

## **Bragt i Socialpsykiatri nr. 4, 2007**

### **Sæt kroppen i bevægelse**

- kropsbevidsthed og fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på at komme sig over skizofreni. Det er omdrejningspunktet i projektet 'Brug kroppen i psykiatrien' der slår til lyd for en øget inddragelse af kroppen i ambulante psykiatriske behandlinger

Af Ane Moltke

Projektsansvarlig for projektet 'Brug kroppen i psykiatrien', OPUS

Motion er godt – også når man har skizofreni. Fysisk aktivitet giver velbefindende, bedre humør og søvn og kan modvirke overvægt og livsstilssygdomme. Kroslig aktivitet bidrager desuden til at modvirke stress og skaber gode rammer for at indgå i sociale relationer. Meget tyder på at fysisk aktivitet kan modvirke og forebygge angst og depression.<sup>1</sup>

Personale og brugeres erfaringer viser, at mennesker med skizofreni også har dette udbytte af fysisk aktivitet og at kropslige øvelser kan være en betydningsfuld vej til at højne livskvaliteten og mestre de symptomerne, der følger med sygdommen.<sup>2</sup>

### **Ikke kun det som sidder mellem ørerne**

Udviklingsprojektet 'Brug kroppen i psykiatrien' har som mål at udvikle og udbrede kropslige metoder i arbejdet med mennesker med skizofreni. Skizofreni påvirker ikke kun tanker, forestillinger og følelser, men rammer også kropslige forhold. Med kroppen menes alle dimensioner, fra fysisk sundhed til kropslige oplevelser og forestillinger. Ikke mindst påvirkes kroppen af et inaktivt hverdagsliv. En undersøgelse foretaget i Vejle amt viser, at 50 % psykisk syge i behandler- og botilbuds rehabilitering, har et aktivitetsniveau, der svarer til en kørestolsbrugers.<sup>3</sup>

Oven i dette kommer at medicinens bivirkning ofte er overvægt. Det kan derfor ikke undre at der blandt mennesker med skizofreni er en overdødelighed, af årsager relateret til overvægt og mangel på bevægelse.<sup>4</sup>

Mennesker med skizofreni har ofte en forvrænget eller læderet kropsopfattelse og en nedsat evne til at sanse kroppen og dens behov. Kroslige oplevelser kan under en psykose være skræmmende

---

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsen (2004), Sundhedsstyrelsens baggrundsnotat om fysisk aktivitet 2004

<sup>2</sup> Gerlach, Jes m.fl.(2005) 'Motion og psyke', Psykiatrifondens forlag.

<sup>3</sup> Sandberg, M og Jensen, M (2006) 'Psykisk syge rører sig for lidt', Sygeplejersken nr.9.

<sup>4</sup> Sekretariatet for referenceprogrammer (2004) 'Referenceprogram for udredning og behandling af skizofreni', Sundhedsstyrelsen

*”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”.*

*Deltager i undersøgelsen*

### **Ikke kun den fysiske krop**

De kropslige problemer angår ikke kun den ”fysiske krop”, men også oplevelsen af at være sig selv i virkelighedens verden. Projektet er inspireret af kropsfænomenologien og filosofen Merleau Ponty, som mener at det at være menneske er at være i verden som krop, og at kroppen er forbundet til en grundlæggende oplevelse af ”mig-hed”. En deltager beskriver det således:

*”Så det var også sådan en vendt tilbage til min krop på en måde (at deltage i en kropsgruppe.). 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 bruge kroppen**

I arbejdet med skizofreni er det derfor væsentligt ikke kun at tænke på medicinsk behandling og samtalerapi, 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 have været en meningsfuld del af behandlingen. Patienterne ønsker at personalet aktivt bakker dem op i at holde fast i, at deltage i de fysiske behandlingstilbud.<sup>5</sup>

### **Sæt ord på de kropslige erfaringer**

Mange oplever et øget velvære under og efter fysisk aktivitet. Den positive effekt kan forstærkes ved at anvende metoder, der bidrager til at deltageren får en øget bevidsthed om sansninger og kropslige oplevelser. Dette kan gøres ved at rette opmærksomheden på kroppen før og efter aktiviteten, og bede deltagerne beskrive hvad de mærker. Der kan også anvendes en skala fra 0 – 10, hvor 0 er betegnelse for maksimalt kropsligt ubehag og 10 betegnelse for maksimalt kropsligt velvære. Herved fremkommer en meget konkret vurdering af udbyttet af kropslige øvelser. Denne vurdering kan være til gavn for både deltageren og personalet, og ikke mindst for et samarbejde mellem dem om at tilrettelægge aktiviteten.

*”Jamen interviewet før og efter har stor betydning, fordi man lige mærker efter, hvordan man har det inden og kan så fortælle hvordan man har det bagefter. Det har stor betydning for, hvordan man ser på træningen og hvad den gør for en”.*

Flere deltagere i undersøgelsen fortæller at det er vigtigt at gøre udbyttet tydeligt, således at det bliver en erfaring man kan bruge fremover. Kropslige øvelser kan derved blive en handlemulighed eller et redskab, man bevidst kan anvende for at forandre sin tilstand.

---

<sup>5</sup> Sundhedsstyrelsen 2006, Evalueringsrapport: Fysisk aktivitet i sygehusvæsnet.

## FAKTA

”Brug kroppen i psykiatrien” er knyttet til Bispebjerg Hospital og slutter i april 2008, artiklens pointer og konklusioner *er* foreløbige.

Projektbeskrivelse og andet materiale kan findes på [www.opus-kbh.dk](http://www.opus-kbh.dk) En uddybning af projektets forståelse af sammenhængen mellem krop og skizofreni kan findes i en artikel af Ane Moltke i tidsskriftet Psyke og Logos<sup>6</sup>.

Projektet skal bidrage til at kroppen får mere plads i den ambulante psykiatriske behandling. Da det er svært at skabe forandringer i behandlingsarbejde, der er præget af mange, krævende opgaver, fokuserer projektet på hvordan fysisk aktivitet kan blive en del af den daglige praksis. Det sker i samarbejde med det Opsøgende Psykoseteam i København NV.

I undersøgelsen deltager 6 – 10 unge, der er i behandling i OPUS Nørrebro. Undersøgelsen tegner et billede af, hvordan disse unge oplever udbyttet af fysisk aktivitet, og hvad de mener er af betydning for at påbegynde og fastholde aktiviteten. Hver enkelt ung deltager i kvalitative interviews og i en selvvalgt fysisk aktivitet, ca. 6 gange. I tilknytning til aktiviteten foretages korte interviews og observationer.

---

<sup>6</sup> Moltke, Ane (2006) Kropsbilleder ved skizofreni i Psyke og Logos nr. 2, Dansk Psykologisk Forlag