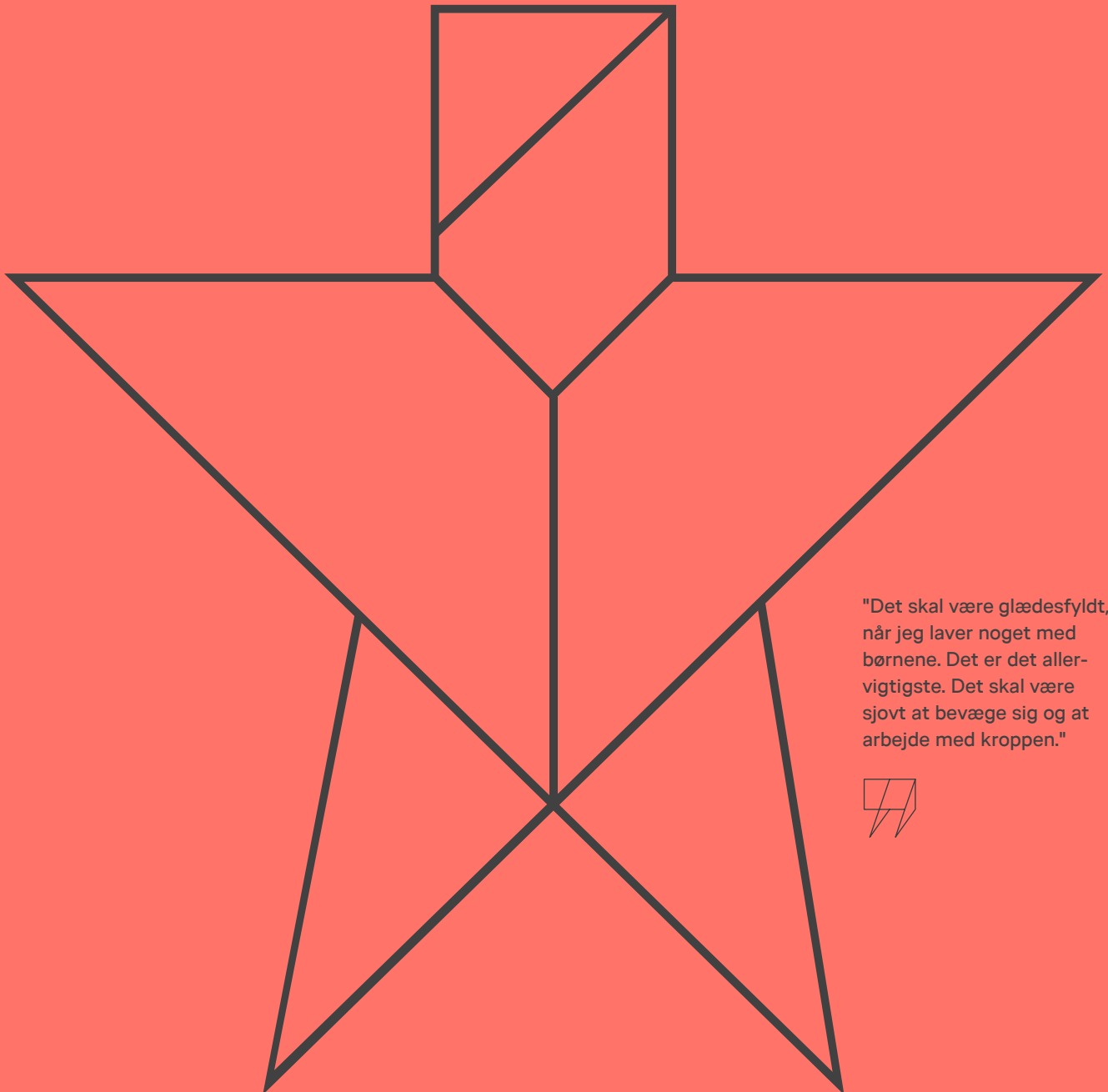


Psykomotorisk terapeut inden for børne- og unge- området



"Det skal være glædesfyldt, når jeg laver noget med børnene. Det er det aller-vigtigste. Det skal være sjovt at bevæge sig og at arbejde med kroppen."



I VIA University College er der gennemført et udviklingsarbejde, som har resulteret i syv praksisbeskrivelser af professionen psykomotorisk terapeut. Udviklingsarbejdet opstod på baggrund af et projekt mellem VIA University College og Aarhus Kommune, som udmundede i rapporten "Psykomotoriske terapeuter – uddannelse, faglighed og arbejde indenfor ældreområdet" (7).

