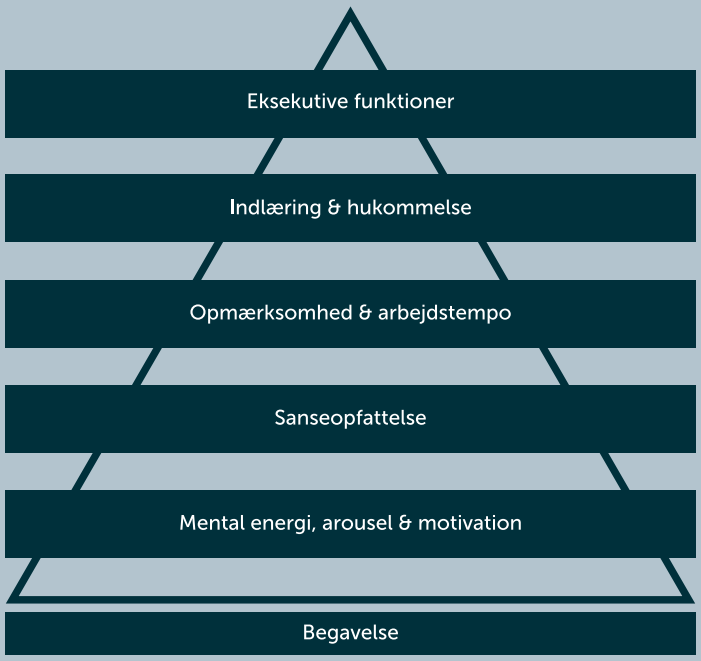
Neuropædagogikkens lommebog



Neuropædagogik er ikke en fast fremgangsmåde, men en forståelsesramme.

En samtænkning mellem hjernens funktion og pædagogisk intervention, der har til formål at skabe læring og trivsel.

Vejlefjord Rehabilitering
Ny Fjordbo

Af; Malene Arendt Eriksen,
neuropædagogisk konsulent, ergoterapeut og cand.pæd i pædagogisk psykologi

Indledning og introduktion til lommebogen

Denne lommebog er udarbejdet med det formål at inspirere og styrke din opmærksomhed i forhold til at tænke, og arbejde neuropædagogisk i dit daglige samarbejde med mennesker med neurologiske og/eller neuropsykologiske vanskeligheder.

Neuropædagogik indbefatter det komplekse samspil mellem personens neuropsykologiske funktioner samt vedkommendes omverden.

Via neuropædagogisk tilgang, fortolkning og forståelse, søger vi at understøtte personens neuropsykologiske udfordringer.

Indholdet er en kombination af praksiserfaring, samt teorifunderet baggrundsviden og giver et bud på vigtige fokusområder, når vi taler om neuropædagogisk praksis.

Inspirationslitteratur forefindes i referenceliste.

Undervejs i lommebogen vil I møde overskriften '**Inspiration'.** Her finder I anbefalinger og ideer til redskaber, modeller, tilgange og vigtige opmærksomhedspunkter, som I med fordel kan anvende for skærpe jeres neuropædagogiske arbejde.

Neuropædagogikkens lommebog
Indhold:

1. Fem hurtige om neuropædagogik
2. Indstilling, menneskesyn og tilgang
3. Din rolle som fagprofessionel
4. Ressourceorienteret tilgang
5. Rehabilitering og neuropædagogik
6. Livsduelighed
7. Når hjernen tager skade
8. Den kognitive pyramide
   - Begavelse
   - Mental udtrætning/mental fatigue og energiforvaltning
   - Sensoriske system
   - Opmærksomhed
   - Hukommelse og læring
   - Eksekutive funktioner
9. Hjerne, krop og omverden – et dynamisk system
10. Mestring
11. Opsummering og pointer om neuropædagogik
12. Fire bud på definitioner af neuropædagogik
13. Referencer og inspirationslitteratur

1.

Fem hurtige om neuropædagogik

1. Neuropædagogik er pædagogiske tiltag, i forbindelse med rehabilitering, undervisning, læring og udvikling hos personer, hvor der ses kropslig, emotionel, social og kognitiv funktionsnedsættelse

2. Kombination af viden og metoder fra pædagogikken, neurovidenskaben og neuropsykologien

3. I den neuropædagogiske forståelseseramme, anskuer vi hjernen som meget mere end blot et organ. **Hjernens fulde kapacitet kommer til udtryk i samspil mellem krop, hjerne og omgivelser**

4. I neuropædagogisk praksis, anskuer vi mennesket i et biologisk, psykologisk og socialt helhedsperspektiv

5. Balanceret fokus på menneskets ressourcer og skrøbeligheder. Livsduelighed som essentielt begreb.

Indstilling, menneskesyn og tilgang

"Mennesket gøres let til objekt i behandlingen, men det er subjekt i neuropædagogikken"

(citat Kjeld Fredens)

At arbejde neuropædagogisk fordrer en neurofaglig viden, men tilgangen kan ikke reduceres til dette alene.

Foruden viden om hjernen og de kognitive domæner, må man i ***GOD*** neuropædagogisk praksis, altid tage udgangspunkt i det ***specifikke menneske*** man søger at hjælpe.

Neuropædagogikken er både relationel og situationel. Et værktøj hvis formål er det, at øge livskvaliteten for mennesker med nedsat funktionsevne og gøre dem så livsduelige som muligt.

"Hvis den professionelle skal gøre gavn med sin indsigt og sine råd, må han/hun først og fremmest lytte.

Der skal udføres "menneskearbejde" for at forstå, før der kan udføres "ekspertarbejde" for at hjælpe".

(citat fra bogen 'Sundhedsfremme i teori og praksis')

3.

Din rolle og position som fagprofessionel

- Forholdet mellem person og fagprofessionel, kan karakteriseres som asymmetrisk, et giver og modtager-forhold. Personen er afhængig af støtte, mens den fagprofessionelle er den støttende

- Den optimale neuropædagogiske indsats minimerer denne asymmetri, ved at give personen værdighed og understøtte, at vedkommende:

    - Styrker sine funktioner og kompensationsmuligheder
    - Øger sin selvhjulpenhed
    - Øger sine sociale kompetencer
    - Får en bedre forståelse for egen og andres situation
    - Får tilrettelagt en hverdag, hvor personen udnytter sine ressourcer

- **Kun gennem en grundig afdækning af: Vanskeligheder, ressourcer og kontekstuelle vilkår, kan den neuropædagogiske indsats tilrettelægges optimalt**
-

  Det er den professionelle der har ansvaret for relationen og ansvaret for at læring- og forandringsprocesser faciliteres på en måde, som virker meningsfuld for den aktuelle person.

4.

Ressourceorienteret tilgang

At anlægge sig et ***bevidst ressourceorienteret fokus*** i sin neuropædagogiske tilgang er ikke blot etisk, men også hjælpsomt i samarbejdet mod at gøre personen så livsduelig som mulig.

Alle mennesker indeholder ressourcer. Al adfærd og måder at være sammen med andre mennesker på, handler om, at vi dybest set altid gør det bedste vi kan i en given situation, og med de mennesker og de udfoldelsesmuligheder, der er til stede og til rådighed.

