



Sygeplejevidenskab.dk
Fag, Disciplin & Fagkundskab

Berørt og bevæget: At navigere livets opgaver med empati. En ikke guide

Janne Brammer Damsgaard¹ Peter Thybo² Nina la Cour Raksmani³ Svend Brinkmann⁴

¹ PhD, MSc, RN, external lecturer, Aarhus University, Health, Department of Public Health, Nursing, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1238-2344> jbd@ph.au.dk, ²Physiotherapist, Health Innovator, Senior consultant, MLP, PD, Pt.Spc. CEO, SundhedsUniverset.com, ORCID <http://orcid.org/0000-0002-8325-4254>, ³MSc, OT, Project Manager Corporative Affairs, CSR Lidl, ⁴ PhD in Psychology, professor, Aalborg University, Department of Communication and Psychology. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7579-1212>



Læs artiklen

- Få indblik i sansemæssige og praktiske aspekter fra hverdagslivet med en person ramt af demens
- Få viden om vigtigheden af nærvær, empati og blik for de små agensfyldte (betydningsfulde) øjeblikke i hverdagen, når man lever med og tager sig af personer med demens
- Nye tværprofessionelle vinkler, når vi går i dialog på tværs af grupper, professioner, og kulturer

Ouverture

Denne artikel er et resultat af et samarbejde mellem en sygeplejerske, en fysioterapeut, en ergoterapeut og en psykolog. Den er ikke en opskrift på, hvordan vi skal yde omsorg og hjælpe med praktiske gøremål.

Den er ment som en opfordring til at spejle dig selv og din livsanskuelse i en række oplevelser, som er opstået ud af førsteforfatterens observationer i hverdagen med sin mor, der er ramt af demens. Vi håber, gennem de beskrevne tematikker og fænomener, at kunne gøre praksis levende og nærværende for sårbare mennesker, pårørende og deres professionelle hjælpere, og på den måde bidrage til udvikling af et godt og trygt hverdagsliv for personer, der er ramt af demenssygdomme. Vores tilgang er fænomenologisk. Det giver sig tilkende ved, at vi på baggrund af vignetter med eksempler på hverdagsoplevelser, ønsker at beskrive en række eksistentielle erfaringer ud fra den måde hvorpå de viser sig for os.

For eksempel har omsorgsteorier eller fysio- og ergoterapeutiske og psykologiske procedurer ikke værdi i sig selv, men de eksisterer, og har værdi som klangbund for det empatiske møde.

Hvert afsnit har en tematik (et fænomen) som omdrejningspunkt. På den måde forsøger vi at få en række af de grundbetydninger frem, der knytter sig til de enkelte fænomener.

Hvorvidt det lykkes, er op til læseren at vurdere, men vær opmærksom på, at det godt kan være, at dét, vi kommer frem til, ikke svarer til dine eller mine holdninger, eller den i tiden gængse, opfattelse af et givent fænomen. Og det er heller ikke meningen!

Meningen er, at du skal mærke efter. Tage dig tiden til at fornemme, hvorvidt dét vi har iagttaget og beskrevet vedrørende de forskellige tematikker og fænomener holder vand, på trods af at det måske ikke passer med den mest udbredte forståelse.

Tanken er, at du i første omgang skal forsøge at sætte parentes om dét du allerede mener at vide om for eksempel pleje og omsorg, fysioterapi, ergoterapi eller psykologi, og så lade dig overraske, og måske opbygge – for det er jo ikke dét, at pointerne er tanker udtænkt af anerkendte personer, der gør dem fantastiske. Fortryllesen indfinder sig først, hvis beskrivelserne og indsigterne, formår at indfange den måde fænomenerne rent faktisk opleves på, og måske evner at ændre den måde du er blevet vant til at se dem på, så du formår at gense dem, og dig selv og din praksis, med nye øjne.

Betydningen af berøring og det fænomenologiske ståsted

Selvom fysisk berøring foregår hele tiden i vores møder med sårbare mennesker, så udgør, 'berøring,' forstået som fysisk berøring, ikke-fysisk berøring, eller bevægelse, en mangefacetteret og kompleks størrelse (1).

