

FOTO: PER KVALE



BERØRING, – en legende og kontaktskapende kraft

Lene Dieserud Ertner (f. 1969) er utdannet rosenterapeut og har kompetanse i flere metoder innen berøring, kommunikasjon og samspill: spedbarnsmassasje, taktil berøring, coaching og Marte Meo. Hun praktiserer som terapeut, veileder og foreleser.

Jeg har med stor interesse lest boka «Berøring – i omsorg og lindring», den første fagboka rettet mot emnet berøring som komplementær behandling. Hva var din motivasjon for å skrive boka?

Faglig sett hadde jeg over flere år erfart hvilke positive effekter det var mulig å oppnå ved bruk av fysisk berøring for å støtte, lindre, kommunisere og fremme velvære og helse både for friske klienter og pasienter i helsevesenet. Gjennom en gryende foredragsvirksomhet ble jeg oppfor-

dret til å formidle dette, og satt på sporet av å finne teoretisk belegg for det jeg erfarte i disse viktige møtene. Jeg opplevde også at mange som fikk behandlinger både med Rosenmetoden og taktil berøring, syntes det var helt magisk det som kunne skje. For meg ble det viktig å se på hva det er som gjør at vi kan oppleve dette – og formidle det fantastiske ved at vi er skapt til å gi hverandre disse opplevelsene, til å hjelpe hverandre med våre bare hender. Og vet du, det folk opplever blir ikke mindre magisk selv



FOTO: MARIT HELGERUD

Lene Dieserud Ertner.

om jeg vet mer om hvordan fysiologi-
en ser ut til å henge sammen. Tvert
imot. Vi ER natur, og det er fabelaktig
hvordan den fungerer. Men ved å øke
kunnskapen gir det oss en mulighet
til å anvende berøringen mer bevisst
og systematisk for å nyttiggjøre de
aktuelle effektene for personens
beste!

*Hvilken respons har du fått på boka
fra ulike fagmiljøer?*

Responsen har vært veldig positiv,
og det er jeg utrolig glad for! En god
anmeldelse i «Sykepleien» like etter
utgivelsen var en god bekreftelse.
Det er også morsomt at den allerede
har solgt mer enn andre fagbøker
som heller ikke er pensum på grunn-
utdanninger foreløpig. Det er imid-
lertid svært gledelig at berøring som
tema er kommet på timeplanen på
videreutdanninger både på fagskoler
og høyskoler. Det innebærer at boka
er satt opp som anbefalt litteratur.
Helsepersonell har rapportert at de
opplever at det er fint å få bekreftet
mye av det de har erfart i praksis, og
lære mer om berøring som ikke-med-
ikamentell behandling. Jeg vet også at
flere selvstendige kroppsterapeuter
har tatt vel imot boka og opplever at
de har fått et mer spesifikt språk til å
beskrive det de driver med, og tilgang
til forklaringer om aktuelle effekter
og virkningsmekanismer relatert til
berøring, hvilket gjør at de erfarer
sitt arbeide mer som et eget fagfelt.

Hvilken respons har du fått fra andre?

Temaet berøring er jo allmenn-
menneskelig, så noen er opptatt av at
denne kunnskapen ikke må være for-
beholdt et profesjonelt fagfelt, men
burde komme langt bredere ut, – ja
til folk flest! Det er jeg jo helt enig i, og
det kan jo skje i et annet mer folkelig
format, men det var viktig for meg å
forfatte en fagbok i første omgang.

*Hvilken utbredelse har bruken av
taktil berøring her i landet? Og hvor-
dan er den sammenlignet med andre
land vi kan sammenligne oss med?*

Taktil berøring har en viss utbre-
delse her i Norge, men i Sverige for
eksempel, er slik opplæring integrert
i flere helsefaglige utdanninger. Inn-
fallsvinkelen ved taktil berøring og
de effekter som utløses, er imidlertid
felles for mange berøringsmetoder
all den tid man i prinsippet ikke kan
unngå å utløse lignende effekter når
man ved kroppsbehandling jobber
hands-on, som for eksempel effleura-
ge i klassisk massasje.