De syv praksisbeskrivelser dækker følgende områder: Børn og unge, ældre, psykiatri, smerte, handicap, fødsel-efterfødsel, samt sundhed og beskæftigelse. Seks beskrivelser er udarbejdet på baggrund af interviews med psykomotoriske terapeuter, der arbejder inden for de forskellige områder. Beskrivelsen af ældreområdet er udarbejdet af redigerede uddrag fra rapporten.

Psykomotorikuddannelsen, VIA University College
Oktober 2019

Adjunkt Maria Lindhardt

Materialet er til fri afbenyttelse, dog skal anvendelse ske med klar kildehenvisning:

Lindhardt, M. (2019) Psykomotorisk terapeut inden for børne- og ungeområdet. Psykomotorikuddannelsen, VIA University College.

Afsnittet *Den psykomotoriske terapeuts uddannelse og profession* er redigerede uddrag fra rapporten "Psykomotoriske terapeuter – uddannelse, faglighed og arbejde inden for ældreområdet" (7). Afsnittet er skrevet af Helle Brok, uddannelsesleder på VIA Psykomotorikuddannelsen.

Kontakt:

Maria Lindhardt: mclin@via.dk

Helle Brok: hebr@via.dk

Her kan du lære mere:

Psykomotorikuddannelsen, VIA University College

<https://www.via.dk/uddannelser/sundhed-og-omsorg/psykomotorik>

Psykomotorikuddannelsen, Københavns Professionshøjskole

<https://www.kp.dk/uddannelser/psykomotorisk+terapeut>

Fagforeningen Danske Psykomotoriske Terapeuter

<https://dap.dk/>

Indhold

Job som psykomotorisk terapeut.....	4
Psykomotorisk terapi inden for børne- og ungeområdet.....	5
Psykomotoriske metoder.....	5
Tilbagemeldinger.....	6
Fortællinger fra praksis.....	7
Den psykomotoriske terapeuts uddannelse og profession.....	8
Professionen.....	8
Uddannelsen.....	8
Forskning.....	9
Tak.....	10
Referencer og videre læsning.....	10

Job som psykomotorisk terapeut

Psykomotoriske terapeuter er ansat i et bredt spektrum af stillinger inden for børne- og ungeområdet, i daginstitutioner, på skoler, døgninstitutioner, fritidsklubber eller efterskoler, og som underviser på voksen-barn hold i folkeoplysningen eller som motorikkonsulent. Psykomotoriske terapeuter bliver ofte ansat i stillinger, hvor institutionen har søgt efter en pædagogisk medarbejder, der kan arbejde med krop og bevægelse. Ansættelsen kan både være som en del af eller ud over normeringen, og psykomotoriske terapeuter er innovative og igangsætter projekter og undervisning med fokus på motorik, bevægelse, trivsel mm. inden for institutionens rammer og muligheder.

Daginstitution

Den psykomotoriske terapeut er ansat i vuggestueafdelingen i en integreret institution og indgår som psykomotorisk terapeut i normeringen. Terapeuten er frikøbt nogle timer om ugen til at være primus motor og underviser på et motorikhold for 30 til 35 vuggestuebørn og pædagoger fra dagtilbuddets institutioner. Terapeuten anvender sin psykomotoriske viden og metoder i det daglige pædagogiske arbejde bl.a. med løbende motorisk screening af og aktiviteter med børnene og som oplægsholder for forældre og pædagoger. Desuden har terapeuten pædagogiske opgaver i forbindelse med indkøring af børn, forældresamarbejde og som primærperson for en gruppe børn.

Skolefritidshjem

Den psykomotoriske terapeut er ansat på et skolefritidshjem og arbejder med trivsel, inklusion og bevægelse. Terapeuten er primær tovholder på et indkøringsprojekt for de børnehavebørn, der skal starte i 0. klasse og arrangerer undervisning i leg og bevægelse i skoven for de kommende skolebørn og deres børnehavepædagoger. Terapeuten har desuden funktion som støtte for børn med særlige behov, laver løbende motorisk screening og igangsætter sansemotoriske aktiviteter i samarbejde med lærere og pædagoger.

Døgninstitution

Den psykomotoriske terapeut er ansat fuld tid på en mindre døgninstitution for unge. Terapeuten har på sine vagter bl.a. psykomotoriske behandlingsforløb og individuel fysisk træning med de unge, som udviser interesse og har behov. Terapeuten bruger desuden sine psykomotoriske tilgange, metoder og samtaleteknikker ind i det daglige pædagogiske arbejde og i aktiviteter med de unge.

