

# Massage som livskvalitet

Socialpædagogen 1/93

*Pædagogik og menneskesyn ændrer sig i denne tid. Mange pædagoger er således optaget af, hvordan man kan bringe kvaliteter ind i brugernes liv. Hermed nogle erfaringer med massage som redskab for øget livskvalitet.*

af Eirik Tollefsen, pædagog og massagelærer

Der bor en ung mand på Sølund ved Skanderborg, en institution for fysisk og psykisk udviklingshæmmede. Den unge mand har psykiske afvigelser, der blandt andet kendetegnes ved, at han trækker sig ind i sig selv og udfører stereotype, rituelle bevægelser. Han er i perioder meget selvskadende.

I det sidste halve år har han fået ugentlig massage, og hans adfærd er blevet mere stabil. Han skader ikke sig selv så meget, og han er blevet bedre til at koncentrere sig. Når han får massage, bliver han rolig og glad, og nogle af hans neurotiske træk har aftaget.

## **Tålmodighed og tillid**

På samme institution bor en anden ung mand. Han har psykiske afvigelser og er uden verbalt sprog. Han har hele sit liv haft svært ved at komme i følelsesmæssig kontakt med omverdenen, og når han bliver bange, mister han fuldstændigt kontrollen over sig selv.

Efter et halvt år med et struktureret massageforløb har han udviklet sig positivt. Han er blevet mere åben og kan oftere overvinde sin taktile skyhed (berøringsangst) og sin skyhed overfor kontakt.

I begge disse tilfælde er man gået meget roligt og langsomt frem med massagen. Massagen er altid startet med fodbad og de første gange kun fodmassage. Nu giver man også massage på såvel ben som på ryggen.

## **Vold og angst**

"Aktiv Udvikling" er en boinstitution i Gedved, hvor adfærdsvanskelige mellem 15 og 18 år bor. En 18 årig, som i de sidste ti år har været involveret i forbryderverdenen, har helt fra sin barndom oplevet meget vold. Dette har senere i hans liv ført til, at han er blevet angst og aggressiv. I nogle tilfælde har blot et klap på skulderen været nok til, at han pr. refleks har slået ud efter vedkommende.

I det sidste år har han jævnlig - en gang i ugen - fået massage kombineret med samtale. De første gange var målet at opbygge et tillidsforhold mellem ham og giveren. Massagen blev langsomt bygget op i fra "nussen" på ryggen til, at han efter tre måneder fik massage over hele kroppen. Hans motivation for massagen og for at få en dybere forståelse af sig selv er gradvist blevet større. Han er nu kommet til den vished, at han tør opleve, hvad der sker indeni ham selv i spidsbelastninger i stedet for at reagere voldelig. Følelsesmæssigt er han blevet mere udadvendt og åben og mindre aggressiv.

### **Udrensning og selvaktivering**

Tager vi til Nyborg, til en institution for fysisk og psykisk udviklingshæmmede, Strandvejen 10, møder vi en beboer, der var belastet af bivirkningerne fra et beroligende psykofarmakon. Han blev sløv og lukkede sig inde i sin egen verden. Da man begyndte aftrapning af dette psykofarmakon fik beboeren voldsomme abstinenser og kradsede sig til blods.

I denne svære periode lagde personalet vægt på at støtte beboeren, og han fik tilbud om massage på fast tid to gange om ugen. I begyndelsen var han urolig, men han lærte at slappe af og nyde massagen. Efter tre måneder blev han fri af dette psykofarmakon, og han er nu mere tilstede, initiativrig og udadvendt.

Personalet mener, at massagen klart har medvirket til denne bedring.

På elevhjemmet Kirkhøj i Holbæk, en institution for svært fysisk og psykisk funktionshæmmede, har medarbejderne i samarbejde med stedets fysioterapeut og afspændingspædagog i de sidste år arbejdet med massage og afspænding. Et eksempel er, at de har brugt disse redskaber overfor en svært hæmmet beboer, der først som tyve-årig var i stand til at gå med støtte. Det åbnede mange nye muligheder for beboeren, og de besluttede sig for at arbejde mere målrettet med massage og afspænding. Personalet så også brugen af disse midler som mulighed for at undgå operationer som følge af for korte sener i benene. I samspil med beboeren har man efterhånden formået at skabe så meget liv og bevidsthed i hans ben, at han nu er i stand til at gå selv. Dette har bevirket, at han er begyndt at bruge sit syn og sine arme. Funktioner, som han før hen havde et meget diffust forhold til. Ændringerne har smittet af på hans følelsesliv og lyst til livet.

### **Afbalancering af krop og sind**

Massage kan virke positivt for fysisk, psykisk og socialt handicappede mennesker, fordi den kan medvirke til at afbalancere nervesystemet og dermed krop og sind. Mennesket kan åbne op for nye ressourcer til at inddrage nye livskvaliteter.

Både giver og modtager kan opnå menneskelig vækst. Og pædagogens evne til at rumme og støtte brugeren – det vil sige forståelse for de processer brugeren gennemlever – kan udvikles, så man med et større medmenneskelig engagement formår at skabe en positiv involvering.

Vrede og ro, selvmedlidenhed og glæde er følelsesmæssige modpoler. Hvis man som giver af massage er bevidst om disse processer, kan man - sammen med massagens stabiliserende virkning - hjælpe beboerne til en større følelsesmæssig harmoni.

### **Massage og udtryk**

Massage kan være en god indfaldsvinkel til at udvikle kropsfølelse og kropsbevidsthed, da følelser, der ligger til grund for udtryk, ofte vil kunne spores til kropslige oplevelser. Derfor kan man, når man masserer, prioritere udtryk, da mange af de, vi arbejder med, har svært ved at skabe overensstemmelse mellem det, de føler, og det, de tænker, og det, de får udtrykt.

Man kan også hjælpe til at acceptere og bearbejde forbudte udtryk, så brugerne ikke behøver at fortrænge eller kompensere for dem. Hvis man selv formår at bevare sin ro og balance, kan man støtte brugerne til at omsætte deres angst og kaos. Massage kan således bruges i det pædagogiske arbejde til bevidst at

fremme en positiv udvikling hos modtageren. Og med øvelse, tålmodighed og målrettethed kan man i mange tilfælde nå langt med dette pædagogiske redskab.

*Yderligere oplysninger om emnet hos Eirik Tollfsen,  
Bøgevej 52, 8680 Ry tlf. 8689 3057.*

