



Glædelig jul og godt nytår!

Med årets sidste nyhedsbrev ønsker jeg jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår med glæde og positiv udvikling! Tak til alle børn, unge, forældre, terapeuter, behandlere, kursister, deltagere i foredrag, refugievenner, arrangører, forlag og andre, som jeg har haft glæde af at dele indsigt, viden og erfaringer med i årets løb. Jeg oplever det som en stor gave at have mulighed for at være i kontakt med så mange gode mennesker og ikke mindst at være vidne til positiv udvikling på mange fronter. Jeg glæder mig til at fortsætte alle de spændende aktiviteter i 2020.

Kærlige julehilsner,
Jonna



Nyhedsbrevet indeholder:

- Fra hverdagen: Elias' forældre er ikke længere bekymrede for, hvordan han skal begå sig i livet
- Artikel: Mange børn har skolevægring – inklusion kræver total nytænkning af skolestrukturen
- Artikel: Følger af for tidlig fødsel kan afhjælpes
- Artikel: Fra lille og sårbar til voksen, stærk og følsom
- Artikel: Sansestimulering af børn er godt, men kan ikke stå alene
- Artikel: Neurodagen 2019 giver håb om bedre forståelse af og støtte til for tidligt fødte børn (og i det hele taget til børn og unge, der har behov for det)
- Artikel: Sådan får du glade delebørn i god trivsel
- Artikel: 10 gode råd til mere tid og nærvær i børnefamilien



Fra hverdagen: Elias' forældre er ikke længere bekymrede for, hvordan han skal begå sig i livet

Elias' forældre henvendte sig til mig, fordi deres 14-årige søn Elias havde mange udfordringer, og hans mor udtrykte bekymring for, hvordan han skulle begå sig i livet og i det sociale samspil. Efter en grundig afdækning af symptomer, historik og årsagssammenhænge lagde vi en helhedsorienteret handleplan, som familien gennemførte med stor dedikation. Efter godt et halvt år var der klare forbedringer på alle områder.

Årsager til henvendelse:

- Inkontinens siden 4 års-alderen on/off.
- Svært ved at mærke sig selv og andre sansemæssigt og følelsesmæssigt.
- Svært ved at se ting fra andres perspektiv.
- Sort/hvid tænkning.
- Har svært ved at komme op i arousal (fx at komme ud ad døren til tiden, komme i gang).
- Har svært ved at finde interesse ved noget andet end skærme.
- Er "nejsiger" og ser mange ting som negativt eller som kedeligt.
- Har svært ved at nuancere.

I den fulde statusbeskrivelse kan du læse detaljerne om indsatsen og alle de positive forandringer. Klik på linket i overskriften.

Jeg håber, denne case vil give dig håb og tro, hvis du er forælder til et barn, der er udfordret.



Artikel: Mange børn har skolevægring – Inklusion kræver total nytænkning af skolestrukturen

Flere og flere børn falder ud af skolesystemet, fordi de belastes voldsomt af krav og strukturer i folkeskolereformens inklusionspraksis. Men vi kan løse den meget belastede og alvorlige situation i den danske folkeskole, når vi tænker i nye baner og i helheder.

I mit daglige arbejde med familier ser jeg, hvordan flere og flere børn må kapitulere over for skolen. De stresses og udtrættes af lange dage med for få voksne, mange skift og manglende struktur.

De konstante indtryk og krav fra en turbulent verden med et rasende højt stimuleringsniveau – både i skole og fritid – stresser et barns nervesystem. Det skaber en indre uro, som påvirker opmærksomhed, koncentration og arbejdshukommelse.

Noget af det allervigtigste: følelsen af tryghed og en oplevelse af at blive mødt, set, rummet og støttet af de voksne, kan sjældent tilgodeses i nødvendigt omfang i skolelivet. Dels fordi der mangler ressourcer til den tætte kontakt og dialog, dels fordi en del lærere og pædagoger mangler tilstrækkelig indsigt/uddannelse i passende pædagogisk-psykologisk praksis.

For at få den gode inklusionstanke til at fungere i praksis, må vi nytænke hele skolestrukturen ud fra et helhedsperspektiv.