Efterskole

Den psykomotoriske terapeut er ansat på en efterskole og blev ansat, da der fra skolens side var et ønske om at fokusere mere på trivsel i forhold til at forebygge frafald blandt eleverne. Terapeuten får henvist elever fra kontaktlærerne og har eleverne i individuelle forløb, hvor der arbejdes med kropslige øvelser, manuel behandling og samtale ud fra de problematikker eleven kommer med. Terapeuten udbyder desuden valgfagshold i mindfulness og massage, som eleverne kan melde sig til.

Konsulent i institutioner

Den psykomotoriske terapeut har selvstændig virksomhed som bl.a. konsulent i daginstitutioner. Terapeuten arbejder med kombineret sansemotorisk undervisning for børn og bevægelsesundervisning med pædagogerne. Terapeuten samarbejder med en psykolog, der har udviklet et online undervisningsmateriale om trivsel og nervesystemet, som forældre og pædagoger får adgang til. Dette kobler terapeuten til sin psykomotoriske viden inden for området og underviser børn og pædagoger kropsligt i forskellige relaterede temaer som ro og hvile, følelser, stress mm.

Psykomotorisk terapi inden for børne- og ungeområdet

Den psykomotoriske profession understøtter udviklingen af borgerens handlekompetencer og livsmestring med udgangspunkt i samspelet mellem krop, kognition, emotion, og handling (1). På baggrund af interviews med psykomotoriske terapeuter, der arbejder med børn og unge i alderen 0 til 18 år, beskrives her, hvordan professionen udøves i arbejdet med børn i vuggestuer, børnehaver og skolefritidsordninger og med unge på døgninstitution og efterskole. Dette er blot nogle ud af mange forskellige steder, hvor psykomotoriske terapeuter er ansat inden for børne- og ungeområdet.

Psykomotoriske terapeuter arbejder ud fra et kritisk, refleksivt og helhedsorienteret perspektiv og med metoder, der grundlæggende har krop og psyke som omdrejningspunkt (1). Psykomotoriske terapeuter arbejder kropsligt med undervisning og behandling med udgangspunkt i psykologiske og pædagogiske metoder, hvor der eksempelvis i undervisning i sansemotorik inddrages viden om børns psykologiske, kognitive, sociale og emotionelle udvikling. Psykomotoriske terapeuter fletter deres viden, tilgang og metoder ind i det daglige institutionsliv, hvor de indgår i aktiviteter og udfører pædagogiske opgaver i hverdagsituationer.

Psykomotoriske terapeuter arbejder med både individuelle og gruppebaserede tilgange og i tværfagligt samarbejde.

Den individuelle tilgang

Psykomotoriske terapeuter arbejder individuelt med børn og unge i forløb eller som en del af hverdagen i institutioner. Individuelle aktiviteter kan være sansemotorisk træning, hvor der tages udgangspunkt i det enkelte barns problematikker på baggrund af observationer, samtale med forældre og pædagoger og motorisk screening. For unge kan det være individuelle behandlingsforløb, hvor der med udgangspunkt i de unges problematikker og ønsker arbejdes med eksempelvis muskelsmerter, vane-spændinger eller holdningsvaner i siddende, stående og liggende stilling. Her arbejdes med manuel behandling med afspændende stræk af musklerne, afspænding, fysisk træning og psykomotoriske grundøvelser.

Den gruppebaserede tilgang

Psykomotoriske terapeuter underviser børn i sansemotorik og bevægelseslege, hvor der er fokus på at understøtte den normale udvikling i forhold til de primære sanser; taktile, vestibulære og proprioceptive sanser, samt grundbevægelser; rulle, krybe, kravle osv. Med unge kan det være undervisning i bevægelse, fysisk træning, koncentrationsøvelser, afspænding og mindfulness, eller undervisning hvor de unge gennem kropslige

øvelser og opgaver samt berøring og massage gruppemedlemmerne imellem, arbejder med tillid, empati og respekt eller med emner, som er væsentlige for gruppen. Psykomotoriske terapeuter arbejder gruppedynamisk med udgangspunkt i den enkelte gruppes behov, faciliterer processer ud fra didaktiske overvejelser om tema, formål og indhold og skaber sammenhold og inklusion i gruppen.

Det tværfaglige samarbejde

Psykomotoriske terapeuter, der arbejder inden for børne- og ungeområdet, samarbejder i det daglige primært med pædagoger og pædagogmedhjælpere, og med lærere, pædagogiske ledere, konsulenter og forældre. Psykomotoriske terapeuter underviser kolleger, medarbejdere og forældre i forbindelse med opgaver til personalemøder, arrangementer eller fyraftensmøder. Undervisning, oplæg og vidensdeling kan handle om barnets motoriske udvikling, den psykologiske udvikling, kropssprog, nervesystemets funktion eller non-verbal kommunikation i forhold til relationer til børn og unge.

