

## ***Fra ADHD på medicin til ADHD på "motorik"***

En åbenhjertelig beretning om, hvordan vores datter Caroline kom af med sin medicin, i forhold til hendes ADHD.

Jeg mener ikke at børn skal have medicin for hver en pris. Denne beretning tager dig med gennem Carolines rutchetur fra den dag af da alting blev for svært – gennem udredningen med op og nedture – til tiden i dag uden medicin - men derimod spræng fyldt af Motorik og glade stunder.

Caroline har siden hun var helt lille været en pige det trivedes bedst i meget faste rammer, der skulle ikke så meget til at slå hende ud. Hun startede i en super god dagpleje hvor stabilitet og rutiner var i højsædet, så her var hun i god trivsel.

Da Caroline bliver 3 år starter hun i børnehave og her begynder det hele at blive lidt svært. Caroline havde svært ved at indgå i relationer til andre børn, hun kunne ikke sidde stille og hvis der var noget der gik hende på, blev hun meget ked af det og havde svært ved at komme ud af det igen. Derudover hun gik tit og faldt. Hvilket vores læge kommenterede med: "hun er bare en lidt klodset pige"

Da Caroline fylder 4 år, henvender børnehaven sig til os. De mener det ville være godt at få en faglig vurdering af Carolines trivsel. Der kommer en ud fra PBR for at observere hendes dag i børnehaven. Observationerne resulterer i at Caroline sendes videre til børneklubben på Christianiagade i Kbh, her vurderede de at Caroline nok havde ADHD, måske også autisme og OCD. De kunne dog ikke give den endelige diagnosen. Derfor blev Caroline sendt videre til børnepsykiatrisk afd. i Holbæk, hvor der den gang var der op til 1 års ventetid. Derfor benyttede vi os af det frie sygehusvalg og blev tilbudt en privat psykiatrisk klinik i København, hvor de lavede en udredning på hende og finder ud af at hun har ADHD, Caroline er på det tidspunkt blevet 5 år. De vurderer at hun ikke skal have medicin i første omgang.

Vi har valgt at Caroline skal gå på friskole, da det er en lille skole med få elever i hver klasse. Under hele forløbet har vi holdt skolen informeret og vi spurgte dem om de ville have Caroline selv om hun nu havde fået en diagnose. De ville gerne prøve mod at de måtte kaste håndklædet i ringen hvis de ikke kunne magte opgaven, hvilket de heldigvis har mestret ind til videre.

Caroline starter i børnehaveklassen da hun er 6 år, det første år forløber rimeligt. På skolen har de lige fået uddannet en motorikvejleder og motorik bliver et fag.

Caroline får det svært sidst på skoleåret. En dag da Caroline og hendes bror er på vej til skole fortæller Caroline, at hun ikke havde lyst til at leve mere. Og siger til hendes bror "at han bare kan køre i forvejen for det gjorde ikke noget hvis hun kom til at køre ud foran en bil for så var hun jo død".

Vi kontaktede straks børnepsykiatrisk afd. i Holbæk og kom til næsten med det samme. De rådede os til at Caroline kom på medicin. Hvilket gav Caroline noget mere ro.

I skole havde Caroline stadig motorik flere gange om ugen.

Caroline begynder i 1. klasse. Hun har mere ro over sig, og i den forbindelse opdager vi at hun også skal have briller. Det kan måske være derfor hun gik og faldt som lille!

De næste par år rummer svære perioder for Caroline. Hun har svært ved at danne relationer til de andre i klassen. I 4. klasse får hun flere og flere perioder hvor hun ikke føler sig forstået og føler at de andre børn kun går imod hende. Caroline oplever gentagende gange at blive så ked af det, at hun går hjem midt på skoledagen, da hun ikke kan falde til ro i skolen.

Jeg arbejder som dagplejer og er derfor ofte hjemme, når Caroline kommer hjem.

I sommerferien rykker Caroline op i svømning, hun kommer på talentholdet. En dejlig succes oplevelse for Caroline. Svømningen bliver hendes fristed, for som hun siger: "her kender de mig ikke som Caroline med ADHD, men bare som Caroline"

I 5 klasse føler Caroline det hele går hende imod. I December måned er hun på børnepsykiatrisk afd. De råder os til at prøve at skifte medicin. På det tidspunkt får hun 1 stk 27 mg concerta 1 gang om dagen de virker i 12 timer og inden hun skal sove får hun 1 stk 3 mg melatonin.

De foreslår at vi prøver Stratea, som virker hele døgnet. En af bivirkningerne er dog, at man bliver lidt døsig, så hvis vi gav hende dem om aftenen, behøvede hun ikke at tage melatonin inden hun skulle sove.

I tiden efter vi er gået over på det nye medicin går det for alvor ned af barke med Caroline.

Hver nat har hun frygtelige mareridt, hun bliver mere trist, bliver nemmere udmattet og kan ikke træne ordentligt til svømning da hun får ondt i brystet.

Vi har jævnligt kontakt med børnepsykiatrisk afd. De informere om at der går lidt tid før det nye medicin virker optimalt.