Vær opmærksom og bevidst og hold forråelse på afstand! Jf. Dorthe Birkmose opstår forråelse når vi oplever faglig afmægtighed, utilstrækkelighed og tvivl på egne evner. Når vi peger pilen væk fra os selv: "Ej men han vil bare heller ikke samarbejde".

Du som fagprofessionel er afgørende i forhold til hvilke udfoldelsesmuligheder der er til rådighed.

5.

Rehabilitering og neuropædagogik

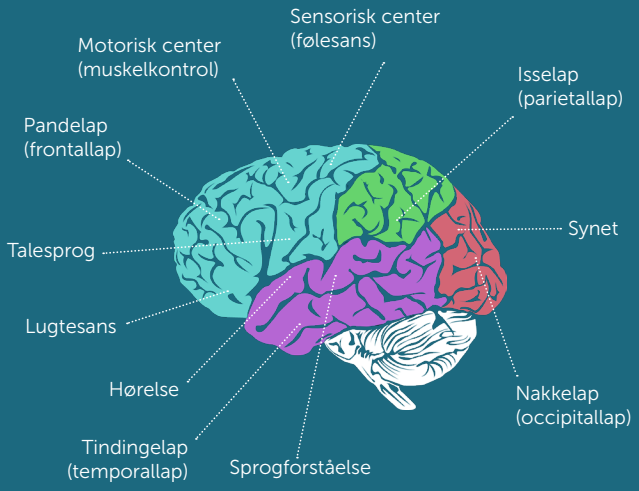
Rehabilitering er at arbejde med både fysiske, kognitive, psykiske og sociale følger.

Vejlefjord Rehabilitering: ***"Formålet med specialiseret rehabilitering er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller lette den daglige tilværelse og forbedre livskvalitet".***

Neuropædagogikken anlægger et læringssyn på rehabilitering og fordre en nysgerrighed og en nødvendig og ***kontinuerlig*** afdækning, samt tilpasning af tiltag, interventioner, tilgange og strategier for at imødekomme personens neuropsykologiske skrøbeligheder.

Neuropsykologiske problemstillinger er komplekse og facitlisten er ikke-eksisterende.

Viden om hjernen er en vigtig referenceramme.



Livsduelighed

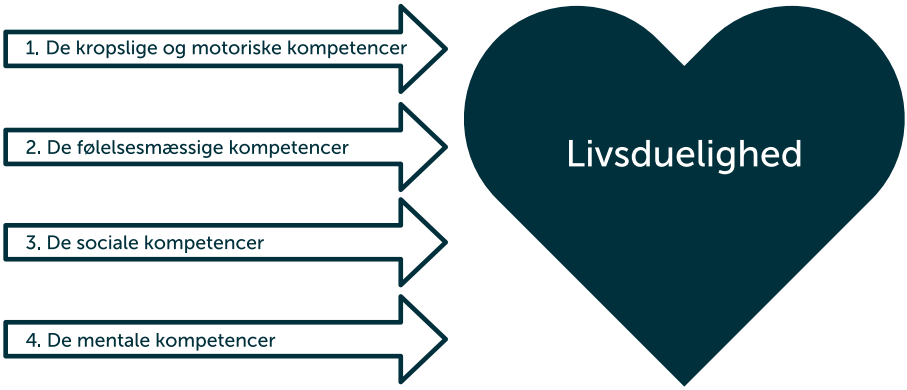
- **Livsduelighed** kan siges at være alt det vi mennesker behersker, og som får vores hverdag og liv til at fungere. **Vores livskompetencer**

- Livsduelighed kan siges at være summen af alt det vi mestrer

- Når noget "går i stykker" i det neuropsykologiske og kognitive system går det uundgåeligt udover menneskets livsduelighed

Man kan tale om fire kompetencer der tilsammen danner kernen for menneskets livsduelighed

Inspiration



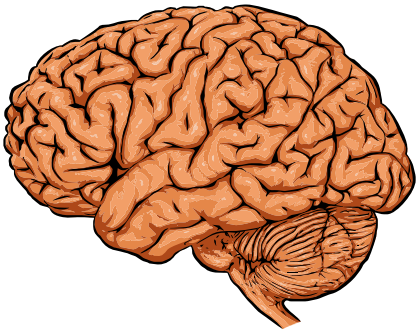
Anvend evt. de fire livskompetencer, når der laves mål og udformes neuropædagogiske strategier, så I sikrer jer, at der arbejdes helhedsorienteret, men samtidig afgrænset og målrettet.

7.

Når hjernen tager skade

Følger efter en hjerneskade kan komme forskelligt til udtryk:

- Fysiske
- Kognitive
- Følelsesmæssige
- Psykiske/social



Eksempler på fysiske følger
- Lammelser
- Føleforstyrrelser
- Balanceproblemer
- Synkeproblemer

Eksempler på skjulte kognitive følger
- Neglekt
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Træthed og nedsat udholdenhed
- Apraksi – nedsat evne til at udføre dagligdagsopgaver hensigtsmæssigt
- Ændret personlighed
- Nedsat dømmekraft
- Nedsat indsigt

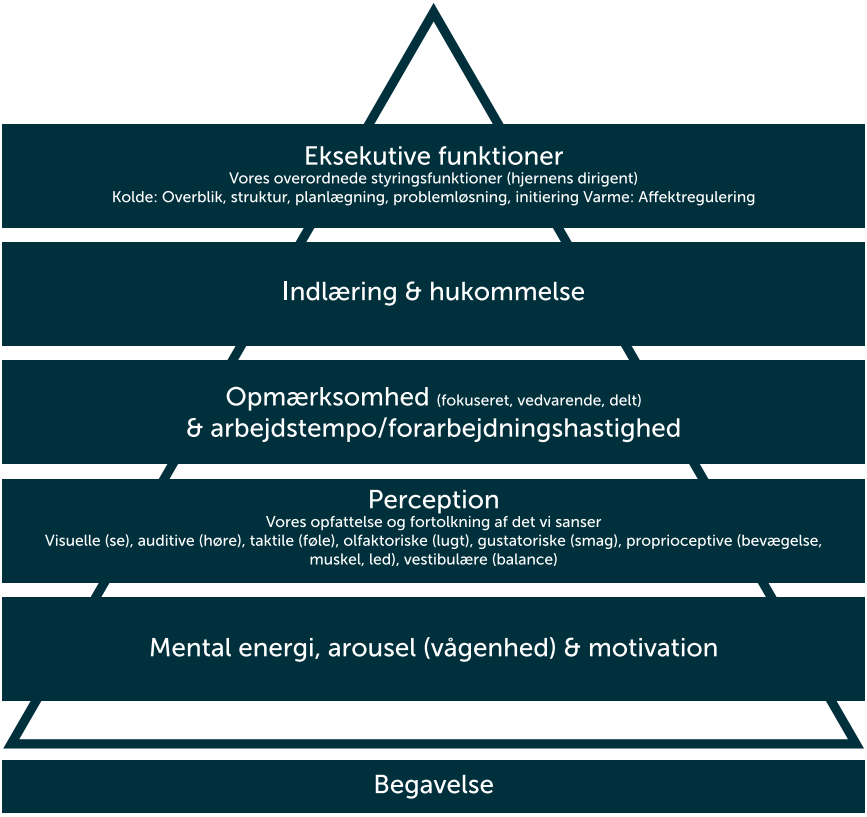
Eksempler på følelsesmæssige følger
- Lettere til tårer eller latter
- Intensitet i følelser forstærkes eller mindskes
- Krisereaktion
- Depression
- Angst

Eksempler på psykiske/sociale følger
- Svært ved uskrevne sociale regler
- Mindre hæmmet – siger det man tænker
- Mindre fokus på detaljer
- Mere sjusket eller uopmærksom
- Tab af arbejde/beskæftigelse
- Ændret rolle i familien
- Større afhængighed, fx af familie eller offentlige instanser
- Mindre socialt samvær

Den kognitive pyramide

Illustrerer menneskets kognitive funktioner = de mentale processer i hjernen, der gør os i stand til at opfatte verden, tænke, lære og ikke mindst problemløse.