At blive berørt foregår ikke (lineært) fra et menneske til et andet. Det er en proces der udgøres af interaktion, samskabelse, dialog og nærvær. En sådan proces afhænger af den andens (den pårørendes, den professionelle) empati og indlevelsessevne i forhold til at kunne opdyrke og guide det andet menneskes kropslighed, grænser og muligheder.

Et forskningsstudie viser, at patienter ser dét at blive (be)rørt, af for eksempel en fysioterapeut, som særlig vigtig, og forskerne stiller bl.a. spørgsmålet "hvad ligger der i at blive berørt?" (1, p. 11). Et andet studie viser, at berøring ('touch') indebærer mere end blot 'skin-to-skin contact' (2). Forskning viser, at patienter oplever berøring som en følelse af at blive forbundet til sig selv og til andre mennesker, og som skabende håb for fremtiden (3).

Mennesker er knyttet til en fysisk og en social verden. Den franske filosof Merleau-Ponty peger på, at vi bevæger os i verden ved at se andre, ved at blive set af andre, ved at blive (be)rørt og ved at (be)røre andre. Sådanne berøringer opleves med sanserne, og de interagerer og åbner op for verden (4).

Ifølge Merleau-Ponty involverer al oplevelse og erfaring synteser af mange forskellige sansninger med indblanding af blikket, lyde og berøringer, hvilket på den måde gør det muligt at 'se' lyd, og at 'høre' farver.

Fænomenet kendes også som synæstesi (samsansning; sansesammenblanding). Berøring forstås som helt afgørende for vores eksistens. Ifølge sociolog Mark Paterson, er berøring en slags kommunikation der modtages, er udtryksfuld, og kan kommunikere empati (5). Dette benævner forsker i fysioterapi Randi Sviland for 'poetisk livsforståelse' (6). Sviland refererer her til den danske filosof K.E. Løgstrup, der beskriver, hvordan en sådan forståelse kræver en åben indstilling, hvor vi kan blive grebet, og hvor dét som vi er grebet af bliver *nærværende på en betydningsfuld måde* (7). Det indebærer, at vi 'lader ord, rytmer og klange gøre indtryk - at vi anerkender det fremmede i og udenfor os selv: Det som vi ikke kan formidle på vanlig vis' (6). I stedet for at fortælle om alvor og ansvar findes her et resonansrum, der vinder genklang og følelser uden at instruere lytteren til hvad hun eller han skal mene eller gøre.

En ikke-guide

Med ovenstående perspektiv som klangbund, vil vignetter nu illustrere hvordan en mor og en datter navigerer i livets (i hverdagens) enkle opgaver. Dette sættes i relation til teoretiske og filosofiske indsigter.

Elisabeths tanker er opstået gennem hendes interaktion og samtale med førsteforfatteren (navnene er anonymiseret). Elisabeths og Sarahs tanker, teksten i sin helhed og billederne, er præsenteret for og accepteret af Elisabeth i forhold til publikation.

Vignet: 'Omsorgens styrke i at rejse sig fra stolen'

Sarahs tanker

Sarah strækker sin hånd ud for at hjælpe sin mor med at rejse sig fra hendes yndlingslænestol. Med en hånd blidt under sin mors ene armhule, og omsorgsfulde usynlige tråde af tålmodighed og tro på at dette er en bevægelse som Sarahs mor er god til, og kan tackle, guider Sarah forsigtigt.

Elisabeths tanker

Når Sarah rækker ud for at hjælpe mig, mærker jeg mere end bare hendes støttende hånd. Jeg mærker et andet menneske, der ønsker at gøre øjeblikket til noget godt. Det er ikke let at bede om hjælp, især ikke når man altid har været den stærke. Men i den bevægelse - i mit forsøg på at stå op - vil jeg have, at folk ser mere end min alder og sårbarhed. Jeg ønsker, at de ser min uafhængighed, min vilje til at fortsætte og være selvstændig. Når Sarah hjælper mig, ved jeg, at hun ikke bare ser en ældre kvinde, der har brug for hjælp. Hun forstår, hvad jeg går igennem, de små og store kampe jeg møder hver dag. Hun føler med mig, hun er der for mig.

Kærlighed og støtte er ikke altid store gestusser. Ofte findes de i de små øjeblikke, som når en professionel eller en datter hjælper sin mor med at rejse sig. Disse øjeblikke minder mig om, hvor heldig jeg er at have nogen ved min side. Disse øjeblikke er mere end bare handling. Det er kærlighed og omsorg, det er forståelse - det er de bånd, der binder os sammen.

