

Ved sykehus i Berlin har mer enn 200 sykepleiere fått opplæring i terapeutisk berøring. Gjennom prosjektet "smertefritt sykehus" skal metoden være et tilbud som komplementerer skolemedisinen.

TEKST: VERA BARTHOLOMAY

TERAPEUTISK BERØRING

PÅ VEI INN I EUROPEISK HELSEVESEN

På St. Gertrauden- und St. Joseph-sykehusene i Berlin, Tyskland, er dette ikke lenger utopi. Her kan pasienter be om å bli behandlet med terapeutisk berøring (Therapeutic Touch) i tillegg til klassisk skolemedisin. Over 200 sykepleiere på disse sykehusene har allerede fått opplæring i denne metoden. Og pasientene tar gjerne imot et slikt tilbud – spesielt når det gjelder angst, stress og smerter. Terapeutisk berøring-behandlingene utføres av utdannede sykepleiere i løpet av vanlig arbeidstid. Sykehusledelsen støtter prosjektet, og er delvis til og med selv utdannet i denne metoden. Spesielt når det gjelder lindring av smerte har de stor suksess med terapeutisk berøring. St. Gertrauden-sykehuset har allerede i lengre tid vært med på det tyske pilotprosjektet "Smertefritt sykehus", der sykehus har satt seg som mål å redusere smerter så langt som mulig. De bruker da også medikamentfrie smerteterapier, som f.eks. terapeutisk berøring.

TERAPEUTISK BERØRING. Terapeutisk berøring ble utviklet til bruk innen sykepleie og eldreomsorg, men brukes idag også på mange andre områder innen helsestyrking og sykdomsforebygging. Målet for denne metoden var alltid ment å være et komplementært og helhetlig tilbud innen vanlig skolemedisin. Metoden gir målrettet berøring og svak stimulering, som aktiverer og harmoniserer kroppens energetiske prosesser. Slik styrkes helbredelsesprosessen.

Den positive virkningen av terapeutisk berøring vises ikke bare i lindring av smerter, men også som dyp avslap-

ning ved angst og stress, som generell vitalisering, hurtigere leging av sår etter operasjoner og som styrkende ved kroniske og akutte sykdommer. Kjemio- og stråleterapi tåles bedre og pasientene merker færre bivirkninger.

Metoden innebærer en bevisst styring av energi med behandlerens hender slik at pasientens egne helbredelsespotensial aktiveres, harmonieres og stabiliseres. Slik får helbredelsesprosessen et lite "puff" og kan skje hurtigere. Immunsystemet stimuleres og medisiner virker bedre, slik at det ofte blir mulig å redusere doseringen.

Men på sykehus og institusjoner brukes terapeutisk berøring ikke bare for pasientene. De ansatte ber gjerne om hjelp når de f.eks. har vondt i hodet, føler seg utslitt eller fysisk og psykisk belastet.

SAMARBEID. Allerede i 1970-årene begynte senere professor i sykepleie på University of New York, prof. dr. Dolores Krieger, sammen med healeren Dora Kunz, å utvikle en ny metode innen energetisk medisin. De ville gjerne gjøre energetisk behandling så enkelt og ukomplisert at den lett kunne integreres i en vanlig sykehushverdag. Men da måtte metoden kunne anvendes hurtig, ikke se oppsiktsvekkende ut og kunne gi målbare og kontrollerbare resultater.

Dolores Krieger var selv utdannet som sykepleier, men godt kjent med tradisjonelle energetiske behandlingsmetoder og imponert over de resultatene disse kunne oppnå. Men det tok svært lang tid å lære disse metodene. Derfor bestemte hun seg å utvikle en ny metode sammen med Dora Kunz.



Metoden innebærer en bevisst styring av energi med behandlerens hender slik at pasientens egne helbredelsespotensial aktiveres, harmonieres og stabiliseres. Slik får helbredelsesprosessen et lite "puff" og kan skje hurtigere.



De forvandlet gamle helbredelseskunnskaper til en ny, moderne utforming og "testet" denne sammen med en gruppe sykepleiere – og var selv svært overrasket over suksessen til de første elevene. Allerede etter noen få kurs var disse i stand til å utløse en velgjørende virkning hos andre.

Metoden ble kalt "Therapeutic Touch" og ble på kort tid kjent i hele USA. Den fylte et tomrom i skolemedisinen, for mange sykepleiere var misfornøyde med de midler de hadde til disposisjon til å hjelpe sine pasienter. Men samtidig ville de ikke bruke "merkelige" og fremmede metoder i vanlig sykehushverdag. Therapeutic Touch ble derfor bevisst utformet slik at pasienter og andre personer som er tilstede ikke synes dette ser rart ut.

BRUKES VERDEN OVER. Idag undervises og anvendes terapeutisk berøring i mer enn 100 land. Ca. 200 000 personer er allerede utdannet i denne metoden. Delvis brukes den kun privat eller i privat praksis, men mange bruker terapeutisk berøring på sykehus, innen eldreomsorg, psykiatri, hospitser osv.

I USA og Kanada inngår terapeutisk berøring til og med i undervisningsplanen på forskjellige sykepleierskoler. Verden over tilbyr pleieinstitusjoner interne videreutdanningskurs for sine ansatte. Men også andre yrkesgrupper, som fysioterapeuter, massører, heilpraktiker og andre, bruker metoden med suksess.

