

Massage fremmer livskvalitet for mennesker med autisme

Landsforeningen Autisme 1/2005

Af Eirik Tollefsen, pædagog og massagelærer

Udvikling af følesansen er af afgørende betydning for at trives og udvikles. Autister har ligesom alle andre brug for nærvær, nærhed og sansestimulation, også selvom de vægrer sig mod selve følesanse-indtrykkene og måske giver kropsligt og verbalt udtryk for, at de helst vil undvære dem.

Det kender Kirsten Lomholt, pædagog - til fra sin praksis med pædagogisk massage, hvor hun har opnået gode resultater. Hun arbejder i "Huset", en institution i Frederiksberg for mennesker med autisme. Her masserer hun bl.a. Claus. Han er 35 år - yder har modstand mod alt nyt og bliver anspændt, urolig, råbende og selvskadende ved at bide sig i håndleddet i nye situationer. Derfor præsenterer Kirsten Claus for fodbad, hvor han kigger på, at en anden beboer får badet. Efter to ganges iagttagelse bliver Claus opmuntret til at deltage i aktiviteten. Selv om Claus virker tryk ved Kirsten og situationen, siger han, at han ikke vil have fodbad. Men interessen er tydelig, så han opfordres igen. Han indvilger efterfølgende, mens fødderne sænkes ned mod vandet. Han fører håndleddet op til munden, som når han vil bide sig selv - dog uden at bide, men han viser dermed en kraftig markering af egen grænse. Da hans fødder får kontakt med vandet, trækker han dem øjeblikkeligt til sig, hvorpå fødderne tørres. Claus og Kirsten taler efterfølgende meget sammen, om Claus' oplevelser med fødderne, og han nyder anerkendelsen og erkendelsen af det nye i hans livsverden og sidder tit og kigger intenst på sine fødder. Under forløbet skønner Kirsten, at Claus kan magte det kaos, han kommer i og som er nødvendigt at gennemleve, for at han kan udvide sit erfaringsområde. Hans tærskel for, hvad han kan acceptere, vurderes her som presset men ikke som overskredet. Næste gang da Claus selvvalgt får fodbad, gentager det samme mønster sig. Først efter fjerde gang er han tryk under forløbet i fodbad i sin helhed, men det gøres kort, og han begynder synligt at nyde det. Efterhånden udvides det i tid.

Så omstændigt kan det være at få mennesker, der er berøringssky - taktil sky - til at vænne sig til berøring. Det kræver tålmodighed og menneskelig indsigt, men da det er afgørende for livskvaliteten, er det vigtigt at gøre denne indsats. Taktil skyhed fører nemlig til mangelfulde føleerfaringer og læring, og hvor følgerne kan blive social isolation, konfliktfulde relationer, ensomhed og negligering af egne behov for berøring. Man skal fare med lempe når fysisk kontakt afvises og inddrage berøring på en etisk forsvarlig måde. Mennesker, som afviser dette skal som grundlæggende udgangspunkt respekteres for deres afvisning. Mennesker, som man har anelse, forventning og fagligt underbygget forestilling om, vil kunne have glæde af at opleve berøring og massage, må mødes med indfølelse og taktfuldhed for at skabe en åbning for dette og herigennem give den pågældende mulighed for at blive motiveret. For at kunne sætte sig ind i den oplevelsesverden mennesker med autisme lever i, er det nødvendigt at se på følesansens funktion.

Følesansen

Følesansen deles i to sansesystemer: Det beskyttende system og det skelnende system. Det beskyttende system, som er det tidligst udviklede knyttes tæt til smerteoplevelse hvor adfærden f.eks. kan munde ud i tilbagetrækning i forsøg på at undgå ubehagelige, og i særdeleshed uforudsete sanseoplevelser. Adfærden kan også resultere i en udadrettet overreaktion, som set i eksemplet med Claus, eller en indadrettet selvskadende reaktion i forbindelse med berøringsstimuli.

Centralnervesystemet befinder sig i alarmberedskab ("kæmp eller flygt" reaktionen), og der bindes så stor en mængde nerveenergi hertil, at alt andet end at afværge er utænkelig, idet handlingen er ubevidst.

Det beskyttende sansesystem danner grundlaget for det senere udviklede skelnende system som er tilknyttet bevidstheden. I fosterperioden begynder stimulering og modning af det skelnende system gennem fingersutning, berøring mod livmodervæggen når barnet bevæger sig, og gennem strøg og kærtegn af moderens mave. Fra fødslen udvikles det skelnende system med rivende hast, idet det virker udfordrende og stimulerer til at opfatte gradueringer indenfor berøring, temperatur og tryk, som resulterer i en mangfoldighed af sanseerfaringer.

