



Mere glad og overskud i hverdagen.

En ændring for livet



Af: Jonna Jepsen

Som læser af *Livsbladet* ved man godt, at mange for tidligt fødte børn har vanskeligheder i deres opvækst. Det har mine børn også haft. Men på trods af en fødsel i uge 27+2 er de rigtig velfungerende i dag, hvor de er 22 år. Det har været en lang vej, men utroligt udviklende for alle i familien. Det har også haft direkte indvirkning på mit professionelle liv og er frøet til alle de planter, der har spiret og er vokset gennem årene. Et af de frø er Rafael Centeret, som jeg startede for 6 år siden. I løbet af de år har jeg mødt mange børn og forældre, som har søgt hjælp og vejledning til at vende en negativ spiral til en positiv. En pæn majoritet af børnene/de unge er født for tidligt. De absolutte nøgleord for mig er, at årsagerne er komplekse, og løsningen er helhedsorienteret.

Når et forældrepar kommer til en udredende samtale med mig i Rafael Centeret, har de først udfyldt et samtalskema, der i overordnede termer kommer hele vejen rundt om barnet og familien. Det giver mig mulighed for på forhånd at få et billede af barnets historie og tilstand, lige som jeg får et forhåndsindtryk af familiestrukturen og rammerne omkring barnet uden for hjemmet. Ved samtalen går vi dybere ind i alle forhold. Jeg giver logiske forklaringer på barnets reaktionsmønster og vejleder i gode samspilsformer samt giver forslag til ændringer i barnets og familiens hverdag, hvis der er behov for det. Ud fra det samlede billede anbefaler jeg en helhedsorienteret og meget konkret handleplan, som har til formål at øge barnets forudsætninger for en god trivsel og udvikling.

Disse forudsætninger er et alderssvarende funktionsniveau af hjernen og nervesystemet, et velafbalanceret følelsesliv samt optimale fysiologiske forhold som søvn, ernæring og fysisk miljø.

Et eksempel fra hverdagens praksis

Helle og Michael kontakter os for at høre, om vi kan hjælpe familien. Deres 7-årige søn Markus, der er født i uge 29+2, har en meget lav stresstærskel, han reagerer med gråd og vrede, han har det svært, når der sættes grænser for ham, og han synes, det er svært at være i skole. Der er uro i klassen, som stresser ham meget. Han kan ikke koncentrere sig eller holde opmærksomheden ret længe ad gangen. Han har brug for at være i bevægelse hele tiden, og han har svært ved at huske det, der lige er blevet sagt. Ligeledes får han sjældent fat på de beskeder, læreren giver til klassen. Når nogen af de andre børn driller eller er lidt hårde i tonen, bliver han meget ked af det. Han spørger ikke så tit de andre, om de vil lege efter skoletid, for inderst inde er han bange for, at de siger nej.

Han kan næsten ikke holde ud at være i SFO'en, fordi der ikke er nogen struktur, og det hele er så stort og uoverskueligt. Efter en dag i skole og SFO er han fuldstændig udmattet. Han er træt og pirrelig, og alle lyde og øvrige sanseindtryk stresser ham.

Sammen med Helle og Michael gennemgår jeg Markus' livsforløb helt tilbage fra fostertilstanden. Vi taler om, hvordan hans sansemotoriske udvikling stadig er hæmmet af den tidlige fejlstimulering af hans basale sanseområder under indlæggelsesforløbet på neo. Helle og Michael beskriver, hvordan Markus ikke bryder sig om bruserens stråler mod huden, men stadig foretrækker karbad. Hvordan han ikke bryder sig om at få fedtede fingre, hans strømper generer ham og skal sidde på en helt bestemt måde, og mærkerne i tøjet skal klippes af. Alt sammen tegn på, at Markus følesans er overreagerende.

Helle og Michael fortæller også, at Markus ikke er glad for at gynges, at han nemt bliver køresyg, at han bliver meget utilpas, hvis han får hovedet nedad, når Michael tumler med ham. Han bliver også utilpas, når han kommer bare nogle få skridt op på noget. Han har svært ved at gribe en bold og kan ikke overskue holdspil som fx fodbold. Det betyder, at han ikke kan være med til at spille fodbold i frikvarterene, og det er han ked af, fordi det er det, de fleste drenge fra klassen gør.

