

## Artiklen har været bragt i DAP afspænding – psykomotorik, nr. 5 august 2007

### Inddragelse af kroppen i skizofrenibehandling

DAPs forskningsfond har ydet bidrag til en undersøgelse, der belyser psykisk syges oplevelser og erfaringer med at være kropsligt aktive.

Undersøgelsen er en del af udviklingsprojektet 'Brug kroppen i psykiatrien' iværksat og ledet af afspændingspædagog Ane Moltke.

Udviklingsprojektet er knyttet til Bispebjerg Hospital og har som mål er at *fremme og kvalificere behandlingsindsatsen* i den ambulante psykiatriske behandling, hvad angår *kropslige behandlingstiltag*. Projektet retter sig mod distriktspsykiatriske centre, opsøgende psykoseteams og OPUS-team.

### Skizofreni handler ikke kun om det som sidder mellem ørene

Bag projektet ligger en opfattelse af, at skizofreni ikke kun påvirkes af tanker, forestillinger og følelser, men også rammer kropslige forhold. Med kroppen menes alle dimensioner, fra fysisk sundhed til kropslige oplevelser og forestillinger.

Mange mennesker med skizofreni lever et inaktivt hverdagsliv og der er en overdødelighed i denne befolkningsgruppe af årsager relateret til overvægt og mangel på bevægelse. Disse problemer forstærkes ofte af den medicinske behandling (Sundhedsstyrelsen 2004).

Skizofreni kan desuden medføre en forvrænget eller læderet kropsopfattelse og en nedsat evne til at sanse kroppen og dens behov. Kropslige oplevelser kan under den akutte psykotiske periode være skræmmende. En deltager i undersøgelsen er kommet med følgende udtalelse om sin kropsopfattelsen under en psykotiske episode

*Jeg havde det lige som om jeg var på vej ud af min krop. Det var derfor jeg begyndte at skære i mig selv og gå med sten i lommen.*

### Kroppen er ikke kun den fysiske og biologiske krop

De kropslige problemer, der kan følge med en skizofreniform lidelse, angår ikke kun den "fysiske krop", men påvirker også oplevelsen af at være sig selv i virkelighedens verden. Inspireret af kropsfænomenologien og filosofen Merleau Ponty kan man sige, at det at være menneske er, at være i verden som krop og at kroppen er forbundet til en grundlæggende oplevelse af "mig-hed" (Væver 2004). Set i dette lys vil de kropslige vanskeligheder, der kan følge med skizofreni, påvirke oplevelsen af selvets enhed. (Moltke 2006).

Overstående deltager beskriver det således

*Så det var også sådan en vendte tilbage til min krop på en måde (at deltage i en kropsgruppe, ut tilføjelse a.m.). Og den der ret til at have en krop, altså retten til at være til, på en eller anden måde. Fordi mens jeg var psykotisk, var jeg bange for, at jeg havde gjort noget forkert, så jeg trak mig selv helt tilbage, eller hvad man skal sige, og følte ikke ret til at være nogen steder.*

### At komme sig oven på en psykose handler også om at bruge kroppen

I behandlingen af skizofreni er det derfor væsentligt ikke kun at tænke på medicinsk behandling og samtaleterapi, men også at betragte fysisk aktivitet og kropslige øvelser som værende et ligeværdigt og naturligt behandlingselement.

Sundhedsstyrelsen har lavet en undersøgelse af psykiatriske patienters erfaringer med fysisk aktivitet. Den viser at langt størstedelen af de interviewede patienter er meget motiverede for fysisk aktivitet under indlæggelsen og at flertallet, når de bliver udskrevet anser denne aktivitet for at være en meningsfuld del af behandlingen. Patienterne ønsker at personalet aktivt bakker dem op i at holde fast i, at deltage i de fysiske behandlingstilbud (Sundhedsstyrelsen 2006).

### **At virkeliggøre de gode intentioner**

Det er håbet at udviklingsprojektet 'Brug kroppen i psykiatrien' kan give et lille bidrag til at kroppen får mere plads i den ambulante psykiatriske behandling, en behandlingsform der i forvejen er præget af travlhed og mangefacetterede krav, set fra et medarbejder synspunkt.

I erkendelse af at det er vanskeligt at skabe forandringer i et behandlingsarbejde, der i forvejen er præget af mange og krævende opgaver, har projektet også fokus på hvorledes fysisk aktivitet og kropslige øvelser, konkret kan blive en del af den daglige praksis.