De kognitive domæner

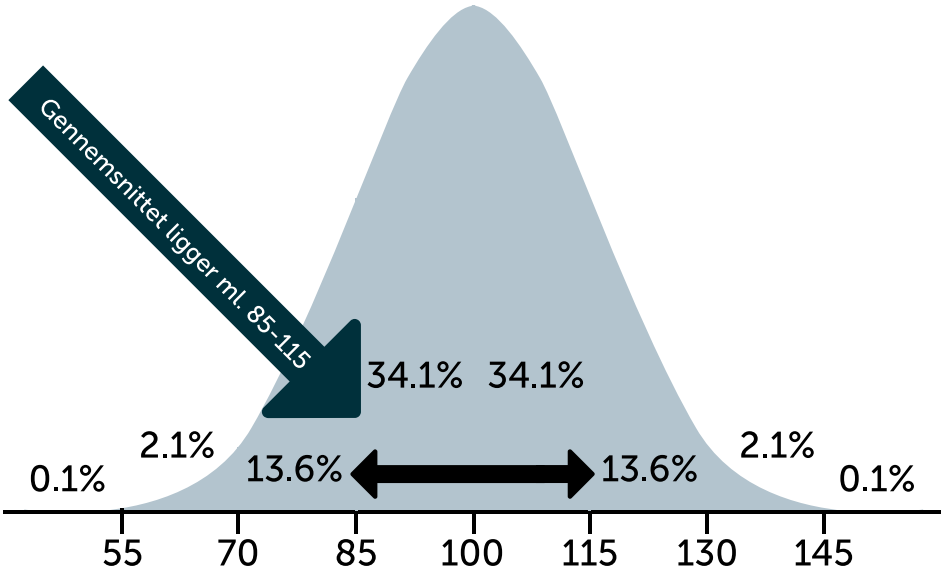


Begavelse

En betegnelse for en persons grundlæggende færdigheder og intellektuelle kapacitet.

Et væsentligt og afgørende aspekt i forhold til at kunne tilpasse og målrette strategier så de imødekommer personens potentiale.

Normalfordelingskurve - intelligens



Mental udtrætning/mental fatigue og energiforvaltning

- Mental udtrætning er et fænomen, der kan optræde som følge efter hjernepåvirkninger af forskellig karakter

- Ved mental udtrætning tyder det på at hjernen kompensatorisk må inddrage større hjerneområder og dette med større energiforbrug til følge

- Den udtrættede person bruger dermed hurtigere sin energi, fordi alle aktiviteter kræver større neural indsats, da hjernen aktiveres i øget grad, selv ved kendte rutiner

- Når hjernen er kørt træt, påvirkes de øvrige kognitive funktioner. Således bliver det sværere at bevare overblikket, holde sig opmærksom, at indlære og at huske

- Den mentale udtrætning kan ikke "behandles væk"

- Men man kan hjælpe mennesker med en udtrætningsproblematik, ved at etablere betingelser, så hjernen bedre kan klare opgaver og hverdagen

- Bl.a. ved at der bliver indlagt faste og strukturerede hjernepauser i løbet af dagen

Inspiration

Neuropædagogiske hensyn, tiltag og strategier til energiforvaltning.
Ofte vil personen til en start ikke selv kunne sige fra, mærke symptomerne eller forstå hvad det handler om.

Det vil derfor være hjælpsomt, og i mange tilfælde nødvendigt:

- At netværket registrerer træthedstegnene (lav evt. en liste: røde øjne, gab, irritabel, osv.)
- At der indgås aftale om at holde pauser. Sæt pauserne i system
- Vidensdeling/psykoedukation så personen på sigt kan tage vare på sig selv og sin hjerne

Trætheden er en ny ledsager som man skal lære at leve med. Man kan ikke styre trætheden, men lære at tage hensyn til den vha. af bevidst energiforvaltning.

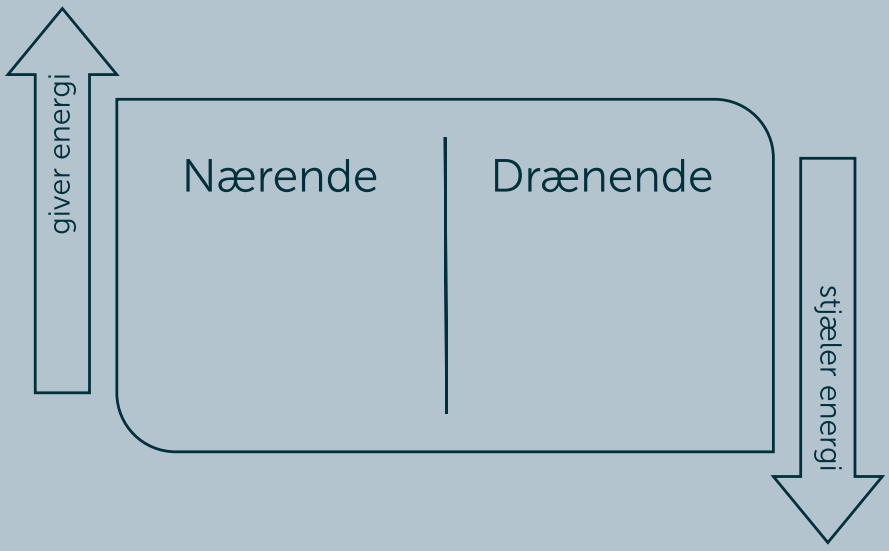
Strategier til energiforvaltning

- Balance mellem nærende og drænende aktiviteter
- Flere rutineprægede opgaver frem for mange nye opgaver
- Begrænsning af kognitivt krævende aktiviteter
- Begrænsning af aktiviteter generelt
- Hyppige skift i opgavetyper, korte og afgrænsede intervaller
- Kun en opgave ad gangen
- Afgræns/begræns tiden
- Undgå afbrydelser
- Udelukkelse af forstyrrende stimuli (auditive, visuelle)
- Indret miljøet så der er mulighed for pauser

- Systematiske, effektive hvil og pauser
- Velplanlagt og struktureret hverdag samt forudsigelighed
- Brug af ugeskema, kalender, oversigt over opgaver, struktur for opgaver
- Alarmer og påmindelser til pauser og igangsætning efter pauser

Effektive hjernepauser:
- Lavt stimulerende indhold
- Gerne automatiseret eller rolig aktivitet
- Pausen skal gerne holdes i rolige omgivelser uden for mange stimuli
- Planlagte og faste pauser evt. rammesat i skema
- Forebyggende - dvs. før træthedstegnene indtræffer

Psykoedukation. Vær nysgerrig sammen med personen, hvad kunne en god lavt stimulerende pause være for vedkommende? Dette kan variere fra person til person. Tal om hvilke aktiviteter der giver energi og hvilke aktiviteter der stjæler energi! Lav gerne et visuelt skema.



