

Pædagogik i fingerspidserne – berøringens betydning i arbejdet med udviklingshæmmede

af Eirik Tollefsen
pædagog og massagelærer

”Berøring er et selvstændigt sprog med et stort register. Gennem berøring kan vi kommunikere stemninger som ikke kan siges, for berøring er følelsens sande stemme”
(Ashley Montagu)

Følesansen – ”sansernes moder”

At modtage følesansindtryk gennem huden har stor indvirkning på, hvordan vi har det både fysisk og psykisk – og på, hvordan vi oplever det "at være til". Huden er vort største sansorgan, og det medfører, at overalt er vi påvirkede og påvirkelige af de sansindtryk, vi modtager gennem den.

Hudens følesans nævnes som den tidligst udviklede sans, idet den fungerer, allerede når vi som fostre er 6-8 uger gamle, og følesansenerverne er så mangfoldige og udvikles i så tæt tilknytning til hele centralnervesystemet, at følesansen dels benævnes som sansernes moder og dels som det ydre centralnervesystem, en pendant til det indre, der omfatter rygmarv, hjernestamme og storhjerne.

Følesanseindtryk bearbejdes og har indflydelse på, hvad der foregår og opleves i hele menneskets eksistensform. Fysiologisk stimulerer det blodcirkulation, stofskifte og hormonelle processer. Psykisk påvirker det følelser og hukommelse, og intellektuelt har det indflydelse på kognitive processer med opfattelse, analyse, erkendelse og planlægning. Tilsammen får de afgørende betydning for organfunktion, sundhed, selvopfattelse, trivsel, problemløsning og handling.

Men følesanseindtryk fås i samspil med andre og med omverden, og derved får andre og omverden stor betydning for, hvordan det enkelte menneskes vilkår bliver for at trives både indeni sig selv og udadtil, ligesom det får betydning for dets udvikling og læring.

Derfor er det vigtigt, hvilke muligheder for følesanseindtryk pædagogisk personale giver i dagligdagen og igennem miljøet.

Følesanseindtryk gives i:

- omsorgsfunktioner f.eks. som støtte i den daglige pleje
- spontane eller tilrettelagte sansestimulerende aktiviteter f.eks. ball-punktur (bold med nupret overflade) massage eller pædagogisk massage udenpå tøjet eller direkte på huden
- naturlige spontane følelsesudtryk f.eks. et fast venskabeligt klap på skulderen som anerkendelse, en ømhedstilkendegivelse som at ae én på kinden eller ved trøst at lave ensartede strøg i retning fra skuldrene og nedad ryggen
- vor kulturs hilseformer f.eks. håndtryk eller knus
- kulturelt betinget socialt samvær som f.eks. dans, leg og idrætslige aktiviteter.

Det er alt sammen vigtige dele i vores kropskultur. Men der er stor forskel på, i hvilket omfang og i hvilken grad vi i Norden praktiserer denne kropskultur, og hvor meget vi som pædagogisk personale er os den og dens betydning bevidst.

At være fysisk og psykisk udviklingshæmmet indebærer ofte, at eksistensen udpræget opleves gennem den sansende og handlende krop. Det er kroppen, man "tænker med", og det foregår fortrinsvis i ubevidste og automatiserede processer. Kroppen har en tavs viden om sig selv, og det er denne iboende viden, kroppen handler ud fra. Her vil krops- og sanseoplevelser virke motiverende og vække den opmærksomhed, hvortil kropslig bevidsthed kobles - parat til mødet med nye udfordringer.

Pædagogisk massage og dens indvirkning på krop og psyke

Pædagogisk massage er en særligt hensynstagende massageform, der kombinerer pædagogisk viden med kunsten at kommunikere gennem berøring og massage.

Pædagogisk massage er en af de klare entydige veje til på en enkel overskuelig, etisk afstemt og individuelt tilpasset måde at få lejlighed til at sanseopleve sig selv og være i tillids skabende og empatisk samspil med en anden, da rammerne i og omkring massagen er præget af ro og nærvær og har en beroligende effekt. Berøringsformerne i massagen virker med deres variationer og med deres rytmiske regelmæssighed og gentagelser afslappende på spændinger. Den energi, som ellers var bundet til disse, nedtones eller frigøres.

