsekvenser gennem hele livet

En vedvarende mistrivsel kan indlysende være ekstremt belastende for det enkelte barn eller unge. Børn og unge, der oplever langvarig psykisk mistrivsel, har en sværere start på livet. Det kan blandt andet resultere i dårligere selvtillid, det kan føre til social isolation og øge risikoen for en række følger. Det kan være alt fra selvskade til, at man senere ender i et misbrug. De har desuden øget risiko for ikke at begynde en uddannelse og for at stoppe undervejs i deres studie og få en ringere tilknytning til arbejdsmarkedet.

## Rammer ikke kun børnene

Men børns mistrivsel har også store negative konsekvenser for børnenes familie. En undersøgelse fra Psykiatrifonden viser, at 84 procent af forældre til børn med psykiatriske diagnoser fortæller, at barnets situation har haft negative konsekvenser for deres liv i form af for eksempel brud, skilsmisse, problemer med arbejde og økonomi. Knap halvdelen af forældrene er så påvirket psykisk af situationen, at de har fået for eksempel en belastningsreaktion.

Knap hver fjerde af forældrene har været



## LÆS MERE:

Børn og unge i Danmark  
– Velfærd og trivsel 2022, VIVE:  
[www.vive.dk/media/  
pure/0xgg53xk/14872861](http://www.vive.dk/media/pure/0xgg53xk/14872861)

10 fakta om mistrivsel  
blandt børn og unge, BUPL:  
[bupl.dk/politik-og-presse/  
maerkesager/10-fakta-om-  
mistrivsel-blandt-boern-og-unge](http://bupl.dk/politik-og-presse/maerkesager/10-fakta-om-mistrivsel-blandt-boern-og-unge)

Mental sundhed og sygdom hos  
børn og unge i alderen 10-24 år,  
Vidensråd for forebyggelse:  
[vidensraad.dk/rapport/mental-  
sundhed-og-sygdom-hos-boern-  
og-unge-i-alderen-10-24-aar-  
forekomst-udvikling-og](http://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-sygdom-hos-boern-og-unge-i-alderen-10-24-aar-forekomst-udvikling-og)

Forældreundersøgelse,  
Psykiatrifonden:  
[psykiatrifonden.dk/  
files/media/document/  
Foraeldreundersoegelse.pdf](http://psykiatrifonden.dk/files/media/document/Foraeldreundersoegelse.pdf)

Rammerne for ungdomslivet  
skaber mistrivsel, Aalborg  
Universitet:  
[kultur.aau.dk/rammerne-  
for-ungdomslivet-skaber-  
mistrivsel-n44838](http://kultur.aau.dk/rammerne-for-ungdomslivet-skaber-mistrivsel-n44838)

sygemeldt som konsekvens af barnets situation eller har mistet eller skiftet job. Hele 33 procent af forældrene oplever, at det har påvirket dem økonomisk. Aarhus Kommune vil da også sætte mere skub på den forebyggende indsats, fordi der er sket en eksplosiv stigning i udbetalingerne til refusion for tabt arbejdsfortjeneste på grund af børns mistrivsel.

### Hvor kommer det fra?

Der har selvfølgelig altid været unge, der har været mere udsatte på grund af deres økonomiske og sociale vilkår, herunder fattigdom eller misbrug i hjemmet.

Men en ny og bredere gruppe af unge rammes af mistrivsel på tværs af sociale lag. De oplever pres, stress og angst. Samtidig bliver de, der i forvejen har det svært, endnu hårdere ramt.

Men hvor kommer den øgede mistrivsel fra? Årsagerne til mange unges mistrivsel skal ikke findes hos de unge selv, men udspringer af rammerne for ungdomslivet. Det viser rapporten 'Rammerne for ungdomslivet skaber mistrivsel' fra Aalborg Universitet.

### Udfordrende ungdomsliv

Der er højt tempo på ungdomslivet, for eksempel i form af et øget tempo i uddannelsessystemet, men også på andre livsarenaer. Der er for ensidigt fokus på præstation. Både i relation til karakterer i skolen og også på sociale medier. Endelig er der en tendens til, at de unge vender presset indad og søger at tilpasse deres psyke og sig selv, når de møder problemer.

Tendensen med at vende problemerne indad forstærkes af, at meget af tilgangen til behandling ofte er individualiseret. Meget behandling tager med individuelle forløb udgangspunkt i den enkelte unge i stedet for at se på de rammer, som de unge er i.

### Indsats for børn og unge

En af prioriteringerne i regeringens 10-årsplan for psykiatrien er indsatser for børn og unge. I 2024 blev alle kommuner pålagt at etablere et lettilgængeligt tilbud for børn og unge i mistrivsel. I 2025 skal tilbuddet være fuldt udrullet. Den væsentligste nyskabelse i tilbuddet er, at man ikke behøver at få en diagnose, før man kan få adgang til hjælp. Kritikere peger dog på, at der er en risiko for, at det stadig er de mest ressourcerstærke, der får adgang til hjælp, at de penge, der er afsat til indsatsen, er utilstrækkelige, og at der trods de gode intentioner mangler nytænkning i tilgangen til psykisk sygdom.

Selvom det ikke er nødvendigt med en diagnose for at sætte et forløb i gang, skal der for en række symptomer tages udgangspunkt i manualer. Man vil altså i nogle tilfælde formentlig se på en (formodet) diagnose frem for det enkelte barn.

Sådan som behandlingsforløbet er skitseret nu, er der desuden en bekymrende mangel på forståelse for sammenhængen mellem krop og psykisk lidelse.

Der kan ske meget i implementeringen i kommunerne. Fra DAP's side presser vi selvfølgelig på for, at de psykomotoriske terapeuter tænkes ind i behandlingen, men også, at der generelt åbnes op for at lave forløb, der passer til den enkelte patient, snarere end forløb, der passer til systemet.

# VIGTIG OG VELBESØGT DEBAT PÅ FOLKEMØDET

Børn og unges mistrivsel var det helt store emne på årets Folkemøde, og DAP stod bag en af de mest velbesøgte debatter om emnet



AF KARL JOHNSEN, POLITISK KONSULENT DAP



**Regeringens psykiatriplan har** forpligtet kommunerne til at lave et lettilgængeligt tilbud for børn og unge i mistrivsel, som skal startes op i år og udrulles helt i 2025. Det var dette tilbud om mistrivsel blandt børn og unge, der var i centrum for vores debat på årets Folkemøde på Bornholm.

Panelets deltagere var enige om, at der er mange gode intentioner i planen, og at det er positivt, at der endelig kommer politisk fokus på børn og unge i mistrivsel. Debattørerne så også positivt på, at de forskellige aktører skal arbejde bedre sammen, og at børn og unge ikke længere har brug for at stå færdigudredet med en diagnose, før de kan få hjælp.

Blandt andet forklarede næstformand for Praktiserende Lægers Organisation Mireille Lacroix, hvordan det nuværende system med krav om diagnoser er i gang med at ødelægge børne- og ungespsykiatrien. "Alle de her børn, der skal have en ADHD-diagnose for at få hjælp, blokerer. Og det gør, at virkelig syge børn med depressioner og psykoser har svært ved at få hjælp i det offentlige system. Så vi bliver nødt til at komme væk fra diagnoserne. Det er en nødvendighed".

Men afskaffelsen af diagnosen som adgangsbillet til hjælp er også fyldt med farer, advarede Vivi Nør, der sidder i byrådet for SF i Albertslund. Det er diagnoserne, der hidtil har udløst ressourcer fra kommunen, men der skal stadig være en mekanisme, der sætter hjælpen i gang, og her vil der stadig være en risiko for, at det ikke altid er dem, der har mest behov, der får hjælpen.

"Der vil jo være nogle, der har ressourcerne til at råbe højt og få opmærksomheden, og der vil være andre, der ikke helt har dem. Og der er jeg rigtig bange for, at vi kan komme til at skabe en større ulighed i forhold til at få hjælpen og kunne reagere på hjælpen, når vi forlader det her regime (med diagnose som

forudsætning for hjælp, red.). Men jeg er villig til at tage chancen, ikke mindst fordi forebyggelsen forhåbentlig bliver styrket ved det".

Samtidig er der en risiko i, at forvaltningen i kommunerne ikke ser på, hvad der er behov for, men hvad de kan slippe afsted med at give, fortalte Vivi Nør videre. Når man kommer gennem screeningen i tilbuddet, så udløser det en hjælp, som måske kan være 10 psykologtimer. Men det er ikke hensigtsmæssigt kun at have det samme værktøj til alle. Der kan være brug for både flere og færre timer eller måske en psykomotorisk terapeut i stedet for en psykolog.

Det var selvfølgelig noget, som forperson for DAP Anne Marie Horn kunne tilslutte sig. Hun lagde i debatten igen og igen vægt på, at det er individet, der skal være i fokus, og ikke en diagnose eller en manual. Det sagde hun blandt andet med henvisning til de manualer, som skal udarbejdes centralt og kan bruges som en rettesnor for dele af behandlingstilbuddet. Hun tilføjede en vigtig pointe omkring relationen til patienten:

"Det er rigtig meget et spørgsmål om tillid hos terapeuten eller tillid hos lægerne eller tillid hos pædagogen eller hos den psykomotoriske terapeut. For hvis du ikke har den tillid, og der ikke er tid til at skabe den der relation, så kommer du ingen vegne".

Netop det at behandlingen bør tage udgangspunkt i det enkelte individ, var også en af Elene

Nielsens pointer. Hun deltog i panelet, fordi hun i kraft af egne erfaringer med behandlingstilbud har stor viden og erfaring på området, og hun kritiserede tilbuddet for at putte børnene og de unge i kasser. Hun har selv haft stor gavn af psykomotorisk terapi, netop fordi hendes terapeut så på hende som menneske først og ikke bare på diagnosen.