PSYKOMOTORISKE METODER

I det nedenstående er sammenfattet forskellige metoder og tilgange inden for temaerne:

- Sansemotorik
- Relationsdannelse
- Bevægelse og læring
- Billedsprog og psykoedukation

Sansemotorik

Arbejdet med at understøtte børns sansemotoriske udvikling er en stor del af det psykomotoriske arbejde med både mindre og større børn. Sansemotorisk træning kan indgå som en del af det daglige arbejde i en institution, i individuelle- eller gruppeforløb. Psykomotoriske terapeuter har en helhedsorienteret tilgang til motorik og bevægelse, hvor sansemotoriske lege med kroppen hænger sammen med arbejdet med følelser, at indgå i en gruppe og med trivsel og velvære. Lege og bevægelsesaktiviteter kan være både frie og styrede som rammelege, dans, lege med redskaber, sang, boldlege osv. Det kan være øvelser med berøring og massage, hvor der er fokus på taktilstimulering på forskellig vis og på relationen mellem børn, voksne og børnene imellem. Psykomotoriske terapeuter faciliterer gruppeundervisning ud fra en rammeplanlægning, hvor der er plads til at følge børnenes impulser og gribe, hvad børnene byder ind med i nuet og er optaget af. Undervisning og aktiviteter kan danne ramme om, at børnene udfolder sig motorisk, er vilde, uden at det er forstyrrende for andre børn eller dominerer i institutionsmiljøet.

Relationsdannelse

Relationen til barnet eller den unge er et af de områder, hvor psykomotoriske terapeuter anvender deres pædagogiske og psykologiske viden og metoder i de daglige opgaver. Det er bl.a. i forhold til non-verbal kommunikation, aflæsning af kropssprog, samtale- og observationsteknikker. Psykomotoriske terapeuter bruger deres krop og nærvær i relationen og arbejder i børnehøjde ved f.eks. helt fysisk at placere sig kropsligt i øjenhøjde med barnet. Den psykomotoriske terapeut bruger samtidig sin egen krop og viden om nervesystemet til at regulere arousal-niveau ved at arbejde med åndedrættet, sprog og stemmeleje for derved at kunne videreformidle og skabe ro for barnet eller den unge i en presset eller følelsesmæssig svær situation. Observationsteknikker kan anvendes til at aflæse kropssprog og registrere højt eller lavt arousal-niveau i forhold til, hvornår det er hensigtsmæssigt at tage en konflikt, hvornår et barn har brug for kontakt i form af et kram, at snakke eller være lidt alene. Fokus på at indlede, vedligeholde og afslutte relationer støtter udviklingen mod evnen til at fungere optimalt i samvær med andre.

Bevægelse og læring

Undervisning i krop og bevægelse har også betydning i forhold til børn og unges læring og trivsel i skolen. Her har psykomotoriske terapeuter gruppeundervisning med bevægelsesaktiviteter eller individuelle behandlingsforløb, hvor der er fokus på læring, kroppens holdning, muskelspændinger, hovedpine, trivsel og velvære. Kropslig undervisning med unge kan handle om at skabe øget kropsbevidsthed ved at arbejde med den siddende stilling. Her kan det kropslige arbejde med at finde hensigtsmæssige stillinger kobles sammen med koncentrationsøvelser og samtaler om at lære at trække sig fra aktiviteter, relationer og sociale medier og lære at gå glip af noget. Ved at blive mere bevidst om kropslige vaner og ved at få værktøjer til at arbejde med vanestillinger, får de unge mulighed for at vælge og bestemme selv. Her indgår det kropslige arbejde og får betydning i forhold til de unges identitetsdannelse, hvor det bliver en egen beslutning, hvad de vil gøre og hvordan, og ikke ud fra de voksnes løftede pegefingre om at "sidde ordentligt". Den psykomotoriske terapeut har fokus på, at de unge selv er nysgerrige og er med til at undersøge, hvad de oplever og hvordan de kan bruge det i deres hverdag.

I folkeskolen kan bevægelsesaktiviteter ligeledes have fokus på enten at sænke arousal-niveauet gennem øvelser og opgaver som taktil berøring eller massage, der skaber ro for børnene og de unge, eller det kan være på lege og aktiviteter i højt tempo som hæver arousal-niveauet.