Men den pædagogiske massage kan også udføres så den hæver vågenhedsniveauet (arousalniveauet) i det den kan virke opkvikkende og forfriskende og således være god til modtagere præget af passivitet og indadvendthed.

Berøring i form af massage har omfattende indvirkning på organismen. Strøg og greb aktiverer følesanserne i både huden og musklerne.

Huden rummer følesanseceller for blid berøring, temperatur, tryk og smerte. Som helhed benævnes dette: den taktile sansning.

Muskler, sener og led rummer kroppens dybdefølesanseceller for træk, tryk, temperatur og smerte og benævnes tilsammen: den kinæstetiske sansning.

Via følesansenervesignaler, som aktiveres gennem massagens berøring, greb, strøg, rytme og kraft, påvirkes blodomløb, stofskifteprocesser og hormonsystem.

Hormonudskillelse relateres til en række reaktioner, som ofte kommer markant til syne hos fysisk/psykisk udviklingshæmmede:

- angstreaktioner. Ved angst udskilles hormonerne adrenalin og noradrenalin i binyremarven. De sætter kroppen i kriseberedskab ved henholdsvis at øge blodsukkerkoncentrationen, hjerterytmen og blodtrykket. Det opleves f.eks. i forbindelse med forskrækkelse. Massage udført med rolige, faste massagegreb i en tryk atmosfære beroliger og dulmer disse angstreaktioner
- smertereaktioner. Ved smerte udløses kroppens eget morfinlignende hormon: endorfin, som virker beroligende på stressbelastninger og dulmende på smerte. Endorfinproduktionen stimuleres ved massage af musklerne, hvorved der fremkaldes afspænding i det pågældende område med smertedæmpende indvirkning på såvel krop som psyke
- stressreaktion. Ved stress øges binyrebarkens udskillelse af hormonet kortisol, og det medfører at immunforsvaret undertrykkes og svækkes. Massage derimod medfører med sin beroligende og afspændende virkning, at udskillelsen af kortisol reduceres, så immunforsvaret styrkes. Selv så enkel en handling som det at blive holdt i hånden kan reducere kroppens kortisolniveau

- depression. Ved depression øges binyremarvens udskillelse af hormonet noradrenalin. Koncentrationen kan nedsættes gennem massage, og derved dæmpes depressionen.

Noget ganske særligt gør sig gældende for hormonet: oxytocin, som er et relativt nyopdaget hormon. Oxytocin frigøres i huden ved langsom og blid berøring og fremkalder derved direkte en følelse af velbehag, som skaber grundlæggende tillid og aktiverer tilknytningsprocesser.

Eksempel: Når moderen langsomt og blidt berører sit nyfødte barns bløde hud, frigøres hormonet såvel i moderen som i barnet, idet moderens berøring aktiverer barnets hudfølesansning og oxytocinproduktion, og bevægelsen mod barnets hud tilsvarende aktiverer moderens hudfølesansning og oxytocinproduktion.

Indvirkningen går begge veje og får dermed afgørende betydning for relationsdannelse, det gælder også, som den viser sig i livets senere forhold og vilkår. Den blide berøring, som finder sted i omfavelse, kærtegn, trøst og andre omsorgstilkendegivelser, vækker m.a.o. velbehag, tillid og lyst samt aktiverer ubevidst åbenhed og modtagelighed, som får mennesket til at orientere sig henimod og knytte sig til den, som forårsager oplevelsen.

Alle former for følesanseoplevelser rummer imidlertid udviklings- og læringsaspekter f. eks. i form af:

- stimulation af eksisterende neurologiske netværk (spor)
- dannelse af nye spor gennem nye oplevelser og udfordringer
- styrkelse af den kropslige læring ved gennem sansning og følelser at mærke, opleve, forstå og erkende sin væren i egen krop dvs. få kropslig bevidsthed
- styrkelse af selvbevidsthed og af social- og omverdensbevidsthed gennem kontakt, samspil og handleforløb
- styrkelse af evne til fordybelse og koncentration og til at rumme kontinuitet og overblik.

