



# NÅR KROPPEN GÅR I KAGE

## - REHABILITERING, FORSKNING OG METODER

25 års jubilæum for uddannelsen i Randers  
Konferencen/årsmødet er planlagt i et tæt samarbejde mellem  
Jyllandskredsen, DAP og VIA UC Psykomotorikuddannelsen.

**Lørdag den 19. november 2011:**

## Konference og årsmøde for Danske Psykomotoriske Terapeuter

**Fredag den 18. november 2011:**

## 25 års jubilæum – se bagsiden

På VIA UC Psykomotorikuddannelsen,  
Campus Randers,  
Jens Otto Kraghs Plads 3., 8900 Randers.

*Lige ved busstationen og 10 min. gang fra togstationen.*

### Pris og tilmelding:

Medlemmer af DAP 775 kr., studerende 450 kr., andre 975 kr. Betaling skal ske til DAPs kursuskonto (reg.nr. 9570 kon-  
tonr. 60070148). Se desuden tilmeldingsregler i fagbladet DAP og på [www.dap.dk](http://www.dap.dk). Anfør "Årsmøde" på indbetalingen.  
Tilmeldingsfrist **27. oktober 2011**. Evt. overnatning kan ske på Randers Vandrehjem: [www.danhostelranders.dk](http://www.danhostelranders.dk)

Programmet er bredt sammensat med mange forskellige metoder og målgrupper. Temaet er rehabilitering, og 17 psyko-  
motoriske terapeuter står for forelæsningserne og de mange workshops.

Der er fokus på forskning, udviklingsarbejde, nyere viden, samt den praktiske og metodiske tilgang til de forskellige  
områder. Alle har solid erfaring inden for de 3 hovedtemaer, som er "stress og trivsel", "muskeltonus", "fysisk aktivitet  
og motivation" – samt indenfor områder og målgrupper som børn og unge, ældre, handicappede, senhjerneskadede,  
flygtninge, psykiatri samt revalidering og HR. Tilmelding til workshops sker ved ankomst.

Vi håber at I vil finde det spændende og værd at rejse efter. Vi lover plads til 110 deltagere i de nye flotte og moderne  
lokaler.

# Program - Lørdag den 19. november

**Kl. 9.00**

## **ANKOMST, KAFFE OG MORGENBRØD**

**Kl. 9.30-10.00**

## **FAGET I DAG OG I FREMTIDEN**

Velkomst ved Henriette Nicolaisen, formand for DAP og Helle Brok, uddannelsesleder VIA UC Psykomotorikuddannelsen.

**Kl. 10.00-10.45**

## **FORELÆSNING: STRESS OG TRIVSEL**

I oplægget præsenteres grundlæggende teoretiske definitioner af stress. Herefter præsenteres forskellige modeller for, hvordan stress udvikles i organisatoriske sammenhænge: Krav-kontrol modellen, effort-reward modellen, krav-ressource modellen, herunder "de seks guldkorn". Desuden præsenteres to nyere stressmodeller: The Cognitive Activation Theory of Stress (CATS), som sammenknytter kognition og kropslige stressreaktioner, samt modellen "Stress som krænkelse af selvet", der populært set udvider mobningsbegrebet til at omfatte dagligdags fortrædeligheder. Afslutningsvis perspektiveres teoriene i forhold til stressforebyggelse og trivselsprocesser på arbejdspladsen, psykomotoriske begreber samt rehabilitering.

**Ole H. Sørensen, Cand. polyt., Ph.d., psykomotorisk terapeut**, uddannet 2002. Seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Er konsulent og ergonomisk vejleder med afsæt i firmaet Corpus Libra.

**Kl. 10.55-11.50**

## **5 SIDELØBENDE WORKSHOPS OM STRESS OG TRIVSEL**

### **1. "Fri for hovedpine" træning - arbejdsrelateret hovedpine og ændring af vaner 1.**

Metoder til at arbejde med mennesker på arbejdsmarkedet med hovedpine, både i forhold til de, som er immobile og hæmmet af smerter - og i forhold til de, der har større bevægelighed og lettere spændingshovedpine. Der vil være fokus på kropsholdning, stræk, øvelser for skulder, nakke og kæbe, samt dynamisk bevægelse.

