

”Det gode hverdagsliv”

”Bevægelse og kropslighed i rehabiliteringsperspektiv”

Musholm 23. maj 2023

Jim Toft, 42437323 / jim@jimtoft.dk

”Fysisk aktivitet – det mest enkle tiltag”

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

Tanke-Gang / Gang-Tanker

Jim Toft, ph.d. psykologi, Supervisor og
Konsulent www.jimtoft.dk

Program

10.55-11.40: Oplæg

11.40-11.50: Diskussion ved bordene

11.50-11.55: Spørgsmål fra salen

Min baggrund



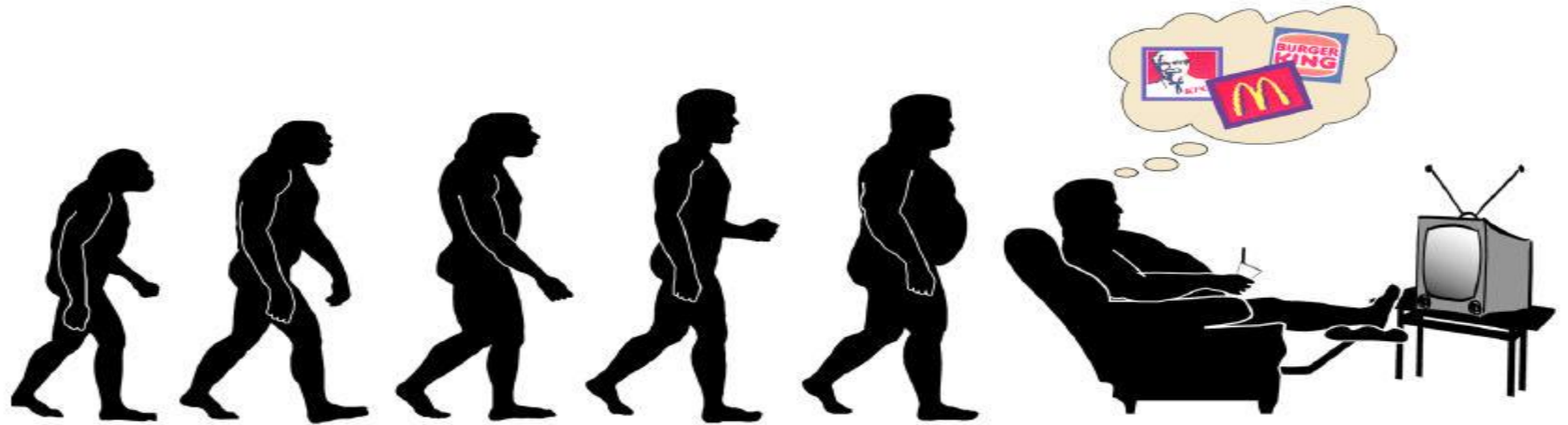
- Forsket i fysisk aktivitet og dets indvirkning på skizofrene symptomer 2004-2010 Ph.d. 2011
- Projektleder af "Bevægelse, krop og sind" 2012- april 2017
- Diplomuddannelse på Absalon 2014-2018
- Har nyligt udgivet to bøger for Reitzels forlag om 1. "Kunst, Krop og Terapi" og 2. "Krop-psyke"
- Forskergruppe "Vitalize" – ny behandling for skizotypi
- Underviser som Ekstern lektor på KU, SDU og Metropol og Absalon.
- Selvstændig Supervisor og Konsulent og uddannet terapeut

Jeres Arbejdsfelt

Hvor og med hvem arbejder I?:

- Bosteder
- Kommunale tilbud
- Behandlingspsykiatri

Den kropsløse dagligdag



Dagens Fokus og Pointe

- Sanselighed og Kropslighed er undervurderet og negligeret
- Dagens udbytte: At se på Krop, Bevægelse og Fysisk Aktivitet på en vej tilbage til livet / sig selv
- Som led i hverdagsliv, rehabilitering / recovery
- Kroppen som genvej tilbage til sig selv og inklusion / relation / resonans med andre
- Implementering

Den kropsløse psykiatri

ved overlæge Per Jørgensen

Fokus på:

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

Den subjektive og objektive krop

Den objektive Krop

- Bevægeapparat
- Krop som stativ med hoved
- Kemi / Neurobiologi
- Naturvidenskab
- Lægevidenskab
- Den kropsløse psykiatri
- Kemi

Den subjektive krop

- Bevægelsesoplevelse
- Mening er noget der mærkes
- Mærke sig selv / eget subjekt
- Humanvidenskab
- Samfundsvidenskab
- Den levede og levende krop
- Embodiment

Udelukker ikke hinanden - blot to forskellige måder at forstå det samme fænomen

Hvorfor fysisk aktivitet?

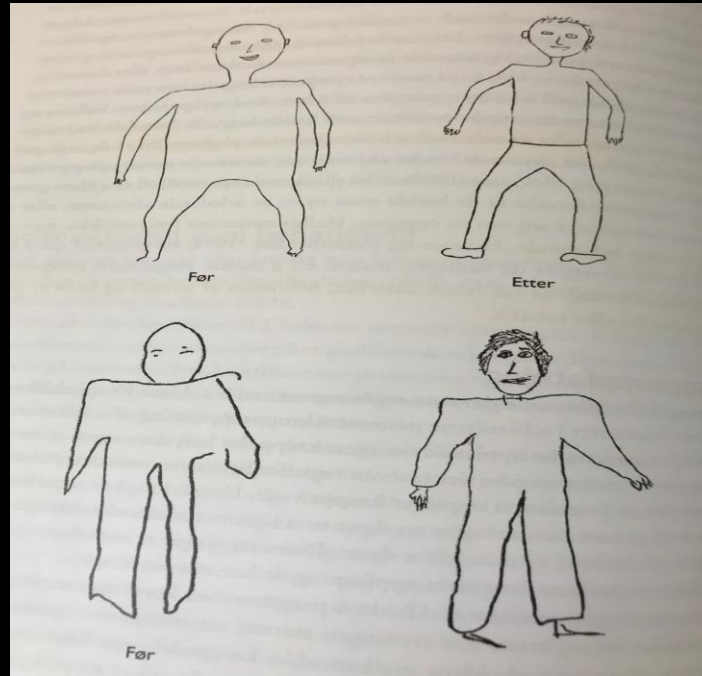
1. Fysiologisk – sindslidende dør før tid, nedsat livskvalitet pga. livsstilssygdomme
2. Socialt – afstigmatiserende, øget selvtillid og inkluderende
3. Psykologisk – mening, nærvær, samlethed, kontaktevne

Mindre tilbagefald

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

Kilde: Egil Martinsen: Kropp og Sinn 2018.

Skizofren patient før og efter Fysisk Aktivitet



Forskningsprojekt om Fysisk Aktivitet

Retspsykiatrisk Afdeling – Nyk. Sj.

Mål:

At undersøge virkningen af fysisk aktivitet for patienter med diagnosen skizofreni

Morten 25 år

- 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

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”

Ole 41 år Angst – Om løb

- ”De vanskelige tanker bliver ofte borte, for jeg er helt koncentreret om det jeg skal gøre. Jeg må koncentrere mig om mig selv og min psykologiske proces. Jeg får perspektiv på tingene... og kan se vanskelige situationer under andre indfaldsvinkler. Hvis jeg ikke får løbet, bliver jeg urolig, irriteret og utilfreds”

Borderline 18 år

- ”Før vi startede på fysisk aktivitet og idræt kunne jeg intet mærke, når jeg lavede FA eller bagefter. Men efter vi er begyndt at snakke om forskellen i selvoplevelsen før og efter idræt, kan jeg mærke mig selv – og det er meget motiverende for mig.”

Pige på 18 år med depression og borderline.

Kvindelig person med borderline og depression. 32 år

”De gange hvor jeg kan komme af sted 2-3 gange om ugen bliver al ting bare lettere. Hvis motionen kører, er tanken om at skulle hente min datter i børnehaven eller skulle på genbrugsstationen helt okay. Det bliver mere overskueligt for hver gang jeg dyrker idræt. Tingene bliver meget indviklede oppe i mit hoved, når jeg ikke dyrker idræt.”