Sensoriske system

Vi får flere millioner sensoriske input i sekundet, og vi skal typisk handle reagere på maximalt 20 stk. Der sker en ubevidst selektion i hjernen – hvad er vigtigt og væsentligt at forholde sig til? Og hvad er ikke?

En hjerneskade kan medføre sensoriske forstyrrelser og man bør sammen med borgeren være opmærksomhed på hvilke sanser der evt. bør skærpes og ikke mindst hvilke sanser der evt. bør skærmes.

Man bør altså hjælpe borgeren med at søge at kontrollere input og holde øje med output.

På den måde kan man understøtte og skabe strategier der passer til den kontekst, situation, aktivitet og sammenhæng som vedkommende befinder sig i.

Inspiration

Husk at medtænke alle 7 sanser:

Følesansen, muskel-led sansen, balance/ligevægt, synssansen, smagssansen, lugtesansen, høresansen

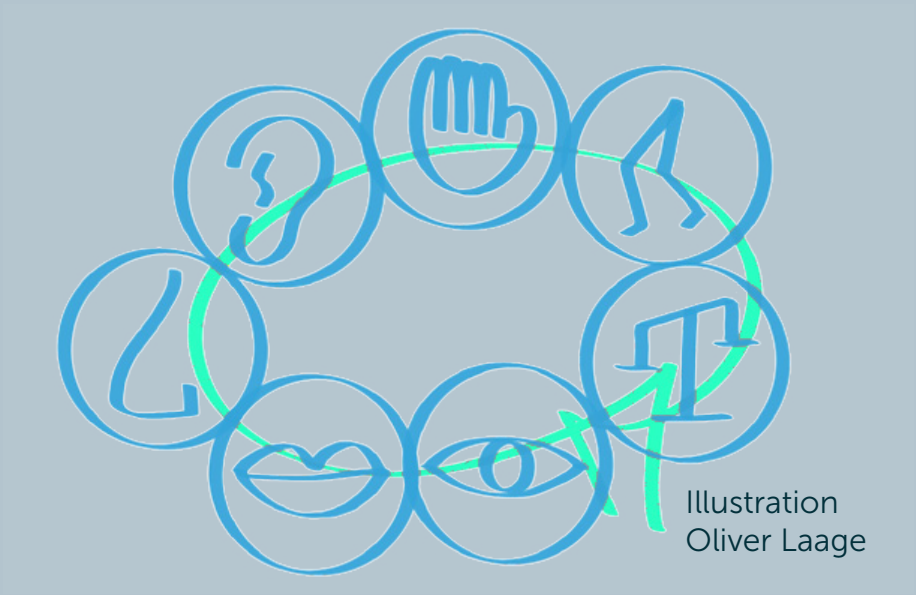


Illustration
Oliver Laage

Man kan arbejde bevidst med en "sensorisk diæt", hvor man tilstræber en balance i personens sensoriske system. Dvs. at man bevidst via tilvalg og fravalg søger at opfylde vedkommendes sensoriske behov med passende aktiviteter.

Opmærksomhed

Opmærksomhedsforstyrrelse efter en skade i hjernen er et udtryk for, at skaden har nedsat hjernens evne til at håndterer information.

Der findes flere former for opmærksomhed:

- Fokuseret opmærksomhed -> sikrer, at personen kan fastholde en opgave eller aktivitet uden at lade sig aflede
- Vedvarende opmærksomhed -> er systemets evne til at skabe koncentration og at blive ved over længere tid
- Delt opmærksomhed -> er evnen til at rette opmærksomheden mod flere ting på samme tid og skifte fokus

At kontrollere sin opmærksomhed indebærer evnen til at kunne:

- Selektere
- Skifte
- Dele
- Fastholde sin opmærksomhed over tid
- Hæmme sine impulser

Det vil fx sige, at man er i stand til at:

- Se bort fra distraktioner når man laver noget
- At man kan sortere i de sanseindtryk man udsættes for, og kun fokusere på det, som man beskæftiger sig med
- At man kan lave flere forskellige ting ad gangen
- At man kan skifte smidigt fra én aktivitet til en anden, eller fra én strategi til en anden
- At man kan koncentrere sig om den samme ting over tid, også selvom opgaven er kedelig

Inspiration

Neuropædagogiske greb og strategier til at støtte personen med opmærksomhedsudfordringer:

- Beskyt personen mod forstyrrelser, fx ved at indrette miljøet med afskærmede nicher fx til træningsseancer eller måltider, hvor vedkommende skal kunne samtale og socialisere
- Aftal nøje hvad personen skal evt. visuelt understøttet så vedkommende kan vende tilbage til informationen når/hvis opmærksomheden svigter
- Brug ur/tidtagning så personen er bevidst om hvor længe en opgave eller aktivitet vare og hvor længe der er igen
- Brug om nødvendigt skift i aktiviteten
- Skab overskuelighed i opgaven eller aktiviteten. Stil én opgave ad gangen og hjælp evt. personen med at dele opgaven op og/eller fremhæve rækkefølgen i opgaven.
- Indlæg pauser. Opmærksomheden svækkes markant ved udtrætning
- Brug skemaer, lister eller andre former for blivende visuelle hjælperedskaber
- Giv beskeder samlet. Undgå at forstyrre med: "Jeg glemte lige.."
- Giv jævnligt feedback og feedforward: "Det skal du lave bagefter"

Støt så meget som nødvendigt, da personen kan have problemer med at komme i gang og afslutte en aktivitet.

Hukommelse og læring

Hukommelsen er spredt over store dele af hjernen og påvirker derfor en række processer, der gør os i stand til at fastholde informationer og begreber i kortere eller længere tid, lære nye færdigheder og genkende hverdagens genstande.

Hukommelsen er altså afgørende for læring. Man kan til dels sige at hukommelse og læring er to sider af samme sag:

- Læring er processen at erhverve ny viden
- Hukommelse er processen at bibeholde denne viden

Det er en forudsætning for læring, at erfaringerne efterlader sig varige spor i hjernen. Dét, man skal lære, skal kunne konsolideres i hjernen og hentes frem igen.

Hukommelsen sikrer også, at vi kan huske ting, der er sket eller skal ske, og den gør os i stand til at supplere med tidligere tanker og følelser (erfaringer), så vi kan handle målrettet og leve et rigt emotionelt liv.

En skade i hjernen kan dog udfordre netop dette, hvorfor neuropædagogisk støtte kan være en nødvendighed.
Indlæring og hukommelse baserer sig på sansemæssige oplevelser, for eksempel:

- Det der opleves auditivt/lydligt gennem ørerne - oftest sprogligt
- Det der opleves visuelt/billedligt gennem øjnene

Gør jer bevidst om personens styrke og måske skrøbelighed.

