

**DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGGER**

**AFSPÆNDINGSPÆDAGOGIK**

**PSYKOMOTORIK**

**KROP · ERKENDELSE · HANDLING**





## MENNESKET ER KROP, PSYKE, ERKENDELSE OG HANDLING

Mennesket udvikler sig socialt og sprogligt gennem sine relationer til andre. Udviklingen af personligheden og et velfungerende jeg hviler på et kropsligt grundlag. Evnen til at være og til at forstå sig selv hviler på evnen til at tolke kroppens signaler.

### AFSPÆNDINGSPÆDAGOGIK

- er en læreproces, der giver bevidsthed om kroppens og sindets reaktioner og muligheder
- aktiverer ressourcer og evner til selvregulering
- styrker evnen til personlige og følelsesmæssige relationer

**Det er med kroppen, vi møder og erfarer verden.**

## KROPPENS FUNKTION OG OPLEVELSE AF KROPPEN

Afspændingspædagogikkens område er integrationen af krop, psyke, erkendelse og handling.

Afspændingspædagoger arbejder med

- samspil mellem kroppens funktioner og oplevelser af kroppen
- kroppens sammenhæng med følelsesmæssige, kognitive og sociale kompetencer

**Afspændingspædagoger arbejder med enkeltpersoner og grupper i pædagogiske og terapeutiske forløb.**



## PROFESSIONSBACHELOR

- Uddannelsen er en 3½ årig professionsbacheloruddannelse i afspændingspædagogik og psykomotorik
- Uddannelsen udbydes af Centre for Videregående Uddannelser i København og Randers
- Optag sker via den koordinerede tilmelding
- En del af studiet kan gennemføres i Europa
- Betegnelsen på engelsk er Bachelor in Relaxation and Psychomotor Therapy

Uddannelsen udgør 210 ECTS-point fordelt på teoretiske og praktiske fag, praktik og bachelorprojekt.

Afspændingspædagogiske og psykomotoriske fag	108 ECTS-point
Pædagogiske og psykologiske fag	36 ECTS-point
Natur- og sundhedsvidenskabelige fag	27 ECTS-point
Samfundsvidenskabelige fag	9 ECTS-point

### UDDANNELSEN INDEHOLDER BL. A. FAGENE:

Psykomotorisk udvikling, afspænding, behandling, teori og metode, undervisning af grupper, psykologi, pædagogik, ergonomi, fødselsforberedelse og obstetrik, somatisk og psykiatrisk sygdomslære, anatomi, fysiologi, samfundsfag og videnskabsteori.

Uddannelsens særkende er, at den er procesorienteret og at hele den studerendes personlighed involveres. Det vil sige, at den studerende udvikler personlige kompetencer som kropsbevidsthed, empati og relationsevne.

## ARBEJDSOMRÅDER

Bekendtgørelsen om uddannelsen til professionsbachelor i afspændingspædagogik og psykomotorik fastslår:

AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER planlægger, udfører og evaluerer opgaver inden for

- SUNDHEDSFREMME
- FOREBYGGELSE
- UNDERVISNING
- PÆDAGOGISK FORMIDLING
- BEHANDLING
- REHABILITERING

Afspændingspædagogik og psykomotorik er et praktisk og teoretisk fagområde, som opstod i Danmark i 1930'erne.

Uddannelsen til psykomotoriker udbydes i dag i en lang række lande i og uden for Europa.

Fagets videnskabelige grundlag er bevægelsesvidenskab, pædagogik, psykologi, sundhedsvidenskab og naturvidenskab.



## FAMILIEBEHANDLER

A er ansat på et familiecenter og underviser i fødselsforberedelse og på efterfødselskurser. De nybagte mødre genoptræner kroppen efter fødslen og udveksler erfaringer om fødsel, amning og barnets trivsel.

A leder grupper for kvinder med større børn, hvor hun holder oplæg om opdragelse, grænser og konflikt-håndtering. Hun har terapeutiske forløb med kvinder, der har brug for hjælp til at etablere et godt forhold til barn og omgivelser. A rådgiver i centrets åbne familierådgivning.