Billedsprog og psykoedukation

Psykomotoriske terapeuter arbejder med sproget i formidlingen af øvelser, lege eller viden om kroppen både i gruppeundervisning og individuelle forløb. Fantasilege, forestillingsøvelser og brug af billeddannende sprog taler til børnene eller de

unge, og sproget er dermed med til at skabe motivation for deltagelse og sammenhæng mellem behandlingen eller undervisningen og hverdagen. I individuelle forløb indgår anerkendende dialog som metode, hvor de unge kan reflektere over kropslige sansninger, mentale indtryk og muskelspænding eller -afspænding i forskellige øvelser. Psykomotoriske terapeuter arbejder desuden med børn og unge med funktionsnedsættelser og psykisk sygdom, hvor de bl.a. arbejder med de unges udfordringer gennem psykoedukation om deres handicap eller diagnose, for på den måde at give de unge realistisk viden samt understøtte de psykologiske processer i forbindelse med identitetsdannelse.

TILBAGEMELDINGER

De psykomotoriske terapeuter fortæller, at de oplever positiv respons og en nysgerrighed over for den tilgang og viden, de bibringer det pædagogiske arbejde. De beretter, at de får gode tilbagemeldinger fra både pædagoger og forældre i forbindelse med aktiviteter, projekter, undervisning og oplæg om eksempelvis sansemotorik i hverdagen.

En psykomotorisk terapeut fortæller, at arbejdet med at ændre vaner giver succesoplevelser, fordi de unge får værktøjer til at gøre noget selv, tage ansvar for eget liv og kunne mindske hovedpine eller spændinger ved at ændre på siddestillinger eller tage tid til en øvelse. De unge fortæller samtidig, at de oplever glæde ved at have et sted med mindfulness eller afspænding, hvor det er legalt at slappe af og "lave ingenting" i en hverdag, hvor de ellers er aktive hele tiden. En psykomotorisk terapeut fortæller, at frafaldet er mindsket på en efterskole ved at sætte fokus på trivsel. Her varetog terapeuten individuelle samtale- og behandlingsforløb med de unge, der var frafaldsruede.

Fortællinger fra praksis

De kortere individuelle forløb er oftest en del af det daglige arbejde, men jeg har også forløb, hvor jeg har arbejdet tre timer ugentligt med et barn i længere tid. Jeg har f.eks. haft et forløb over et par måneder, hvor jeg arbejdede motorisk med et barn i forbindelse med, at hun skulle sove til middag. Hun ville kun ligge på maven og kunne ikke trille. Hun ville gerne sidde på numsen, men ville så ikke ned på maven igen. Jeg begyndte helt fra bunden og øvede motoriske grundbevægelser med hende fra at ligge på maven, løfte hovedet, til at dreje, sætte sig op osv. Der gik to måneder, og så havde hun udviklet og indhentet grundlæggende færdigheder i forhold til den tidlige motoriske udvikling.

Jeg havde et behandlingsforløb med en dreng, som havde en meget udpræget rundet ryg både siddende og gående. Han syntes, at al undervisning var røvkedelig, og det kun var fodbold, der var det sjove. Efter nogle gange, hvor vi havde arbejdet med den siddende stilling, kunne jeg mærke, at nu begyndte han at kunne finde en god siddestilling selv og kunne finde ro i den. Han kom gangen efter og fortalte, at det var mærkeligt, for han havde siddet i dansktimen og det hele var røvkedeligt, og så havde han tænkt, at han lige så godt kunne prøve, hvordan det var at sætte sig op. Han havde rettet sig op og var begyndt at arbejde med den siddende stilling, mærket sig selv, trukket vejret og fundet sig til rette. Og så havde han fokuseret ud i rummet og var begyndt at lytte til, hvad læreren sagde. Han fortalte, at det mærkelige skete, at lige pludselig var det megaspændende, hvad hun fortalte. Det var virkelig en kæmpe øjenåbner for ham, at det pludselig kunne fange hans opmærksomhed. Vi talte meget om, hvordan man får blod til hjernen og nervesystemet. For når kroppen fungerer optimalt, har man overskud til, at hjernen kan fungere, og man kan lære noget, og det hele bliver lige pludselig spændende.

