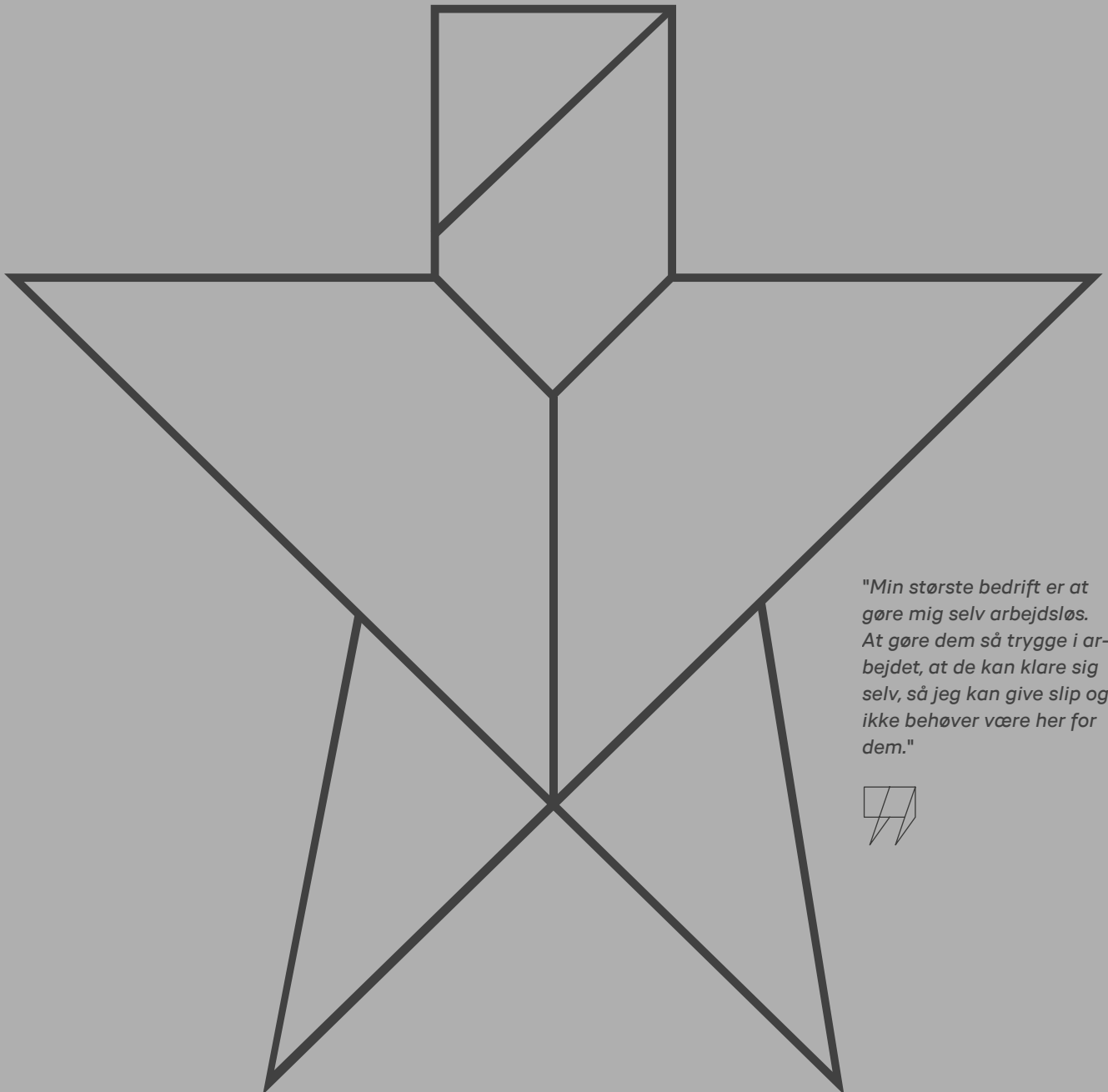


Psykomotorisk terapeut inden for sundheds- og beskæftigelsesområdet



"Min største bedrift er at gøre mig selv arbejdsløs. At gøre dem så trygge i arbejdet, at de kan klare sig selv, så jeg kan give slip og ikke behøver være her for dem."