**Afspændingspædagoger varetager før- og efterfødselsundervisning fx i folkeoplysningen og på daghøjskoler. Her forberedes forældrene til fødslen, på ændringerne i familien og til samværet med barnet.**

*Afspændingspædagoger er ansat i:*

*Oplysningsforbund*

*Daghøjskole*

*Ungdomspension*

*Kommunalt projekt*

*Krisecenter*

*Rådgivning*



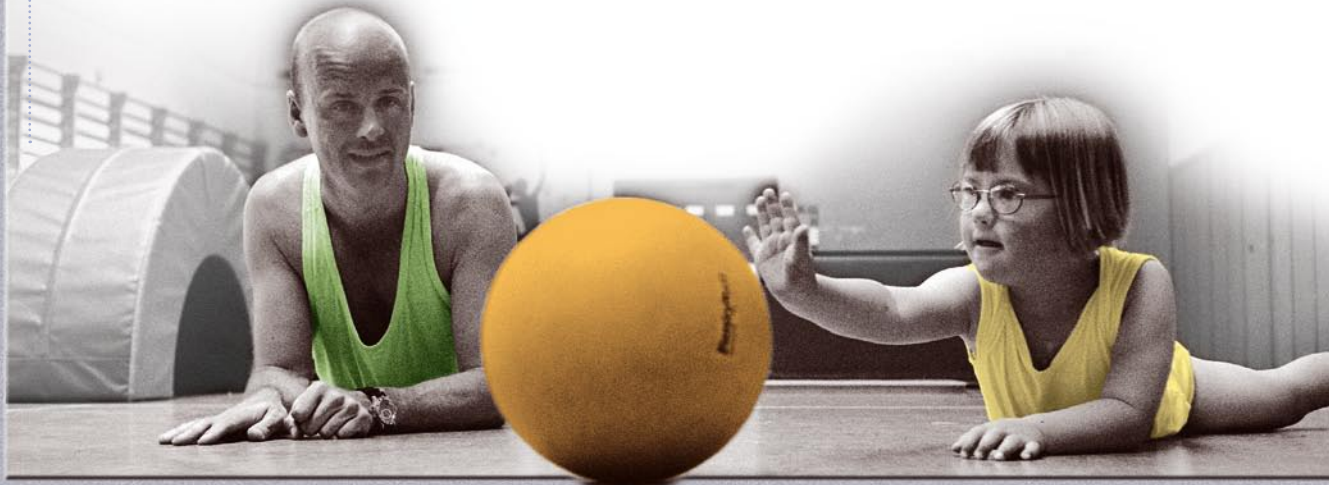
## MOTORISK KONSULENT

B er motorisk konsulent i en kommune. Han arbejder sansemotorisk med førskolebørn, der har kropslige og adfærdsmæssige vanskeligheder. B behandler desuden børn med handicap i samarbejde med sundhedsplejerske, pædagog eller støttepædagog.

B holder faglige kurser for kommunens dagplejere og pædagoger om kropsvaner, bevægelsesudvikling, motion og afspænding.

**En tidlig indsats giver barnet en positiv oplevelse af kroppen. Afspændingspædagogen rådgiver pædagoger og forældre om, hvordan det enkelte barn trænes i hverdagen.**

*Afspændingspædagoger er ansat i:*  
Dagpleje  
Daginstitution  
Støttepædagogkorps  
Legetek





## AFSPÆNDINGSPÆDAGOG I PPR

C er ansat i Pædagogisk Psykologisk Rådgivning og behandler børn henvist fra lærer, skolelæge eller psykolog. En del børn kommer med kropslige gener som hovedpine, mavepine, muskelspændinger og stress. Andre henvises på grund af rastløshed og koncentrationsbesvær eller på grund af dårlig trivsel i klassen. C underviser grupper med særlige behov fx børn med overvægt, hypermobilitet eller astma. C holder kurser for unge med lav selvtillid og unge med eksamensangst. C kommer også ud i klasserne, hvor hun underviser i kropsbevidsthed, bevægelse, koncentration og afspænding.