“Det, den psykomotoriske terapi kunne gøre for mig, var at kigge på den årsag, der lå bag mine symptomer, og kigge på symptomerne som et udtryk for en helt naturlig reaktion på noget, der har været fuldstændig unormalt eller unaturligt. En overlevelsesstrategi. Og jeg gik ikke derfra med følelsen af at være syg eller forkert, jeg gik derfra med følelsen af at være rimelig sej”, kunne hun fortælle om sin oplevelse med psykomotorisk terapi.

Netop fordi der er en tendens til at fokusere på individet i behandlingen, er der desværre også mange børn og deres familie, der vender deres problemer indad og føler, at det er dem, der er noget galt med.

“Vi skal løfte noget af det ansvar væk og så samtidig selvfølgelig engagere forældre og unge, men tage udgangspunkt i børn og unges egne behov og ikke behov for nødvendigvis at være i en kasse”, fortalte direktør i Headspace Trine Hammershøj, og Elene Nielsen supplerede ved at understrege, at vi bør kigge bredere rundt, når vi forsøger at løse mistrivsel blandt børn og unge.

“Vi skal ikke unødigt sygeliggøre barnet, men kigge på alt det, som er omkring barnet. Hvad nu hvis mistrivsel ikke handler om det enkelte barn, men mistrivsel i virkeligheden handler om alt det, der er omkring barnet?”

Anne Marie Horn istemte med en anbefaling til at gøre tilbuddet endnu mere lettilgængeligt, ved at skolerne får en psykomotorisk terapeut ansat, så udfordringer kan opspores og løses, inden de udvikler sig.

“Det er jo ikke alle unge, som har forældre, der synes, at det er en rigtig god idé at tage hen

på kommunen, eller som har en særligt god kontakt til deres læge, så for nogle må det bare foregå meget tidligere og være tilgængeligt der, hvor børnene og de unge er. For ellers er der en risiko for, at vi taber dem”.

Snakken fortsatte efter debatten med både tilhørere og panelet, og DAP kommer til at følge op på både med paneldeltagerne og de mange andre, vi mødte på Folkemødet.



*Et engageret panel og publikum deltager i debatten om børn og unge i mistrivsel. Paneldeltagerne var Elene Nielsen (erfaringskonsulent), Anne Marie Horn (DAP), Trine Hammershøj, Vivi Nør (SF, Albertslund), Mireille Lacroix (Praktiserende Lægers Organisation), Trine Hammershøj (Headspace)*



# TRIVSELSLINJEN

## *Hvordan har du det?*

Arbejdsliv og privatliv er vævet sammen. Når noget går galt i det ene, har det betydning i det andet. I DAP er vi rigtig gode til at hjælpe dig med dit arbejdsliv. Men vi kan ikke hjælpe dig med alt det andet, der også er i livet. Nogle gange oplever vi også, at problemer uden for arbejdslivet påvirker arbejdet så meget, at det kan ende i for eksempel sygemelding eller fyring.

Derfor har vi etableret Trivselslinjen, hvor du kan få rådgivning 100 procent anonymt.

Du kan bruge linjen, uanset om det vedrører dit arbejdsliv eller dit privatliv, og du kan stille spørgsmål om stress, trivsel, ændring af motions- og kostvaner, misbrug, sygdom eller få gode råd til at komme igennem en krise.

Rådgivningen i Trivselslinjen varetages af Falck Healthcare, som har en række social- og sundhedsfaglige rådgivere, som sidder klar til at besvare dine spørgsmål, og som kan hjælpe dig videre.

Der er udelukkende tale om rådgivning, og der tilbydes derfor ikke behandling.

Som medlem af DAP kan du modtage op til fire samtaler for hver problemstilling. Det vil sige for eksempel fire samtaler om stress og for eksempel fire samtaler om motionsvaner osv.

Din henvendelse til Trivselslinjen er som udgangspunkt anonym, men du vil blive bedt om at oplyse, at du er medlem af DAP.

*Trivselslinjen kan kontaktes på telefon*

70 80 82 18

*Åbningstid:*

MANDAG-TORS DAG KLOKKEN 8.00-16.30 OG

FREDAG KLOKKEN 8.00-16.00



**“Man behøver slet ikke  
så mange ord”**

## Signe Votborg Dahl har i to år arbejdet som psykomotorisk terapeut blandt børnehalebørn. Hver dag oplever hun at være med til at løfte trivslen

AF METTE VOSGERAU, FREELANCEJOURNALIST

I **Børnehuset Krogstenshave** i Hvidovre deler 178 børn hverdag med de 45 voksne, der har ansvaret for dem. En af dem er 33-årige Signe Votborg Dahl, der i lidt mere end to år har arbejdet som psykomotorisk terapeut i den integrerede institution.

“Under studiet var jeg blandt andet meget interesseret i den første tid for mor og barn og barnets udvikling. Derfor gav det god mening at søge i den retning”, fortæller hun.

Og man skal da heller ikke snakke længe med hende for at opdage, at hun er glad for sit job. At hun oplever at gøre en forskel, fordi hun sammen med sine kolleger løfter trivslen hos børnene.

“I mit team har vi nogle børn, der har det rigtig svært, som vi har lavet nogle gode tiltag omkring, og som det går bedre med. Men det er altså ikke noget, jeg bare kan tage æren for, det er samarbejdet på tværs af vores forskellige fagligheder, der fungerer rigtig godt”, siger hun.

Og så må det være på tide at introducere blandingen af fagligheder: Signe er ansat som psykomotorisk terapeut, men hun er også en del af normeringen i en institution, hvor børnene som udgangspunkt er inden for normalområdet. Det vil sige, at hun er på en stue, hvor hun indgår i den daglige bemanding helt på linje med sine pædagogkolleger.

Hun indgår altså også i alle de faste rutiner med morgensamling, voksenstyrede aktiviteter, frokost og eftermiddagens gang, hvor der både er plads til fri leg og arrangeret leg.

### En fortælling i to spor

Der er to spor i Signes fortælling om sit arbejde.

I det ene spor er hun slet ikke i tvivl om, hvordan hendes psykomotoriske faglighed kommer i spil. Det sker hele tiden både synligt og usynligt.

Når hun sætter sig ned på hug og bare siger “hov”, når Emil har spildt mælk – og giver ham muligheden for måske selv at komme i tanke om at finde noget papir. Det kan være, når hun stryger en stående kollega op ad ryggen, så kollegaen får et øjeblikks opmærksomhed på kroppen.

Eller når hun griber ind i en konflikt ved at sætte sig ned og sige, “jeg synes godt nok, Carl ser sur ud lige nu”.

“Det handler specielt om vores kropslige tilgang. Som psykomotoriske terapeuter ved vi, at alt ikke altid behøver at blive løst med hovedet, men at man kan gå kropsligt til værks, og at det kan betyde, at børnene lander mere i sig selv og bliver mere rolige. Ligesom der med kropslighed kan være kortere vej til samspil, spirende relationer og samhørighed – samt at børnene kan få en større tro på egne evner”, siger hun og fortsætter:

“Nogle gange behøver man jo ikke at bruge så mange ord. Jo flere ord man bruger, jo flere spørgsmål man stiller, jo mere skal de forholde sig til”.

Grundlæggende synes hun altså, at det lykkes ret godt på deres stue – igen, understreger hun, fordi de er et godt hold. Derfor er det også på et helt generelt niveau, hun deler den næste observation. For hun oplever, at hun og kollegerne er meget enige i deres måde at gøre tingene på:

“Pædagoger er helt klart opmærksomme på, at det kropslige er vigtigt. Men det betyder virkelig noget, at vi som psykomotoriske terapeuter er skolet så meget i kropslighed. For os ligger det på rygraden, og det er bare noget, vi gør – for eksempel at lave taktile strøg og tryk, når vi sidder med børnene”, siger hun og fortsætter:

“Hvis man ikke er skolet i det, skal man først til at øve sig. Det kan måske minde lidt om, at

man udmærket ved, at det er en god ide at træne, men det er alligevel ikke altid, man får gjort det. I stedet falder man nemt tilbage i den måde, man måske plejer at gøre tingene på”.

### Det andet – og lidt sværere – spor

Så kommer vi til det andet spor, hvor tingene er lidt vanskeligere og knap så selvfølgelige. For én ting er at føle sig hjemme i sin faglighed og opleve, at man gør en positiv forskel.

Noget andet er at tydeliggøre det for sine kolleger. For hvad svarer man egentlig, når de nysgerrigt spørger til, hvad man er for én, og hvad man kan? Og hvordan gør man det tydeligt over for kolleger, som slet ikke kender faggruppen, hvad man som psykomotorisk terapeut kan byde ind med?

“Det har været svært, og det synes jeg faktisk stadig, at det er indimellem. Det har været svært at skulle tage sin plads på den måde”, siger hun.

Svarene på spørgsmålene ovenfor har Signe da heller ikke nødvendigvis. Men hun har fundet en vej til at acceptere, at det ER ret svært – og at det ikke kun gælder for hendes faglighed. Det er en sætning fra hendes leder, der har hjulpet brikkerne lidt bedre på plads:

“Jeg gav til min MUS-samtale udtryk for, at det var svært for mig at tydeliggøre min faglighed. Og så



### INSTITUTIONSLEDER: SØG, SØG, SØG!

Charlotte Klussmann er leder af Børnehuset Krogstenshave, og hun var med til at ansætte Signe Votborg Dahl som psykomotorisk terapeut i 2022. Det skete via et jobopslag, der henvendte sig til både pædagoger og psykomotoriske terapeuter.

