

Bevægelse, krop, sanselighed og recovery

Dansk Selskab for Psyko-Social Rehabilitering

Jim Toft, 42437323 / jim@jimtoft.dk

”Fysisk aktivitet – det mest enkle tiltag”

Egil Martinsen – førende i Skandinavien på FA i psykiatrien
Professor, Overlæge og Universitetet i Oslo

Tanke-Gang / Gang-Tanker

Min baggrund

- Forsket i fysisk aktivitet og dets indvirkning på skizofrene symptomer 2004-2010 Ph.d. 2011
- Projektleder af "Bevægelse, krop og sind" 2012- april 2017
- Forskergruppe "Vitalize" – ny behandling for skizotypi
- Underviser som Ekstern lektor på KU, SDU og Metropol og Absalon.
- Underviser på Professionsuddannelser
- Selvstændig Supervisor og Konsulent og uddannet terapeut
- Redigerer lige nu to bøger For Reitzels forlag om dette emne
- Udviklet hjemmeside www.jimtoft.dk

Fokus og Pointe - En rejse med kroppen på 30 min

- Ved psykisk stor belastning forsvinder selvfølelsen og stabilt selvbillede
- Bevægelse, Sansning og Kropslighed genvinder selvfølelse og skaber nye selvbilleder – Det er undervurderet og nogle steder negligeret i rehabilitering
- Dagens udbytte: At se på Krop, Bevægelse og Fysisk Aktivitet på en ny måde + Implementering tilbud
- Der kommer to cases / eksempler.

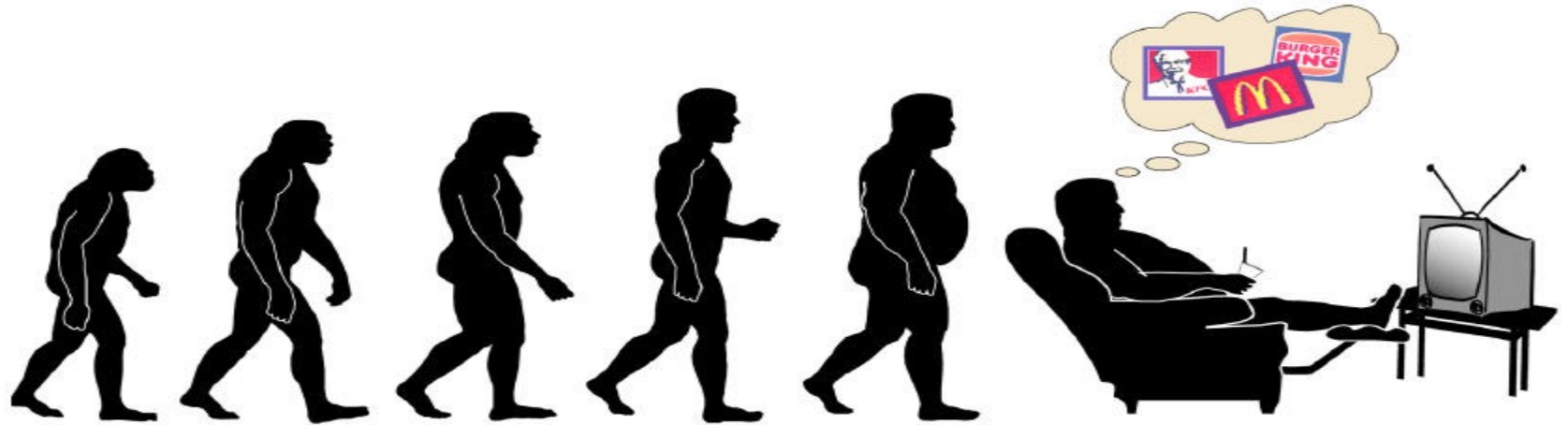
Er Psykiatrien kropsløs?

ved overlæge og tidligere direktør for psykiatrien Midtjylland Per Jørgensen

Fokus på:

1. Kroppen som fysisk objekt / Neurobiologi / Hjerne
2. Kognitive metoder
3. Fokus på diagnose (patient som objekt)

Den kropsløse dagligdag



Tilgang og Metode

3 psykosociale tilgange:

1. Kognitiv – sprog, samtaler, psykoedukation
2. Adfærdsmæssig – ændr adfærd, så ...
3. Oplevelsesorienteret – kropslighed og sansning

Medicin er den dominerende tilgang i psykiatrien

“den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at holde noget af dets liv i sin hånd”

“den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at holde noget af dets liv i sin hånd” (Løgstrup 1962)

Hvorfor fysisk aktivitet?

