

Familien Sørensens erfaringer med synstræning.

I tiden april 2003 - november 2004

Vi er en familie på fire. Far Kristian, mor Ulla og to drenge, Mikkel på 16 år og Tørk på 14 år, som begge har gået til synstræning hos Lene Frigast i 1½ år.

Mikkel er det man kalder normalt fungerende, mens Tørk har Asperger syndrom.

Mikkel går nu i 10. klasse og Tørk går i kontaktklasse. Begge drenge har megen erfaring med specialundervisning i dansk. Også den erfaring, at det ikke har hjulpet en hel masse.

Tørk har haft stort set alt hvad der findes på markedet af dansk materiale til første klasse. Noget af det flere gange. Alligevel var det sådan, at når Tørk så et billede af en bi og han neden under læste B I, blev det til hveps! Var der en so på billedet blev det til S O - gris! Han havde over hovedet ingen "sans" for bogstavernes lyd og betydning.

Med Mikkel kæmpede jeg længe med skolen. Jeg holdt på at der var noget galt, men først da Mikkel kom i fjerde klasse, og jeg en dag så noget han havde skrevet om idrætsdagen de havde haft, skete der noget. Det var nemlig det rene volapyk. Der var ikke to bogstaver der var sat sammen, så de dannede mening. Herefter fik han specialundervisning.

Jeg brugte utallige timer på at hjælpe ham med lektierne. Stile var et mareridt. Det blev højst til en halv side med store skrifttyper og dobbelt linieafstand.

Ved et tilfælde hørte vi om synstræning. I starten slog jeg det hen. Vi havde været ved øjenlæge, og der var ikke noget galt. Jeg havde på daværende tidspunkt en helt forkert opfattelse af synstræning. Ja, skal jeg være helt ærlig, kendte jeg det ikke, og var heller ikke interesseret. Jeg havde nok at gøre.

Heldigvis var min familie vedholdende, og skaffede os en brochure og nogle artikler om synstræning. Da jeg læste dem, var jeg solgt, men stadig lidt skeptisk. Det rettede en telefonsamtale med Lene dog hurtigt op på. Det her måtte vi bare prøve. Gjorde vi det ikke, kunne vi ikke vide om det hjalp. Men gjorde vi det, kunne vi sige, at vi havde prøvet.

En rigtig forståelse fik jeg, da jeg et par dage efter vi var begyndt på træningen, deltog i et kursus som Lene holdt. Her fik jeg virkelig en aha-oplevelse. Den var helt sikkert med til, at jeg fik mod på at tage hårdt fat på træningen.

Vi var til den første undersøgelse i februar 2003 og begyndte træningen april samme år.

Det har været spændende, lærerigt, hårdt, sjovt, kedeligt, forfærdeligt, dejligt, opslidende og hver en krone og sveddråbe værd.

Der er mange følelser der har været i gang.

Vi blev alle sammen meget hurtigt trykke ved Lene. Det var meget vigtigt, især for Tørk.

Rent praktisk betød det, at vi tog turen til Holstebro med ca. 1½ måneds mellemrum. En tur på godt 200 km. tur retur.

Vi var altid afsted hele familien, for det var et fælles projekt. Det var også vigtigt for os som forældre, at vi begge hørte Lenes instruktioner. Var der noget den ene ikke fik helt med, gjorde den anden det som regel. Det var nu også så spændende, at ingen af os godvilligt ville gå glip af noget. En enkelt gang var jeg ikke med på grund af sygdom, og da følte jeg mig godt og grundigt snydt.

Det betød også at vores stue forandrede sig. Vi fik pludselig en balancebom til at ligge midt i det hele. I loftet hang der en bold, på opslagstavlen skiftende ark med tal, bogstaver eller pile. En overgang havde vi også en gammel springmadras stående. Det så ind imellem lidt rodet ud, men det måtte vi bare vende os til.

Det gav anledning til en hel del nye "selskabslege" når vi havde gæster. Ikke så få gange har familie og venner prøvet at lave de øvelser som drengene lavede hver dag, og ikke så få gange har Mikkel og Tørk kunnet brillere med deres nylærte kunnen. En ting, som hjalp dem til at se, at det gav pote at træne. At de virkelig lærte noget, som andre måske også burde lære.