“Helt laupraktisk handlede det om, at vi havde svært ved at få pædagoger. Vi havde læst om faggruppen, og deres faglighed passer rigtig godt med, at vi løbende er blevet mere opmærksomme på, hvor vigtig motorikken er. Vi var allerede i gang med at uddanne en række pædagoger som motorikvejledere, da vi søgte psykomotoriske terapeuter”, fortæller hun.

Der var tre psykomotoriske terapeuter, der søgte – heriblandt Signe. De blev alle tre ansat. Den ene er dog siden stoppet, så nu er de to. Charlotte Klussmann er mere end tilfreds med at have deres faglighed i huset:

“Det fungerer simpelthen så godt med kombinationen af faggrupper. Psykomotoriske terapeuter ser nogle ting, som pædagoger ikke ser – for eksempel når et barn går på tæer. Én ting er desuden at opdage det – noget andet er, at vi nu kan spille hinanden gode ved, at en psykomotorisk terapeut kan lave nogle øvelser med barnet. Det er genialt med den tværfaglighed”, siger Charlotte Klussmann, der i øvrigt også opfordrer andre psykomotoriske terapeuter til at søge i børnehaver og uuggestuer, hvis de overvejer at gå den vej.

Også selvom de ser jobopslag, der udelukkende henvender sig til pædagoger.

“De skal bare skrive en rigtig god ansøgning og råbe op om, hvad de kan tilbyde. For der er mange, der ikke har fået åbnet øjnene for den faggruppe”, siger hun.

sagde hun, at når man som pædagog laver pædagogisk arbejde, er det også svært at svare på, præcis hvad man gør. Det er jo også noget, man gør hele tiden, og hvor rigtig meget er usynligt, ligesom noget er knyttet op på ens individuelle personlighed. Det er det samme, jeg oplever, så det gav virkelig mening”, siger hun.

Signe er desuden så heldig, at der kort efter hendes første arbejdsdag i børnehuset begyndte en psykomotorisk terapeut på en anden stue. Sammen har de blandt andet holdt oplæg til personalemøderne for at belyse, hvad de kan, og hvordan de kan bruges i huset, og de holder et månedligt møde kun de to. Der har de mulighed for at vende nogle af de ting, det er svært at få tid til i det daglige arbejde.

“Det kan for eksempel være, at en af os har en tågænger på stuen – så er der tid til at snakke om, hvad vi kan gøre. Vi bruger hinanden rigtig meget”, siger Signe og tilføjer:

“Desuden er en del pædagoger og pædagogmedhjælpere i institutionen blevet uddannet til motorikvejleder, så der er også mulighed for sparring med dem i dagligdagen”.

### Manuel behandling

Der er også de opgaver, som er meget tydelige i deres faglighed. Det kan være, når pædagogerne i vuggestuen bruger Signe eller den anden psykomotoriske terapeut som konsulenter.

“Hvis de for eksempel synes, der er noget med et barns kravlemønster, så kan vi bytte med en ansat i vuggestuen i nogle timer, så jeg kommer ned og observerer barnet. Derefter laver jeg et øvelsesprogram i samråd med de ansatte omkring barnet, og vi holder et møde med forældrene”, fortæller hun.

Og så er hun også begyndt at give nogle af børnene manuelle behandlinger.

“Vi har for eksempel haft et barn, der virkede låst i sine hofter, når hun løb og bevægede sig. Det forringer hendes trivsel, fordi hun ikke kan være med i fanger og ikke kan følge med de andre. Så efter en snak med mine kolleger og ledelsen tog jeg fat i forældrene og spurgte, om jeg måtte forsøge at lave nogle manuelle behandlinger”, siger hun.

Behandlingerne bliver altid lavet i tiden efter frokost, hvor alle børnene er samlet på legepladsen. På den måde kan Signes kolleger dække ind for hende.



Signe Votborg Dahl

Uddannet psykomotorisk terapeut fra Hillerød i januar 2022. Siden 1. maj samme år har hun været ansat som psykomotorisk terapeut i Børnehuset Krogstenshave i Hvidovre, hvor hun indgår i normeringen, men også laver eksempelvis manuel behandling på enkelte børn.

“Det er noget særligt for barnet, at han eller hun får lov til at være inde sammen med mig. Alt efter barnet kan det tilrettelægges som en leg, øvelser eller ‘massage’. Det ord kender børnene nemlig og er trygge ved det, fordi vi indimellem laver ‘pizzamassage’ med børnene på stuen. Ud over behandlingen får forældrene også øvelser, som de kan lave derhjemme”, fortæller Signe.

Det er en ordning, alle er glade for. Og for Signe er den ekstra vigtig:

“På studiet var jeg rigtig glad for at give manuelle behandlinger, og jeg har savnet det meget. Derfor er jeg meget glad for, at det er muligt. Det siger jo noget om, hvor godt mit team er, at de er med til at gøre det muligt”, siger hun.

# HVORDAN BRUGER MAN BEDST KROPPEN TIL AT STYRKE INDLÆRING OG TRIVSEL?

Et videnskabeligt studie vil undersøge, om der er forskel på, hvilke typer bevægelsesindsatser der er bedst til at fremme læring, trivsel og børns motivation til at gå i skole



Malene Norup Stolpe



“**Børn skal bevare** deres kropsbevidsthed og bevægelsesglæde ved at kende deres krop og bruge den som kompas”, fortæller forsker ved Københavns Professionshøjskole Malene Norup Stolpe. Derfor mener hun også, at det er vigtigt, at der er psykomotoriske terapeuter i skolerne, der kan arbejde med kroppen for at fremme trivslen blandt børn og unge.

### **PMT’er kan bidrage**

“Det tror jeg også, at ‘Active School-projektet’ kan være med til at understøtte”, fortsætter hun. I det seneste halvandet år har hun arbejdet på et stort forskningsprojekt, der undersøger effekterne af forskellige bevægelsesindsatser på blandt andet læring, motivation og trivsel hos 3. klasses-elever. Selvom projektet ikke er et psykomotorikprojekt, så er der elementer af det, som man kan arbejde med som psykomotorisk terapeut for at fremme trivslen.

Bevægelse i sig selv styrker indlæringen, det har tidligere studier vist, og lærere og pædagoger kan selvfølgelig bidrage til, at der kommer mere bevægelse ind i skolen, men de psykomotoriske terapeuter har en særligt god kombination af kompetencer med deres viden om kroppen, psykologi, og om, hvordan man kan supervisere og edukere på alle alderstrin, mener Malene Norup Stolpe.

“Børnene skal lære, at kroppen kan en masse, og de skal opleve, at de kan stole på deres egen krop og vide, at den kan en masse ting –

og derigennem fremme deres kropsbevidsthed og self-efficacy – gennem bevægelse”.

### **Giver bedre kropsbevidsthed bedre trivsel?**

Foreløbig viser de første resultater fra en såkaldt tværsnitsundersøgelse fra studiet, at jo bedre form børnene er i, des bedre er deres motivation og trivsel. Hovedstudiet skal vise, om der er forskelle på effekterne af de to bevægelsesindsatser på læringsmål i de forskellige fag i skolen, og på, om de to forskellige typer af bevægelse også påvirker trivsel og motivation forskelligt.

### **Studiet sammenligner bevægelsesindsatser**

Studiet sammenligner derfor effekterne af to forskellige bevægelsesindsatser på læring i matematik og dansk. Hver skoleklasse vil kun arbejde med en af de to bevægelsesindsatser, så forskerne kan sammenligne resultaterne i de forskellige klasser. Der er 30 skoler fra Bornholm til Esbjerg med i forsøget, og bevægelsesindsatserne gennemføres i 30 minutter fire gange om ugen igennem et

helt skoleår. Det er lærere og pædagoger, der varetager bevægelsesindsatserne, og dermed er der tale om implementeringsforskning, hvor der implementeres en ny praksis i den eksisterende ramme.

### Fysiologiske forandringer i hjernen

Den ene bevægelsesindsats – Sjov, Puls og Power – handler, som navnet antyder, om at få pulsen op og lave noget, der er sjovt, i fællesskab, men adskilt fra den faglige læringsituation.

“Det kunne være en leg, der gælder om at holde en ballon i luften. Der er noget samarbejde, der er noget koordination, og der er noget med at kigge på hinanden og så bevæge sig rundt, for at den her ballon nu ikke falder ned, og så selvfølgelig få pulsen op”.

Denne bevægelsesindsats bygger på viden om, at når vi får pulsen op, så sker der nogle fysiologiske forandringer, der skaber bedre forbindelser i hjernen, som forbedrer vores muligheder for indlæring.

### Lær med kroppen

Den anden indsats – Læring med kroppen – bygger på embodied learning-teorier, og indsatsen handler om at forbedre indlæringen ved at bruge kroppen aktivt i det, man skal lære, så man knytter noget fysisk og noget kognitivt sammen. Her skal den fysiske aktivitet i modsætning til Sjov, Puls og Power relatere så tæt som muligt på det faglige indhold, forklarer Malene Norup Stolpe.

“Skal man for eksempel lære om forholdsord i dansk, kan man i stedet for at snakke om det sætte kroppen i spil og for eksempel kravle op på et bord, stille sig ved siden af eller gå under et bord. I matematik kan man gå ud og måle afstande med sine hænder og fødder for eksempel”.

### Hvordan påvirkes trivsel?

Undersøgelsen skal sammenligne effekterne på akademisk præstation i matematik og dansk mellem de to bevægelsesindsatser. Man ved fra tidligere studier, at begge dele vil have en positiv virkning på læringen. Men studiet kigger også på børnenes motivation for at gå i skole og deres trivsel.

