

Arbeiderbladet
LØRDAG
SØNDAG
LØRDAG 7. MAI 1994

- REISELIV side 18-21
- KULTUR side 23-27
- KRYSSORD side 29
- RADIO/TV side 32-35



FOTO: BJØRN OPSAHL

Den livgivende **BERØRING**



Side. 2-5

UKE- TOPPEN



1. WENDY WIGER
Selger Kvinner Kan-messe med puppe-plakater. Juryen: Mot i brystet, tett i pannen.



2. MARIT NYBAKK
Klasket til Klassekampens fotograf med dokumentmappe. Juryen: Klassekamp i ordets mest opprinnelige betydning.



3. ROGER ANDRESEN
Narkosjef blir tv-stjerne. Juryen: Nå kommer detektiven, nå kommer detektiven, hysj, hysj, hysj...



4. DRILLO
Barnevogn gave utløste sinne. Juryen: Klart det – ingen barn uten utblåsninger.



5. KJELL MAGNE BONDEVIK
Avviste brudd med Iran fordi det da blir vanskelig å kritisere regimet. Juryen: Dette vil gjøre inntrykk i Teheran!

RØØREN



LIVSVIKTIG BERØRING

– Barna legger på seg fortere og har det bedre når de tas ofte ut av kувssen og får mye kroppskontakt og varme. Men det er en balanse-gang avhengig av hvor syke barna er. Vi oppfordrer foreldre til å være her mye, slik at de får føle at de har fått et barn. Vi bruker kenguru-metoden, legger barnet mot morens bryst og mage med oksygen-slangen lett tilgjengelig.

Ann Charlotte Flood, sykepleier, avdeling for for tidlig fødte barn, Ullevål sykehus.



SAKEN

For spedbarn er den livs viktig. Voksne lengter etter den. Noen lever av den. Denne helgen møtes healere fra hele landet i Oslo

SANGER FOR UKA



Arne Husveg



Bill Clinton

Duetter vi gjerne skulle hørt denne uka:

- 1. Gimme Dat Ding**
Bill Clinton og Pipkins
- 2. Trouble is My Middle Name**
Arne Husveg og Brook Brothers
- 3. Joshua fought the Battle of Jericho**
Yasir Arafat og Oslo Gospel Choir
- 4. Fire Brigade**
Varg Vikernes og Move
- 5. River deep, mountain high**
Erling Kagge og Supremes

BEROLIGENDE KLEM

– Jeg gir ungene en klem nesten hver dag når de går hjem, i alle fall på fredager. Målet mitt er at jeg skal ha sett alle i øynene i løpet av dagen. Jeg har mange utagerende, urolige elever. Det hjelper å ta dem på fanget, snakke rolig til dem og gi dem en klapp på kinnet. Berøring må være naturlig for deg for at andre skal oppfatte det som naturlig, og du må merke når det er greit for ungene at du tar på dem og når det ikke er det.

Anne Soltveit, lærer for 1. klasse på Tiurleiken skole, Romsås.



DE YRKER-

fra vogge til grav



HÅRFIN KONTAKT

– Du må være glad i mennesker i dette yrket. De viktigste minuttene er før klippingen. Da får du kunden til å slappe av gjennom småprat og berøring. De sosiale sidene av frisørfaget blir desverre tatt lite opp i undervisningen. De fleste elevene kommer rett fra ungdomsskolen. De må først lære seg vanlig folkeskikk. Erfaring får de ute i salongene. Jeg har selv jobbet i en salong hvor mange eldre mennesker kom til oss for å snakke, krangle og bli tatt i. Klippingen var sekundært.