Styrket selvfølelse og små ting – teoretisk og filosofisk indsigt

I den beskrevne scene mellem Sarah og hendes mor afsløres en række nuancerede følelser og tanker bag en enkel hverdagsgestus. Sarahs hjælp til sin mor, der forsøger at rejse sig fra en stol, er langt mere end blot en fysisk assistance. Dybt indlejret i situationen/i øjeblikket er komplekse skildringer af empati, omsorg og agens (følelse af betydning)

Pædagogiske metoder, der prioriterer nærvær, kan styrke vores forbindelse til andres oplevelser og være en værdifuld ressource i pårørendes og professionelles omsorg.

'Lær dine teorier, så godt som du kan, men læg dem til side, når du går ind til den levende sjæls mirakler' sagde psykiateren Carl Gustav Jung (1885-1961).

Pårørende og sundhedsprofessionelle vil kunne drage fordel af at nærme sig deres relation og arbejde med åbenhed over for borgerens oplevelser, frem for ('ensidigt') at basere sig på teoriske og reflektive ressourcer (8, 9).

Kathleen Galvin og psykolog Les Todres' skriver om "kropslig fortolkning" (10).

De argumenterer for en omsorgsfuld tilgang, hvor vi bruger vores personlige ressourcer, er åbne og følsomme over for andre for bedre at forstå den anden, og den komplekse verden omkring os. Denne tilgang, der fokuserer på kropslig sansning, fører os til dybere erkendelser, som ikke kan fanges med blot rationelle ord (teorier) og handlinger.

Ud over den emotionelle forståelse er der behov for en dybere 'eksistentiel hjemkomst', der inkluderer erfaring og nærvær, samt inddragelse af en refleksiv 'væren-dimension'.

Vi bør stræbe efter ikke kun at forstå gennem sproget, men også at forstå gennem relationen mellem den anden og os selv.

Relationernes vigtige betydning ligger så dybt i alle mennesker, at der ligefrem kan gives en neurobiologisk argumentation for dette: Det nyfødte barn er populært sagt programmeret til at søge ansigter i deres omgivelser idet de forsøger at holde blikket fokuseret på hvad der enten er ansigter eller ligner ansigter blot få timer efter fødslen. Samtidig findes de såkaldte spejlneuroner på hjernebarkens overflade, helt præcist Brodmanns areal nr. 44 i det forberedende motoriske område i frontallappen.

De særlige hjerneceller gør det muligt for spædbarnet at spejle moderens ansigtsmimik. Herved knyttes de allerførste sociale bånd som er vigtige for udvikling af sociale kompetencer senere i livet. Spejlneuronerne er aktive gennem hele livet, og har stor betydning for resonans i sociale relationer og for den synkronicitet, der bærer et kvalitativt og ligeværdigt kommunikativt sammenspil (11, 12).

Psykolog Alain Topor har undersøgt 'mikro-anerkendelser' eller det, han kalder 'små ting', og hvordan de spiller en vigtig rolle i forbedringen af en persons selvfølelse. Topor fremhæver:

“... der er en mængde litteratur, der viser, at de fleste psykoterapeutiske metoder synes at være lige effektive. Derfor kan deres effektivitet primært ikke forklares ved deres specifikke tekniske komponenter, men afhænger af noget andet, fælles for de forskellige praksisser (13, s. 1212)”

Topor søger svar på, hvad 'noget andet' kan være. Et kendetegn ved de små ting er, at de 'ikke er procedurer; de er ikke designet specifikt for at adressere en persons udfordringer eller for at bidrage til en helbredende proces' (13, s. 1213).

Topor bemærker, at de små ting ofte er 'flygtige, svært genkendelige begivenheder'. 'De er ofte ubevidste, men meget effektive, og de opstår i situationer, hvor nogen ønsker at støtte en anden i at lykkes'. Med andre ord handler det om, hvordan vi får andre mennesker til at vokse (14).

De små ting, har stor betydning for en persons selvfølelse. De minder os om, at vi er personer og ikke blot bærer en institutionel identitet som 'klient', 'patient', 'demensramt' eller 'professionel'. De små ting betragtes som 'symbolske gestusser' og 'identitetsstyrende interaktioner'. Paradoksalt nok sker der en normalisering, når man interagerer på en almindelig måde i en usædvanlig kontekst. Personen ses som et menneske snarere end bare en diagnose.

