

Beröring I FOKUS

ALLRA
SIST



DEN TAKTILA HJÄRNAN – LÄRANDE LEK – TAKTIL KULTUR

Vem behöver inte en kram?

Kramrutan utanför stationen i Simrishamn kom till efter ett förslag från ungdomar. Även Bromölla och Vingåker fick sina kramrutor efter förslag från medborgarna.

ETT TECKEN I TIDEN? En följd av ett ökande behov av kroppslig närhet? Eller ett svar på den tilltagande rädslan för

beröring? Teorierna är många. Men fakta i målet är att kroppslig närhet är ett grundläggande mänskligt behov. Precis som vår kropp kräver mat när vi är hungriga och sömn när vi är trötta behöver vi mänsklig beröring, till exempel en kram, när vi känner oss ensamma.

2004 anlände Juan Mann till Australien från London, ensam

och övergiven. Han tillverkade en skylt med texten "Free hugs" och ställde sig på en gata med den. Efter en kvart kom en kvinna som just förlorat sin hund fram och bad om en kram. Den internationella rörelsen för gratis kramar hade startat. I dag har 77 miljoner människor sett Free hugs video på Youtube. ●

När kroppen talar

Det är inte lätt men heller inte omöjligt att kommunicera med personer som har medfödd dövblindhet. Lyhördhet är viktigt, visar specialpedagog Caroline Lindströms arbeten. **SID 4**

Barn har rätt till beröring

Den tilltagande berörings-skräcken oroar Marie Öhman, professor i idrottsvetenskap i Örebro. Hon manar till motstånd. **SID 6**

Viktig metod i behandling

Nu när vi känner till stressdämpande och läkande effekterna kommer beröring säkert att bli en viktig behandlingsmetod, säger professor Kerstin Uvnäs Moberg. **SID 15**

GLÄDJE FÖR KROPP OCH SJÄL

Rätten till beröring

BERÖRA OCH BERÖRAS. Det är grundläggande behov som lätt tas för givna. När vi är små får vi beröring naturligt, vi sitter i någons knä, vi får en god natt-kram, vi ger beröring och vi förväntar oss att få det tillbaka.

När beröring är som bäst ger den oss trygghet, njutning, kravlös samvaro. När den är som sämst ger den rädsla, utsatthet, kränkning och krav. Vad vi bär med oss för erfarenheter speglar hur vi uppfattar beröring. Kan vi inte förmedla vad vi känner blir våra reaktioner ofta svåra för omgivningen att förstå.

För alla som arbetar inom vård skola och omsorg borde kunskap om fysisk beröring vara lika självklar som kunskap om olika språk och kulturer. I spåren av Mee-too-rörelsen ser vi en osäkerhet hos professionella och vårdgivare. Det finns en oro för att missförstås och ämnet är svårt att diskutera.

Samtidigt finns många äldre, ensamma och personer med funktionsvariationer som inte naturligt har närstående och fysisk beröring i den omfattning de önskar. Forskning visar att psykisk hälsa i stor utsträckning påverkas av beröring. Det finns goda exempel på ökat välbefinnande genom hundar inom äldreomsorgen och skötsel av olika djur inom missbruksvård. Djuren gör det möjligt att både ge och ta emot kravlös fysisk beröring. Taktill massage, eller dansterapi, som tas upp i en artikel i detta nummer, är också exempel på metoder för att kunna uppleva och träna beröring på ett medvetet sätt. För detta krävs att vi vågar. Vi måste stå upp för fysisk beröring för att den är så grundläggande och viktig – även om det inte alltid är lätt när man ska vara korrekt och professionell.

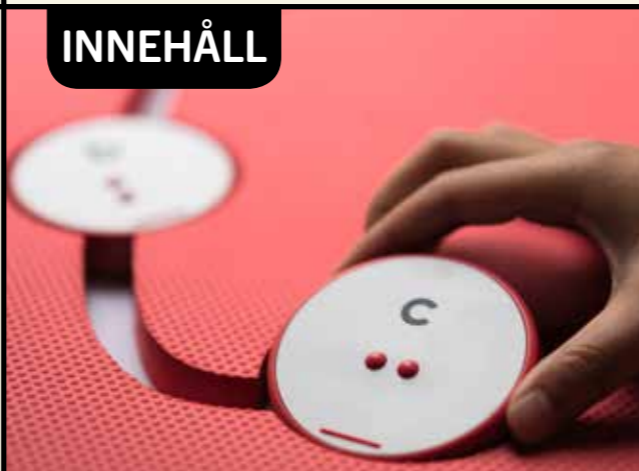
Men ger vi varandra förutsättningar för att kunna ta emot och ge beröring utifrån våra egna förutsättningar och förmågor, oavsett vad vi har med oss i bagaget eller vad vi har för kroppsliga förutsättningar, så har vi en stark grund för att bygga tillit, förtroende och kommunikation.

FOTO: CRELLE PHOTOGRAPHY



Johanna Bergstrand
JOHANNA BERGSTRAND
VD Mo Gård LSS

INNEHÅLL



"Reach and Match" lär ut punktskrift genom lek.

Korta nyheter	3
När syn och hörsel inte räcker till	4
Beröringsskräcken växer	6
Dansterapi sprider glädje	8
Kultur	11
Vår taktila hjärna	12
Leken lär barn punktskrift	14
Debatt: Beröring läker av Kerstin Uvnäs Moberg	15
Vem behöver inte en kram?	16

Omslagsbilden: Lisa Lewis njuter av dansterapi tillsammans med Marie Hughes.