1. Fysiologisk – sindslidende dør før tid, nedsat livskvalitet pga. livsstilssygdomme
2. Socialt – afstigmatiserende, øget selvtillid og inkluderende
3. Psykologisk – mening, nærvær, samlethed, kontaktevne

Eksempler: To Cases

Morten og Jasper

Morten

- Ung mand, Været passiv 2 år på Sikringsafdelingen – taget 35 kilo på, passiv opgivet krop, slæbende gang
- Journal: Voldsom nedsat perceptionsevne, kan ikke handle relevant i tid og rum, kan ikke koncentrere sig og kan ikke samarbejde med andre personer om funktionelle opgaver

Morten / Fysisk aktivitet

- Interview af Morten og hans præference til fysisk aktivitet:
- Tidligere spillet boldspil især fodbold med kammerater i skole og i lokalt boligområde
- Aldrig dyrket foreningsidræt

Observation fra Fysisk aktivitet med Morten

- Mange (de fleste) kropslige passive symptomer væk
- Intakt Perception i hockeyspil – ingen problemer med perception og spatio-temporalitet, ingen problemer med at samarbejde med andre personer, ingen problemer med at handle relevant

Citater

Morten: ”Jeg kan godt lide at mærke min krop, når den er øm efter træning... Mine tvangstanker og stemmer forsvinder når jeg træner... Jeg bliver i bedre humør – mine tanker bliver bedre.”

Personale om Morten: ” Mortens kropsholdning er mere oprejst... Man har efter idræt øjenkontakt med ham... Han er mere koncentreret og kan bedre gennemføre samtaler”

Jasper – en borger fra Slagelse

- Video med Jasper om Fysisk aktivitets betydning for hans recovery
- https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=fysisk+aktivitet+som+recovery

Video med Jasper



Hvad viser videoen?

Kropsskema

Inklusion / Samfundsborger

Medicins virkning

Turde mærke sig selv igen

Kontakt til andre igen

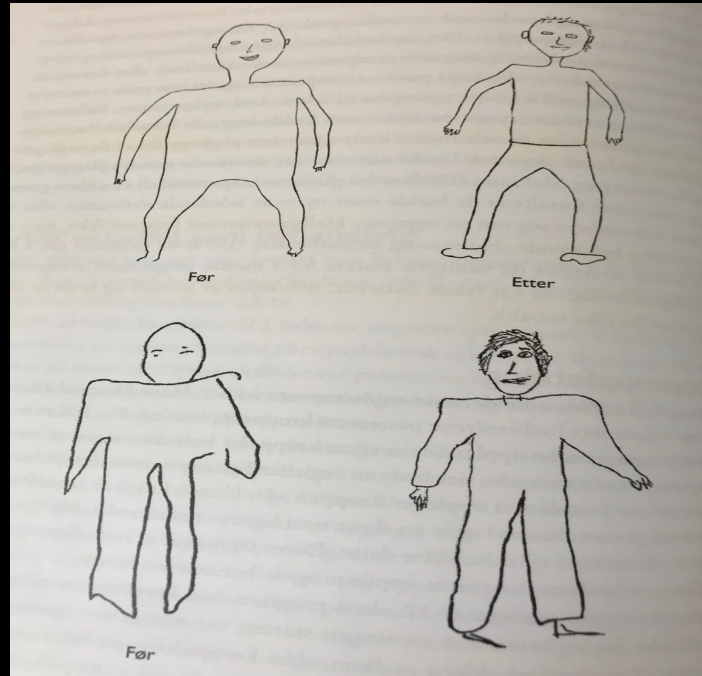
Agens / Minhed vha. FA



NB: Kropsskema!

- Kropsskemaet er tidligere indlejrede oplevelser og kompetencer
- Motivation, lyst, mening, stemning
- Agency indlejret i kropsskema
- Borgerens kropsskema => MENING

Skizofren patient før og efter Fysisk Aktivitet



Fysisk Aktivitet virker på...

- Angst
- Depression
- Skizofreni
- Borderline
- ADHD
- Misbrug
- Autisme
- Udviklingshæmning
- Stress

- Osv...