**Nina Møller**, uddannet 1992. Har erfaring med undervisning på AMU-centre, aftenskoler, trivselsmedarbejder på slagteri, samt egen praksis. Ansat på Sygehus Thy-Mors, region Nordjylland som trivselskonsulent

### **2. Børn og Stress - kropsbevidsthed, sanseintegration og relationskompetence, 1-6 årige børn**

Om at starte ved begyndelsen af livet hvor muligheden for at forebygge stress er unik. Der vil være fokus på bevægelsesudvikling, sanseintegration og affektregulering. Gennem bevægelse, fokuseret sansning og refleksion arbejder vi med temaet, så deltageren får erfaring med de muligheder, de psykomotoriske metoder giver i forhold til barnets udvikling af kropsbevidsthed og selvregulering.

**Inge Thing**, uddannet 2009, samt pædagog. Erfaring som pædagog indenfor 0-6 års området i 18 år, siden 2009 som psykomotorisk terapeut i vuggestuegruppen i en 0-6 års institution. Selvstændig virksomhed: Fødselsforberedelse og foredrag om børns udvikling.

### **3. Take a break... Inspiration til arbejde med stressramte medarbejdere**

Der arbejdes med metoder til at opnå bedre kontakt til kroppen og finde den indre ro, som flere stressramte medarbejdere mangler på deres arbejdsplads. Der vil være fokus på grounding og afspænding som metoder til forebyggelse og håndtering af stress, samt dynamisk og fri bevægelse. Metoderne bruges til stressramte medarbejdere i alle faggrupper, hvad enten det er lagermedarbejderen, kontorassistenten eller teamlederen.

**Maria Suhr Bay**, uddannet 2010. Har arbejdet med rådgivning og personaletrivsel i IKEA. Erfaring inden for AMU Centre og diverse aftenskoler. Er i dag ansat som job- og karrierekonsulent ved Institut for Karriereudvikling, Frederikshavn.

### **4. Stress stop - behandlingsmetoder i forbindelse med stresssymptomer**

Hvordan støtter man klienten med at regulere stressniveauet?

Der arbejdes med afbalancering og stressregulering af krop og psyke, herunder med jordforbindelse, åndedræt og anerkendelse. Workshoppen vil omfatte forskellige behandlingsmetoder i forhold til stressregulering.

**Mai-Britt Schwab**, uddannet 1984, Cand.mag. uddannet ved Kempler institutet. Klinisk praksis med afspændingsbehandling og stresscoaching. Tidligere leder på Skolen for Psykomotorik. Har skrevet en lang række bøger om stresshåndtering.

### **5. Hjælp til selvhjælp - redskaber til rehabilitering for langtidsarbejdsløse**

Workshoppen vil have fokus på jordforbindelse, opmærksomheds- og kontaktøvelser, venepumpe-øvelser, mindfulness og afspænding. Baseret på undervisning af kvinder, som udviser psykosomatiske symptomer og som ofte er ramt af senfølger af traumatiske hændelser. Dette kan vise sig som angst, depression eller stress-symptomer, såsom søvnbesvær og rastløshed. Vi søger at sætte en positiv spiral i gang i forhold til egenomsorg og øget trivsel.

**Birgitte Lervig**, uddannet 1991. Udtryksorienteret psykoterapeut og uddannet i Sandplay samt **Lisser Diker**, uddannet 1992. Krop/gestalt-terapeut samt diplomuddannelse i psykologi. Har arbejdet indenfor misbrugsområdet og socialpsykiatrien. Begge er ansat på Daghøjskolen Kvindeliv.

**Kl. 11.50-13.00**

## **FROKOST**

Der serveres en lækker buffet med salater, kødretter, tærter, ost og frugt. Drikkevarer kan købes

**Kl. 13.00-13.45**

## **FORELÆSNING: MUSKELTONUS OG REHABILITERING**

Teorier om muskeltonus og psyke, samt måling af muskeltonus. Forelæsningsen bliver en kort introduktion til teori og undersøgelser vedrørende en række emner: Definition af muskeltonus. Oplevelsen af muskeltonus, som kan bruges som en muskeltest. Forhold mellem den oplevede muskeltonus og fysiologisk beskrivelse (EMG-måling). Dimensionerne i muskeltonus (hårdhed, spændinger og slapheder i forskellige grader).

Krav til muskeltest som målemetode. Hvad viser muskeltonus om psykologiske forhold? Planlægning af behandling ud fra muskeltest. Se evt. nærmere på [www.muskeltonuspsyke.dk](http://www.muskeltonuspsyke.dk).

