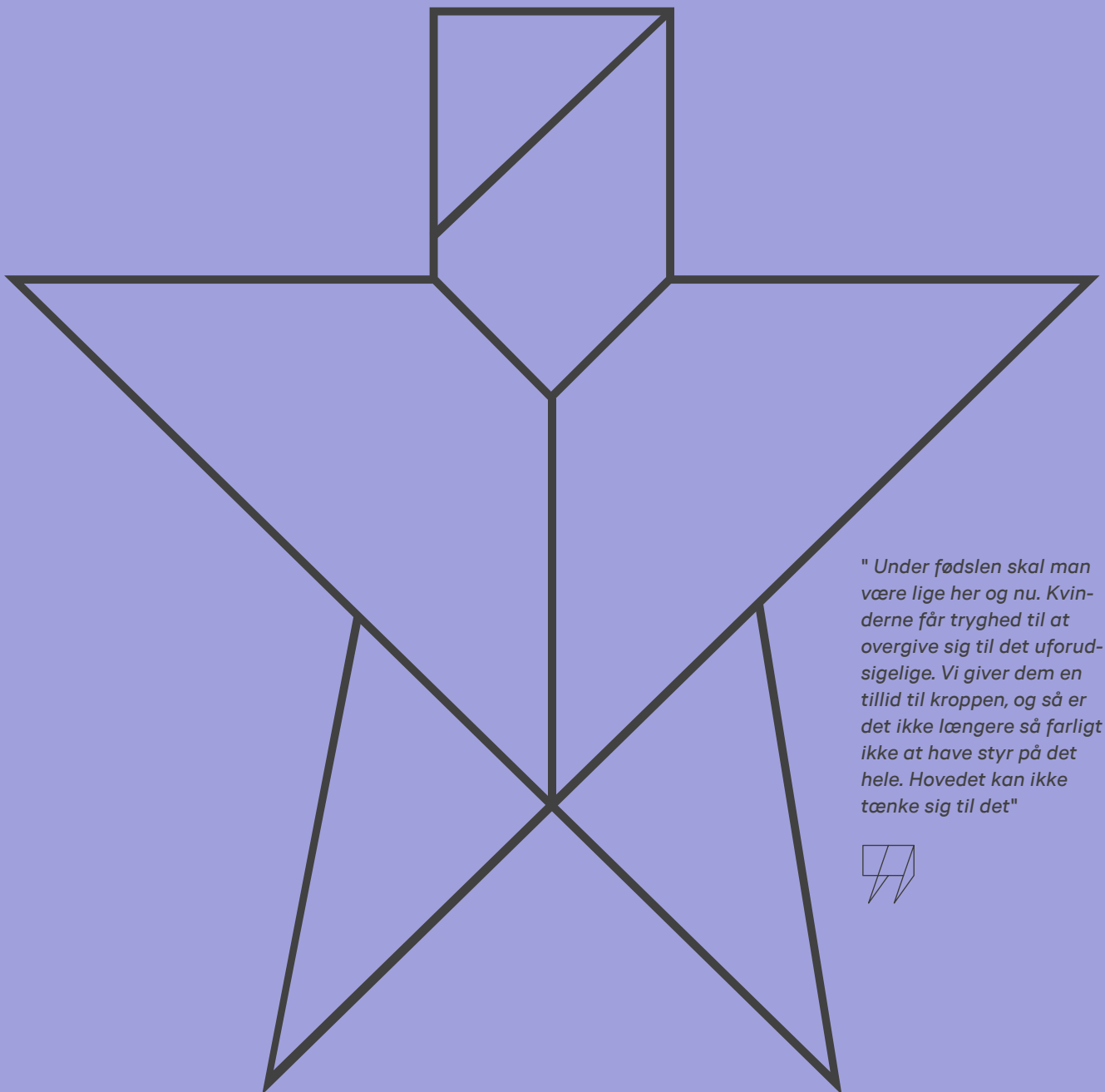


# Psykomotorisk terapeut inden for fødsels- og efterfødselsområdet



*" Under fødslen skal man være lige her og nu. Kvinderne får tryghed til at overgive sig til det uforudsigelige. Vi giver dem en tillid til kroppen, og så er det ikke længere så farligt ikke at have styr på det hele. Hovedet kan ikke tænke sig til det"*