I bevægelsesundervisningen arbejder vi med grundbevægelserne og med at styrke den motoriske udvikling. Der er musik, når børnene kommer, og så leger de til det. I begyndelsen ser de meget på de voksnes bevægelser, og så begynder de efterhånden selv at være opfindsomme. De får inspiration fra de voksne og bliver inspireret af hinanden og efter fire til fem gange, begynder de at være innovative i forhold til at bruge kroppen. Et undervisningsforløb indeholder også en god-dagsang og en rammeleg med fokus på de motoriske grundbevægelser, alt efter hvad jeg ser og vurderer, at der er brug for i gruppen. Vi arbejder med redskaber, så børnene kan kravle op og hoppe ned og møve sig gennem tunneler eller et stofrør. Vi har et rundstrikket stykke stof, hvor der sidder en voksen i hver ende og holder den, så der er lidt styr på det. Når børnene kravler igennem den, bliver kroppen tæt omsluttet, så de får taktile sanseindtryk. Der skal faktisk ret meget mod til, alt efter hvor langt røret er. Der sker bare så meget med børnene i det forløb. Nogle børn tør slet ikke gå ind i salen i starten, og så ender de bare med at indtage det hele både med kroppen og ved at komme ind og kunne være en del af en stor gruppe.

Den psykomotoriske terapeuts uddannelse og profession

PROFESSIONEN

Professionen som psykomotorisk terapeut har ændret sig over tid. Fra 1940 til 1960 var der fokus på små hold i afspænding og individuelle behandlingsforløb i egen praksis. Senere blev der tilføjet gruppeundervisning i personlig udvikling og bevægelse, hvor der blev undervist på aftenskoler, højskoler o.l. Fra 1995 begyndte en stærkere fundering i forhold til det kommunale og regionale område, idet faget fik overenskomst på det offentlige område. I dag arbejder psykomotoriske terapeuter både i offentligt og privat regi; De ansættes inden for børne-, skole- og uddannelsesområdet. Ligeledes ansættes de inden for trivsels- og arbejdsmiljø-, ældre-, psykiatri-, handicap- og rehabiliteringsområderne. Psykomotoriske terapeuter arbejder også i selvstændig praksis, hvor de varetager funktioner som konsulent, underviser, personlig træner og behandler (2).

Formålet med den psykomotoriske profession er at understøtte udviklingen af borgerens handlekompetencer og livsmestring med udgangspunkt i samspelet mellem krop, kognition, emotion og handling (se f.eks. reference 4). Med afsæt i det enkelte individ, en gruppe eller en organisations problemstillinger, udviklingsmuligheder og ressourcer, arbejder den psykomotoriske terapeut ud fra et kritisk, reflektivt og helhedsorienteret perspektiv.

Konteksten for en psykomotorisk terapeuts virke er det sundhedspsykologiske og sundhedspædagogiske område. Interventionen er individuelt tilpasset og rettet mod grupper og enkeltpersoner i alle livsfaser, såvel raske som syge.

Den psykomotoriske terapeut arbejder tværprofessionelt og innovativt med sundhedsfremme, sygdomsforebyggelse og rehabilitering. Effekten for modtageren er blandt andet styrket kropslig, social og psykologisk sundhed samt øget modstandsdygtighed, handlekompetencer og livsmestring med fokus på balance i livet.

Den psykomotoriske terapeuts kernekompetencer er følgende:

- Undervisning, formidling, behandling, supervision og vejledning med udgangspunkt i pædagogiske og psykologiske metoder
- Håndtering af psykomotoriske problemstillinger primært gennem kropslig træning, kropsbevidsthedstræning, mindfulness/awareness og afspænding
- Selvstændig planlægning, gennemførelse, vurdering og evaluering af psykomotoriske interventioner

- Facilitering og ledelse af individuelle og gruppedynamiske forandrings- og rehabiliteringsprocesser
- Bevidsthed om egne kropslige og relationelle kompetencer samt det at kunne anvende disse i professionsudøvelsen
- Understøttelse af sammenhængende borgerforløb på tværs af professioner, sektorer og organisationer

UDDANNELSEN

Som andre sundhedsprofessionsuddannelser i Danmark har uddannelsen til professionsbachelor i psykomotorik i 2016 fået en ny bekendtgørelse. Uddannelsen er organiseret med syv semestre, som har følgende temaer:

- Psykomotorik – krop og psyke
- Krop, kommunikation og refleksion
- Den professionelle relation
- Psykomotorisk intervention
- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering
- Facilitering og ledelse
- Dokumentation, forskning og udvikling

I løbet af uddannelsen indgår den studerende, der uddannes på VIA, i tværfagligt samarbejde med studerende fra sygeplejerske-, pædagog- og læreruddannelsen. Den 3½ årige uddannelse består af 3 års studier og ½ års praktik, hvor praktikken er fordelt over tre gange. Praktikken kan foregå i private og offentlige virksomheder (2).

Gennem fag som fysiologi, anatomi, sygdomslære og psykiatri tilegner de studerende sig viden, som anvendes i forhold til den psykomotoriske terapeuts profession. Da det ofte er meget komplekse problemstillinger, en psykomotorisk terapeut står overfor, skal det faglige niveau være højt. Uddannelsen afsluttes med et bachelorprojekt.