Selvom det stadig er alt for tidligt til egentlige konklusioner i studiet, tyder nogle af de første analyser på, at der er sammenhæng mellem bedre fysisk form og børnenes motivation og

trivsel, når man ser på tværs af alle børnene ved projektets start, fortæller Malene Norup Stolpe.

“Jo bedre form, jo højere motivation og trivsel ser vi også. Men vi kan endnu ikke sige noget om, hvorvidt der er forskel på læring, motivation og trivsel som følge af de to bevægelsesindsatser. De resultater kender vi først, når projektet afsluttes i 2025”.

Derfor er Malene Norup Stolpe også spændt på at se resultaterne, og det samme gør sig gældende for de elever, der har lavet Sjov, Puls og Power-øvelserne. Hvis de er kommet i bedre form, har det så også en effekt på deres trivsel og motivation?

“Jeg tror, at hvis børn oplever, at bevægelse ikke giver mening i forhold til det, som de skal lære, har det ikke de effekter, som man gerne vil have, det skal have”. Det kunne være, hvis barnet for eksempel bliver sat til at tælle og løbe, og der ikke er nogen kobling mellem det at løbe og det, som barnet tæller.

### Forebyggende at styrke kropslighed

Malene Norup Stolpe håber, at studiet kan være med til at vise, at der er god mulighed for at forebygge mistrivsel ved at lære gennem kroppen, være med kroppen, og at børnene ad den vej kan motiveres til at være i skole sammen med deres venner.

“Der er jo – desværre – en masse børn og unge, som mistrives. Og det er jo især fra 14 år og opefter, at man ser, at der, især hos pigerne, sker en stigning i mistrivsel. Men det er i indskoling, der skal skabes den her kropslighed og bevægelsesglæde, så der bliver ved med at være en lyst til at være i gang med sin krop og kende den og forstå, hvad den siger i alle mulige forskellige kontekster og relationer”.

Resultaterne af studiet er klar 2025-26.

[Læs mere om børn og trivsel](#)

## BØRN OG UNGES TRIVSEL – ET TVÆRPROFESSIONELT ANSVAR, RED. MATHILDE SEDERBERG OG MALENE NORUP STOLPE

I bogen argumenteres for betydningen af kropslige ressourcer i forbindelse med trivsel. Bogen tager afsæt i kroppen som både biologisk organisme, som udgangspunkt for menneskets 'uæren-i-verden' samt i relation til samfundsmæssige rammer.

Der er flere kapitler, som tager udgangspunkt i psykomotorisk praksis. Bagest i bogen er et kapitel med praktiske øvelser.



# PSYKOMOTORISK GRUPPEINTERVENTION TIL UNGE MED ANGSTSYMPTOMER

– *Et forskningsprojekt støttet af DAPs forskningspulje*

I forskningsprogrammet 'Krop og Sind i Mental Sundhed' under Forskningscenter for Rehabilitering ved VIA University College har vi påbegyndt et projekt, der skal bidrage til den samfundsmæssige indsats mod unges stigende mistrivsel gennem en evidensbaseret psykomotorisk intervention

## Kroppen i fokus

Psykisk mistrivsel er et stigende problem blandt danske unge (Sundhedsstyrelsen, 2022) og kan blandt andet komme til udtryk gennem angsttilstande. Undersøgelser viser, at særligt unge studerende har høje angstniveauer (Vestergaard et al, 2022).

Mange eksisterende tilbud i det etablerede sundhedssystem tager udgangspunkt i overvejende kognitivt og samtalefokuserede indsatser. Med en anerkendelse af, at angst og mistrivsel også manifesterer sig kropsligt, ønsker vi med projektet at undersøge potentialet i en mere kropsorienteret indsats som den psykomotoriske tilgang.

Der er endnu ikke megen forskning i virkningen af psykomotoriske forløb, men andre former for krop-psyke-interventioner, for eksempel mindfulnessbaserede interventioner samt enkeltstående krop-psyke-teknikker, har vist positive resultater over for angst (Khoury et al, 2013, Zaccaro et al, 2018). Der er derfor grund til at tro, at kropsligt funderet psykomotorisk terapi kan hjælpe unge med angst.

## Projektets faser

I projektet vil vi udvikle, afprøve og evaluere effekten af et gruppeforløb for unge mellem 18 og 34 år, som oplever angstsymptomer.

Udviklingen af interventionen kvalificeres gennem inddragelse af forskellige interesseters nødvendige og nuancerede perspektiver på rammer og indhold. Vi har afholdt



*lektorer ved VIA Psykomotorikuddannelsen Manja Harsted Flammild (th), Kristian Park Frausing (tv) og Gitte Jakobsen (i midten) er tilknyttet forskningsprogrammet. Manja og Gitte er psykomotoriske terapeuter og har mangeårig erfaring med at møde mennesker med angst. Kristian har som cand.psych. ud over praksiserfaring stor viden på området. Programleder, docent og ph.d. Jesper Ovesen Dahlgaard indgår også i projektet.*

workshops med erfarne psykomotoriske terapeuter med viden om målgruppen, har sendt spørgeskemaer ud til studerende om deres egen brug af psykomotoriske metoder til at håndtere angstsymptomer og er i dialog med aftagersteder om rammerne for afvikling af en sådan intervention.


I løbet af det kommende år vil vi afprøve og evaluere forløbet med 20-25 studerende i Aarhus/Randers-området. På baggrund af deltagerne og de ansvarlige psykomotoriske terapeuters erfaringer optimerer vi interventionen, inden den egentlige effektundersøgelse.

## Perspektiver

Med projektet håber vi ikke bare at kunne fremme unge menneskers trivsel gennem øget selvomsorg, lavere angst og større resiliens hos deltagerne, men også – under forudsætning af positive resultater – at bidrage til den psykomotoriske professions fortsatte etablering i det danske velfærdssystem og bane vejen for endnu mere psykomotorisk praksis og forskning i Danmark.

## Spørgsmål eller interesse i projektet, kontakt os:

Kristian Park Frausing, KRFH@via.dk,  
eller Manja Harsted Flammild, MAFL@via.dk.



Hvordan kommer jeg i gang?  
Hvordan får jeg klienter?  
Hvad med forsikringer,  
pension og alt det andet?

# KLAR? PARAT? *Selvstændig!*

**Når du skal** starte egen virksomhed som psykomotorisk terapeut, skal du først gøre dig nogle overvejelser om, hvad din virksomhed skal kunne.

Skal der være onlinesalg? Kommer du til at sælge en momspligtig ydelse? Har du ansatte? Vil du være selvstændig på fuld tid, deltid – eller er det en hobbyvirksomhed?

Det har nemlig stor betydning for, hvilken virksomhedstype du skal oprette, og om din virksomhed skal momsregistreres eller ej. Spørgsmålet om, hvorvidt du skal betale moms eller lønsum, er lidt kompliceret, og det kan du derfor læse mere om i en selvstændig artikel i bladet.

Hvis du er ledig og ønsker at starte en virksomhed, er der flere forskellige muligheder i forhold til at drive virksomhed som hoved- eller bibeskæftigelse. Derfor bør du tage kontakt til din a-kasse, der også kan informere dig om gældende regler for supplerende dagpenge. Vi har et tæt samarbejde med Ftf-a, som har kendskab til og indblik i vores fag.

### **Enkeltmandsvirksomhed – det klassiske setup**

Det klassiske setup for en psykomotorisk terapeut er en enkeltmandsvirksomhed, der tilbyder psykomotorisk terapi, afspændende behandlinger og måske holdundervisning. Oftest vil der ikke være nogen ansatte, men du får måske behov for at hyre konsulenter, for eksempel andre selvstændige, til at udføre en opgave for dig eller sammen med dig. Det kan for eksempel være en, der laver din hjemmeside, eller en, der hjælper dig i forbindelse med undervisning.

Som enkeltmandsvirksomhed ejer du alt i virksomheden, ligesom du ubegrænset hæfter for al gæld. Det betyder, at det involverer hele din formue både som virksomhed og privatperson. Men ofte vil man som enkeltmandsvirksomhed med for eksempel en klinik ikke have meget store beløb ude til varelager eller andre investeringer.

Du skal have et CVR-nummer, som du kan få på Virk.dk. Du skal desuden registreres for enten moms eller lønsum – eller begge dele.

Du har ikke pligt til at indsende årsrapport til Erhvervsstyrelsen, men skal sende dit skatteregnskab til Skattestyrelsen.

### **Honorarmodtager**

Hvis du er bibeskæftiget, kan du være 'honorarmodtager'. Her er du hverken ansat eller har et CVR-nummer.

Skat.dk definerer honorar som "vederlag for personligt arbejde, der udføres uden for tjenesteforhold, og som heller ikke stammer fra selvstændig erhvervsvirksomhed".

Du kan også være honorarmodtager og samtidig have et CVR-nummer. Så kan du oprette en PMV (personligt ejet mindre virksomhed) på Virk.dk. Det kan for eksempel være relevant som ferievikar, men er ikke et krav. Heller ikke her må du omsætte for mere end 50.000 kroner om året.

Du kan få fradrag for dine udgifter i forbindelse med honorararbejdet. De typiske udgifter vil være kørselsomkostninger. Udgifterne må ikke overstige selve honoraret, og husk, at du skal kunne dokumentere.

### **Hobbyvirksomhed**

En hobbyvirksomhed er for dig, som ønsker at lave en mindre virksomhed ud af din personlige hobby. Det kan for eksempel være, at du syr puder til behandling eller strikker behandlingstæpper.

Det eneste krav er, at det er en hobby og dermed ikke en indtægtskilde, som du er afhængig af, ligesom du ikke må have ansatte. Du må kun trække omkostninger fra, der har direkte indflydelse på din hobbyvirksomhed. For eksempel

hvis du strikker tæpper til behandling, så kan du trække garn og strikkepinde fra. Det kræver ikke et CVR-nummer.

