

Bag symptomerne og ind til barnet

Voldsomt mange børn og unge henvises til psykologisk og psykiatrisk udredning, fordi de har vanskeligheder i form af koncentrationsbesvær, uro, hyperaktivitet, impulsstyring, depressiv tilstand, angst, nedslettethed, lavt selvværd og samspilsproblemer. Kan vi måske begynde at se barnet i et andet perspektiv ved at kigge mere på årsagerne end på symptomerne?

Af Marianne Palm og Jonna Jepsen

Når vi kender årsagerne, har vi mulighed for at korrigere og restituere på optimal vis. Dels har børn meget ofte brug for en behandlingsmæssig, terapeutisk og kostfokuseret indsats, dels spiller adfærden hos børnenes betydningsfulde voksne en meget væsentlig rolle.

For at sikre en god og sund trivsel og udvikling hos et barn må vi afkode tilstanden i barnets nervesystem og følelsesliv og derudfra tilrettelægge en restituerende indsats. Og vi må nøje vurdere vores egen adfærd og dens påvirkning på barnet.

Bogstavdiagnoserne

De mange bogstavdiagnoser, børn i dag får påhæftet, er alene symptombeskrivelser, som ikke siger noget om årsagerne. Det er en grundopfattelse i psykiatrien, at ca. 80 % af årsagerne til symptomer, der kan fremkalde diagnoser, skyldes genetiske forhold. Men forskningen har ikke fundet og påvist disse gener. Praksis i børnepsykiatrien er fortrinsvis at diagnosticere og medicinere.

Bivirkninger til medicinen

Mange forældre beretter, at Ritalin og Concerta umiddelbart dæmper symptomerne, men at medicinen har bivirkninger som bl.a. dårlig søvn, nedsat appetit, nedsat motorisk aktivitet, manglende kropsfornemmelse, humørsvingninger og manglende motivation. Mange børn på Ritalin får tillige Melatonin for at kunne falde i søvn.

Barnets historie afslører årsagen

Mange børn har en historie, der forklarer symptomerne. For tidlig eller for sen fødsel, for lav fødselsvægt, taget med sugekop, kejsersnit, problemer i fosterperiode, langvarig og stressende fødselsproces samt indlæggelse og behandling på sygehus er typiske forhold, der kan forårsage stress og dermed ændringer i blodgennemstrømningen og reduceret ilttilførsel til hjernen.



Jonna Jepsen,
daglig leder af
Rafael Centret.

Rafael Centeret

Rafael Centeret er en selvejende institution og dermed et supplement til det offentlige social- og sundhedsvæsen. Centret blev etableret i 2008. Omdrejningspunktet i centrets arbejde er at gå bag symptomerne og kende børnenes historier for der at finde og afhjælpe årsagerne til deres udfordringer. Barnets og familiens historie er nøglen til den rette helhedsorienterede indsats.

Den giver en forståelse af barnets og familiens tilstand og behov på et meget grundlæggende plan.

Via en helhedsorienteret individuel handleplan er målet at bryde negative spiraler og skabe varige positive forandringer. Foruden terapeutiske og behandlingsmæssige tiltag kan planen også omfatte konkret vejledning i det daglige samspil og rammerne i hverdagen. Læs mere på www.rafaelcenteret.dk.

264 % flere børn
har fået stillet diagnosen
ADHD siden 2005*, og flere
og flere medicineres.

Ufuldstændige forbindelser mellem cellerne i hjernen

Det kan bl.a. betyde, at nogle neurologiske forbindelser mellem cellerne i hjernen er ufuldstændige. Derved får barnet svært ved at opfatte detaljer og helheder samtidig. Det er en forudsætning for, at barnet kan koncentrere sig og samordne alle sanseindtryk til en meningsfuld helhed, som giver ro og overskuelighed i hovedet.

Hjernens membraner bliver stramme

Stress og andre negative påvirkninger over længere perioder kan også bevirke, at hjernens membraner strammes og derved trykker konstant på hjernehalvdelene, og at hjerne-stammen får en for høj eller for lav vågenhedsgrad (arousal), hvilket medfører, at der enten kommer for mange eller for få impulser til hjernen, og at barnet derved bliver enten hyperaktivt eller hypoaktivt.

Det er blot et lille udsnit af de neurologiske processer, der er vitale for børns udvikling og indlæring, og som meget nemt kan forstyrres under graviditet, fødsel og efterfødselsforløb.

