

Kosketuksen voima

KOSKETUS LIEVITTÄÄ kipua, luo turvallisuuden tunnetta, viestii hellyyttä ja inhimillisyyttä. Ihmisellä on luontainen kosketuksen tarve, ja se on osa vuorovaikutustamme. Kosketuksen avulla voidaan säädellä tunteita ja saada lohtua. Se hellii kehoa ja mieltä. Lievittää stressiä ja lisää hyvinvointia.

Kosketus on keskeinen osa työtämme. Voimme kommunikoida sen avulla, ohjata ja kuunnella käsiemme kautta. Kosketuksessa on valtavan paljon hyvää voimaa, mutta viime päivinä puhe kosketuksesta on painottunut lähinnä virusten leviämiseen.

Kosketus on nyt erityisen tarkkailun alla. Miten ja mihin voin turvallisesti koskea? Miten lähelle voin tulla, tarvitseeko kosketukselta suojautua? Miltä tuntuu, kun ei voi koskettaa?

On annettu ohjeita olla koskematta, jotta suojelemme itseämme ja toisiamme. Fysioterapia on osin keskeytetty. Vahvat linjaukset ovat herättäneet pelkoa, eivätkä ne ole poistuneet linjausten muututtua. Luottamuksen syntyminen tai palautuminen vie pidempään kuin pelon tarttuminen ja leviäminen.

Olen erityisen huolissani niistä, joiden lähipiiri on pieni tai joilla ei sitä ole. Halauksia tai kosketuksia ei välttämättä kerry edes viikoittain. Kosketuksen puute lisää ahdistuneisuutta ja masennusta.

Vanhuksia on eristyksessä, lapsia ja nuoria hoitokodeissa. Tutut läheiset ja terapeutit puuttuvat. Maailman täyttää uutisointi, jossa korostetaan kieltoja ja maalaataan erilaisia uhkakuvia.

Poikkeustila on lisännyt etäilyä. Etäterapiaa, -tapamisia, -kokouksia, etäarkea ja -juhlaa. Se on oiva keino päästä näkemään ja kokemaan asioita toisella tavalla. Etäily toimii monessa tilanteessa ja on terapiakeinonakin vaikuttava oikeassa kontekstissa. Mutta kosketusta se ei mahdollista.

Välttämistä ja huolenpitoa pitää sanoittaa nyt tavanomaista enemmän, kun pienet eleet eivät välity ja kosketukset jäävät vähälle. Ollaan suojassa, mutta ei unohdeta kosketuksen hyvää voimaa. ■

**Ollaan suojassa,
mutta ei unohdeta
kosketuksen hyvää
voimaa.**



Tiina Mäkinen

puheenjohtaja, Suomen Fysioterapeutit ry
tiina.makinen@suomenfysioterapeutit.fi

Beröringens kraft

BERÖRING LINDRAR smärta, skapar trygghet, signalerar om ömhet och mänsklighet. Människan har ett naturligt behov av beröring, det är en del av interaktionen mellan oss. Med hjälp av beröring reglerar vi våra känslor och får tröst. Beröring gör gott för kropp och själ, lindrar stress och ökar välbefinnandet.

Beröring är en väsentlig del av vårt arbete. Genom beröring kommunicerar vi, med våra händer vägleder och lyssnar vi. Det finns en enorm god kraft i beröring, men under den senaste tiden har diskussionen om beröring närmast gällt spridningen av virus.

För närvarande är all beröring under lupp. Hur och vad kan jag röra tryggt? Hur nära kan jag komma, behövs det skydd mot beröring? Hur känns det att inte få röra?

Vi har instruerats att undvika beröring för att skydda oss själva och varandra. Fysioterapin har delvis avbrutits. De kraftfulla riktlinjerna har väckt rädslor som inte försvinner fast riktlinjerna ändras. Att skapa och

återställa förtroendet tar längre tid än att sprida rädsla.

Jag är särskilt orolig för dem som har en liten eller ingen närkrets. De kanske inte får en kram eller upplever beröring ens varje vecka. Bristen på beröring ökar känslan av ångest och depression.

De äldre är isolerade, barn och unga på vårdhem. De bekanta närstående och terapeuterna finns inte där. Världen fylls av nyheter som kretsar kring förbud och hotbilder.

Under undantagstillståndet har vi gjort allt mer på distans. Distansterapi, distansmöten, distansvardag och distansfest. I sig en utmärkt metod att se och uppleva saker på ett annorlunda sätt. Distanstekniken fungerar i många situationer och kan vara en effektiv terapimetod i rätt kontext. Men beröring möjliggör den inte.

Nu när de små gesterna inte syns och vi undviker att röra måste vi uttrycka omtanke och omsorg allt tydligare. Skydda dig, men glöm inte bort beröringens goda kraft. ■