Vi var fra starten indstillet på, at vi skulle passe træningen. Vi ville have valuta for pengene, og det betød, at vi selv måtte lægge et stort stykke arbejde i det.

Når man træner, gør man det hver dag. Skal man i byen, kan man blive nød til at stå tidligere op, for at nå at træne inden man skal afsted. Den første sommer, tog vi de øvelser med på ferie, som vi kunne. Ellers kom f.eks. Mikkel hjem for lige at træne. Den anden sommer holdt vi fri hele skoleferien.

For os blev træningen en lige så naturlig del af hverdagen, som det at spise eller gå i bad. Med nogle programmer tog det en time hver dag, andre gange mindre. Det var bare noget man gjorde.

En del af øvelserne var sjove, og mindede om nogle af de lege, som jeg legede i skolegården da jeg var barn. At sjippe f.eks. både forlæns og baglæns. At gå på balancebom. At stå på et ben. Hvor mange gange har jeg ikke brugt det, når vi hoppede i elastik? Mikkel og Tørk fik også lært at slå kolbøtter.

Men nogle af øvelserne gav også problemer for Tørk. Han fik seneskedebetændelse i håndleddene. En svaghed, som jeg også døjede en del med i teenage årene.

Her var Lene god til at finde andre øvelser, som trænede de samme funktioner på en anden måde.

Tørks skole var fra starten meget positive og støttede os det de kunne. Det skete f.eks. ved at jeg instruerede dem i nogle af øvelserne, og så trænede lærerne med Tørk hver dag. Ikke særligt længe, måske bare 10 - 15 min.

I starten tog det længst tid, og var mest fysisk krævende. Det var også her det var lettere for mig at kontrollere at de gjorde tingene rigtigt. Senere da det mest var "noget der foregik i hovedet", følte jeg mig lidt uden for. Jeg havde ikke en jordisk chance for at kontrollere, at der skete noget, at de trænede rigtigt. Lene grinede lidt af mig. Det måtte jeg bare vende mig til, og det gjorde jeg så, om end med noget besvær.

Når man har et barn med en diagnose inden for autismspektret, ved man, at en stram struktur på hverdagen kan være nødvendig.

Sådan var det også hos os i lang tid. Tørk brugte piktogrammer, så vi måtte selvfølgelig lave et der hed "træning".

Det betød ikke, at det hele gik gnidningsløst - tvært imod. Jeg tror at vi for næsten hvert nye træningsprogram, har haft et stort skænderi.

Inden vi gik rigtigt i gang, havde jeg det naive håb, at drengene kunne træne sammen og hjælpe hinanden. Det håb svandt brat. Jeg var nød til at være med hele tiden, ellers gik det hele op i "hat og briller" eller også skændtes de.

Det var meget svært for Tørk at træne noget nyt, at få et nyt program. Pludselig gik han fra at være god til øvelserne til at have meget svært ved dem. En del af Mikkels og Tørks øvelser var de samme, men ikke alle. Tørk havde det meget svært med, at Mikkel var bedst til det meste.

Gang på gang måtte jeg forklare, at de have forskellige handicap og derfor ikke kunne lære alting lige hurtigt. At Tørk jo havde Asperger syndrom, og at det bestemt ikke gjorde det nemmere. Og gang på gang måtte jeg fortælle ham, at hvis han snød, snød han kun sig selv. At der ikke var noget ved at træne noget, som man kunne i forvejen.

Jeg har ikke tal på de gange, hvor det hele er kørt op i en spids. Hvor jeg har truet med at stoppe helt, for jeg ville ikke bruge tid og betale for noget, som Tørk ikke ville gøre sig umage med.

Ja, vi har råbt og skreget ind imellem, begge to. Ret usædvanligt, da det normalt ikke er noget vi spilder tid på. Heldigvis gik det hver gang sådan, at vi hurtigt faldt ned, fik en lille snak og blev gode venner igen. Bagefter følte vi begge, at luften var renset, og at vi var klar til at knokle videre.

Tørk og jeg har tit talt om, at det var "nødvendige" skænderier. Bagefter gik det hele meget bedre - ind til vi kom i gang med et nyt træningsprogram!

Mikkel og jeg havde også vores ture, men det var ikke helt så slemt som med Tørk.

Når jeg trænede med drengene, måtte far lave mad. Grunden til den fordeling var, at Kristian også har nogle samsynsproblemer, som gør, at han ikke kunne hjælpe drengene. Jeg kunne, men hvor blev jeg dog træt i hovedet. Jeg kunne nok også have gavn af lidt træning!

