Tidlig og hverdagsnær hjælp til børn og unge i mistrivsel

Når et barn mistrives, er spørgsmålet ikke kun, hvad der er galt med barnet. Vi skal også undersøge, hvad hverdagen kræver, og hvad der står i vejen for, at barnet kan deltage i skole, dagtilbud, fritidsliv, familieliv og sociale fællesskaber.

Nogle børn ser ud til at klare sig i skolen, men bruger så mange kræfter på at komme gennem dagen, at de falder sammen hjemme. Andre får mavepine, hovedpine eller tiltagende fravær. Fælles kan være, at kravene i hverdagen overstiger barnets aktuelle kapacitet, eller at omgivelserne ikke giver den nødvendige støtte.

Derfor er der behov for en indsats, som ikke alene ser på symptomer og adfærd, men også på barnets hverdag - deltagelse, energiforbrug, sansestimuli, restitution og familiens samlede belastning. For vanskeligheder opstår ofte i et mismatch mellem barnet, aktivitetens krav og omgivelserne – ikke kun inde i barnet. Det er netop dette samspil, som der er behov for større fokus på at analysere.

Indfør et hverdagstjek

Ergoterapeutforeningen anbefaler, at børn og unge med begyndende tegn på mistrivsel tilbydes et hverdagstjek.

Et hverdagstjek er en kort, systematisk og hverdagsnær indsats til børn og unge med begyndende eller tiltagende tegn på mistrivsel. Hverdagstjekket skal være en lettilgængelig indsats uden krav om diagnose.

Formålet er ikke at finde én forklaring på mistrivslen. Formålet er at opdage belastninger tidligt og finde frem til barnets egne ressourcer samt konkrete løsninger i barnets hverdag, før vanskelighederne vokser sig større.

Hverdagstjekket skal dermed afdække, hvor belastningen opstår, og hvor konkrete ændringer kan gøre den største forskel.

HVOR OG HVORDAN SKAL MAN KUNNE FÅ ADGANG?

Et hverdagstjek skal som minimum kunne tilbydes ved indgangen til PPR og de lettilgængelige behandlingstilbud. Indgangen skal være enkel: Via en ergoterapeutisk faglighed i PPR og de lettilgængelige tilbud. Tilgangen skal være: Hvad er blevet svært, og i hvilke situationer?

HVEM SKAL TILBYDES ET HVERDAGSTJEK?

Hverdagstjekket er relevant, når der er tegn på, at barnet bruger uforholdsmæssigt mange kræfter på at deltage i hverdagen. Det kan blandt andet være:

- begyndende eller stigende skolefravær, eventuelt ledsaget af mavepine, hovedpine eller træthed
- at barnet tilsyneladende klarer sig i skole eller dagtilbud, men falder sammen, eksploderer eller lukker ned hjemme
- mindre overskud til fritid, venner, familie og almindelige hverdagskrav
- at barnet gennemfører dagens krav, men med en uforholdsmæssigt høj energimæssig pris

SÅDAN GENNEMFØRES HVERDAGSTJEKKET

1. **Fælles problemformulering**
   En kort samtale med barnet og forældrene om, hvad der er blevet svært, og hvad barnet ønsker bedre at kunne deltage i.
2. **Hverdagskort**
   En kortlægning af døgnets aktiviteter, krav, overgange, pauser og restitution samt forskelle mellem hjem og skole eller dagtilbud.
3. **Observation**
   Observation af en eller to konkrete situationer, hvor belastningen opstår, og gerne også en situation, hvor deltagelsen lykkes.
4. **Aktivitets- og belastningsanalyse**
   En analyse af samspillet mellem barnet, aktivitetens krav og omgivelserne. Relevante redskaber, for eksempel en sanseprofil, inddrages efter behov.
5. **Afprøvning og opfølgning**
   Få, konkrete og overskuelige ændringer afprøves i en afgrænset periode. Der følges op på barnets deltagelse, trivsel, ressourcer, energi og restitution.

Fagligt Selskab Ergoterapi for Børn og Unge

HVAD KOMMER DER UD AF HVERDAGSTJEKKET?

Resultatet er en kort fælles plan, ikke en omfattende rapport. Planen beskriver, hvad der er observeret, hvad det kan betyde, hvilke ændringer der skal afprøves, hvordan effekten vurderes, og hvem der følger op.

Planen skal gøre næste skridt tydeligt og bidrage til at afklare, om barnet har brug for hverdagsjusteringer, pædagogisk eller specialpædagogisk støtte, behandling, yderligere udredning eller en kombination.

Tværfaglighed

Tværfaglighed er helt essentiel, hvis vi for alvor vil forbedre trivslen hos børn og unge. Kvaliteten bliver bedst, når forskellige fagligheder bidrager med deres særlige kompetencer.

DET ERGOTERAPEUTISKE BLIK PÅ HVERDAGEN - HVORFOR ERGOTERAPEUTER?

Ergoterapeuter er autoriserede sundhedsprofessionelle med særlig ekspertise i aktivitet, deltagelse og funktionsevne. Ergoterapeuter har en særlig faglighed i at analysere samspillet mellem funktionsevne, aktivitet, deltagelse og omgivelser. Det vil sige hverdagens gøremål, som at tage tøj på, komme i bad, måltider, pligter og social deltagelse. Alt hvad man gør, fra man står op, til man går i seng.

