

Manglende stimulering kan ses fysisk på børns hjerner

Et barn, der ikke bliver snakket med, leget med, trøstet og kigget i øjnene særlig meget under de første leveår, får ikke kun sår på sjælen. Neurale forbindelser sygner hen, når de ikke bliver stimuleret, og selve fundamentet for hjernens opbygning bliver derved påvirket. På Sempers fyraftensseminar opfordrede børneneuropsykolog Käte From derfor sundhedsplejerskerne til at holde øje med tidlige tegn på mangelfuld kontakt mellem spædbarn og forældre.



Forfatter: ELINE HOLM, freelancejournalist

Anton har en udfordring. Han kan pludselig tænde af. Blive rasende på en måde, så omgivelserne kalder det 'anfald' og ser undrende til, for det er ikke nemt at gennemskue, hvad der får hans indre bombe til at sprænge. Han er ellers en kvik dreng, der udviser empati. Hans søskende er velfungerende, og hans mor er ikke én, der får fagfolkernes alarmklokker til at ringe. Så hvad er det, der får Anton til at reagere så voldsomt?

Käte From stillede spørgsmålet på Sempers fyraftensseminar, hvor omkring 200 fagfolk, primært sundhedsplejersker, var forsamlede for at høre neuropsykologen fortælle om udviklingen af hjernens arkitektur. For at finde svaret dykkede Käte From ned i Antons første levetid. Det viste sig, at hans mor havde levet i et voldeligt forhold, da Anton var spæd, og på grund af sin pressede situation fik hun ikke givet Anton den omsorg, hun ellers kunne stå inde for.

"Hun gik på kompromis med det, hun synes, er rigtigt, og lod for eksempel Anton ligge og skrike længere, end hun har gjort med sine andre børn," forklarede Käte From.

Anton tilbragte altså sin første levetid i et miljø, hvor han var udsat for vedvarende stress over ikke at blive set og hørt tilstrækkeligt. Og selv om moren slap ud af det voldelige forhold, har påvirkningen i spædbarnsalderen

sat varige spor på Antons hjerne. Käte From henviste til den del af hjernen, der hedder amygdala – centeret, der regulerer frygt og aggression. Amygdalens hukommelse er ubevidst og aktiveres for eksempel af lyde og lys. Selv om Anton ikke bevidst kan huske de stressende episoder fra sin tidlige barndom, kan han altså reagere voldsomt, når hans hjerne genkalder sig et faresignal, som er usynligt for omverdenen.

"En dag blev Anton meget vred, da jeg gav ham en svær opgave. Dagen efter sagde han: 'du grinede af mig'. Det gjorde jeg ikke, men han har måske set nogle tænder eller en mund, og han har ubevidst opfattet det som noget negativt eller et angreb. Det kan vi takke amygdala for," forklarede Käte From og understregede dermed, at en følelsesmæssig adfærd som Antons aldrig bare kommer 'ud af det blå'.

KONTAKT GÅR LIGE I HJERNEN

Årsagen ligger i en påvirkning, som hjernen har været udsat for. Og her er barnets helt tidlige barndom særlig vigtig. I denne periode er hjernen nemlig ekstra modtagelig over for stimulation, og de neurale forbindelser, der stimuleres ofte, vokser sig stærkere og stærkere, så informationen til sidst sendes med lynets hast fra et hjerneområde til et andet.

"Når en mor eller far interagerer med sit barn, handler det altså ikke bare om at skabe tilknytning og omsorg

her og nu – det er selve grundlaget for hjernens arkitektur, der er på spil," sagde Käte From og understregede, at hver eneste dag i særligt barnets første 1000 dage – som en avisoverskrift for nylig fastslog – tæller i forhold til at opbygge hjernen.

Som sundhedsplejerske er det derfor vigtigt at minde forældrene om, at det går lige i hjernen, hver gang de leger tumlelege, kigger i billedbog eller får en snak om omgivelserne på vej hjem fra vuggestue. Her er princippet 'serve and return' vigtigt at huske på: Fra den helt tidlige barndom kaster barnet bolde op i luften hver gang, det kommunikerer ved eksempelvis at græde, lave ansigtsudtryk eller sige lyde. Forældrens opgave er at slå bolden tilbage ved at tage barnet op og trøste, lave samme ansigtsudtryk eller sige samme lyd. Ligesom når man bygger et hus, er denne spejling fundamentet for alt den læring, der skal bygges ovenpå gennem livet.

STRESS KAN SES PÅ HJERNEN

Men hvad betyder den viden så i relation til børn, hvis forældre ikke evner at spille bolden tilbage? Käte From understregede, at alle børn kan tåle et vist niveau af stress – lettere stress kan endda være fordrende for, at barnet lærer at regulere egne følelser, når det for eksempel græder i tremmesengen i kortere tid, for så at erfare, hvordan følelserne falder til ro igen, når mor eller far kommer og tager det op. Er

stressen derimod vedvarende, har det konsekvenser for hjerneudviklingen.

"At lære at håndtere stress er en vigtig del af opvæksten. Pulsen stiger, men når barnet bliver trøstet, falder den igen, og barnet får ro på sine følelser. Men når stressen er vedvarende, og barnet ikke bliver trøstet, overbelastes systemet. Hjernearkitekturen formindskes. Der dannes ikke nye neurale forbindelser. Forbindelserne, som skulle blive stærkere, forsvinder rent faktisk," sagde Käte From.