Dette er også beskrevet med termer som 'sameness', 'counter-labelling', og det at 'gå ud over' den professionelle rolle, hvilket indebærer en risiko for 'at blive betragtet som uprofessionel, og som en del af en 'utraditionel praksis' (13, s. 1217).

Et sådant perspektiv udfordrer stærke systematiske og kontrollerende professioner (som f.eks. sygepleje, fysio- og ergoterapi, psykologi) (15 (part 1.3; 1.5)), og begrundet inddragelse af sensitivitet og intuition som positive agenter i relationen mellem den professionelle og den anden person (den nærtstående, borgeren, patienten) (16, 17).

Når Sarahs mor rejser sig fra stolen, demonstrerer hun, med udgangspunkt i ovenstående forståelse, ikke kun sin fysiske styrke, men også sin fortsatte agens, en subtil udfordring mod alderens og demensens begrænsninger. I relationen, og i disse små øjeblikke bliver Sarahs mor (gen)opdaget som aktiv aktør i eget liv.

Vignet: 'En rejse ud i hverdagens gøremål'

Sarahs tanker

Oftentimes Sarah en tur med sin mor. På turene oplever de verdens puls. Ind og ud af bilen har de sammen skabt velkendte bevægelser, som Sarahs mor kender. Allerede på afstand fortæller Sarah at bilen er hvid, og beskriver hvor den står, så Elisabeth kan orientere sig, og ved i hvilken retning hun skal bevæge sig. Ved bilen guider Sarah med de samme velkendte ord 'Nu holder du ved bilen til jeg får lukket døren op, så bakker du ind og sætter dig, når du kan mærke sædet'. (Den verbale 'stilladsering' giver en god forudsigelighed og dermed tryghed). Under køreturene folder hverdagen sig ud for øjnene af dem. Biler med mennesker der skal hjem fra arbejde, på indkøb eller måske til fritidsaktiviteter. Hverdagsgøremålene vendes og drejes mellem Sarah og Elisabeth – 'Hvor mon de skal hen?', 'Sikke mange biler' eller 'Se det lille barn der'.

Elisabeths tanker

På vores ture føler jeg livets pulsslag. Vi træder ind og ud af bilen, som om det var et velkendt ritual. Vi har fundet 'vores' bevægelse, hvert skridt. På afstand peger Sarah på bilen og beskriver dens farve så jeg kan orientere mig og vide, hvilken vej jeg skal gå.

Jeg når bilen, og Sarah guider mig med de ord, jeg kender så godt: 'Nu holder du ved bilen, indtil jeg får døren åbnet. Så bakker du ind og sætter dig, når du kan mærke sædet'. Hendes ord er en tryghed, en måde at navigere i verden på.

Mens vi kører, åbner hverdagen sig foran os. Bilerne fylder vejen, mennesker på vej hjem fra arbejde, på indkøb – på vej ud i verden.

Vi diskuterer hverdagens små detaljer, spørgsmål flyder mellem os: 'Hvor mon de skal hen?' eller 'Sikke mange biler.' Vi peger på børn, der leger på fortovet eller krydser vejen og siger: 'Se det lille søde barn der.'

På disse ture er jeg ikke blot en passager i bilen, men en deltager i livets dans. Sarahs hjælp og hendes beskrivelser bringer verden til live for mig, og jeg er taknemmelig for at have hende som min guide gennem det ukendte, som alligevel, med baggrund i vores tidligere livserfaringer, er en velkendt og genkendt verden. Sammen skaber vi vores eget lille univers.

At blive set, at røre, og at blive rørt – teoretisk og filosofisk indsigt

Eksistens, som en kropslig eksistens, indebærer at være situeret og involveret i både den fysiske og sociale verden. Merleau-Ponty (4) forklarer, at kroppens egenskab er at bevæge sig i verden for at 'høre' sig selv både indefra og udefra, at se og blive set, at røre og blive rørt. Derfor er der altid en person, der rører, og som anerkender at blive rørt tilbage. Kroppen er 'født mod taktile oplevelser ved alle dens overflader og organer samtidigt, og bærer med sig en struktur af den taktile verden' (4).