På børne- og ungeområdet undersøger ergoterapeuter samspillet mellem barnet, hverdagens aktiviteter og de fysiske, sociale og sanselige omgivelser.

Det ergoterapeutiske blik retter sig mod konkrete situationer: Hvad skal barnet forstå, planlægge, gøre, tåle og holde ud? Hvor bliver deltagelsen vanskelig? Hvad koster det barnet at leve op til kravene? Og hvad kan konkret ændres, så barnet får bedre mulighed for at deltage og styrke egne ressourcer?

I dag er adgangen til ergoterapeutisk faglighed uens på tværs af landet. Det betyder, at nogle børn og unge får gavn af ergoterapeutiske interventioner til at mestre hverdagslivet. Sådan bør det ikke være. Derfor bør man sikre, at alle kommuner via deres PPR og lettilgængelige tilbud har adgang til ergoterapi og kan gennemføre et hverdagstjek.

ERGOTERAPEUTISKE KERNEKOMPETENCER

- Aktivitetsanalyse: Analyse af konkrete situationer og de krav, de stiller til barnet.
- Sanseprofil og sansebearbejdning: Vurdering af, hvordan blandt andet lyd, lys, berøring, bevægelse og kropslige signaler påvirker barnets kapacitet og deltagelse.
- Aktivitet og deltagelse: Undersøgelse af betydningen for undervisning, leg, frikvarterer, måltider, egenomsorg, fritid, relationer og livet derhjemme.
- Aktivitetsbalance og restitution: Kortlægning af belastning, pauser og restitution gennem hele dagen. Struktur og kognitive strategier: Arbejde med rutiner, overblik, igangsætning, planlægning og fleksibilitet samt konkrete strategier til at gøre hverdagen mulig.
- Miljø- og aktivitetstilpasning: Konkrete ændringer i krav, støtte, sansemiljø, hjælpemidler, pauser, rutiner og måder at deltage på.

Fagligt Selskab Ergoterapi for Børn og Unge

Da skoledagen kostede al energien

– et konkret eksempel fra virkeligheden, eksempel på et hverdagstjek

UDFORDRINGEN

En pige i 3. klasse havde gennem længere tid udviklet mavepine, særligt før skoledagen, og hendes skolefravær var gradvist steget. I skolen blev hun beskrevet som stille og forsigtig, men ikke som et barn i åbenlys mistrivsel. Hjemme så familien et andet billede. Pigen brugte så mange kræfter på at komme gennem skoledagen, at hun havde begrænset overskud til fritidsaktiviteter, sociale relationer og familieliv efter skoletid.

Sagen illustrerer en udfordring, som mange kommuner og fagprofessionelle møder: Barnet kan umiddelbart fremstå velfungerende i skolen, mens belastningerne først bliver synlige i hjemmet gennem træthed, nedtrykthed, stressreaktioner og begyndende fravær.

DEN ERGOTERAPEUTISKE UNDERSØGELSE

Der blev rettet henvendelse til PPR. En ergoterapeutisk undersøgelse tog udgangspunkt i pigens samlede hverdag på tværs af skole, SFO og hjem. Formålet var ikke alene at beskrive hendes adfærd, men at forstå samspillet mellem hendes forudsætninger, omgivelserne og de krav, hverdagen stillede.

Det kostede hende uforholdsmæssigt mange ressourcer at deltage i almindelige hverdagsaktiviteter. Hun kunne fortsat leve op til skolens forventninger, men det skete i stigende grad på bekostning af energi, trivsel og deltagelse uden for skolen.

DE KONKRETE ÆNDRINGER

Indsatsen bestod af målrettede tilpasninger i de situationer, hvor belastningen opstod. Pigen fik blandt andet:

- visuelt overblik over grupper og aktivitetsskift
- kort individuel opfølgning på fælles beskeder
- mulighed for høreværn og adgang til et roligere arbejdssted
- planlagte pauser og et pausekort, som kunne bruges uden yderligere forklaring
- en roligere overgang til frikvarteret ved at komme på sidste hold til overtøj
- mulighed for at opholde sig indendørs i SFO, når udemiljøet blev for belastende
- graduerede forventninger til deltagelse i obligatoriske legegrupper

Ved opfølgningen var mavepinen reduceret, skolefraværet faldet, og pigen havde igen overskud til fritidsaktiviteter, familie og sociale relationer.

HVAD CASEN VISER

Casen viser, at et barn kan fremstå velfungerende i skolen, selv om deltagelsen kræver uforholdsmæssigt mange kræfter.

Et hverdagstjek med et systematisk blik på hele hverdagen kan gøre skjulte belastninger synlige og omsætte dem til konkrete løsninger tæt på barnets daglige miljøer.

Relativt små ændringer i omgivelser og rutiner kan styrke barnets trivsel og deltagelse og potentielt forebygge behovet for mere omfattende indsatser senere.

Fagligt Selskab Ergoterapi for Børn og Unge