### **Opret en erhvervskonto**

En erhvervskonto er tilknyttet virksomhedens CVR-nummer. Dermed holder du din privatkonto afskilt fra din virksomheds konto. Det gør det nemmere at skille posteringerne ad. Hvis du starter en enkeltmandsvirksomhed, vil det i nogle tilfælde være nok at oprette en ekstra konto til din private konto. Hos de fleste banker koster det nemlig penge at oprette en erhvervskonto. Nogle banker kræver også, at virksomheden har en revisor tilknyttet. Undersøg hos den enkelte bank, hvad mulighederne er for henholdsvis en ekstra privat konto og en erhvervskonto.

### **Hvor skal jeg have min virksomhed?**

Hvis du overvejer at have virksomhed i egen bolig, anbefaler vi, at du kontakter din kommune og samtidig tjekker, hvad reglerne er i din boligforening, uanset om du bor til leje, har en ejer- eller andelslejlighed. Du må for eksempel ikke have virksomhed i hverken alment boligbyggeri eller i sommerhuset, medmindre det har helårsstatus.

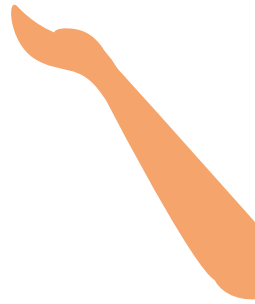
Der er heldigvis mange muligheder for at leje sig ind i eksisterende behandlingsfællesskaber eller leje eget lokale. Nogle steder betaler du et beløb pr. klient. Andre steder et fast beløb pr. måned. Sørg for, at du og dine klienter har adgang til toilet og håndvask. Du skal også tænke på, om dine klienter har nemt ved at komme til klinikken. Er der parkering og offentlig transport?

Husk at få aftaler på skrift, uanset om det er en lejeaftale, om du lejer dig ind i et behandlingsfællesskab, eller om det er din ejerforening, der giver dig tilladelse til at drive erhverv på din hjemmeadresse.

Det gælder selvfølgelig også aftaler med fotografer, web-designere og så videre. Hvis du bruger venner eller folk i dit netværk, er det faktisk ekstra vigtigt. En mundtlig aftale kan parterne have hørt og forstået forskelligt, og det kan være svært at huske, hvad der blev aftalt, og så kan både aftale og venskab ryge på gulvet.

### **Hvordan får du kunder og klienter?**

Hvordan du finder dine klienter eller kunder, afhænger selvfølgelig af din målgruppe. Kunder kan være forskellige grupper. Det kan være klienter, som kommer i din klinik



og får behandling. Men det kan også være kommuner, virksomheder, skoler, bosteder og andre institutioner.

Stil dig selv spørgsmålene: Hvilke klienter eller opgaver vil jeg gerne tiltrække? Hvor er de? Hvordan kan jeg nå dem? Og hvordan kan jeg hjælpe dem?

Det tager tid at bygge en kunde- og klientbase op. Hjælp dig selv ved at tilmelde dig lokale netværksgrupper. Du vil blive overrasket over, hvor mange der gerne vil hjælpe.

Markedsføring koster noget. Enten i tid, i penge eller i netværkstjenester. Tænk over, hvad du har mest af, og hvordan du bedst udnytter de muligheder, du har.

Er du en fantastisk netværker, der skaber tillid, når du står ansigt til ansigt med folk? Kan du få dine kunder til at anbefale dig? Vil du rundt og hænge opslag op på opslagstavler i træningscentre, svømmehaller og supermarkeder?

Eller synes du, at sociale medier er sjove, fordi der er øjeblikkelig reaktion og masser af statistik?

Du kan snildt bruge det meste af din arbejdstid på markedsføring, og det er selvfølgelig ikke meningen. Men husk alligevel at lave noget salg, når der er mange kunder, så du ikke først går i gang igen, når kalenderen er helt tom.

Husk også at oprette en profil på "Find en psykomotorisk behandler" på DAP's hjemmeside. DAP's hjemmeside ligger højt i søgeresultaterne, og det kan være en indgang, hvis man leder efter en behandler.

Der gives desværre ikke tilskud fra den offentlige sygesikring til psykomotorisk behandling. Men hvis dine klienter har en sundhedsforsikring gennem deres arbejde eller pensionsordning, kan du opleve, at de vil dække eller give tilskud.

### **Tænk i målgrupper**

Husk, at du i din markedsføring ikke skriver og henvender dig til andre psykomotoriske terapeuter, men til folk, som måske ikke har forudsætninger for at vide, hvad selvregulering, manuel behandling og intervention dækker over. Forklar dem, hvad du kan hjælpe med, og hvad de kan forvente. Hvordan kan du konkret hjælpe mennesker med kroniske smerter? Hvad kan du gøre for en specifik organisation? Få gerne nogle til at hjælpe dig med at kigge på din kommunikation. Det skal helst være nogle, der ikke har de store aktier i dig, så de kan sige deres uforbeholdne mening. Omvendt skal de også have lyst til at hjælpe. Venner og families venner er et godt bud. Hvad tænker de, når de ser dit materiale? Er der noget, de ikke forstår? Hvad tænker de om dine billeder?

### **Et professionelt udtryk**

Brug samme profild billede på sociale medier, afstem farverne på hjemmeside og visitkort, brug så vidt muligt samme skrifttype, og få andre til at læse korrektur. Små greb kan hurtigt give et mere professionelt indtryk. Mange mennesker er tilbøjelige til at tænke, at hvis kommunikationen ikke er professionel, er behandlingen det heller ikke. Ville du selv vælge en "tandlæge", eller ville du skynde dig at finde en, der er mere omhyggelig?

### **Billeder**

Det kan også anbefales at få en professionel fotograf til at tage billeder, som giver et godt indtryk af dig og illustrerer, hvad du laver. Husk, at du skal have rettigheder til de billeder, du bruger. Ellers kan det blive en dyr affære. Det gælder også, hvis du bruger underlægningsmusik på videoer, du selv optager og redigerer.

Hvis du bruger en klient som model på dine billeder, skal du sørge for at have en skriftlig aftale med vedkommende om, at du må bruge billederne på din hjemmeside, sociale medier, brochurer mv. Modellen på billederne kan til hver en tid trække samtykket tilbage, og så skal du fjerne de billeder, som vedkommende beder om.

Som medlem er du velkommen til at bruge DAP's logo på dine visitkort og andet materiale. Logoet kan du finde på [mitdap.dap.dk/din-situation/selvstaendig/logo-og-andet-materiale/](http://mitdap.dap.dk/din-situation/selvstaendig/logo-og-andet-materiale/)

## KURSER FOR SELVSTÆNDIGE

To gange om året afholder DAP webinar for selvstændige. Det er for dig i opstartsfasen. Dig, som er nystartet. Eller dig, som trænger til at få genopfrisket reglerne.

Næste kursus er  
4. november

Du kan finde kurserne på  
[dap.dk/kurser](http://dap.dk/kurser)

### **Forbud mod levende billeder i markedsføring af sundhedsydelser**

Det er forbudt at bruge levende billeder i markedsføring af sundhedsydelser. Det gælder dog ikke på din kliniks egen hjemmeside. Men du må altså ikke dele en markedsføringsvideo på sociale medier. Hvad der afgør, om det er en markedsføringsvideo, er ikke entydigt. Det er ordvalg, lyd eller billeder, der forsøger at skabe en bestemt følelse hos modtageren. Det kan være brug af ord som "du", "dig", "vi", "os" og ord som "trygt", "rart", "roligt" og "afslappet". Det kan være billeder af smilende patienter, behagelig musik, tydelig afsender eller behandlingssted og tydelig kontaktinformation eller positive patientfortællinger. Fordi det ikke er entydigt, hvad du må, anbefaler vi, at du kun anvender levende billeder på din egen hjemmeside eller søger rådgivning hos Sundhedsstyrelsen.

### **Forsikringer og pension**

Vi anbefaler på det kraftigste, at du har en erhvervsansvarsforsikring som selvstændig. Hvis du kommer til at skade en klient eller klientens ejendele under en behandling, kan klienten kræve erstatning. Du bestemmer selv, hvor den skal tegnes, men DAP anbefaler den, vi selv udbyder, da den – så vidt vi ved – er den billigste på markedet og lavet specielt til psykomotoriske terapeuter. Vær opmærksom på, at den kun dækker psykomotorisk terapi. Hvis du er studerende, dækker den dét, du er blevet undervist i.

Du kan selvfølgelig også forsikre dig mod meget andet. For eksempel kan du blive dækket i tilfælde af sygdom.

Du kan også opsøge din a-kasse og høre, hvordan de bedst muligt kan hjælpe dig i forhold til at være selvstændig og syg. Hvis du for eksempel får en kronisk sygdom i bevægeapparatet og derfor ikke kommer til at kunne behandle igen, så er det a-kassen, der kan hjælpe dig.

Hvis du stopper med at drive selvstændig virksomhed, kan du få udbetalt dagpenge, såfremt du er medlem af en a-kasse.

Du kan i din virksomhed vælge at indbetale til en ordning, som giver dig adgang til et supplement til barseldagpenge under din barsel, der er afhængig af din indtægt i året inden. Men skal du på barsel som selvstændig, vil vi altid råde dig til at tage imod rådgivning hos os, din a-kasse og på [Virk.dk](http://Virk.dk).

Det er måske svært at se langt frem i tiden, hvis du lige er startet som selvstændig, men alligevel opfordrer vi til, at du også træffer nogle beslutninger om, hvordan du skal spare op til din pension.

Du kan læse meget mere om forsikringer og pension på vores hjemmeside. DAP har desuden samarbejde med både forsikringsselskaber og pensionselskab, som kan give dig nogle fordele.

