



Styrk dit relationsarbejde

Få nye værktøjer og supervision

**Skab sammenhæng mellem
krop og psyke**

Se mere
på [fysio.dk/
karriere-
psyk](https://fysio.dk/karriere-psyk)

GØR SOM JULIE HINNERFELDT:

Bliv fysioterapeut i psykiatrien

FEBRUAR 2021

Julie Hinnerfeldt, 25 år

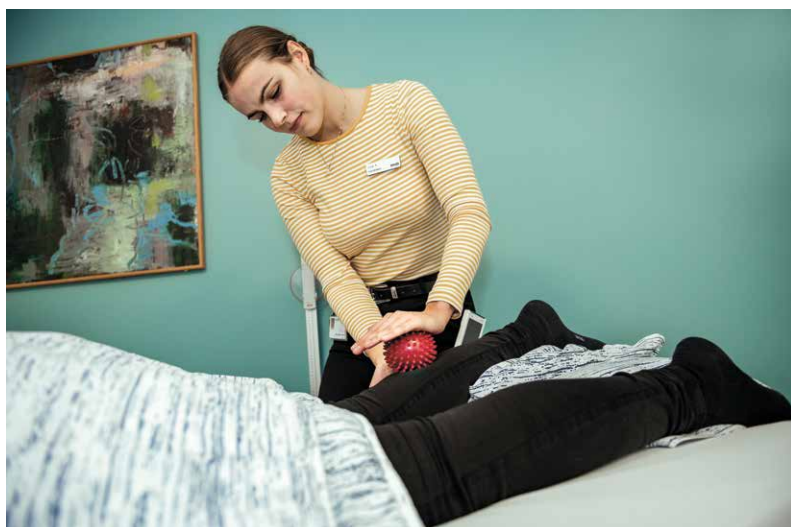
Fysioterapeut i Afdeling for Depression og Angst, AUH Psykiatrien
Uddannet 2020



Nyuddannet og ny i psykiatrien:

“Jeg er tryg”

Fysioterapeut Julie Hinnerfeldt møder mange fordomme om vold på psykiatriske afdelinger. Men hun er aldrig bange.



Musikken i rummet er dæmpet og beroligende. Julie Hinnerfeldt presser den nubrede ballstick let hen over den unge kvindes ben. Nu er kvinden tæt på at falde i søvn i sengen.

- Jeg kan simpelthen ikke forestille mig et sted, hvor mit bidrag som fysioterapeut giver mere mening end her, siger Julie Hinnerfeldt, der har været ansat i fire måneder på Sengeafsnit 5, Afdeling for Depression og Angst, AUH Psykiatrien i Skejby.

En ung kvinde er på nippet til at blive fikseret med bælte, fordi personalet ikke kan få hende til at holde op med at skade sig selv. Julie Hinnerfeldt får hende overtalt til ballstickmassage, og kvinden falder til ro. (Kvinden på billedet er en model.)

Julie Hinnerfeldt arbejder med patienter med personlighedsforstyrrelser, selvskadende adfærd, angst og depression. Hun var nyuddannet, da hun så stillingsbeskrivelsen. Afdelingen søgte en fysioterapeut med særlig interesse i at forebygge og nedbringe tvang over for patienterne.

- Psykiatrien var faktisk ikke min førsteprioritet. Men stillingsopslaget lød meget fristende, og det er simpelthen megafedt, at jeg blev valgt.

Julie Hinnerfeldt er ansat som fysioterapeut i fast aftenvagt. Det gør, at patienterne ikke er så travlt optaget af lægesamtaler og undersøgelser, når hun er der. Derfor er der plads til aktiviteter hun sætter i værk i løbet af dagen: Badminton i det lille motionsrum, afspænding, bordtennis, ballstickmassage, en gåtur, hvis vejret tillader det.

Formålet med aktiviteterne er at hjælpe patienterne til en bedre kropsfølelse. Samtidig kan for eksempel en times badminton også være med til at dæmpe de aggressioner og den uro, som patienter bøvler med.

- Jeg er the good guy. Jeg kommer aldrig med trælse beskeder om medicin og den slags. Jeg tilbyder det, som patienterne gerne vil have.

Da hun fik jobbet i psykiatrien, spurgte



Jeg kan simpelthen ikke forestille mig et sted, hvor mit bidrag som fysioterapeut giver mere mening end her.

flere venner, om hun ikke var bange for at blive overfaldet af patienterne. Hun erkender, at hun også selv var en smule præget af de fordomme, som klæber til psykiatrien.