Episodisk
Hukommelse for episoder

At huske begivenheder som omfatter relationer i tid og rum. Hukommelse for episoder - kontekstuel, personlig, baseret på relationer i tid og rum, knyttet til steder osv.
Episoder eller hændelser huskes i reglen uden større anstrengelse. Særligt episoder med stærke følelser involveret

Semantisk
Faktuel hukommelse

Semantisk hukommelse er hukommelse for kategorisk, faktuel information uafhængigt af tid og sted.
Semantisk hukommelse - hvad ting hedder, hvad ord og begreber betyder. Dvs. rummer almen viden om verden, normer, kultur. Spørgsmål der begynder med hvad og i et vist omfang hvorfor og hvem, henvender sig til semantisk hukommelse.

Procedural
Hukommelse for procedurer

At huske hvordan handlinger rent praktisk udføres.
Fx hvordan man brygger kaffe, skriver sit navn, cykler mv.
Hukommelse for hvordan (procedure) adskiller sig altså fra hukommelse for hvad og hvor (fakta og begivenheder = semantisk og episodisk).
Man kan sige at den procedurale hukommelse er ubevidst modsat den episodiske og semantiske som er mere bevidste.

Arbejdshukommelse

En kombineret hukommelses- og opmærksomheds-funktion. Hukommelsessporene i arbejdshukommelsen kan fastholdes i minutter, timer, måske dage. Informationerne fastholdes indtil det aktuelle "problem" er løst, eller en beslutning er taget, men de lagres ikke.
Vi bruger arbejdshukommelsen til at huske, hvor vi er og hvorfor, så vi kan handle ud fra den information, der er til rådighed om den situation vi befinder os i, men også ud fra vort liv i øvrigt. Personer med problemer på dette område vil have vanskeligt ved at udføre opgaver, der omfatter flere trin eller at følge komplekse instruktioner.
Arbejdshukommelsen vedrører desuden evnen til at holde informationer i tankerne, for at fuldføre en opgave, indkode og lagre oplysninger, eller generere mål. Arbejdshukommelse er afgørende for at udføre flertrins aktiviteter, udfylde mentale beregninger, og / eller følge komplekse instruktioner. Derfor benævner man ofte arbejdshukommelsen som en del af de eksekutive funktioner

Inspiration

Neuropædagogiske strategier til at støtte borgere med hukommelsesvanskeligheder:

- Tal langsomt, og tal i korte sætninger med gode pauser. Vi mennesker forstår og husker i pauserne
- Undgå unødvendige sætninger og forklaringer. Gør det kort og præcist når der instrueres eller introduceres til opgaver/aktiviteter. "Less is more"
- Giv evt. ledetråde eller stikord. Spørg aldrig: "Kan du huske, hvad vi lavede i går?" Hellere: "I går stod du for aftensmaden, hvad fik vi at spise?" Denne strategi kaldes for "prompting"
- Anvend gentagelser og træning for at overindlære metoder og automatisere processer
- Brug motivation som strategisk redskab. Information som vi ikke er interesseret i, eller motiveret for at modtage, og som derfor ikke fanger vores opmærksomhed, indkodes og lagres meget lidt effektivt
- At gøre noget huskes bedre end at høre noget. Inddrag gerne flere sansekanaler
- Lav mange gentagelser, fx gentag beskeder eller læs samme bog igen. Få evt. personen til at gentage det, der bliver sagt
- Få personen til at sætte ord på det, han/hun gør.
- Forbered personen på fremtidige aktiviteter og opgaver Skriv, tegn, brug fotos mv.
- Sig tingene på forskellige måder, og lær personen at omformulere oplysningerne
- Giv tingene en fast plads. Undgå nederlag ved gang på gang at skulle lede efter, nøgler, pung m.m. Enkelt og ligetil – dog svært at efterleve. Hjælp personen med systemer. Indret miljøet på en understøttende måde

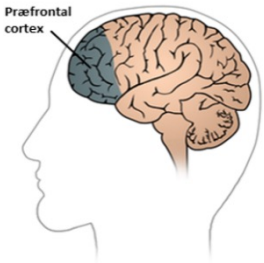
- Kategorisering som strategi. Organiser informationer og sæt dem ind i meningsfulde sammenhænge. Det hjælper til at fastholde dem. Det bliver fx muligt at gengive en større mængde ord fra fx en indkøbsliste hvis de kategoriseres efter mejeri, frugt og grønt osv.
- Systematiser stof/viden på andre måder. Visualiser fx vha. en tidslinje, lav mindmaps m.m. Kæd gerne sammen med tidligere erfaringer
- Handlingsforløb som strategi. "Når jeg kommer hjem går jeg ind i entreen, sætter mine sko, går direkte på kontoret, åbner skabet, tager mappen, finder kvitteringen" osv.
- Brug så vidt muligt fejlfri læring. Dette minimerer risikoen for at fejlinformationer lagres
- Brug, chunking - dvs. del op i færre enheder og afgræns svarmuligheder. Et telefonnummer skrives fx: 28 60 07 89 i stedet for: 28600789. Altså visuel overskuelighed. Eller husk tallene 6-4-7-9 lettere når de samles til 64 79 (kun "to"). Man forbedrer "spændvidden" strategisk ved at anvende "chunking" bevidst
- Brug gerne alle sansekanaler. Jo flere "knager på knagerækken" des bedre for hukommelsen
- Computer-, bræt- og kortspil stimulerer opmærksomhed og hukommelse. Vælg spil efter personens kognitive evner/ressourcer
- Øv notatteknikker, det er hjælpsomt at vænne sig til at noterer i forskellige sammenhænge hvor man ønsker at kunne "genhente"/"genkende" informationer og viden. Fx indkøbslister, huskelister, pakkelister mv.

- At genkende er lettere end at genkalde. Brug dette strategisk og hjælp/understøt personen ved at tilbyde svar muligheder. Fx "Var vi på vej i træningssalen eller spisesalen? Denne strategi kan være hensigtsmæssigt at anvende for at sikre personens oplevelse af mestring.
- Anvend huskeseddel, post-it sedler
- Brug evt. dikatafon ved særlige anledninger med meget og vigtig information, fx lægesamtaler
- Computer eller mobiltelefon til påmindelser og kalender til at planlægge, huske fx aftaler, gøremål, medicin mv.

OBS Hukommelsesstrategier er individuelle og personlige. Vær nysgerrig sammen med personen udvælg tilgange, hjælpemidler og kompenserende strategier som personen er motiveret for, og som vedkommende med tiden kan lære at anvende selvstændigt. Kvalitet fremfor kvantitet.

Eksekutive funktioner

Primært lokaliseret i frontallapperne - i det område der kaldes præfrontal cortex.



Det præfrontale cortex medvirker bl.a. til planlægning af:

- Erkendelse
- Personlighed
- Beslutningstagning
- Samt tilpasning af social adfærd

Det er i dette område, at samordning af tanker og handlinger i overensstemmelse med den indre målsætning foregår = eksekutive funktioner.

