



Rør ved mig

Kram. Hudkontakt er medicin for krop og sjæl. Man kan godt overleve uden, men mennesker trives bedst med

TEKST: LIV MYGIND • FOTO: SØREN RØNHOLT

Den blide berøring, vi mærker, når vi får et knus, bliver kærtegnet eller trøstet, vækker velbehag og tillid. Berøringen giver ubevidst lyst til at åbne sig og knytte sig til den, som giver den fysiske kontakt.

Berøringen virker stærkest, når der er hudkontakt. For huden er fyldt med receptorer, der fornemmer alt fra fjerlette strøg til hårde tryk.

Behovet for berøring er stærkest hos spædbarnet og i barndommen, hvor berøring er afgørende for, at barnet udvikler sig normalt, og sågar for spædbarnets overlevelse, men berøringen er vigtig for menneskers trivsel hele livet igennem.

»Huden er både grænsen til omverdenen, og kontakthuden til omverdenen.

Du kan se, høre og lugte andre mennesker, men selve kontakten sker gennem huden. Berøring har afgørende betydning for menneskets trivsel og udvikling,« siger pædagog og massagelærer Eirik Tollefsen, der har skrevet bogen *Berøring og dens betydning*.


Når et andet menneske rører ved dig, frigives hormonerne dopamin og oxytocin. Begge hormoner påvirker vores relation til andre i en positiv retning. Et øget indhold af oxytocin i blodet sænker desuden blodtrykket, forbedrer tarmfunktionen og sænker indholdet af stresshormonet kortisol.

»Når man berøres, giver det ro til nervesystemet, man finder nemmere hvile og føler sig bedre tilpas. Når nervesyste-

met er i ro, er vi mere modtagelige over for læring, og vi er mere motiverede, og det gælder hele livet igennem,« siger Eirik Tollefsen, der har arbejdet med massage som pædagogisk redskab i 35 år.

Det er ikke kun den, der får kærtegnene, der udskiller oxytocin, men også den, som giver massagen eller aer en kind, modtager impulser, der frigiver oxytocin.

Berøring er medicin. Berøring som behandling er brugt i mere end 5000 år. Det nævnes i både Det Gamle og Det Nye Testamente og kan ses på hulemalerier i Pyrenæerne. I dag er det veldokumenteret, at berøring har en effekt. Blandt andet kan man måle, at kroppen



Når to mennesker rører ved hinanden, frigives hormonerne dopamin og oxytocin. Hormonerne gør os positivt stemt over for hinanden

SÅDAN BERØRER DU ANDRE

BEGYND HER: Hvis man ikke er vant til at røre ved sine venner eller familiemedlemmer, kan man begynde med at give skulderklap, holde i hånd og røre ved de mere ufarlige steder.

ARME, SKULDRE OG RYG: De fleste mennesker kan godt lide strygninger hen over arme, skuldre og ryg eller lette tryk, der ikke gør ondt, hvor man med hånden klemmer om eller trykker lidt.

IKKE MEKANISK: Når vi rører ved hinanden, er det vigtigt, at man har en kærlig og venskabelig intention og ikke mekanisk berører den anden. Hvis berøringen ikke er naturligt varieret, ved at man ændrer lidt på retning og tryk, kan den ende med at opleves som ubehagelig.

MED RESPEKT: Det er vigtigt at have respekt for det andet menneskes grænser, og derfor er det nemmest, hvis man finder en handling, hvor en berøring falder naturligt.

udskiller endorfiner, der virker smertedæmpende, når man modtager tryk på huden.

Svenske studier viser, at børn født ved kejsersnit, der ligger hud mod hud med deres far, efter de er blevet født, græder signifikant mindre og falder nemmere til ro i forhold til, når de placeres i en vugge. Hos for tidligt fødte børn, der ligger meget hud mod hud med deres forældre, kan man måle, at de øger deres vægt hurtigere, holder deres kropstemperatur bedre og har højere IQ i etårsalderen.

Senere i livet skal der ikke meget berøring til, før det har en positiv effekt. En undersøgelse af amerikanske soldater viste, at niveauet af kroppens stresshormon kortisol sank markant, når soldaterne holdt et andet menneske i hånden.

»I en verden, hvor vi er så fortravlede,

er det tankevækkende, at det er så vigtigt at stimulere følesansen. Og at man kan sænke folks stressniveau bare ved at holde dem i hånden,« siger Eirik Tollefsen.

Manglende hudkontakt. Adfærdsforskere peger på, at vi i den vestlige kultur får alt for lidt fysisk kontakt, hvorimod berøring i andre kulturer er mere almindeligt. I den arabiske kultur har mænd eksempelvis for vane at holde i hånd eller gå arm i arm, og i Indien er det udbredt at massere sine babyer.

Lektor Siff Skovenborg, der underviser på professionsbacheloruddannelsen i psykomotorik på UCC i Hillerød, fortæller, at især singler og ældre mennesker kan opleve at være isolerede og meget sjældent have fysisk kontakt med andre. De kan opleve det, hun kalder sansesult,

☞ *Berøring er et grundlæggende behov, og sansesult kan opleves som et savn, der påvirker tanker og følelser*

Lektor Siff Skovenborg

der beskrives som et både følelsesmæssigt og fysisk savn efter det helt særlige krydderi i tilværelse, som mange af os tager for givet: berøringen.

»Berøring er et grundlæggende behov, og sansesult kan opleves som et savn, der påvirker tanker og følelser. Man ser eksempelvis andre få en berøring og kan føle en misundelse eller vrede, når andre får det, man selv må undvære. Ved længere tids manglende berøring kan det opleves, som om sansesulten ophører. Men i stedet øges risikoen for depression, svækket immunforsvar og øget smertesensitivitet. Desuden kan ens livskvalitet dale drastisk,« siger Siff Skovenborg.

Følesansen er den første sans, der bliver udviklet, og typisk den sidste sans, der forsvinder. Og fordi berøring er så grundlæggende for os, er det også noget, vi alle kan. Vi skal ikke lære at røre, men måske genopdage det.

»Vi ved instinktivt, at det er rart at blive nusset, og vi stryger instinktivt et barn over ryggen, hvis vi vil trøste det,« siger Siff Skovenborg, der opfordrer til, at vi rører mere ved hinanden, fordi det har så mange gavnlige effekter. ●