---

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 fødsels- og efterfødselsområdet. 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: [mli@via.dk](mailto:mli@via.dk)

Helle Brok: [hebr@via.dk](mailto: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

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

---

## Job som psykomotorisk terapeut

Psykomotoriske terapeuter, der arbejder inden for området fødsel- og efterfødsel og familiedannelse, kombinerer ofte dette med selvstændig virksomhed eller andet deltidsarbejde. Gruppeundervisningen udbydes f.eks. i folkeoplysningen og i egen virksomhed, hvor psykomotoriske terapeuter har individuel og gruppebaseret fødselsforberedelse, efterfødselshold og sansemotorisk træning for børn. Psykomotoriske terapeuter udvikler selv undervisningskoncepter eller overtager eksisterende hold og koncepter.

### Underviser på aftenskoler

Den psykomotoriske terapeut arbejder primært som underviser og er ansat på forskellige aftenskoler. Terapeuten har de sidste 20 år specialiseret sig i undervisning i før, under og efter fødsel og har bl.a. varmvandstræning for gravide efterfødselstræning og sansemotorikhold. Terapeuten underviser derudover andre grupper som ældre kvinder med osteoporose og dagplejere i sansemotorisk stimulation og træning.

### Selvstændig virksomhed

Den psykomotoriske terapeut har sammen med en anden psykomotorisk terapeut udviklet et koncept til undervisning af gravide baseret på den psykomotoriske metode fri bevægelse. Terapeuten er direktør i firmaet, der tilbyder undervisning i fødselsforberedelse, efterfødselstræning og sansemotorik. Terapeuten arbejder som underviser, uddanner nye instruktører, supervisor, blogger og med virksomhedens administration.

### Underviser på psykomotorisk aftenskole

Den psykomotoriske terapeut er ansat i folkeoplysningen fuld tid på en aftenskole oprettet af psykomotoriske terapeuter. Terapeuten arbejder inden for det brede familieområde og underviser i fødselsforberedelse, på efterfødselshold og på temahold om barnets behov og motoriske udvikling. Sammen med psykomotoriske kolleger på aftenskolen videns- og praksisudvikler terapeuten på undervisning, metoder og koncepter blandt andet med inddragelse af fædre.

### Selvstændig virksomhed

Den psykomotoriske terapeut underviser hold i fødselsforberedelse i egen klinik og udbyder i samarbejde med en folkeoplysningsforening hold i efterfødselstræning. Terapeuten starter nye grupper i fødselsforberedelse hver måned med fem til ti deltagere og underviser grupper i træning efter fødslen. Terapeuten tilbyder i sin klinik bl.a. også psykomotorisk behandling og har individuel fødselsforberedelse med kvinder og par, der ønsker et mere specialiseret tilbud, der tager højde for psykiske og psykosociale forhold.

### Underviser på aftenskole

Den psykomotoriske terapeut er arbejder som timelærer på en aftenskole og har derudover selvstændig virksomhed som psykomotorisk behandler. Terapeuten underviser otte-ugers hold i bevægelse og afspænding for gravide og efterfødselstræning og babyrytmik

### Underviser på aftenskole

Den psykomotoriske terapeut er ansat som underviser på en aftenskole under folkeoplysningen, hvor der er tradition for at ansætte psykomotoriske terapeuter til undervisning inden for fødselsområdet. Terapeuten har mellem to og ti timers gruppeundervisning om ugen og underviser i fødselsforberedelse og på efterfødselshold for både mødre og babyer, hvor stimulation og interaktion med den nyfødte er omdrejningspunktet.