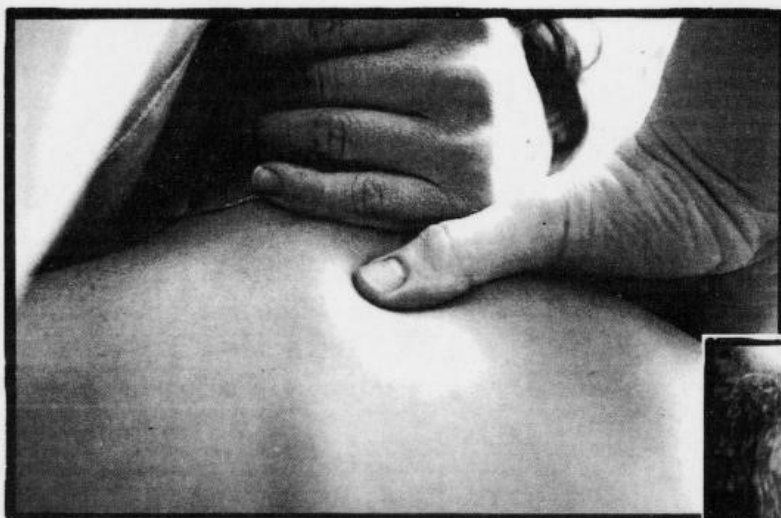
Margit Nordhaug, lærer, frisørlinjen, Sogn videregående skole.



UTEN SILKEHANSKER

– Vi kommer i fysisk kontakt med folk når vi pågriper noen for kriminelle handlinger, ellers er det lite håndspåleggelse. Når vi ransaker folk tar vi litt hardt i, for at det ikke skal være mistanke om beføling. Vi er spesielt forsiktige overfor kvinner. Nå er det mange av oss som bruker hansker på grunn av aids-faren. Tykke støvler og vernevester tar av for slag og spark. Men det som kjennetegner politimannen av i dag er at vi unngår konfrontasjon i det lengste og har større innsikt i å snakke folk til rette.

Asbjørn Hildrum, politimester, Manglerud politistasjon



NÆRKONTAKT AV TREDJE GRAD

– Hendene er mitt viktigste instrument. Jeg er vant til fysisk nærkontakt. Men pasienten er ofte ikke klar for det. Jeg bruker intuisjon og erfaring og tid for å få pasienten til å slappe av. Etter 10 behandlinger kommer det kanskje fram at den stive nakken henger sammen med mobbing på jobben. Jeg er overbevist om at menneskelig kontakt og berøring har en god effekt. Men det er behandlingen som gjør folk bedre. De går her fordi de må, ikke fordi de har lyst til å bli tatt på.

Ståle Opdal, fysioterapeut, Helseprofilseret, Volvat medisinske

FRA VOGGE TIL GRAV

– Selv om skinnen er blitt skrukkete har du akkurat de samme lengsler og følelser inni deg. Men muligheten for å røre og bli rørt blir mindre, inntil du kommer i kontakt med hjelpeapparatet. Pleiere legger ikke nødvendigvis følelser i kroppslig berøring. Du vasker en rygg for å få den rein. Men ser jeg en gammel som er lei seg, er det naturlig å ta hånden og spørre hvorfor. Behovet for omsorg og nærhet er ekstra viktig for døende. Da kaller vi inn ekstravakter, for det skal alltid være en hånd å holde i.

Eva Henden, avdelingssykepleier, Sofienberghjemmet

• **Tekst: LINDE BORGEN**
• **Foto: BJØRN OPSAHL**



SANSELIG

Huden er vårt største sanseorgan. Det er den første sansen som utvikler seg i det menneskelige foster – allerede før det er seks uker gammelt og før det har øyne og ører. Det er i overhuden vi har de nervene som får oss til å føle berøring. Huden har flere millioner forskjellige celler, 2 til 5 millioner svettekjertler og rundt 2 millioner porer. Antallet minker gjennom livet. Hos en voksen mann veier huden rundt 12 prosent av den totale kroppsvekt.

DAGLIG

Huden er med oss i dagligtalen: Vi slikker folk opp etter ryggen eller kommer under huden på dem. Eller vi mister grepet og klynger oss til hverandre, dersom en hardhudet person gir oss gåsehud og får håret vårt til å reise seg ved uberørt å sette fingeren på det vi fryser på ryggen av. Da har vi behov for å bli tatt på med silkehansker...

PÅTAKELIG

Uten berøring ville døvblinde Helen Keller aldri lært å snakke med omverdenen. I dag lærer stadig flere grupper gjennom berøring. Museer lager utstillinger hvor man kan ta på tingene. Barn får smake retter fra det landet de har om i geografitimen, sykehuspasienter og deres pårørende blir kjent med apparaturen de er avhengig av ved å ta på den osv.

