

Sæt ADHD-børnene fri

Der har de seneste år været en enorm stigning i antallet af børn og unge, som har fået en ADHD- eller ADD-diagnose. Eller for den sags skyld en anden bogstavdiagnose inden for feltet autismespektrumforstyrrelser (ASF). Det antages, at årsagen primært er genetisk, og der behandles ofte med centralstimulerende medicin og kognitiv adfærdstereapi. Men kan det tænkes, at børns funktionsnedsættelser opstår som følge af traumer, uhensigtsmæssige rammer i hverdagen og problematiske relationelle forhold?

Af Jonna Jepsen, forfatter, foredragsholder og specialkonsulent



Der er med mellemrum gang i debatten om ADHD og diagnosespørgsmålet. Og det er godt, for vi har længe været på galt spor.

Samfundsdebatten begynder at skifte fokus fra diagnoser og medicinsk behandling til at se på børnene og deres udviklingsmuligheder i et meget bredere perspektiv. Det er en gave til børnene og til samfundet!

Nogle debattører efterlyser evidensbaseret forskning i den psykologiske og pædagogiske indsats for de udfordrede børn, og det kan der være brug for, idet vores behandlingssamfund er sådan fungerende, at vi har behov for videnskabelig forskning for at turde tro på effekten.

Der er bare den ulempe ved den videnskabelige forskning, at den ofte peger i forskellige retninger afhængigt af hvilke undersøgelseskriterier, den

bygger på, og at nye undersøgelser konstant dumper resultaterne af tidligere undersøgelser. Så det, vi som resultat af forskningen troede på for få år siden, gælder ikke længere. Hvordan kan det så være, vi tror så meget på de seneste resultater, at vi lever efter dem?

Baseret på udenlandsk forskning har vi indført forældretræningsprogrammet "De utrolige år". "The New Forest Parenting Programme" er også et program, der har vundet frem i Danmark de senere år. Metoden tager udgangspunkt i, at barnet meget hurtigt keder sig og derfor bliver kropsligt uroligt, ukoncentreret og impulsstyret, og at det via ros og belønning oplever at få gevinster, hvorved dopaminproduktionen øges. Men hvilken langtidseffekt vil denne tilgang have på det enkelte barn? Og kan indsatsen sikre varige positive forandringer?

Tør vi se nærmere på vores samfundsstruktur og vores tilgang til børn som mulige årsager?

Jeg vil gerne rejse spørgsmålet om, hvorvidt sund fornuft og en kærlig forståelse af, at årsagerne altid findes i barnets historie eller miljø, kunne få så meget opmærksomhed og anerkendelse, at vi turde handle og iværksætte på den baggrund? Tør vi kigge vores samfundsstruktur efter i sømmene? Hvordan påvirker lange arbejds-, institutions- og skoledage vores børn? Hvordan påvirkes børnene af vores industrielt fremstillede mad og drikke med højt indhold af sukker og kemiske tilsætningsstoffer?

Tør vi kigge vores egen tilgang til børnene efter i sømmene? Har vi det nødvendige overskud, er vi nærværende, tager vi kærlig voksenstyring, bruger vi tid nok med vores børn og skaber vi ro og struktur i hverdagen? Måske lever vi op til alt det som forældre, men hvordan ser det ud i pasningstilbuddet og skolen? Eller omvendt? Kan disse forhold i virkeligheden være årsager til, at børnene får indre uro og bliver nødt til at reagere?

Jeg har sammen med en gruppe af dedikerede fagfolk inden for forskellige fag gennemført et pilotprojekt i to specialklasser på en skole på Frederiksberg, hvoraf flere af børnene har ADHD-diagnose og nogle har andre diagnoser, mens enkelte har vanskeligheder, men ingen diagnose. Projektet, der er støttet af FrederiksbergFonden og Den Faberske Fond, har tydeligt vist, hvordan det er i årsagerne, vi finder vejen til at afhjælpe vanskelighederne, og at det er en helhedsorienteret indsats, der skal til. At børn i vanskeligheder kan hjælpes til en optimal hjernerestitution og hjerneudvikling via en forståelse af kompleksiteten og en helhedsorienteret indsats.

Forståelsesrammen handler om, at årsagerne til hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, impulsstyring og andre funktionsnedsættelser kan være mange. At det langt fra altid er medfødte vilkår. Det er min sikre praktiske erfaring, at neurologiske dysfunktioner og deraf følgende funktionsnedsættelser som fx dem, der kaldes ADHD, ofte opstår som følge af manglende tilknytning, manglende positiv nærværende kontakt, omsorgssvigt, samt traumatiske oplevelser som adoption, at være vidne til voldshandlinger, komplikationer i fostertilstanden, langvarig og/eller kompliceret fødsel, fødsel efter uge 41 samt for tidlig fødsel.