Jeg forklarer, hvordan disse forhold er knyttet til vestibulærsansen (vigtig sans for balanceevne) og til øje-håndkoordinationen. Når Markus har problemer på de områder og også med følesansen, bliver hans muskel-ledsans også hæmmet i udviklingen, fordi han holder sig tilbage fra at bruge sin krop fuldt ud. Det er jo meget forståeligt, fordi en del fysisk aktivitet og berøring giver ham ubehag. Men det betyder også, at han ikke får stimuleret sine sanser i naturlig leg og aktivitet.

Jeg forklarer, at Markus' uro i kroppen, lave stresstærskel og sensitive nervesystem er relateret til hans sansemotoriske udfordringer, men også til hans arousalniveau, som er hjernestammens vågenhedsgrad. Markus har tydeligvis en meget vågen hjernestamme, der tager mange impulser ind, og dem er hans hjerne ikke i stand til at filtrere og bearbejde. Det giver uro i hovedet og kroppen.

Markus' høje arousal og grundlæggende fejlstimulerede basale sanser stammer helt tilbage fra påvirkningen i neo-tiden. Udviklingen i hjerne og nervesystem har været forstyrret af chok, smerter, angst og adskillelse. Det har betydet, at nogle af nerveforbindelserne mellem de respektive hjerneområder ikke er blevet forbundet korrekt – lige som man kan forestille sig med en kompleks installation i et el-skab. Når nogle ledninger ikke er forbundet, fungerer "installationen" ikke. Markus har heller ikke kunnet danne nok fedt omkring nervetrådene, og det giver ham problemer med at overføre signaler mellem områderne i hjernen, lige som en ledning ikke kan overføre et signal, hvis den ikke er isoleret. I praksis viser det sig sådan, at Markus har vanskeligheder med at overskue helheder og mange samtidige sanseindtryk, en lav stresstærskel, hypersensitivitet samt svært ved at koncentrere sig, holde opmærksomheden, huske og kontrollere sine impulser.

Kort sagt har Markus sanseintegrationsproblemer. Og det påvirker hans trivsel, udvikling og indlæring på en negativ måde.

Når hjernen og nervesystemet kan fejlstimuleres, kan det også stimuleres i positiv retning. Hjernen er plastisk og kan påvirkes gennem hele livet. Jeg anbefaler Helle og Michael en målrettet indsats til Markus i form af en konkret handleplan, hvori der bl.a. indgår stimulering og behandling. Vi taler også om "hjernemad" og betydningen af en god søvn og ro i hverdagen. Vi går mere ind i detaljer omkring dette, og hvordan Markus' og familiens hverdag kan



Jeg har mødt mange børn og forældre, som har søgt hjælp og vejledning til at vende en negativ spiral til en positiv.

struktureres, så den tilgodeser alles behov så meget, som overhovedet muligt.

Nu har vi talt om det fysiologiske og rammerne i hverdagen, og så er det tid at tage fat på Markus' følelsesliv. Det spiller en mindst lige så stor rolle for hans hjernemæssige tilstand og udvikling, men vigtigst af alt er jo Markus' personlige trivsel, selvpfattelse og velbefindende.

Vi taler om den traumatiske tid på neonatalafdelingen, nogle sygdomsforløb og genindlæggelser samt nogle episoder i børnehaven, som har været følelsesmæssige meget svære for Markus. Vi taler også om, hvor svært det var for Helle og Michael i den første tid hjemme efter udskrivelsen fra neo. Markus græd meget som lille, havde hyppige infektioner, et ustabilt søvnmønster og problemer med at spise. Alt dette var udfordrende for Helle og Michael, og det var medvirkende til, at det tog noget tid, før de fik opbygget en god, tæt og tryk relation til Markus. Helle bærer på en skyldfølelse over at have født for tidligt og over ikke helt at kunne tilgode Markus' grundlæggende behov, da han var spæd. Endelig taler vi om, hvordan alt dette har påvirket Markus' selvværds- og tryghedsfølelse, og hvordan det har påvirket Helle og Michael. Jeg anbefaler en konkret terapeutisk indsats for at hjælpe Markus på det følelsesmæssige område. Jeg anbefaler også et terapeutisk forløb til Helle som hjælp til at få bearbejdet de svære følelser og den hårde belastning, moderrollen har været for hende. Michael har også nogle følelsesmæssige belastninger siddende i kroppen,

men han har det bedre med en fysisk terapiform. Vi aftaler noget konkret ud fra det.