REDAKTION & ADRESS

ANSVARIG UTGIVARE Johanna Bergstrand
REDAKTÖR Anne Jalakas
REDAKTION Anne Jalakas, Ulrika Karlsson Greiff
GRAFISK FORM Helena Lunding Hultqvist, tecknar.nu
TRYCKERI Screen Print AB
UTGIVNING juni och december

Tidskriften ges ut av Mo Gård
Norralundsvägen 13
612 44 Finspång
www.mogard.se

MO GÅRD

BESTÄLL KOSTNADSFRI PRENUMERATION
genom att e-posta din adress till ifokus@mogard.se

Guide om rättigheter

PROJEKTET "FRÅN SNACK TILL VERKSTAD" har tagit fram en ny nätbaserad guide som visar vilka rättigheter personer med funktionsnedsättning har, bland annat i arbetslivet.

Den ger bland annat råd för argumentation:

- Försök få myndigheten eller domstolen att bemöta dina argument!
- Få domstolen eller myndigheten att reflektera över förhållandet mellan svensk rätt och Funktionsrättskonventionen eller annan internationell rätt.
- Hitta tolkningsgrupper som håller sig inom den nationella lagstiftningens ordalydelse! ●



FUNKTIONSRÄTTSKONVENTIONEN.SE

Buller påverkar mer än vi tror

BULLER ÄR INTE BARA IRRITERANDE. Det påverkar också kroppen på cellnivå genom att sätta igång stressreaktioner i kroppens nervsystem. Det visar en tysk forskningsanalys publicerad i "Journal

of the American College of Cardiology". Buller på natten påverkar oss även om vi inte vaknar och trafikljud leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, åderförkalkning och stroke. ●

Lagar skadade hörselceller

DET ÄR LÅNG VÄG kvar men amerikanska forskare vid University of Southern California och Harvard tror sig ha hittat ett sätt att reparera skador i innerörat. Man har kombinerat ett konstgjort

protein med ett läkemedel och fått fram en ny molekyl. När den kom i kontakt med nervceller reagerade de genom att bilda nya nervtrådar. Metoden ska nu börja testas i djurförsök. ●

KORTA NYHETER

Teckenspråket får internationell dag

23 september blir internationell dag för teckenspråk efter beslut av FN:s generalförsamling. Datumet är valt för att "World Federation of the Deaf" bildades just 23 september. Året var 1951. Första firandet sker i höst. ●

Ny institution för mänskliga rättigheter

75 LÄNDER I VÄRLDEN, varav 25 i Europa, har nationella institutioner för mänskliga rättigheter. Snart kan Sverige sälla sig till skaran. Lise Bergh, ordförande för Rädda Barnen, har fått regeringens uppdrag att utreda frågan om en oberoende MR-institution i Sverige. Förslaget ska presenteras senast 31 juli. ●

Plåster i stället för titanskruv

En ny svensk uppfinning kan ersätta operation vid ledningshinder som gör att ljuden inte når hörselsäckan. Hittills har problemets oftast lösts med att en titanskruv opererats in i skallbenet. På skruven sätts en benledningsapparat.

Den nya svenska uppfinningen Adhear har framför allt tagits fram för barn. Det är en sorts plåster som sitter bakom örat och som hörapparaten klickas fast på. Adhear dras av som ett vanligt plåster och byts vid behov. ●

Kroppen talar när syn och hörsel inte räcker till

Hur gör man när kroppen blir det viktigaste verktyget för kommunikation?

– När jag var ny på jobbet och gick bredvid kunde någon säga att ”nu menar han så” eller ”oj, nu är hon jätteledsen”. Jag såg ingenting, ingen skillnad över huvud taget. Men efter ett tag lärde jag mig urskilja nyanserna, säger Caroline Lindström, specialpedagog vid Mo Gårds LSS-verksamhet där hon arbetar med handledning till personal.

CAROLINE LINDSTRÖM HAR i flera projekt undersökt vad som ska till för att kommunikationen, som sker via kroppen, ska fungera för personer med medfödd dövblindhet. Det är inte enkelt men heller inte omöjligt.

– Kommunikationen är helt annorlunda och en av de största utmaningarna i arbetet. När den inte fungerar har minst två personer problem – och båda måste bidra till att lösa det, säger hon.

– Att vara så kroppslig och gå så nära är inget de flesta av oss är vana vid men helt nödvändigt här. Och när man väl har etablerat en relation, vilket kan ta tid, får man så väldigt mycket tillbaks. Det är otroligt spännande.

Ibland är det oklart om personen med medfödd dövblindhet ser eller hör något alls. Om det finns syn- och/eller hörselrester är det lätt att förlita sig för mycket på dem. Ofta tror man att

det finns också en utvecklingsstörning men så behöver det inte vara.

Caroline Lindström har skrivit sin masters-uppsats om personalens bidrag till språkutvecklingen hos Martin och visat att det går att komma långt. I projektet ”När syn och hörsel inte räcker till”, som gjorts i samarbete med Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor, är det Erik och Natalie som står i fokus.

I början hade Natalie alltid sina händer knutna vilket gjorde det svårt, eller omöjligt, att kommunicera via dem. Erik är känslig för beröring och kunde bli så känslomässigt överväldigad av den taktila kontakten att det helt enkelt blev för mycket vilket ledde till att han drog sig undan. För båda blev det svårt att kommunicera med omgivningen.

ENLIGT FN:S KONVENTION om mänskliga rättigheter har alla rätt till ett språk. Det gäller även personer med svåra funktionsnedsättningar. Hur får man det att fungera?