Børn skal kunne bevæge sig lige fra fødslen

Et andet meget væsentligt forhold i denne sammenhæng er den tidlige sansemotoriske stimulering. Spædbørn, der ikke har mulighed for at være i bevægelse grundet fx hospitalsindlæggelse, vil ikke få stimuleret balancen optimalt. Behandles spædbørn med blodprøvetagninger, sonde, respirator, drop m.v., påvirker det følesansen negativt, og barnet kan udvikle taktil skyhed (oversensitiv følesans).

Endelig kan muskel- og ledsansen understimuleres, når barnet er i behandling, og også reflekser, lydopfattelse og synsmotorik er en del af nervesystemet, som kan over- eller fejlstimuleres.

Hos børn i alle aldre kan nervesystemet og hjernen belastes i udviklingen som resultat af bl.a. chok, følelsesmæssige belastninger, uhensigtsmæssige relationelle forhold, næringsfattig kost samt for ensidig og begrænset brug af kroppen.

Dysfunktionerne kan varigt afhjælpes

Det positive budskab i denne ellers triste historie er, at alle disse neurologiske ubalancer eller dysfunktioner kan behandles, stimuleres og påvirkes til normalt funktionsniveau.

Der er ikke tale om symptomdæmpning, men om at opbygge fundamentet i hjerne og nervesystem. At skabe forudsætninger for etablering af de manglende nerveforbindelser, at manipulere membranerne til at slippe deres stramning, at regulere hjernens vågenhedstilstand osv.

Hvilken indsats kan afhjælpe?

En opbyggende indsats vil have en positiv virkning på hjerne og nervesystem og således varigt afhjælpe ADHD-symptomer. Er der tale om et barn, der ved indsatsens påbegyndelse får Ritalin, er det muligt at nedtrappe Ritalin-indtaget for til sidst at stoppe det.

En udredende samtale vil som noget meget væsentligt give forældrene et nyt syn på deres barns tilstand og behov, og de vil via en konkret og helhedsorienteret handleplan få en ny vej at gå. En vej, der ikke fokuserer på kompensation og symptomdæmpning, men på udvikling og varige positive forandringer.

Et forløb vil altid være individuelt sammensat, men det kan typisk starte med sansemotorisk stimulering. Næste indsatsområde kan være kranio-sakral terapi. Begge disse indsatsområder optimerer nervesystemets og hjernens tilstand og betingelser. I kraniosakral terapien bliver de stramme membraner løsnet, og blokeringer frigjort, så spinalvæsken i nervesystemet kan flyde frit.

Der kan også være behov for hjælp til følelsesbearbejdning. Stress, traumer og andre psykiske ubalancer som fx ikke at blive set, mødt, forstået og rummet forårsager en biokemisk proces i hjernen, som kan medføre eller forstærke neurologiske dysfunktioner og dermed svække den kognitive udvikling.

Indsatsen er et børneterapeutisk forløb som spædbarns-terapi, sandplay eller kunstterapi. Et sådant forløb er traumeforløsende og hjælper desuden barnet til at opbygge selvværd, styrke, mod og en kerne af indre ro.

Der vil ofte være brug for kosttilskud af essentielle fedtsyrer for at styrke og stabilisere fedtskederne omkring nervetrådene, så signaltransporten mellem hjernecellerne optimeres. Det betyder bl.a., at barnet vil have nemmere ved at opfatte, forstå og ræsonnere.

Desuden er kostens sammensætning meget vigtig, og forældrenes forståelse for barnet, rummelighed, kærlighed og overskud er af uvurderlig betydning.

Kranio-sakral terapi (KST)

Kranio-sakral terapi er en blid og behagelig form for afspænding, der genopretter eventuelle skævheder i centralnervesystemet. Kranio-sakral systemet består af kraniet, rygsøjlen, korsbenet (sakralleddet) og halebenet. Inden i disse knogler er centralnervesystemet.

Centralnervesystemet består af hjernen, rygmarven og rygmarvsnerverne. Uden om disse meget følsomme dele er der hjernevæske (cerebrospinalvæske), membraner, bindevæv og muskler.

Ved fødslen – især ved vaginalfødsel og ved fødsel med sugekop – og i efterfødselsforløbet får barnet ofte vredet hovedet til side, og derved forskubbes kraniet og rygsøjlen nemt. Forskubbelser kan også forekomme ved fald og slag. De kan medføre, at en kranienerve kommer i klemme.

Når en nerve er i klemme, begrænses blodtilførslen og nervernes signaler til krop og hjerne. I behandlingen frigøres klemte nerver. Forskubbede kranieknogler kan danne uhensigtsmæssige tryk på hjernen og påvirke cerebrospinalvæskens flow negativt. I behandlingen manipuleres forskubbede knogler på plads via blide manuelle teknikker.