Dette indikerer, at berøring - her i form af massage - kan få en betydningsfuld beroligende, afspændende, udviklende og lærende funktion og indflydelse på alle mennesker.

Pædagogisk massage ved sanseintegrationsforstyrrelser i følesansen

Sanseintegrationsforstyrrelser i følesansen kan føre til underreagerende eller overreagerende følesansning. Fælles for dem er, at de ofte resulterer i mangelfuld føleerfaring (sensorisk deprivation). Følgerne kan blive social isolation og konflikifulde relationer med deraf følgende ensomhed og negligering af egne behov for berøring. Der er derfor brug for målrettet, tidlig og opfølgende indsats, hvor berøring, sanselege og massage er et velegnet pædagogisk middel til at stabilisere, modne og udvikle det taktile sansesystem.

Underreagerende følesans (hypoarousal) ses ved, at der skal meget påvirkning til både i styrke og varighed for, at den ønskede sanseoplevelse opnås. De ydre tegn kan være, at den udviklingshæmmede:

- ønsker at vedblive med at blive gynet, få karruselture, få svingture, blive transporteret i fart

- viser manglende lyst eller decideret modvilje mod selv at medvirke i motorisk indsats i forbindelse med sansestimulerende aktiviteter
- pjasker ukontrolleret med vand og ikke stoppes af at blive iskold eller stå i dyngvåde sko
- spiser ved uophørligt at proppe mad i munden og spiser uden fornemmelse for mæthed og evt. med opkastning til følge
- ønsker at vedblive med at blive kælet for, kildet eller tumlet med, er klæbende eller på anden måde grænseløs i sin adfærd.

Adfærden ved en underreagerende følesans kan munde ud i en passiv reaktion ofte præget af stereotypier eller hektisk omkringfarende adfærd „uden mål og med“ i forsøget på at skaffe tilstrækkeligt med sansestimuli.

Ved underreagerende følesans skal massage rumme megen påvirkning til både i tempo, varighed og styrke, for at den ønskede sanseoplevelse opnås, idet det taktile sansesystem fungerer trægt eller sløvt.

Modtagere med underreagerende følesans har brug for en langsom start på massagen, hvor tempoet afstemmes efter dennes kropslige reaktion. Senere masseres gradvist i et hurtigere tempo, dog uden at det virker stressende eller overstimulerende. Således at blive "vækket" kan hjælpe modtageren til at blive nærværende i krop og psyke.

I tilfælde hvor en underreagerende følesans kommer til udtryk som hyperaktivitet, og hvor modtageren følgelig har svært ved at falde til ro, er der behov for en afgrænset massage udført med fast berøring og langsomme bevægelser. Under massagen kan pædagogen måske yderligere berolige med nynnen og blide rytmiske bevægelser eller evt. placere en hånd på langs af modtagerens brystben og dermed støtte modtageren i at gå over til en dybere vejrtrækning.

Overreagerende følesans (hyperarousal), benævnes også som: taktil skyhed og ses ved uventet kraftig reaktion på selv ganske lette følesansepåvirkninger. De ydre tegn kan være, at den udviklingshæmmede:

- kigger væk, viger tilbage fra fysisk nærhed
- stivner, afviser og/eller vrider sig udenom ved berøring
- protesterer, skriger, græder eller slår ved fysisk kontakt
- udtrykker angst, flygter, gemmer sig eller bliver omkringfarende
- reagerer indadrettet selvskadende.

Mennesker med følesanseintegrationsforstyrrelser bliver ofte taktil sky, men har ligesom normalt reagerende mennesker brug for nærhed og sansestimulation for at trives og udvikles, også selvom de vægrer sig mod selve følesanseindtrykkene og måske giver kropsligt og verbalt udtryk for, at de helst vil undvære dem. Reaktionen kan sammenlignes med den normalt forekommende afvisning af berøring, alle kan opleve engang imellem i forbindelse med fysisk eller psykisk stress.