Sådanne taktile oplevelser sker med hele vores krop, med alle vores sanser interagerende - de åbner verden for os.

Vores oplevelser og opfattelser involverer synteser af flere fornemmelser, med muligheden for samspil mellem syn, lyd, (lugt), og berøring (4). Set fra den vinkel fremhæver filosof Matthew Ratcliffe (18) berøringens særlige evne til at bringe ting, andre mennesker og verden ind i vores nærhed.

Ved berøring, er kropslige og verdslige aspekter ikke klart differentierede, men det bidrager til vores følelse af at være situeret i verden.

Filosof Richard Shusterman (19) uddyber forbindelsen mellem optisk og taktile opfattelse og beskriver, at det første involverer det sidste. For eksempel involverer synet en muskulær bevægelse af øjnene samt fornemmelsen af muskulær bevægelse (den proprioceptive sans).

Taktilitet og berøring indebærer altså mere end hud-til-hud kontakt; proprioception er involveret, og etablerer forbindelse gennem bevægelse.

Det giver derfor god mening at Elisabeth mere end bare 'føres', når hun med Sarahs guidance, farver, og trafikens og naturens flow, bevæger sig fra hjemmet til, og i, Sarahs bil.

Her bevæger Elisabeths krop sig såvel i den fysiske og taktile verden, med muskulære bevægelser, og i den sociale verden, der interagerer med kropslig fornemmelse i et samspil med sansninger af syn, lyd, lugt, hørelse og berørthed.

Vignet: 'At få vand på kroppen'

Sarahs tanker

Nogle gange hjælper Sarah sin mor med et bad. At få vand på kroppen, at blive 'taget sig af', og at blive rørt ved, bringer Elisabeth oplevelser af at kunne mærke sin krop – af at kunne mærke sig selv i nærhed af, og i forhold til, et andet menneske. Sarah guider Elisabeth, så næste skridt er beskrevet på forhånd, og så begge er enige om, hvad der skal ske. Når Sarah føntørre og krøller sin mors hår, er de sammen om at kigge i spejlet. De finder på frisurer, der er smarte og klær' Elisabeth – næsten, som da de gik på shopping og sammen kiggede i prøverummenes spejle og sagde 'ja, den er smart' eller 'nej, det er ikke dig.'

At mærke sig selv og den anden – teoretisk og filosofisk indsigt

Med baggrund i overstående perspektiv, hvor det beskrives, at krop og interagerende sanser bidrager til vores følelse af at være situeret i verden, så er, for eksempel, hændernes og føddernes berøring med vandet vigtig (20). Som forskerne Gudd Engelsrud og kolleger argumenterer, møder vi (påørende og sundhedsprofessionelle) de nærtstående og borgerne i et sammenvævet inter-kropsligt rum (21, s. 909). Psykolog James Morley uddyber det således:

“ Den levede krops bevidsthed – det er mit personlige rum, kroppen som jeg er født med, bliver syg med, føler med, giver liv til børn med, ældes med og dør med. Det er mit kød og mit blod, min eksistens; den er min, ligesom den er formen for alle mennesker (22, s. 152).

Filosof Målfrid Råheim peger på, at kronisk sygdom og funktionssvigt indebærer grundlæggende ændringer i menneskets levede relationer til sig selv og sine omgivelser, og i et ændret kropsligt perspektiv (23).

Hun argumenterer for, at det har stor værdi (for klinisk praksis) at kende til, og inddrage de store ændringer, der følger med, når kroppen bliver syg, oplever smerte og begrænsninger.

Forskerne Cleeve og kolleger beskriver hvordan (tilsyneladende) 'små hverdagsaktiviteter er forbundet med vigtige omsorgshandlinger, men ofte bliver overset'. (24).

Deres studie viser, at forståelse for og allokering af mere opmærksomhed til betydningen af hverdagsrutiner (f.eks. personlig pleje/bad, madlavning/spisning, rengøring, tøjvask), er vigtige værktøjer og principper for kompetent omsorg og gode relationer til mennesker ramt af demens.

Det er afgørende at anerkende personernes identitet som kropsligt forbundet, og som en naturlig del af det daglige liv, og, meget vigtigt, beskriver antropolog Pia Kontos; 'dette udgangspunkt udfordrer den traditionelle forståelse af, at demens betyder tab af 'selv' ('selfhood') (25).