**Jan Ivanouw, Cand. psych., Ph.d., psykomotorisk terapeut**, uddannet 1976. Ansat i Center for Ledelse, Ekstern lektor, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Arbejder med udvikling af psykologiske tests og muskeltest. Har arbejdet med psykoterapi og psykologiske undersøgelser, bl.a. på psykiatriske afdelinger, samt undervisning og i egen praksis.

**Kl. 13.50-14.45**

## **4 SIDELØBENDE WORKSHOPS OM MUSKELTONUS OG REHABILITERING**

### **1. Visualisering og traume - kunst- og kropsterapeutisk gruppebehandling af traumatiserede flygtninge med PTSD symptomer**

Metoden, som præsenteres her, er en visualiseringsøvelse, som efterfølges af at tegne symboler, farver, og/eller figurer, som måtte dukke op under øvelsen. Visualiseringen er således baggrund for den kunstterapeutiske proces, som her bliver et alternativt "udvidende sprog", der er funderet i kropsfornemmelser, sansninger, følelser og metaforer/symboler. Dette følges op af metoden "verbalisering" i forhold til tegningen, samt opmærksomhed på tilstedeværelse i kroppen.

**Maria Aspegren Søndergaard**, uddannet 1997, diplomuddannelse i psykologi. Har erfaring inden for psykiatrien, samt som fagkonsulent og underviser. Ansat på Rehabiliteringscenter for Flygtninge, Region Nordjylland.

# Program - Lørdag den 19. november

## **2. Elefantben og trælar - ødembehandling ved massive ødemer – særligt ved passive personer**

Forskellige metoder i forhold til afhjælpning af ødemer (væskeansamlinger) og hæmatomer (blå mærker og blodansamlinger). Man vil komme ind på metoder i forhold til drænage og lejring af personer med kraftige væskeansamlinger, herunder abdomens og lændens betydning for dette. Der vil være fokus på venepumpebehandling udført af den psykomotoriske terapeut med hænderne som redskab.

Metoderne bruges til mennesker, der er immobile som følge af operation eller amputation, samt hjerneskadede, handikappede, eller ældre, der ikke magter at bevæge sig selv rundt.

**Lise Lang Pedersen**, uddannet 1990. Har arbejdet som konsulent for bl.a. Irma og Dandy, samt på Vejlefyord center for senhjerneskadede og i egen praksis. Ansat på Vejle Sygehus ortopædkirurgisk rehabiliteringsafdeling.

## **3. Leg og hjerne - rehabilitering med mennesker med senhjerneskader**

Der arbejdes med metoderne "leg og grundøvelser" i forhold til rehabiliteringens 3 motoriske planer: Stabilitet, mobilitet og fleksibilitet. Stabilitet forstået som balance, mobilitet som de grundlæggende motoriske bevægelsesformer og fleksibilitet som manipulation og forandring af den enkelte bevægelsesformer. Workshoppen er tilrettelagt ud fra neuropædagogikkens didaktik (SMITTE – modellen), psykomotorisk pædagogik og læring i praksis.

**Susanne Drost**, uddannet 1996. Har haft egen klinik, været underviser og konsulent, samt arbejdet som leder. Ansat som afdelingsleder på Høskov Kollegiet i Århus.

## **4. Spænding giver liv - tonusregulering og angsttilstande**

Denne workshop vil have fokus på, hvordan angsttilstande kan rummes gennem tonusregulerende kropslige modstandsøvelser og manuel aktiv og passiv kropsbehandling. Formålet med den psykomotoriske terapi er, at klienten får udviklet kropslige og mentale færdigheder, så angsten kan lande i kroppen og gennemleves. Der arbejdes med tonusregulerende øvelser, som kan bruges i individuel terapi og i grupper samt manuelle kropsbehandlingsøvelser.

**Bente Jørgensen**, uddannet 2005. Privatpraktiserende kunst- og psykomotorisk terapeut og indehaver af Krop & Kunst i Odense. Specialiseret inden for stress og traumatisk stress, har arbejdet med børn, unge og voksne med angst.