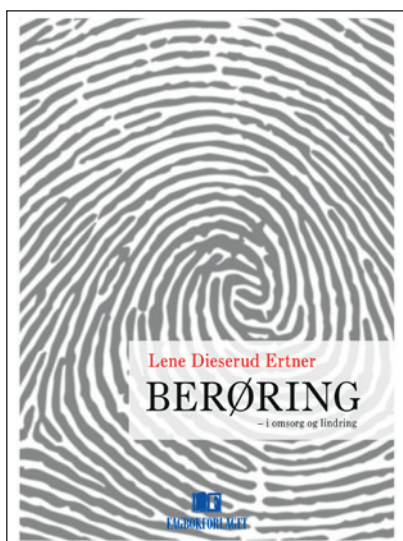
*Du er utdannet innen flere retninger
innen berøringsterapi, blant annet
Rosenmetoden, og denne utdanningen
innebærer at man selv går gjen-
nom et terapiforløp. Hva husker du
som de største innsiktene du opplevde
i Rosenmetoden?*

Min egenprosess gjennom utdan-
ningen i Rosenmetoden, og alle de
behandlingene jeg også har fått siden
jeg var ferdig terapeut i 2005, har
gjort en hel del med min livsansku-
else, min tillit til tilværelsen, mitt
relasjonsmøte og møtet til å skape.
Den aller største innsikten, som det
for meg tok årevis å med hånden
på hjertet kunne si at er sant, er at
grunnlaget for metoden er kjærlig-
het. Jeg husker svært godt den dagen
jeg i 2001 spurte Marion Rosen på en
workshop i Sverige om hvilke verdier
hun bygget arbeidet sitt på. Den vevre
og gamle damen så på meg og svarte

på engelsk: «love». Der og da forstod
jeg ikke hva det var hun mente med
det. Hadde hun svart «respekt» eller
noe annet ville jeg kanskje tenkt at
jo, det stemmer. Men kjærlighet, nei,
det forstod jeg ingenting av. Så, da jeg
på oppdrag skulle forfatte et kapittel
til en annen fagbok i 2014, våknet jeg
midt på natten med tittelen «Berø-
ring – en håndfull kjærlighet». Da
visste jeg med ett at nå var også jeg
klar over det faktum Marion Rosen
hadde sagt til meg den dagen, at ar-
beidet bygger på kjærlighet. Det var
på et vis en stor lettelse å oppdage at
jeg hadde forstått dette, og integrert
det, siden jeg plutselig kunne få meg
til å komme på den tittelen og vite
med hele meg at det er sant! På veien
frem til dette stedet i livet har det
vært mange erfaringer med å gi slipp
på fysiske spenninger, utligne gamle
emosjonelle sår, gjenfinne gleden
over å skape, og å våge livet stadig
mer!

*Hvilke utfordringer opplever du som
terapeut i Rosenmetoden?*

Det er ofte uvant for klientene å
ikke kunne komme med en «bestil-
ling», siden vi ikke fikser problemer.
I Rosenmetoden gjelder en annen
logikk. Vi møter alltid klienten her og
nå, og siden vi alle er i stadig endring
kan vi ikke på forhånd legge opp et
ferdig behandlingsforløp. Det hand-



ler derfor mye om å erkjenne og anerkjenne at ting kan ta tid – å ha tillit til prosessen og la det man har inne i seg folde seg ut i sin egen naturlige kronologiske orden. Det hender folk blir veldig ivrige og vil «skynde seg til» endring, men det er også viktig å ha tid til å fordøye de innsikter, erkjennelser og kroppslige forandringer som kan oppstå i forbindelse med behandlingene. Det fine er, at når man gir seg over til denne måten å tenke om forandringer på, så finner mange mer ro i forhold til sin egen prosess, og kan tillate seg å tenke på det som livslang læring på veien til stadig dypere kontakt med seg selv, og ofte også med sine medmennesker. Da kan man komme til et punkt

hvor man anerkjenner det som er og det som til enhver tid kommer. I dette ligger det stor grad av frihet.

Er du i gang med nye bokprosjekter?

Ja det er jeg. Det er en bok om personlige innsikter etter en 40-dagers pilegrimsvandring fra Oslo til Nidaros i 2014, da jeg gikk for saken «Pilegrim for hospice». Altså handler den om personlig utvikling gjennom bevegelse, men sansestimuleringen for huden var også merkbar på denne vandringen! Og så må jeg få nevne at jeg nettopp har levert kapittelet «Helsefremmende berøring – viktig for oss alle» til en ny norsk lærebok om helsefremmende samhandling. Dette kommer i tillegg til to andre kapitler som er publisert i andre norske fagbøker: «Berøring – en håndfull kjærlighet» i «En verdig alderdom – omsorg ved livets slutt» (Sætrang Holm & Husebø, 2014) og «Taktile berøring og lett massasje» i «Demensguiden» (Solheim, 2015). Forøvrig har jeg i skuffen deler av manus til en bok om berøring i hverdagslivet, så vi får se om det blir tid til å gjøre noe med det også.

Hva ville du kortfattet vektlegge som de viktigste aspektene ved massasje i vår hastige tid?