– Teckenspråk är jätteviktigt. En vanlig missuppfattning är att den som arbetar med personer med medfödd dövblindhet inte behöver kunna så många tecken. Så är det inte. Man måste behärska det visuella teckenspråket för att kunna göra

om det till en taktil form så att personen kan få språklig input från ett konventionellt språk. Men man får inte stirra sig blind på de konventionella tecknen och tro att de är de enda viktiga. Det är också viktigt att ta vara på personens egna uttryck.

” Man måste behärska det visuella teckenspråket för att kunna göra om det till en taktil form



Närkontakt är nödvändigt i arbetet. Här utforskar Natalie ansiktet på sin assistent.



Erik har förstått att personalen inte alltid kräver att han ska göra något när de tar kontakt.

– En bra strategi för att börja kommunicera taktilt är att spegla, kroppsligt imitera, det som personen gör. Upplevelsen av att gunga kan till exempel uttryckas genom att man gungar med hela kroppen, ”så som det kändes när vi gungade”. Det blir ett sätt att visa att man sett vad personen säger. Nästa gång kan rörelsen användas för att prata om gungandet man gjorde igår. Eventuellt kan man även lägga till teckenspråkets tecken för gunga.

LYHÖRDHET ÄR OCKSÅ viktigt. Ett klassiskt exempel är tecknet för kaffe. Om någon tecknar kaffe är det lätt att tro att personen vill ha kaffe.

– Men om kaffe är ett av de fem konventionella tecken jag kan måste jag använda det för många olika saker. Kaffe kan betyda ” jag vill vara tillsammans med dej” eller ”nu har jag tråkigt”. Vi är ofta för

snabba på att tolka tecken bokstavligt.

En annan missuppfattning är att ju snabbare man kan teckna desto bättre är man.

– Men det är svårare att avläsa tecken taktilt, genom händerna än visuellt, genom ögonen. Därför är ett lugnare tempo oftast bättre. Och man måste vara noga med rörelserna, noga med var man placerar tecknen och noga med handformerna.

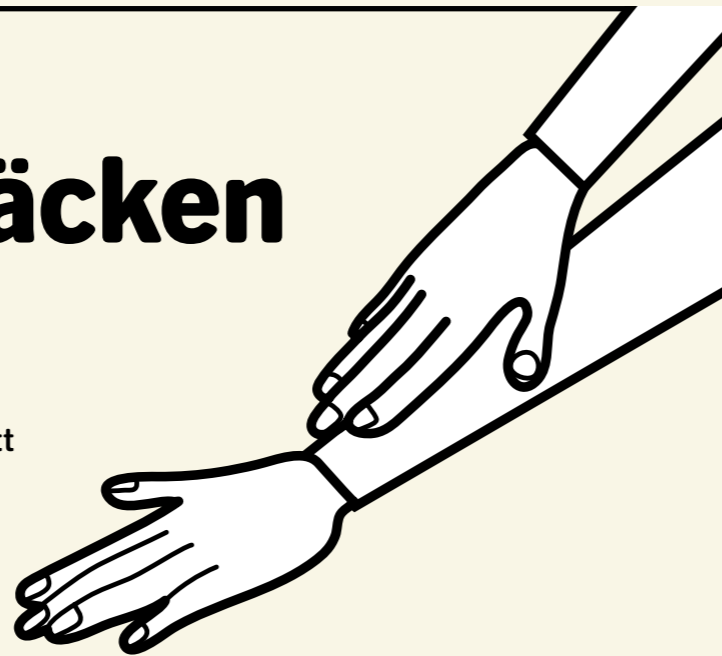
Projektet pågick under ett år och på slutet hade alla kommit en bra bit på väg. Natalie har allt mer öppnat sina knutna händer och med Erik testat flerpartssamtal, alltså samtal med fler än en person samtidigt. Då används båda händerna, en för att lyssna med och en för att tala med. Det är mycket svårare än det låter.

Personalen har också lärt sig att fötterna är mindre känsliga för beröring än händerna och Erik har förstått att personalen inte alltid kräver att han ska göra något när de tar kontakt. ●

FAKTA/DÖVBLINDHET

► Dövblindhet är oftast genetisk men man använder ändå begreppen medfödd och förvärvad. Om dövblindheten inträffat före språkutvecklingen talar man om medfödd, yttrar den sig senare säger man förvärvad.

Beröringskräcken växer



- Om ett barn är ledset, ta inte upp det i knäet utan att en annan vuxen är närvarande.
- Följ inte eleven hem efter passet om du är idrottstränare och gå inte in i omklädningsrummet.
- Ha inte händerna under vattnet om du lär barn simma.

DET ÄR NÅGRA exempel på regler som skapats för att skydda barn från sexuella övergrepp.



Marie Öhman är oroad över beröringskräcken.

Marie Öhman, professor i idrottsvetenskap i Örebro, är orolig över den tilltagande beröringskräcken.

–Barn ska skyddas. Men vi måste också tala om deras rätt till beröring, säger hon.

I gymnastik är det ofta helt nödvändigt att ta i eleverna. Både för att de inte ska skada sig när de hoppar över plintar eller slår kullerbyttor och för att visa hur rörelser ska utföras korrekt. Står dans på schemat kan man behöva hålla om eleven för att visa stegen. Det här har varit självklart i idrottslärares liv men rädslan för att misstänkas för att ha ohederliga avsikter har spridit sig.

Marie Öhmans intresse väcktes när hon såg den internationella scoutrörelsens ”Child protection tool kit” och dess mängder av riktlinjer av typen ”gå inte in i ett tält”.

En annan väckarklocka blev en lektion hon höll för blivande idrottslärare.