**Kl. 14.45-15.25**

## **PAUSE OG 25 ÅRS JUBILÆUMS-KAGE**

**Kl. 15.25-16.10**

## **FORELÆSNING: KROPPENS AMBIVALENS – FYSISK AKTIVITET OG MOTIVATION**

Alle synes enige om at fysisk aktivitet har positiv indflydelse på det psykiske og kropslige velbefindende. Spørgsmålet er om denne opfattelse kan understøttes af den foreliggende forskning. Med udgangspunkt i en kvalitativ undersøgelse af unge med skizofreni, belyses spørgsmålet om udbyttet af fysisk aktivitet ud fra en subjektiv og oplevelsesorienteret vinkel. Deltagerne udtrykker positive erfaringer med kropslig udfoldelse, men undersøgelsen konkluderer også, at krop og bevægelse kan være forbundet med ubehag og vanskeligheder. På baggrund af erfaringernes sammensathed diskuteres spørgsmålet om motivation. Hvad er baggrunden for, at det kan være svært at være fysisk aktiv, hvis det nu er så godt? Hvilken holdning til motivation synes at være fremadrettet og konstruktiv?

**Ane Moltke, mester i voksenuddannelse, psykomotorisk terapeut**, uddannet 1984. Hun har de seneste 20 år arbejdet med mennesker med en psykisk lidelse og har forestået flere udviklingsprojekter med kroppen som fokus. Hun er forfatter til bogen Kroppens ambivalens – skizofreni, fysisk aktivitet og motivation.

**Kl. 16.15-17.10**

## **5 SIDELØBENDE WORKSHOPS OM FYSISK AKTIVITET OG MOTIVATION**

### **1. Rollatorstafet og ældre OL - fysisk aktivitet for svage ældre**

Forskellige metoder i arbejdet med ældre, særligt demente. Erindringsdans, herunder musikvalg, hvordan "vækkes" den ældre kognitiv, socialt og fysiske. Holdundervisning med sansestimulering, leg, spil, rollatorstafet - samt forskellige former for afspænding. Desuden fokus på metoder til at få hele gruppen med i den kropslige proces og udfoldelse, uanset fysiske og psykiske barrierer.

**Henriette Nikolaisen**, uddannet 1992. Har siden arbejdet med ældre og ansat i ældresektoren i Københavns Kommune, sideløbende med privat praksis og arbejde i DR byen som ergonomisk vejleder og behandler. Nu formand for DAP.

### **2. Op af sofaen - træning med unge sårbare mennesker**

Forskellige metoder til at lave træning med unge mennesker, som er psykisk sårbare. Der vil være metoder i forhold til opvarmning, konditionstræning, styrketræning og udspænding med særligt fokus på kropsbevidsthedstræning. Workshoppen vil også handle om at udnytte sammenhængen mellem krop og psyke i træningen, samt motivation af unge.

**Jesper Dessau**, uddannet 2009. Arbejder til dagligt med undervisning i fysisk træning og afspænding i ungegruppen under AOF midt. Gruppen består af unge med forskelligartede problematikker som ADHD, depression, misbrug og kroniske smerter.

### **3. Kend vejen, mens du går - sundhedsfremme indenfor revalidering og beskæftigelsesområdet**

Hvordan arbejder man med åbne hold med mennesker, der er sygemeldte, har smerter og er fysisk og psykisk svage. Workshoppens omdrejningspunkt er kropsbevidsthedstræning, fysiske øvelser, bevægelighed, muskeltonus, lettere styrkeøvelser samt stræk og ledbevægelighed. Anvendelse af humor som motivation.

**Jane Tolstrup Christensen**, uddannet 1997. Efteruddannet indenfor kognitiv terapi og som mindfulness instruktør. Erfaring med revalidering og beskæftigelsesområdet, bl.a. på Jobcenter Djursland og Jobværkstedet, samt som konsulent.

### **4. Skyd ikke over målet - pædagogisk rehabilitering med sindslidende**

Hvordan sættes realistiske mål og hvordan holder man fast i sig selv i sociale sammenhænge som sindslidende. Workshoppen kommer omkring emnerne jordforbindelse, grænser, afgrænsning og metoderne vil både være grundøvelser, fysisk træning, taktilstimulation og fri og dynamisk bevægelse.

**Line Bie Ladefoged**, uddannet 2001. Erfaring med psykiatri, bl.a. i Hedensted Kommune, hvor hun er ansat i et projekt bevilliget af Socialministeriet.