I forbindelse med taktil skyhed ses karakteristisk en tolerance overfor egen berøring af egen krop og overfor egen styring af en andens berøring af én. Det kan forklares ved, at selvstyret berøring er en handling knyttet til bevidstheden og det skelnende følesansesystem, hvorimod den uforudsete berøring vækker det kraftigt reagerende, ubevidst styrede beskyttende følesansesystem. Det handler derfor om at inddrage og styrke det bevidste samarbejde imellem massagens giver og -modtager omkring berøring og massage.

Nyopdaget hormon øger velbehag ved berøring

Aktivering og stimulering af følesansen har grundlæggende og omfattende betydning i et trivsels- og udviklingsperspektiv. 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 rygmarg, hjernestamme og storhjerne. Dertil kommer, at centralnervesystemet og hormonsystemet arbejder tæt sammen om processer, hvor berøring og massage har en lindrende og harmoniserende indflydelse på. F.eks. når der udskilles adrenalin og noradrenalin ved angstreaktioner, endorfin ved smertereaktioner, kortisol og adrenalin ved stress og noradrenalin ved depression.

Noget ganske særligt gør sig gældende for det relativt nyopdagede hormon: Oxytocin. Hormonet frigøres ved ganske let berøring og blide strøg, og det fremkalder en direkte følelse af velbehag, ro og hvile, der skaber grundlæggende tillid og aktiverer tilknytningsprocesser. Når en moder langsomt og blidt berører barnets 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 således begge veje og får dermed betydning for relationsdannelse, også som den viser sig i forbindelse med berøring mellem mennesker i livets senere tilknytningsforhold. Følesansen er således vigtig for organernes funktion, kontakt med og erkendelse af omverdenen, selv - bevidsthed og relationsdannelsen.

Erfaringsdannelser via berøring

Indenfor normaludviklingen sker udvikling af empati og social erkendelse af den anden allerede i spædbørnsalderen - det subjektive selvs område 7-15 mdr. (Stern). Her dannes grundlaget for at kunne omgås andre med gensidig afstemning og respekt og at kunne registrere hinanden og den andens følelser og udtryk. Erindrer barnet positive oplevelser ved berøring, dannes positive taktile spor i hjernen. Når disse spor aktiveres senere i livet, styrker det de sociale relationer og kulturtilknytningen med følelse af velvære og motivation for social tilpasning. Da denne evne er mangelfuld ved autisme, er det vigtigt at give følesanseindtryk. Det skulle gerne på længere sigt hjælpe modtageren til bedre trivsel og til at åbne for erfaringsdannelse og mere nuancerede kontaktformer og samspil med andre.

Således oplevede også Kirsten fra "Huset" det ske for Carsten. Han er 40 år, havde svært ved at slappe af og var meget anspændt i hele kroppen. Selv ved små ændringer i dagligdagen, viste han kraftig, udadrettet adfærd. Kirsten startede med at give ham flade faste tryk på arme og ben, da trykpåvirkning af følesanseceller dybt i væv og muskler sammen med håndfaste rolige gnidninger er egnet til at give ro og afbalancere følesansen. Imens Carsten fik trykkene, kunne Kirsten mærke, hvordan han bevidst spændte sine muskler. Første gang fulgte han Kirsten med øjnene og var meget opmærksom på, hvad det var, hun lavede. De næste gange holdt han ikke så meget øje med Kirsten. Nu virkede det, som om massagen og situationen var ved at være kendt.

Efter en lang tilvænningsperiode modtager han nu ugentlig to massager á 50 minutter. Carstens udadrettede adfærd er aftaget og han er blevet mere opmærksom på de andre. Han spænder ikke musklerne

nær så meget under massagen og er på grænsen til at sove. Som han selv udtrykker det: ”Jeg bliver så dejlig afslappet nu”.

Det eneste Kirsten endnu ikke formår, er at give ham oplevelsen af et genkendeligt massageforløb, da han stadig ”beorderer” hende til de områder, hvor han gerne vil have massage. Det næste mål er derfor, at han gradvis tør løsne sin trang til at sætte grænser og bruge sin opmærksomhed på at nyde sin krop og samspillet.

Massageforløb

Kirsten har nu i 1½ år givet beboerne pædagogisk massage to gange om ugen.