NB: Kropsskema!

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

Tilgang og Metode

3 psykosociale tilgange:

1. Kognitiv – sprog, samtaler, psykoedukation
2. Adfærdsmæssig – ændr adfærd, så ...
3. Oplevelsesorienteret – Kropsorienteret

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)

Bevægelse virker positivt på ...

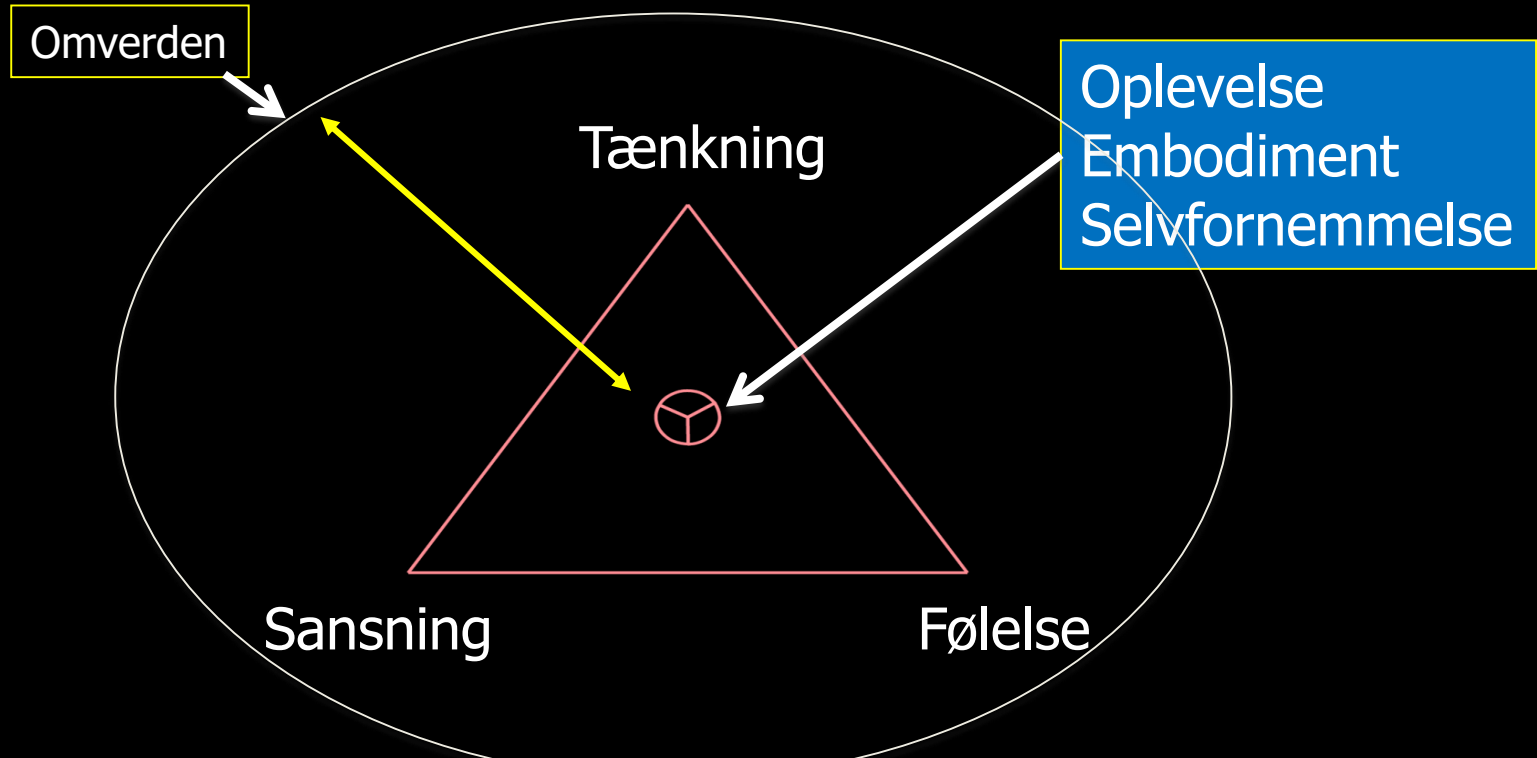
- Angst
- Depression
- Skizofreni
- Borderline
- ADHD
- Misbrug
- Autisme
- Udviklingshæmning
- Stress
- Osv...

