

Berøring og massage som pædagogisk redskab i psykiatrien

Socialpsykiatri 6/december/2003

Eirik Tollefsen
og Hanne Borup

Mennesker med sindslidelser, der vægrer sig ved eller omhyggeligt undgår følesansoplevelser, mister let kontakt ikke alene med sig selv, men i høj grad også med andre. At unddrage sig eller at unddrages følesanseindtryk har store konsekvenser for både fysisk, psykisk, social og intellektuel trivsel, udvikling og læring livet igennem.

Huden og følesansningen

Følesanseindtryk 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 vi er påvirkede og påvirkelige af følesanseindtrykkene overalt og hele tiden.

Hudens følesans nævnes som den tidligst udviklede sans i fosterets udvikling, og den fungerer allerede i 6-8 fosteruge.

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 fremkommer via forandringer, og de registrerer tryk, temperatur, smerte og let berøring. De har indflydelse på, hvad der foregår og opleves i hele menneskets eksistensform,

- fysiologisk: f. eks. i blodcirkulation, stofskifte og hormonelle processer
- psykisk: f. eks. i følelser og hukommelse
- intellektuelt: f. eks. i kognitive processer med opfattelse, analyse, erkendelse og planlægning.

Tilsammen får de afgørende betydning for organfunktion, selvopfattelse, trivsel, problemløsning og handling.

Følesanseindtryk fås i samspil med andre og med omverden, og derved får andre og omverden afgørende 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.

I pædagogisk regi er det derfor vigtigt, hvilke muligheder for følesanseindtryk pædagogisk personale giver i kontakten og aktiviteterne i dagligdagen.

I dagligdagen giver vi som noget generelt hinanden følesanseindtryk gennem vor kulturs hilseformer, i omsorgsfunktioner, ved naturlige spontane følelsesudtryk i forbindelse med anerkendelse og trøst, ved ømhedstilkendegivelser i venskabsrelationer og gennem festligt samvær som dans, leg, naturoplevelser og idrætslige aktiviteter.

Tilsammen udgør disse vigtige aspekter i vor kropskultur, men der er stor forskel på, i hvilket omfang og i hvilken grad vi praktiserer denne kropskultur, og hvor meget vi som pædagogisk personale er os den og dens betydning bevidst.

Pædagogisk massage

Som pædagogisk redskab kommer massage ind med særlige kvaliteter i form af entydige veje til på en enkel, overskueligt og individuelt afpasset måde at arbejde med følesansning frem mod en kropslig og personlig udvikling, trivsel og bevidstgørelse i et samspil mellem giveren og modtageren.

Rammerne i og omkring pædagogisk massage er præget af klarlagt etik, ro, empati, nærvær og samspil, så de har en basal tillidsskabende og beroligende effekt.

Berøringsformerne i massagen er greb og strøg. De virker med deres variationer, rytmiske regelmæssighed og gentagelser afslappende på spændingstilstande i kroppens væv. Den energi, som ellers var bundet til disse, nedtones eller frigøres, hvorved såvel blodomløb, processer i stofskifte og hormonsystem påvirkes.

Hormonudskillelse relateres til en række reaktioner, som ofte kommer markant til syne hos mennesker med sindslidelser, hvor massage har en lindrende og harmoniserende indflydelse:

- angstreaktioner, hvor adrenalin og noradrenalin udskilles
- smertereaktioner, hvor endorfin udskilles
- stress, hvor kortisol udskilles
- depression, hvor noradrenalin udskilles.

Noget ganske særligt gør sig gældende for et relativt nyopdaget hormon: Oxytocin. Svenske og canadiske forskere offentliggjorde i rapport fra Nature Publishing Group offentliggjort (29/7 2002) at oxytocin, som frigøres ved ganske let berøring og blide strøg, fremkalder en direkte følelse af velbehag, der skaber grundlæggende tillid og aktiverer tilknytningsprocesser.

Når moderen for eksempel langsomt og blidt berører barnets bløde hud, frigøres hormonet oxytocin såvel hos moderen som i barnet, idet moderens berøring aktiverer barnets hudfølesansning og oxytocinproduktion, og bevægelsen mod barnets hud tilsvarende aktiverer moderens.

Indvirkningen går begge veje og får dermed betydning for relationsdannelse, også som den viser sig i almindelighed mellem mennesker i livets senere forhold.

Det skelsættende nye er, at berøring i form af massage ikke kun har en dokumenteret virkning på kroppens fysiologi, men også på følelseslivets emotionelle og sociale udvikling og vilkår, hvilket peger på den klart pædagogiske betydning ved at bruge massage som pædagogisk redskab.