DØDELIG

I USA var dødeligheten blant barn på spebarnshjem nesten 100 prosent i begynnelsen av dette århundre. Ingen forsto hva som var dødsårsaken, inntil en amerikansk lege besøkte et spebarnshjem i Tyskland. Der så han en gammel kone som gikk og bar på et spebarn. Han spurte hvem hun var – åh det er gamle Anna. Når vi har gjort alt vi kan medisinsk for en baby, og den likevel ikke blir frisk, overlater vi den til henne. Da går det alltid bra. Det var total mangel på kroppskontakt som var årsaken til at så mange spebarn døde på bamehjemmene i USA.

KROPPSLIG

Vi har alle våre territoriale grenser rundt kroppen. Intimsone er den vi slipper de færreste inn under. Den personlige sone er forbeholdt familie og venner. Deretter kommer den konsultative sone som vi trekker overfor byråkrater og terapeuter, og til slutt den offentlige sone for alle andre. Det er ikke alltid lett å holde avstanden – i en busskø, for eksempel. Da er løsningen å justere blikket. Defokusere og trekke grensene langt inn under huden.

KJÆRLIG

Hudkontakt er essensielt i et kjærlighetsforhold. Man søker partnerens kroppsvarme. For spesielt passive og mottakende mennesker kan det å få ømhet og kjærlighet være synonymt med å få varme. Det kan gi seg nevrotiske utslag, som et umetelig behov for varme bad eller nærkontakt med varme radiatorer...

Healer Inge As beveger hendene sine i energifeltet rundt pasientens kropp. Men det finnes mange andre metoder.



Kilde: Ashley Montagu:
«Touching – the Human Significance of the Skin.»

Når berøring blir terapi.

Healeren og sykepleieren lever begge av å ta på folk. Den ene jobber utenfor det offentlige hjelpeapparat og den andre innenfor. Men begge tror på berøringens helende kraft. Hva tenker de når de hører ordet berøring?

Healeren: Metafysisk berøring

– Berøring er nærhet, kommunikasjon, ekthet og kjærlighet. Barn i kuvøse dør hvis de ikke får fysisk berøring. Den første nære kontakt er gjennom huden. Berøringssansen er knyttet til det vi kaller hjerte-energi-senteret eller menneskets innerste vesen.

LNGE ÅS ER healer og står som en av initiativtakerne til Healingkonferansen som arrangeres i Oslo denne helgen. Rundt 80 healere fra hele landet samles for å utdype faget og eventuelt kunne fram til en organisasjonsform.

Den engelske psykiateren og healeren Daniel J. Benoir skal holde foredrag om samarbeid mellom healere og leger i England og om forskning på healing. Han hevder blant annet at dersom healing hadde vært en pille, hadde den vært på markedet for lenge siden.

Mange metoder
Det finnes like mange metoder å drive healing på, som det finnes pasienter.

– Når vi tar på kroppen er det ikke bare det lokale stedet som forandres, men hele den indre tilstanden til pasienten. Noen healere legger hendene der det er vondt, andre jobber mer indirekte og andre igjen legger ikke hendene på kroppen, men jobber i energifeltet rundt den. Vi er ikke avhengig av å bruke hendene. Healing er å være til stede, og til det kan vi bruke forskjellige sanser. Berøring er en del av den healingen jeg gjør. Men du kan også bruke blikk, stemme eller bevegelse, for eksempel som healere på Hawaii som bruker dans.

– **Skjøteledninger**
– Begrepet healing er vagt. Hva legger du i det?
– Jeg deler opp healing i tre grupper: Selvhealing, fjernhealing og kontakthealing. Kontak-

Når vi tar på kroppen er det ikke bare det lokale stedet som forandres, men hele den indre tilstanden til pasienten.

thealing er det de fleste forbinder med healing. Hele universet driver med selvhealing kontinuerlig. Vi har alle selvhelbredende evner – og bruker dem uansett om vi vet det eller ikke. Det er like frekt å kalle seg healer, altså en som heler, som det er å kalle seg lege – en som leger. For dersom man ikke når inn til pasientens livskraft, nytter det ikke.

En healer er en person som er en kontakt eller en kanal for selvhealingsevnen i ethvert menneske. Det handler mer om å lytte intuitivt og være våkent til stede enn om å «gjøre» så mye. Du kan gjerne kalle oss skjøteledninger. Fjernhealing er akkurat like enkelt og akkurat like rart som telefonen. Det er vanskelig å forstå, og det er sånn sett ingen nødvendighet at du tror på det, dersom du ikke selv har erfart at det virker.

