

AQUA VITA



Gudrun Gjesing er dansk ergoterapeut.

Hun har været ansat ved PPR i Haderslev siden 1985.

Ellers konsulentopgaver, foredrag, undervisning og Konsulentopgaver.

De gamle Romere kendte til og værdsatte vand for dets indflydelse på vitalitet og glæde - de byggede termer / badeanstalter i det gamle Romerrige.

I blandt andet lande som Tyskland, Schweiz og Ungarn har man valfartet til kurbade for sundhed og velvære i byer, hvis navne fortalte, at det var kurbadebyer: Bad Ragaz, Bad Oeynhausens m.m.

Vi nyder afslapning i SPA bade, hvor SPA betyder Sane Per Aquae = sundhed gennem vand. Mange af os søger i ferier til steder med vand; til havet for at bade i eller sejle på vandet: Eller til tropiske vandlande eller sydlige sandstrande - vand hører for os sammen med afslapning, ferie, sjov, sundhed og velvære. For slet ikke at tale om vand, der er blevet så koldt, at det bliver til is med mulighed for skøjteløb eller til sne med mulighed for at gå på ski!

Den første vandtilvænnning

Vi starter alle tilværelsen i aqua vitae - livets vand - fostervandet. Heri kan fosteret rigtigt nyde at boltre sig ubesværet i "vægtløsheden". Bevæge sig i og bevæges af fostervandet og af moderens bevægelser - udvikles og modnes i det og lære sig selv at kende.

Tilvænnning til tyngdekraften

Når vi fødes møder vi en ny kontekst - en verden, hvor tyngdekraften dominerer. Så

ved fødslen bliver vi midlertidig bevægelses hæmmede, fordi vi endnu ikke har erfaret og lært os bevægelsesstrategier, der passer til de nye omgivelser, hvor tyngdekraften dominerer.

Vores bevægelsesudvikling handler så i årene fremover om at udvide vores bevægerepertoire ved at lære at beherske kroppen fleksibelt i en verden, hvor tyngdekraften dominerer.

De fleste af os lærer naturligt at komme "fra menneskekryp til gående barn" og beherske vore kroppe hensigtsmæssigt og fleksibelt mod tyngden, allerede i løbet af det første leveår. Da kan de fleste børn stå og snart også gå. Og i årene fremover udvider vi vores bevægerepertoire yderligere i forhold til tyngdekraften: vi hæver vore kroppes masse midtpunkt fra underlaget, vi mindsker vore kroppes understøttelsesflade, vi kan klare ujævnt eller bevægeligt underlag, og vore balancereaktioner bliver hurtigere, præcisere, mere fleksible og dermed mere hensigtsmæssige. Indtil vi når alderdommen, hvor vi mister især timing og fleksibilitet i reaktionerne.

Børn, der har problemer med tyngdekraften

Nogle børn har - af fysiske eller psykiske grunde - nedsat kraft eller forstyrret kontrol af muskelsamarbejdet. De har og får derved sværere ved at lære sig at beherske stillinger og bevægelser mod tyngdekraften, og deres bevægerepertoire bliver begrænset

Andre børn kan være generelt utrygge ved tyngdekraften, tør ikke udfordre den, og de bliver måske derfor generelt begrænsede og utrygge ved livet. Eller omvendt: fordi de generelt er utrygge ved livet, tør de ikke udfordre tyngdekraften gennem bevægelse!

Disse børn kan være i fare for at miste lysten til livet, lysten til legen og lysten til at lære sig noget!

Opdriften kan støtte

Børn med nogle af de ovenfor nævnte vanskeligheder kan måske i vand tidligere end på land opleve øget bevægelse, øget bevægekontrol og mindre angst ved bevægelse. Dette på grund af opdriften i vand. Opdriften er en kraft, der er modsatrettet tyngdekraften, og hvis man lærer at udnytte denne kraft positivt, kan det fremme børns bevægeglæde. Børnene får overskud og lyst til leg og bliver måske «lekne».

Og både den konkrete kropslige og den følelsesmæssige oplevelse af mestring kan fremme, at børn også på land tror det muligt at øve, eksperimentere og lære sig hensigtsmæssige og lystbetonede funktioner og færdigheder.

Metode & midler

Men det kræver mere end en badedragt og en svømmehal, hvis vi som ergoterapeuter vil bruge vand som led i behandling af såvel børn som voksne, uanset hvilke mål vi har i behandlingen.

Vi må i teori og praksis lære om og have oplevet, hvordan vand påvirker et legeme. Teoretisk må vi grundigt lære om hydromekaniske principper - hvordan vand såvel positivt som negativt influerer på vores mulighed for stabilitet og mobilitet.

Og vi må lære at kunne vurdere en svømmeres funktion kvalitativt i vand, hvilket er helt anderledes end en vurdering på land.