Ved en overreagerende følesans er forudsætningen for en vellykket massage, at der fokuseres på tilvænnning, hvor der skabes tillid og tryghed mellem pædagogen og den udviklingshæmmede og overfor den forestående handling. Trygheden understøttes af genkendelighed i form af gentagelser og forudsigelighed i rammer og handling. Opbygningen

i berøringskontakten skal her foretages gradvist, og hvert lille tiltag må fra giverens side følges op af afventning på modtagerens nonverbale eller verbale accept eller afvisning.

I berøring og massage er rolig trykpåvirkning af følesanseceller dybt i væv og muskler sammen med håndfaste rolige gnidninger egnet som afgrænsning og dæmpe overreaktionen og på længere sigt er målet, at der opnås et mere afslappet og afbalanceret forhold til berøring, frem mod bedre trivsel og åbning for erfaringsdannelse, mere nuancerede kontaktformer og samspil med andre.

En overreagerende følesans kan også give sig udtryk i spændte muskler, og den udviklingshæmmede kan have gavn af hjælp til at give slip. Her arbejdes med kontrasterne mellem det at spænde op og det at give efter. Resultatet bliver ofte en dynamisk massage, som er med til at nuancere og afbalancere modtagerens totale kropsoplevelse og psyke og udbygge det fysiske og psykiske følelsesregister og mestringen af det.

Samspil og signaler i kropssprog

Arbejdsmetoden i pædagogisk massage baseres på et samspil mellem giveren og modtageren. Samspillet er kendetegnet ved, at begge parter påvirker forløbet og bidrager til det. I kommunikationen går verbale og nonverbale meddelelser begge veje - fra pædagogen f.eks. i form af opmærksomhed, nærvær, initiativ, spørgsmål og involvering og fra den udviklingshæmmede i form af respons, fordybelse og udtryk for ønsker f.eks. ved, at benet strækkes frem som tegn på et ønske om at få massage der eller ønsker at vise sin accept og deltagelse i massagen ved at holde om massageolieflasken under massagen. Den naturlige og legitime nærhed, som følger af berøringen i massagen, giver fortrolighed og skaber tillid. Når tilliden bliver gensidig, opstår åbenheden for dannelse af sociale relationer.

Kontaktforholdet må fra pædagogens side rumme kvaliteter som forståelse, respekt og empati, og der må i praksis være kontinuitet, forudsigelighed, afpassede udfordringer og rammer i aktiviteten, ligesom der må vises understøttende holdning til den udviklingshæmmedes motivation, initiativer, engagement og udholdenhed. Ofte er det vigtigt at starte massagen på små og afgrænsede kropsområder og langsomt udbygge dens omfang og være opmærksom på at overgangene til det nye ikke bliver for store.

For nogle vil overgangen fra den indledende kropspleje i badeværelse til massage i massagerummet på massagebriksen være for krævende. For at mindske overgangen kan den udviklingshæmmede starte med at sidde i kørestolen, på en stol, en madras eller i en sækkestol.

Som arbejdsredskab fordrer berøring og massage en aktiv involvering fra pædagogens side både i forhold til den udviklingshæmmede og til sig selv som giver. Pædagogen må desuden være psykisk afbalanceret, nærværende og bevidst om egen krop, egne grænser og fremtoning.

Kroppen udsender hele tiden bevidste og især ubevidste signaler. I samspil med udviklingshæmmede kommunikerer signaler i kropssproget langt mere, end man almindeligvis tillægger det i forhold til det verbale sprog, og kropssproget har dermed vidtrækkende betydning i den samlede kommunikation. For at kunne forstå og tolke den udviklingshæmmedes kropslige signaler er det vigtigt, at pædagogen har kendskab til modtageren og bruger sin intuition, empati, iagttagelsesevne og faglige viden til at opfange og vurdere de mange former for signaler, der fremkommer, især gennem kropssproget i forbindelse med massage. Under massage ses signaler som:

- forandringer i vejrtrækningen f.eks. pludselig opstået mere hektisk åndedræt eller dybe suk
- stemmelyde eller ændringer i stemmelejet
- spændingsgrad i musklerne f.eks. et ben, som bliver så afspændt, at det f.eks. falder ud til siden
- uro f.eks. rastløshed og stillingsskift
- øjenbevægelse og - udtryk. F.eks. sitrende eller vigende blik
- små ændringer i mimik f.eks. små trækninger i mundvigen, omkring øjnene eller i panden
- ændring i ansigtsfarve f.eks. koldsved eller varmestigning.