# Moms, momsfritaget eller lønsum?

**Hvis din virksomhed** tilbyder momspligtige ydelser, skal du have et CVR-nummer, hvis du omsætter (omsætningen er dine indtægter, før du fratrækker udgifter) for mere end 50.000 kroner om året.

Parterapi, coaching, supervision og meditation samt salg af varer er momspligtige. Det er det også, hvis du laver workshops i virksomheder, arbejder som konsulent eller sælger varer.

Behandling af stress er i udgangspunktet momspligtigt, men følgesygdomme af stress kan i nogle tilfælde momsfritages. Læs mere om det på vores hjemmeside eller hos SKAT.

## Træk udgifter fra som momsregistreret

Et CVR-nummer giver dig mulighed for at trække dine udgifter fra, inden du betaler moms og skat af resten. Uanset din omsætning, skal du udarbejde et skatteregnskab for din virksomhed. Overskuddet af personligt ejet virksomhed bliver beskattet som personlig indkomst.

Hvis du ikke er momsregistreret, må du heller ikke opkræve moms på dine ydelser. Det er først, i det øjeblik du bliver momsregistreret, at du må opkræve moms.

Momsen er på 25 procent af din ydelse. Det vil sige, at hvis du sælger en ydelse til 1.000 kroner, skal du lægge 250 kroner oveni og tydeligt notere, at dette er momsen.

## Branchekode

Din branchekode afhænger af, hvad du ønsker at lave i din virksomhed. Den vil som udgangspunkt være 86.90.90 (sundhedsvæsen i øvrigt).

Branchekoden for din virksomhed skal afspejle det, du primært sælger af ydelser i din virksomhed.

## Lønsum

Oftest vil afspændende behandling, psykomotorisk terapi og holdundervisning til private klienter ikke være momspligtige ydelser. De ydelser, som du sælger uden moms, skal du betale lønsumsafgift af, når dit overskud overstiger 80.000 kroner årligt.

Men behandling, terapi og holdundervisning skal have karakter af forebyggelse eller behandling af egentlig sygdom for at være fritaget for moms. Altså noget, du kan gå til lægen med for at få behandling. Det kan for eksempel være myoser, angst, depression eller muskel- og ledsmerter.

Satsen for lønsum i 2024 er 4,12 procent for psykomotori-

ske terapeuter (metode 4). Den beregnes af dit overskud ved årsafslutningen og skal betales senest den 15. august.

Nogle ganske få ydelser er fritaget for både moms og lønsumsafgift. Det gælder, hvis du selv er forfatter eller har udviklet et foredrag, som du selv holder oplæg ud fra. Det vil sige, at du er kunstneren. Hvis du genfortæller en teori eller en viden ud fra en bog eller lignende, du har læst, skal du betale lønsumsafgift.

## Dokumentationspligt

Når du sælger momsfrie ydelser, skal du være opmærksom på, at du har dokumentationspligt. Det betyder, at du skal kunne dokumentere, at du ikke behøver at opkræve moms – altså at dine behandlinger er sygdomsforebyggende eller behandlende. Det kan for eksempel gøres i en klientjournal.

## Du kan både være momsregistreret og lønsumsregistreret

Med vores branchekode 86.90.90 kan vi være både momsregistreret og lønsumsregistreret på samme tid.

Det kræver bare, at der er to regnskaber i din virksomhed. Du skal have en konto, som vedrører momspligtigt salg, og en konto, som vedrører lønsumspligtigt salg. Her kan en bogholder eller revisor være en stor hjælp, hvis du ikke selv er regnskabskyndig.

Alle de omkostninger, du har i forbindelse med dit momspligtige salg, må du trække momsen ud af, og derfor skal disse omkostninger også have deres egen konto i dit regnskab.

Lønsumspligtige omkostninger har også deres egen konto, og her må du ikke trække moms ud.

Du er også altid velkommen til at søge rådgivning hos os, hvis du er i tvivl. Du kan også bede SKAT om et bindende svar på et spørgsmål. Det betyder, at du (mod et mindre gebyr) får et svar, du kan regne med, så du ikke senere risikerer et skattesmæk.



# Journalpligt

**DAP anbefaler at** psykomotoriske terapeuter fører journaler i forbindelse med al sundhedsmæssig virksomhed, hvor der foretages undersøgelse og behandling af klienter.

Den psykomotoriske terapeut bør på baggrund af journalen kunne redegøre for, hvad der er foregået i behandlingen/behandlingsforløbet. Den er også et arbejdsværktøj for dig der sikrer kvaliteten og den læring af behandlingen.

Overfor SKAT skal du desuden til enhver tid skal kunne fremlægge bevis for dit arbejde, dit regnskab og kørsel. Hvis du er momsfrataget skal du kunne dokumentere, at du ikke behøver at opkræve moms – altså, hvis dine behandlinger er sygdomsforebyggende eller behandlende. Journalerne skal opbevares i forhold til persondataforordningen/GDPR.

Du skal journalføre i forbindelse med eller snarest muligt efter klientkontakten, så journalføringen bliver så tidstro som muligt.

Din klient skal altid give sit samtykke til, at du videregiver oplysninger fra journalen, og dine klienter har altid ret til at søge aktindsigt i deres journal.

Der er ikke journalføringspligt i forbindelse med for eksempel et aftenskolehold hvor du som psykomotorisk terapeut ikke har et behandlerforhold til den enkelte person.

Som virksomhedsejer er du dataansvarlig for personfølsomme oplysninger om dine klienter. Det er sundhedsloven, der dikterer, at du skal opbevare og behandle personfølsomme oplysninger om dine klienters helbred mv.

Det er dit ansvar at sætte dig grundigt ind i reglerne og tilpasse din klinik og dine procedurer til reglerne. Du kan læse mere om reglerne på DAPs hjemmeside.





# Hvad skal det koste?

## ER DU NYOPSTARTET?

Er du nystartet kan det have sine fordele at lave et åbningstilbud eller at begynde med en lavere takst end vores vejledende. Du kan så øge taksten i takt med, at din erfaring vokser.

Lav noget research på dit lokalområde. Hvor mange fagfæller er der tæt på din egen klinik, og hvad tager de for deres arbejde, og hvilket prisleje giver det anledning til, at du lægger dig i?

## ER DU UDEKØRENDE?

Hvis du har klienter, du kører hjem til, anbefaler vi, at du følger SKATs vejledende køresats, og eventuelt en fast takst, som dækker din tid ifm. transport inden for et vist antal km. Det kan fx være et tillæg på 100 kr. ved kørsel på 10-30 km. fra din klinik. Som udekørende får du ekstra mellemtid når du skal pakke briks sammen og ud, pakke diverse redskaber og udstyr sammen og ved køretiden mellem dine klienter.

Aftal eller oplys altid inden, at udgifter til transport kommer med på fakturaen, hvis det ikke i forvejen indgår i din pris.

## SKAL DU TRÆNE ELLER UNDERVISE HOLD?

Hvis du gerne vil have hold i din klinik, bør du tænke over, om du vil køre med faste hold med forudbetaling eller hold, hvor deltagerne kan droppe ind og betale pr. gang. Ved sidstnævnte skal du være opmærksom på ikke at lide et økonomisk tab, hvis der ikke kommer så mange som forventet. Prisen for "drop in" skal afspejle den risiko, du løber.

## ER I FLERE OM OPGAVEN?

Hvis I er flere, som skal varetage et undervisningsforløb sammen, bør I overveje, hvor meget I hver især er "på gulvet". Hvis det fx er et forløb af 5 undervisningsgange og to undervisere, kan I overveje, om I skal lave en samlet pris, en såkaldt "pakke", som dækker forberedelsestid, evt. transport, materiale og selve undervisningen i stedet for en timepris.

## VIL DU GERNE BEHANDLE, MENS DU ER STUDERENDE?

Det er vigtigt at skelne imellem at øve behandling og at give behandling mod betaling. Vi anbefaler, at du som studerende først begynder at lave behandlinger mod betaling, når du har bestået praksisprøven på 4. semester, og med dét i mente tydeligt kommunikerer, at du er studerende, og at dette afspejles i din pris.

Derfor er de ovenstående vejledende takster ikke aktuelle for studerende. Vi anbefaler, at du minimum fratrækker 50% fra vores vejledende takster.

Derudover anbefaler vi på det kraftigste, at du har en erhvervsansvarsforsikring. Den kan du tegne til en fordelagtig pris hos DAP.

## VIL DU GERNE LAVE ONLINETERAPI?

Vores vurdering er, at effektiv onlineterapi kræver en vis mængde erfaring i samtaleteknik og en vis mængde erfaring i at instruere øvelser på afstand. Når du skal prissætte din onlineterapi, anbefaler vi derfor, at du reflekterer over, i hvor høj grad du kan tilbyde den samme værdi online, som du kan fysisk? Dine faste udgifter vil måske også være lavere, fordi du ikke har en husleje at betale, til gengæld vil du sikkert have nogle opstartsudgifter i kamera, mikrofon og en zoom-/teamslicens.

