

# Det vigtigste er at lytte



Fysisk aktivitet ligger højt på listen, når Chris MacDonald hjælper mennesker, der f.eks. lider af depression. Men selve grundstenen i et vellykket forløb er ubetinget at lytte og stimulere personerne til at fortælle, hvad de selv ved om deres egen sygdom.



## INTERVIEW

» MAJKEN SØRENSEN, KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER · FOTO ANDERS HVIID

” Når man arbejder med personer, der lider af depression, er det vigtigt at være opmærksom på, at dette ikke bare er en person, der har ”ondt i livet”, eller som har lidt svært ved at tage sig sammen.

Depression er en reel sygdom, der er lige så veldokumenteret som cancer, og som fortjener samme respekt som alle andre alvorlige sygdomme. Desværre får lidelser i sjælen ikke den samme sympati og fokus, som de fysiske sygdomme gør i vores samfund”. Chris MacDonald kommer fra en familie, hvor man kender til depression, og han ved, at det er en tilstand, der på en eller anden måde hele tiden er til stede. Enten i en aktiv, synlig form eller på et mere passivt og usynligt niveau. Og så har han hjulpet personer, som har lidt af depression og relaterede psykiske sygdomme.

### I am listening

”Når jeg hjælper folk, så gør jeg det ud fra en tilgang, der helt grundlæggende handler om to ting: Respekt og ydmyghed. Jeg lover ikke noget på forhånd. Hverken at forløbet kommer til at lette symptomerne, eller at vedkommende efterfølgende f.eks. kan regne med at slippe for sin medicin”.

”Jeg tror, at vi mennesker har et stærkt instinkt, der siger, at vi gerne vil hjælpe. Derfor kan man let ende i en situation, hvor man lover for meget, selvom man ikke har nogen garanti for lindring eller løsning på problematikken. Og et

nederlag er noget af det værste, man kan udsætte en person for, der har en depression”.

I sin tilgang gør Chris MacDonald det tydeligt helt fra begyndelsen, at der er behov for et samarbejde mellem ham og den person, som ønsker hans hjælp. ”Det er af stor vigtighed, at personen ikke får lov til at aflevere hele ansvaret hos mig. Derfor bruger jeg ret lang tid på at afstemme hans eller hendes forventninger som noget af det første i forhold til både forløbet og ansvaret for processen”.

Grundstenen i et vellykket forløb er ifølge Chris MacDonald, at man er god til at lytte. ”Nr. ét er helt ubetinget: ”I am listening”. I praksis handler

det om, at jeg stimulerer personerne til at fortælle, hvad de selv ved om deres egen sygdom, og ligeledes: Hvordan de er havnet i den situation, de nu sidder i. Imens sidder jeg og lytter og noterer ud fra min faglige baggrund, hvor jeg vil kunne bidrage med noget, der kan forbedre deres situation. Men det vigtigste er stadigvæk, at jeg tydeligt signalerer, at jeg lytter til dem, og at de er interessante for mig”.

### En gåtur er stærk medicin

”Som uddannet fysiolog er jeg naturligvis meget interesseret i, hvad mennesket kan gøre med sin krop. Det er altid godt at holde kroppen ved lige gennem motion. Faktisk er det bevist, at motion kan forbedre tilstanden for mere end 30 slags sygdomme. Men jeg tror, man skal passe på og i hvert fald være ret præcis med, hvad man mener, når man taler om at træne eller dyrke motion. I motionsindustrien oplever jeg, at der findes en lidt ”Karl Smart”-holdning, som dikterer, at træning skal foregå på en bestemt måde, i bestemte omgivelser og med en helt særlig hastighed. Der er personer, der siger til mig, at de har hørt, at man skal bevæge sig virkelig hurtigt, før træningen virker. Det er ikke rigtigt.

For de mennesker, der er ramt af en depression, vil f.eks. en gåtur – gerne i naturen – være stærk medicin. Det er noget, jeg anbefaler. Og så forsøger jeg også at få aktiveret dem til at lege. Voksne mennesker kan synes, at det lidt er noget pjat. Men hvis en person har en depression, så fylder angst og vrede og andre negative følelser meget i deres system. Når vi leger, så aktiverer de deres ”legesystem”, og det er svært at have vrede- og angstsystemerne ”online”, samtidig med at ”legesystemet” er tændt. Jeg har nogle gange sat voksne mennesker til at løbe op og ned ad en bakke, og det kan måske virke lidt fjollet, men jeg kan se, at de har det pissegodt, i det øjeblik det foregår. Formålet med træningen er at knække deres vanetænkning og ageren, som er meget styret af negative tanker. I legen opnår de at få fyldt mere aktivitet i de positive emotionelle systemer”.