En mulighet til å fylle på «berøringslageret»! En vei til å styrke antistress-systemet i kroppen og opprettholde god og stabil helse. Nå har jo mind-fulness blitt svært populært, men jeg tror ikke at det alltid er så lett å falle til ro bare ved hjelp av tanken. Vi mennesker er sosiale vesener, vi er til syvende og sist et flokkdyr, og skal vi kunne hvile optimalt tror jeg vi trenger hverandre. Det å oppleve massasje, bli strøket på huden, kjenne at noen tar tak i oss helt konkret, bli holdt, ja det er kanskje det som skal til for at tankene kan fare og utlignes. Samtidig, siden kroppen til enhver tid er her og nå, vil nettopp opplevelsen av nærvær styrkes. Jeg pleier å si at berøringsterapi er hands-on mind-fulness!

Hvor utbredt er det med spedbarnsmassasje?

Det er et godt spørsmål, for å være ærlig vet jeg ikke det. Jeg håper og tror at mange foreldre berører og masserer barna sine etter beste intuitive evne! Men her i Norge har vi jo ikke noen etablert tradisjon for massasje som del av barneomsorg, så det kan være veldig fint å delta på et kurs i spedbarnsmassasje for å lære noen grunnleggende prinsipper og forstå enda mer av hvilke muligheter man som foreldre har til å fremme samspillet med barnet og gi omsorg og trygghet til barnet på en slik måte. Det kom en veldig bra ny norsk bok i fjor, Babymassasje, av kiropraktor Kristin Lien Selvaag.

Har du noen erfaring med hvordan helsesøstre stiller seg til dette?

Nei det har jeg ikke, bortsett fra at noen helsesøstre selv holder kurs i spedbarnsmassasje for nybakte foreldre, så vidt jeg vet. Men kunnskapen om den positive berøringens betydning er jo sentral i barneomsorg. Ikke bare viser historien at fravær av fysisk nærhet og berøring kan være skadelig og fatalt, men forskning viser etter hvert også at fysisk nærhet og berøring gir store positive effekter på vår menneskelige utvikling, liv og helse. Dette har en hel del å gjøre med det man omtaler som resiliens, hvilket er en form for motstandskraft.

Fellesnevneren for flere aktuelle miljøfaktorer som man har sett har betydning for utviklingen av resiliens, handler nettopp om tilgjengelig og positiv nærhet og omsorg. Spedbarnsmassasje kan være en måte å styrke barnets resiliens på. Kanskje også viktig å nevne her at spedbarnsmassasje kan være fint for fedre som jo ikke får den nære kontakten med barnet som ofte moren gjør ved amming. For foreldre som får barn med ulike funksjonshemninger, gir spedbarnsmassasje og berøring en mulighet til å forstå og tolke barnets signaler bedre. Og den kan gi barn

Det beste arbeid hender kan gjøre

Det beste arbeid
Hender kan gjøre
Er å ta i eit menneske

Ingen kan ta
I eit menneske
Med knytta neve

Ingen kan ta
I eit menneske
Med folda hender

Det beste arbeid
Hender kan gjøre
Er å opne seg

Ingen ting er sterkare
Enn ei knytta neve
Som opnar seg

Ta i eit menneske

Folda hender
Som opnar seg
Kan gjøre eit under

Ta i eit menneske
Det er det beste arbeid
Hender kan gjøre

Kjell Oskar Selman



og foreldre muligheter til positive øyeblikk som kan nå forbi de utfordringene for kontakt og samspill som funksjonshemningen kan gi.

Hvilke fremtidige muligheter ser du for integreringen av berøring i det etablerte helsevesenet?

Behovet for berøring er grunnleggende og allmennmenneskelig. Hvis vi først ser på berøring i forhold til livets begynnelse: For spedbarn og småbarns utvikling er behovet for berøring og nærhet av stor betydning. For tidlig fødte eller syke barn trenger kanskje enda mer oppmerksomhet, nærhet og omsorg enn friske barn. Flere studier viser at en tilpasset form for berøring bidrar til raskere vektøkning og bedre utvikling generelt sett hos disse barna. Når barna vokser raskere, kan de også skrives ut

tidligere fra sykehuset viser det seg! En bevisst måte å bidra til tilpasset nærhet og berøringskontakt mellom mor og barn på, er den såkalte kengurumetoden (KMC). Dette navnet spiller på hvordan kengurubarnet sitter i den lune pungen og har konstant tilgang til melken fra kengurumammaen. Målet med KMC er at mor og barn er sammen så mye som mulig. Ved Drammen sykehus åpnet det i 2012 en helt ny intensivavdeling med innføring av KMC. Der får alle pasientene, de sårbare barna, enkeltrom med mulighet til nettopp å være sammen med og tett inntil sine familiemedlemmer døgnet rundt.