Læs artiklen via linket i overskriften, hvis du vil se mine helt konkrete forslag til en ny og forbedret folkeskole. Er du forælder, kan du måske finde inspiration til samarbejdet med dit barns skole.



Artikel: Følger af for tidlig fødsel kan afhjælpes

I denne artikel kan du læse om, hvorfor og hvordan de præmature børn forstyrres i den tidlige udvikling, hvilken betydning det har på sigt, og ikke mindst hvad vi kan gøre for at oprette balance i deres nervesystem og følelsesliv.

Igennem de seneste to årtier har jeg sat fokus på de præmature børns typiske senfølger, som kan forstyrre deres udvikling og livskvalitet op igennem hele barndommen.

Alligevel har vi det danske social-, sundheds- og skolesystem endnu ikke opnået en overordnet anerkendelse af, at for tidligt fødte børn næsten altid har senfølger i form af et ubalanceret sansesystem og et følelsesliv, der er belastet af tidlige traumer. Det kan bl.a. påvirke børnenes trivsel og selvværdsfølelse, det sociale samspil, koncentrationen og indlæringen. Det er oftest gråzonebørn, der falder mellem to stole i det opfølgende system. Især når børnene kun er født 4-6 uger før termin.

Nogle af de for tidligt fødte børn bliver efter nogle år udredt i børnepsykiatrien med det formål at få en diagnose, fordi forældre, institution og skole ikke kan se andre muligheder for at opnå de bevillinger af støtte, de mener, barnet har behov for.

Men er det virkelig nødvendigt og hensigtsmæssigt?

Når vi forstår sammenhængen mellem den tidlige påvirkning af børnenes nervesystem/følelsesliv og deres typiske udfordringer med trivsel og udvikling, har vi nøglen til optimal støtte og opbygning. Læs mere ved at følge linket i overskriften.



Artikel: Fra lille og sårbar til voksen, stærk og følsom

Mine tvillinger er født i uge 27+2 i 1992.

Alle, der har for tidligt fødte børn, ved, hvad børnene går igennem, når de er født 3 måneder før tid. Og hvordan det påvirker dem under opvæksten.

Og som præmaturforældre ved man også, at der skal ekstra opmærksomhed til at støtte og hjælpe børnene igennem. Når man står midt i det, ved man af gode grunde ikke, hvordan det udvikler sig på sigt.

Derfor – og for at give håb, tro og optimisme – vil jeg dele elementer af mine børns historie.

I artiklen beskriver jeg i korte termer den samlede tilgang og indsats, der gav ro i nervesystemet og skabte basis for en god hjerneudvikling. Og som afbalancerede følelseslivet.

Det har krævet en del af både børnene og mig at få vendt den negative spiral til en positiv, men rejsen har været fyldt med kærlighed, nærhed, styrke, overvindelse, tro, håb og sejre. Og indsatsen er kommet tifold igen. Følg linket i overskriften for at læse hele artiklen.



Artikel: Sansestimulering af børn er godt – men kan ikke stå alene

Det er rigtig positivt, at børns sansemotorik og sansestimulering har fået øget fokus de senere år. Det er ved at være alment kendt, at sansemotorikken er en basal forudsætning for barnets udvikling og trivsel. Men sansestimulering kan ikke stå alene.

Jeg har gennem de senere år oplevet, at flere forældre og fagpersoner har haft en opfattelse af, at sansestimulering alene var løsningen på barnets kropslige uro, koncentrationsbesvær, impulsstyring, forsinkede sprogudvikling, manglende evne til at regulere sig selv, problemer i socialt samspil samt angst og utryghed.

At teste barnets sansemotoriske niveau og efterfølgende sansestimulere målrettet vil kunne gøre en masse

godt for barnet. Men det kan ikke stå alene.

Først må vi afdække årsagerne til barnets udfordringer via indsigt i dets historie og i rammerne og samspillet i hverdagen. Der er stort set altid mere end én årsag.

Med udgangspunkt i denne afdækning kan vi lægge en helt konkret handleplan. Den må indeholde samtlige fokuspunkter, der har betydning for at give barnet ro i nervesystemet og afbalancere følelseslivet.