Denne tilstand af konstant stress – også kaldet toksisk stress – kan have så store konsekvenser, at man i treårsalderen kan se tydelig forskel på hjernens udformning og størrelse. Käte From viste et billede af to børnehjerner, hvor det ene barn var opvokset i et normalt, velfungerende miljø, mens det andet var opvokset i et belastet miljø, og her var det let at se, hvordan det omsorgssvigtede barn havde tydeligt mindre hjerne.

"Den giftige stress giver hjerneforandringer," fastslog Käte From og vendte tilbage til eksemplet med Anton:

"Selv om han ikke længere er i et farligt miljø, så er hans hjerne kodet til at skanne omgivelserne og reagere på det mindste. Han går i kamp, hvis hans hjerne opfatter noget som farligt," forklarede hun og understregede, at evnen til at nedregulere følelserne ikke er medfødt, men skal læres i samspillet med voksne.

Sker det ikke, kan det endda medføre genetiske ændringer i hjernen, således at den lavere stresstærskel videreføres til næste generation.

VIGTIGT AT FINDE BØRN MED LET STRESS

Som sundhedsplejerske er udfordringen dog ikke så meget at opfange de børn, der udsættes for den konstante stress ved at vokse op i et belastet hjem. Her er der som regel alarmklokker, der får fagfolkene op på mærkerne. Til gengæld kan det være vanskeligt at spotte de børn, der udsættes for en mildere grad af mangelfuld kontakt – som i tilfældet med Anton. Käte From vågede den påstand, at sådanne lettere udviklingstraumer forekommer hyppigere, end vi umiddelbart går rundt og tror. Undersøgelser har for eksempel vist, at ni procent af børnene i en almindelig skoleklasse har tegn på posttraumatisk stress. Det kan udløses af ting, som mange familier gennemgår. Det gælder for eksempel:

- Skilsmisse

- Dødsfald

- Flytning

- Langvarig sygdom

- Uhyggelige oplevelser

- Mangelfuld omsorg eller nedsat opmærksomhed på barnets behov

- Overgreb

For et lille barn, der ikke som teenageren kan ryste på hovedet og lukke døren, når mor og far igen skændes,

kan disse mindre traumer få betydning for barnets udvikling. Käte From opfordrede derfor sundhedsplejerskerne til at være opmærksomme på små tegn på mangelfuld kontakt:

"Det kan være et påvirket tilknytningsmønster, søvnforstyrrelser, tab af motoriske færdigheder, lavere stresstærskel, nedsat immunsystem, frygtreaktioner og forhøjet angstniveau. Hvis et barn ikke tør kravle hen og undersøge en ny ting, kan der være grund til ekstra opmærksomhed på, hvad der ligger bag den adfærd," forklarede Käte From.

VIS INTERESSE OG GIV OMSORG

Også på langt sigt har disse lettere barndomstraumer konsekvenser. De kan eksempelvis resultere i sindslidelser. Her kan man som sundhedsplejerske gøre en stor forskel for det enkelte barn ved at gøre forældrene opmærksomme på vigtigheden af et velfungerende samspil mellem barn og voksen. I den sammenhæng er den gode nyhed, at der som regel ikke skal så meget til.

"Hvad har barnet brug for? Det er ikke rocket science men handler om at dække de helt basale behov, vise omsorg og interesse i form af smil og øjenkontakt. Som sundhedsplejerske er opgaven at sige til forældrene: Hvis du gør det her, så hjælper du dit barn med at lære senere i livet – du sikrer det fundament, som dit barns hjerne skal bygge videre på hele livet igennem," påpegede Käte From.

Tegn på at et barn oplever stress eller mangelfuld kontakt

- **Søvnproblemer.** For eksempel problemer med at falde i søvn, hyppige opvågninger, mareridt.

Det kan du gøre: Lær forældrene at have en fast og omsorgsgivende godnatrutine, for eksempel med bad, godnatlæsning, dæmpet lys, kys og kram.

- **Forandringer i spisemønstret.** For eksempel at barnet mister appetitten, nægter at spise eller gemmer mad.

Det kan du gøre: Lær forældrene at have faste rutiner omkring spisning. Sluk TV'et, sid sammen ved bordet, lad barnet vælge mellem få madvarer og vær overbærende med svineri.

- **Tilbagegang i færdigheder.** For eksempel at barnet sutter på tommelfinger, tisser i sengen, taler babysprog, klynger sig til fremmede eller er meget bange for fremmede.

Det kan du gøre: Lær forældrene at være tæt på og tilgængelige, at sige til, når de går og hvornår, de kommer tilbage, ikke at trække afskeden i langdrag, men at møde barnet i at blive lidt længere, at opmuntre barnet til at bruge bamse, sut eller lignende til trøst og at opmuntre barnet til at tegne eller lege rollelege til at få afløb for følelserne.

- **Aggressiv adfærd.** For eksempel at barnet bider, sparkes eller har voldsomme raseriudbrud.

Det kan du gøre: Lær forældrene at sætte kærlige og tydelige grænser, at hjælpe barnet med at sætte ord på følelser ('jeg kan se du er sur, hvad gør vi nu?'), at give barnet et stille sted at køle af og at læse bøger sammen med barnet, der handler om at takle svære følelser.

- **Mangel på glæde.** For eksempel at barnet virker følelsesmæssigt flad.

Det kan du gøre: Lær forældrene at give barnet et ekstra kram og en fornemmelse af tryghed, at være tilgængelige fysisk og følelsesmæssigt ved at lægge telefonen væk og være tilstedeværende og at søge hjælp, hvis de selv er triste gennem længere tid.