

Selvforståelse er vejen ud af mistrivsel



Center for Psykoedukation og Læring, CFPL, tilbyder en række forskellige ydelser, som hjælper og støtter børn og unge med forskellige diagnoser som autismespektrumforstyrrelser, ADHD/ADD. CFPL tilbyder psykoedukation og rådgivning til børn, unge og deres forældre, så der kan skabes optimale vilkår for trivsel og udvikling.

Af: **Lars Graabek** - Mit Østerbro
Foto: **Dan Møller**

Flere og flere børn og unge mistrives og har alvorlige psykiske udfordringer. Og et stigende antal får en psykiatrisk diagnose. Nye tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at omkring 15% af alle børn og unge under 18 år bliver diagnosticeret med en psykiatrisk lidelse. Vi er generelt blevet mere opmærksomme på børns mentale psykiske helbred og bedre til at diagnosticere, og det betyder, at flere har behov for at komme i behandling. Nogle undersøgelser peger desuden på det øgede tempo og pres på børn og unge, andre fremhæver dårlige rammer i skolerne, og andre igen taler om betydningen af sociale medier og skærme.

Uanset hvad årsagen er, er behandling, og gerne rettidig behandling, utrolig vigtig for de unge, og det er her, CFPL på Frederiksgade 7, 4. nær Kongens Nytorv kommer ind i billedet. CFPL er et sted, som tilbyder en række forskellige ydelser, som alle tager udgangspunkt i barnet og den unge. Målet er at skabe optimale vilkår for udvikling og trivsel for den enkelte.



Som lærere eller pædagoger taler vi samme sprog

Konsulenterne hos CFPL er enten er lærer- eller pædagoguddannet og har årelang erfaring fra skole- og specialområdet. "Vi ved en masse om, hvad der skal til på det område, hvad der rør sig, og hvad der er svært grundet vores indgående og brede erfaring. Det er af afgørende betydning, at både børn og forældre er med i det forløb, man arbejder med. Vi kan ikke gøre noget på nogens vegne. Vi skal sætte rammerne, så barnet har mod til at sige ja og ikke vælge nej'et som en beskyttelse."

CFPL består af et bredt funderet team af specialkonsulenter med speciale i autismespektrumforstyrrelser, ADD/ADHD og komplekse belastningsreaktioner, såsom eksempelvis angst, depression, spiseforstyrrelse, isolationsproblematik og OCD. CFPL er en privat virksomhed, der, udover direkte henvendelse fra private, samarbejder tæt med kommuner og institutioner. Det er blandt andet herigenem, at mulighederne for at skabe de optimale vilkår for udvikling og trivsel for den enkelte kan foregå, fortæller indehaver Betina Scheller, der selv har børn med en diagnose, og som i mange år har specialiseret sig indenfor det specialpædagogiske arbejde med fokus på, hvorledes det enkelte barns kompetencer kan bringes i spil, så barnet kan komme og forblive i trivsel.

Kender sig selv

"Vi arbejder i hverdagen med børn og unges selvforståelse – også kaldet psykoedukation. Faktum er, at børn med en god selvforståelse er mere velfungerende og meget mindre stresspåvirkelige, netop fordi de kender sig selv og derved ikke føler sig forkerte. Hvordan kan man som ung og sårbar tage nogle forholdsregler, når man befinder sig i et klasselokale? Hvordan er min læringsstil, og hvordan kobler min hjerne sig bedst på det, læreren underviser i? Hvis man ved det, så kan man meget bedre sidde i et klasselokale og føle sig rigtig," fortæller Betina Scheller.

Vi lærer på forskellige måder

Mange af de børn og unge Betina Scheller og teamet møder på CFPL, føler sig ofte forkerte, fordi man blandt andet med inklusion i skolerne har ønsket at inkludere børn med særlige behov, så de passer til det, der allerede er. I stedet bør man fokusere på at skabe nogle læringsmiljøer, hvor der er plads til mangfoldighed, og hvor man tager højde for, at vi lærer på forskellige måder, siger Betina Scheller.

"Og så i stedet gøre det til det normale. Så bliver det meget nemmere at være en del af det fællesskab, som vi også ved, hjælper. Selvforståelse og fællesskaber er de to nøgleord i forhold til, om børn kan overkomme at være i verden med behov for, at ting skal være på en anderledes måde. Det er vigtigt, at man fokuserer på alt det, barnet kan og mestrer i stedet for det, det ikke kan. Det er også det, der ligger i selvforståelse. Man hjælper barnet til at kunne se egne styrker, for på den måde bliver det nemmere at acceptere, at der måske er noget, man skal lære på en anden måde," påpeger Betina Scheller.