- Det var selvfølgelig grænseoverskridende de første gange, jeg sad med patienter, der fortalte om deres trang til at skade sig selv eller begå selvmord, men jeg føler mig fuldstændig tryk og kan altid spørge mine kolleger, hvis jeg er i tvivl.

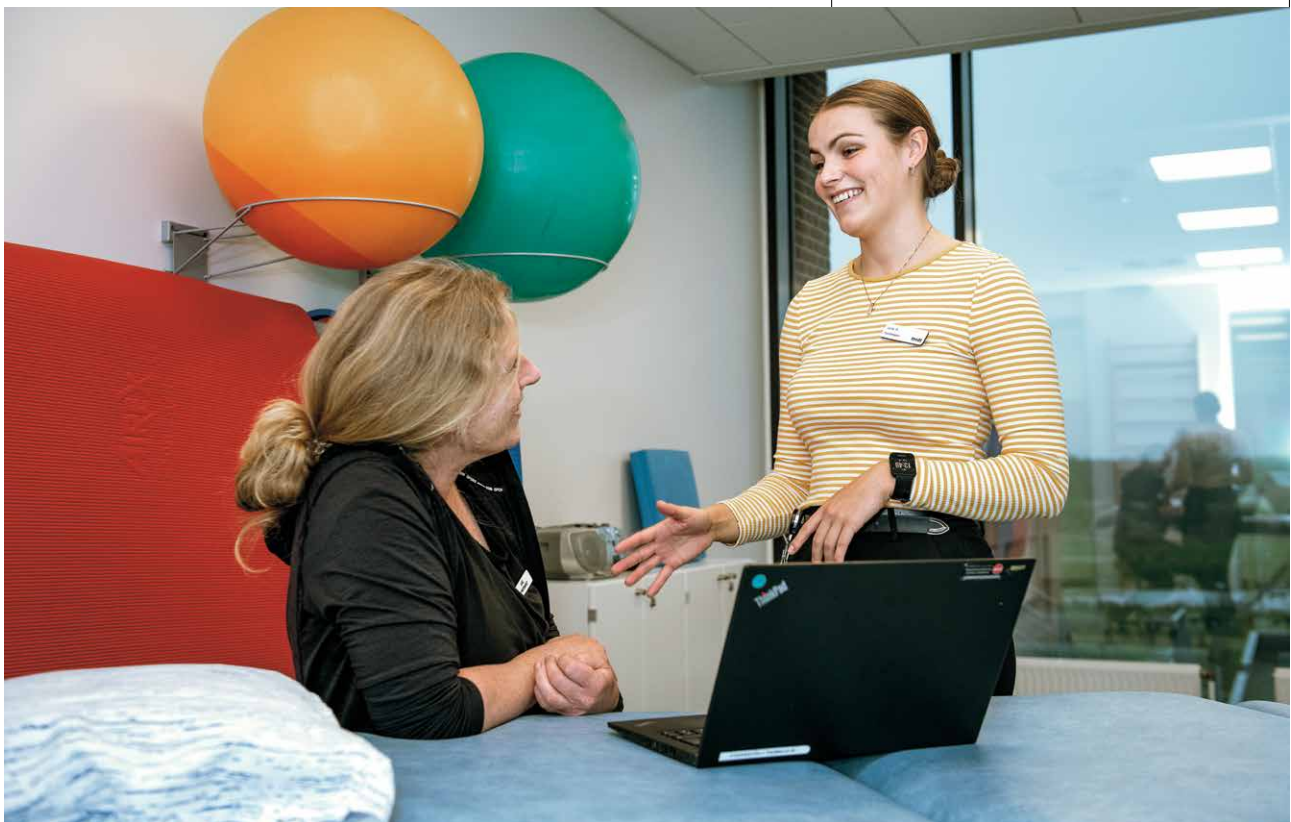
Hendes kollega Jane Dyhrberg arbejder i dagtimerne, og når Julie Hinnerfeldt møder ind klokken 14, får hun en overlevering, enten mundtligt eller på mail. Det samme sker den modsatte vej, når hun er færdig på sin vagt.

Arbejdet i psykiatrien har skærpet Julie Hinnerfeldts interesse for at skabe gode relationer til patienter.