Ud over den lille familie

Markus har ingen søskende. Havde han haft det, ville vi også have talt om, hvordan Markus' udfordringer påvirkede dem, og hvad der skulle til, for at de ville trives bedre. Til sidst taler vi om Helles, Michael og Markus' forhold til familie og venner. Om de forstår situationen og de beslutninger, Helle og Michael træffer i forhold til Markus. Der er nogen, som ikke helt forstår, og jeg anbefaler Helle og Michael at give dem en af Dansk Præmatur Forenings pjecer, hvori de har markeret den tekst, som er særligt beskrivende for deres situation.

En ændring for livet

Der kan være mange forhold, som vi drøfter ved en udredende samtale. Fx infektioner, toiletvaner, mave-tarmfunktion, spisning, rammer for måltider, putteritual, barnets sociale liv, muligheder for gode fritidsbeskæftigelser og måder at være sammen på, idéer til at lette tiden i skolen eller institutionen og meget mere. Med det forløb, jeg har beskrevet her, og den dybere indsigt i og forståelse af Markus' tilstand og behov, Helle og Michael nu har fået, har de de bedste forudsætninger for at blive mere sikre i forældrerollen og få mere glæde og overskud i hverdagen.

Gennemførelse af den samlede helhedsorienterede handleplan vil give Markus forudsætninger for ro indeni, en god kropsfornemmelse, en følelse af at have værdi som menneske, mere mod til nye udfordringer, bedre overblik, højere stresstærskel, bedre indlæring og ikke mindst bedre samspil med både voksne og børn.

Denne måde at møde barnet og familien på har de samme overordnede intentioner og fokuspunkter som en neuropsykologisk udredning og tilgang, men den er mere enkel og tager udgangspunkt i det naturlige samspil mellem barnet og dets nære omgivelser, i den store værdi, der ligger i både barnets og de voksnes intuition, samt barnets og de voksnes iboende ressourcer. Med afdækning af de dybereliggende årsager til udfordringerne i et barns liv kan vi tage fat om nældens rod. Det vil sige, at vi ser et barn i vanskeligheder i stedet for et barn med vanskeligheder. Udgangspunktet er altså, at vanskelighederne er forårsaget af hændelser og miljøer uden for barnet selv. Vi har hovedfokus på at afhjælpe og allerhelst eliminere årsagerne til vanskelighederne, så barnet kommer i varig god trivsel og udvikling. En ændring for livet.

Faktaboks

Rafael Centeret er en selvejende institution, der ledes af coach, forfatter og specialkonsulent Jonna Jepsen.

Vi tilbyder en unik sammensætning af rådgivning, forebyggelse og behandling til familier med børn og unge, der har nedsat trivsel og en skæv udvikling. Vi har en særlig niche på området for tidligt fødte børn, unge og voksne, men har lige så mange børn og unge, der er født til tiden eller senere. Som forældre til et barn eller en ung i nedsat trivsel og skæv udvikling kommer man først til en udredende samtale. Her aftales i fællesskab en helhedsorienteret indsats.

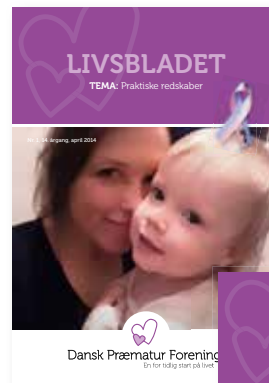
Som selvejende institution er vi et privat foretagende, og alle, der har behov, kan konsultere centeret. Se uddrag af lovgivningen på området for offentlige bevillinger på vores hjemmeside www.rafaelcenteret.dk

Vidste du at...

... du kan købe gamle numre af Livsbladet på internettet til blot 50 kr. pr. stk. inkl. forsendelse, eller du kan blive medlem og helt automatisk få tilsendt Livsbladet?

Du finder bestillingen under fanen "Foreningens publikationer" på www.praematur.dk

Her finder du udgaver helt tilbage til de første udgivelser i 2000.



2014/1 udgivet
i april
Tema: Praktiske
redskaber



2014/2 udgivet
i september
Tema: Hjernen