–Vi stod på händer och tog emot varandra,

byggde tablåer där man stod på varandras axlar och hade massage. Efter lektionen förklarade en manlig student att detta var den roligaste lektion han haft men att han inte skulle göra något av detta när han var klar med utbildningen. Han ville inte riskera att bli misstänkt för att vara pedofil.

MARIE ÖHMAN HAR tillsammans med Ann Quennerstedt, professor i pedagogik och expert på barnrätt, publicerat en studie om den växande icke-röra-ideologin. Den bygger på videoinspelade idrottslektioner, intervjuer med idrottslärare i Sverige och en kartläggning av läget i världen. Längst har man gått i USA, Storbritannien, Australien och Nya Zeeland.

–På Nya Zeeland byggs förskolor med enbart glasväggar för alla ska ha koll på alla. Där får en vuxen inte vara ensam med ett barn på toaletten och många lekar med kroppsliga möten har helt enkelt försvunnit.

Intervjuerna med de svenska lärarna visar att hälften är oroliga och har utvecklat strategier för att inte bli misstänkta. Det kan vara att använda en knuten näve i stället för en öppen hand för att ingen ska tro att det handlar om en smekning. Eller att stryka pardans från schemat och minska moment som kräver kroppskontakt. Många är ständigt på sin vakt.

” Om vi inte rör varandra vilket samhälle får vi då.

Andra, ungefär hälften, litar på sin professionalitet, är medvetna om vikten av beröring och säger att barn måste få den taktila kontakten. Men många har blivit tydligare med att förklara. De säger ”nu måste jag ta emot, annars får ni inte göra volten”.

–De flesta lärare känner nog att man tar tag i nån som håller på att slå ihjäl sig. Och hur ska man lära ett barn simma om man inte får ha händerna under vattnet?

I artikeln, som publicerats i ”Sport, Education and Society” diskuterar Marie Öhman och Ann Quennerstedt barnrättsperspektivet från en ny vinkel. Barnkonventionens artikel 6 handlar om det allra viktigaste, rätten till liv. Den tar också upp rätten till utveckling. Här kommer rätten till kroppslig närhet in.

–Vi hävdar att barn självklart har rätt till trygga miljöer, men också till beröring.

INTERVJUER MED gymnasieungdomar gjorda av Marie Öhmans doktorand Annica Caldeborg visar att eleverna känner sig trygga så länge beröringen har ett tydligt syfte. När man vet varför läraren tar i en är det inget problem. De säger också att kroppskontakt är viktigt, för att lära sig teknik och nya övningar men också – särskilt när de var yngre – som tröst.

–Om någon ger en kram eller klapp på ryggen utan att man vet varför blir det mer obehagligt.

Dagens idrottslärare är noga med att inte gå in i omklädningsrummet. Det är ett tabuområde och ämnet för Marie Öhmans nästa forskning.

–Det är där de läskigaste sakerna händer och där håller vi oss borta.

–Vi måste göra motstånd mot den beröringskräck som kryper över oss. Vi behöver inte fler dokument om vad vi inte ska göra i skolan, vi behöver motreaktioner. Det måste bli tydligt att allt vi gör med kroppen inte är sexualisering. Om vi inte rör vid varandra – vilket samhälle får vi då? ●

Överklagar till FN



Nu blir den döve juristen Richard Sahlins fall ett ärende för FN. Sahlins var nära att få ett jobb på Södertörns högskola men nekades för att kostnaderna för tolk ansågs för höga. Diskrimineringsombudsmannen stämde högskolan men förlorade målet i Arbetsdomstolen.

Sveriges Dövas Riksförbund och Sveriges Dövas Ungdomsförbund har i samarbete med föreningen ”Med lagen som verktyg” bestämt sig för att överklaga till FN. Man anser att Sverige inte lever upp till FN-konventionen om mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Elever med språkstörning behöver bättre stöd

Omkring 10 000 elever i Sverige har grav språkstörning – men vilken hjälp de får varierar kraftigt. Nu efterlyser Specialpedagogiska skolmyndighetens generaldirektör Fredrik Malmberg ett stärkt stöd till eleverna. En kartläggning i Östra regionen visade på ett stort behov av kompetensutveckling i kommunerna. Nu följer myndigheten upp med en kartläggning i hela landet.

Rökning ökar risken för hörselnedsättning

Tio cigaretter om dagen ökar risken för hörselnedsättning med 40 procent jämfört med dem som inte röker alls. För dem som röker 11–20 cigaretter per dag ökar risken med 60 procent. Det visar en japansk studie där forskarna följt 50 000 personer under åtta år.

Nytt ord

Funktionsrätt finns med i Språkrådets nyordslista 2017 som ett komplement till begreppen funktionsnedsättning och funktionshinder. Funktionsrätt handlar om rätten till självbestämmande och full delaktighet för personer med funktionsnedsättningar.

Vi går genom draperiet och är inne i en annan värld. Lite mjukare, lite varmare. Filmen på väggen visar moln som rör sig på himlen. Lavalampan glittrar. Ur högtalarna stilla musik. Det är dags för veckans dansterapi för Lisa Lewis och Pia Gontram på Broder Pehr i Stockholm, ett gruppböende för personer med medfödd dövblindhet och andra funktionsnedsättningar.

Dansterapi sprider glädje

DANSTERAPI ÄR NÅGOT annat än samba eller schottis. Det krävs till exempel inte att man står och dansar till musik även om de elever i särskolan som Mea Nordenfelt också arbetar med gör just det.

– När vi startade i början av 2000-talet var det lite trevande. Detta var nytt och lite annorlunda även för personalen, säger hon.