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 sundheds- og beskæftigelsesområdet. 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 sundhed og beskæftigelse.....	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 bliver ansat inden for det sundheds-pædagogiske område på baggrund af deres sundhedsfaglige basisuddannelse og erfaringer og modtager evt. videreuddannelse i forbindelse med ansættelse som f.eks. uddannelsesvejleder, underviser, rygestopvejleder, mindfulnesslærer eller i metoden aktionslæring. Psykomotoriske terapeuter har ofte indsamlet erfaring og kompetencer gennem forskellige jobs som f.eks. mentor eller holdunderviser inden de får et fuldtidsjob inden for området. Psykomotoriske terapeuter er innovative og tilpasser deres metoder og tilgange i forhold til konkrete konteksters muligheder og behov og i forhold til arbejdsmarkedets vilkår og systemer. Psykomotoriske terapeuter ansættes inden for det offentlige i stillinger målrettet pædagogiske og sundhedsfaglige uddannelser.

Jobcenter

Den psykomotoriske terapeut er ansat på et kommunalt jobcenter som jobindsatsmedarbejder og arbejder med stressramte borgere, der modtager sygedagpenge eller jobafklaringsydelse. Terapeuten underviser grupper i krop og krop-psyke sammenhænge, på aktionslæringshold, arbejder individuelt med jobafklaring, coaching og som støtte i praktikforløb. Terapeuten har også en opsøgende funktion med kontakt til virksomheder og firmaer, hvor der etableres beskæftigelsespraktikker.

Sundhedscenter

Den psykomotoriske terapeut er ansat på et kommunalt sundhedscenter og varetager en bred vifte af opgaver inden for sundhedsfremme og ergonomi. Terapeuten underviser grupper af borgere på ressourceforløb i sundhedsfremme og bevægelse, har individuelle forløb med ansatte i kommunen f.eks. omkring stressmestring og vejleder kommunalt ansatte i ergonomi bl.a. i daginstitutioner, dagplejen, på kontorer og i tekniske afdelinger.

Forebyggelsescenter

Den psykomotoriske terapeut er ansat på et kommunalt forebyggelsescenter og arbejder med motivation af borgerne gennem undervisning og samtale. Terapeuten arbejder tværgående på centrets forskellige forløb og underviser grupper i håndtering af diabetes, KOL, vægttab eller smertehåndtering og udbyder et hold i mindfulness. Derudover har terapeuten en opsøgende funktion i forhold til at få skabt kontakt til og bygget bro mellem centrets tilbud og kommunens foreningsliv og motionstilbud.

Rygestopvejledning

Den psykomotoriske terapeut er ansat som rygestoprådgiver i en kommunal folkesundhedsafdeling. Terapeuten afholder rygestopkurser som gruppeforløb i kommunens sundhedshuse, på væresteder, bosteder og biblioteker og på arbejdspladser. Terapeuten har en rygestopuddannelse og anvender sin sundhedsfaglige baggrund og de psykomotoriske metoder i arbejdet med gruppens dynamik og tematiseret undervisning i emner som nervesystemet og afhængighed.

Uddannelses- og beskæftigelsesprojekt

Den psykomotoriske terapeut er ansat i et projekt drevet af en socialøkonomisk fond. Projektet fokuserer på at give unge med autisme uddannelse og erfaring til at arbejde i butik, og den psykomotoriske terapeut arbejder som daglig vejleder for de unge i et supermarked. Terapeuten planlægger uddannelsesforløbet i samarbejde med butikkens ledelse, støtter op om både det praktiske i forhold til ergonomi og arbejdsopgaverne og psykiske og sociale udfordringer, samt uddanner personalet i viden om autisme.

Psykomotorisk terapi inden for sundhed og beskæftigelse

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 inden for sundheds- og beskæftigelsesområdet, beskrives her, hvordan der i den psykomotoriske profession arbejdes med mennesker i ressource-, praktik- eller jobafklaringsforløb med fokus på sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme eksempelvis i forhold til motion, kost, rygning, arbejdsparathed eller stress.

