

Massage som modspil til hudsult



Artikel skrevet af Gitte Jensen og Maj-Brit Lykke Nielsen

Jeg sidder sammen med Maj-Brit, der arbejder på enheden Øst Stuen. Maj-Brit er på 2. år i gang med en uddannelse pædagogisk massage, som hun afslutter om 6 måneder. I dette interview fortæller hun om uddannelsen og hvordan hun oplever det giver mening at bruge massage i hverdagen sammen med beboerne.

Prøv at fortælle mig lidt om noget fra din uddannelse, som du har brugt på Parkvænget, det kan bare være en lille ting. Det første jeg vil sige, er at det er gået op for mig, at massage er et rigtig godt relationsredskab, som jeg kan bruge i forhold til beboerne på tværs i huset. **Prøv at fortælle mig lidt mere om det.** Beboerne kommer igen. De bliver ved med at spørge mig; *hvornår kan jeg komme næste gang?* Det oplever jeg som en kadot til massageformen og faktisk også til mig selv. Der er så meget mere end massage, når jeg begynder at arbejde med beboerne. Nogen begynder med at ligge med 5 tæpper og deres eget tøj på en briks - og er nu nået frem til at få massage uden tæpper og tøj. Jeg er simpelthen nået der til, at jeg må røre på dem på den bare hud.

Har du et konkret eksempel på sådan en proces, som du kan beskrive? Ja, det har jeg. Det begyndte med en beboer slet ikke ville have massage. Alligevel viste det sig, at beboeren var meget nysgerrig, når jeg massegerede andre beboere. På et tidspunkt spurgte beboeren, om han måtte få skuldermassage i spisestuen. Jeg kan nemlig godt finde på at give lidt massage oppe i fællesmiljøet, hvis en beboer kommer og spørger. **Hvilken type massage kan du finde på at lave i spisestuen?** Lidt kløen på ryggen eller lidt 'krassen' eller lidt skuldermassage. Det gør jeg simpelthen for at stille denne her 'hudsult', som mange af beboerne kan have. **Hudsult? Hvad er det for noget?** *Man taler om at mennesker ved simpel berøring kan få stillet 'hudsulten'. Den blide berøring, som finder sted i en omfavnelser, et kærtegn og i trøst vækker velbehag, tillid og lyst og at dét ubevidst aktivere åbenhed og modtagelighed. Når man tænker på hvor lidt de mennesker, som bor her på Parkvænget får af det. Når mennesker bliver berørt stimuleres C.T nervefibre, og de nervefibre sættes grundlæggende i forbindelse med; fx ro, blidhed, omsorg, afspændthed, lindring og livslyst.* **Så bare dét med at blive rørt på kroppen, kan skabe processer i resten af kroppen?** Ja, det kan man sige. **Hvad skete der med ham, du talte om i det konkrete eksempel fra før?** Beboeren fik først massage i spisestuen så spurgte han om han kunne få en tid i massagerummet, det sagde jeg selvfølgelig ja til. Han endte med at aflyse 2 gange, inden han endelig besluttede sig for at komme til massage.

Hvad gjorde du indtil da? Jeg blev ved med at minde ham om massagen i spisestuen, hvad han havde sagt til mig og hans ønske om at prøve det igen. Jeg forsikrede ham også om, at jeg ikke ville røre direkte ved ham og at han kunne beholde alt sit tøj på. Vi talte også om, hvor mange tæpper han kunne få på under massagen.

Hvad skete der så? Så kom han ned en dag og vi tog det helt stille og roligt, han fik alle de tæpper på, som vi havde aftalt og jeg 'fikserede' ham. **Hvordan gjorde du det?** Jeg lavede nærmest en 'form' omkring hans krop og rullede pølser af puder eller tæpper ned langs med ryggen og rundt om hans ben og fødder. Så han nærmest lå i en puppe. **Hvilken massage endte han med at få?** Trykmassage, det er en massageform, hvor jeg ligesom krammer på alle de store hovedmuskler og trykker på fingerspidser og tåspidser. Det gør jeg for at sætte gang i CT cellerne.