Mindre tilbagefald

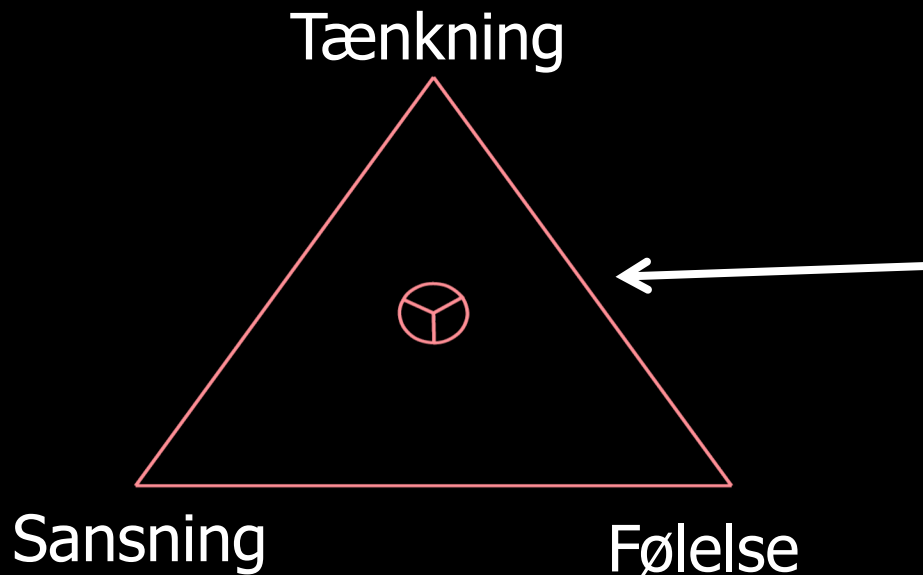
- Forskningsempiri viser mindre tilbagefald ved fastholdelse af Fysisk Aktivitet (FA)
- Ligeledes forebygger Fysisk aktivitet

Kilde: Egil Martinsen: Kropp og Sinn 2018.

Hvordan kan det forklares?

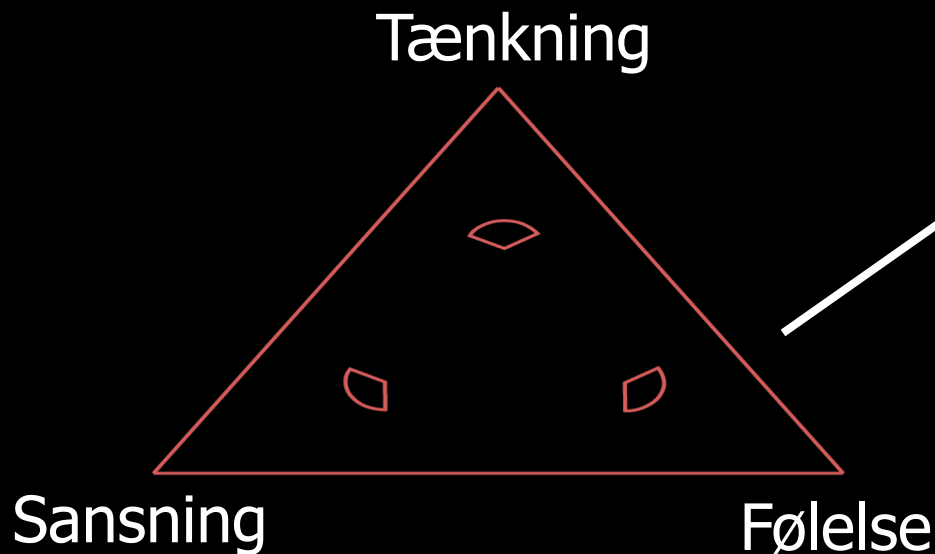
En smule teori

Input til Bevidstheden



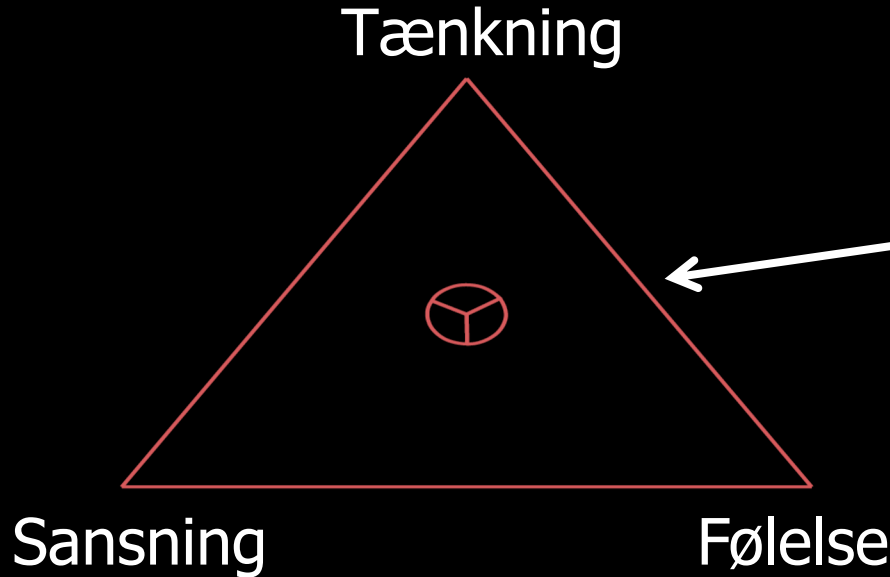
Embodiment
At kunne mærke
sig selv
Minhed i oplevelsen
"Jeg-er-mig"/"jeg-kan"

