

[Forside](#) › [Nyheder](#) ›

Psykoteraeutisk behandling hjælper patienter med komplekse kroniske smerter

Interview

20. februar 2024

Psykoteraeutisk behandling hjælper patienter med komplekse kroniske smerter



Komplekse kroniske smerter bliver for nogle mennesker en belastende byrde i livet. På Tværfagligt Smertecenter ved Aalborg Universitetshospital er der fokus på at hjælpe patienterne til en bedre mestring af et liv med smerter, så

livskvaliteten kan øges. En af behandlerne er Mette Gajhede, der er psykoterapeut MPF.

Hvert år henvises omkring 800 danskere til Tværfagligt Smertecenter i Aalborg - et behandlingstilbud til dem, der lider af langvarige kroniske smerter, og hvor alle andre muligheder ofte synes at være udtømt.

Man kender ofte ikke årsagen til smerterne, men traumatiske oplevelser, omsorgssvigt, overgreb, misbrug og andre fysiske, psykiske og sociale belastninger tidligere i livet ses som risikofaktorer.

Nogle patienter har akutte smerter, som bliver ved efter, at en skade er helet. Smerterne kan forstås som en forstyrrelse i nervesystemet, og hvis nervesystemet er belastet i forvejen, vil det oftere have sværere ved at regulere smerterne.

Mange patienter med komplekse kroniske smerter har en del følgesymptomer, der påvirker deres livskvalitet og evne til at fungere i hverdagen. Det kan fx være problemer med nattesøvnen, stor træthed og udmattelse, herunder vanskeligheder med koncentration og hukommelse. Humøret er også ofte påvirket, og man kan have en uoverkommelighedsfølelse samt lavt selvværd. Nogle udvikler decideret angst og depression. Det kan være svært at passe uddannelse og job, og mange isolerer sig og bliver ensomme.

Derfor tilbyder Tværfagligt Smertecenter patienterne et helhedsorienteret behandlingsforløb, hvor der både tages hånd om det fysiske, psykiske og sociale aspekt af smerterne. En af behandlerne på centret er 59-årige Mette Gajhede.



På Tværfaglig Smertecenter i Aalborg har Mette Gajhede patienterne i individuel psykoterapi og gruppeterapi. Foto: Dan Mortensen

“

Patienterne, der bliver henvist hertil, er ofte tidligere stødt på meget mistro og manglende forståelse for deres tilstand. Mange har været igennem adskillige undersøgelser, hvor det ikke rigtig er lykkedes at finde frem til, hvad smerterne skyldes, og den behandling, de har fået tilbud, har ikke hjulpet tilstrækkeligt

- fortæller psykoterapeut MPF Mette Gajhede, og fortsætter:

“

En del af patienterne får meget medicin. Vi ved dog, at langvarig medicinsk behandling sjældent kan stå alene, og vi er nødt til at se det hele menneske og tilbyde en mere skræddersyet behandling, som udover smerteundervisning med henblik på at opnå større viden om kroniske smerter, kan bestå af lægesamtaler, fysioterapi, socialrådgivning, individuelle smertemestringsamtaler samt deltagelse i smertemestringsgruppe

En helhedsorienteret tilgang til smerte

Mette Gajhede er oprindeligt uddannet sygeplejerske og senere master i rusmidler, men allerede i 2005 valgte hun at tage en efteruddannelse som psykoteraeut for at få de nødvendige terapeutiske kompetencer, der skal til for at støtte og styrke patienter i en udviklingsproces. Sammen med adskillige års erfaring fra bl.a. den regionale psykiatri, gør denne fagkombination Mette i stand til at sikre en helhedsorienteret behandling til patienterne.

På Tværfagligt Smertecenter arbejder de ud fra den ”bio-psyko-sociale model”, der er en helhedsorienteret tilgang til sundhed og sygdom. Modellen anerkender, at sundhed og sygdom ikke er enkeltfaktorer, men snarere et komplekst samspil mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

Den helhedsorienterede tilgang afspejler sig således også i sammensætningen af personalet på Tværfagligt Smertecenter. Foruden Mette Gajhede består behandlerteamet af fysioterapeuter, socialrådgivere, læger, psykologer og sygeplejersker, hvor flere har eller er i gang med psykoteraeutisk efteruddannelse.



Foto: Dan Mortensen

Hjælp til et stresset nervesystem

På Tværfagligt Smertecenter er det blandt andet Mette Gajhedes opgave at tilbyde patienterne støttende og udviklende forløb – enten gennem afklarende samtaler, individuel psykoterapi eller gruppeterapi. I et samarbejde med patienten er det målet at skabe en større forståelse omkring patientens livssituation samt give redskaber til at håndtere smerten på mere konstruktiv vis.

“

Smertepatienter har ofte et stresset og overbelastet nervesystem, hvilket fører til, at kroppen er på overarbejde og i konstant alarmberedskab. Derfor har vi i behandlingen blandt andet fokus på at forstå, hvordan kroppen og dermed nervesystemet reagerer på oplevelsen af smerte. Herunder har vi især fokus på 'hjælp til selvhjælp', hvor patienterne får øje på, hvordan det er muligt for dem selv at nedregulere nervesystemet, så der kan opnås mere ro og balance,

- siger Mette Gajhede.