– **I BÖRJAN SATT VI** på stol eller i rullstol. Så småningom kom vi ner på golvet vilket ger en helt annan känsla. Golvet är en trygg plats att utgå från och erbjuder en frihet som avspeglas i kroppsspråket.

Lisa sitter för det mesta i rullstol. Pia kan gå med hjälp av stöd och sitter gärna uppkrupen i en fåtölj. Nu är de på golvet med var sin resursassistent. Lisa halvligger i en saccosäck med Marie Hughes vid sin sida och Pia sitter på golvet hopkrupen intill Ruijie Li.

Det är oklart hur det är med syn- och hörsel nedsättningen men Lisa följer nyfiket med blicken och lyser då och då upp i ett leende. Pia är mer innesluten i sig själv men ser ut att njuta, halvliggande i Ruijies knä.

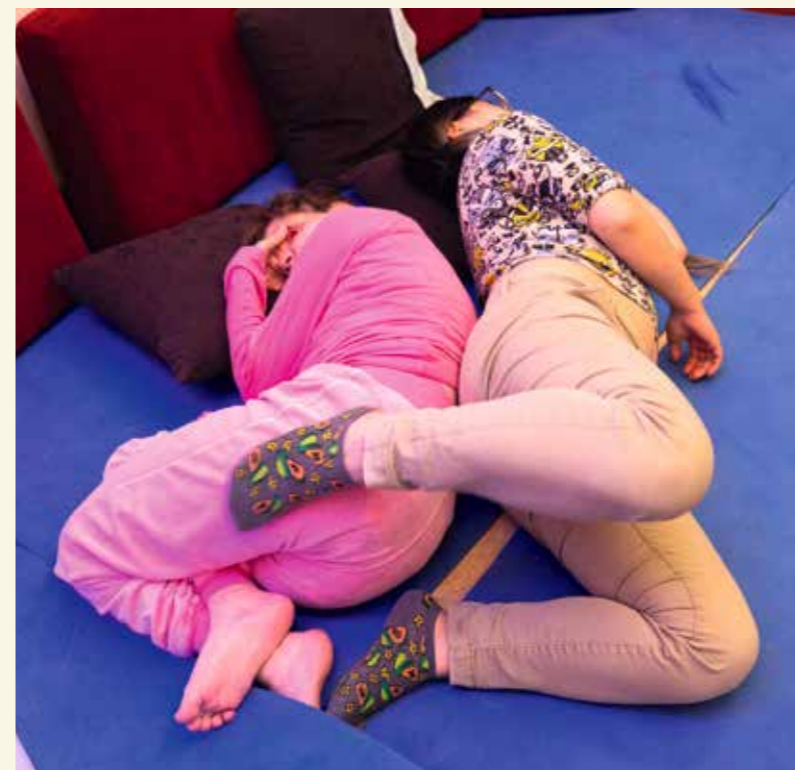
Timmen börjar alltid på samma sätt, med en uppmaning att tona in, ”måla in” varandra med



Mea Nordenfelt har arbetat som danspedagog i 30 år utifrån en specialpedagogisk inriktning och vidareutbildade sig till dansterapeut 2005.

små och stora handrörelser. Att gå nära, men till en början utan kroppskontakt.

– Att känna vindens kraft mot huden och använda fler sinnen än man brukar är också ett sätt för personalen att sätta igång rörelseflödet, andningen och komma igång med sin egen kropp. Den är ett viktigt verktyg för att locka med sig den boenden i dans- och rörelse.



Kropp mot kropp ger ökad närvaro för både Pia Gontram och Ruijie Li.



Marie Hughes och Lisa Lewis har roligt i dansterapi.

VINDEN SKAPAS på olika sätt, till exempel genom att blåsa med munnen, vifta med handen eller använda en blåsbälg. Handen blir som en målarpensel och kan vara extremt långsam eller röra sig med kraftiga drag. Den kan också vara ljudande, Mea Nordenfelt gör små svischande ljud.

Musiken byter ton. Nu är det kraftiga trummor. Ljudet förstärks av att Mea går runt och bankar i golvet, det blir vibrationer som kan uppfattas med kroppen. Mea och Marie närmar sig Lisa och sjunger en namnsång i takt med trummans ljud. Det är suggestivt och spännande. Sedan blir det Pias tur.

–Det handlar om att komma in från olika håll och göra personen nyfiken på vad som händer i rummet. Det är också ett sätt att förstärka personens kroppsuppfattning och ge en förståelse för hur rummet ser ut.

LYHÖRDHET ÄR ETT LEDORD. Försiktighet ett annat. Genom åren har trygghet och tillit vuxit fram succesivt.

–Ibland blir det tvärnit under sessionen. Då gäller det att konkret backa tillbaka och låta boenden få tid att landa i lugn och ro, kanske pröva igen om en stund. Det är viktigt att visa brukarna att de verkligen blir bekräftade, sedda och hörda. Vi lyssnar på deras signaler på ett mer medvetet sätt. Och lyckas man locka med personen i rörelserna på ett lustfyllt och kravlost sätt uppstår magi, säger Mea Nordenfelt.

–När det klickar och jag blir insläppt i deras värld, vare sig det är personer med dövblindhet eller barn i särskolan, är det speciellt. Då stannar tiden.

Musiken byter och blir åter lugnare. Nu handlar det om att använda kroppen som resonansbräda, luta sig mot varandra, känna ro och tillit.

–Kom successivt närmare varandra, lite i taget, uppmanar Mea. Försök väcka nyfikenhet. Kanske ta ett djupt andetag, andas in och andas ut. Och kom lite, lite närmare.

Trummorna är tillbaks. Mea instruerar.