Pædagogisk metode og effekt

Metoden i arbejdet med 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 nonverbale og verbale meddelelser begge veje fra giveren f.eks. i form af opmærksomhed, nærvær, initiativ, spørgsmål og involvering og fra modtageren f.eks. i form af udtryk for ønsker, respons og fordybelse.

Den naturlige og legitime nærhed, som følger af berøringen i massagen, giver fortrolighed og skaber tillid. Når tillid bliver gensidig, opstår der åbenhed for dannelse af sociale relationer.

Kontaktforholdet må fra giverens 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 modtagerens motivation, initiativer, engagement og udholdenhed.

Berøring i form af pædagogisk massage skal være en ukompliceret fysisk, psykisk og intellektuel oplevelse præget af glæde, kontakt og velvære, - en menneskeligt og pædagogfagligt værdifuld måde at kommunikere på.

Individuel effekt og reaktion

For modtagere der reagerer med frygt eller angst i forbindelse med berøring eller social kontakt, er forudsætningen for et vellykket forløb, at der foregår en gradvis tilvænnning, hvori der skabes tillid og tryghed mellem giver og modtager og overfor den forestående handling.

Tryghed understøttes af genkendelighed i form af gentagelser og forudsigelighed i rammer og handling. Giveren skal give sig tid og kun stille modtageren overfor udfordringer, som svarer til dennes forudsætninger og nærmeste udviklingszone, så modtageren kan føle sig veltilpas og bevare sin selvtillid og sin motivation. Opbygningen i berøringskontakten udbygges gradvist, og hvert nyt tiltag må fra giverens side følges op af afventen på modtagerens nonverbale eller verbale accept eller afvisning. Behov for at arbejde med afgrænsning, er kendetegnende for mennesker med sindslidelser.

I forbindelse med berøring understøttes i praksis ved, at modtageren f.eks. beholder tøjet på under massagen, idet tøjet kan opleves som en naturlig intimitetsgrænse og betragtes som en markering af personlig integritet.

Positive og negative spor

Som oftest bliver massage ledsaget af dybe veltilfredse suk hos modtageren og tilkendegivelser af, hvor dejligt det er at få massage. Men erindringer om tidligere oplevelser kan også dukke frem; alle erindringer lagres i såvel krop som psyke og danner både positive og negative spor. Selv med pædagogisk massages samlende og afbalancerende virkning og med en udførelse præget af stor indføling, faglig kunnen og pædagogisk kendskab til modtageren, kan giveren derfor aldrig på forhånd helt vide, hvad modtageren kan komme i kontakt med i sig selv under massagen. Massage kan f.eks. bringe modtageren ind i en følelse af afmagt over at mærke savnet af berøring eller savnet af mennesker, som er eller har været betydningsfulde for modtageren. 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, 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 til giveren krav om tid og evne til i nærvær at kunne rumme situationen, støtte op med åbenhed, give trøst og tryghed, vise accept og forståelse, hjælpe modtageren til at rumme egne følelser og evt. sætte ord på dem.

Hvor der er behov for en indsats, der rækker ud over 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 udviklingsfremmende middel, det er.

Pædagogisk massageprojekt

På bostedet "Kragelund" i Århus, er 14 beboere i de sidste par år blevet tilbudt pædagogisk massage. Nogle af dem der har ønsket massagen, har det taget denne periode at acceptere/tillade en anden person at komme så tæt på, som massagen kræver. I dag er vi nået frem til at arbejde med nakke - skuldermassage udenpå tøjet, ikke blot fra personale til beboere, men også for nogle beboeres vedkommende dem selv imellem. Enkelte beboere modtager desuden fodbad med fodmassage eller rygmassage liggende på massagebriks.

I takt med den åbenhed og positive udvikling, der er skabt, vil bostedet i den kommende tid påbegynde et kursusforløb, som vil indeholde teori og praksisundervisning for personalet og beboerne. Et af målene er efterfølgende at beskrive virkningen af pædagogisk massage udfra et ønske om at formidle denne praksisrelaterede viden til andre institutioner, pårørende og bevilligende myndigheder.

Læs mere/

Du kan læse en længere version af denne artikel på www.socialpsykiatri.dk

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

Anmeldelser kan ses på: www.paedagogisk-massage.dk

Litteraturhenvisninger:

"Berøring & dens betydning – massage som pædagogisk redskab" Eirik Tollefsen og Hanne Borup. Forlaget Systime 2002.

"Unmyelinated tactile afferents signal touch and project to insular cortex" Nature Publishing Group 2002 <http://www.nature.com/natureneuroscience>

"Touching The human Significance of the skin" Ashley Montagu. Harper & Row, Publishers 1978

"Lugn och berøring" Kerstin Uvnäs Moberg. Natur och Kultur 2000