

# Livgivende berøring

På Ungdomshjemmet Holmstrupgård vest for Århus er pædagogisk massage blevet en fast del af hverdagen for en stor del af stedets beboere. Og det har effekt. Det viser en omfattende rapport fra Region Midtjylland

**"Jeg har været her tre år,** fire måneder og 20 dage." 19-årige Vickie har styr på det. Hun kan også huske, at dengang da hun – for tre år, fire måneder og 20 dage siden - kom til Ungdomshjemmet Holmstrupgård, var klokken 17 om eftermiddagen. Hun kan fortælle, at det var uden nogen egentlig diagnose, at hun flyttede ind. Andet end ... Jeg skærer i mig selv... angst og så problemer med at styre sit temperament.

"Jeg bliver meget sur, når jeg bliver sur. Før i tiden, dengang jeg var 15 år gammel, smadrede jeg mit værelse. Nu råber jeg bare af folk," siger hun, og fortsætter hurtigt: "Jeg kan være grov. Jeg sårer dem. De har såret mig. Jeg har meget med, at hvis man har en aftale med mig, så skal man holde den. Det kommer af, at min far altid skuffede mig. Han kom aldrig til aftalerne."

Vickie er en ung kvinde, der slår fra sig. Og da hun for mere end halvandet år siden startede i et forløb med pædagogisk massage, oplevede hun det meget grænseoverskridende. Bare det at skulle lægge sig på briksen – og i første omgang passivt modtage:

"Birte skulle ind og røre mig. Det gjorde, at jeg lige først – det første kvarter – spændte helt vildt. Nu nyder jeg det. Jeg nyder ikke at skulle dele Birte med nogle af de andre på min afdeling. Det er fedt at have noget, som kun er for mig."

## Idéerne efterprøves

For nogle år siden begyndte Ungdomshjemmet Holmstrupgård at lægge den pædagogiske massage i faste rammer. Som et tilbud til stedets beboere. Nogle af dem lider af personlighedsforstyrrelse og spiseforstyrrelse, andre har svære psykiatriske lidelser af skizofren karakter. Sygdommene bevirker ofte, at de kan have svært ved nære relationer og svært ved at finde ud af, hvor grænserne for dem selv går. Der er også unge med depressive træk, forvrænget virkelighedsopfattelse, manglende kropsfornemmelse, psykosomatiske reaktioner og selvskadende adfærd. Tidligere havde pædagogerne Birte Bloch Jørgensen og Else Degn, som tillige har gennemført den 2-årige uddannelse i pædagogisk massage, indimellem tilbudt massageaftener.

"I nogle perioder var det fast. I andre perioder var det ikke så fast. Og det var ofte de samme beboere, der gik igen. Dem, der havde lyst til det. Vi kunne se, at det gjorde noget godt for dem," fortæller Birte Bloch Jørgensen, der sammen med det øvrige personale mente, at der var en idé i at sætte massagen i mere faste rammer. Et ønske, som ledelsen efterkom:

"Vi har den personalepolitik, at når der er nogle medarbejdere, der brænder for at gøre noget for beboerne – det kan være ridning, kunstterapi eller som her, massage – så hjælper vi med til at sætte rammerne og er med til at søge de midler, der skal til for at få idéerne efterprøvet," fortæller souschef på Holmstrupgård Birte Lausch. Hun understreger også det vigtige i, at de nye behandlingsmetoder kan dokumenteres. "Sådan at det ikke bare er tilfældige gode idéer, der opstår ud fra medarbejdernes behov. Det skal være noget, der giver værdi for vores beboere."

Fra ydre til indre styring En anden ting, som er vigtig, før man overhovedet overvejer at inddrage en ny behandlingsform, er, om det passer ind i Holmstrupgårds overordnede pædagogiske og behandlingsmæssige princip: Fra



Pædagogisk massage kan være helkropsmassage, delkropsmassage, f.eks. i form af nakke- og rygmassage, eller hånd- og fodmassage. Muskelmassage, trykmassage, knoglemassage, rytmisk massage, arousalhævende massage og ballpunkturmassage

Mange af beboerne på Holmstrupgård har haft selvskadende adfærd. Den pædagogiske massage er med til at skabe nogle positive erfaringer med kroppen

ydre styring til indre styring. En proces, hvor den unge på samme tid støttes til en bevidstgørelse om sig selv og til at arbejde aktivt med sig selv.

”Vi tilbyder vores beboere en klar ydre struktur. Det giver dem den ro, der skal til, så de kan arbejde med deres personlighedsmæssige vanskeligheder. En forudsætning for at kunne skabe sin egen indre struktur er, at man kan mærke sig selv som en helhed. Ligesom vores tilbud om rideterapi og kunstterapi giver den pædagogiske massage beboerne mulighed for på samme tid at arbejde med de kropslige og de psykiske sider af sig selv.”

Siden foråret 2007, hvor ”Projekt Pædagogisk Massage” blev sat i gang, har den pædagogiske massage været i helt faste rammer. En bestemt dag blev massagedagen. Der er udviklet dokumentationsmateriale, som både massagegiveren og modtageren skulle udfylde før og efter de enkelte sessioner. For de unge, som bliver tilbudt massage, kan pædagogisk massage indgå i handleplanen. Den unges deltagelse i pædagogisk massage og udvikling i forløbet over tid beskrives i den unges observations- og funktionsbeskrivelse forud for statusmøde – ligesom stedets andre

behandlingsmæssige indsatser gør det: Den unge går i skole. Hun får måske medicin og psykologsamtale. Der arbejdes miljøterapeutisk.