Den splittede bevidsthed



Disembodiment
Tab af selvfølelse
Tab af "Min-hed" i
oplevelse
Tab af "Jeg-kan"

Bevægelse samler Bevidsthed

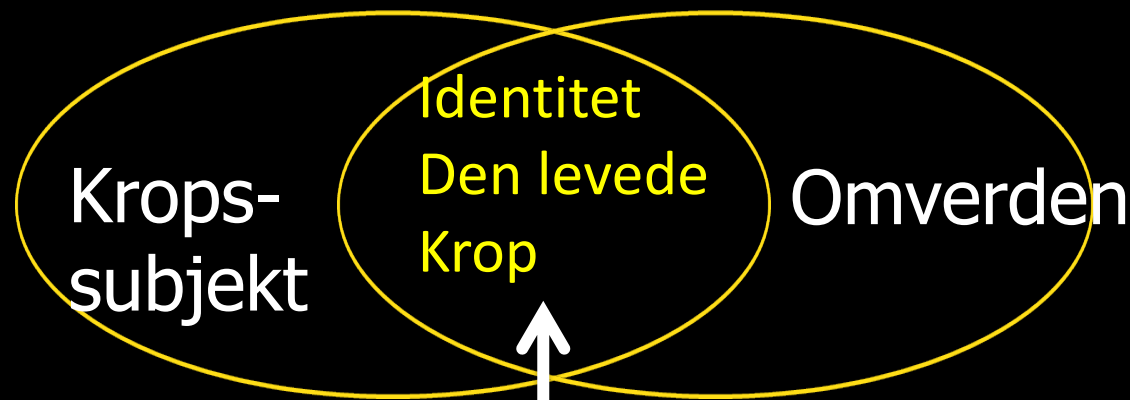


Fremmer embodiment
Selvfornemmelse
Oplevet "Jeg-er-mig"
Oplevet "Jeg-kan"
Jeg kan mærke mig

Når man er sanselig / embodied

- Føler sig levende og klar
- Føler sig frisk
- Sproget bliver friskt
- Træde ud i verden som et "Jeg-er-mig"
- Selvbillede / Selvværd vokser
- Man kommer hjem til sig selv (igen)

Embodiment – Den levede Krop

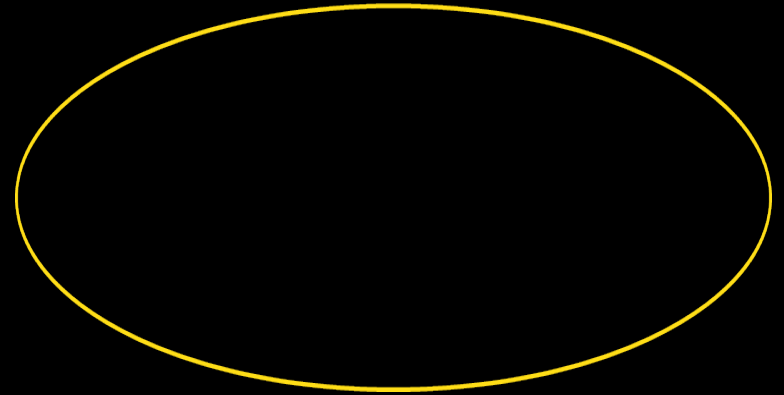
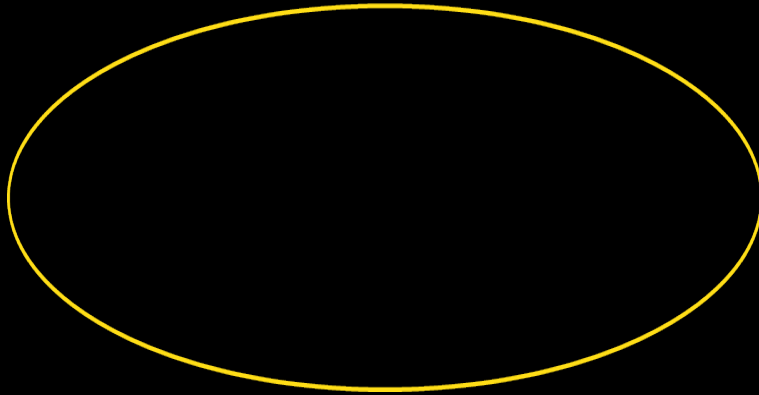