FAKTA/DANSTERAPI

► – För mig är det kommunikation. Jag berättar något, visar i rörelse med min kropp och mina känslor. I dansen kan jag väcka både mina egna och andras känslor. Det handlar om mitt sätt att lyssna in, att i mötet vara där med hela mig både kroppsligt och känslomässigt, att använda kroppen som ett känsligt instrument, säger Mea Nordenfelt

– Dansterapi väcker och vitaliserar kroppen, den sprider glädje och gemenskap. I dansterapi finns inget rätt eller fel, eftersom det är det personliga rörelseuttrycket som är i centrum. Syftet med dansterapin är terapeutiskt men syftar också till vidareutbildning för personalen. Genom rörelse, dans och eget skapande väcks rörelseglädjen och kreativiteten.

–Bekräfta kroppen, var börjar jag och var slutar jag? Gör ett stadigt tryck med handen som dansar runt kroppen. En hand är stilla och den andra trycker. Det kan också vara ett tryck med ljud, brr, brr sch, sch.

Plötsligt fylls rummet av tyll i olika färger, bollar, riskuddar som Mea kastar ut. Pia sträcker ut handen efter de föremål som Rije sträcker fram, utforskar dem, ett efter ett och fastnar så småningom för en grön och mjuk liten boll med piggar på som hon inte släpper. Det taktilla sinnet stimuleras på många olika sätt. När det blåa sidentyget böljar över och mellan kropparna som vatten lyser Lisas ansikte än en gång upp av ett leende.

–Hela tiden gäller det att lyssna, fråga och kanske få ett kroppsligt svar tillbaks, genom ljud eller andning.

NÄR TIMMEN ÄR SLUT vilar en sömning trötthet över rummet.

–Jag försöker behålla lugnet och upplevelsen efteråt så länge det går, och hör Meas röst i mitt eget huvud, säger Marie Hughes när hon hjälper Lisa upp i rullstolen.

–Dansterapin speglar väldigt mycket hur vi ska jobba med våra boende. Här kan man verkligen tala om mindfulness. ●

FOTO: URBAN JÖRÉN



Mette Marqvardsen

Tyst teater om dövhistoria

SLÅ TVÅ FLUGOR I SAMMA SMÄLL och få både dövhistoria och dövkultur genom Tyst Teaters senaste produktion "Paris-middagen". Titeln syftar på de banketter som hölls i Paris på 1800-talet, under teckenspråkets guldålder. Där åt döva middag, höll tal till teckenspråkets ära och hyllade gemenskapen döva emellan. I anslutning till föreställningarna, som textas till svenska, hålls seminarier. Efter vårens Sverigeturné spelas den i sommar på Dövas Nordiska Kulturfestival. ●

En Oscar till film om döv flicka

PRISER FÖR BÄSTA KORTFILM

under Oscarsgalan gick till den brittiska filmen "The Silent Child". Den handlar om Libby, en döv flicka som levte sina fyra första år i en värld av tystnad. Föräldrarna har utan framgång försökt lära henne tala och läsa på läppar. Till slut får man kontakt med den teckenspråkiga socialarbetaren Joanne som öppnar världen för Libby. Den tysta, sorgsna flickan genomgår en förvandling när hon för första gången kan förstå och



Libby förvandlas när hon, genom Joanne får ett språk.

göra sig förstådd. Filmen kunde göras tack vare pengar som samlades in genom

crowdfunding. Rachel Shenton, som skrivit filmen och spelar socialarbetaren, har en döv pappa och höll sitt tacktal på Oscarsgalan på teckenspråk. Filmen kommer att visas på Dövas nordiska kulturfestival i sommar. Rollen som Libby spelas av sexåriga Maisie Sly som själv är döv. ●



FOTO: NINA ALBADA JELGERSMA

På Van Gogh-museet i Amsterdam finns en särskild utställningsdel med kännbara konstverk och modeller.

Allt fler museer blir taktila

HUR GÖRA KONST tillgänglig för människor som inte kan se? Många museer brottas med frågan. Ett av dem är Van Gogh-museet i Amsterdam som 2015 lanserade "Feeling van Gogh".

– Tillgänglighet är jätteviktigt för oss men vi har inte varit så bra på det, säger Ann Blokland som ansvarat för satsningen.

Besökarna kan bland annat uppleva en modell av Van Goghs sovrum som finns i flera av hans målningar, känna på en relief av landskapet för att få en uppfattning av kompositionen och med händerna känna de berömda solrosorna.

När man tog fram utställningen hade man stor hjälp av personer som själva har synnedsättningar. Det ledde till att man skapade lukt av nyklippt gräs på en målning och gjorde vetestrån som gick att känna på.

Besökare måste boka tid för visningarna som ges även på tyska och engelska. ●

Känslen – vårt mest **sociala sinne** är viktigt för att utveckla empati

När vi rotar i väskan efter nycklarna, vaknar på natten och tänder lampan utan att se den eller surfar på mobilen är det vårt taktila sinne, kroppssinnet, vi använder.

FAKTA/JUDE NICHOLAS

► Specialist i klinisk neuropsykolog i Norge och docent i psykologi vid Central Michigan University i USA.



Det taktila sinnet är vårt mest sociala och mest komplexa, säger Jude Nicholas, neuropsykolog.

– **TILL VARDAGS** pratar vi om känslan men det taktila sinnet är inte ett utan består av fem delar, tryck, vibration, beröring, temperatur och smärta, säger neuropsykolog Jude Nicholas.

Kärt barn har många namn. Jude Nicholas brukar prata om kroppssinnet. Andra säger det taktila sinnet eller känslan. Vilket ord man än väljer är detta vårt mest sociala sinne och grundläggs redan i åttonde fosterveckan, långt tidigare än både syn och hörsel. Det finns studier som visar att tvillingar aktivt söker sig till varandra för beröring redan under fosterstadiet.