Imens alt det her står på er jeg begyndt på et motorikvejleder kursus hos Vends motorik og naturskole ved Anne og Mads Brodersen. Mens jeg sidder på det kursus popper Caroline frem i mit hoved flere gange. Vores undervisning omfatter blandt andet, hvordan man reagere når man har nedsat funktion på Labyrintsans, kinæstesisansen og/ eller taktilsansen.

Labyrintsansen – har indflydelse på

- Hovedets bevægelser
- Forholdet til tyngdekraften – hovedbalancen
- Aktivitetsniveauet
- Reflekser
- Øjnebevægelser

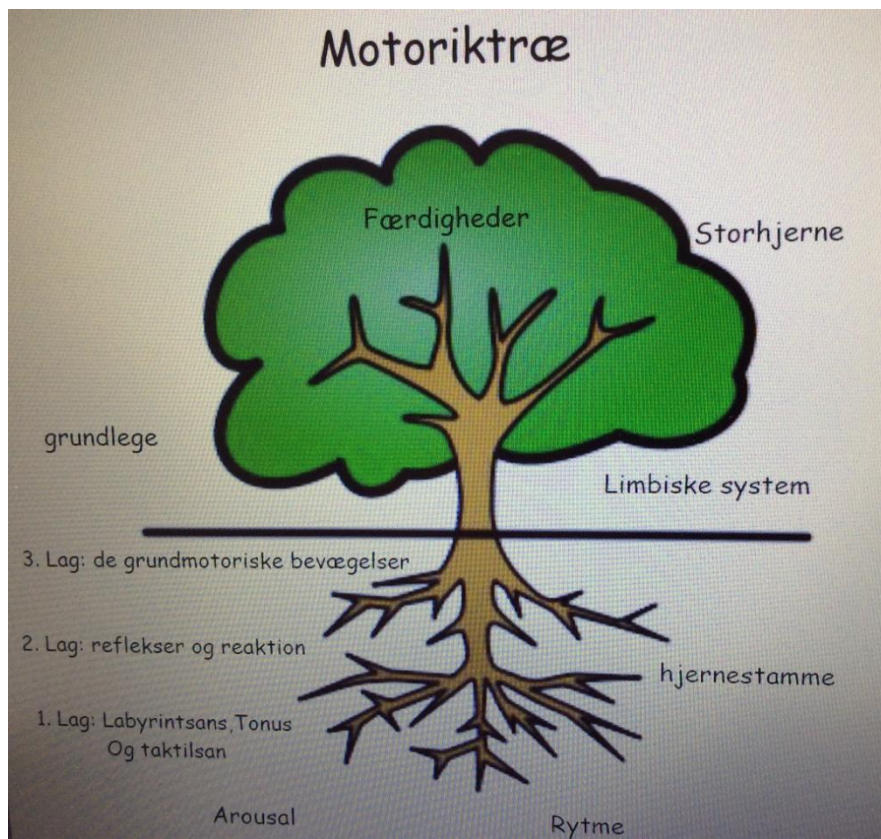
Kinæstesisansen – har indflydelse på

- Bevægelsernes præcision. At man hele tiden ved i hvilken stilling ens krop er
- Tonus
- Kropsbevidsthed
- Rum- og retningsfornemmelse

Taktilsansen

- Kroppskontakt og velvære generelt. Det essentielt for barnets sociale udvikling og relationer at blive rørt ved
- Kropsfornemmelse.
- Balance
- Finmotorikken
- Aktivitetsniveauet

Jeg tænker flere gange, mens eksempler bliver gennemgået at det er sådan Caroline reagerer. Jeg bruger Motoriktræet, som en visuel rettesnor for menneskets motoriske udvikling. Rødderne er de grundlæggende motoriske kompetencer som skal være på plads før træet kan gro, og udfoldes sin prægtige krone.



Da jeg kommer hjem efter det første modul, prøver jeg at teste Caroline og der er udslag på flere af sanserne.

Jeg tager af sted på 2. modul ud af de i alt 4 moduler. Undervejs i modulet snakker jeg med Caroline 2 gange om dagen, da det giver hende noget ro, og jeg kan høre det stadig ikke går så godt. Efter 2. modul kommer jeg hjem til en datter der forsat er meget ked af det og nedtrykt.

Den efterfølgende onsdag, er jeg i legestuen med dagplejen. Skolen ringer med besked om at Caroline igen har været helt oppe at køre og er blevet så ked af det at de ikke kunne få ro på hende. Hun er kørt fra skolen og de ved ikke hvor hun er kørt hen... Hurra for søde kollegaer, de overtager min gruppe af dagplejebørn, så jeg kan køre hjem og se til Caroline. Men jeg kommer hjem til et tomt hus, hun er heller ikke på skolen. Jeg køre rundt i byen og kan ikke finde hende. Pludselig ringer de fra den lokale børnehave om jeg har en datter der hedder Caroline? De har taget hende ind, fordi hun gik og græd så hjerteskræende ude på fortovet. Hun viste ikke hvor hun skulle gå hen, for jeg var jo ikke hjemme og hendes mobil var løbet tør for strøm, så hun kunne ikke komme i kontakt med mig.