**Elevernes personlige og sociale kompetencer styrkes, når de lærer kropsbevidsthed. De bliver bedre til at indgå i klasse-sammenhæng og til at koncentrere sig om faglig indlæring.**

*Afspændingspædagoger er ansat i:*  
*Hjemme-hos korps*  
*Døgninstitution*  
*Skole Fritids Ordning*

## SUNDHEDSFREMMEKONSULENT

**Medarbejderne ser sundhedsprofiler som en mulighed for at gøre status over sundhed, livsstil og vaner og lægge realistiske planer for ændringer.**

D arbejder på en række institutioner for at øge medarbejdernes sundhed. I samarbejde med arbejdspladserne tilrettelægger hun indsatser for de forskellige medarbejdergrupper ud fra deres behov og ønsker. Hun arrangerer foredrag, møder eller kurser om emner som rygestop, psykisk førstehjælp, motions- og arbejdsvaner. D udarbejder individuelle sundhedsprofiler for medarbejderne på grundlag af interview om sundhed, livsstil og vaner.

*Afspændingspædagoger  
er ansat som:  
Vejleder  
Voksenunderviser  
Uddannelseskonsulent  
Rådgiver*





## AFSPÆNDINGSPÆDAGOG PÅ PLEJECENTER

E er ansat på et plejecenter, hvor hun træner og behandler beboere og brugere. Træningen vedligeholder fysiske, mentale og sociale færdigheder, så funktionsevne og livskvalitet bevares. Afspændingspædagogen optræner ældre, der har behov for at genvinde færdigheder fx efter blodprop eller en operation. E underviser også personalet i forflytningsteknik, kropsbevidsthed, stresshåndtering og afspænding.

I kommunens forebyggelsesprojekt underviser E ældre i bevægelse og afspænding. Her trænes muskelstyrke, balance, koordinationsevne og kondition.

**Ældre har stort udbytte af forebyggende træning på hold, fx i folkeoplysningen. Langt de fleste deltagere mærker øget styrke og velbefindende. Afspændingspædagogen arbejder bevidst med den indbyrdes kommunikation for at styrke de sociale netværk.**

*Afspændingspædagoger er ansat i:*

*Nærgymnastik*

*Ældre i bevægelse*

*Idrætsforening*

*Oplysningsforbund*

*Social- og sundhedsforvaltning*

## AFSPÆNDINGSPÆDAGOG I SOCIALPSYKIATRIEN

G er ansat i socialpsykiatrien. Hun tilrettelægger de kropslige behandlingstilbud ud fra den enkeltes psyko-fysiske funktion, behov og ønsker. G tilbyder individuel behandling, psykomotorisk træning og underviser i krop- og kommunikationsfag. Mange psykisk syge har ofte en angstpræget og urealistisk opfattelse af kroppen og har svært ved samspillet med andre. G respekterer brugerens kropsoplevelser, men tilbyder samtidigt andre fortolkninger og anviser nye handlemuligheder.

**Øget viden om kroppen og deltagelse i aktiviteterne giver kropsbevidsthed og udvikler et mere realistisk kropsbillede. Evnen til at indgå i sociale fællesskaber trænes.**