### **5. Sans og samling - træning med fysisk og psykisk udviklingshæmmede under åben himmel**

Brug naturen til at opbygge træningsbaner og få "vækket" sanserne via udendørsliv til selv meget svært handicappede. Workshoppen vil introducere til forskellige metoder til hensigtsmæssig og passende træning og aktivitet. Derudover vil forskellige sansemotoriske metoder præsenteres, ligesom man kort vil komme ind på funktionen af Snoezelhouse og rum.

**Helle Vase**, uddannet 1994. Erfaring med udviklingshæmmede, bl.a. fra Bøgeskovgård, Aktivitetscenter Syd og Skovlund i Århus, hvor hun har erfaring med snoezelrum.

**Kl. 17.10-17.30**

## **OPSAMLING OG GOD TUR HJEM**

# 25 ÅRS JUBILÆUM FOR PSYKOMOTORIKUDDANNELSEN

Fredag den 18. november 2011 på Campus Randers,  
Psykomotorikuddannelsen, Jens Otto Kraghs Plads 3

Kl. 15.00 Reception med lidt til ganen, indslag og taler - alle er velkomne

Kl. 16.30 Gæste-"forelæsning" ved Anne Marie Helger  
... om krop, psyke, afspænding og andre samfundsvæsentlige emner



*Fru Helger er en kvinde med mange meninger, og hun holder dem ikke for sig selv. I sin bog "Helgers Hedetur" benævner hun sig selv som "en klassisk klimakterie-makrel". Efter at have passeret de 60 er hun nærmere en "mimre-makrel", men en modig, meningsfuld, alt-andet-end-midtersøgende én af slagsen. Der er masser af gode grin og verbale smæk for skillingen til alle, uanset køn, alder og social status, når Anne Marie Helger går i kødet på danskernes trang til at trampe i takt med tidens tendenser.*

På grund af begrænset plads sælges billetter på forhånd til 75 kr. stykket til Anne-Marie Helger, send en mail til: [psykomotorik@viauc.dk](mailto:psykomotorik@viauc.dk) med navn, telefonnummer og antal. Herefter oplyses om betaling.

**Ruth Ryborg, 79 år og kvinden, der har kæmpet en lang og  
brav kamp for afspændingsfagets vej til anerkendelse.  
Første rektor for uddannelsen i Randers**

"Åbningen af Randers Afspændingspædagogiske Seminarium i august 1986 var en stor positiv oplevelse. Både dengang og i dag er det vigtigt at huske på uddannelsens særlige værdi, som handler om, at vi skal bevare accepten af, at vi mennesker er ulige, men ligeværdige."

**Birgit Dines Johansen, 73 år og underviser på uddannelsen i  
Randers i 1986 og stadig aktiv**

"Generelt tror jeg, man kan sige, at der var mere "håndværk" i undervisningen dengang i forhold til nu. Heldigvis er de grundlæggende værdier de samme som tidligere, så der stadig arbejdes ud fra bl.a.:

- At møde det enkelte menneske med respekt, nærvær og opmærksomhed
  - Et helhedssyn, der opfatter krop, psyke og det sociale liv som en helhed
  - At sætte den enkeltes selvværd og ressourcer i centrum
- Disse værdier er guld værd og adskiller os fra andre faggrupper, og jeg håber, at de stadig vil blive prioriterede i fremtiden"

**Helle Brok, 45 år, nuværende uddannelsesleder på  
Psykomotorikuddannelsen i Randers**

"Uddannelsen er gået fra privat til status af offentlig professionsbacheloruddannelse, og i forbindelse med praktikken samarbejder vi nu systematisk med virksomheder, institutioner og kommuner. Min ønske og vision er, at grundværdierne i uddannelsen ikke forsvinder i udviklingen og professionaliseringens navn. Det er essentielt, at vi bevarer den kropslige og personlige udvikling, som er kendetegnende for faget."



**Fra venstre Ruth Ryborg, der stod for åbningen af Randers afspændingspædagogiske seminarium i 1986 og var uddannelsens første rektor. I midten nuværende uddannelsesleder Helle Brok og til højre Birgit Dines Johansen, der var underviser på uddannelsen for 25 år siden og stadig underviser den dag i dag.**

Læs interviewene med Ruth Ryborg,  
Birgit Dines Johansen  
og Helle Brok i deres fulde længde på  
[www.viauc.dk/psykomotorikuddannelsen](http://www.viauc.dk/psykomotorikuddannelsen)