

# Hvad tænker du på?

Victor er et af de børn, der har deltaget i HOT-forskningsprojektet. Hans træner, Liselotte Vilstrup, indledte hver seance med spørgsmålet: “Hvad tænker du på?” – en sætning der satte skub i mange intense samtaler.

AF METTE TRIER,  
INFORMATIONSMEDARBEJDER,  
VIDENSCENTER FOR HJERNESKADE.

I det forgangne skoleår (2006-2007) fungerede Liselotte Vilstrup som træner for Victor Veistrup-Petersen i HOT-programmet – et intensivt 20 ugers hukommelses- og koncentrationsprogram, som har været afprøvet af Center for Hjerneskade med børn fra hele landet.

Victor fik en hjerneskade, da han som seksårig løb ud på vejen og blev ramt af en bil. Han lå i koma i to uger, og da han vågnede igen, havde han mistet sit sprog og var lammet i den ene side af kroppen. Victor husker det, som om han skulle starte forfra med alting – med at lære at tale og bevæge sig. I dag er han 15 år gammel. Han har fået sin fulde førlighed igen og et flydende sprog, men som så mange hjerneskadede døjer han med de usynlige følger af skaden – med at huske og at koncentrere sig. Derfor blev han et af de 20 børn i Danmark, der fik tildelt en plads i HOT-forskningsprojektet, og han har herigennem været med til at afprøve programmets værdi i praksis.

## Tre faste spørgsmål

Fem gange om ugen mødtes Victor med Liselotte Vilstrup, der trænede med ham på fastsatte tidspunkter på Skovvangsskolen i Allerød, hvor Victor går i skole. HOT-programmet er udfærdiget, så det kan tilpasses det enkelte barns niveau, og hver seance indledtes med tre faste spørgsmål:

Hvad tænker du på?

Har du spist og drukket i dag? (– For uden mad og drikke dur helten ikke.)

Er der noget, du kan glæde dig selv med, når du er færdig her?

Når Victor havde besvaret spørgsmålene, blev han opfordret til at tage nogle dybe ind- og udåndinger for at give hjernen ilt; og så var han klar til at yde en indsats.

Spørgsmålet “Hvad tænker du på” er med Victors egne ord noget af det, han husker tilbage på med størst glæde ved selve HOT-træningen. Han blev altid meget

animeret og kastede sig fornøjet ud i at fortælle om alt, hvad der rørte sig i ham her og nu, fortæller Liselotte. De kom omkring alt mellem himmel og jord, lige fra computerspillet World of Warcraft, til hvordan han syntes det gik i klassen eller derhjemme. Spørgsmålet fungerede som katalysator for, at Victor kunne klare hjernen og blive parat til at kaste sig ud i den egentlige træning. Herigennem fik Liselotte en meget tæt kontakt til Victor, og disse snakke blev også anledning til, at hun fik indsigt i, hvor meget mere Victor kunne, end han selv og omgivelserne var klar over.

## Koncentration

Efter fem – ti minutters hyggelig snak kunne selve hukommelses- og koncentrationstræningen gå i gang. Det kunne være at huske på tal, bogstaver eller at sætte ord sammen til sætninger, hvor en del af opgaven også gik på, at Victor skulle lave sin egen strategi for, hvordan han bedst kunne blive i stand til at huske de ting, han skulle huske.

## Fejlfri

Til at begynde med brød Victor sig ikke om at lave fejl, og han blev meget ærgerlig, når det skete. Han bad om, at fejlene ikke blev skrevet på opgavesiden, før han havde lavet alle opgaverne. Hvis alle opgaverne så blev rigtige, satte han en stor rund ring om de rigtige svar, hvilket gav ham en stor tilfredsstillelse.

“Vi snakkede meget om, at hvis man ikke laver fejl, så bliver man heller ikke udfordret nok, og vi snakkede om, at fejl ikke er udtryk for, at man er dårlig, men at der er noget, man kan blive bedre til. Det var Victor meget lydhør over for, og han tog det hurtigt til sig, så efter kort tid bad han om at blive udfordret rigtig meget. Specielt når det drejede sig om bogstaver og tal, som han var meget dygtig til at huske”, fortæller Liselotte Vilstrup.

Over en længere periode, hvor HOT-programmet handlede om at lave strategier og at huske, duperede Victor med sin kunnen. Igennem øvelserne blev han klar over, at han kunne meget mere, end han troede, han kunne, og han fik blod på tanden og lyst til at bevise, at han også kunne uden for HOT-seancerne. I den sidste periode rykkede han især meget på det personlige plan.