**Som selvstændig sætter** du selv prisen på dit arbejde, og du bestemmer derfor, hvor meget du skal have i løn. Der skal selvfølgelig være en sammenhæng mellem prisen og den værdi, du kan tilføre kunden ved dit arbejde, men du skal også selv huske, at din takst skal dække en masse ting, som fx:

- **FERIE OG FRIDAGE** – vi anbefaler, at du afsætter 12,5%
- **SYGDOM** – dvs. dage, hvor du ikke tjener penge
- **EFTERUDDANNELSE OG KURSER**
- **PENSIONSOPSPARING** – du skal selv beslutte, hvor meget du vil sætte af til pension, men på en offentlig overenskomst er det max 17,25%
- **FORSIKRINGER**
- **MEDLEMSKAB AF FAGFORBUND OG A-KASSE**
- **UDGIFTER TIL AT DRIVE DIN VIRKSOMHED** – lokaleleje, it, telefon, regnskabsbistand, rengøring, m.m.
- **MELLEMTIDER** – altså tiden imellem dine klienter

#### **UNDERVISNINGS- OG BEHANDLINGSTAKST: 885 KR. PER TIME UDEN MOMS**

Anbefales ved behandlings- og undervisningsopgaver, hvor fx en institution eller en virksomhed stiller lokaler til rådighed.

#### **UNDERVISNINGS- OG BEHANDLINGSTAKST INKL. KLINIKTILLÆG: 1050 KR. PER TIME UDEN MOMS**

Anbefales når den psykomotoriske terapeut behandler og underviser i egne lokaler.

#### **KONSULENTTAKST: 1250 KR. PER TIME UDEN MOMS**

Anbefales til konsulentopgaver i en virksomhed eller lignende, hvor du vejleder eller underviser på gruppeniveau og individniveau, dvs. en medarbejdergruppe, en gruppe af klienter, en gruppe pårørende, individuel ergonomisk rådgivning, stressvejledning og så videre.

Taksten kan også anvendes, hvis den samme undervisning gennemføres flere gange.

Forberedelsestiden er inkluderet i taksten.

#### **FOREDRAGSTAKST: 4000 KR. FOR EN HALV DAG/8000 KR. FOR EN HEL DAG UDEN MOMS**

I taksten er inkluderet forberedelse og materialer, men ikke transport og evt. forplejning og overnatning. Det anbefales, at udgifter som transport, forplejning, overnatning osv. forhandles ved siden af.

## SKAL DU LAVE EN FIRMAKONTRAKT?

Hvis du skal lave en firmaaftale, er det en god idé at lave den så præcis og konkret som muligt. Alle aftaler med firmaet skal skrives ind: Kan du for eksempel uden betaling spise i kantinen, når du er hos virksomheden, og er det firmaet, der står for de nødvendige redskaber, eller er det dig? Er det muligt at have dine ting låst inde, hvis de står i firmaet mellem dine arbejdsdage?

Du kan se et forslag til en firmakontrakt på DAPs hjemmeside.

## RABAT, TILBUD ELLER MÆNGDERABAT?

Det kan have sine fordele, at du som nyopstartet udbyder et åbningstilbud for at udbrede kendskabet til din virksomhed. Det kan for eksempel også være, at du har brug for at samle noget erfaring og derfor tilbyder en rabat, mod at dine klienter udfylder et spørgeskema, der kan give dig feedback.

Uanset om de er nyuddannede eller erfarne, tilbyder nogle psykomotoriske terapeuter klippekort eller sælger samlede forløb med en lille reduktion af prisen. Det kan både sikre klientens fastholdelse og dine muligheder for at sikre udvikling i din behandling.

## SKAL DU HOLDE KURSUS ELLER FOREDRAG?

I forbindelse med at du er blevet booket til at afholde et kursus eller et foredrag, er det en god idé at have en deadline for aflysning uden betaling. Sæt evt. datoen efter, hvornår der er afbudsfrist i lokalet, eller hvornår du gerne vil i gang med at forberede dig. På den måde undgår du spildte kræfter.

Overvej også målgruppen, og hvad det kræver af forberedelse at kunne undervise. Er der forskel på at undervise i sansintegration for ældre kontra for fagfolk?

Dit endelige honorar skal være inklusiv forberedelse.

## HVAD MED AFBUD OG UDEBLIVELSE FRA DINE KLIENTER?

Det skal være tydeligt og nemt tilgængeligt for dine klienter at tilgå din afbudspolitik. Du skal være tydelig i din udmelding: Hvad sker der ved afbud? Hvad sker der ved udeblivelse? Betales der fuld pris eller en vis procentdel af prisen? Hvor kort frist skal dine klienter have til at melde afbud til en session, og hvilken kontaktform skal de bruge (mail, opkald, sms, bookingsystem)?



# Regnskab og fakturaer

**Alle skal føre** et skatteregnskab, men små, personligt ejede virksomheder vil typisk ikke være forpligtet til at få regnskabet kontrolleret og revideret.

Hvis du ikke har lavet regnskab før og er usikker på det, kan det være en god idé at starte med at finde en bogholder. Det behøver ikke at være en revisor. Bogholdere er billigere og kan som regel hjælpe med de fleste spørgsmål.

Det er en fordel, at det er en, der har arbejdet med sundhedsvirksomheder før, da de er underlagt specifikke regler og økonomiske vilkår.

Det er også muligt at bruge et regnskabsprogram, hvor du bliver guidet i korrekt bogføring og har adgang til onlinehjælp. Det kan for eksempel være Dinero, som har en gratis version, som kan være nok for en enkeltmandsvirksomhed. Vær dog obs på, at de ikke nødvendigvis har branchekendskab.

Du kan få 50 procent rabat på det første år som ny kunde hos Dinero, hvis du opretter en pro-profil igennem dit medlemskab hos DAP. Som pro-medlem kan du blandt andet få beregnet din lønsumsafgift.

De fleste virksomheder skal digitalisere regnskab og opbevaring af bilag. Du er dog undtaget, hvis din virksomhed har en årlig nettoomsætning under 300.000 kroner i to på hinanden følgende år. Husk endelig, at SKAT kræver, at du gemmer dit regnskab i fem år.

Du behøver ikke et regnskabsprogram for at lave en faktura, men det er vigtigt, at de udstedes i nummereret rækkefølge. Du kan lave en skabelon i Word eller i Excel, du kan også købe en dags dato-blok og skrive en regning i hånden. Det vigtigste er, at du får en kopi til dit regnskab. Uanset om du sælger et produkt eller en ydelse, er det vigtigt med en klar skriftlig aftale i forhold til betaling – typisk med 8-14 dages betalingsfrist.

Din faktura skal indeholde: fakturanummer, fakturadato (og leveringsdato, hvis den ikke er den samme), din virksomheds navn, adresse og CVR-nummer. Den skal også indeholde kundens navn og adresse. Og endelig skal der stå, hvad du har solgt og til hvilken med og uden moms.

## **Dap.dk/din-situation/ selustaendig/**

Vi har samlet nyttig viden, til dig der er selustændig, samt fordele og rabatter på vores hjemmeside.

## **Virk.dk**

Her kan du lave alle indberetninger til det offentlige. Virk.dk indeholder også generel information om at oprette og drive selustændig virksomhed. Du kan for eksempel læse mere om forsikringer, sygedagpenge med videre.

Det er også her, du kan se og ændre i din arbejdssituation og virksomhedsform. Du kan oprette og lukke dit firma, bestille CVR-nummer og sygemelde dig.

## **Skat.dk**

Skat.dk har masser af information målrettet dig med egen virksomhed, for eksempel webinarer og tjekliste til nye virksomheder. Du kan også bestille en vejledningssamtale om moms og skat.

## **Virksomhedsguiden.dk**

Virksomhedsguiden giver dig adgang til vejledning og information om opstart, drift og udvikling af virksomhed. Den er målrettet iværksættere og små og mellemstore virksomheder.

## **Datatilsynet**

Når du vil vide mere om persondataforordningen/GDPR.

## **Tilbud fra din kommune**

Mange kommuner har særlige forløb og tilbud til iværksættere, så tjek, hvad din kommune kan tilbyde.



## UTILSTRÆKKELIG, CHRISTIAN HJORTKJÆR



Fagområde: *Psykologi*

Bogen handler om hvordan den nye moral i samfundet kan gøre os unge mennesker psykisk syge. Bogen er ikke specifikt psykomotorisk, men et relevant og aktuelt bidrag til at forstå den helt særlige følelse af utilstrækkelighed, som adskiller sig fra andre sammenlignelige følelser som skyld og skam. Bogen er relevant for alle, der arbejder med unge mennesker, raske som syge. Den er et godt redskab til at forklare, hvordan de unge mennesker har det, hvorfor de har det sådan, og hvordan det kan afhjælpes.

Det er en bog skrevet direkte til unge mennesker i et let-forståeligt sprog, således at de selv får nye ord, til at forklare egne følelser og oplevelser med. Det er en mulighed for voksne, for at forstå deres verden og derved bedre kunne hjælpe og støtte.

Anmeldt af: *Emilie Grzona*

## HVAD VIL DU ANBEFALE TIL EN FAGFÆLLE?

Har du læst en god fagbog, set en dokumentar, en hjemmeside, eller hørt en podcast eller noget helt fjerde der kunne være relevant for psykomotoriske terapeuter?

Så kan du nu dele det med dine fagfæller i bladet Psykomotorik. Vi har lavet en formular til superkorte anmeldelser. Bare svar på spørgsmålene i spørgeskemaet og så har du lavet en anmeldelse. Du bestemmer selv, om du vil have dit navn på.

Du kan anmelde nyt og gammelt. Det eneste krav er, at det på en eller anden måde skal være relevant for psykomotoriske terapeuter.

Tak til Emilie der har lavet den første anmeldelse.



<https://forms.office.com/e/CELkRSXFZm>

Månedens bog

 gads forlag

## Sundhedspædagogik i sundhedsfremme

**Sundhedspædagogik i sundhedsfremme** er en forskningsbaseret lærebog i sundhedspædagogik, der retter sig til de sundhedsfaglige professionsbacheloruddannelser.