Det er almen psykologisk

Motion er mere effektivt mod psykisk sygdom end medicin

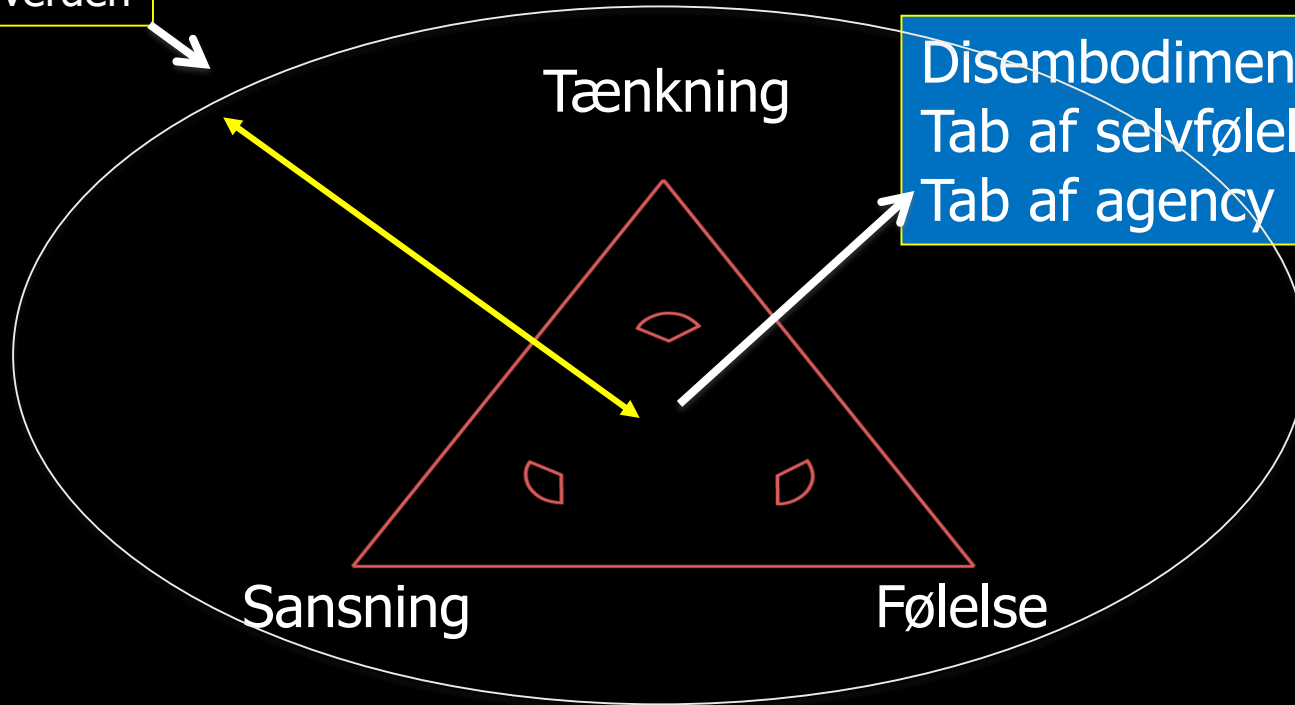
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/motion-er-mere-effektivt-mod-psykisk-sygdom-end-medicin/>