Der har de seneste år været en voldsom stigning i antallet af for tidligt fødte børn, der er blevet diagnosticeret med ADHD, ADD, Asperger, Tourette og autisme. Ved for tidlig fødsel forekommer en belastning af den umodne hjerne og de øvrige umodne organer. Denne belastning skyldes chok, smertefuld behandling, stress og adskillelse, og den medfører forstyrrelser i udviklingen af det neurale netværk og skaber dermed dårlige betingelser for samarbejde mellem de respektive hjerneområder. Denne negative udvikling kan fortsætte gennem barnets opvækst, hvis det ikke føler sig mødt og forstået og ikke har trygge og nære relationer enten i eller uden for hjemmet. Relationer og tryghed er afgørende faktorer for en positiv hjerneudvikling.



En bredere indsats er nødvendig

Pilotprojektets resultater har støttet min praktiske erfaring gennem mange år: en bred og helhedsorienteret indsats er nødvendig for at opnå varige positive ændringer. Et overset fænomen i debatten om diagnosebørn eller børn med særlige forudsætninger, som jeg vil vælge at kalde dem, er sansemotorikken. Vi har yderst valid erfaring for, at stimulering af sansemotorikken påvirker hjernen og nervesystemet positivt, og at en daglig sansestimulering, som forældrene foretager i leg og meningsfuld aktivitet med børnene, har en betydningsfuld ekstra effekt: forældre og børn skaber nye tætte bånd, og det er som nævnt også meget befordrende for hjerneudviklingen.



Vi har lige så sikker erfaring for, at kreativ udfoldelse som fx tegning, maling og musikudøvelse samt terapeutiske metoder har en betydelig følelsesforløsende effekt på børnene, og at de derigennem også får hjælp til udskillelse af dopamin og oxytocin og dermed til retablering af det neurale netværk i hjernen. Endelig bør kosten indgå som en vigtig del af indsatsen. Der er stadig flere initiativer og projekter, der viser, at koncentrationsbesvær, svækket hukommelse og hyperaktivitet alene via kost og kosttilskud kan reduceres eller

elimineres. Her er der især fokus på essentielle fedtsyrer som hjernens byggesten, idet de befordrer myeliniseringen (fedtdannelsen/-udnyttelsen), som er grundlag for signaltransport mellem de respektive hjerneområder.

Den samlede indsats består i tre hovedpunkter:

- Positiv neurologisk påvirkning via sansestimulering/kost/manuel behandling
- Følelsesbearbejdning
- Optimale betingelser og relationer i hverdagen

Mere detaljeret omfatter indsatsen sansemotorisk stimulering, synstræning, sund og hjernestimulerende kost, manuel terapi, følelsesbearbejdning via kreative processer, terapi som fx integreret legeterapi eller historiefortælling baseret på spædbarnsterapiens principper, specialpædagogiske metoder samt ikke mindst voksne, der tydeligt viser, at de tror på barnets udviklingspotentialer, at de respekterer barnet, er empatiske, rummelige, kærlige, nærværende, engagerede og er gode til at tolke og imødekomme børnenes invitationer.

Børnenes adfærd er en invitation til at forstå det bagvedliggende behov

Når børnene er usikre på sig selv, de voksne og situationen, og når de er i tvivl, bliver de urolige og impulsive og viser med deres adfærd, at de har behov for fx sansestimulering, faste rammer, struktur, ro, kreativ udfoldelse, nærvær eller overblik. Deres adfærd er altså en invitation til at forstå det bagvedliggende behov. Således ligger der altid en positiv intention bag enhver reaktion hos et barn. En intention om at blive set, mødt, rummet, guidet og elsket.

Denne tilgang vil vi nå meget længere med end med tilgangen ros og gevinst, fordi vi dermed bevæger os væk fra adfærdstræning og hen imod en meget dybere menneskelig forståelse, som vil støtte børnene i at opbygge selvet, og som vil give en varig effekt.

Faren ved ros og gevinster i store doser er, at barnet bliver afhængigt af det og således trækkes i retning af at fokusere på selvtillid i stedet for på selvværd, som er menneskets inderste kerne og største udviklingsgrundlag.

Når indsatsen samt vores opfattelse af børnene og deres tilstand og kompetencer er i tråd med det, der er beskrevet ovenfor, reduceres eller elimineres årsagerne og dermed også symptomerne. Børnene sættes fri.



Beskrivelse af pilotprojektet kan ses [her](#).