Kroppen bebor verden
Verden er i kroppen som Kropsskema

Dualisme / Biomedicinsk model

Subjekt

Omverden



Adskilte verdener

Skizofreni, Depression og Implosion (invasion)

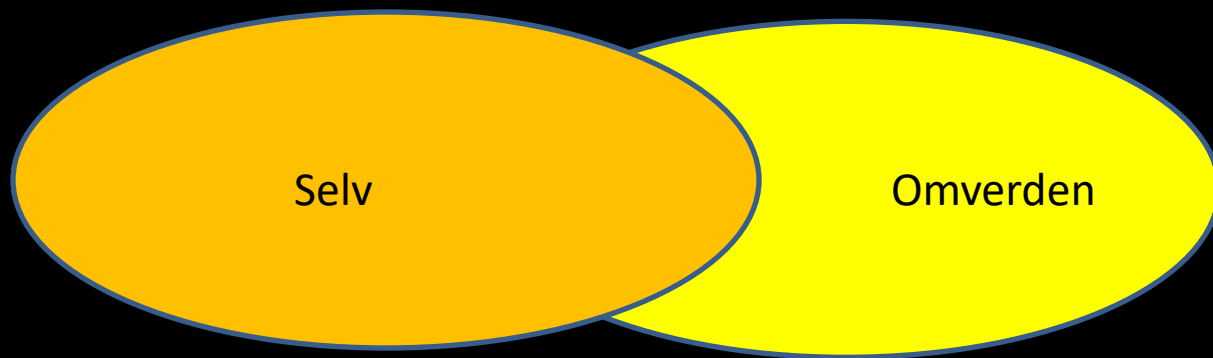


Selvet er invaderet
Ydre verden indtager mig

Disembodiment

- Skizofreni – jeg kan ikke mærke mig selv – det påvirker mine tanker, min selvoplevelse (emotionelt ustabil SELV)
- Depression – jeg mærker mig selv så tydeligt på en grim og tung måde – det påvirker mine tanker, min selvoplevelse

Effekt af FA, Kropslighed og Sanselighed



Jeg-er-mig / Jeg-kan
Jeg er herre i eget hus
Kaldet Agency

Fra bevægelse til Agency

Proces og Effekt af Fysisk Aktivitet

Bevægelse-> Sansning-> Embodiment-> Egenkontakt-> Agency



CHIME – som recovery-tilgang

- *Connectedness*
- *Hope*
- *Identity*
- *Meaning*
- *Empowerment*



Bevægelse fremmer CHIME

Gør Bevægelse / Fysisk Aktivitet Attraktivt

- Lav nogle hyggelige settings
- Bevægelse alene = Frihed
- Bevægelse sammen = Fællesskab både personale og borgere – personale kan smitte af på motivation – identifikationsfigur – hvad ka jeg li'
- Ud i verden (inklusion)
- Ha' årlige begivenheder (Løb, Gå, Friluft, Cykel)

Implementering

- Forberedelse – godt begyndt er halvt fuldendt
- Organisationstilpasning
- Kollegial opbakning
- Ledelsesopbakning
- Viden – opsøg den og udvikl videre på den
- Dokumentation

Husk: Det er ikke alle kolleger, der gider / behøver at være med.
Det krav ødelægger mere end det gavner
Gi' ildsjælene plads – eller rettere du skal tage plads.

Søren Kierkegaard holdt af at gå. Det kommer til udtryk i et brev fra 1847 til hans svigerinde
Henriette



"Tab for Alt ikke Lysten til at gaae: jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke saa tung, at man jo ikke kan gaae fra den ... Det er jo ogsaa aabenbart, at man dog ved at gaae bestandigt kommer Velbefindendet saa nær som det er Én muligt, selv om man ikke ganske naaer det, – men, ved at sidde stille, og jo mere man sidder stille, desto nærmere kommer Ildebefindendet. Kun i Bevægelse er Sundheden og Frelsen at finde."

Kontakt

Jim Toft

Nykøbing-Slagelsevej 20, 4560 Vig

Tlf. 42437323

Mail: jim@jimtoft.dk