Kritisk sundhedspædagogik er en nøglefaktor i arbejdet med sundhedsfremme. Den kritiske sundhedspædagogik tager sit udgangspunkt i et positivt og holistisk sundhedsbegreb og refererer til social og individuel empowerment og udvikling af handlingskompetence gennem dialog mellem sundhedsprofessionelle og borgere situeret i en specifik kontekst.



FÅ 20% RABAT VED KØB AF  
BOGEN PÅ  
[WWW.DAP.DK/MEDLEMSKAB/  
MEDLEMSFORDELE/](http://WWW.DAP.DK/MEDLEMSKAB/MEDLEMSFORDELE/)

**Redaktører**  
Venka Simovska  
Jeanette Magne  
Monica Susanne Carlsson

# Diplommoduler og kurser med relevans for psykomotoriske terapeuter



VIA University  
College



## OPSPORING OG HÅNTERING AF VOLD I NÆRE RELATIONER

Københavns Professionshøjskole og VIA University College udbyder i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Styrelsen for international rekruttering og integration (SIRI) flere kurser rundt i landet om opsporing og håndtering af vold målrettet sundhedsprofessionelle, der møder gravide, kommende og nye forældre i deres daglige arbejde. Tilmelding kan ske frem til kursusstart, såfremt der er ledige pladser.

### LÆS MERE PÅ

<https://www.kp.dk/arrangementer/kursus-for-sundhedsprofessionelle-om-uold-i-naere-relationer/>

## DIPLOMUDDANNELSE I RUSMIDDELBEHANDLING

KP og VIA udbyder nu en ny tværfaglig diplomuddannelse i rusmiddelbehandling, der dækker alkohol- og stofområdet samt sundheds- og socialområdet. Der kan søges tilskud fra Uddannelses- og Forskningsstyrelsen til deltagelse. Uddannelsen er praksisnær og udviklet i samarbejde med Social- og Boligstyrelsen og Sundhedsstyrelsen i dialog med rusmiddelbehandlerfeltet.

Diplomuddannelsen styrker dine behandlingskompetencer med indsigt i medicinske, sundhedsfaglige, sociale, terapeutiske, skadesreducerende og aktivitetsprægede indsatser.

Du får konkrete metoder og viden, målrettet din rolle som rusmiddelbehandler.

Kendskab til ny viden og anerkendte metoder styrker din evne til kritisk refleksion og begrundelse af faglige indsatser. Læring sker gennem samspil mellem undervisning og praksistræning, hvor du afprøver ny viden mellem undervisningsgangene og deler refleksioner og erfaringer i undervisningen.

### LÆS MERE OM UDDANNELSEN OG MULIGHEDEN FOR TILSKUD:

<https://www.kp.dk/videreuddannelser/diplomuddannelse-i-rusmiddelbehandling/>

<https://www.via.dk/efter-og-videreuddannelse/uddannelsesstilbud/uddannelser/diplomuddannelse-i-rusmiddelbehandling>

## Diplomuddannelse og tilskud

HUSK at du kan søge Omstillingsfonden og få op til 10.000 kr. om året til andre moduler på de sundhedsfaglige og sociale diplomuddannelser, fx Klinisk vejlederuddannelse for dig, der arbejder med studerende.

Gå på opdagelse på VIA.dk og KP.dk og find kompetencegivende uddannelse, der passer til din praksis

**DET UNDERBEVIDSTE UNIVERS****Underviser Siff Skouenborg**

Med afsæt i en junguiansk tilgang til at arbejde med underbevidste ressourcer og udfordringer i en psykomotorisk og kreativ praksis. Det meste af vores liv styres af underbevidste processer og her er der både et skatkammer af ressourcer og skygger, der skaber udfordringer for, at vi kan udleve vores potentiale.

Du behøver ikke nogen særlige evner inden for kreative udtryk eller kendskab til junguianske tilgange til det underbevidst på forhånd.

**HVORNÅR**

12.+13. oktober 2024, Lørdag: 10-17, søn: 9.00-13.00

**STED**

Mindful Moving, Bogholderallé 58, 2720 Vanløse

**PRIS**

1.950 kr. for medlemmer  
1.650 kr. for studerende medlemmer  
2.450 kr. for ikke-medlemmer

**MANUELLE BEHANDLINGSTEKNIKKER****Underviser Mette Borghus**

På dette kursus skal vi arbejde med at lokalisere og teste hvad det er for en specifik muskel som er skyld i smerterne, samt greb/tag og tryk som afhjælper problematikkerne. Mette vil også komme ind på hvordan man arbejder med overspændt og især underspændt muskulatur, ud fra sin erfaring om at det ofte kan være årsag til mange smerter, og evt. de psykologiske temaer i disse muskler.

Der vil også være forslag til konkrete hjemmøvelser til skuldre/nakke problematikker. Fokus vil være på problematikker i overkroppen især i skuldre og nakke, og undervisningen vil tage udgangspunkt i behandling på brik.

**HVORNÅR**

19. oktober 2024 fra 10-14.30

**STED**

AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 7100 Vejle

**PRIS:**

1.050 kr. for medlemmer  
800 kr. for studerende  
1.750 kr. for ikke-medlemmer

**RECOVERY OF INTIMACY AND SEXUALITY****Undervisere. Eveline Schildmeijer og Saskia Bieleveldt**

Dette webinar omhandler seksuelle traumer og genopretning af intimitet og seksualitet. Webinaret forgår på engelsk, og undviserne er hollandske Eveline Schildmeijer og Saskia Bieleveldt, som begge er psykomotoriske terapeuter, der har specialiseret sig i traumer, heriblandt andet seksuelle traumer.

**In this webinar we will inform about:**

In this second webinar we will focus on the how to explore and develop options for positive experiences of intimacy and sexuality.

Det er ikke en forudsætning, at man deltog på det forrige webinar Saskia og Eveline holdte.

**HVORNÅR**

Webinar 24. oktober 2024

kl. 18.30-20.00

**PRIS**

150 kr. for medlemmer  
100 kr. for studerende medlemmer  
300 kr. for ikke-medlemmer

**ÅNEDRÆTTET – RUM FOR LIV****Underviser Siff Skouenborg**

Psykomotorisk og evidensbaseret tilgang til træning af åndedrættet.

Åndedrættet fortæller noget om, hvad vi føler, hvordan vi har det og hvordan vi tager livet. Åndedrættets funktion er direkte forbundet til følelser og psyken.

På dette kursus går vi ind i teorier om sammenhæng mellem åndedrættet og hjernens rytme og niveauer af bevidsthed. Der er stort fokus på manuelle greb, udspænding og åndedrætsøvelser, der kan give et friere åndedræt.

**HVORNÅR**

2.+ 3. november 2024, Lørdag: 10-17, søn: 9.00-13.00

**STED**

AOF, Sønderbrogade 34, 1. sal, 7100 Vejle

**PRIS**

1.950 kr. for medlemmer  
1.650 kr. for studerende medlemmer  
2.450 kr. for ikke-medlemmer

**REGNSKAB, SKAT, LØNSUM OG MOMS  
– FÅ DET HELE GJORT OVERSKUELIGT OG LET****Underviser Lars Lindhard**

Glæd dig til to timers webinar, hvor Lars Lindhardt hjælper dig med at få overblik over de åbenlyse farer, der ligger i skattesystemet, uanset om det er moms/lønsum, bogføring eller overordnet regler for dig som selustændig. Målet med dette webinar er at afklare og opklare dine tvivlsspørgsmål, uanset om du er nystartet eller etableret selustændig.

Webinaret er opbygget, så du får mulighed for at stille dine spørgsmål i det omfang det teknisk er muligt – og webinaret bliver optaget hvis du ikke har mulighed for at deltage.

**HVORNÅR**

4. november, kl. 16.30-18.30

Online, zoom

## I DETTE BLAD

*“Alle de her børn, der skal have en ADHD-diagnose for at få hjælp, blokerer. Og det gør, at virkelig, virkelig syge børn med depressioner og psykoser har svært ved at få hjælp i det offentlige system. Så vi bliver nødt til at komme væk fra diagnoserne. Det er en nødvendighed”.*

NÆSTFORMAND FOR PRAKTISERENDE LÆGERS  
ORGANISATION MIREILLE LACROIX  
/ SIDE 10

*“Pædagoger er helt klart opmærksomme på, at det kropslige er vigtigt. Men det betyder virkelig noget, at vi som psykomotoriske terapeuter er skolet så meget i kropslighed. For os ligger det på ryggraden, og det er bare noget, vi gør – for eksempel at lave taktile strøg og tryk, når vi sidder med børnene”.*

PSYKOMOTORISK TERAPEUT I BØRNEHUSET  
KROGSTENSHAVE, SIGNE VOTBORG DAHL  
/ SIDE 14

*“Det er i indskolingen, der skal skabes den her kropslighed og bevægelsesglæde, så der bliver ved med at være en lyst til at være i gang med sin krop og kende den og forstå, hvad den siger i alle mulige forskellige kontekster og relationer”.*

FORSKER VED KØBENHAVNS  
PROFESSIONSHØJSKOLE, MALENE NORUP STOLPE  
/ SIDE 18

## HAR DU EN PROFIL PÅ “FIND BEHANDLER”?

Så sørg for at holde den opdateret:

- Er din adresse og telefonnummer stadig det samme?
- Har du specialiseret dig? Du kan for eksempel tilføje depression, stress, nakkesmerter, søvnproblemer eller patienter med bestemte diagnoser til din tekst, så det bliver nemmere at finde dig.
- Tilbyder du ikke længere behandling? Så hjælp dine selvstændige kolleger og slet din profil så interessede ikke går forgæves. Du kan altid oprette den igen.

<https://dap.dk/medlemskab/guide-opret-behandlerprofil/>

**NÆSTE NUMMER  
AF PSYKOMOTORIK  
UDKOMMER  
20. DECEMBER 2024**