## Psykomotorisk terapi inden for fødsels- og efterfødselsområdet

Fødselsforberedelse eller efterfødselstræning tilbydes i større eller mindre grad inden for det offentlige system. Psykomotoriske terapeuter er med til at sørge for, at tilbuddet eksisterer i disse og forskellige andre sammenhænge. Arbejdet med fødselsforberedelse og efterfødselstræning er et speciale for psykomotoriske terapeuter, på uddannelsen bliver der undervist specifikt i dette område og flere steder i landet er der oprettet specialiserede aftenskoler. På baggrund af interviews med psykomotoriske terapeuter beskrives her, hvordan man i professionen arbejder med at forberede kommende forældre på at blive familie gennem fødselsforberedelse, træning, bevægelse og afspænding for gravide og efterfødselstræning. Desuden efterfødselstræning kombineret med sansemotorisk træning for børn.

Psykomotoriske terapeuter arbejder ud fra et kritisk, refleksivt og helhedsorienteret perspektiv og med metoder, der grundlæggende har krop og psyke som omdrejningspunkt (1). Inden for fødsels- og efterfødselsområdet arbejder psykomotoriske terapeuter i dette spændingsfelt og kombinerer eksempelvis psykologiske begreber som kontrol og identitet med fysiologisk konkret træning og fødselsforberedelsesteknikker.

Psykomotoriske terapeuter arbejder med både individuelle og gruppebaserede tilgange og tværfagligt med andet sundhedsfagligt personale.

### Den individuelle tilgang

Psykomotoriske terapeuter har individuelle forløb både for kvinder alene og for par eksempelvis i forbindelse med fødselsforberedelse. Forløbene kan handle om at arbejde med en traumatisk fødselsoplevelse, hvor den psykomotoriske terapeut gennem øvelser og samtale hjælper kvinderne til at bearbejde oplevelsen og lære nye handlemuligheder til den kommende fødsel. Og/eller det kan være konkret fødselsforberedelse med arbejde med åndedrætsteknikker, fødestillinger og partnermassage.

### Den gruppebaserede tilgang

Psykomotoriske terapeuter underviser kvinder og par på før- og efterfødselshold, hvor de anvender psykomotoriske metoder som grundøvelser, funktionel træning, fri bevægelse og afspænding. Desuden undervises i viden om bl.a. graviditets- og fødselsforløbet, fødselsfasen og amning. I undervisningen arbejdes ofte med forskellige temaer som den gravide krop, åndedræt, bækken, forældreskab og kontrol. Psykomotoriske terapeuter tilrettelægger undervisningen, så øvelserne tager hensyn til kroppens forandring under og efter graviditet. I undervisningen faciliterer og understøtter den psykomotoriske terapeut individuelle og psykosociale processer og arbejder gruppedynamisk med fokus på at fællesskabet støtter den enkelte.

### Det tværfaglige samarbejde

Psykomotoriske terapeuter samarbejder bl.a. med jordemødre enten i fælles undervisning eller med sparring inden for fødsel og obstetrik. Psykomotoriske terapeuter henviser også til andre faggrupper og eksperter, hvis en kvinde for eksempel har anormale gener i graviditeten eller fysiologiske forandringer længe efter fødslen. Psykomotoriske terapeuter arbejder ofte selvstændigt som undervisere inden for dette område og mange bruger derfor psykomotoriske faglige fora, supervisionsgrupper eller andre undervisere og faggrupper til sparring og idéudveksling.