Kombinationen af at forstå såvel omgivelsernes = vandets indflydelse på os, som vore bevægelsemuligheder i vand er forudsætningen og grundlaget for kvaliteten af behandling i vand.

Vi må i praksis øve, eksperimentere og afprøve alt dette, så vi - både børnene og de voksne - bliver trygge ved vand, bliver tilvænnet vand og lærer hensigtsmæssige bevægelsesstrategier, så vi kan føle frihed i vand.

Halliwick konceptet er yderst velegnet baggrund for at tilegne sig viden, forståelse og få praktisk erfaring med

vandaktivitet. Midlerne i vand kan være meget forskellige blandt andet afhængig af målet, børnenes forudsætninger, gruppens størrelse, de voksnes fantasi og kyndighed.

Jeg bruger selv meget sanglege, «poster» med åbne opgaver og rekvisitter, som taler til fantasien. For mig er leg altid kodeordet - gerne leg, så både børn og voksne «forglemmer sig» og bliver lekne. De fleste vil synes, at vandaktivitet er «sjovt», hvis de lærer at begå sig hensigtsmæssigt og blive «master of the element.»

Vand kan stimulere

Ja, man siger jo ofte, at vi voksne bliver som børn igen, når vi kommer i vandet - vi bliver lekne. Hvis man på ny bliver vandtilvænnet og frigjort i vand, vil vand kunne stimulere eksempelvis: åndedræt, sansesystemer, kropsbevidsthed, bevægekontrol, bevægelyst, kondition, selvfølelse, social kompetence og også lege1yst/lekenhet

Derudover er der rige muligheder for at træne meningsfulde og livsnære daglige aktiviteter som af- og påklædning og personlig hygiejne. Desuden kan børn gennem at lære at begå sig i vand som led i ergoterapi, få lyst og mod til selv at gå i svømmehallen i fritiden - eventuelt blive medlemmer af en svømmeklub.

Og hvis det bliver børnenes eget initiativ og lysten, der driver værket, så er det vel det fornemmeste, en ergoterapeut kan arbejde på at støtte børn i at udvikle!

Men en forudsætning for alt dette er, at ergoterapeuten forstår at tænke i «vandvaner, og ikke bare overføre tankegangen fra «landvaner», hvor tyngdekraften ofte er en hæmmede faktor. Ergoterapeuter må lære at forstå at udnytte den ændrede kontekst til at barnet oplever nye muligheder for øget tryghed, øget selvstændig bevægelse og dermed øget bevægeglæde og bevægelyst.

Leg som mål eller middel

De fleste af os er nok i behandling mest

tilbøjelige at bruge leg som middel eller motivation til noget andet, eksempelvis til træning af nogle af alle de områder, jeg nævnte ovenfor, at vand kan stimulere. Her vil legen så ofte være igangsat af voksne og voksenstyret. Og den form for leg er den eneste, som mange børn med funktionshæmninger får lov til og har prøvet at lege. Fordi vi ofte har ment, at træning jo skal helst være effektiv, og målet gerne være, at vi helbreder børnene!

Men netop i vand oplever jeg, at det er lettere at fokusere på og koncentrere sig om, hvad børnene kan snarere end, hvad de ikke kan, udnytte deres potentialer, så de oplever sig som "hele" mennesker i stedet for som funktionshæmmede. De voksne, som er sammen med børnene i vandet forældre eller støttepædagoger - ser også her mulighederne i barnet snarere end funktionshæmningen. Og selv de voksne forglemmer sig ofte i vand og bliver lekne, så aktiviteterne både for børnene og for de voksne bliver leg for legens egen skyld, som det kan ses af illustrationerne her fra min svømmehverdag.

Men det gør vel ikke noget, at jeg samtidig kan se og opleve, at børnene lærer så meget andet, mens de «bare» leger!

Så også jeg vil bringe en "toast to play" og lekenhet - en skål får aqua vitae - til "udvortes brug", .. forstås!

Supplerende læsning:

Om hydromekaniik:

- Campion, M. Reid: Hydrotherapy in Paediatrics, William Heinemann, London, 1985, ISBN: 0433 06392 0
- Bull, Ellen et al.: Med funksjonshemmede i bassenget, Universitetsforlaget AS, Oslo, 1983, ISBN: 82 00 36037 7
- Om *aktivitet og ergoterapi i vand:*
- Gjesing, Gudrun: Gør sundhed sjovt - i vand, Ergoterapeuten (D) nr. 20/92
- Gjesing, Gudrun: Vandaktivitet - et specialpædagogisk middel, Specialpædagogik (N) nr. 2/94
- Gjesing, Gudrun: Water-Activities as an O.T. Intervention to Children (and Adults) with Physical and / or mental Disabilities - a different model af practice in O.T. Ikke publiceret manuskript, findes på: www.gjesing-haderslev.dk