”Og så er der også visitation til pædagogisk massage,” siger Birte Bloch Jørgensen, og fortsætter: ”Det er kontaktpersonerne, der indstiller til det, og på behandlingskonference drøfter vi, om netop denne unge kan have glæde af massagen. Det er ikke sådan, at de bare helt tilfældigt ender med at få massage. Det er de unge, som kan have særlige behov, der indstilles, og den endelige udvælgelse sker i samråd mellem stedets to pædagogiske massører og skoleleder. Vi ser på den unges behov, skoleskema og hvad den unge i øvrigt modtager af tilbud. For eksempel er der nogle unge, der af forskellige grunde kan have svært ved at tage psykologsamtaler. Måske har de lettere ved at gå ind i det kropslige rum, som massagen tilbyder.”

### Nødvendig dokumentation

For yderligere at kunne dokumentere virkningen af den pædagogiske massage bad Holmstrupgård Center For Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland om at iværksætte en evaluering af ”Projekt Pædagogisk Massage”. Den lå klar i juli 2009, og den viste, at den pædagogiske massage har effekt. De 11 medvirkende unge oplever alle større psykisk velvære, mere end halvdelen oplever mindre angst, samme antal fortæller om færre depressive tanker; fem af de unge mener, at det er relevant at se på massagen i sammenhæng med reduktio-



**Ligesom rideterapi og kunstterapi giver den pædagogiske massage beboerne mulighed for på samme tid at arbejde med de kropslige og de psykiske sider af sig selv.**



Massagen udføres i en fast genkendelig og forudsigelig form; en form, som gradvis bygges op igennem et længerevarende forløb, og som massagemodtageren gradvist vænnes til. I en hverdag, som ofte er præget af en kamp med egne dæmoner, er massagerummet et frirum

nen i deres selvskadende handlinger og tanker, og tre af de unge mener, at massagen er med til at reducere psykotiske oplevelser.

Ligesom Holmstrupgårds egne observationer dokumenterer rapporten, at massagen hjælper den unge til at få et frirum og et overskud i hverdagen. Den lindrer og afhjælper mange af de symptomer, som de unge lider under. Angst, depression og selvskadelige handlinger. Når massagen har så stor effekt som et pædagogisk redskab, kan der være mange forklaringer. En af dem er, at der gennem følesansningen arbejdes med kropsbevidsthed og styrkelse af den unges selvopfattelse. Hvis vi, som filosofen Maurice Merleau-Ponty gør, ser "kroppen som en helhed, hvor igennem vi lever, oplever og erkender os selv og vores eksistens", giver det klart mening, at den pædagogiske massage har mulighed for at styrke den enkeltes evne til at erfare, lære og kommunikere. Kroppens legemliggjorte erfaringer danner udgangspunktet og baggrunden for bevidsthed og sprog. Gennem de erkendelser, som egenkroppen opnår, bebor mennesket verden. Det er her igennem, at der findes et fodfæste i livet.

### Bedre sociale evner

Så når Vickie gennem massagen erfarer, at det at være tæt på et andet menneske – i dette tilfælde massøren – kan føles rart, som et godt frirum i hverdagen, er det en erfaring, hun kan bringe med sig videre ud i verden.

"Før i tiden kunne jeg ikke lide at komme ud blandt andre. Det er blevet bedre nu. Jeg er blevet mere social," siger Vickie, der også bruger massagens positive kropsoplevelser som et modstykke til de selvskadelige handlinger, der tidligere har været en stor del af hendes identitet.

"Det er snart halvandet år siden, jeg sidst har gjort det. Man kan jo ikke være selvskadende, til man er 50," siger Vickie, og fortsætter: "Jeg kan godt mærke, at når jeg



skærer i mig selv, så går det ned ad bakke. Når man er så langt ude, så er det ikke noget, der betyder noget. Men en dag vågnede jeg, og så gad jeg det ikke mere. Jeg besluttede, at jeg hellere ville tage fat på problemet end skære mig ud af det. Når jeg skærer mig, var det bare en refleks, som jeg faldt tilbage på. Når jeg havde gjort det, kunne jeg slappe af bagefter – og sove. Men problemet bliver ikke løst. Det kommer igen og igen," siger Vickie, før hun slutter med at fortælle, hvordan massagens frirum også hjælper hende til at blive yderligere bevidst om og formulere de problemer, som hun tumler med: "Fedt, at om tirsdagen fra 2-3, er det bare min tid. Der er ikke nogen, der kommer og forstyrrer eller får det dårligt. Der følger også med, at jeg før og efter massagen kan snakke om de ting, som jeg går og tænker på – ting, der fylder meget. I starten gad jeg ikke snakke."

### FAKTA

Rapporten fra Center For Kvalitetsudvikling Region Midtjylland kan hentes på [www.holmstrupgaard.dk](http://www.holmstrupgaard.dk) – gå ind under 'om os'/'vi tilbyder'. Se mere om pædagogisk massage på [paedagogisk-massage.dk](http://paedagogisk-massage.dk)