Eksekutive funktioner omhandler hjernens overordnede evner til styring. Herunder fx evnen til at:

- Skifte kognitiv strategi
- Tilpasse følelser og adfærd til en given situation
- Igangsætte
- Planlægge
- Organisere
- Fastholde fremtidsorienteret problemløsning i en aktivitet

Varme eksekutive funktioner

Varetager den mere "affektprægede tænkning" gennem en række forskellige funktioner som:

- Responshæmning
- Empatisk tænkning
- Moralsk dømmekraft
- Konsekvensberegning
- Selvvurdering
- Social aflæsning
- Evnen til at mærke skyld og skam

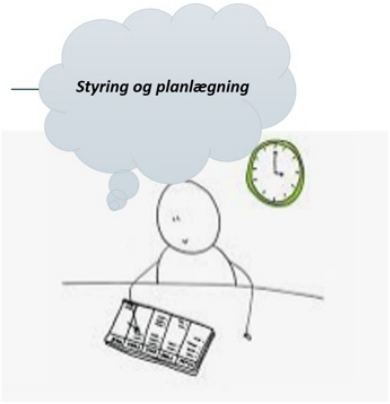
Kolde eksekutive funktioner

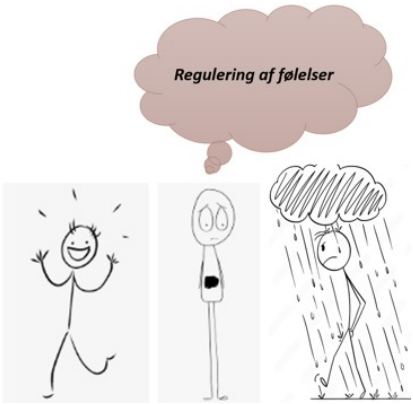
Varetager den "ikke affektive tænkning", som gør os i stand til at:

- Tænke og handle rationelt
- Arbejdshukommelse
- Vedvarende opmærksomhed (koncentration)
- Organisering
- Strategisk planlægning
- Målsætning og opfølgning
- Kognitiv fleksibilitet

Kan ses i adfærdsmæssige udtryk. Når der stilles krav til selvorganisering og problemløsning. Altså situationer hvor en person skal agere og reagere Og hvor rutiner og automatiseret adfærd ikke slår til.

Der er tale om neuropsykologiske funktioner, der først er færdigt udviklede i den tidlige voksenalder.





Inspiration

Strategier til at imødekomme eksekutive vanskeligheder vha. neuropædagogisk støtte, tiltag og forståelse:

- Omverdenen skal være på forkant for, at personen ikke kommer i overkrav. Hjælp vedkommende på sigt med selv at være på forkant
- Hvis der stilles for store krav i forhold til personens eksekutive kapacitet, vil der kunne opstå stressreaktioner, hvor personen i værste fald vil reagere med forvirring, kravafvisning, irritabilitet og/eller opgiven
- Så længe en given arbejdsgang ikke er automatiseret, stiller det krav til de eksekutive funktioner og er dermed meget energikrævende. Efter en skade i hjernen er selv de basale ting ikke længere automatiseret
- Det betyder, at vedkommendes arbejdstempo i nogle tilfælde også nedsættes, og/eller at muligheden for at lytte til nye instruktioner er betydeligt nedsat
- Giv beskeder/instrukser samlet. Undgå: "Jeg glemte lige..." (afleder opmærksomhed, bryder arbejdsflow)
- Opdel opgaven eller aktiviteten i trin for trin – en del ad gangen
- Tjek at personen har forstået opgaven/aktiviteten, før vedkommende begynder
- "Reglerne" skal være klare og enkle
- Anvisninger for hvad man "må", frem for hvad man ikke må. Fortæl hvad der skal ske (præcist!) – ikke hvad der evt. skal holde op
- Vær ikke impulsiv
- Vigtigt at melde planen ud – og så afstemme planen efterfølgende

- Strukturér tankeprocessen ved at bruge illustrationer/fotos/billeder/tegninger og konkrete eksempler
- Giv jævnligt feedback og feedforward: "Det skal du lave bagefter"
- Støt så meget som nødvendigt. En person med eksekutive vanskeligheder kan have problemer med at komme i gang og afslutte en aktivitet
- Ved tegn på begyndende opkørthed: Pause i et aftalt, afgrænset tidsrum
- Hjælp til kognitiv (selv)dirigering (fx huskeregler om en udvej ved påbegyndende vrede)
- Støtte til at tænke højt og dermed sætte ord på tanker og følelser

Strategier til at fremme planlægning og organisering

- Tilbyd ekstra "brugsanvisninger"/instruktioner på det, der skal laves
- Hjælp med at skabe rutiner i vedkommendes hverdag
- Brug visuel støtte i form af fx ugeskema, trinbeskrivelser til opgaver mv.
- Begræns valgmuligheder
- Afgræns opgaven og afgræns tiden
- Træn problemløsningsstrategier

Tips til at fremme selvstændighed og initiativ

- Sæt små, tydelige og realistiske mål, der giver hurtige resultater
- Sørg for succes første gang = realistisk tilpasning
- Hjælp personen med at finde alternative strategier
- Skab nysgerrighed og motivér
- Italesæt at fejl skyldes en uhensigtsmæssig strategi, men ikke dårlige evner

- Visuelle pejlemærker, som giver overblik og forudsigelighed
- Minimer præstationsangst, og skab plads til optimisme ved at tilpasse mål
- Hav positive forventninger. Forventning om succes skaber motivation
- Begræns opgaven i tid og omfang
- Vis de vigtige trin i opgaveløsningen/aktiviteten. Evt. afkrydsning ved afsluttede opgaver, fx rengøring
- Foræring af overblik og strategier, fx vha. de 10 H'er

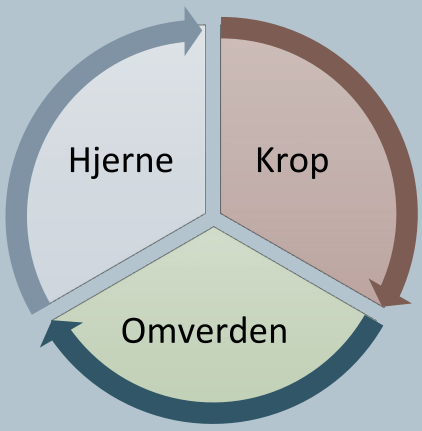
De 10 H'er

1. Hvad skal jeg lave? (indhold)
2. Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
3. Hvordan skal jeg lave det? (metode)
4. Hvor skal jeg lave det? (placering)
5. Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
6. Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
7. Hvem skal jeg lave det med? (personer)
8. Hvor meget skal jeg lave? (mængde)
9. Hvad skal jeg så? (næste)
10. Hvor skal jeg hen med det? (målet)

Inspiration til analyseredskaber

Hjerne, krop og omverden - et dynamisk system.