Uddannelsens fagområder og ECTS-point kan ses i bilag A. I det følgende uddybes nogle kernekompetencer, som den studerende erhverver sig gennem studiet.

Psykologiske og pædagogiske kompetencer

Uddannelsen til psykomotorisk terapeut har et meget højt antal ECTS-point i forhold til psykologiske og pædagogiske kompetencer. Den studerende lærer gennem studiet at kombinere den psykologiske viden med kropslig viden. Herunder hører kompetencer i forskellige samtaleformer både individuelt og i grupper og i at arbejde med borgeres udviklingsprocesser, og hvordan disse manifesterer sig både kropsligt, psykologisk og samfunds-

mæssigt. Ligeledes trænes de studerende i undervisningsteknikker og didaktisk forståelse, således at de kan håndtere dynamiske gruppeprocesser for mindre og større grupper.

De studerens forståelse af egen professionel rolle, egne styrker og udfordringer er desuden et omdrejningspunkt. Når dette kombineres med deres erfaringsbaserede praktiske træning, opnår de ligeledes stærke kompetencer i forhold til refleksion og relation, herunder kropslige relationskompetencer som f.eks. læsning og forståelse af nonverbalt sprog.

Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering

Grundlæggende er den psykomotoriske profession "født med" fokus på borgerens egne evner samt sundhedsfremme og forebyggelse - længe før dette blev en del af sundhedssektoren. Det ligger derfor i uddannelsens DNA at have dette og borgeren som omdrejningspunkt for enhver indsats. Det er naturligt at arbejde med processer, som inddrager borgeren og tager afsæt i den enkelte og dennes egen vurdering af situationen. På uddannelsen er der særligt fokus på følgende faktuelle områder: børn og unge, ældre, handicap og senhjerneskadede, psykiatri, ergonomi og trivsel, fødsel- og efterfødsel for gravide samt mennesker med smerterelaterede udfordringer. Derudover lærer den studerende at arbejde med normale udviklingsprocesser kropsligt og mentalt samt med stressrelaterede udfordringer.

Psykomotorisk intervention

Den psykomotoriske intervention dækker over mange forskellige discipliner og metoder, som grundlæggende alle har krop og psyke som omdrejningspunkt. Det kan være afspænding, mindfulness, visualisering, awareness, kreativ bevægelse, kropsbevidsthedstræning, øvelser for kredsløb, koordination eller samarbejde samt (genop-)træning.

Individuel psykomotorik omhandler psykomotorisk behandling, som er en behandlingsform, hvor terapeuten manuelt påvirker klientens muskeltonus, og der er fokus på afspænding, spændingsregulering, kropsbevidsthed, hensigtsmæssig brug af kroppen samt på instruktion i tilpassede øvelser. Psykosociale aspekter som f.eks. forholdet til andre, trivsel, velvære, vaner, livsomstændigheder, grænser og afgrænsning samt stresshåndtering inddrages. Selve behandlingen minder om massage, dog er klienten fuldt påklædt under hele forløbet, og der er løbende dialog, evt. med øvelser som en del af behandlingen. Når klientens muskeltonus reguleres, kan der være en fysisk ændring (f.eks. smerteændringer eller afspænding), eller der kan opstå en psykologisk ændring. Den psykomotoriske terapeut arbejder med disse ændringer i samarbejde med klienten, således at afsættet i den enkeltes ressourcer understøtter udviklingen af handlemuligheder og livsmestring i forhold til problemer/udfordringer, og de ønsker som han/hun har.

Gruppebaseret psykomotorik foregår i forskellige sammenhænge, hvor undervisningen tager udgangspunkt i den aktuelle

målgruppe. Der indgår didaktiske overvejelser om undervisningens tema, formål og indhold. Overordnet faciliterer terapeuten en proces, der tager afsæt i gruppens ressourcer og understøtter udviklingen af handlemuligheder og livsmestring i forhold til de konkrete problemer/udfordringer/temaer som er relevante. Et undervisningsforløb kan bestå af forskellige elementer som:

- Hensigtsmæssig brug af kroppens muskler og led
- Fysisk træning, leg, sansemotoriske træning, kropsbevidsthed og afspænding
- Sundhedsfremmende tiltag, herunder træning og mental sundhed
- Emner med inddragelse af psykosociale aspekter, herunder trivsel og velvære, vaner, livsomstændigheder, grænser og afgrænsning samt stresshåndtering
- Forståelse af krop-psyke sammenhænge og metoder til arbejde med dette, herunder mindfulness, grounding, koncentration i hvile og visualisering.