Følg linket i overskriften for at læse hele artiklen.

Trivselspyramiden



Artikel: Neurodagen 2019 giver håb om bedre forståelse af og støtte til for tidligt fødte

og alle andre, der har fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser

Da jeg læste programmet for Neurodagen 2019 blev jeg meget begejstret og måtte bare deltage på konferencen, som blev afholdt i Odense den 22. oktober.

Min begejstring skyldtes, at Socialstyrelsen og en række eksperter nu endelig samler fokus på de bio-psyko-sociale årsager til funktionsnedsættelser og på en tværfaglig tilgang.

Det betyder en bevægelse væk fra den snævre og sygdomsfokuserede diagnosetænkning og hen imod et helhedsorienteret udviklingssyn.

Det "nye" perspektiv tager udgangspunkt i ressourcer, potentialer og muligheder. Og i, at hjernen er plastisk og altid kan påvirkes til positiv udvikling.

Når jeg har sat citationstegn omkring ordet nye, skyldes det, at det er det perspektiv, jeg selv har haft og arbejdet ud fra siden starten af 1990'erne. Og det er også det, Dansk Præmatur Forening blev grundlagt på i 2000.

I programmet for dagen står blandt andet:

*"Vi retter blikket mod forskning og indsatser, hvor **både en ny forståelse af hjernen og sociale tilgange i relation hertil er i spil** og kan berige hinanden gensidigt.*

[Her](#) kan du læse et resumé af dagen, hvor jeg relaterer oplæg og input til for tidligt fødte børn og unge der, hvor det umiddelbart lader sig gøre.



Artikel: Sådan får du glade delebørn i god trivsel

En skilsmisse kan være rigtig hård at komme igennem. Ikke mindst for børnene, De er fuldstændig underlagt de beslutninger, de voksne tager. Men det er muligt at skabe et godt liv for børnene efter en skilsmisse. Forældrenes samarbejde, at lade børnenes behov komme først, empati, omsorg og nærvær er nogle af nøgleordene.

Er du forælder til et eller flere delebørn, kender du sikkert til nogle af de mange udfordringer, der kan ligge i det – i høj grad også for børnene. Deres sorg over adskillelsen, deres følelse af ikke at være gode nok og deres overbevisning om, at det er deres skyld. Det kan påvirke deres følelsesliv meget i negativ retning, og det vil videre få indflydelse på deres trivsel, sociale liv, koncentration og indlæring.

Børnenes egne ressourcer spiller en rolle i processen med at hele sårene og trives godt med situationen, lige som

det er tilfældet med samarbejdet mellem jer som forældre og den omsorg og opmærksomhed, I giver jeres børn.

Klik på linket i overskriften for at læse artiklen.

Artikel: 10 gode råd til mere tid og nærvær i børnefamilien



Stress på om morgenen, konflikter og dårligt humør – en dum start på dagen.

Og i den anden ende: Hente børn på vej hjem efter en travl dag på jobbet, handle, hjælpe med lektier, lave mad, sætte en vask over, få børnene i bad og i seng.

Undervejs opstår der konflikter mellem børnene, mens du har travlt med at nå det hele. Travlheden gør din lunte kortere end sædvanligt, og du kommer til at skælde ud. Det er svært at få børnene til at slippe iPad'en og komme hen til spisebordet, når maden er klar. Så for at få det hele til at hænge sammen får børnene lov at sidde lidt for længe med deres iPad eller foran fjernsynet. Du ved det godt. Har dårlig samvittighed, Men kan bare ikke finde den tid og det overskud, der kan ændre situationen.

Når du befinder dig midt i hverdagens trummerum, kan det være rigtig svært at finde andre muligheder, Men de er der, og nøgleordene er prioritering og planlægning.

Hverdagen og familielivet kan meget tit planlægges mere hensigtsmæssigt – både i de lavpraktiske detaljer og i det store perspektiv.

Læs artiklen ved at klikke på linket i overskriften

Ønsker du ikke fremover at modtage nyhedsbreve fra mig, kan du sende en [mail](#). Skriv "Afmeld nyhedsbrev" i emneboksen.