



BJARKE HAR ADHD – MEN ER IKKE LÆNGERE PÅ MEDICIN

Hvad er der med Bjarke? Birgitte, mor til Bjarke, har lige siden han var helt lille, været klar over, at der var et eller andet galt. Bjarke var utrolig krævende i forhold til sin storesøster. Kravle og krybe stadiet sprang han helt over. I stedet rejste han sig op og gik.

I børnehaven kom den første vurdering. Pædagogerne meddelte, at der ikke var noget galt med Bjarke, men at Birgitte ikke var god nok til at sætte grænser. Det undrede Birgitte, da Bjarkes 14 måneder ældre storesøster Sarina ikke gav nogle problemer i de samme rammer. I dag kan Birgitte se, at hun var ung og alt for autoritetstro dengang. Senere kom Bjarke til skolepsykolog. Her fik Birgitte at vide, at Bjarke er normalt begavet men har indskolingsvanskeligheder. Der var ingen tegn på neurologisk dysfunktion eller udviklingsforstyrrelser som f.eks. ADHD.

Birgitte følte, det var forkert, og via egen læge fik hun en henvisning til Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center i Risikov. Her var Bjarke igennem en række undersøgelser og fik derefter en klar diagnose på ADHD måske kombineret med en lille smule autisme, men det sidste ville de kun kunne undersøge efter en periode på medicin.



legoklodser, da brug af finmotorikken fremmer indlæringen og støtter sprogudviklingen.

Desuden har Bjarke gennemgået et intensivt forløb med Davis-Counseling³⁾, der gav et ordentlig skub fremad med hensyn til forståelse af bogstaver og ord.

Birgitte forsøger ligeledes at kombinere fysisk træning og leg, baseret på Doman-metoden⁴⁾. Her er der rigtig meget med at krybe, kravle, gå armgang osv. hvor der skal ske en koordinering af højre og venstre side af kroppen. Øvelser der stimulerer hjernebjælakens funktioner. Bjarke var som tidligere nævnt ikke gennem kravlestadiet, da han var lille. Af andre hjælpemidler har Bjarke brugt siddebald og kuglepude. Birgittes erfaringer er, at bolden ikke er kontrollerbar nok og kræver en masse energi, og at kuglepuden kun virkede i starten.

I stedet har Bjarke via kommunens børneergoterapeut lånt en Ergo Kid Flex⁵⁾ balancestol. Da børneergoterapeuten introducerede stolen for Bjarke, afprøvede hun effekten ved at lade ham lave to tegninger, den ene tegning lavede Bjarke mens han sad, som han plejede – og den anden mens han sad på den nye balancestol.

Forskellen i akkuratessse var markant. Der var mange flere detaljer, når Bjarke sad på den nye stol og Bjarkes koncentration om opgaven var mærkbart mere samlet og højnet.

Stolen har dobbelt vip. Den står på en rund fod, men vipper også til alle sider i selve sædet. De to funktioner til-

sammen gør stolen meget levende. Det holder hjernestammeaktiviteten oppe samt giver ro og koncentration. Hjerneforskning fortæller, at intelligenserne i tindingslapperne har brug for elektrisk aktivitet fra hjernestammen, for at man kan samle sig om at få noget ud af sin begavelse.⁶⁾

Her er der også lejlighed til at koordinere højre og venstre side af kroppen, således at hjernebjælakens funktion bliver trænet, hvilket igen hjælper på indlæringen med at læse skrive og stave.

HVORDAN VIRKER STOLEN SÅ FOR BJARKE?

Bjarke kan selv mærke effekten af stolen. Et eksempel på dette er hvis han kommer ind i stuen, hvor familien sidder ved bordet, og hans søster sidder på stolen, så kan Bjarke sige: "flyt dig lige, jeg skal forklare noget". Bjarke ved det bliver nemmere for ham på stolen. Storesøster Sarina fortæller, at Bjarke nu kan blive siddende, mens hun fortæller en historie. Det var utænkeligt før - og som noget helt nyt, kan Bjarke også selv sidde og fortælle en historie til sin søster.

