

Berøring med respekt

Beboerne på Kragelund har gavn af tilbudet om massage, der giver dem en anderledes indgang til at arbejde med deres sygdom.

Eirik Tollefsen medbragte en vision om at inddrage sin uddannelse som massør da han for fem år siden blev ansat som pædagog på Kragelund. For to år siden blev ideen foldet ud i et formaliseret projekt.

”Eirik havde givet fodbad og masseret i det små herude, og vi kunne se, han fik hul igennem til nogle beboere, som vi ellers havde svært ved nå.

Gennem massagen blev de trygge og åbnede op. Det var en ny og spændende tilgang vi var nødt til at prøve af”, fortæller leder Preben Bøgelund om startskuddet for projektet.

”Det var vigtigt for os, at massagen ikke blev en løsrevet del, men hang sammen med resten af tilbudet. Den tætte kontakt mellem Eirik, beboeren og kontaktpersonen gør at der hele tiden bliver fulgt op på ting som massagen sætter gang i”, siger Preben Bøgelund.

Personalet har også været meget bevidste om at understrege at der er en dybere mening med massagen: Den enkelte beboer er selv aktiv medspiller i Kragelunds pædagogisk massage.

Respekt for grænser

Berøring af sindslidende har traditionelt været en varm kartoffel. I nogle kredse mener man stadig, at det er en dårlig idé. Men det er en myte, siger de på Kragelund.

”I starten var nogle i huset bekymrede for om vi nu kunne styre det. Men en temadag brød barrierer ned hos både beboere og medarbejdere. Og resultaterne taler for sig selv”, siger Preben Bøgelund.

”Det er misforstået hensyntagen at behandle psykisk syge som så skrøbelige at man må lægge låg på alle følelser. Eirik arbejder med stor respekt for den enkeltes grænser. Og på trods af at vi har flere paranoide herude, har ingen givet udtryk for, at deres grænser er overtrådt”.

Tværtimod oplever han at beboerne føler de bliver mødt:

”De bliver taget alvorligt. Der er én, der virkelig forholder sig til dem som hele personer”.

Preben Bøgelund ser massagen som en tre-trins-raket:

”Mange af vore beboere har fysiske spændinger som følge af deres sygdom. Massagen giver afspænding, velvære og ro. Sammen med snakken før og efter åbner det op for en indsigt i egne problemer. Dermed bliver massagen et middel til at se egne muligheder og behov. Beboerne bliver mere bevidste om deres ressourcer og begrænsninger”, siger Preben Bøgelund.

”Det er kommet bag på os hvor stor en succes massageprojektet er blevet, og hvor langt vi kan nå ind ad den vej. Det har været fantastisk at se hvor stor gavn selv nogle af de mest skeptiske og indelukkede beboere har haft af massagen”, siger Preben Bøgelund.

Han ser frem til den overordnede evaluering, som beboerne snart vil give gennem tre fokusgrupper:

”Det bliver spændende at samle alle trådene. Hvis vi kan give beboerne redskaber til at få det bedre, har vi en forpligtelse til også at bringe den viden videre, så andre kan få gavn af den”, siger Preben Bøgelund.

Lisbeth Rasmussen er 32 år og skizofren:

”Massagen hjælper mig på mange niveauer. Når jeg ikke har det så godt, spænder jeg meget – specielt i nakke og skuldre, og så samler det sig også i en knude her midt på brystet.

Når jeg kommer op til Eirik, snakker vi om, hvordan jeg har det, og hvad der giver spændingerne. Eirik lytter til, hvad jeg har af problemer i forhold til min sygdom og mit liv i det hele taget. Lige nu står jeg for eksempel midt i en skilsmisse.

Jeg slapper fuldstændig af under massagen og får ligesom rensset hovedet. Det er en lettelse at mærke knuden forsvinde. Bagefter snakker vi lidt igen, og når jeg går herfra, har jeg det tit, som om jeg svæver. Jeg føler mig let og godt tilpas.”

Anja Jensen er 28 år og slås med psykiske efterveer af 11 års stofmisbrug:

”Massagen får mig til at slappe af, så jeg kan være i mig selv. Jeg sover ikke så godt om natten, men når jeg har været oppe hos Eirik, sover jeg som en sten de næste nætter.

Jeg bliver let stresset – specielt når vejret er dårligt. Så kan jeg ikke klare mange mennesker ad gangen. Mine tærskler er meget lave, når jeg er stresset, og jeg farer nemt op over for andre.

Når jeg har fået massage, er jeg glad og tom i hovedet. Jeg slapper af og har ikke ondt nogen steder. Mit overskud er anderledes, og jeg kan nemmere håndtere det hele.”

Lizette Dalager er 37 år og hører stemmer:

”Massagen afleder stemmerne i mit hoved. De kommer i baggrunden, så det er til at holde ud. Massagen giver mig tryghed – jeg mærker mig selv bedre. Jeg har brug for den omsorg, massagen giver, fordi jeg har oplevet mange svigt i liv - både i min barndom og siden i mit ægteskab.

I begyndelsen var jeg meget usikker på, om massagen var noget for mig. Jeg havde det også svært med, at andre rørte ved mig. Men så startede vi lige så stille op, og jeg følte omsorgen. Det var en fed fornemmelse – noget jeg virkelig havde længtes efter...

Når jeg kommer, har jeg det som regel ikke videre godt. Jeg tænker meget, mens Eirik masserer.

Massagen giver mig mere styr på mit liv. Jeg kan bedre rumme stemmerne. Tingene falder på plads, og jeg bliver bedre til at leve med de dårlige ting, jeg har oplevet i mit liv.”