En af de psykomotoriske kernekompetencer er facilitering og ledelse af individuelle og gruppedynamiske forandringsprocesser. 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 dette område arbejder psykomotoriske terapeuter med mennesker, hvor mange forhold ofte gør sig gældende på samme tid og hvor den enkelte kæmper med komplekse problematikker. Psykomotoriske terapeuter støtter op om både fysiologiske, psykologiske og sociale problematikker med fokus på udvikling eller generhvervelse af ressourcer og strategier til at vende tilbage i job, uddannelse eller lignende.

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

Den individuelle tilgang

I de individuelle samtale- og behandlingsforløb arbejdes med den enkeltes unikke problematikker, der kan være både personlige og arbejdsrelaterede. Der anvendes metoder som samtale, afspænding, psykomotoriske grundøvelser og manuel behandling, samt ergonomisk vejledning, stress- og krisehåndtering. Psykomotoriske terapeuter har individuelle forløb i beskæftigelsesindsatser, hvor de arbejder med metoder i forhold til praktiske, sociale eller psykiske udfordringer for at understøtte den enkeltes vej tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse. Mange vil have både fysiske såvel som sociale og psykologiske udfordringer, hvorfor motivationsamtaler vil indgå i forhold til at afdekke hver enkeltes muligheder for positive forandringer.

Den gruppebaserede tilgang

I gruppeforløb faciliterer psykomotoriske terapeuter udviklingsprocesser med udgangspunkt i en gruppes problematikker. Undervisningen er typisk kropslige funderet og der anvendes metoder som bevægelse, grundøvelser, funktionel træning, stræk og afspænding sammen med visualiserings- og refleksionsøvelser til at understøtte at den enkelte opnår større forståelse for

sin situation. Undervisningen planlægges ud fra didaktiske overvejelser om målgruppe og formål eller er koncepter som aktionslæring eller rygestopkurser.

Det tværfaglige samarbejde

Psykomotoriske terapeuter samarbejder tværfagligt inden for området med en lang række pædagogiske og sundhedsfaglige faggrupper som sygeplejersker, diætister, pædagoger, lærere og sundhedsspecialister, med kommunale aktører, lokale forenings- og aktivitetstilbud og med virksomheder. Psykomotoriske terapeuter udarbejder bl.a. forløbsnotater til borgernes sagsbehandling og planlægger uddannelses- og praktikforløb i samarbejde med kommunale sagsbehandlere og arbejdsgivere.

PSYKOMOTORISKE METODER

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

- Kropslig og sansebaseret læring
- Psykoedukation
- Spejling
- Fra forløb til hverdag

Kropslig og sansebaseret læring

Psykomotoriske terapeuter arbejder med udgangspunkt i kroppen og ofte med fokus på begrebet kropsbevidsthed. Den kropslige tilgang giver borgerne mulighed for at mærke og forstå, hvad der sker i dem, så de kan handle mere hensigtsmæssigt på de signaler, kroppen sender. Dermed lærer den enkelte hvilke signaler, han/hun skal holde øje med, når det bliver for meget. Håndteringen af kropslige signaler som angst, indre eller kropslig uro skal øves over lang tid. Den enkelte får redskaber som f.eks. at finde et anker eller et rart sted i kroppen, der opleves trygt og trænes i at mærke det, så det bliver muligt at flytte fokus fra uro eller angst.

Den kropslige tilgang kan have tematisk fokus og give redskaber til at tackle udfordrende situationer med f.eks. åndedrætteteknikker og kropsligt funderede nærværsteknikker, det kan være en metode til at øge livskvalitet eller kan handle om blot at opleve en pause fra udfordringerne i livet ved at have det sjovt i en time. Den psykomotoriske terapeut kan i øvelser sætte fokus på en konkret fysisk oplevelse eller noget mentalt og på samspelet mellem det fysiske og det psykiske. Ved at støtte verbalisering så borgerne sætter ord på hvad de mærker, får de hjælp til erkendelse og til at mærke hvilken stilling eller bevægelse, der erfares mest støttende. Dette kan hjælpe til at opdage egne ressourcer og begrænsninger i forhold til de unikke problematikker.