Samarbeid

Healere jobber med alt fra fysiske til spirituelle kriser. Det ideologiske utgangspunktet varierer som en blomster- og ugrasseng. – Noen tror på Gud, andre vil ikke ta ordet i sin munn, sier Ås. Men felles for dem alle er at de opererer med begrepet energi.

– *Hvorfor samarbeider healere ikke mer med helseapparatet?*

– Jeg samarbeider mye med både leger, kiropraktorer, kropps-terapeuter og andre helsearbeidere. Men leger som for eksempel henviser kreftpasienter til healere vegrer seg for å gjøre dette skriftlig, selv om det rettslig sett ville beskyttet healeren i henhold til «kvakksalver-loven. Nå kommer healing inn i sykepleien, uten at det kalles healing. Det er bra, men det finnes briljante healere som oppnår gode resultater uten å vite hvor leveren sitter, sier Ås.

• **Tekst:** LINDE BORGEN
• **Foto:** BJØRN OPSAHL



De fleste sykepleiere tar mest i pasienter i forbindelse med andre arbeidsoppgaver.

Sykepleieren: Jordnær berøring

– Berøring er varme, nærhet, trøst og kontakt. Det er først og fremst positivt. Men berøring kan også bli for nært med tilbaketrekning som resultat. Berøring behøver ikke være fysisk. Øyekontakt er like sterkt for meg.

DET SIER HILDE Qvale Høy-skel, lektor i kommunikasjon ved Ullevål sykepleierhøgskole. Hun underviser blant annet i terapeutisk berøring.

– Jobben vår er å ta på folk. Vi samler informasjon gjennom hendene våre. Terapeutisk berøring er flere ting. Det kan være spontan følelsesmessig berøring. Det kan være berøring i forbindelse med arbeidsoppgaver eller som metode for å redusere angst eller få pasienter til å slappe av.

Intim kontakt

Radiumhospitalet bruker den siste metoden på den måten at sykepleierne stryker pasienten over kroppen med hendene. Men etter som de fleste sykepleiere tar mest i pasienter i forbindelse med andre arbeidsoppgaver, er det denne formen for berøring Høy-skel er mest opptatt av.

– Vi tar mye på følsomme og intime steder på pasientens kropp, som på magen. Mange sykepleiere går rett på, med det resultat at pasienten trekker seg inn i seg selv for å beskytte seg. En bedre innfallsport er å starte med å berøre utsiden av skulderen eller hånden, som er mer nøytrale steder på kroppen.

Pasienter som våkner fra anestesi er ofte ikke klar over hvor kroppen slutter og ledninger og apparatur tar over. Her kan sykepleieren hjelpe ved å legge hendene på pasientens kropp.

Høyskel lærer sine studenter at de skal vite hvordan de tar på pasientene og hvorfor. Et lett og

– Terapeutisk berøring kan være berøring i forbindelse med arbeidsoppgaver eller som metode for å redusere angst eller få pasienter til å slappe av.

jevnt trykk av en hånd gir minst inntrykk, et avvekslende trykk gir mer. Likegyldig og mangelfull berøring er manglende omsorg. Berøring for enhver pris er misforstått omsorg.

– Alle kan hele

– *Er terapeutisk berøring og healing det samme?*

– Ja, jeg tror vi alle har healing- eller berøringsevner og kan lære å bruke oss selv som instrument. Det er en fin metode å kunne tilby. Men jeg er redd for å komme dit at vi må hente inn berøringssykepleiere. Det er det medmenneskelige aspektet som er viktig.

– *Men det krever kunnskap å bruke slike evner?*

– Ja, absolutt. Det krever å være til stede og å bruke sansene. Du trenger ikke nødvendigvis å være glad i andre mennesker. Dersom du har hatt en oppvekt med mye varme og kroppskontakt kommer det godt med, men som sykepleier må du vite å sette grenser.

• **Tekst:** LINDE BORGEN
• **Foto:** BJØRN OPSAHL

– Vi tar mye på følsomme og intime steder på pasientens kropp. Mange sykepleiere går rett på, med det resultat at pasienten trekker seg inn i seg selv.