- Jeg er sikker på, at jeg kan bruge det andre steder, hvis jeg skulle få lyst til at søge et nyt job. Men lige nu kan jeg ikke forestille mig at arbejde andre steder end her.

Effekten af Julie Hinnerfeldts indsats med at nedbringe tvang er endnu ikke blevet målt. Men inden længe får hun en kollega, der skal arbejde med samme fokus. Psykiatrien på AUH har netop opslået endnu en stilling til en fysioterapeut, der ligesom Julie skal arbejde med at forebygge bæltefikseringer og andre former for tvang.

Da Julie Hinnerfeldt begyndte i stillingen, fik hun en mentor. I fire dage fulgte hun i fodsporene på Jane Dyhrberg, der har arbejdet som fysioterapeut i psykiatrien i 19 år. Julie Hinnerfeldt blev præsenteret for patienterne og gradvist lempet ind i hverdagen.



Lene Nyboe, 59 år

Ansæt på AUH, halvtid som forsker på forskningsenheden i Afdeling for Depression og Angst, halvtid som kliniker på Klinik for PTSD og Angst
Fysioterapeut 1989, cand.scient.san. 2006, ph.d. 2015



Pioner inden for forskning:

Det begynder med en undren

Som en af de eneste af 140 fysioterapeuter med ph.d. har Lene Nyboe skrevet afhandling inden for psykiatrien. Hun har blandt andet fundet ud af, at ballstickmassage hjælper patienter med mani.

De råber højt, skaber uro og udfordrer grænser. Derfor ender det ofte med, at personalet på psykiatriske afdelinger er nødt til at bruge tvang over for stærkt maniske patienter. Men et forskningsprojekt på Aarhus Universitets-hospital har fundet en enkel løsning, der betyder mindre tvang: Ballstick-massage til patienterne, når de er aller-mest maniske.

- I dag hører jeg ofte spørgsmålet 'Har patienten fået ballstick-massage?', når en meget manisk patient er oppe at vende på konferencen, siger Lene Nyboe.

Hun gennemførte forskningen sammen med en fysio-terapeut og en sygeplejerske og ser projektet som et godt eksempel på, at forskning får værdi, når den forbedrer rutinerne i det kliniske arbejde.

Lene Nyboe er en af de eneste af de knap 140 fysiotera-
peuter med en ph.d., der har skrevet afhandling inden for psykiatrien. Men der er behov for meget mere forskning i området.

- Der skal mere 'krop' i behandlingen, og der er brug for mere forskning i, hvad fysioterapi kan bidrage med i psykia-
trien.

En fysioterapeut behøver hverken at have en kandidat-uddannelse eller en ph.d. for at gå i gang med at forske. Lige nu er Lene Nyboe vejleder for en klinisk fysioterapeut i børne- og ungepsykiatrien, der ikke har en forsknings-
baggrund. Til gengæld besidder hun en anden vigtig egen-
skab: Evnen til at undre sig.

- Hun gik i nogen tid og funderede over, om motoriske udfordringer hos unge kan være et forvarsel om skizofre-
ni. Så gik hun i gang med at skabe interesse for at under-
søge det nærmere. Nu har hun fået hjælp til at blive fri-
købt og få vejledning.

Lene Nyboe mener, at mange gode forsknings- og ud-
viklingsideer udspringer af et undrende blik på hverdag-
en i klinikken tilsat en masse nysgerrighed. Det var også
de to egenskaber hos Lene Nyboe, der i 1993 fik hende i
gang med det første forskningsprojekt.

- Jeg kunne ikke finde noget litteratur, der beskrev
kropslige symptomer hos patienter med depression. Der-
for måtte jeg selv i gang med undersøge det.

Artiklen blev udgivet og er i dag stadig den mest citere-
de af samtlige Lene Nyboes forskningsartikler.



Jeg kunne ikke finde litteratur, der beskrev kropslige symptomer hos patienter med depression. Derfor måtte jeg selv undersøge det.

Efteruddan dig inden for psykiatrien

Godt 250 fysioterapeuter er ansat i den regionale psykiatri. Dertil kommer fysioterapeuter, som arbejder i den private sektor, i kommunerne og i staten inden for psykiatrien og derfor er i kontakt med mennesker med psykiske lidelser. Men alle fysioterapeuter vil før eller siden komme i kontakt med mennesker, som er psykisk sårbare.