## PSYKOMOTORISKE METODER

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

- Fødselsforberedelse – krop og hoved
- Afspænding og åndedræt
- Efter fødslen
- Udvikling i fællesskab

### Fødselsforberedelse – krop og hoved

Fødselsforberedelse handler særligt om at give kvinderne redskaber og viden til at håndtere en fødselsproces. Psykomotoriske terapeuter arbejder med en kombination af teoretiske oplæg om eksempelvis nervesystemet, åndedræt, hormoner og kroppens fysiologi under graviditeten, og praktiske øvelser med bevægelse, funktionel træning, afspænding og øget bevidsthed om egen krop og psyke. Det kan være ved at arbejde med åndedrættet som anker for bevidstheden under en fysisk hård øvelse og overføre denne erfaring til at håndtere vesmerter under fødslen. Nogle psykomotoriske terapeuter arbejder med dynamisk fri bevægelse, for at skabe kobling mellem kvindernes kropslige erfaringer i øvelser og en øget viden om deres egne reaktioner og psyke. Eksempelvis at undersøge kontroltab i en øvelse, hvor deltagerne skal føre hinandens bækkener i bevægelse. Øvelser med at slippe kontrollen er specielt vigtigt i forhold til fødslen, og det kan kvinderne øve og få erfaringer med gennem den kropslige undervisning.

### Afspænding og åndedræt

Psykomotoriske terapeuter anvender forskellige afspændingsmetoder, som er centrale for det psykomotoriske fag. Afspænding inddrages i undervisningen i øvelser, hvor der fokus på at slippe spændinger gennem bevidstgørelse af kroppen eller i forbindelse med hvilestillinger. Psykomotoriske terapeuter underviser i forskellige åndedrætsteknikker, og i at kvinderne mærker

på egen krop, hvordan teknikkerne virker for dem. Psykomotoriske terapeuter arbejder med en åben tilgang, hvor kvinderne ses som eksperter i deres eget liv og hvor der ikke er meninger om den gode fødsel eller anvendelsen af bestemte åndedræsteknikker under fødslen. Fokus er i stedet på at arbejde med at øge ressourcer og mestringsstrategier, som kan støtte kvinden og partneren under fødslen. Sammen med øget kropsbevidsthed og bevægelse er afspændings- og åndedræsteknikker redskaber, kvinderne kan bruge under fødslen, for at aktivere det parasympatiske nervesystem og udskillelsen af hormonet oxytocin.

#### Efter fødslen

På efterfødselshold har psykomotoriske terapeuter fokus på at genoptræning af kroppen. Undervisningen begynder oftest med lav intensitet med træning af bækkenbunden og kroppens kernemuskulatur. Først senere i forløbet øges belastningen med høj puls og krævende styrkeøvelser. Der er særligt fokus på bækkenbunden, hvor der arbejdes med at reducere kvindernes angstforestillinger om skader under fødslen, med evidensbaseret viden og træningsøvelser. Genoptræning af bækken- og kernemuskulatur betyder, at kvinderne mindsker risikoen for inkontinens og får opbygget styrke og stabilitet i kroppen til at kunne genoptage sportsaktiviteter og anden træning. På efterfødselsholdene underviser psykomotoriske terapeuter enten kvinderne eller kombinerer det med sansemotorisk træning, hvor de nyfødte deltager. En psykomotorisk terapeut underviser eksempelvis i styrkeøvelser, hvor børnene bruges som vægte og kombinerer dermed den funktionelle træning med sansestimulering.

#### Udvikling i fællesskab

I gruppeundervisningen arbejder psykomotoriske terapeuter med fællesskabet blandt deltagerne. Som en del af undervisningen arbejdes gruppedynamisk, hvor der metodisk og didaktisk fokuseres på at skabe en rummelig atmosfære og skabe tillid i gruppen. Psykomotoriske terapeuter faciliterer processer så deltagerne kan dele deres oplevelser, viden, bekymringer og glæder med hinanden. Dette sker med en åben og nysgerrig tilgang, hvor den psykomotoriske terapeut sammen med deltagerne er undersøgende overfor eksempelvis forestillinger om fødslen eller rollen som forælder. Gruppeundervisningen kan dermed blive et rum, hvor deltagerne kan spejle sig i hinanden, og hvor den enkeltes identitetsudvikling til rollen som forælder bliver skabt i et rum med andre i samme situation. Den psykomotoriske terapeut fungerer i undervisningen som facilitator og sparringspartner for kvinder og par i denne proces.