FORSKNING

Uddannelsen er generelt baseret på nyeste forskning inden for områder, som har med krop og psyke at gøre, og der anvendes forskning både fra det naturvidenskabelige og humanistiske område (se f.eks. reference 3). Den første ph.d.-afhandling, som har haft et psykomotorisk fokus, er skrevet af Jan Ivanouw. Hans ph.d.-afhandling fra 1997 omhandlede muskeltonus og psyke. I 2017 har Ane Moltke forsvaret sin ph.d.-afhandling med titlen "Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag".

I lande som Tyskland, Frankrig, Holland og Portugal publiceres der ligeledes forskning om psykomotorik. Det er dog sjældent, at der foreligger udgivelser på engelsk. Anne Schinkel Stamp fra VIA Psykomotorikuddannelsen har netop fået en artikel om psykomotorisk behandling af skulderskadede i et anerkendt internationalt tidsskrift (9). Hendes projekt, som er lavet i samarbejde med Vejle Sygehus, handler primært om smertebehandlinger, men artiklen indeholder mange referencer, hvori det belyses hvilket udbytte, en psykomotorisk behandling kan give, og hvordan tilgangen til borgeren er en kombination af fysisk behandling, dialog og fokus på det enkelte menneskes mulighed for livsmestring.

Tak

Denne praksisbeskrivelse er blevet til på baggrund af interviews med psykomotoriske terapeuter, der arbejder inden for børne- og ungeområdet. En stor tak til deltagerne for deres bidrag til beskrivelser af jobtyper, psykomotoriske tilgange og metoder, og fortællinger fra praksis.

Referencer og videre læsning

1. Studieordningen Psykomotorikuddannelsen VIA UC 2019. via.dk/da/uddannelser/sundhed-og-omsorg/psykomotorik/studieordninger
2. Brok, H. (2014) Hvor skal vi hen, du? (masterprojekt) s. 9-12. Beskriver kort fagets udvikling samt de grundlæggende værdier i fagområdet. (kan fremsøges på ucviden.dk)
3. Brok, H. (2019). Kropslige relationskompetencer. Psykomotorik, 2019/3, s. 12-15. Beskriver kort en central kompetence som særkende for psykomotoriske terapeuter. (kan fremsøges på ucviden.dk)
4. Degerbøl, S. K. & Nikolaisen, H. (2019). Kropsfænomnologisk metode - adgang til indsigt i livsverdenen i arbejdet med immobilitet. I: Frederiksen, J. & Sandholm, N. (red.) Undersøgelsesmetoder for Sundhedsprofessionelle (s. 43-59). Samfundslitteratur.
5. Frausing, K. P., & Stamp, A. S. (2019). Making a difference: students' experiences with a dementia care program. Gerontology & Geriatrics Education. <https://doi.org/10.1080/02701960.2019.1659256>
6. J. de Lange, O. Glas, J.van Busschbach, C. Emck & T. Scheewe (ed.) (2019). Psychomotor interventions for mental health – adults. Amsterdam, Boom.
7. Lassen, K. Ø., Brok, H., Jensen, K. L. L., & Odderup, G. (2018). Psykomotoriske terapeuter: - uddannelse, faglighed og arbejde inden for ældreområdet. Aarhus: VIA University College. (kan fremsøges på ucviden.dk)
8. Moltke, A., forskellige udgivelser bl.a. (2010) Kroppens ambivalens: skizofreni, fysisk aktivitet og motivation, og (2017) Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag: sensorisk feltarbejde blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni, Ph.d.-afhandling.
9. Stamp, A. S., Pedersen, L. L., Ingwersen, K. G., & Sørensen, D. (2018). Behavioural typologies of experienced benefit of psychomotor therapy in patients with chronic shoulder pain: A grounded theory approach. Complementary Therapies in Clinical Practice, 31, 229-235.
10. Stamp, A. S., & Frausing, K. P. (2017). Psykomotorisk behandling og wellness til personer med demens: Evaluering af erfaringer. Psykomotorikuddannelsen. VIA University College. (kan fremsøges på ucviden.dk)
11. Stolpe, M. N., & Andersen, T. T. (2018). Kropsbevidsthed på skemaet. I: *idrottsforum.org*, 1-18.
12. Stolpe, M. N., & Andersen, T. T. (2019). Med kroppen som kompas: helhedsorienterede kropslige læreprocesser for børn og unge. I M. Sederberg, & M. N. Stolpe (red.), Børn og unges trivsel - et tværprofessionelt ansvar (s. 143-159). Hans Reitzels Forlag.