

Man møder mennesket uanset diagnose



På Vesterbro i København ligger en psykomotorisk klinik, der har specialiseret sig i klienter med ADHD og autisme.

AF KARL JOHNSEN

Pulsen falder, allerede da jeg går fra Vesterbrogades trafik, gennem porten og træder ind ad døren til Psykomotorisk Center for ADHD & Autisme. Der er rolige farver på væggene, dæmpede lyde og en stemning, der både er professionel og hjemlig og afslappet.

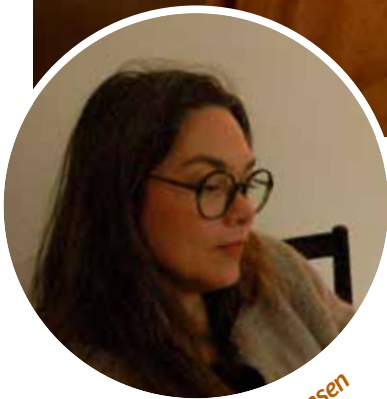
Jeg bliver taget imod af Sheila Simonsen. Sammen med Annemarie Lange har hun drevet klinikken siden 2013. De er begge psykomotoriske terapeuter. Ud over dem selv er der også knyttet en autisme- og ADHD-rådgiver og en psykolog til klinikken.

Interessen startede for mange år siden

Men for Sheila startede interessen for ADHD langt tidligere, fortæller hun, efter at vi har sat os til rette i de bløde stole i et af klinikkens lyse behandlingslokaler.

- Der en del i min omgangskreds med ADHD og/eller autisme, og jeg havde en fornemmelse af, at man måske godt kunne bruge kroppen, når man skulle arbejde med personer med ADHD og reducere angst og stress.





Sheila Simonsen

Det viste sig at holde stik. I dag hjælper klinikken mange klienter om året. De har rigtig gode resultater med at hjælpe klienter til at få bedre impulskontrol, mindre stress og bedre søvn. De bliver ofte anbefalet af tidligere klienter, men der er også psykiatere og psykologer samt socialrådgivere, der anbefaler deres patienter og borgere til klinikken.

De tager imod unge og voksne, der i nogle tilfælde har fået diagnosen i en sen alder, fortæller Sheila, mens jeg skænker vand i et af glassene på det lille bord mellem os.

Klienter mangler viden om deres diagnose

Mange af deres klienter mangler viden om, hvad deres diagnose indebærer. Man kan læse sig til en række symptomer, som er kendetegnende for ADHD, men meget er også forskelligt fra person til person. Derfor taler Sheila og hendes kolleger med klienterne om, hvilken betydning det kan have i lige deres dagligdag. Men som psykomotorisk terapeut har de selvfølgelig også kroppen med i deres behandling, fortæller Sheila:

- Ud over psykoedukation, som vi har en del succes med, har vi også det, som vi selv kalder for fysioedukation, siger Sheila og smiler over det måske selvopfundne ord.

De lærer deres klienter, hvordan kroppen reagerer, og gør dem klogere på det autonome nervesystems reaktioner på påvirkning udefra og indefra.

- Klienterne får ofte sådan en ahaoplevelse, hvor de genkender nogle af deres egne mønstre og reaktioner. Og de bliver bedre til at forstå de signaler, der kommer fra kroppen, fortsætter Sheila.

Her er måske en af nøglerne til klinikens succes. Den traditionelle behandling af ADHD er medicin og psykoedukation. Men ofte er den kropslige komponent underprioriteret eller helt fraværende i de tilbud, som sundhedssystemet tilbyder, fortæller Sheila.

Derfor giver psykomotorisk terapi rigtig god mening for mennesker med ADHD. Når de får mere viden om sanseapparatet, og hvordan det hænger sammen med deres tanker og følelser, bliver de også bedre til at forstå sig selv og de særlige udfordringer, der følger med deres diagnose.

- Jeg tænker, at sundhedsvæsenet ville have gavn af at ansætte nogle flere psykomotoriske terapeuter i deres tilbud i forhold til ADHD og autisme. Jeg er ret sikker på, der vil være nogle fordele at hente der.

Man skal som behandler selvfølgelig tage højde for, at den person, man behandler, ikke har en neuro-typisk hjerne, og man skal være klar over, hvad det indebærer. Så det bliver man nødt til at forstå først, forklarer Sheila og fortsætter:

- Man skal vide noget om diagnosen, og hvilke udfordringer den skaber. Og man skal sætte sig ind i, hvad er det for noget medicin, folk med ADHD tager.

Spørg meget, når du arbejder på briks

Man skal også tilgå den manuelle behandling lidt mere følsomt. Ikke sådan at man nødvendigvis skal undlade berøring. Man hører ofte, at mange mennesker på autismspektret – som er en af de komorbiditeter, som ofte ses sammen med en ADHD-diagnose – ikke bryder sig ikke om berøring. Men det er Sheila ikke enig i:

- De kan godt lide berøring, men det skal være den rigtige berøring. Det samme gør sig jo også gældende for alle andre mennesker, ikke? siger hun med et spørgende blik og med en let løften på skuldrene.

Men hun vælger nogle gange den manuelle behandling fra for klienter på autismspektret, eller hvis det er en klient med ADHD og autisme, hvor autismen er mere dominerende end ADHD. Ikke fordi hun har lyst, men fordi det kan være svært at finde frem til den rigtige berøring. Så er det bedre at vælge den fra.

- Hvis folk er ukomfortable med det og ikke har lyst til det, så arbejder vi selvfølgelig ikke på briks.

Men det er lidt anderledes for dem med ADHD. Der er mange, der også har omfattende søvnproblemer. Og her er det godt at bruge briksen til at lære klienten nogle teknikker, der kan bruges derhjemme. Med ADHD er problemet ikke så meget berøringen, som det er hos personer med autisme. Nogle af klienterne med ADHD kan have svært ved at være i det, hvis de skal ligge i den samme stilling i lang tid, og det kan være svært at sige højt.

- Klienten tænker måske på, om det er forkert, hvis de ikke kan ligge der på briksen. Så det er vigtigt at tage det op og bare blive ved med at spørge, om det stadig er ok.

Og igen kommer den psykomotoriske faglighed selvfølgelig også i spil:

- Jeg kan jo også godt se, ved at observere klientens micro-movements, at nu – nu vil du gerne noget andet, fortæller Sheila og rykker ganske lidt i stolen for at illustrere sin pointe.

Psykomotoriske terapeuter har gode forudsætninger

Inden de åbnede klinikken, afholdt Sheila og Annemarie en række gratis kurser for at få feedback og en klarere fornemmelse for, hvordan de kunne arbejde med klienter med ADHD og autisme. De talte også med en psykiater for bedre at forstå diagnoserne og satte sig ind i de forskellige typer medicin, som bliver ordineret for ADHD og autisme.

Men netop fordi faget tager så meget udgangspunkt i det enkelte menneske, og de psykomotoriske terapeuter har en stærk faglighed i udgangspunktet, har man allerede de værktøjer, man skal bruge, mener Sheila:

- Som psykomotorisk terapeut møder man jo altid det menneske, der sidder over for en, uanset diagnose eller udfordring.

Så når du har tilegnet dig viden om diagnosen, medicinen og mulige komorbiditeter, handler det om at flette den viden sammen med det, du kan som psykomotorisk terapeut.

- Det er meget ofte en succes, siger Sheila til slut.

Jeg drikker det sidste vand i mit glas, siger tak og bevæger mig ud på Vesterbrogade igen, men nu anderledes upåvirket af larmen. ●