Men hverdagsaktiviteterne, har det med at træde i baggrunden ved at blive 'overtaget' af påørende eller sundhedsprofessionelle (15 (part 1.5)), hvilket medvirker til øget afstand mellem personen med demens og hans eller hendes miljø - livsverden. Et norsk studie beskriver hvordan dét at føle sig socialt normal ('social ordinariness') etableres gennem hverdagshandlinger og pårørendes og sundhedsprofessionelles samskabende relationer (26).

Hverdags handlinger med opmærksomhed på etablering, og bevarelse, af 'almindelighed', normalitet, social agens, handlekraft og identitet, giver mulighed for at agere som en normal person, trods sygdommen.

Det konkluderes, at et sådant fokus er afgørende for de sundhedsprofessionelle at stå på, i forhold til hvordan de lykkes med omsorgen.

Set i ovenstående perspektiv giver det mening at et bad bidrager til at Elisabeth (som egen-krop, som person), mærker sig selv, og samtidig mærker sig selv som et menneske i relation til andre (fx i relation til Sarah eller de sundhedsprofessionelle). Når Sarah tørrer Elisabeths hår etableres en relation gennem en hverdagshandling, der skaber social handlekraft og agens (16), og opretholder Elisabeths oplevelse af identitet, som mere en bare en person, der er ramt af demens.

Når Elisabeth f.eks. lægger sit forklæde sammen efter aftensmaden, involverer det hende, som person. Handlingen er meget mere end bare en praktisk aktivitet (16). Det refererer tilbage til hendes (for)tid som en mor, der vaskede og lagde familiens tøj sammen – det involverer, anerkender og styrker Elisabeths identitet. Elisabeth er optaget af at udføre dette meget ordentligt og med stor akkuratess.



Vignet: 'Kærlighed på tallerkenen'

Under måltiderne gror der omsorg frem mellem Elisabeth og Sarah. Sarah hjælper sin mor med at bevare kontrol over maden på tallerkenen. Sarah møder sin mors øjne med et varmt smil og sikrer, at hun føler sig tryk og i kontrol. Ved middagsbordet deler de flere gange en skål i saftevand og oplever øjeblikke af forståelse og kærlighed. Måltiderne er ikke blot næring til kroppen, men også næring til sjælen, en tid med glæde og omsorg.

De små magiske hverdagsøjeblikke – teoretisk og filosofisk indsigt

Ifølge Damsgaard og kolleger (9, 27), kan vi, gennem kropssproget, nærmest uden at bemærke det, udtrykke og signalere holdninger, der fratager og kobler den anden person fra at føle sig anerkendt som menneske, ved for eksempel at 'tale hen over hovedet' på personen eller ved (ubevidst) ikke at involvere eller ved at kategorisere (tale til) personen med demens, som et menneske uden fortid og dermed identitet. Men vi kan, som pårørende og sundhedsprofessionelle, 'sætte os ud over' vores indgroede, og ofte ubevidste handlemåder, ændre omsorgsblik- og retning, og skabe agens og mening, der styrker selvet (15 (part 1.3; 1.5), 16, 27). Som beskrevet, er det i almindelige hverdagsinteraktioner, at værdighed og handlekraft kan formes eller omformes.

Vi argumenterer for, at pårørende og sundhedsprofessionelle kan berøre, engagere sig i menneskers livsverdener, og dermed styrke forståelse, værdighed, agens og omsorg. Vi kan have fokus på de små hverdagsøjeblikke, der hele tiden opstår. Sådanne oplevelser kan danne grobund for afgørende positive ændringer, mening, i vores daglige nære relationer og aktiviteter i omsorgen.

Bemærk, at dette ikke handler om mening i den sædvanlige (kliniske) forstand hvor nuet (nutiden) forklares i forhold til fortiden gennem etablering af associative forbindelser, der kan fortolkes. Det handler om oplevelser, som de leves, som når Elisabeth og Sarah spiser sammen, kigger hinanden i øjnene, smiler og skåler.

