

4. Relationer i et liv med demens – de skøre og skønne relationer

Maria Tønnersen, sygeplejerske, diplom i ledelse, har arbejdet aktivt med paradigmeskiftet inden for demensområdet i mange år.

Line Crump Horsted, cand. mag., underviser og udvikler faglige, personlige og relationelle kompetencer inden for SOSU-området

De to oplægsholdere har i deres seminar en god kombination af faglig viden og små øvelser, som sætter gang i refleksion over, hvordan vi i vores kroppe mærker mødet med et andet menneske, og hvordan vi selv kan påvirke relationen i mødet.

Line Crump Horsted starter med at belyse de forskellige dybder, der kan være i en kontakt/et møde med et andet menneske:

- *Intet tryk*: mødet var overfladisk gav mig intet indtryk
- *Let tryk*: mødet var ok, der var for mig ikke noget vigtigt i mødet
- *Tryk*: jeg får lyst til mere, det var noget spændende ved mødet
- *Indtryk*: jeg bliver inspireret, varm følelse
- *Aftryk*: dybt berørt af mødet
- *Modtryk*: mødet er ubehageligt

En af øvelserne er at finde tre kontakter, vi hver især har haft i løbet af dagen. Vi forsøger at mærke disse møder, og hvilke indtryk de gav os. Hvad var dybden af kontakten? Var det helt op til den anden part, eller kunne vi selv påvirke kontakten? Ville det forekomme nemt, svært eller umuligt at gøre noget ved kontakten? Kan den enkelte med vilje gøre kontakten dybere?

Ifølge oplægsholderne er vi alle i princippet i stand til at skabe dybe nære relationer med hvem som helst, når som helst. Især hvis vi gerne vil have det.

Hvis vi vil det, kan vi skabe en kontakt stort set hvor som helst. Det er iboende i os!

Vi har alle relationelle kompetencer, som er vores evne til at skabe relationer ud fra vores viden og erfaringer om, hvordan man skaber en relation.

I et hvert møde er det et potentiale i at relationen kan udvikle sig. Vi ved ikke hvornår, vi møder en ny bedste ven eller en ny rigtig god samarbejdspartner.

Hvad betyder relationer for livskvaliteten?

Maria Tønnersen henviser til et studie, som Harvard universitet startede op i 1938 og som forsat kører.

Dette studie undersøger faktorer for et langt og lykkeligt liv.

Et af resultaterne, der er kommet frem er, at relationer beskytter den enkelte mod at blive ulykkelig og utilfreds med livet. Relationer har man fundet ud af udsætter mental og fysik aldrig, det er en præcis prædiktør for, at den enkelte får et lang og lykkeligt liv. Relationens betydning overskygger IQ, socialklasse og genetisk disposition.



Konklusionen er indtil videre, at vores relationer, og hvor lykkelige vi oplever at være i dem, har afgørende betydning for aldring og helbred.

Har tid en betydning på relationen?

Tiden synes at være en kulturel faktor for mange af os. Vi synes at have et billede af, at relationer er noget der høre sammen med tid og kontinuitet, vi interesserer os for livshistorier og livslange venskaber. Vi differerer mange af vores følelser og relationer i forhold til, hvor lang tid vi har kendt hinanden. Men er tiden vi har kendt hinanden vigtig for hvor dyb en kontakt/relation vi har?

Vi kan have kendt en person hele vores liv, men kontakten er bare aldrig god, vi synes ikke at gøre indtryk på hinanden. Så kan vi møde en person, vi kun har kendt i 10 minutter, og vi kan tale med denne person om alt - vi føler vi har kendt hinanden hele livet - tiden bliver her mærligt.

Hvad betyder tid for relationen når man har demens. Hvis man grundet sin demenssygdom har mistet tidsfølelsen, kan man så ikke have gode relationer? En person med demens går ikke ind i et tidsperspektiv, hvad er der så tilbage? Hvis vi angiver, at det kan have kendt noget hele livet har en betydning for relationen. For personen med demens er der det tilbage - det der er HER og NU. Er relationer så mindre betydningsfulde?

