



Fredelig berøring mindsker stress

Berøring giver ro og balance i kroppen. Alligevel glemmer vi at røre ved hinanden og ikke mindst børn har et stort behov for fysisk kontakt

Massage i Børnehaven er et udbredt pædagogisk redskab i Sverige. Teknikken, som kaldes fredelig berøring, er udviklet i 1995 af svenskeren Hans Axelson, der siden har uddannet pædagoger, terapeuter, fængselsbetjente og sygeplejersker i at bruge den. Axelson Institut blev i 1984 oprettet som en svenskejet filial i Danmark. Siden 2000 har instituttet været danskejet af Kirsten Due, som også er leder. Hun har banet vejen for fredelig berøring ud til de danske institutioner, men på grund af de mange pædofilisager i 1999 gik børnemassagen i stå. Pædagogerne fik simpelthen berøringsangst.

Men nu er børnemassagen ved at vende tilbage og i dag underviser Marie D. Kettel pædagoger i denne massageteknik samtidig med at hun holder kurser for forældre med børn fra 3-års alderen i samme teknik. Formålet med børnemassagen er bl.a. at give børnene et velfortjent åndehul i løbet af en travl hverdag. Den er ofte præget af et højt støjniveau, for lidt plads og stressede pædagoger og forældre.

I dag lider mange børn af for lidt berøring, for det er der ikke tid til. Mange børn bliver frustrerede og begynder at slå eller råbe blot for at opnå kontakt. Men det de opnår, er naturligvis negativ kontakt og her kan massagen være med til at forebygge denne form for konflikter. Den fredelige berøring får børnene til at slappe af. De bliver mere bevidste om deres krop og det hele foregår gennem leg.

- Siden teknikken blev udviklet i Sverige har børnemassagen spredt sig utrolig hurtigt. I Sverige er det lige så naturligt at udøve børnemassage, som det er at give frugt. Pædofili har slet ikke det samme omfang som herhjemme, også fordi børnene har lært at blive bevidste om deres krop, pointerer Marie D. Kettel.

Børn, der får massage, kan bedre sige fra og kende forskel på forkert og rigtig berøring. Massagen gives kun på børnenes vilkår og foregår i fuld åbenhed med personalegrupper. En pædofil personlighed vil aldrig kunne trives i sådan et miljø, fordi det helst skal foregå i hemmelighed.

- Mange bliver skræmt af ordet børnemassage og tror det vil få pædofili til at blomstre op, men faktisk er det lige modsat. Det er utrolig vigtigt at informere forældrene om massagen og at forklare dem, at det handler om at reducere stress hos deres børn, fortæller Marie D. Kettel og forklarer videre:

- Teknikken er ganske simpel. Faktisk kræver den kun fem grundgreb, som kan bruges på hele kroppen, og man kan ikke gøre noget forkert. Men effekten er alt andet end simpel.

Pædagogerne og forældrene får et værktøj at arbejde med, som giver dem adgang til at komme tættere på børnene. Børnenes indlærings- og koncentrationsevne forbedres. Deres forhold til andre børn udvikles og deres selvtillid øges.

Hvert greb har et visuelt billede, som børnene selv kan sætte farve og lyd på. Eksempelvis betegnes en af berøringslegene som en bilvask. Den, der masseres, kan på den måde selv bestemme hvilken farve og hvilket mærke bilen skal have og om bilen skal have en let vask eller grundig vask. Vasken er selve massagen, som de andre børn foretager. Massagen stiller både krav til fantasi og aktivitet.

Kurset handler ikke kun om at lære om kroppens opbygning og teknikkerne. Det handler i høj grad også om at lære pædagogerne at forholde sig til massagen i forhold til udøvelsen af den. De skal være klar til at modtage børnenes reaktioner. Særligt vigtigt er det at klæde pædagogerne på til at informere forældrene om, hvad massagen går ud på, hvordan den udøves og hvilke effekter den har.

Mange forældre er måske bange for at røre ved deres børn. Den dårlige samvittighed over at

tilbringe for lidt tid med sit barn kan lettes ved massagen, der kun kræver 10-15 minutter, men som giver et middel til at nå længere med sit eget barn og sig selv.

- Det er fascinerende, så meget børnene rør ved hinanden. Kontakten er så tæt, mens de befinder sig i deres fantasiverden. Jeg bruger også mange simple redskaber til massagen, som kan være med til at give lidt afstand til de børn, som har sværere ved at røre hud mod hud. Jeg anbefaler i øvrigt, at institutionen lader redskaberne stå fremme, så børnene kan lege med dem i løbet af dagen. Udover leg giver det dem også tryghed og et fokuspunkt, der gør, at de kan flytte opmærksomheden væk fra selve berøringen, siger Marie D. Kettel
Hun mærker ofte, at børnene higer efter berøring og tror i øvrigt at der er en tendens til, at vi ser mere på vores krop. At det ikke længere kun handler om, hvad hovedet kan, men at kroppen fungerer som en helhed for at virke. Og det er vigtigt at lære børnene det allerede i børnehavealderen.

Desværre vælger mange institutioner efter hendes mening at bruge de få kursuspenge de har på teambuilding inden for personalegruppen, men mange kan godt se et voksende behov for et værktøj, der kan reducere det alt for høje stressniveau, der findes mange steder i dag. De simple teknikker gør, at det nødvendigvis ikke er hele personalegruppen, der behøver at deltage i undervisningen. Pædagogerne kan nemt lære deres kolleger teknikkerne uden at gøre noget forkert. Og massagen kræver kun den plads massagemåtterne fylder. Så simpelt er det.

Forskning viser desuden, at berøring og massage modvirker stress, fordi det sænker kroppens indhold af stresshormonet Cortisol og Adrenalin. Effekten skyldes, at der udskilles et andet hormon, Oxytocin, som sænker puls og blodtryk, vejrtrækning og fordøjelse forbedres og immunforsvaret styrkes.

Historisk set

Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm er Skandinaviens største og ældste massageskole. Instituttet blev oprettet af Hans Axelson i 1962 med filialer i Göteborg, Malmø, København, Oslo og Helsingfors. Siden 1999 også i Osaka, Japan. I 1995 indledte Hans Axelson sit store visionelle arbejde "Fredelig berøring", som blev præsenteret i 1996. Siden har 8.000 deltaget i dette kursus i Sverige.

Af Elisabeth K. Gradauer, InstitutionsLederen