

# Massage skaber livsglæde

Socialpædagogen 3/92

*Massagen bliver i dag anvendt som pædagogisk redskab på flere institutioner. Mange udtrykker glæde ved at bruge massagen, fordi den fremmer en positiv udvikling hos beboerne/brugerne, og motivationen for arbejdet vokser. SL tilbyder uddybende kurser på området fra efteråret '92.*

Af Eirik Tollefsen, pædagog og massagelærer.

Flere institutioner har indrettet rum, hvor medarbejderne giver beboerne/brugerne massage. Rum, som skaber tryghed og atmosfære omkring arbejdet. Det er vigtigt at have et sådant rum, da mange af beboerne/brugerne er meget følsomme overfor forstyrrelser. Rummet bør indrettes så enkelt som muligt, for at samle sanseindtrykkene omkring massagen.

Erfaringer viser, at man gennem berøringssansen blandt andet kan stimulere koordinationsevnen, styrke immunitetssystemet og udvikle såvel evnen til afspænding som til kropsbevidsthed. Berøringssansen, som er koblet til nervetrådene på hudoverfladen, er den sans, som først udvikles, (allerede fra 8. fosteruge). Den er grundlaget, som alle andre sanser hviler på. Udvikling af berøringssansen er således overordentlig vigtig, da den på mange måder er udgangspunktet for udvikling af alle sansernes integration.

Mange af brugerne/beboerne på det socialpædagogiske område, er understimulerede i udvikling af berøringssansen, og det er en stor udfordring - på en naturlig måde - at integrere berøring i arbejdet. Overfor de beboere/brugere, som ikke er vant til at blive berørt, vil der være en god idé at bruge berøring i situationer, hvor brugeren/beboeren i forvejen er tryk. En naturlig forlængelse af den fysiske kontakt kan være massage, hvis hovedmål blandt andet er at de lærer sig selv, sin krop og sine fornemmelser at kende.

## **Massagens anvendelse**

Det er godt at gøre nogle indre og ydre forberedelser, før man går i gang med massagen. Blandt andet bør man sørge for, at der er varmt i værelset, at man har de ting, man skal bruge indenfor rækkevidde (lagner, puder, massageolie osv.), og sikre sig, at man kan arbejde uforstyrret.

Den indre forberedelse øger giverens evne blandt andet til at være bevidst til stede under massagen, til at arbejde i sin egen rytme og til at kunne skabe en positiv stemning under massagen. Ved at arbejde med de kvaliteter, som ligger i den indre forberedelse, vil man være bedre rustet til at dele ud af sit overskud og samtidig være bevidst om sine egne grænser og behov.

Mange psykisk udviklingshæmmede, samspilsramte og sindslidende har svært ved at finde tryghed i sig selv og afgrænse sig fra omgivelserne. Derfor har de brug for faste og strukturerede rammer. Massageforløbet er bygget op omkring en fast, genkendelig form, hvad enten man arbejder med begrænsede kropsområder eller med hele kroppen.

Det er ofte en fordel først at arbejde på fødder og ben, da mange mangler kontakt til dette kropsområde. Tågang og stive bevægelser samt depressive og destruktive

tilstande kan være et udtryk for manglende kontakt til fødder og ben. Massagen kan være med til at udvikle disse tilstande i en positiv retning, styrke tilstedeværelsen, øge vitaliteten (helbredstilstanden) og forberede stabiliteten.

Socialpædagoger arbejder med mange forskellige mennesker og der er individuelle faktorer at tage hensyn til. Massagens udformning varierer, alt efter hvilken gruppe beboere/brugere man arbejder med. Man skal være varsom med at generalisere, men der er fællestræk, som gør sig gældende indenfor en lang række forskellige grupper, for eksempel samspilsramte, multihandicappede, psykotiske, autistiske, taktil sky, incestofre, blinde, mongoler - børn eller voksne. Viden om krop og energi er således vigtige elementer i massagen, men uden en grundlæggende positiv følelse for massagearbejdet vil denne viden ikke blive levende. Når man som giver er i kontakt med sin positive følelse og sensitivitet, kan man i højere grad lytte til sin intuition, hvilket er befordrende, fordi intuitionen kan være med til at højne niveauet i massagen og det medmenneskelige møde mellem giver og modtager.

### **Holdninger**

Sammenhængen mellem krop, følelse og tanke er den betragtning om "helhed", som massagearbejdet hviler på, uanset hvilken gruppe af beboere/brugere man arbejder med. Helhedsopfattelsen leder opmærksomheden mod disse tre aspekter (krop, følelse og tanke) i massagearbejdet, og øger muligheden for at opfatte og forstå modtagerens signaler og kropssprog.

For dem, der har svært ved at give udtryk for deres kropslige eller følelsesmæssige tilstand, er det overordentlig vigtigt at fokusere på disse aspekter for at undgå at overskride grænser og fuldt ud at kunne respektere modtagerens intimitet.

Vigtigt er det også at undgå at manipulere - at man som giver ikke forsøger at skabe et bestemt resultat, men tilstræber ud fra ansvarlighed at være åben og "gå med" det, massagen producerer. På den måde vil man nemmere kunne rumme beboernes/brugernes forskelligheder, og lægge vægt på deres muligheder fremfor begrænsninger.

Massage kan bringe giveren tæt på sig selv og modtageren, og derfor er der mange etiske overvejelser forbundet med den. Hvordan forholder man sig f.eks. til seksuelle eller voldsomme følelsesmæssige udtryk under massagen? Hvor går grænsen mellem det, man må/ikke må eller det man kan/ikke kan? Der findes ingen facit på disse spørgsmål - man må respektere modtagerens grænser og stå ved sine egne. I den forbindelse er det vigtigt, at man - inden man går i gang med massagearbejdet - har klare linier i forhold til pårørende og kolleger.

For at undgå at skabe frustrationer omkring massagearbejdet er det vigtigt at sætte sig realistiske mål. Mål, som dels afhænger af institutionernes prioritering og ressourcer, dels af eventuelle forventninger til massagens betydning for beboerne/brugerne. Hvis målet ikke er realistisk, kan man som giver let komme til at bygge et pres op.

Hvis massagearbejdet får den plads, man mener det er berettiget til, vil man derimod opleve lyst og glæde som den grundlæggende følelse overfor dette pædagogiske redskab.

### **Grunduddannelse i massage**

I takt med den stigende interesse for at bruge massage som pædagogisk redskab, vil SL's kursusafdeling, i samarbejde med amtskredsene, tilbyde en 2-årig grunduddannelse indenfor området. Uddannelsen henvender sig til alle, der arbejder med psykisk udviklingshæmmede, samspilsramte eller sindslidende. Den vil bestå af korte moduler, med start i efteråret '92.

Et overordnet mål med grunduddannelsen er at lære deltagerne grundlæggende massageredskaber til brug på det socialpædagogiske område, hvis mål det er at bringe kvaliteter som for eksempel ro, omsorg, vitalitet, nærvær og bevidsthed ind i modtagernes liv.

Yderligere oplysninger om emnet: Se artikel i *Socialpædagogen* d. 22.2.1990 "Massage gi'r dem Jeg bevidsthed", eller kontakt artiklernes forfatter, der på grundlag af flere års praktisk massagearbejde med forskellige beboere/brugere indenfor det socialpædagogiske område, afholder kurser i emnet.

*Eirik Tollefsen, Bøgevej 52, 8680 Ry tlf. 86 89 30 57.*