Der er afsat 45 minutter til træning fem gange om ugen. Hver onsdag kom vejleder Heidi Hesselholt fra Center for Hjerneskade til Skovvangsskolen og instruerede i den kommende uges træningsprogram. Heidis besøg var ligeledes med til at bevidstgøre Victor om opgavernes karakter og give ham en forstå-

Victor – om hvad HOT har givet ham:

*Hvad er HOT?* Det er noget, hvor man træner sin opmærksomhed på den sjove måde.

*Hvad har hot gjort for dig?* HOT har gjort, at jeg udfordrer mig selv og ikke er bange for tabe.

*Hvad kan du bruge HOT til?* Jeg kan bruge det til at lave strategier, hvis der er noget jeg har svært ved.



else af, hvad han kunne bruge dem til, så han kunne få mest muligt udbytte af hver seance.

### Stigende sværhedsgrad

HOT-programmet er tilrettelagt, så der følger et sæt øvelser til hver dag i ugen, og øvelserne stiger i sværhedsgrad fra dag til dag og er rettet mod at øge koncentrationen, opmærksomheden og hukommelsen. De indledende samtaler kan desuden have den funktion, at de er med til at bevidstgøre barnet om de ting, der foregår i den sociale kontekst omkring det.

En af de opmærksomhedsøvelser Victor blev stillet over for var f.eks. at placere et æggeur et sted i rummet og se, hvor langt væk han kunne bevæge sig, før han ikke kunne høre uret længere. En anden øvelse var at gå en kort tur, og når turen var slut, huske så meget som muligt af det sete på vejen. Til planlægning af opgaver blev Victor desuden introduceret for KLOGE-metoden, hvor K står for at kigge på opgaven, L for at lægge en plan, O for at løse opgaven, G for at gennemgå resultatet, mens E står for at evaluere det endelige resultat.

“Victor var meget ivrig efter hele tiden at blive bedre, og i hans tilfælde skulle øvelserne hurtigt gøres meget sværere”, fortæller Liselotte Vilstrup.

### HOT-vejledning

Som instruktion har HOT-manualen fungeret ganske fint, og som helhed er Liselotte Vilstrup en varm fortæller for HOT. Hun mener, at langt flere end kun børn med hjerneskade kunne have glæde af programmet, da det har så mange kvaliteter i kraft af de legende elementer, og at det kan bruges til hukommelses- og koncentrationstræning generelt.

To ting kunne hun have ønsket sig anderledes: at der havde været en at sparre med efter hver træningsseance og drøfte de ting med, der dukkede op undervejs. Og at det havde været en person tæt på barnet, der trænede med det igennem hele forløbet. Liselotte kom først til som træner efter ca. 9 uger på grund af interne omstændigheder på skolen. Det gjorde det vanskeligt at få en helt klar fornemmelse af, hvor langt Victor havde flyttet sig gennem hele forløbet. Hun tilråder derfor, at det bliver en del af programmet, at der kun skal være én fast træner.

Hun er ikke i tvivl om, at HOT har medvirket til at styrke Victors hukommelse såvel som hans modenhed. At han også er blevet bedre til at huske ansigter og til at aflæse, hvad der foregår i de sociale sammenhænge omkring ham, mener hun i høj grad er HOT-programmets fortjeneste. ■

# Træningsprogrammet HOT



Uge 1-4

Uge 5-8

Uge 9-12

Uge 13-18

Uge 19-30

HOT står for Hukommelses- og Opmærksomheds-Træning. Det er et træningsprogram for børn og unge mellem otte og 16 år, der har opmærksomheds- og hukommelsesvanskeligheder. Programmet bygger på træning af 30-45 minutters varighed dagligt i en 20-ugers periode i barnets eller den unges skole. Gennem forløbet trænes blandt andet visuel og verbal hukommelse, fokuseret og delt opmærksomhed, fastholdelse af koncentration og strategier til opgaveløsning. Der indgår legende elementer i opgaverne, og sværhedsgraden stiger gennem forløbet. Desuden er der mere

materiale, end der er træningsdage, så forløbet bedst muligt kan tilpasses det enkelte barn.