Kurser og kortere efteruddannelser

EFTERUDDANNELSE

“Body Awareness Therapy”

Der udbydes efteruddannelse i Body Awareness Therapy (BAT) på basis- og videregående niveau. Metoderne bruges til udredning og undersøgelse af patienter med psykosomatiske problemstillinger og anses som grundlæggende kurser for fysioterapeuter, som arbejder i psykiatrien. Der er flere udbydere.

KURSER

Psykisk sårbar

Kurset tager udgangspunkt i de overvejelser og muligheder der er for at tilpasse undersøgelse, behandling og træning mennesker med psykisk sårbarhed. Der drøftes centrale begreber som kropsforståelse, livsbetingelser og stigmatisering. Der vil være fokus på patientens ressourcer og tilpasning af den fysioterapeutiske intervention. Tiltænkt fysioterapeuter, der i kommuner, på klinikker og på somatisk sygehus har kontakt til borgere/patienter, som har både fysiske problemstillinger og psykisk sårbarhed eller sygdom og behov for en hensyntagende indsats.

Fysioterapi i psykiatrien

På kurset undervises i kropsforståelse og individuel kropsundersøgelse ud fra principperne i den norske psykomotoriske fysioterapitradition. Indholdet rummer teori om kropsforståelse, forholdet mellem teori og fysioterapeutiske arbejdsområder og praksis. Der er fokus på anamnese, undersøgelse, klinisk ræsonnering og formidling. Der arbejdes konkret med, hvordan forståelse af patienten omsættes til klinisk praksis. Kurset er relevant for fysioterapeuter, der arbejder inden for såvel psykiatri som somatik, herunder funktionelle lidelser, smerte- og spændingstilstande samt forskellige former for overgreb.

Se mere på fysio.dk/kurser og psykfys.dk

Se mere
på fysio.dk/
karriere-
psyk

Længerevarende efteruddannelser

De danske professionshøjskoler tilbyder en række diplom-uddannelser inden for psykiatri og psykosocialt arbejde.

Se finduddannelse.dk,
via.dk og phmetropol.dk

Norges Arktiske Universitet tilbyder en masteruddannelse i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi.

Se uit.no/utdanning

Oslo Metropolitan University tilbyder en masteruddannelse i psykosomatisk fysioterapi.

Se oslomet.no/studier

SDU tilbyder en master-uddannelse i rehabilitering.

Se sdu.dk/da/uddannelse

RUC tilbyder en master-uddannelse i sundhedsfremme.

Se ruc.dk/master

KARRIEREVEJLEDNING



Danske Fysioterapeuter tilbyder karrierevejledningssamtaler, hvor man kan få sparring om efter- eller videreuddannelse – også inden for psykiatrien. www.fysio.dk/radgivning-regler

Dansk Selskab for Fysioterapi i Psykiatri og Mental Sundhed afholder løbende netværksdage og faglige arrangementer for fysioterapeuter med interesse for psykiatri. Se psykfys.dk

Michael Timmermann, 59 år

Siden 2019 souschef for 23 ergo- og fysioterapeuter på Psykiatrisk Center København
Uddannet fysioterapeut i 1990

Efter/videreuddannelse: BBAT, KAT, Psykodynamisk Korttidsterapi, Psykopatologi og behandling med hovedvægt på kognitiv adfærdsterapi til PTSD

Forskningsprojekter: DEMO-projektet (depression og motion)



Leder med ambitioner:

Vi skal udvikle psykiatrien

Michael Timmermann ser gerne, at medarbejderne efteruddanner sig uden for den traditionelle fysioterapi.

Integrativ neuropædagogik, sanseintegration og snoezelrum er ikke begreber, som står på første side i lærebog om fysioterapi. Men på Psykiatrisk Center København ser souschef Michael Timmermann gerne, at fysioterapeuterne også interesserer sig for områder, der ikke er forbundet med traditionelle forestillinger om fysioterapi. Det vigtigste er, at den psykiatriske behandling udvikler sig.

- De bedste ideer er dem, som fysioterapeuterne selv bringer på bane. Det øger chancen for, at de bliver ført ud i livet og kan blive til gavn for hele arbejdspladsen, siger Michael Timmermann.

Som eksempel nævner han den vigtige indsats i psykiatrien for at begrænse bæltefiksering og andre former for tvang mest muligt. Personalet skal forsøge sig med alle tænkelige alternativer, inden de tyr til tvang over for en patient. Derfor lyttede Michael Timmermann ekstra nøje, da en af centrets fysioterapeuter fortalte om sin interesse for neuropædagogik og spurgte, om han kunne få støtte til at tage på et kursus om emnet.