Når et barn udsættes for stress, trækker hjernens membraner sig sammen for at beskytte hjernen. Membraner er hinder om hjernen på tykkelse med en tommelfingernegl. I behandlingen løsnes/befries hjernens membraner.

KST-behandling kan afbalancere kæbemuskulatur/-funktion og andre fysiologiske forhold ved mund og svælg samt mave-tarmfunktion. Behandlingen med kraniosakral-terapi er afspændende samt afbalancerende for nervesystem, hjerne og organer. Den kan afhjælpe problemer med sanseintegration, motorik, følesans, balance, asymmetri, koncentration, hyperaktivitet og indlæring. Kan desuden forløse chokoplevelser og stress.

'Kranio-sakral terapeut' er ikke en beskyttet titel, og det er vigtigt at se sig grundigt for, når man skal finde en egnet terapeut til et barn. Når KST-behandling indgår i Rafael Centerets helhedsorienterede handleplaner for børn, henvises til absolut topkvalificerede terapeuter.

Vend bladet på hoved,
og læs mere om kosttilskud, bl.a.
fedtsyrer, vitaminer og mineraler,
på s. 24 i //mig//.

Sansestimulering og synstræning

Stimuleringsprogrammet sammensættes ud fra individuelle test og trænes i hjemmet ca. 30 minutter dagligt. Grundlæggende stimulering af sansemotorikken omfatter primært følesans, balance og muskelledsans. Synstræning stimulerer og træner sy-net og dets grundlag. Træningen skaber nye nerveforbindelser, så hjernens forudsætninger for at læse og indlære optimeres.

Der arbejdes bl.a. med at skabe optimale forudsætninger for sam-syn, øje-hånd koordination, visuel koncentration, lysfølsomhed og øjenbevægelser. Optimalt udbytte af stimulering/træning opnås ved daglig målrettet arbejde i hjemmet. Den daglige stimulering kan suppleres med et pc træningsprogram.

Børnepsykoterapi

Et barn, der har været udsat for traumer/følelsesmæssige belastninger eller føler sig presset i hverdagen, kan have stor glæde af et børnepsykoterapeutisk forløb.

Terapien støtter barnet i en proces, hvor det forløser traumer samt opbygger selvværd, mod, styrke og en kerne af indre ro. I Danmark har vi efterhånden unikke muligheder inden for børneterapi; der arbejdes med spædbarns-, lege-, sandplay-, kunst- og musikterapi.

I Rafael Centeret vurderes det i hver enkelt situation, hvilken terapiform, og hvilken behandler der bedst vil kunne støtte barnet.

Lydbehandling

Først klarlægges, om barnets specifikke udfordringer med indlæring er hørerelaterede. Symptomerne kan være mange: fx svært ved at skelne sproglyde, at opfatte lydenes små nuancer, at høre ords endelser, at stave, at lære tal og tabeller, at opfatte det sagte og at huske beskeder.

Har et barn hørerelaterede symptomer, vil der være en forstyrrelse i de auditive nervestrukturer/hørebanen, som forhindrer det fulde udbytte af undervisning. Med andre ord mangler barnet neurologiske forudsætninger for korrekt opfattelse/bearbejdning af det hørte.

Der er tale om en senmodning/dysfunktion i det auditive system på hjernestammeniveau.

Hjernestammen afkoder lydene for frekvensniveau, styrke, varighed m.m., inden lydene kan opfattes af hjernen. Af denne årsag, og fordi musik er en førsproglig aktivitet, vil behandlingen være passiv auditiv stimulation i form af cd'er med helt specifikke lydspor.

Har barnet efter ovenstående indsatsforløb fortsat specifikke indlæringsvanskeligheder, kan det have brug for et synstrænings- eller lydbehandlingsforløb.

I forbindelse med sansestimulering og synstræning vil forældre få et trænings- og stimuleringsprogram, som de igen-nem en længere periode skal udføre hver dag. Programmet vil løbende blive justeret i takt med barnets udvikling.

Alle børn – også de, der ligger inden for spektret af psykiske lidelser eller udviklingsforstyrrelser med fx ADHD eller andre diagnoser – kan hjælpes til fuldt funktionsniveau og et godt liv med glæde og gåpåmod. Og det er forudsætninger for indlæring.