Psykoedukation

Psykomotoriske terapeuter kombinerer ofte teori og praksis og underviser f.eks. stressramte mennesker i åndedrætsøvelser sammen med viden om aktivering af det parasympatiske nervesystem eller om afhængighed i relation til nervesystemet. Ligeledes kan det være undervisning i en bestemt diagnose eller i et emne, som er væsentligt, f.eks. søvn og søvnkvalitet, god balance kontra stress i arbejdslivet, smertehåndtering, rygning og abstinenser med mere. Udgangspunktet er, at egne oplevelser og erfaringer kobles til relevant teori og at borgerne både får indsigt i og forståelse af sig selv og en mulighed for at handle på en anden måde, fordi de forstår, hvad der sker.

Spejling

I gruppeforløb italesættes udfordringer ved fælles problematikker og deltagerne kan hjælpe, inspirere og lære fra hinanden ved at sige "det har jeg også prøvet" eller "sådan har jeg det også", og finde på gode handlemuligheder. Psykomotoriske terapeuter faciliterer gruppen og skaber et trygt rum ved at arbejde gruppedynamisk for at bringe så mange ressourcer i spil som muligt. Borgerne får i gruppeforløb mulighed for at spejle sig i andres fortællinger og erfaringer, og den psykomotoriske terapeut kan ligeledes gribe hvad deltagerne fortæller og spille bolden tilbage. I forbindelse f.eks. med rygestop kan gruppeforløb og at dele processen være en hjælp og forankre beslutningen om livsstilsændringer. Alle deltagerne kommer med forskellige ressourcer og dette bringes ind i det fælles felt, hvor det bliver viden, alle kan trække på. Den psykomotoriske terapeut er uddannet til at facilitere sådanne processer, holde rammen og rummet.

Fra forløb til hverdag

Psykomotoriske terapeuter har fokus på, hvordan øvelser og viden fra undervisning og forløb kan overføres til hverdagen og øge evnen til selvregulering. Borgerne kan tage øvelser og viden med som nye ressourcer og værktøjer, eksempelvis at kunne holde bevidstheden i kroppen eller bruge åndedrætsteknikker til at tackle stress. Når de vender tilbage til arbejdsmarkedet efter en stresssygemelding, har de fået viden om sig selv og konkrete teknikker, som de kan arbejde videre med i forhold til at ændre handlinger, arbejdsforhold eller livssituation. Ofte vil de have fået nogle aha-oplevelser, og ved raskmeldingen ved de meget om, hvad der skal ændres, for at de kan fungere bedre. Det vil sige, at evnen til selvregulering forbedres.

Når borgeren deltager på et hold, hvor kemien er god, er de på vej – selv om vejen til arbejdsmarkedet kan være lang. Bare det at komme ud og være blandt andre er for mange en stor udfordring. Når de i stedet for at sidde derhjemme og være inaktiv, har bevæget sig og har interageret med andre, så har de fået løftet sig fysisk, psykisk, mentalt og socialt.

TILBAGEMELDINGER

De psykomotoriske terapeuter fortæller, at borgerne melder, at de oplever mere ro, har fået værktøjer til at yde egenomsorg, afhjælpe smerter eller har fået viden om sig selv og andre måder at handle på, der gør, at de tager større ansvar for deres sygdoms- eller beskæftigelsesforløb.

Borgere i ressourceforløb fortæller, at psykomotorisk gruppeundervisning er et åndehul, hvor det handler om deres velbefindende, og hvor de oplever at få et løft og noget glæde i en svær hverdag. De beskriver, at de bliver opmærksomme på vanespændinger og vanereaktioner, som fastholder dem i deres situation. Det giver glæde at få pulsen op og mærke sig selv. Nogle taler om, at det giver en øget livskvalitet i en presset situation. Borgerne oplever succes i forhold til at kunne arbejde, fordi de har fået personlig støtte, har lært sig selv og de kropslige signaler at kende og har fået redskaber til at tackle de udfordrende situationer.