Men træningen har bestemt også givet mange positive oplevelser. Vi har haft mange grineture, og vi har hygget os med det. Ind imellem gik der sport i at blive så god som muligt. At sætte en ekstra trumf på.

Finde på et eller andet lidt ud over det sædvanlige. Som da Mikkel stod så længe på et ben på balancebommen, at han blev træt og faldt ned. Ikke fordi han ikke kunne holde balancen!

Da Mikkel og Tørk skulle lære at sjippe, var det nogle gevaldige badutspring de lavede i starten. Det så simpelthen så komisk ud, at ingen kunne lade være med at grine. Da de blev gode til det, gik de højt op i at slå rekorder i antal hop.

Ind imellem blev de så gode til at lave øvelserne, så jeg ikke behøvede at sige hvad de skulle gøre, de snød mig og gjorde det inden jeg var klar.

Mindeværdig var den dag, da Mikkel udfordrede sin kammerat i stavningens kunst. Kammeraten var god i denne disciplin, men måtte alligevel indkassere et nederlag, da Mikkel stavede mayonnaise rigtigt, og han ikke gjorde!

Nej, det var ikke kun surt slid.

De store højdepunkter var, når vi kom ned til Lene, og hun kunne se, at træningen havde båret frugt. Lene var god til at fortælle hvorfor de forskellige øvelser skulle laves. Ikke kun til os voksne, men bestemt også til drengene. Den ros vi fik, var med til at give nye kræfter. Selv om vi alle var totalt bombede når vi kom hjem. Der gik en hel dag hver gang, da vi har to timers kørsel hver vej.

Vi lavede en lille udflugt ud af det til at begynde med, men det blev hurtigt sådan, at det kun strakte sig til, at vi fik noget godt at spise, inden vi tog hjem. Vi var ganske enkelt for trætte og for fyldte med indtryk til andet.

Efter et års tid, gik mit ønske om, at drengene kunne træne selv eller sammen, i opfyldelse. Det gik rigtig godt. Tørk var overordentlig tilfreds, og derfor også meget utilfreds, da vi fik et nyt træningsprogram, som jeg var nød til at hjælpe ham med.

Tørk begyndte at kunne se, at der skete noget med synet. Han sagde selv, at han synes han så på en anden måde. Han blev også meget bedre til øjenkontakt. I starten brød han sig ikke om at Lene kiggede ham i øjnene. Hjemme gik det bedre når vi i familien havde øjenkontakt. Men inden længe kunne han også tolerere at Lene havde det.

Når man oplever at det etablerede sundhedssystem ikke rigtigt slår til, begynder mange at søge alternative veje. Det gjorde vi også ved at begynde på synstræning. Men det var ikke det eneste. Jeg har i mange år gået til zoneterapi, og jeg har også haft Mikkel og Tørk med. De har efterhånden fået hjælp til flere forskellige skavanker som f.eks. vokseværk.

Inspireret af zoneterapeuten og Frede Bräuners bog og foredrag "Kost, Adfærd, Indlæringsevne", skar vi kraftigt ned på sukkerforbruget i familien. Ikke at det havde været specielt højt, men nu blev det endnu mindre. Det samme gjaldt hvidt brød. Samtidig indførte vi mange grøntsager, fisk og fjerkræ i kosten. Fastfood blev nærmest afskaffet. Skulle det endelig være, blev vi meget kritiske over for kvaliteten.

Det var Tørk der hørte Frede Bräuners foredrag på skolen, og han var vildt begejstret, så han var top motiveret. Mikkel var også med på den, og blev det endnu mere, da han så filmen "Supersize me!"

Jeg fik kendskab til Eye q. En fiskeolie, med en speciel sammensætning. Den skulle være virksom på bl.a. dysleksi (ordblindhed), autisme og depressioner. Jeg fik et lille hefte om olien, og blev fyr og flamme. Det måtte vi også prøve. Det var forholdsvis dyrt, men det var jo et spørgsmål om prioritering.

Vi valgte at starte med at give Tørk den fulde dosis, som var 6 kapsler om dagen i 12 uger. Herefter fik han 2 kapsler. Da han nåede her til, begyndte Mikkkel på den fulde dosis.