*Afspændingspædagoger er ansat i:*

*Psykiatri*

*Distriktpsikiatri*

*Værested*

*Aktivitetscenter*

*Behandlingsinstitution*

*Støtte-kontaktkorps*



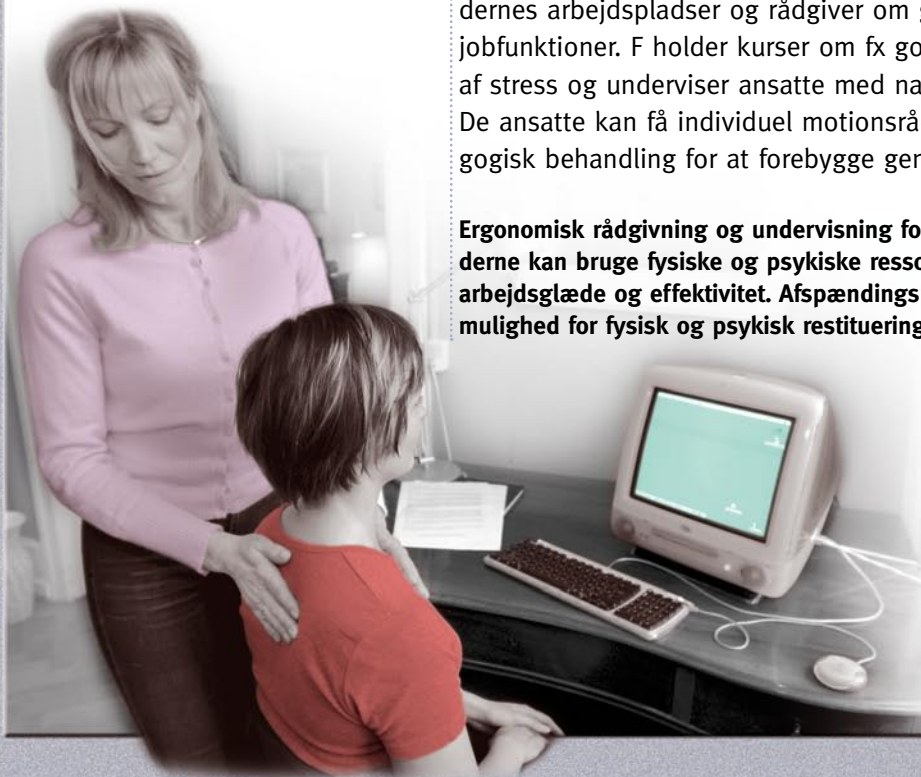
## ARBEJDSMILJØKONSULENT

F arbejder i en privat virksomhed med ergonomi, forebyggelse, sundhedsfremme og arbejdspladsvurdering. Hun indretter medarbejdernes arbejdspladser og rådgiver om god kropsbrug i forskellige jobfunktioner. F holder kurser om fx gode arbejdsvaner, forebyggelse af stress og underviser ansatte med nakke-, skulder- og rygproblemer. De ansatte kan få individuel motionsrådgivning og afspændingspædagogisk behandling for at forebygge gener og overbelastning.

**Ergonomisk rådgivning og undervisning fokuserer på, hvordan medarbejderne kan bruge fysiske og psykiske ressourcer bedst muligt for at opnå arbejdsglæde og effektivitet. Afspændingspædagogisk behandling giver mulighed for fysisk og psykisk restitution.**

*Afspændingspædagoger  
er ansat som:  
Ergonomisk konsulent  
Projektleder  
Medarbejder i BST*

*Afspændingspædagoger  
er ansat på:  
Rygskole  
Træningscenter*



## AFSPÆNDINGSPÆDAGOG I BOFÆLLESSKAB

H er ansat i et større bofællesskab for unge funktionshæmmede med vidtgående handicap.

H's sansemotoriske træning og afspændingsbehandling stimulerer og udvikler beboernes kropsbevidsthed.

Denne form for træning og samvær er samtidig en proces, der udvikler beboerens relationsevne og øger tilliden til omgivelser og personale.

H planlægger bofællesskabets motionsdage, så beboernes udfoldelsesmuligheder styrkes.

**Funktionshæmmede har stor glæde af afspændingspædagogens nærvær og berøring. Afspændingspædagogen instruerer medarbejderne og de pårørende i, hvordan de gennem kropslig kontakt kan styrke den unges personlige og følelsesmæssige evner.**

*Afspændingspædagoger er ansat i:  
Center for fysisk og psykisk handicappede  
Patientrådgivning  
Aktivitetscenter*



## PRIVATPRAKTISERENDE AFSPÆNDINGSPÆDAGOG

J behandler klienter med kropslige og psykosomatiske problemer. Det kan være specifikke eller diffuse lidelser i muskler og led, anspændthed, vejrtrækningsproblemer, uro eller eftervirkninger af traumatiske begivenheder. Klienterne henvender sig selv eller er henvist af fx læge eller psykolog.

Afspændingspædagogisk behandling er en kropslig og verbal dialog mellem klient og afspændingspædagog.

Afspændingspædagoger er uddannet til at forstå sammenhængen mellem krop og personlighed.

Klienten får indsigt i sine handle- og funktionsmønstre og får hjælp til ændring.