## TILBAGEMELDINGER

De psykomotoriske terapeuter fortæller, at kvinderne oplever at få en øget tillid til deres egen krop, sig selv og deres partner i forbindelse med fødslen. Kvinderne oplever at føle sig mere trygge og være mindre bange for fødslen, og at det har hjulpet dem til at blive bevidste om og arbejde med deres forestillinger om fødslen. Kvinderne og parrene er glade for at have fået konkrete redskaber og teknikker, de kan bruge under fødslen.

I forbindelse med fødselsforberedelse beretter de psykomotoriske terapeuter, at kvinderne også er glade for at være i en gruppe, hvor de deler deres tanker og bekymringer, og hvor ny viden og erfaringer fungerer som oplæg til fælles refleksion med deres partner omkring fødslen og rollen som forælder.

## Fortællinger fra praksis

*Jeg havde et par på et hold for førstegangsfødende og de fik lært at lytte til kroppen og alle de meget konkrete fødselsteknikker. Da de ankom til fødestuen, gik de i gang med praktisere øvelserne, til kvinden pludselig så på jordemoderen og sagde "Hvornår blander du dig". Hvortil jordemoderen svarede "I har fuldstændig styr på det, og gør det lige efter bogen. Så skal jeg jo ikke blande mig, men holde mig i baggrunden". Det er sådan en dejlig historie om, at selvom man er førstegangsfødende, kan man sagtens praktisere det her med dyb kompetence, når man gør, hvad kroppen fortæller.*

*En gravid deltager spurgte, om det er farligt at ligge på ryggen og sove, for det har hun læst. Dette er et eksempel på et konkret spørgsmål, kvinderne stiller. Men samtidig bliver der også indirekte spurgt om, hvordan man som gravid skal håndtere information. Jeg spørger, hvor kvinderne har informationerne fra og appellerer til, at de er kildekritiske i forhold til, hvor de finder viden. Jeg kan tale om, hvordan de kan blive bedre til at stole på egne oplevelser i stedet for at tænke der er eksperter omkring dem, som ved mere om deres situation, end de selv gør. Som underviser har jeg viden på et mere oplyst grundlag end mange af deltagerne, men det gør mig ikke nødvendigvis til ekspert. Så jeg formidler denne viden og gør den relevant, uden at jeg bliver en de skal ringe til og spørge frem for at mærke efter i sig selv. De skal lære at bruge nogle af de kompetencer, de har i deres krop og deres egen bevidsthed.*

*Det vigtigste, jeg siger til kvinderne, er, at de under fødslen skal sige alt højt. De skal sige, hvad de mærker! Mange gange, hvor det er gået skævt, har kvinderne ikke turde sige, hvad de mærkede. De har ikke kunnet sige, at de har brug for at komme op at sidde, eller at de har haft ondt, for de tænkt, at de skulle tage sig sammen. Og så får de en traumatisk oplevelse af fødslen. Det kan godt være, at de bliver placeret på briksen, men så skal de sige til, når de har lyst til at komme op at stå. Det kan være jordemoderen siger "Det kan vi ikke lige nu fordi sådan og sådan med dit barn", og så har de fået en forklaring. Information giver mening, så de ikke føler sig ensomme og forladte uden handlemuligheder. Det er, når vi ikke har nogle handlemuligheder, at traumatet flytter ind. Jeg har kvinder i individuel terapi, fordi de har haft en traumatisk fødsel og ikke kan deltage i gruppeundervisning. Og der hjælper et forløb dem til at være klar til den næste fødsel.*

## 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 samspejlet 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, refleksivt 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 modstanddygtighed, 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 fødsels- og efterfødselsområdet. 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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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.