

Berøring og kontakt

Berøring har betydning for alt hvad vi gør i relation til os selv og andre, og kan skabe tillid, omsorg og trivsel (Christensen et al. 2023). Berøring er en bred betegnelse for fysisk kontakt mellem to mennesker eller et menneske og en genstand. Her afgrænser vi os til, at berøring er en positiv oplevet fysisk kontakt mellem en borger og personale, som en indsats i det pædagogiske arbejde på et specialpædagogisk botilbud.

For alle mennesker er berøring betydningsfuld som en kommunikativ ressource. Berøring er en fundamental dimension i både den måde vi interagerer på med andre mennesker og vores adgang til den materielle verden (Cekaite & Mondada, 2021). Berøring øger niveauet af hormonet oxytocin i kroppen, hvilket fremmer følelser af tillid, tilknytning og generel velvære (Unväs-Moberg & Peterson, 2004). Berøring kan forstærke positive følelser (følelsen at være rolig og blive beroliget) og mindske negative følelser (depression og angst), (se. f.eks. Christensen et.al 2023; Elias & Adbus-Saboer, 2022). Dette kan ses hos flere af deltagerne i projektet, ved at de opnår bedre selvregulering og beder om BBAUM når de mærker behov for det (Oreskov, Nielsen & Secher, under review).

I samtalen om berøringens betydning i kontakten mellem borger og personale, må første overvejelse være; hvordan opleves berøringen for borgeren? For at komme nærmere et svar på dette spørgsmål benyttes fire HV-spørgsmål, nemlig hvorfor, hvem, hvordan, og hvor. Til at starte med må man spørge: *Hvorfor* vælges der at anvende berøring som pædagogisk indsats? Hvad vil vi opnå ved at igangsætte indsatsen? Med spørgsmålet om *hvem* der anvender berøring, bliver fokus rettet mod, hvem der er i samspil med borgeren. Her er det relevant at overveje personalets relation til borgeren. Det tredje HV-spørgsmål relaterer sig til *hvordan* berøring bliver anvendt. Hvilke teknikker og greb benyttes? Med huden som mennesket største sanseorgan er det betydningsfuldt, at huden stimuleres gennem strygninger og tryk, da det er gennem huden, sammen med andre sanser, at vi mærker, møder og oplever det omkringværende miljø (Cekaite & Mondada, 2021). I forhold til *Hvor* berøring bliver benyttes, må det gøres der hvor det giver mening for borgeren. Det kan for eksempel være gående, i en stol eller på borgerens sofa (Oreskov, Nielsen & Secher, under review), og altså ikke nødvendigvis i et særligt indrettet rum.

I den efterfølgende øvelse, er der fokus på at arbejde bevidst med berøring i kontakten med borgeren.

Øvelse

- Hvis du har en god kontakt til borgeren, kan du tage fat med begge hænder på hver side af borgerens skuldre. Øvelsen kan også laves med en kollega eller medstuderende.
- Lav et let pres ind mod borgerens midte af kroppen.
- Hold trykket i ca. 5 sek.
- Langsom slipper du spænding i dine egne skuldre, egne albuer, egne hænder og til sidst fingre.
- Når du har sluppet dine spændinger, slipper du langsom kontakten til borgerens skuldre.
- Vær opmærksom på, at måden du slipper på, er vigtigt for den andens oplevelse.
- Vil du afprøve flere greb fra BBAUM, finder du dem i (Houmann, 2019)

Diskuter

- Hvordan oplevede du det at give tryk om skulderne? Hvad skete der med dit åndedræt, din kropsspænding og dit nærvær?
- Hvad registrerede du at der skete for den borger/kollega/medstuderende du gav tryk om skulderne? Hvad skete der med åndedræt, kropsspænding og nærvær?
- Hvad betyder kropskontakten for jeres relation?

Hvis du vil vide mere om temaet, kan du finde inspiration i nedenstående referenceliste.

Referencer

Christensen, I. E., Risør, M. B., Grøn, L. & Reventlow, S. (2023) *Senses of Touch: The Absence and Presence of Touch in Health Care Encounters of Patients with Mental Illness: Culture, Medicine, and Psychiatry* vol. 47 p. 402-421

Cekaite, A. & Mondada, L. (2021) Towards an interactional approach to touch in social encounters in: *Touch in social interaction. Touch, Language and Body*

Elias, L.J & Abdus-Saboor, I. (2022) *Bridging skin, brain, and behavior to understand pleasurable social touch: Current Opinion in Neurobiology*. Vol. 73, April 2022, 102527

Houmann, M. (2019). En kropslig og relationel tilgang i arbejdet med svært demente mennesker. *Danske Fysioterapeuter*, 6, 41–45

Oreskov, S.O., Nielsen, A.R.B. & Secher, S.B. (under review). Systematisk brug af BBAUM med voksne udviklingshæmmede - Betydningen af en kropslig og relationel metode i specialpædagogiske arbejde. *Specialpædagogik*

Uvnäs-Moberg, K. & Peterson, M. (2004) Oxytocin – biokemisk länk för mänskliga relationer. Mediator av antistress, välmående, social interaktion, tillväxt, läkning. *Läkeretidningen 2004. Vol. 101 nr. 35* s 6235-2639