Ulike kroppsbehandlinger basert på berøring kan, anvendt bevisst som ikke-medikamentell smertelindring, trivselstiltak og miljøbehandling, dessuten bidra til viktig sansesti-

mulering og økt velvære for voksne og eldre pasienter i det etablerte helsevesenet. Selv har jeg svært gode erfaringer med nettopp dette knyttet til demensomsorg og i palliasjon (omsorg ved livets slutt). Metoden Individualisert berøring inngår for eksempel i kurs om tillitsskapende tiltak og miljøbehandling i regi av Senter for fagutvikling og forskning (Oslo kommune). Videre er det nylig gjennomført et fagutviklingsprogram i regi av utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Rogaland (2015). Der fant man at å være tilsted med pasientene på denne måten, gav en rekke helsefremmende bidrag. For eksempel så man at tiltakene bedret døgnrytmen til beboerne på sykehjemmene. De ble mer våkne på dagtid og hadde lengre perioder med sammenhengende

søvn på natten. Man fant også at uro og angst ble redusert. Ved evaluering av tiltakene med et velværeskjema så man at beboerne fikk en bedring i emosjonell tilstand (økning av positive følelser og reduksjon av negative følelser) samt bedre skåre for mental tilstand med økt mental våkenhet og oppmerksomhet. Beboerne uttrykte også økt tillit til personen som hadde gitt berøringen, for eksempel sa en kvinne at hun følte seg trygg på vedkommende: «Jeg vet at du hjelper meg når jeg trenger det.» (s. 9). Alt i alt viste erfaringene med hudberøringen en positiv effekt på personer med demens som trenger trygghet og ro. Samtidig var det også positive effekter for personer uten kognitiv svikt, men som er i en ellers sårbar situasjon grunnet svekkelse og dårlig helse. Man fant generelt at tiltaket bidro til en opplevelse av trygghet og det å føle seg verdsatt, hvilket er grunnleggende for god livskvalitet.

Jeg vil si det slik, at kunnskapen og bevisstheten om berøringens effekter og muligheter i større grad må bli det vanlige helsepersonellet til del. Og parallellt med dette mener jeg man med stort hell kunne skolere flere kroppsterapeuter i hvordan tilpasse sitt fag til sårbare grupper som trenger noe tilrettelegging, men som kan ha stort behov for avspenning og kroppslig velbehag som et supplement til den omsorgen de ellers får.

Hvilke ønsker har du for bruken av berøring i dagliglivet?

Det har blitt sagt at berøring er vår tids største mangelsykdom. Når vi vet at berøring er livsviktig, kan vi også snakke om underernæring når behovet ikke er tilfredsstillt. Det er jo en utfordring at vi har mange enpersons husholdninger i Norge. Tidsklemme og andre sider ved vår velferd gir kanskje også et berøringstap for oss? Vårt velstandssamfunn har

gjort at de fleste husstander i dag gir mulighet til egne rom og senger for alle, og barnevogner og lekegrinder for småbarn. For ikke å snakke om konsekvensen av den teknologiske utviklingen der elektroniske innretninger og sosiale medier har fått en stor plass i hverdagslivet. Dette bidrar til at vi kan «holde» kontakten med hverandre uten at vi treffes, uten at vi er fysisk nær hverandre. Det kan ha mange fordeler. Men hvilke utilsiktede følger kan det få når vi vet at berøring og nærkontakt er så fundamentale behov? Så, på lik linje med at vi er blitt vant til å tenke på «fem om dagen» som det vi trenger av frukt og grønt, og «30 min om dagen», det vi trenger av fysiske aktivitet, skulle jeg ønske at vi også kunne se for oss at vi på samme måte faktisk trenger en dose fysisk nærhet og berøring for å holde oss friske!

lene.ertner@fivrel.no



Bo lengre hjemme!

Vi ønsker å klare oss selv, i vårt eget hjem. Hepro Arctic Løfte- og hvilestol er et viktig hjelpemiddel for å oppnå dette.



Hvilefunksjon



Oppreisings-funksjon

HEPRO ARCTIC

Løfte- og hvilestol

Kampanjepris
fra kr 17.940,-

Fraktfritt levert ved bestilling
i vår nettbutikk og levering i Norge.

© 2016 vdesign.no

HEPRO
-easy life

HEPRO – easy life

75 69 47 00 marked@hepro.no hepro.no