- Fysioterapeuter mangler indimellem pædagogiske redskaber, og hvis nu fysioterapeuten kunne lære nogle metoder og udbrede dem til kollegerne, kunne vi måske bruge det til et projekt om at begrænse tvang.

Kurser i neuropædagogik figurerer ikke på listen over efteruddannelse for fysioterapeuter. Men Michael Timmermann fik organiseret det sådan, at kollegaen kom afsted på kurset. Han mener, at psykiatrien de senere år har udviklet sig til et langt mere attraktivt arbejdssted, end da han selv blev ansat inden for området.

- Vi er blevet mere opmærksomme på, hvordan krop og psyke hænger sammen. Psykiatriske patienters problemer bliver ikke løst alene med medicin. I dag ved vi, at vi må have fokus på 'det hele menneske'. Her kan fysioterapeuter bidrage med stor vægt.

Fysioterapeuter bidrager kun i begrænset omfang til forskning inden for psykiatrien. Men hvis en af Michael Timmermanns kolleger skulle have lyst til at bevæge sig i den retning, vil han bakke initiativet op.

- Indtil nu har forskningen i psykiatrien især været styret af læger. Tiden er moden til, at vi som fysioterapeuter bidrager og former vores egne forskningsprojekter, i stedet for blot at være vedhæng til andres.



I dag ved vi, at vi må have fokus på 'det hele menneske'. Her kan fysioterapeuter bidrage med stor vægt.

Mette Bindslev-Jensen, 32 år

Ansatt siden 2017 i åbent almenpsykiatrisk døgnafsnit under Psykiatrisk Center Ballerup, Region Hovedstadens Psykiatri
Efteruddannelse: Første modul af BBAT og vanecoach-uddannelsen
Uddannet 2017



Gik efter en karriere i psykiatrien:

Hjælper patienter over broen

Allerede under sin uddannelse blev Mette Bindslev-Jensen klar over, at hun havde en særlig interesse for psykiatrien.

I takt med, at de nærmer sig broen, begynder patientens hjerte at banke, sveden pibler frem, vejtrækningen bliver hurtigere og det snurrer i fingrene. Fysioterapeut Mette Bindslev-Jensen forklarer patienten, hvorfor kroppen reagerer som den gør, når man bliver ramt af angst.

- Snakken går bedre, når man foretager sig noget. Derfor benytter jeg indimellem walk-and-talk-behandling som supplement til de redskaber til at håndtere angst, som mine kolleger lærer patienterne.

En patient med angst for broer havde behov for flere gåture, flere snakke om de følelser, der opstod, og en masse fysiologiske forklaringer, inden de nåede helt hen til broen og kom op at stå på den.

Mette Bindslev-Jensen har gennem hele sin uddannelse til fysioterapeut været klar over, at alting pegede på psykiatrien som hendes kommende arbejdsplads.

- Under mit første praktikforløb så jeg tydeligt, at min faglighed kunne tilbyde en fysisk dimension, som de andre faggrupper ikke havde.

Derfor søgte hun ind i psykiatrien i det lange praktikforløb. Desuden tog hun trin 1 i BBAT-uddannelsen som valgfag på uddannelsen. Derefter blev hun ansat i Psykiatrisk Center Ballerup, hvor hun har arbejdet i fire år.

Især samspillet mellem psyken og det fysiske interesserer hende. Hun ser sam-

menhængen tydeligst hos patienter, der har været udsat for fysiske eller seksuelle overgreb. Ofte har de svært ved at mærke og være i deres egen krop. De forbinder ikke berøring med noget rart, men snarere med noget skamfuldt.

- Det er ikke nok kun at tale om det. Man er nødt til fysisk at træne kroppen til at opfatte det som noget behageligt, på et trygt sted hvor det er muligt, at patienten kan reagere på øvelserne.

Hun bruger blandt andet relationelle øvelser og BBAT-massage for at gøre patienterne i stand til at acceptere berøring.

- Målet er, at det skal føles rart at blive rørt ved af den man elsker, eller af vennerne.

Mette Bindslev-Jensen fremhæver det tætte samarbejde med andre faggrupper som en af de helt store fordele ved at arbejde i psykiatrien. Hun har for eksempel oprettet en angstgruppe sammen med en sygeplejerske, der har erfaring med at bruge kognitiv adfærdsterapi i behandling af angst.