Hun fortæller om essensen i forløbene:

”Inden massagen starter, er jeg opmærksom på, hvordan jeg møder modtageren. I ”mødepunktet” benytter jeg mig af den eller de sanser og den kommunikationsform, som modtageren forstår. Det kan f.eks. være i form af at tale om massagen, at vise piktogram af massage eller vise tegnet for massage som ved tegn til tale. Mødepunktet danner således grundlaget og skaber rammerne for massagen. Genkendelige rammer og forudsigelighed, hvorigennem dagligdagen bindes sammen til en overskuelig helhed, er forudsætningen for et vellykket forløb.

Til modtagere, hvis kommunikationsniveau gør det muligt, starter jeg med at spørge, hvor de ønsker at modtage massage, og det er de faktisk rigtig gode til at fortælle. Modtagere uden verbalt sprog viser ofte, hvor på kroppen de vil have massage. Jeg gør det således klart, at det er dem, der bestemmer. Jeg fandt ud af, at det var vigtigt at gå langsomt frem og være lydhør overfor modtagerens respons på forskellige slags stimuli og undgå dem, som irriterede, overbelastede eller som forårsagede, at modtageren lukkede af.

For at støtte tilvænning til berøring anvender jeg forskellige fremgangsmåder. F.eks. bruger jeg tryk samt forskellige små redskaber udenpå tøjet efterfulgt af enkle afgrænsede massageformer.

Under selve massagen følger jeg med i modtagerens kropssprog, som afslører, hvis der bliver overskredet grænser, om noget føles ubehageligt eller decideret gør ondt. Her bruger jeg alle mine sanser og registrerer f.eks. et rynket øjenbryn, en finger der bevæger sig, en trækning om munden mm., og afstemmer min massage derefter.

Tidsintervallet skal oftest være afgrænset. Der er vigtigt at afslutte kontakten, inden modtageren viser tegn på modvilje, ubehag eller skubber giveren væk. Et forløb bør altid afsluttes i en god stemning, som giver en samlet positiv oplevelse og vil fremme positiv forventning om næste møde.

Giveren skal være vågen overfor og respektere modtagerens udtryk for grænser i forbindelse med sansebearbejdning. Det tager tid at stabilisere, modne og udvikle det taktile sansesystem og der skal gives tid til, at modtageren bliver tillidsfuld og fortrolig med berøring. Her kommer massage ind med særlige kvaliteter i form af entydige veje til på en enkel og individuelt afpasset måde at arbejde med overskuelighed og gentagelse i følesansning. Rammerne i og omkring massagen er præget af klarlagt etik, ro, nærvær og samspil, så den fremmer afbalancering af nervesystemet gennem afspænding, afgrænsning og oplevelse af samletthed. Når nervesystemet er velafbalanceret, er motivation, opmærksomhed, koncentration, skelneevne og nysgerrighed tilstede, og bevidstheden er vågen og modtagende”.

Små virkemidler – stor effekt

Personalegrupperne har talt en del om effekten af massagen. Nogle synes, at det er svært at skelne, om en udvikling kan tilskrives massagen eller andre igangsatte pædagogiske tiltag. Dog giver personalet klart udtryk for, at beboerne ser frem til massage, og at de bliver skuffede hvis den aflyses. Personalet oplever massagen som beboernes ”lille oase”.

Kirsten Lomholt har i hele perioden noteret iagttagelser og reaktioner. De viser udvikling på forskellige områder. Hvad hun bl.a. ser som positive tegn er, at beboerne:

- gerne vil prøve at modtage massage på nye kropsområder.
- bliver bedre til at slappe af og give sig hen under massagen.
- har fået en mere direkte øjenkontakt, åbner op for social kontakt og tager selv initiativ til, på en fortrolig og afslappet måde, at give knus og kram.
- er blevet bedre til at udtrykke grænser.

En gavnlig sideeffekt

Uanset om man er forældre eller pædagog, er massage også gavnlig for giveren. At medvirke til et øget velvære, har i sig selv en tilbagevirkende positiv effekt, da den åbner for en dybere kontakt til én selv, til hvilen og væren i egen krop. Den understøtter og styrker evnen til tilstedeværelse og fordybelse, opmærksomhed og koncentration. Det virker desuden fremmende på arbejdsglæden at erkende kvalitet i ens indsats og kan således føre til en særlig oplevelse: At modtage - ved at give.

Uddybende viden og anvisning af praksis ses i bogen:

”Berøring & dens betydning - massage som pædagogisk redskab.”

af Eirik Tollefsen og Hanne Borup

Forlaget Systime 2002.

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