Afgrænsning og psykiske reaktioner

Behov for at arbejde med afgrænsning er kendetegnende for mennesker med psykisk og fysisk udviklingshæmning. I forbindelse med berøring understøttes denne afgrænsning i praksis f.eks. ved at modtageren beholder tøjet på under massagen, idet tøj kan opfattes som en naturlig intimitetsgrænse og opleves som markering af personlig integritet.

Nogle udviklingshæmmede har en svag evne til at mærke og til at sætte grænser omkring sig selv og for egen adfærd, og de kan med fordel støttes i at opøve evnen.

Andre har en overdreven tendens til grænsedragning og har glæde af at blive lettet lidt i det. Begge dele indgår i så fald som et pædagogisk mål med massagen.

Som grundholdning skal det nævnes at seksualitet holdes helt adskilt fra pædagogisk massage. Berøring og seksualitet er dog tæt relateret til hinanden, og det kræver derfor klarhed om metoden i afgrænsningen mellem de to områder f.eks. indgår erogene zoner ikke i massagen.

Som oftest bliver massage ledsaget af dybe veltilfredse suk hos den udviklingshæmmede og tilkendegivelser om, verbalt eller nonverbalt, hvor dejligt det her og nu er at få massage. Men erindringer om tidligere oplevelser kan også dukke frem, fordi alle typer erindringer oplagres i såvel krop som psyke og danner spor af både positiv og negativ art. Selv med pædagogisk massages samlende og afbalancerende virkning og med en udførelse præget af indføling, faglig kunnen og pædagogisk kendskab til modtageren, kan giveren derfor ikke på forhånd vide, hvad modtageren kan komme i kontakt med i sig selv under massagen. Alene af den grund bør giveren gå langsomt frem i opbygningen af massagens indhold og omfang. Massage kan f.eks. bringe modtageren ind i en følelse af afmagt over at mærke savnet af mennesker, som den udviklingshæmmende er eller har været i nær tilknytning til. At mærke savn kan være smertefuldt og give reaktioner som tristhed, midlertidig utilpashed og almen sårbarhed, og det kan forårsage følelsesudladninger. Efterfølgende kan det imidlertid også

åbne for erkendelse og forståelse afhængigt af modtagerens forudsætninger, fordi massagens alment afspændende virkning på krop og psyke giver energioverskud til at bearbejde problemstillinger frem mod en dybere afklaring, selvforståelse og harmoni. Den efterfølgende pædagogiske opbakning i forbindelse med massage stiller krav til pædagogens evne om i nærvær at kunne rumme situationen, støtte op med åbenhed, give trøst og tryghed, vise accept og forståelse, hjælpe den udviklingshæmmende til at rumme egne følelser og evt. sætte ord på dem i fald af at det er muligt. Hvor det skønnes, at der er behov for en indsats, der rækker udover pædagogens kompetence, formidles kontakt til faggrupper, som kan varetage denne, men det skal ikke afholde pædagogisk personale fra at inddrage og anvende pædagogisk massage som det alment trivsels - og udviklingsfremmende middel, det er, indenfor det specialpædagogiske arbejdsområde.

Uddybende viden og anvisning af massagepraksis med greb og strøg ses i: "Berøring & dens betydning – massage som pædagogisk redskab", som omtales andet sted i bladet.

Eirik Tollefsen - uddannet pædagog fra Trondheim 1979; arbejde i institutioner i Danmark fra 1982; massagelærer i 1984; mange års erfaring med praktisk massgearbejde indenfor et bredt specialpædagogisk område; leder af den 2-årige massageuddannelse på Center for Pædagogisk Massage fra 1992; holder foredrag og kurser i massage som pædagogisk redskab.

www.paedagogisk-massage.dk

tollefen@email.dk