Bevidsthedens domæner => Embodiment



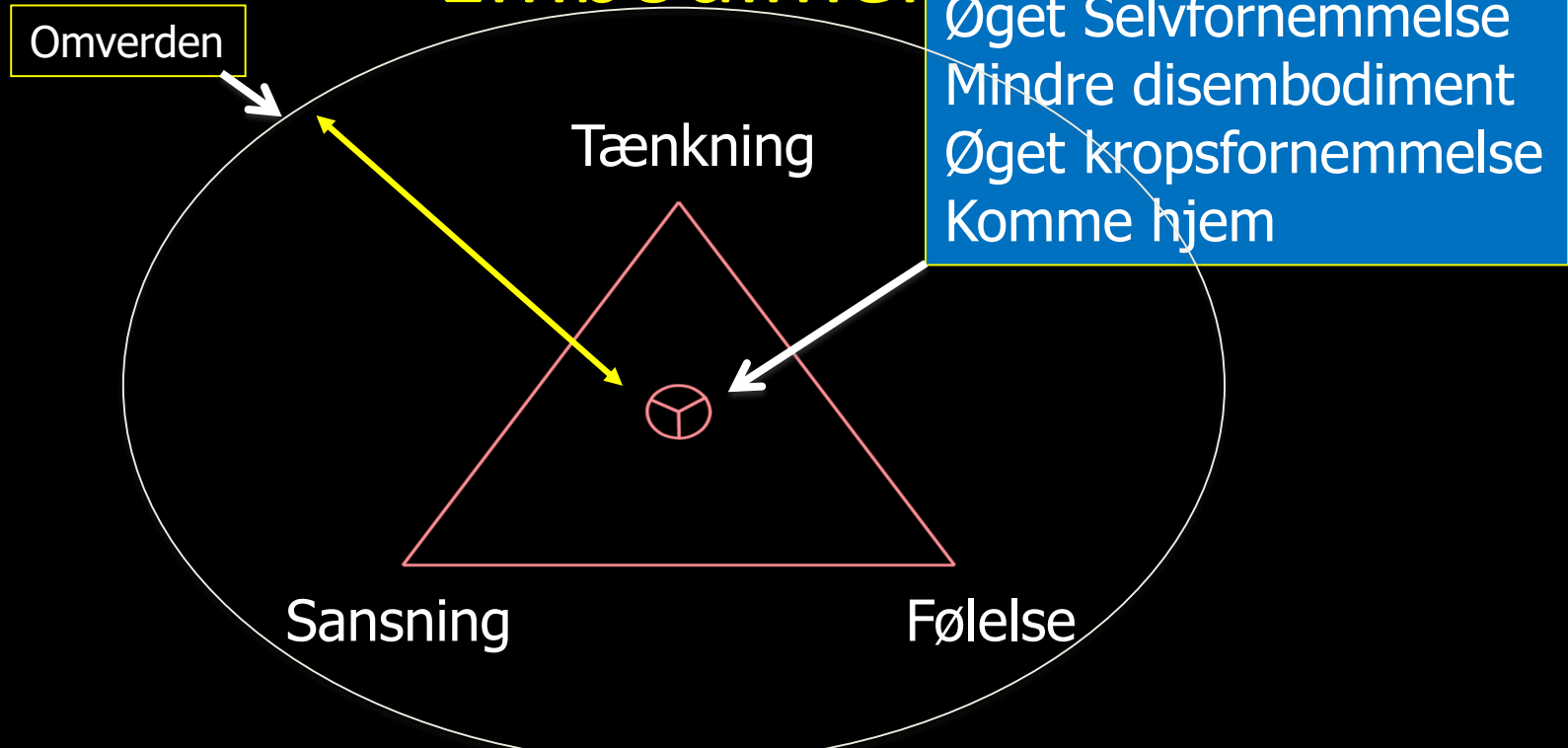
Den spaltede bevidsthed => Disembodiment