Projektet er derfor bygget op omkring to elementer:

- en vidensformidlings- og implementeringsproces rettet mod tværfagligt personale i ambulant psykiatri og
- en deltagerundersøgelse.

### **Hvad har betydning for, at kropslig aktivitet opleves som meningsfuld og engagerende**

I undersøgelsen deltager 6 – 10 unge, der er i behandling i OPUS Nørrebro, et behandlingstilbud for unge der første gang har haft en psykose.

Undersøgelsen vil tegne et billede af, hvorledes unge med en skizofreniform lidelse oplever udbyttet af fysisk aktivitet, og hvad de mener er af betydning for at påbegynde og fastholde aktiviteten. Undersøgelsen fokuserer på spørgsmålet;

Hvad har betydning for, at kropslig aktivitet opleves som meningsfuld og engagerende ?

Hver enkelt ung deltager ved projektets begyndelse i et kvalitativt interview vedrørende deres erfaring med fysisk aktivitet, før og efter sygdomsforløbet. Desuden omhandler deres kropsopfattelse og symptombillede med fokus på de kropslige aspekter.

Den unge deltager i en selvvalgt fysisk aktivitet, minimum 1 gang ugentligt 6 gange, hvori den projektansvarlige også deltager. Før og efter aktiviteten vil der blive foretaget et kort interview omhandler tanker, følelser, kropssansninger, energiniveau og overvejelser vedrørende fremmøde og eventuelle barrierer herfor. Desuden foretages observationer under selve aktiviteten.

Afslutningsvis vil der blive foretaget endnu et kvalitativt interview, i hvilket observationerne og de unges erfaringer med fremmøde og selve aktiviteten inddrages.

### **Små skridt og gode erfaringer der kan vinde udbredelse**

Projektet sigter også mod formidling af viden om udbyttet af fysisk aktivitet. Det er hensigten at bidrage til at udvikle og implementere nye rutiner og behandlingstiltag, som tværfagligt personale kan udføre. Erfaringer fra andre projekter viser at det er væsentligt at starte i det små og derefter gradvis udbygge indsatsen, hvis man vil skabe forandringer. Det er blandt andet erfaringen fra en indsats Sundhedsstyrelsen har iværksat på 5 modelafdelinger på sygehuse i Danmark.

(Sundhedsstyrelsen 2006)

'Brug kroppen i psykiatrien' har taget ved lære af disse erfaringer og intentionen om vidensformidling og implementering, er derfor i første omgang rettet i mod ét ambulant behandlingstilbud, nemlig Opsøgende psykoseteam i Nord-Vest. OP-teamet vil gennem de kommende måneder drøfte og afprøve behandlingstilbud, der har fokus på kroppen. Målet er at nå frem til behandlingsrutiner /metoder, der sikre at fysisk aktivitet og kropsbrug ikke bliver glemt i den travle hverdag

I tilknytning til projektet vil der blive udarbejdet informationsmateriale henvendt til de faggrupper, der arbejder i ambulant psykiatrisk behandlingsregi. Informationsmaterialet vil handle om betydningen af fysisk aktivitet og give eksempler på hvilke behandlingsmetoder, der realistisk lader sig indføre i hverdagen.

### **Følg med i Afspændingspædagogen**

Projektets samlede varighed er halvandet år og afsluttes i april 2008. I denne periode er undertegnede frikøbt halv tid til at varetage opgaver i tilknytning til projektet.

Erfaringer og resultater fra projektet vil blive omtalt i 'Afspændingspædagogen'.

Oplysninger kan i øvrigt findes på [www.opus-kbh.dk](http://www.opus-kbh.dk) under, Projekt: Brug kroppen i psykiatrien.

### **Litteratur:**

Moltke, Ane (2006) Kropsbilleder ved skizofreni i Psyke og Logos nr. 2, Dansk Psykologisk Forlag

Sekretariatet for referenceprogrammer (2004) 'Referenceprogram for udredning og behandling af skizofreni', Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen 2006, Evalueringsrapport: Fysisk aktivitet i sygehusvæsnet.

Væver, Mette Skovgaard, i Køppe, Simo m.fl. (2004)'Kroppen i psyken', Hans Reitzels forlag.