Barnet trænes af en lærer fra skolen. Træneren modtager ugentligt vejledning fra en fagperson, f.eks. en psykolog eller en speciallærer med specialviden inden for neuropædagogik og kognition. Vejledningen af træneren indebærer evaluering af den forgangne uges træning, instruktion i den følgende uges træning og fokus på barnets styrker og vanskeligheder. ▶

► **HOT-programmets tidsforløb og træningselementer**

HOT-programmet er udviklet i Holland og afprøvet i forskningsregi i Holland, Sverige og Danmark på indtil nu over 70 børn. Erfaringer fra de hidtidige afprøvninger viser, at barnet eller den unge efter forløbet viderefører den nye viden om egne styrker og vanskeligheder til andre sammenhænge både i løbet af skoledagen og derhjemme.

**Afprøvning af to modeller**

Et igangværende forskningsprojekt ved Center for Hjerneskade har til formål at afdække, hvordan psykologer og speciallærere i et barns lokalmiljø kan benytte træningsmaterialet HOT mest hensigtsmæssigt set i forhold til barnets udbytte. Der afprøves to modeller af den ugentlige vejledning af træneren: a) vejledning per telefon udelukkende om selve træningen og b) vejledning gennem vejlederens deltagelse i en ugentlig

træningssession med træner og barn med mulighed for også at diskutere ting, der ikke udelukkende angår træningen. De to valgte vejledningsmetoder gennemføres begge i det lokale miljø for at sikre en optimal erfaringsoverførsel fra træningssammenhængen til barnets/den unges liv uden for det fiktive læringsmiljø. Forskellen på de to interventionsmetoder er, at erfaringsoverførslen søges implementeret i hverdagen i forskellig grad.

Effekten af træningen og af den anvendte metodik måles gennem neuropsykologisk udredning før og efter træningen. Desuden skal forældre og lærere besvare spørgeskemaer før og efter træningen om barnets funktion, både socialt, skolefagligt og i relation til generel adfærd.

De foreløbige resultater viser en positiv effekt på de neuropsykologiske test samt en positiv overførselsværdi på børnenes selvværd. ■

**Oversigt over afprøvninger af HOT**

Land	Institution og primært ansvarlig	Årsager til kognitive vanskeligheder	Antal børn
Holland, Amsterdam	Emma Kinderziekenhuis Academic Medical Centre, Carla Hendriks	Kræftbehandlede med opmærksomheds- og hukommelsesvanskeligheder (+ kontrolgruppe)	N=25 (+ N=19)
Sverige, Uppsala	Akademiska Barnsjukhuset, Margareta Kihlgren	Blandet ætiologi (ADHD, erhvervet hjerneskade)	N=4
Sverige, Stockholm	Astrid Linggrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Ingrid van't Hooft	Erhvervet hjerneskade (+ kontrolgruppe)	N=20 og N=20
Danmark, København	Børnecenter for Hjerneskade, Egmont Fonden, Margareta Kihlgren	Erhvervet hjerneskade (hjernetumor, trafikulykke, blødning)	N=8
Danmark, København	Center for Hjerneskade, Nina Madsen Sjö	Erhvervet hjerneskade (hjernetumor, trafikulykke, blødning)	N=20

De danske projekter er finansieret af Socialministeriet, Sygekassernes Helsefond og Egmont Fonden.

**Litteratur om HOT:**

Hendriks (1996): *Attention and Memory Training in Childhood Cancer Survivors*. Eur Cancer Soc Newsletter 5, 13-4.

Kihlgren et al. (2004): *Cognitive Rehabilitation Therapy as a part of a Rehabilitation program for Children with Acquired Brain Injury*. Præsenteret som poster på den 8. nordiske neuropsykologi kongres, Turku, Finland (se [www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk)).

Madsen Sjö (2005): *Erfaringer med hukommelses- og opmærksomhedstræning af skolebørn*. PPR, 2, 205-208.

Madsen Sjö (2007): *HOT-træning til børn og unge med kognitive vanskeligheder*. Helsefondens årsskrift 2006, 45-48

Van't Hooft et al (2003): *Attention and Memory Training in Children with Acquired Brain Injury*. Acta Pædiatr 92, 935-940.

Van't Hooft et al. (2005): *Beneficial effect from a cognitive training programme on children with acquired brain injuries demonstrated in a controlled study*. Brain Injury, 19, 7, 511-518.

Weidner (2005): *Opmærksomhed og hukommelse. To væsentlige faktorer for indlæring og selvfølelse*. ADHD, april, 6-7.