Omverden

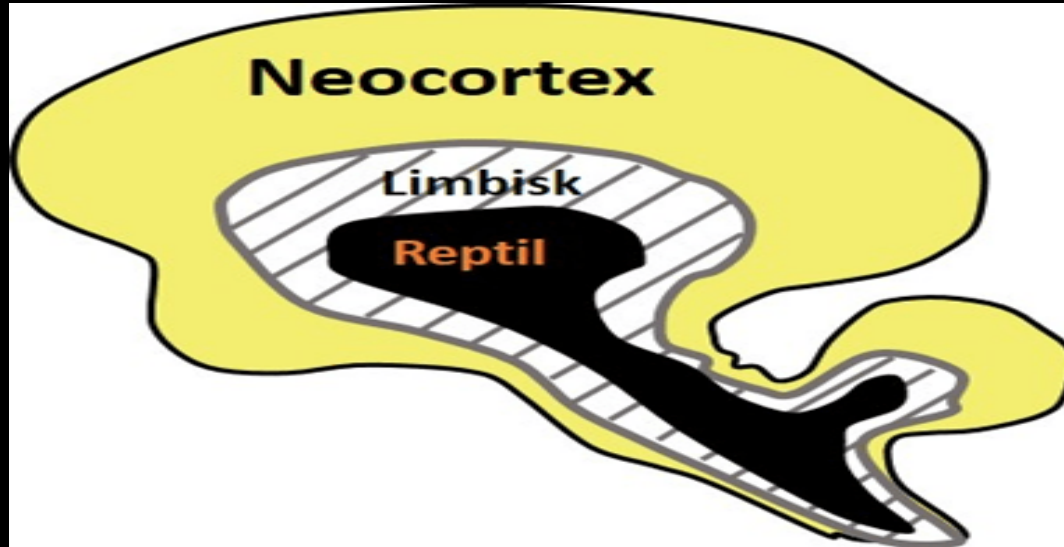


Disembodiment
Tab af selvfølelse
Tab af agency

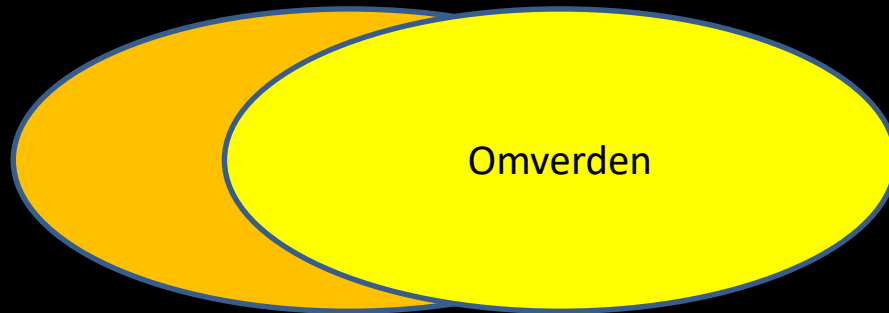
Kropslig Æstetisk oplevelse => Re-Embodiment



MacLeans-3deling



Traume / Implosion (invasion)



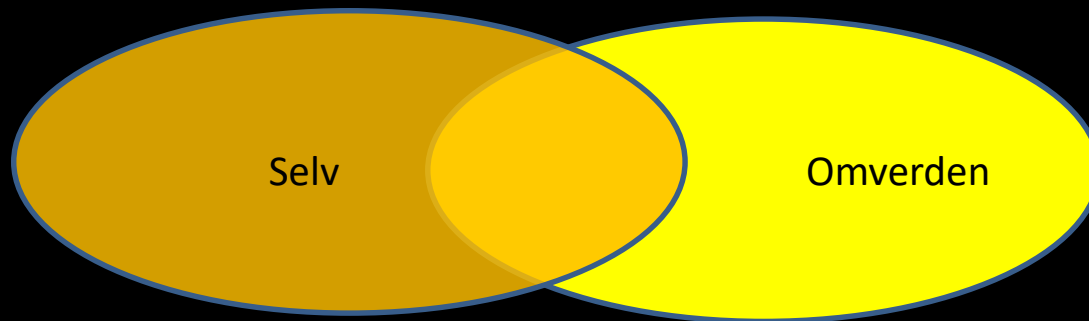
Selvet er invaderet

Selvet lever i reaktionen på svigtet

Ydre verden indtager mig / Centreret selv

Traume sidder embodied

Effekt af Kropslig og Sanselig ro



Jeg-er-mig / Jeg-kan
Åben og engageret
Agency / Grounding

Håndtering af Traume: To veje

Fortid

Bearbejdning af selve
hændelsen

Dybdepsykologisk

Opnå eget agency

Nu'et

Opnå kontakt til egen
krop, sansning, selv,
grounding

Opnå nærvær

Nærvær => Relation

Motivation, Mening og Kropsskema

- Motivation og Mening er noget der sidder embodied i kroppen
- Mening er dybest set kropsligt – det kan mærkes følelsesmæssigt når det indfinder sig