Hvor mange gange har han så fået massage? Det er vel 6 gange hen over 6 uger. Så har vi taget flere og flere tæpper af, mens han har stadig har ligget i sin 'puppe'. Det handler om, at han kan mærke sig selv over alt på kroppen. Han har hele tiden haft alt sit tøj på, men så sidste gang, da spurgte han om han kan få massage på ryggen - uden sin bluse på. **Hvad synes han så om det?** Det var han rigtig, rigtig glad for. Han sagde, at han fik ro på og han faldt faktisk i søvn på et tidspunkt.

Nu har han så ikke været dernede i et stykke tid og han er begyndt at give udtryk for en ambivalens i forhold til massage. Så det er dér, vi er i processen nu. Jeg har givet ham lidt massage i spisestuen igen. Han siger, han gerne vil ned i massagerummet igen - men han siger også, at hans krop bare lige skal omstille sig. Så det kan godt være at vi skal have gang i nogle tæpper igen.

Og hvordan forholder du dig til, at beboerne har lyst til at komme og få massage og så pludselig trækker sig igen? Jeg er klar over, at det er en del af processen. Jeg er faktisk stoppet med at give en beboer massage, fordi han synes det var for rart.

Hvor lang tid kan en massage vare? Fra 30 til 45 minutter.

Hvordan forberedte du dig på at arbejde med beboeren, fra han sagde nej - til han kom ned og fik massage første gang. Jeg er af den holdning at alle de mennesker som bor her, de mangler berøring eller de har en eller anden for form for 'hudsult'. Jeg har lagt mærke til, at når en beboer har været i bad, kommer personen gående ned ad gangen og håret er redt foran - men det stritter ud til alle sider i nakken. Det indikerer for mig, at personen ikke er bevidst om hele sin krop. Massage kan hjælpe mennesker med at få en fornemmelse af hele kroppen.

Prøv at fortælle lidt om effekten for beboeren? Han opsøger mig mere nu, og bruger mig i forskellige sammenhænge. Han har fået en større kropsbevidsthed og slapper mere af – dét siger han også selv. **Hvad kan du kalde denne lille fortælling du har foldet ud for mig?** Det er en succeshistorie om en person, der har været ramt af angst og været bange for at blive berørt fysisk - til en mand der ønsker en helt almindelig rygmassage og finder ro ved det.

Hvad får det dig til at tænke om forløbet? Jeg bliver glad, fordi jeg kan se processen, både i forhold til massagen og i forhold til relationen. Det er godt for mig, at have blik for processen med de forskellige redskaber jeg kan trække på og udviklingen med personen. **Hvad håbede du på, der kunne komme ud af det her lille forløb?** Først og fremmest at vi kunne skabe en bedre relation og at jeg kunne være med til at skabe noget tryghed hos beboeren. Tidligere var vores relation ikke særlig bæredygtig, men da han så kom og ville have massage tænkte jeg, at det som én indgang til at skabe en ny relation til ham. **Hvorfor var det vigtig for dig?** Fordi jeg arbejder på den enhed hvor han bor og indgår i store dele af beboerens liv på enheden. Derfor vil jeg arbejde på at skabe en relation, der er bæredygtig og gensidig. Det handler om

livskvalitet og håb. Er der håb og opleves livet som meningsfuldt - er der også en chance for at mennesker ønsker at udvikle sig.

Hvilke andre små tiltag har du ellers sat i spil på Parkvænget? Jeg er begyndt at bruge berøring meget mere i mit daglige arbejde. Det gør jeg qua jeg har fået denne uddannelse i Pædagogisk Massage. Det kan bare være at sidde og holde en hånd eller masseger fingre. Så, jeg bruger massage til at få en adgang til beboerne.

Hvilke af de ting som du har fortalt om nu, vil du gerne holde fast i? Berøringen, fordi jeg kan bruge det som relations værktøj sammen med massagen. Jeg ville ønske, der var flere medarbejdere på Parkvænget, der var interesseret i at tage uddannelsen, fordi den hjælper virkelig til at styrke livslysten hos beboerne – og det synes jeg er det vigtigste i livet.