På Tværfagligt Smertecenter får patienterne tilbudt at være med i smertemestringsgrupper, hvor de arbejder med ACT. ACT står for Acceptance and Commitment Therapy og er en del af den 3. bølge inden for kognitiv adfærdsterapi. I ACT arbejdes der med accept og anerkendelse af de ubehagelige fornemmelser og følelser, der er forbundet med smerte, frem for at kontrollere og skubbe dem væk. Der er desuden fokus på elementer som krop, opmærksomhedstræning/mindfulness, afspænding, aktivitetsregulering, identitet, selvværd, værdier i livet og livskvalitet.

Mette Gajhede betoner også vigtigheden af at kunne hjælpe patienterne med at forstå deres adfærdsmønstre, som ofte ses forbundet med tidligere oplevelser, herunder opvæksthistorie.

“

Hvad er det, der gør, at nogle mennesker lettere kan komme hurtigt videre efter sygdom, mens andre ikke magter det?

“

- siger hun og fortsætter:

Jeg mener, at det blandt andet må ses sammenhængende med personlighedsstruktur, idet vores personlighedstræk og de egenskaber, vi har udviklet igennem livet kan ses som afgørende for, hvordan vi mestrer livet, herunder et liv med smerter,

- siger Mette Gajhede og fortsætter:

“

Gennem terapien er det målet, at patienten begynder at forstå sig selv på en ny måde og se sig selv med nye øjne. Patienten får måske en større forståelse for sig selv og deres situation, så det bliver muligt at omsætte magtesløshed til en oplevelse af, at de faktisk har nogle handlemuligheder. Det kan være ret afgørende for, at de bliver bedre i stand til at håndtere livet med smerter

At balancere og regulere et liv med smerter

Når en patient har afsluttet et behandlingsforløb på Tværfagligt Smertecenter, har de ofte fundet en bedre balance, hvor smerten er en mere håndterbar del af livet. De har for eksempel lært bedre at kunne forvalte deres energi i hverdagen, så de både undgår social isolation, men heller ikke overbelaster sig.



Foto: Dan Mortensen

“

Smerter er komplekse, og det er vi også som mennesker. At finde balancen, hvor man mærker mere efter i kroppen og får trukket vejret, er en af nøglerne til at leve med, hvem man er og hvordan man har det.

Om Mette Gajhede

- 59 år
- Bor i Tornby, 9850 Hirtshals
- Psykoteraeut MPF
- Uddannet sygeplejerske fra University College (tidl. Vendsyssel Sygeplejeskole) i Nordjylland i 1991
- Uddannet psykoteraeut inden for humanistisk og eksistentiel tilgang, nærmere betegnet gestaltterapi ved Psykoteraeutisk Center i 2010
- Uddannet Master i Rusmidler ved Århus Universitet i 2016

- Deltidsansat som smertesygeplejerske og psykoterapeut MPF ved Tværfaglig Smertecenter i Aalborg
- Selvstændig siden 2010 med egen psykoterapeutisk klinik i Tornby

Tværfagligt Smertecenter i Aalborg

[Læs mere om Tværfagligt Smertecenter på Aalborg Universitetshospital](#)

Fakta om komplekse kroniske smerter

- 2–5% af befolkningen er ramt af komplekse kroniske smerter
- Flere kvinder end mænd rammes, og risikoen øges med alderen
- Årsagen til smerterne er ofte ukendte eller uforklarlige
- Nogle patienter har akutte smerter, som bliver ved efter, at en skade er helet. Smerterne kan forstås som en forstyrrelse i nervesystemet
- Følgesymptomer kan fx være problemer med nattesøvnen, stor træthed, udmattelse, svigtende koncentration og hukommelse, nedsat stemningsleje, lavt selvværd, uoverkommelighedsfølelse, angst og depression.
- Det påvirker livskvaliteten og hverdagen. Nogle har svært at passe uddannelse og job, og mange isolerer sig og bliver ensomme.



Et medlemskab af Dansk Psykoterapeutforening er et kvalitetsstempel. Alle vores medlemmer skal leve op til en række kriterier om uddannelse og erfaring for at få lov til at kalde sig *psykoterapeut MPF*

Psykoterapi

Om psykoterapi

Find psykoterapeut

Hvad betyder titlen 'psykoterapeut MPF' ?

Medlemskab

Optagelseskriterier

Medlemsfordele

Kontingent

Nyheder

Kurser

Tidsskrift for Psykoterapi

Foreningen

Om foreningen

Organisation

EAP - Europæisk samarbejde

Terapietninger

Metakognitiv terapi

Kognitiv adfærdsterapi

Narrativ terapi

Psykiske lidelser

Stress

Depression

Angst

Facebook

Twitter

LinkedIn

Dansk Psykoteraeutforening

Frederiksholms Kanal 20, st.

1220 København K

kontakt@dpfo.dk

70 27 70 07



[Privatlivspolitik](#)

[Cookiepolitik](#)