Kolleger roser de psykomotoriske terapeuter for den måde, de ser på menneskers samlede situation og livsomstændigheder – fysisk, psykisk og socialt. Ligeledes ser kolleger, at psykomotoriske terapeuter er stærke til at tage udgangspunkt i den enkelte og "tage den derfra" med afsæt i en stor en værktøjskasse, der giver mange indgangsvinkler til udviklingsarbejdet med den enkelte.

Fortællinger fra praksis

I en gruppeundervisning arbejder vi blandt andet med at stå fast og ved sig selv i en parøvelse. De skal skubbe blidt til hinanden og afprøve stabilitet og balance. Hvis man står uhensigtsmæssigt med overstrakte knæ og hænger i bugen, så er man nem at vælte. Herefter arbejder vi med den stående stilling, hvor jeg introducerer til spænding i coremusklene og laver en øvelse, hvor de skal have fornemmelsen af, at de slår rødder ned i gulvet, så de står rigtig godt fast. Det afprøver de i parrene for at mærke, om de er mere stabile. Jeg kobler den fysiske øvelse til det psykiske, og det giver mening. Når borgeren bliver overvældet af noget i livet, så kan han/hun altid vende tilbage til kroppen, mærke jordforbindelsen, forestille sig at fødderne graver sig ned og planter sig i jorden. Det forplanter sig hele vejen op i kroppen. Denne øvelse giver borgere noget med psykisk og han/hun kan få fornemmelsen "nej, det kan ikke flytte mig, jeg står hvor jeg står". Det kan bruges i dagligdagen.

Jeg har en kursist, og man kan ikke se eller mærke på ham, at han er autist, for han har brugt hele sit liv på at øve sig i at være som andre. Han lyder og taler og agerer fuldstændig som enhver anden ung mand, men det er krævende for ham, så han har et meget højt stressniveau. Han havde angst de første syv måneder. Hver morgen han gik ind ad døren. Han bliver stresset af at få flere beskeder på samme tid, og af lyde og omgivelser, eller af situationer og breve. Et møde på kommunen kunne være altødelæggende for ham. Når det hele ramler, så har han lært at mærke sin krop, finde sit anker, lave nogle åndedrætsøvelser eller tælle til ti og lægge tingene mentalt fra sig. Dette benytter han til at kunne håndtere de stress-peaks, der kommer en gang imellem. I dag arbejder han 12 timer om ugen, passer selv alle sine opgaver og han har ikke noget fravær.

Jeg havde et mentorforløb med en kvinde, som var opgivet af systemet efter 8 år. Jeg ringede til hende og spurgte, om jeg måtte komme på besøg, så vi kunne tage en snak og hun kunne se, om hun kunne bruge mig til noget. De første gange snakkede vi og med tiden begyndte vi at gå ture. En af de ting vi drøftede meget var, at hun var fri til at vælge, men det var hendes egne valg med ansvar og konsekvenser. Det var en dans frem og tilbage, for når vi gik en tur, kunne hun bande og svovle. Jeg gik ved siden af og til sidst sagde jeg "Når nu du har sagt det, hvad så?", "Ja så er det jo mig selv" kunne hun så sige og "Hold kæft, hvor er det også hårdt". Så sagde jeg "Det er jeg ikke i tvivl om, men det er stadigvæk dit valg, så hvad vil du?". "Jamen jeg vil jo gerne", "Okay, hvad skal du så gøre?". Hele tiden måtte jeg spejle tilbage. Og jeg måtte hele tiden være skarp på at det ikke blev mit projekt. Efter halvandet år med individuel kontakt endte det med, at hun begyndte at samarbejde med systemet. Hun indgik i et ressourceforløb, fik tilkendt flexjob og er i dag en rigtig glad kvinde.

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 sundheds- og beskæftigelsesområdet. 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). Kropsfænomenologisk 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.