Jeg henter Caroline, får hende med tilbage på skolen, og det skal ingen hemmelighed være, at jeg var både vred, ked af det og bange efter at have kørt rundt og ledt efter hende. Min frustration kom ud over for skolens personale, som fik en ordentlig skideballe, den var ikke helt berettiget men hvad gør man ikke når man er presset.

I forbindelse med kurset havde vi fået bogen grundmotorik testning og træning, den var jeg godt i gang med at læse.

To dage efter jeg havde været ude og lede efter Caroline. Tog vi sammen beslutningen om at trappe Caroline ud af medicinen, for som Caroline selv sagde:” det kan næsten ikke blive værre end det er nu” Vi kontaktede børnepsykiatrisk afd. Her fik Caroline noget mildere medicin så hun kunne blive trappet ud. Det var nogle hårdere dage for både Caroline og os.

Den 20. februar 2015, var Caroline medicin fri.

Motorikvejleder uddannelsen afsluttes med en skriftlig opgave, med udgangspunkt i en test af et barn, min kollega og jeg valgte at teste Caroline.

Testen starter med en anamnese hvor forældrene i dette tilfælde mig, fortæller om barnets historie fra graviditet til nu, og motorikvejlederen spørger ind til nogle specifikke ting.

Ud fra amnesien testede vi Carolines Taktilsans, labyrintsans og kinæstesisansen hvor noget var værre end andet, vi fik lavet et træningsprogram til Caroline, det hele blev fremlagt for hele klassen over på skolen.

Ved vores fremlæggelse kom Caroline over på skolen og var med. Hun berettede selv om sin tid på medicin, hvor hun ingenting følte, hun var hverken ked af det eller glad. Alting virkede bare meget være end det var, og man var helt tom inden i. **”Jeg skal aldrig på det medicin mere”**: sagde Caroline.

I dag træner vi Caroline tre gange om dagen. Hængekøjen og trapezen er ting vi fast har hængende fremme i huset, plus hun går til svømning og ridning.

Carolines træningspas – gentages 3 gange dagligt:

Hængekøjen – her gynges Caroline – sammenlagt 5 min.

Vertikalt (fra side til side)  
*Genfind balancen*  
Horisontalt (dreje rundt)  
*Genfind balancen*  
Frontalt (frem og tilbage)

**Pause – genfind balancen**

Bolden – en stor træningsbold – sammenlagt ca. 3 min.

Ligger på maven – en hjælper på hver side i starten.

Hovedet i Nord – tril frem så hovedet kommer mod gulvet – tril tilbage – gentages 5 gange

**Pause – genfind balancen**

Ligger på maven på bolden – en hjælper på hver side i starten.

Tril fra side til side – gentages 5 gange.

### ***Pause – genfind balancen***

Ovenstående øvelser på bolden gentages – denne gang ligger barnet på ryggen.

***Giver barnet udtryk for ubehag / svimmelhed / utryghed – skal øvelserne ikke gennemføres – blot introduceres. Intensitet øges når barnet er blevet tryk i øvelserne. Afstem barnets følelsesmæssige tilstand via øjnekontakt og barnets kropslige signaler.***

Træningspasset afsluttes med massage.

Om morgen kombineres massagen med led sammenstød, så kroppen vågner.

Aften massagen er UDEN led sammenstød, da kroppen skal forberedes til dvale.

Caroline testes igen efter 3.-4. mdr. for at se effekten af træningen. Programmet justeres efter testen, hvis der er behov for det.

Tilstanden af at være i balance er en integration mellem de fire sanser labyrintsansen, taktilsansen, kinæstesisansen og synet. Først når disse sanser er normalt udviklet kan de integreres til en normal samlet balance. Er blot en af disse fire sanser ikke normalt udviklet, påvirker det den samlet balance til en usikkerhed. Så dets bedre vi stimulere de grundlæggende sanser, dets bedre bliver balancen og dermed den generelle udvikling. Dette uanset alder, højde, drøjde, diagnoser.

Med min fortælling vil jeg gerne frem til at, inden vi bare medicinere vores børn er vi nød til at se om der er nogen anden udvej. Dermed siger jeg ikke at alle ADHD børn skal havde frataget deres medicin, for der er nogen der har brug for den. Men at man skal se på det enkelte barn og dets behov for at få samling på sig selv.

Jeg vil til hver en tid råde forældre til at få testet deres børn hos en motorikvejleder hvis de ikke føler at barnet trives i hverdagen, det kan være de mest simple ting der skal gøres for at hjælpe barnet.

*En åbenhjertelig beretning om hvorledes vores datter blomstrede gennem motorikken*

*Maria Sørensen*

Anne Brodersen & Bente Pedersen: Grundmotorik, testning og træning.  
Motorik vejleder Maria Sørensen og Anja MalmbyJørgin dagplejer i Odsherred Kommune

Forfattere:

Maria Sørensen mor til Caroline og dagplejer i Odsherred Kommune

Pia Ravn dagplejepædagog i Odsherred kommune.