I Europa blir terapeutisk berøring nå også stadig mer populært, og undervises i bl.a. Tyskland, Storbritannia, Sveits, Holland, Østerrike – og også i Norge.

Terapeutisk berøring hører til de komplementærmedisinske metodene som har størst antall dokumentasjoner om virkningen. Mange sykepleiere og andre yrkesgrupper, har valgt virkningen til terapeutisk berøring som tema for sine hovedoppgaver. En god del av disse dokumentasjonene er samlet i den amerikanske helsedatabanken PubMed under stikkordet "Therapeutic Touch".

Opprinnelig ble terapeutisk berøring utviklet som en "non-contact-metode", uten fysisk berøring. Det ble kun arbeidet i energifeltet rundt mennesket. Men mennesker opplever fysisk berøring som avslappende og velgjørende og i Europa har terapeutisk berøring stort sett etablert seg som en berørende metode.

LEDSAGENDE TERAPI INNEN ONKOLOGIEN. Ytterligere gode eksempler på bruk av denne metoden i Europa finnes f.eks. i Østerrike. Dr. Anita Ritt-Wollmersdorfer var lege i Wien og ledet i mange år pionerprosjekter med å integrere terapeutisk berøring i den onkologiske behandlingen på tre store sykehus i Wien. Pasientene tok med glede imot dette tilbudet, og resultatene var svært positive.

På brystbehandlingssenteret City i Berlin har pasienter med brystkreft allerede i fire år kunnet få terapeutisk berøring-behandlinger parallelt eller påfølgende etter de vanlige kjemo- eller strålebehandlingene. De bekrefter at dette har en velgjørende virkning og fører til en dyp avslapning. Og som regel føler de seg styrket for neste skolemedisinske behandling.

VELGJØRENDE VIRKNING

Behandlerne lærer i løpet av utdannelsen først og fremst å styrke seg selv, slik at de ikke må ta av sine egne energireserver til behandlingene og da i verste fall selv ville risikere å bli utbrent. Denne energetiske selvforsyningen er så effektiv at mange terapeuter i tillegg får krefter til viktige og nødvendige personlige utviklingskritt, og kan styre sitt eget liv i en bedre og mer tilfredsstillende retning.

I løpet av behandlingen får terapeutene selv også energetisk påfyll – de blir på en måte del av en energistrøm – og mange forteller at behandlinger også har en velgjørende virkning på dem selv.

Vårt medisinske system befinner seg i omvandling. Det skal bli spennende å se hvilke innsikter og terapier som kommer til å inngå i vanlige medisinske behandlinger om noen år – kanskje terapeutisk berøring er en av dem? ●

BEHANDLINGSSKRITT

Målet for den terapeutiske berøringen er å bruke hendene til å sanse og harmonisere menneskets energifelt – et åpent elektromagnetisk energisystem som befinner seg i kontinuerlig utveksling med omgivelsene. Dette gjøres for å utlikne energien og styrke selvhelbredelseskreftene, men også for å gi pasienten muligheten til å komme i bedre kontakt med seg selv. En klassisk terapeutisk berøring-behandling består av fire skritt:

1. SENTERING:

Behandleren går selv bevisst inn i en avslappet, stille og konsentrert bevissthetstilstand. Han/hun fokuserer på pasienten og aktiverer selv en tilstand der hun/han er i stand til å ta inn de signalene pasientens kropp gir. I løpet av hele behandlingen skal denne bevissthetstilstanden opprettholdes.

2. ASSESSMENT – ENERGETISK DIAGNOSE:

Behandleren stryker langsomt og jevnt med hendene over pasientens energifelt i en avstand på 5-15 centimeter fra kroppen – og registrerer slik eventuelle uregelmessigheter som kan vise seg som varme, kulde, prikking, fylde, tomhet etc. Disse informasjonene gir grunnlaget for den påfølgende behandlingen.

3. BEHANDLING:

Først stryker man med hendene over energifeltet; noe som fører til at energiflyten aktiveres. Hvis det ikke finnes tilstrekkelig energi på visse steder (som regel der sykdom finnes), aktiveres og harmoneres det sterkere der. Dette gjøres med spesielle terapeutisk berøring-teknikker på visse kroppssoner, energisentre, akupunkturpunkter og meridianer. Det tilføyes eller fjernes energi, og energifeltet ordnes på nytt. Bevegelsene er da alltid myke og regelmessige.

4. EVALUERING – NY REGISTRERING AV ENERGIFELTET:

Deretter kontrolleres det igjen hva behandlingen har forandret. Etter behov gjentas siste skritt igjen, til man er fornøyd med resultatet. Resultatet dokumenteres etter hver behandling.

Vera Bartholomay
Lærer og terapeut for Therapeutic Touch
vera.bartholomay@nettmil.de
www.therapeutic-touch-bartholomay.com
Tlf. 0049-681-32344

Deler av denne artikkelen har allerede vært publisert i det tyske tidsskriftet "Natur und Heilen".

Litteratur (på engelsk):
Dolores Krieger: Therapeutic Touch
– How to use your hands to help to heal,
Fireside Books, 1992

Jeans Sayre-Adams / Stephen R. Wright:
Therapeutic Touch, Elsevier Health Sciences, 2001

Janet MacRae, Therapeutic Touch
– a Practical Guide, Knopf, 1988