Det taktila sinnet är vårt mest komplexa. Ändå det minst undersökta. Men kunskapen ökar snabbt. Tack vare ny teknik går det att titta in i hjärnan och se vad som händer

” Det taktila sinnet är en ofta förbisedd kanal för kommunikation

i dess egen karta, belägen i hjässloben mitt på huvudet. Där har varje kroppsdel sitt eget område.

Med magnetröntgen går det att se exakt hur en pytteliten del av kartan reagerar just när lillfingret berörs.

– Händerna och skuldrorna är ungefär lika stora rent fysiskt. Men i hjärnans geografi motsvarar händerna ett område som i en vanlig kartbok kan jämföras med Ryssland och skuldrorna pyttelandet Lichtenstein, säger Jude Nicholas och beskriver en färsk studie av en sju månader gammal bebis.

– Den visade att varje gång någon rörde hans hand aktiverades ett bestämt område i hjärnan. Det var inte helt överraskande. Men i nästa steg såg spädbarnet hur försökspersonen rörde vid en annan människas hand, inte barnets. Då aktiverades samma område! Det visar att kroppssinnet är inblandat i imitation och är grundläggande för att utveckla empati och känna igen andras smärta.

I dag vet man också att hjärnan kan ändra sina funktioner.

– Personer som fötts med bara en vänsterhand använder sina läppar och händer i stället för den hand som inte finns när de ska öppna en burk yoghurt. När man tittar på hjärnkartan visar det sig att platsen för höger hand tagits över av läpp- och fotområdet. Hjärnan har omorganiserat sig, säger Jude Nicholas.

FANTOMSMÄRTA, att en amputerad kroppsdel värker trots att den är borta, beskrivs redan i Bibeln men kan fortfarande inte botas.

– Man har försökt förklara den med inflammatoriska processer. Men varför upplever patienten smärta specifikt i lillfingret? I dag tror man att smärtan kanske inte ligger i själva smärtbanorna utan har något med hjärnkartsystemet att göra.

Jude Nicholas berättar om en man som mist ena armen efter en motorcykelolycka. Han återhämtade sig bra men hade av och till problem med fantomsmärtor.

– Neurologen bad honom föra bok över smärtan. Patienten kom tillbaks och beskrev att det hände när det var kallt i rummet och han blev kall om kinderna. Vad hade nu detta med saken att göra? Jo, kindområdet och handområdet ligger mycket tätt i hjärnkartan. När handen, som var

borta, inte använde sitt område togs det över av kindområdet. Varje gång kindens område blev stimulerat tänkte hjärnan, det måste vara handen, och skickade information till en hand som inte existerade. Och eftersom smärta har en egen nervbana fick han våldsamt ont.

” Uttrycket fingertoppskänsla säger vad det handlar om

– Han blev hjälpt av att anlägga skägg och vara noga med att skydda ansiktet mot kyla.

Det taktila sinnet är en ofta förbisedd kanal för kommunikation. Uttrycket fingertoppskänsla säger vad det handlar om. Och när vi inte får taktil stimulans eller det taktila sinnet skadas blir konsekvenserna enorma.

PERSONER SOM SAKNAR

känsl kan inte lokalisera sin egen kropp utan uppfattar det som om den flyter i luften. De kan inte ens sitta utan måste ligga ner.

De vanvårdade rumänska barnhemsbarnen som fick minimal kroppslig kontakt med sina vårdare blev skadade för livet och klarar inte ens i dag, tjugo år efter skandalen, av närhet till andra människor.

Kängurumetoden är ett annat exempel på betydelsen av kroppslig närhet. Den utvecklades 1978 i Colombia där dödligheten bland för tidigt födda barn var hög på grund av bristen på kuvöser. Genom att föräldrarna bar sina barn hud mot hud ökade överlevnaden.

– Vi som arbetar med dövblindhet vet hur otroligt viktig den taktila kontakten är och har använt oss av detta länge. Men det är först nu som vi har vetenskapligt stöd för det. Taktila funktioner hos personer med dövblindhet bör ses i samband med taktil mening och hjärnans kognitiva funktioner, men också i relation till känslor och kommunikation, säger Jude Nicholas.

– Vi har skapat datorer som spelar schack bättre än människor men inte lyckats göra en robot som kan gå som en normal människa. Det är kanske för att vi enbart sett rörelse som något motoriskt. Om vi förstätt kroppssinnet i ett helhetssammanhang hade det kanske gått bättre.

I dag arbetar hjärnforskare ofta tillsammans med ingenjörer, bland annat för att utveckla proteser som fungerar som riktiga kroppsdelar. Snart kommer det också att finnas flera digitala verktyg, till exempel smarta kläder, som kommer att kunna öka den taktila funktionen hos personer med dövblindhet. ●

Leken lär barn punktskrift

Det är vackert, smart och enkelt. Ändå minskar användningen av braille, punktskrift. Det vill Mandy Lau, designer från Australien, göra något åt. Genom "Reach and Match", ett kombinerat lek- och undervisningsmaterial vill hon återuppväcka intresset för det taktila språket.

1960 LÄRDE SIG 45 procent av alla blinda punktskrift, i dag har andelen minskat till nio procent. Det är brist på lärare och brist på undervisningsmaterial, och talsyntes har kommit för att stanna.

– Det är billigare att göra ljudböcker och tänka att elever lär sig lika bra genom att lyssna, säger hon. Men läsa är aktivt, lyssna är passivt. Jag ser det som ett stort problem, och bestämde mig för att göra något som är som är både roligt och lärorikt, säger Mandy Lou.