### Tværfaglig samarbejde

”Fysisk aktivitet ligger højt på min liste, når jeg arbejder med mennesker. Men der skal næsten altid mere og andet til at få en person på højkant igen, end jeg alene kan tilbyde. Derfor tror jeg meget på tværfagligt samarbejde, uanset hvad problematikken er. Jeg søger altid at blive en del

” ... det er lidt af en øjenåbner for mig at møde jeres fag [...] med det, I kan, ser jeg jer som en af de riddere, der mangler omkring det runde bord.

af et team med fagpersoner, der kan noget andet end jeg, men som alle har den samme fælles tankegang, der handler om, at vi som mennesker har et fantastisk stort potentiale til at heale os selv, når vi er syge. Det kræver, at man som fagperson har en åben indstilling og en stor evne til at samarbejde på tværs af sundhedsfaglige tilgange. Et område, hvor jeg tænker, at jeres faggruppe kan bidrage, er i arbejdet med sammenhængen mellem muskeltævlø og den psykiske tilstand. Helt konkret kan det handle om at hjælpe stresset muskeltævlø til at slappe mere af, hvilket ofte er et stort problem for folk, der har en depression”.

*Har du arbejdet sammen med psykomotoriske terapeuter?*

”Nej, det har jeg ikke, og jeg må sige, at det er lidt af en øjenåbner for mig at møde jeres fag. Jeg har ikke hørt så meget om jer, men med det, I kan, ser jeg jer som en af de riddere, der mangler omkring det runde bord. I alt for mange år har bordet været langt og smalt og med læger siddende for hver sin ende, hvorfra de har regeret, mens andre behandlere og sundhedsfolk har siddet som små børn langs siderne og ikke er blevet hørt. Det er heldigvis ved at ændre sig. Flere og flere læger har en større åbenhed over for andre tilgange til behandling, og det skal de have kredit for. En kropslig tilgang til behandling er dog stadig stort set ikke-eksisterende i det offentlige behandlingssystem. Vi lever stadig ud fra et verdenssyn, hvor krop og psyke er adskilte størrelser. Men den menneskelige krop er meget mere kompleks end et mekanisk toilet, som man fylder vand på, når det er ved at løbe tør. Vi går galt i byen, hvis vi tror, at f.eks. depression bare handler om, at vi mangler et enkelt signalstof, som vi kan tilføje medicinsk, og så er det kureret”.

### **Socialt niveau**

”Svaret er heller ikke, at det kun er motion, der virker – der skal som sagt flere tilgange til. Både en mental, en medicinsk og en kropslig. Hvis bare én af dem mangler, så er det ikke sådan, at en behandling ikke kan lade sig gøre, men træet vælter så at sige. Vi kan jo spørge os selv, hvor dygtige vi har været de seneste mange år i forhold til at mindske antallet af personer med depression? Her burde vi nok alle sammen holde meget lav profil,

*’ Vi kan jo spørge os selv, hvor dygtige vi har været de seneste mange år i forhold til at mindske antallet af personer med depression? Her burde vi nok alle sammen holde meget lav profil, for det er jo tydeligt, at ”all the trends have gone the wrong way”.*

for det er jo tydeligt, at ”all the trends have gone the wrong way”. Jeg blev på et tidspunkt spurgt, om det ikke er helt ”crazy”, så meget der bliver overmedicineret i den danske sundhedssektor. Jeg nægtede at svare, og i stedet spurgte jeg: Hvorfor er der så mange mennesker, der er syge? Hvis vi mister fokus på dén bold, så er det lige meget, hvor mange man behandler. Vi ender bare med at være en masse fagpersoner og behandlere, der går rundt med gulvmopper og tørrer vand af gulvet – men vandet bliver stadig ved med at fosse ind”.

”Jeg mener, at svaret er, at alle faggrupper i sundhedssystemet for det første skal lære at samarbejde meget mere for at kunne løse de udfordringer, der er, og som bliver stadig større. Og så skal vi inddrage et socialt niveau i vores tænkning af sundhed. For mennesker er ikke bare væsener, der reagerer på fysiske, mentale og medicinale stimuleringer. Vi er også sociale væsener, der er påvirket af det overordnede samfundssystem, vi lever i. Jeg stod forleden på en tankstation og så alt det billige slik, der lå på hylderne, og tænkte, at det er helt galt. Sådan noget skal politikerne f.eks. være med til at stoppe. Jeg mener, at alle i sundhedssystemet burde stå sammen og lægge pres på politikerne og den dagsorden, de står for, for den er medvirkende til, at så mange mennesker har behov for behandling. Sygdomsbehandling og fremme af sundhed er nødt til at foregå på alle niveauer, hvis det virkelige skal rykke”.

### **CHRIS MACDONALD**

★ er uddannet cand. scient. i human fysiologi ved Københavns Universitet og er grundlægger af koncepterne: Sundhed i Balance og Strong Body Strong Mind.

★ Han har bl.a. udført tv-projektet ”Motion mod Depression” i samarbejde med speciallæge i psykiatri Christian Frøkjær Thomsen. Projektet forløb over fem måneder, hvor fire deltagere var med til at sætte fokus på den tabubelagte sygdom og ligeledes undersøge, om motion virker i relation til depression. Resultatet viste, at alle deltagerne oplevede en tydelig forbedring af deres depressive tilstand – inklusive en reduktion i forbruget af deres antidepressive medicin.

★ Chris MacDonald holder foredrag, skriver bøger, artikler m.m. om sundhed. På hans hjemmeside [chrismacdonald.dk](http://chrismacdonald.dk) er der fri adgang til artikler, blogs m.v., som han selv har skrevet eller medvirket i.