I den neuropædagogiske forståelsesramme kan hjernen siges at fungere i et samspil mellem tre dimensioner -> hjerne, krop og omverden. Et samspil, hvor de enkelte dele konstituerer hinanden



(Kjeld Fredens)

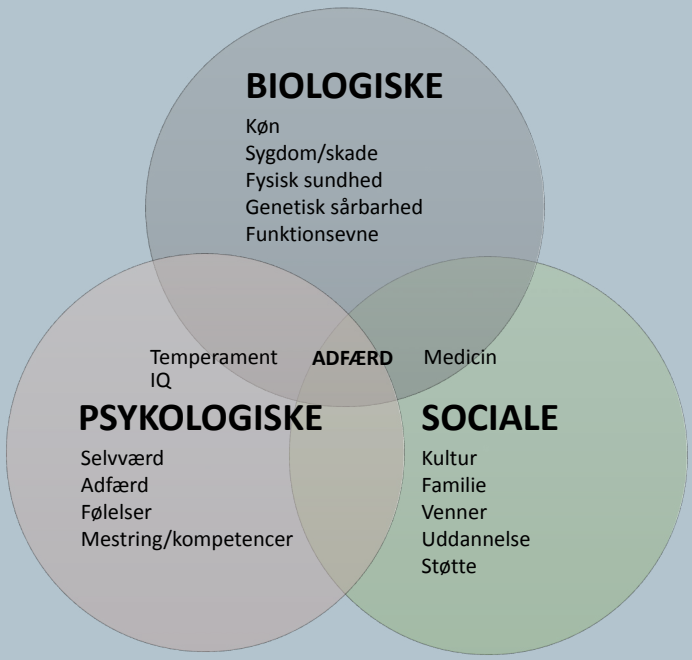
Inspiration

Anvend den bio-psyko-sociale model som udgangspunkt for en bevidst helhedsorienteret og holistisk tilgang og reference.

Evt. som et analyseredskab for at bevidstgøre jer om samt forstå det menneske I arbejder med.

Rehabilitering baseret på den bio-psyko-sociale model tager udgangspunkt i patientens sygdom/skade, funktionsevne og kontekst.

BIO-PSYKO-SOCIALE MODEL



Peter Thybo fremhæver at neuropædagogik indeholder tre elementer, som er i konstant og dynamisk samspil med hinanden:

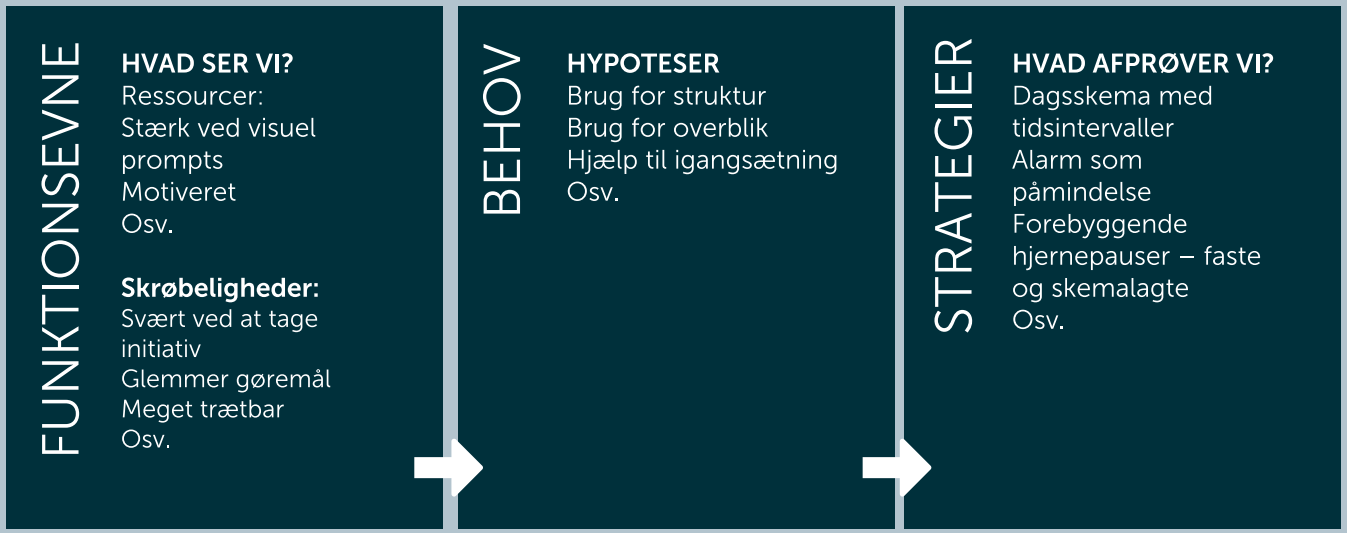
1. Personens vanskeligheder, særlige behov og ressourcer i dagligdagen.

2. Pædagogisk analyse og vurdering – fx gennem neuropsykologisk undersøgelse, hjernescanning, test, observationer og samtaler med personen samt evt. specialister (fx psykologer og psykiatere).

3. Den professionelle indsats for personens læring.

Inspiration

Skab struktur, stringens og evt. skematisk overblik for at sikre jer at I får medtænkt alle parametre. Fx:



Observation

Inspiration: Observation som analytisk værktøj i den neuropædagogiske praksis.

Man ser på personen, men i høj grad også på kontekst, socialt samspil, omgivelser, miljø, osv.

Det er ikke personen man kan/skal "ændre" på, men derimod, tilgang, rammer, udfoldelsesmuligheder mv.

Hvordan kan vedkommendes ressourcer bedst muligt komme i spil?

Hvilken tilgang? Hvilke kompensatoriske strategier bør der tilvælges/tilgås?

Observationer kan altså anvendes til at blive klogere på, om der er nogen mulige forandringer i aktuelle situation, samspil, kontekst, som der med fordel kan justeres på, for at skabe bedst udviklings og læringsforudsætninger for personen.

- Neuropædagogikken er jeres reference og forståelsesramme
- Jeres afsæt for at opstille hypoteser om personens ressourcer og skrøbeligheder/vanskeligheder
- Hypoteser der hviler på en systemforståelse hvor vedkommendes udfordringer ses i relation til den kontekst som udfordringerne optræder i

- Viden om personens funktionsniveau suppleret af observation kan altså anvendes som afdækning og videre analyse.
- De faglige hypoteser bliver så grundlaget for valg og afprøvning af specifikke indsatser
- Indsatser der har til formål at styrke personen i forhold til at kunne arbejde konstruktivt i den aktuelle opgave/aktivitet.
- Man understøtter personens læringsforudsætninger og udbytte når vedkommendes kognitive potentiale imødekommes.

”Huskeregler” for de neuropædagogiske strategier

- Skal ALTID tage udgangspunkt i mennesket som strategien er tiltænkt = meningsfuldhed
- Bevidsthed om det relationelle samspil, asymmetri og gensidighed
- Et tværfagligt og fælles arbejdsgrundlag i samarbejdet om og med personen
- Lærings- og udviklingsorienteret sigte
- Husk at strategier og tilgange er dynamiske
- Bevidsthed om hvorvidt de enkelte strategier/tilgange fortsat er relevante og/eller aktuelle
- Prioritér og udvælg – kvalitet fremfor kvantitet
- Vær **konsekvente, vedholdende og tålmodige** (men samtidig dynamiske og intuitive)
- Bevidsthed om hvorfor og hvordan
- Vær præcise, beskrivende og konkrete i jeres formuleringer af strategier

10.