– Barn lär sig med sina kroppar, fingrar och sinnen. Det använder vi oss av. Vi har tänkt mycket på att det ska vara inkluderande. Man kan ha olika typer av funktionsnedsättningar och förmågor, det fungerar för alla.

Reach and match består av stora och små moduler som är olika på varje sida, har olika symboler, och kan kombineras på många olika sätt. En del är som pusselbitar med bokstäver i både punktskrift och svartskrift som man kan bygga ord med. En del är märkta med tillgänglighetsymboler, sådana som finns i vanliga ledstråk i trafiken.

Det går att sätta ihop delarna till långa stigar med olika typer av spel eller koppla ihop dem på höjden och göra väggar, till och med hus.

– Det är något som många barn med autism

tycker om, säger Mandy Lau och visar hur materialet som ser så stort ut när det ligger utvecklat på golvet enkelt kan vikas ihop och stoppas in i den medföljande väskan, som också har flera funktioner.

"Reach and Match" ser enkelt ut men det ligger mycket forskning och experimenterande bakom. Mandy Lau har haft hjälp av specialpedagoger och andra experter för att hitta rätt, både pedagogiskt och formmässigt.

– Vi har tagit fram en bruksanvisning med olika spel och lekar, från väldigt enkla till ganska svåra, som tränar olika förmågor. Det handlar inte bara om att lära sig braille utan också om socialt samspel som turtagning, kommunikation, samarbete och beslutsfattande

Nyligen utsågs Reach and Match till ett av sju australiska utbildningsprojekt som får statligt stöd för att användas i katastrofområden. Ett samarbete med Rädda Barnen har just inletts. ●



FAKTA/BRILLE

► Louis Braille föddes 1809 och blev blind genom en olycka när han var tre år. I en skola för blinda lärde han sig läsa genom ett system med vanliga bokstäver i relief. Men det var svårt och klumpigt. I stället utarbetade han punktskriften som bygger på sex upphöjda punkter i en cell. Dessa kan kombineras så att inte bara bokstäver utan även siffror, skiljetecken och noter kan skrivas. Louis Braille dog 1852, innan hans system blev världsberömt och erkänt.

Kerstin Uvnäs Moberg är professor vid SLU och känd för sin banbrytande forskning om må-bra-hormonet oxytocin. Hon har också skrivit flera böcker om vikten av beröring.

Beröring inte bara känns – den läker!

BERÖRING ÄR MYCKET MER komplext än man tidigare trott.

När beröringsnervener aktiveras av att någon berör oss med varma händer aktiveras inte bara de områden i hjärnan som registrerar att och var vi blivit berörda utan också djupare och äldre delar av hjärnan som har med känsloupplevelser och stressreglering att göra. Precis som smärtsamma upplevelser åtföljs av stress, så åtföljs beröring av positiva upplevelser som minskad oro, minskad stressnivå och dessutom direkta känslor av välbegär.

Vid dessa typer av beröring frigörs bland annat lugn-och-ro-hormonet oxytocin från den paraventrikulära kärnan i hypotalamus, en gammal del av hjärnan. Oxytocin går ut i blodet men når också många områden i hjärnan som har viktiga reglerande funktioner.

Oxytocinet spelar en viktig roll för att integrera de olika beröringsutlösta effekterna. Det minskar aktiviteten i områden i hjärnan, som har med oro, smärta och inflammation att göra och minskar stressnivån så att både halten av stresshormonet kortisol och blodtrycket sjunker.

Det stimulerar dessutom motsatsen till stress! Hormonet skapar välmående genom att andra nerver aktiveras. Dessutom stimulerar oxytocin tillväxt och



FOTO: MIA CARLSSON

läkning genom att de system som ökar tillväxt av celler och återhämtning av vävnader aktiveras. Den minskade stressen och inflammationen bidrar naturligtvis också till den läkande processen.

Det faktum att beröring, delvis via oxytocin, skapar alla dessa effekter, betyder att beröring är läkande. De flesta av oss har någon typ av goda berörande relationer i vår närhet. Varje gång vi rör vid dessa personer får vi oss en portion hälsa till livs.

Men det behöver inte vara en människa. Det kan också vara ett älskat djur. När vi klappar en hund aktiveras beröringsnerverna i våra händer och då får vi också en oxytocindusch. Det leder till att vi mår bra och kanske till och med känner oss lyckligare, men dessutom till

att oro och stress minskar och att kroppens läkande processer aktiveras.

Ju mer vi exponeras desto bättre är det men faktum är att det inte behöver röra sig om långa perioder. I en studie på ett äldreboende sjönk puls och blodtryck hos dem som hade för högt blodtryck till normala nivåer efter att en vårdhund besökt dem två gånger i veckan under en månad. Tala om effektiv, billig och biverkningsfri behandling!

I en studie på en förskola ledde en liten stunds beröring under vilan efter några månader till mer lugn och mer social interaktion hos barnen.

Det blir också allt tydligare att beröringen mellan mamman och barn när de ligger hud mot hud efter förlossningen har dramatiska akut lugnande effekter på båda två samtidigt som kommunikationen mellan dem kommer igång. Dessa effekter finns kvar ett år senare, kanske längre.

Det är märkligt att man inte insett betydelsen av närhet och beröring tidigare. Men nu när vetenskapen kan visa inte bara att beröring har kraftfulla, stressdämpande och läkande effekter utan också genom vilka nerver och mekanismer detta sker kommer beröring säkert att uppgraderas till en viktig behandlingsmetod! ●