Alt det lys vi ikke ser

At vende sig mod de eksistentielle aspekter i livet for at styrke agens og handlekraft hos en person med demens, kan være af stor betydning for personen selv (for de pårørende og for de sundhedsprofessionelle). Det indebærer at finde måder hvorpå agens kan understøttes, på en ikke-teoretisk, men humaniseret, og æstetisk måde, med fokus på de små men betydningsfulde ting og hverdagshændelser. Vi kan fremkalde minder, øjeblikke, måder at være nærværende på, f.eks. ved morgenmaden, ved badet eller i forbindelse med at rejse sig fra en stol. For personen med demens, kan der her skabes øjeblikke af forbindelse, håb, drømme og lys, der kan danne grobund for en stærk følelse af et styrket selv, identitet, mening og agens. Begreber der knytter sig til (salutogene) nøglebegreber som for eksempel følelse af sammenhæng, meningsfuldhed, begribelighed og håndterbarhed (Thybo, 28).

Vignet: 'Håb og drømme i nattens stilhed'

Selvom Elisabeth (måske) ikke husker så godt, taler hun og Sarah ved sengetid om dagens gode stunder, og om dem som skal komme. Når Elisabeth har lagt sig til rette og hendes hoved ligger på puden, lige efter at lyset er slukket, trykker Sarah sin mor blidt på panden og siger: 'Tak for i dag', 'Sikke dejlig mad vi fik' eller 'Jeg henter dig i morgen, så skal vi hygge os'. At sove ind med skønne minder, og håb for dagen i morgen, kan skabe gode drømme og god søvn for alle mennesker. I denne stille stund (på få sekunder), hvor verden omkring dem næsten synes at standse, er det forbundetheden og følelsen om flere smukke øjeblikke sammen, der giver dem begge styrke. Selv når mørket er dybest, er der altid et lys af håb og drømme, der brænder klart.

Afslutning: Kære pårørende og sundhedsprofessionelle

I de øjeblikke, hvor vi berører livet hos dem, vi støtter og plejer, træder vi ind i en verden af dyb forbindelse og medmenneskelighed. Berøring, i dens bredeste forstand, bliver et sprog uden ord, en dialog gennem hænderne, blikket, og den rummelighed, vi skaber.

I hvert nænsomt greb, hver opmærksomme gestus, i alle de rum, vi skaber for bevægelse og udtryk, deltager vi i en gensidig skabelsesproces. Denne proces inviterer til fordybelse - ikke blot gennem en én-til-én-overførsel; det inviterer til et fællesskab, hvor vi hver især bidrager til helhedens vækst. I hverdagen ligger der en unik mulighed for at forstå og udvide vores kropslige og følelsesmæssige grænser og muligheder.

Gennem vores empati og følsomhed, og i selvindsigten, som et menneske blandt andre mennesker der har brug for støtte og hjælp, ligger nøgler der kan låse op for denne dybere forbindelse.

Vi opfordrer til at **PAUSE** et øjeblik og overveje: Er de perspektiver, vi har præsenteret, i resonans med dine oplevelser? Har de måske udfordret eller udvidet opfattelsen af din vigtige rolle?

Vores hensigt har ikke været at diktere eller guide til, hvordan vi skal tænke eller handle, men snarere at invitere til at opleve hverdagslivet med fornyet forundring og indsigt.

Vi håber, at du vil tillade dig selv at blive berørt som et menneske, der bærer på din egen historie og erfaringer. Ved at anerkende og åbne op for det fremmede, det ukendte og det udtalte, kan vi finde veje til endnu mere meningsfulde forbindelser med dem, vi hjælper.

Lad os værne om de øjeblikke, hvor vi bliver berørt og bevæget.

Måske er det netop her, vi opdager, at vi ikke kun hjælper andre, men at vi selv vokser.