*Afspændingspædagoger er ansat i:*

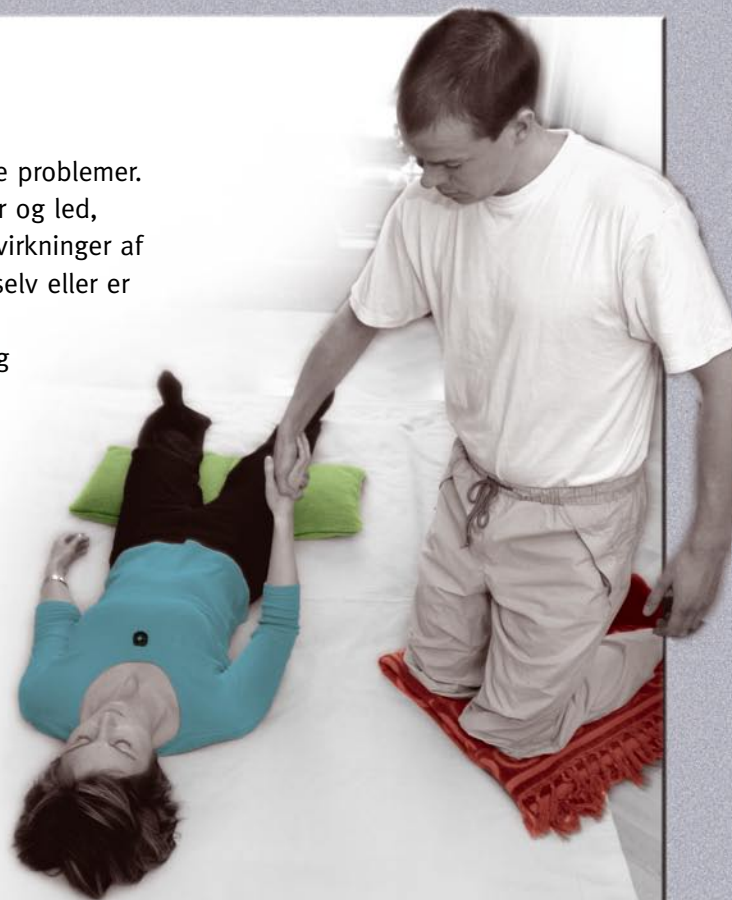
*Privat virksomhed*

*Statslig institution*

*Fagforening*

*Behandlingsinstitution*

*Døgninstitution*



## HYPPIGSTE HENVENDELSÅRSAGER TIL PRIVATPRAKTISERENDE AFSPÆNDINGSPÆDAGOG

*Generelle og specifikke muskel- og skeletlidelser · Uspecifikke smerter · Motoriske vanskeligheder · Dårlig kropsbevidsthed*

*Hovedpine · Åndedrætsbesvær · Mavepine · Stress · Angst · Depression · Nervøsitet · Uro · Søvnproblemer · Udbrændthed*

*Inkontinens · Gigt · Lammelser, spasticitet og sclerose · Kredsløbsforstyrrelser · Tinnitus · Astma · Osteoporose · Kronisk træthedssyndrom · Fibromyalgi · Piskesmæld · Spiseforstyrrelser*

## HENVISERE TIL AFSPÆNDINGSPÆDAGOGISK BEHANDLING

*Praktiserende læge · Psykolog · Speciallæge · Kiropraktor · Fysioterapeut · Psykiater · Forvaltning · Behandlingsinstitution*

*Henvendelsesårsag og henvisere er opstillet efter hyppigst forekommende.  
Kilde: Landsdækkende undersøgelse blandt privatpraktiserende afspændingspædagoger, 2001.*

*Liste over privatpraktiserende afspændingspædagoger findes på [www.dap.dk](http://www.dap.dk)*

**Den manuelle behandling regulerer spændingstilstande, afhjælper stress og giver kropsligt velvære.**



## DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER

DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER er faglig organisation for afspændingspædagoger uddannet ved godkendte uddannelsesinstitutioner.

DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER er medlem af

- Hovedorganisationen FTF
- Sundhedskartellet
- Europæisk Forum for Psykomotorik
- Organisation Internationale de Psychomotricité et Relaxation

DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER har overenskomst med KL, ARF, Frederiksberg og Københavns Kommuner.

DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER forhandler løn for afspændingspædagoger ansat i den private sektor.

**Afspænding** *Psykomotorik*

*Førende forlag inden for bl.a. stresshåndtering  
og afspænding på cd. Læs mere, lyt og bestil  
på [www.dap.dk](http://www.dap.dk)*

### DANSKE AFSPÆNDINGSPÆDAGOGER

Vesterbrogade 43, 2. · DK-1620 København V  
tlf.: +45 33 79 12 60 · fax: +45 33 79 12 61  
[dap@dap.dk](mailto:dap@dap.dk) · [www.dap.dk](http://www.dap.dk)