Lærer passer ikke til mig /Det er ikke mig, der er forkert

Børn og unge med en diagnose har ofte behov for en tydelig struktur i undervisningen, og de kan eksempelvis have det svært med at underviseren bruger for mange ord. Det kan gøre, at de hver dag føler, at de ikke passer ind. "Men hvis du nu ved, at du har brug for, at tingene har en struktur, at du har et overblik, og du ikke fungerer særligt godt, når en underviser bare taler og taler og ikke visuelt understøtter ordene, så kan du sidde og tænke; 'Nå, det er derfor, det er ikke mig, der er forkert på den, det er bare undervisningsformen, der ikke passer til mig.' Det er det, der blandt andet ligger i selvforståelsesarbejdet. Men selvforståelse handler ikke kun om at kunne begå sig i et læringsrum. De kompetencer man tilegner sig, den forståelse, man opnår, arbejdes der med i forhold til at kunne overføre til andre situationer. Børnene skal selvfølgelig have hjælp til at kommunikere den viden videre ud i skolerne," siger Betina Scheller og tilføjer om forældrerollen: "Når forældre på barnets vegne siger, at det kunne være relevant at gøre tingene på en anden måde, så er det ikke de såkaldte curlingforældre, men forældre, som kender deres børn rigtig godt. Og som ved, at hvis vi beskytter

børnene længe nok, fordi børnene måske er forsinket i deres modningsproces på grund af diagnoser, så kan vi faktisk sikre, at de undgår den stress, som alt for mange børn oplever i dag. Vi skal være nysgerrige og turde lytte på forældrene og inddrage deres erfaringer.”

Forløbet passer til barnet -ikke omvendt

Når man er i et forløb hos CFPL er det et individuelt tilpasset, da det at have et ADHD- eller autismeforløb er vidt forskelligt fra barn til barn. Udover diagnosen er man en del af en familie, hvor man har lært en række ting, som man har med i bagagen, forklarer Betina Scheller. ”Et forløb er ikke en opskrift på, hvordan man fungerer, bare fordi man har fået stillet en diagnose. Derfor er det så vigtigt, at man ude i de pædagogiske miljøer får læring og kendskab til, hvad det er, det enkelte barn har vanskeligt ved, hvad kan vi forvente, og hvad kan vi stille af krav, så vi kan tilrettelægge vores undervisning, så den også imødekommer børn, hvis styresystem fungerer anderledes end hos de børn, der ikke har en diagnose.”

Diagnoser er fundamentet

Et selvforståelsesforløb hos CFPL består af 14 samtaler. I de samtaler er der et parallelt forløb med forældrevejledning. Der tages så vidt muligt udgangspunkt i noget, der er målbart og kan dokumenteres i forhold til hjernen og signalstoffer. ”Hvorfor er det, at man eksempelvis har angst? Hos mange børn og unge oplever vi symptomerne på overbelastning før vi ser tegnene på diagnosen. Symptomer på overbelastning er typisk angst, spiseforstyrrelse, ocd og depression. Mange med uopdagede diagnoser, der, for eksempel, har angst, bliver sendt på angstkurser, men den metode kan ofte være forværende for tilstanden, da det ikke handler om at blive udsat for mere af det som belaster, men om at finde ud af, hvordan man sikrer, at man ikke er overbelastet og stresset. Vi sætter ind i forhold til barnets behov qua det diagnostiske; alt andet er symptomer. Diagnoserne derimod er hele fundamentet for, hvordan man fungerer. Og hvis man finder ud af, hvad man skal og hvilke informationer, man har brug for, hvordan skal det foregå, inden man begynder på noget, står man et langt bedre sted. De ting er ikke ens for alle, men det er enormt vigtigt, at den enkelte finder ud af, hvad der er vigtigt for ham eller hende. For så kan vi langt bedre hjælpe. Det er selvfølgelig ting, der ændrer sig med alderen og ens modningsproces. For os er det vigtigt, at vi arbejder imod stress og overbelastning som opstår, når man skal kompensere og overkompensere over for lang tid,” fastslår Betina Scheller.



INDSATSEN SKAL VÆRE RETTIDIG

Hun understreger, at det er vigtigt for hende, at man ser på det, der kan lade sig gøre. Meget af den debat, der kører aktuelt i forhold til diagnoser og mistrivsel blandt unge, handler om, at vi skal tilføre flere penge til psykiatrien, og at man altid skal kunne komme til, hvis behovet er der.

”Det er jeg fuldstændig enig i, men jeg tror også på, at det er afgørende, at vi arbejder med den rettidige indsats og at vi gør noget, så vi kan handle, inden det går galt. Det er derfor, vi også tilbyder supervision, vejledning og efteruddannelse af pædagogisk personale. Derudover tilbyder vi forældrekurser i eget regi og er behjælpelige med, at forældrene kan finde et netværk med andre i en lignende situation,” pointerer Betina Scheller.

”Man kan spørge sig selv om, hvorvidt man selv kan gå i gang med en selvforståelsesproces, inden der er blevet stillet en diagnose. Det mener vi godt, man kan. Det mener vi faktisk, at man bør, for på den måde, holder vi hånden under barnet. Det gør bestemt ikke noget, at barnet er på forkant med, hvordan det fungerer. Og så kan der bagefter komme en diagnose. Det er ikke altid, diagnosen, der gør forskellen, den åbner måske nogle døre, men det er selvforståelsesarbejdet, man skal igennem, uanset hvad.”

CENTER FOR PSYKOEDUKATION OG LÆRING

Frederiksgade 7, 4. · 1265 Kbh. K · Tlf. 2513 1613 · www.cfpl.dk