Lektierne går lettere. Før var det rigtig svært for Bjarke at sidde og koncentrere sig. Øjenkontakten med Bjarke er nem at opnå, når han sidder på stolen. Det fælles måltid har stor betydning i enhver familie. Tidligere kunne Bjarke ikke sidde ret længe, før han lige gik over og legede lidt, så kom tilbage og fortsatte. Nu bliver han siddende og gennemfører måltidet sammen med familien - det er med til at give en helt anden ro i hverdagen.

Børneergoterapeuten fulgte op på sagen, efter Bjarke havde haft stolen i tre uger. Både børneergoterapeuten og familien er meget overraskede over den forskel, stolen har gjort for Bjarke. Børneergoterapeuten prøvede at give Bjarke flere

beskeder på en gang og op til fire gik fint. Først ved fem beskeder på en gang haltedet det. Tidligere var 2 beskeder afgivet samtidigt, maksimal grænse for Bjarke for at kunne huske beskeden og handle hensigtsmæssigt efter den.

Bjarke og Sarina går på Vestbirk Friskole, en skole med rummelighed. Det er nu lykkedes at få en Ergo Kid Flex på plads til Bjarke på skolen. Det bliver spændende at følge, hvad det vil betyde for hans skolegang. Bjarke skal nu i 3. klasse.

EFTERSKRIFT!

Bjarkes koncentrationsevne er siden hele tiden blevet bedre. Da han havde brugt stolen i 7 måneder, kunne han sidde og lave matematik i 2 timer uden at rejse sig.

Efter 18 måneder fungerer Bjarke nu stort set som ethvert andet barn. Han deltager på samme vilkår som de andre i skolen. Han er ikke forstyrrende længere, har fuldt skema og deltager i flere fritidsaktiviteter efter skole. To år inden mente skolen bestemt, at Retalin behandling var påkrævet, hvis Bjarke fortsat skulle inkluderes på skolen.

Birgittes Plan B virkede. Konsekvent omlægning af kosten samt kost- og mineraltilskud. Struktur på Bjarkes hverdag og masser af fysisk og intellektuel træning.

Ergo Kid Flex stolen var med til at få det hele til at hænge sammen ved at give den nødvendige ro.



Den eneste hjælp Birgitte og Bjarke fik tilbudt var medicin. Igen var Birgitte autoritetstro, og Bjarke kom på Ritalin. De næste to måneder med medicin fungerede ikke ret godt, bl.a. gik døgnrytmen i stykker. Først kl. ni om aftenen var Bjarke klar til at spise, han kom så alt for sent i seng og næste morgen mere medicin for at være klar til skoledagen. Så sagde Birgitte stop. Selv i dag flere år efter bebrejder hun stadig sig selv, at hun lod Bjarke komme på medicin.

Mange steder er der et klart pres fra omgivelserne - det kan være skolen, forældre til andre børn i klassen m.fl. - om at børn med ADHD skal på medicin, så de ikke forstyrrer. Her taler man ikke om mulige bivirkninger, såsom depression, spiseforstyrrelser, hovedpine, svimmelhed, angst og træthed, men om at skabe ro nu.

BJARKES ALTERNATIV TIL MEDICINEN

Når det offentlige sundhedssystem pt. ikke har en plan B, må man selv opbygge en handlingsplan. For Bjarke virker kostændring: masser af økologi, ingen gluten, ingen mælk¹⁾, ingen sukker, ingen kemi samt kosttilskud: Eye Q²⁾ og mineraltilskud. Herudover legetøj: bl.a. masse af små



1) www.centerforautisme.dk
 2) www.durhamtrial.org
 3) www.davislearn.com og www.dyslexia.com
 4) www.hjerneaktiv.dk
 5) www.ergoforma.dk
 6) www.ann-e-knudsen.dk