Mestring

Mestring bør anskues som en dynamisk størrelse, der fordrer et udviklingspotentiale. En slags læringsproces, hvori individet imødekommer de ændrede livsbetingelser og løbende tilpasser sig disse. Mestring handler for individet om at skabe en balance mellem krav og belastninger overfor kontrol og ressourcer.

Fremmende for en mestringsproces
(resultater fra et mindre kvalitativt studie/speciale om mestring af ændrede livsvilkår forårsaget af erhvervet hjerneskade:

- Selverkendelse og accept af hjerneskaden og de ændrede livsvilkår.
- Et livsverdensperspektivskifte, hvor der gives slip på de gamle livsvilkår, hvormed accepten af de nye livsvilkår kan blive en realitet.
- At lære sig selv at kende med de nye livsforudsætninger, som hjerneskaden har medført.
- Udvikling af strategier til at imødegå de ændrede livsvilkår.
- Kende og erkende egne begrænsninger, og dermed blive i stand til at mobilisere de rette modstandsressourcer.
- Anerkendelse og forståelse fra omverdenen for de ændrede livsvilkår.
- Hjælp og støtte fra netværket til at skabe balance mellem over- og underbelastning.
- Neurofaglig støtte og hjælp til selverkendelse og udvikling af mestringsstrategier.
- Neurofaglig støtte til at få skabt forståelse i netværket, hvormed de bedre kan agere ressource for den ramte.

11.

Opsummering og pointer om neuropædagogik

- Neuropædagogik er en tværfaglig disciplin, hvor hver enkelt faggruppe har fat i sin egen monofaglige flig.
- Neuropædagogikken er en fælles referenceramme, men de enkelte tiltag er af monofaglig karakter.
- Målet med neuropædagogik er at skabe og fremme personens kompetencer via helhedsorienteret og handlepræget pædagogik.
- Neuropædagogik anlægger et læringsperspektiv på rehabilitering.
- Forholdet mellem person og fagprofessionel kan karakteriseres som asymmetrisk, da personen er afhængig af støtte, fra den fagprofessionelle.
- Den optimale neuropædagogiske indsats minimerer asymmetrien ved at tilgå personen med - og give personen - værdighed.
- Hvilket bevirker, at personen:
  - Styrker sine funktioner og kompensationsmuligheder
  - Øger sin selvhjulpenhed
  - Øger de sociale kompetencer
  - Får en bedre forståelse for sin egen og andres situation

- Den neuropædagogiske indsats bør tilrettelægges, så personen trækker på sine ressourcer.

- Kun gennem en grundig afdækning af vanskeligheder, ressourcer og kontekstuelle vilkår hos personen kan den neuropædagogiske indsats tilrettelægges optimalt.

- Det er væsentligt at understrege, at neuropædagogik ikke er en fast fremgangsmåde, men en forståelsesramme, som benyttes kreativt og intuitivt.

- For at kunne arbejde neuropædagogisk må man nødvendigvis have en viden om hjernens opbygning og funktion samt om hjerneskader og deres følgevirkninger.

- Således bygger neuropædagogik på neurologi og neuropsykologi. Men foruden et fokus på hjerneprocesserne inddrager neuropædagogikken også konteksten.

- På en måde kan man sige, at neuropædagogik er anvendt neuropsykologi, men samtidig også en del af den eksisterende pædagogik.

- Neuropædagogik er altså individuelle pædagogiske tiltag på baggrund af:
  - En generel viden om hjernen og hjerneskader
  - En specifik viden om den givne hjerneskade
  - En specifik viden om den hjerneskadede person og personens kontekst

12.

Fire bud på definitioner af neuropædaogik

"Definitioner er som en meget stærk kop kaffe, der skal fortyndes, inden den kan drikkes" (Kjeld Fredens).

Inspiration
En anbefaling til at skærpe det faglige/kollegiale fokus på neuropædagogik. Lad jer inspirerer af nedenstående bud på definitioner og formuler i fællesskab jeres egen definition så den rammer jeres afdeling/arbejdsplads, målgruppe af
patienter/borger og ikke mindst jeres faglige og menneskelige værdier.

Kjeld Fredens
"Neuropædagogik er pædagogiske overvejelser, fremgangsmåder og gennemførelse af undervisning og behandling af personer med funktionsnedsættelse, som skyldes sygdom, skade eller forstyrrelser i hjernen. Sigtet med neuropædagogik er at gøre eleven så selvhjulpen som muligt, via en kognitiv rehabilitering. Neuropædagogik bygger både på kognitive videnskaber og på pædagogik. Resultatet af undervisningen afhænger af funktionsnedsættelsens karakter, elevens personlige ressourcer og støtte i nærmiljøet, samt kvaliteten af det professionelle teamarbejde, der etableres til at støtte og udvikle eleven" (s. 55)

Jørgen Lyhne
"Pædagogik, der tager udgangspunkt i viden om hjernen og dens funktioner (neurovidenskab). Kort sagt er neuropædagogik nogle pædagogiske indsatser, der inddrager neuropsykologisk viden og metode"

Peter Thybo
"Det særlige for neuropædagogik er, at den neuropædagogiske intervention, fx inden for undervisning, vejledning, (genop)træning, stimulering, pleje og omsorg, tager udgangspunkt i pædagogik og kognitive videnskaber, der involverer hjernens funktioner samt eventuelle funktionsnedsættelsers betydning.
Med baggrund i dette handler neuropædagogik overordnet set om at skabe de bedste forudsætninger for den enkelte persons læring, udvikling, trivsel, mestring og selvhjulpenhed".

Socialstyrelsen
"Neuropædagogik er en forståelsesramme for den faglige og individuelle indsats til personer med neurologiske og neuropsykologiske vanskeligheder.
Neuropædagogik er en tværvidenskabelig disciplin, der bygger på neurovidenskabelig forskning og pædagogik, - og den har sit fundament i den del af den neurovidenskabelige forskning, der beskæftiger sig med kognition"

13.

Referencer og inspirations litteratur

Bøger:

- Barnets lærende hjerne. Børneneuropsykologi, kognition og neuropædagogik af: Helle Kjærgard, Bente Støvring, Aase Tromborg.
- Når gode mennesker handler ondt af: Dorthe Birkmose
- Mennesket i hjernen. En grundbog i neuropædagogik af: Kjeld Fredens
- Hjerne og læring af: Charlotte Ringmose, Aase Tromborg, Anne Marie Beck-Nielsen og Helle Kjærgård.
- Kort og godt om neuropædagogik og neuropsykologi af: Jørgen Lyhne
- Neuropædagogik. Hjerne, liv og læring af: Peter Thybo

Hjemmesider:

- Socialstyrelsen
- hjernesagen.dk
- www.brainfatigue.se
- www.Hjerneskadet.dk
- www.oliverlaage.dk

Andet:

- Neuropædagog.dk – håndbog for neuropædagogik. 2012, 2. udg.
- Sundhedsstyrelsen (2011) Sundhedsdokumentation, Hjerneskaderehabilitering – en medicinsk teknologivurdering
- UCN perspektiv #10 Neuropædagogik, læring og forandringsproceser

Egne notater