Referencer

1. Bjorbækmo WS, Mengshoel AM. "A touch of physiotherapy" - the significance and meaning of touch in the practice of physiotherapy. *Physiotherapy theory and practice*. 2016;32(1):10-9.
2. Estabrooks CA, Morse JM. Toward a theory of touch: the touching process and acquiring a touching style. *Journal of advanced nursing*. 1992;17(4):448-56.
3. Henricson M, Segesten K, Berglund A-L, Määttä S. Enjoying tactile touch and gaining hope when being cared for in intensive care—A phenomenological hermeneutical study. *Intensive & critical care nursing*. 2009;25(6):323-31.
4. Merleau-Ponty M. *Phenomenology of perception*. Oxon: Routledge; 2014.
5. Paterson M. *The senses of touch: haptics, affects and technologies*. 1st ed: Routledge; 2020.
6. Sviland R, Giusti LM, Myhre LM, Stige B. Fornemme, lytte, forstå - samvalg som gjensidig samspill. *Fysioterapeuten*. 2023.
7. Sørensen P. Kunsten at lytte – om tonens etik hos K. E. Løgstrup. In: Bugge D, Aaboe Sørensen P, editors. *Livtag med den etiske fordring*. Århus: Klim; 2007. p. 101-16.
8. Damsgaard JB, Pilegaard M, Brinkmann S. Embodied relational research: How can researchers' competences in exploring existential aspects be enhanced? *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 2022;n/a(n/a).
9. Damsgaard JB, Lauritzen J, Delmar C, Kvande ME. Beyond loss: An essay about presence and sparkling moments based on observations from life coexisting with a person living with dementia. *Nursing philosophy*. 2023:e12425-e.
10. Todres L, Galvin KT. Embodied interpretation: a novel way of evocatively re-presenting meanings in phenomenological research. *Qualitative research : QR*. 2008;8(5):568-83.
11. Rosa H, Tudvad P. *Resonans : en sociologi om forholdet til verden*. 1. udgave. ed. Frederiksberg: Eksistensen; 2022.
12. Thybo P. *Neuropædagogik : hjerne, liv og læring*. 1. udgave. ed. Kbh: Hans Reitzel; 2013.
13. Topor A, Bøe TD, Larsen IB. Small Things, Micro-Affirmations and Helpful Professionals Everyday Recovery-Orientated Practices According to Persons with Mental Health Problems. *Community Ment Health J*. 2018;54(8):1212-20.
14. Thybo P. *Det hele menneske : lup på sundhedspædagogik i praksis*. 1. udgave ed. Kbh: Hans Reitzel; 2023.
15. Raksmani NIC, Maheswaran S. Determinants for who would profit best from arts on prescription. An observational follow-up study [Thesis, Den Sundhedsfaglige kandidatuddannelse]. Aarhus Universitet: Aarhus Universitet; 2020.
16. Kielsgaard K, Horhagen S, Nielsen D, Kristensen HK. Approaches to engaging people with dementia in meaningful occupations in institutional settings: A scoping review. *Scandinavian journal of occupational therapy*. 2021;28(5):329-47.
17. Perrin T. Occupational need in severe dementia: a descriptive study. *Journal of Advanced Nursing*. 1997;25(5):934-41.
18. Ratcliffe M. Touch and Situatedness. *International journal of philosophical studies : IJPS*. 2008;16(3):299-322.
19. Shusterman R. *Thinking through the body : essays in somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press; 2012.
20. Nordby HC, Bjorbækmo W, Tveten KM. "Hører du vannet? Du lager bølger." En fagartikkel om kropp, bevegelse og samspill i et fenomenologisk perspektiv. *Fysioterapeuten*. 2023.
21. Engelsrud G, Øien I, Nordtug B. Being present with the patient-A critical investigation of bodily sensitivity and presence in the field of physiotherapy. *Physiotherapy theory and practice*. 2019;35(10):908-18.
22. Morley J. Embodied Consciousness in Tantric Yoga and the Phenomenology of Merleau-Ponty. *Religion and the arts (Chestnut Hill, Mass)*. 2008;12(1):144-63.
23. Råheim M. Kroppsphenomenologi: innsikt relevant for klinisk praksis. *Fysioterapeuten*. 2003;70(1).
24. Cleeve H, Borell L, Rosenberg L. (In)visible materialities in the context of dementia care. *Sociology of health & illness*. 2020;42(1):126-42.
25. Kontos PC, Naglie G. Tacit knowledge of caring and embodied selfhood. *Sociology of health & illness*. 2009;31(5):688-704.
26. Gjernes T, Måseide P. Maintaining ordinariness in dementia care. *Sociology of health & illness*. 2020;42(8):1771-84.
27. Damsgaard JB, Dyring R, Grøn L. Et essay om hverdagslivets kreative omsorgspotentialer. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*. 2024;In Press.
28. Thybo P. *Det dobbelte KRAM : et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel*. 1. udgave. ed. Kbh: Hans Reitzel; 2016.