Hvis vi skal føle oplevelserne/relationerne med kroppen

Hvis vi sætter krop som oplevelsernes centrum, hvordan mærkes mødet så? Krop der møder kroppen. Kan man lide denne person, er dette møde rart.

Det kan være svært at beskrive et møde, da noget er en fysik oplevelse, som kan være svært at oversætte. Vi bruger mange metaforer for at beskrive, hvordan vi oplever møder – f.eks. varme følelser. Grundfølelsen af at føle sig godt tilpas, det er den samme som samvær med venner kollegaer eller familie. Kroppen



føler det samme, hvor hovedet føler noget andet.

Man skal kunne mærke den gode følelse begge veje, ellers er det ikke ægte.

Man kan tale om kroppens dans, samtalens dans, nærværrets dans, noget der passer sammen, noget ægte - vi kan godt træne os op til, at vi kan "danse godt" med hvem som helst. Oplægsholderne har trænet sig i at være tilstede og tage større ansvar for det, der skal ske.

Nogen er relationsmestre, de kan danne relationer med hvem som helst også dem som har modstand. Hvis vores arbejde er at arbejde med mennesker, der ikke selv kan tage ansvar eller er ude af stand til dette, kan vi finde nogle måder at træne os til at blive mestre i at danne relationer.

Line og Maria underkender ikke at langvarige relationer har selvfølgelig en betydning. Men hvad med kontakten/relationen i nuet? Følelsen i kroppen er den samme.

Hvad sker der i kroppen på celle niveau

Når vi er sammen med andre mennesker, kan der opstå nærende mikro-øjeblikke. Det er sundt for os, vi bliver glade af det, når vi får anerkendelse i et møde. Vi føler, vi er samme sted på samme tid, vi er emotionel på samme tid - små øjeblikke, hvor vi ser hinanden.

Har vi mange øjeblikke som disse på en dag, vil vi sige det er en god dag. Har man få, vil man betegne det som en måske dårlig dag eller en dag, hvor der mangler noget.

Forskning viser, man bliver gammel før tid, hvis man ikke får ordentlig/god kontakt. Ved Manglende kontakt, nærvær, mening og ensomhed, danner vi mere cortisol – stresshormonet – og vores immunforsvar svækkes.

Der imod hvis vi har mange af disse nærende mikro-øjeblikke - de positive møder - danner vi oxycontin.

Forskning viser, at får man en lille smule god kontakt, bliver man for eksempel bedre til at løse opgaver. Kognitionen bliver forbedret. Det korte møde i nuet har altså en positiv indvirkning også ved borger med demens.

Vigtige pointer

Oplægsholderne angiver, at hvis vi tør undersøge, hvad der sker med os selv og andre, når vi er sam-



men, kan det være, vi kan tilbyde en bedre kontakt og dybere emotioner. Vi skal turde undersøge vores kontakt-resurser og kontakt-færdigheder. Vi skal være opmærksomme på, hvad det er vi gør, og om vi kan oversætte noget af det arbejde, vi gør. Hvad kan vi gøre med vilje, med øvelse, med viden, hvad er vores evner, og hvordan kan vi træne det så vore kontakt-færdigheder eller -ressurser bliver større?

Endeligt har de budskabet at: Vi arbejder alle med relationer, og vi kan blive bedre til det!

Vi har som fagprofessionelle rigtig meget fokus på at arbejde ud fra livshistorier, kontaktpersoner, kontinuitet og forudsigelighed. Men Spænder vi ben for at skabe relationer i nuet, med det fokus vi har?

Det at skabe relationer i nuet er et vilkår for borger med demens. Det kunne være interessant i omsorgsarbejdet at sætte fokus på at opøve de relationelle kompetencer i mødet i NUET!