Når barnets funktionsniveau er optimeret, bliver medicin og specialpædagogik overflødig. Men i overgangsperioden, til indsatsen har haft sin fulde effekt, er det fint med specialpædagogik, piktogrammer og Smartphone strukturerindstillinger.

Således at få hjælp til at opbygge fundamentet i krop, hjerne og nervesystem samt en god følelsesmæssig tilstand vil have uvurderlig betydning for det enkelte barn og dets familie. Barnet vil komme i balance med sig selv, kunne udnytte sit potentiale for både at lære og at skabe og blive socialt velfungerende. Således vil det have de bedste forudsætninger for at tage en uddannelse, få et godt liv og bidrage positivt til samfundet.

Læs mere i "Bag symptomerne og ind til barnet" af Jonna Jepsen, Siesta Forlaget 2014. Udgivet i sampak med dvd'en, "Jeg hader ADHD". Samlet pris: kr. 289,-.

*Kilde: Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab

Et eksempel på midtvejsresultaterne af et forløb, beskrevet af forældrene til en niårig dreng:

"Der er sket langt mere, end vi turde forvente. Kasper har udviklet sig enormt. Han bruger ikke længere piktogrammer. Han har ikke længere brug for stram struktur. Han kan klare pludselige strukturændringer uden at reagere på det. Han er blevet i stand til selv at forudsige, hvad en dag går ud på. Han tager selv tøj på og skal ikke længere mindes om almindelige dagligdags ting. Hans sanser er blevet mere normale, og han reagerer ikke med så mange impulsreaktioner mere.

Han er blevet god til de sociale spilleregler og har mange venner. Han er afsluttet i diætistbehandling. Han er begyndt at spise mere mad. Kasper har ikke længere så store problemer med at sove, og han får kun 1 tabl. Melatonin, og han har heller ikke længere behov for Ritalin om aftenen. Kasper er blevet mere glad og hviler mere i sig selv. Han har kun 10 timers støtte i skolen, og det klarer han godt. Han er begyndt at indlære, han er så småt ved at lære at læse.

Han overraskede ved en dag at komme hjem fra skole og tale flydende engelsk en hel time på trods af, at han var blevet fritaget fra engelskundervisning i skolen. Det var selvlært via tv, pc og musik.

Det var perfekt at starte med kranio-sakral behandling. Det gav Kasper rigtig meget ro i kroppen. Forløbet med syns-/motoriktræning har gjort en kæmpe forskel. Det har virkelig ændret hans liv. Vi kan mærke, Kasper bliver bedre for hvert program, vi kommer igennem. Vi tror, han kommer af med meget mere Ritalin, og formentlig kommer han af med den sidste Melatonin. Hans astma er også reduceret væsentligt de seneste tre måneder".

- Bidraget til vedligeholdelse af et normalt hår^{1,4}
- Bidraget til vedligeholdelse af normale negle^{1,4}
- Bidraget til normale kognitive¹ og psykologiske funktioner^{2,3}
- Medvirker til vedligeholdelse af normalt syn¹
- Bidraget til vedligeholdelse af normal hud¹
- Medvirker til normal collagen dannelse²
- Bidraget til normal funktion af skjoldbruskkirtlen⁴
- Bidraget til nervesystemets normale funktion^{2,3}

SÅDAN KAN DU STØTTE DIN KROP – MED ÉN TABLET OM DAGEN

- Bidraget til et normalt syre/base-stofskifte¹
- Medvirker til regulering af den hormonale aktivitet³
- Medvirker til en normal frugtbarhed og reproduktion¹
- Medvirker til normal funktion af immunsystemet^{1,2,4}
- Bidraget til at beskytte kroppens celler mod oxidativ stress^{1,2,4,5}
- Kan medvirke til at reducere træthed og energiløshed^{2,3}
- Bidraget til at vedligeholde normale knogler¹

1: Zink. / 2: Vitamin C. / 3: Vitamin B₆. / 4: Selen. / 5: Vitamin E



Bio-Selen+Zink er et af Danmarks mest testede selenpræparater, og gennem 25 år har millioner af forbrugere i mere end 45 lande haft glæde af den støtte, produktet kan give kroppen.

Bio-Selen+Zink indeholder det dansk producerede og patenterede SelenoPrecise, som sikrer en god og dokumenteret optagelighed af mikronæringsstoffet selen.

 **Pharma Nord**

Pharma Nord er blandt Europas førende producenter af forebyggende lægemidler og kosttilskud, som i dag sælges i mere end 45 lande verden over.

Tilmeld dig gratis Pharma Nord's Helsenyt på www.pharmanord.dk