CHIME – som recovery-tilgang

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

BESA – et dialogredskab

FYSISK AKTIVITET Navn _____ Dato _____

BESA – Body experience and Self Awareness – analyse af kropslig oplevelse

Dette skema udfyldes før og efter den fysiske aktivitet. Scoringer sammentælles før og efter idræt. Brug lineal, skriv med en decimal, sammentæl tallene fra før og dernæst fra efter og træk dem fra hinanden. Reflekter over oplevelse og evt. forskel mellem før og efter.

BESA – skema før aktivitet

Før Aktivitet

Kropsligt velbefindende



Humør



Følelse af psykisk overskud



© Copyright Jim Toft 2014

BESA – skema før aktivitet

Efter Aktivitet

Kropsligt velbefindende



Humør



Følelse af psykisk overskud



© Copyright Jim Toft 2014

Kontakt, Nærvær, Sprog og Refleksion

Den umiddelbare kropslige, embodied, kontaktfulde oplevelse ved egenkrop og væren-i-verden forudsætter til en vis, men høj grad af reflektiv tilbageholdenhed

I stedet mulighed for at udvikle et sprog for egen sanselighed og væren

Gør sproget levende

Guide til brug af FA

- Opstartsmøde
- Interview
- Planlægning med patient/borgerinddragelse
- Ønske om mål – hvilke og hvordan?
- Gruppe eller individuelt forløb?
- Løbende BESA-måling og samtaler / interviews
- Løbende observationer
- Afslutning / Interview / Dokumentation
- Opfølgning – understøtte efter forløb

Kropssubjekt – Kroppen som eksistens

Alle mennesket erfaringer er forbundet med kropslige og sanselige oplevelser. Det er igennem kroppen og sanserne, at vi kan få oplevelsen af at 'finde hjem i os selv'. Mennesket har også igennem tiden altid søgt indsigt, velvære, følelsesforløsning og frihed igennem kropslige og kunstneriske udtryk

Implementering

- Viden om effekt af Fysisk Aktivitet (fysisk ro skaber psykisk ro)
- Motiverede medarbejdere / Deltag selv
- Opbyggende kolleger
- Ledelsesopbakning

Åben diskussion

- Hvad tænker du om dette?
- Giver dette mening?
- Kan det omsættes / udmøntes?

Primær Litteratur

Faulkner, Guy et al. (2006). Validation of a physical activity assessment tool for individuals with schizophrenia. *Schizophrenia research*

Fuchs, Thomas (2010): Phenomenology and psychopathology in Gallagher and Schmiking (eds.): *Handbook of phenomenology and cognitive science*. Springer

Henriksen, Mads Gram (2014). Selvførelser og vrangforestillinger ved skizofrene. *Best Practice* s. 48-51

Holley, J., Crone, D., Tyson P., & Lovell, G. (2011). The effects of physical activity on psychological well-being for those with schizophrenia. A systematic review. *British journal of clinical psychology*, 50, 84-105. 2011. The British psychological society.

Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn* (2. Udgave). Bergen: Fagbokforlaget

Sheets-Johnstone, M. (2010). Body and movement: Basic dynamic principles in Gallagher and Schmiking (eds.): *Handbook of phenomenology and cognitive science*. Springer

Toft, Jim (2011): *Fysisk aktivitet som behandlingsmetode for skizofrene patienter*. København: Københavns Universitet 2011

Toft, Jim, Helle Winther og Simo Køppe: *Krop-Psyke*. Reitzel 2023

Winther, Helle, Jim Toft og Simo Køppe: *Kunst, Krop og Terapi*. Reitzel 2023

Zahavi, Dan og Josef Parnas (2009). Bevidsthed – et grundlæggende emne i psykiatrien. In Mors, Ole et al.: *Klinisk psykiatri*. Munksgaard

Kontakt

Jim Toft

Nykøbing-Slagelsevej 20, 4560 Vig

Tlf. 42437323

Mail: jim@jimtoft.dk

Website: www.jimtoft.dk