- Det vanskelige ved angstbehandling er at oplære kroppen til at gøre det, man er bange for. Man skal blive i det ubehagelige, indtil man har overbevist kroppen om, at det ikke er farligt at være i.

“
Målet er, at det skal føles rart at blive rørt ved af den man elsker eller af vennerne.

Oftentimes er patienterne meget taknemmelige for den behandling, hun tilbyder dem, både når den fører til små og store forandringer i deres liv.

I tilfældet med bro-fobien lykkedes det til sidst patienten selv at gå turen hen til broen. Og over den.

- Hele formålet med behandlingen er naturligvis, at patienten selv skal kunne klare udfordringerne. Nu er vi nået til at tale om det bagefter, hvis patienten oplever noget ubehageligt undervejs.

Derfor skal du søge job i psykiatrien

- Du gør en forskel ved at tilbyde en kropslig tilgang i behandling af psykiske lidelser
- Du får mono- og tværfaglig supervision med jævne mellemrum
- Du skaber sammenhæng mellem krop, psyke og omverden
- Du får mulighed for at udvikle dig fagligt og personligt – som nyuddannet og som erfaren
- Du lærer nye værktøjer, som sanseintegration, BBAT og NPMF
- Du får rig mulighed for tværprofessionelt samarbejde
- Du vil opleve variation i dagligdagen med både individuel behandling og gruppeaktivitet
- Du får muligheder for at deltage i udviklingsprojekter og eventuelt forske
- Du kan komme til at arbejde med forskellige patientgrupper – børn, unge og voksne
- Du laver relationsarbejde, som giver dig unikke erfaringer, du kan tage med dig



Se mere på
fysio.dk/karriere-psyk

TO EKSEMPLER PÅ EFFEKTEN AF FYSIOTERAPI

BBAT hjælper traumatiserede flygtninge

Traumatiserede flygtninge oplever stor effekt af små og enkle bevægelser i BBAT. Det viser et dansk studie fra 2015. BBAT viste sig at lindre smerter og spændinger, skabe ro i sindet og kroppen, samt gøre det lettere at sove. Regelmæssig praksis og instruktioner fra en fysioterapeut var nødvendige for at få effekten af BBAT. Patienterne oplevede positive erfaringer i kontakten med sig selv og andre og udviklede nye mestringsstrategier. (Madsen et al (2015) Refugee experiences of individual basic body awareness therapy and the level of transference into daily life. An interview study.)

Motion styrker patienter med moderat depression

Ved mild til moderat depression kan effekten af motion sammenlignes med antidepressiv medicin og psykoterapi. Det viser et studie fra 2014. For svært deprimerede synes træning at være en værdifuld supplerende terapi til de traditionelle behandlinger. Motion forbedrer også patienternes kropsbillede og mestringsstrategier ved bl.a. stress. (Knapen et al (2014) Exercise therapy improves both mental and physical health in patient with major depression.)

Som fysioterapeut kan du gøre en kæmpe forskel i psykiatrien. Få rådgivning om efteruddannelse og karrieremuligheder på fysio.dk/karriere-psyk og psykfys.dk

Få mere at vide:

Hør fysioterapeuter fortælle om deres job i psykiatrien.

Læs rapporten 'Beskrivelse af mulige karriereveje for fysioterapeuter i den regionale psykiatri'.

Læs flere historier om fysioterapeuter i psykiatrien.

fysio.dk/karriere-psyk

Pjecen er udgivet med økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsen, som en udløber af satspuljeprojektet "Anbefalinger til rekruttering og fastholdelse af sundhedspersonale i den regionale psykiatri" fra januar 2020. Projektet indebærer en kortlægning af karriereveje i psykiatrien for en række sundhedsprofessioner.

Dansk Selskab for Fysioterapi i Psykiatri og Mental Sundhed har udarbejdet materialet med støtte fra Danske Fysioterapeuter og Dansk Selskab for Fysioterapi.

Tilrettelæggelse: Julie Bondo Gravesen. **Tekst:** Jakob Kehlet. **Foto:** Thomas Søndergaard. **Layout:** Mette Funck. **Produktion:** Jørn Thomsen Elbo. **Oplag:** 17.500. Redaktionen afsluttet 14. december 2020. Danske Fysioterapeuter, Holmbladsgade 70, 2300 Kbh. S



Vi holder mennesker i bevægelse