Både Mikkkel og Tørk gjorde store fremskridt. Mikkkel satte turbo på læsningen. Han havde i flere år haft så svært ved at læse, at han havde lydbånd. Nu begyndte han sågar at læse engelsk!

Da vi fik at vide, at han til eksamen i engelsk i 9. klasse, ikke kunne få to lytteøvelser, men skulle have en ukendt tekst som skulle læses, var han lige ved at give op. Jeg opfordrede ham til at prøve at læse lidt i sin engelsk bog, og stor var forbavselsen, da det viste sig, at det kunne han faktisk godt. Ikke med lethed, men dog uden voldsomme problemer. Det var tre uger før eksamen, og han gik op og scorede et 8 tall!

I dag læser Mikkkel Harry Potter. I 9. klasse brugte han et helt år på at læse en bog af samme tykkelse som Harry Potter 1. Nu læser han en sådan på mellem 3 og 5 uger!

Mikkkel er også begyndt at skrive lange stile på flere sider. Uden min hjælp! Han bliver rost for sit sprog og sine formuleringer. Han er stadig ikke verdensmester i stavning, men nu kan man let forstå hvad han skriver, og det bliver hele tiden bedre.

Tørk udvikler sig med lynets hast. Både fagligt og socialt. I lang tid havde han skrevet utroligt sjusket. Nu er hans håndskrift meget pænere. For første gang i de fem år, Tørk har været udstyret med diagnosen Asperger syndrom, har vi fået en undervisningsplan, hvor vi siger "YES!!!" når vi læser den.

Ord som "Tørk er blevet god til. Tørk har udviklet sig meget. Tørk er gået frem." Er nye ord i vores verden. Jo, de har måske sneget sig ind en gang imellem, men slet ikke i en grad som denne gang.

Piktogrammerne er også blevet overflødige. I lang tid blev jeg troligt ved med at skifte dem ud hver eneste dag. Selv om Tørk sagde, at han ikke brugte dem. Men en skønne dag fjernede vi dem, og de har ikke været oppe siden.

Tørk er blevet meget bedre til at bryde strukturen. Men ikke nok med det. Nu kan Tørk stave sig igennem en let tekst og forstå det han læser. Han har meget bedre forståelse for bogstavernes lyde, og han er begyndt at lære ordbilleder. Det er det vi skal træne massivt i den kommende tid. Hans dansk- og kontaktlærer siger, at hun tydeligt kan mærke at vi træner ordbilleder.

Det største problem er, at lette tekster meget let bliver for barnlige for en dreng på 14 år. Han har længe været led og ked af dem, men det er ikke let at lave noget let læsning der svarer til hans alder. Vi må trøste os med, at det kun er en overgang, så kan han komme i gang med noget der er mere alderssvarende.

At Tørk går til synstræning, står i hans undervisningsplan. Alligevel vil PPR-psykologerne helst ikke snakke om det. Når jeg nævner de gode resultater vi har opnået, får jeg den kommentar, at man tit ser, at drenge er sene til at få styr på læsning og stavning.

Derimod møder jeg stor interesse fra flere lærere, både på Mikkels gamle og nye skole (overbygning), samt selvfølgelig på Tørks skole.

Når jeg selv læser ovenstående, lyder det lidt voldsomt. Jeg kan godt forstå, hvis andre siger "det magter vi ikke!" Det ville jeg også have sagt hvis jeg var blevet præsenteret for det før vi gik i gang.

Til det kan jeg kun sige - lyt til din indre stemme, indfør de forandringer der passer til dig og din familie, og klø så på!

Synstræning med Mikkels egne ord.

Synstræning har været hårdt og til tider enormt irriterende. Men jeg har fået noget godt ud af det. Før kunne jeg ikke skrive en stil på mere end 5 til 10 sætninger. Det er jo ikke lige noget man får høje karakterer for. Nu kan jeg sagtens skrive 2 til 3 sider.

Bøger er blevet til noget jeg kan læse og ikke bare kigge på. Inden jeg begyndte at træne, kunne jeg ikke læse en interessant bog selv. Det irriterede mig. Men i midten af træningen begyndte jeg at læse Dragon ball (Manga tegneserie der var i gang på det tidspunkt). Samtidig læste jeg en bog i skolen ca. på tykkelse med den første Harry Potter. Det tog mig et år at komme igennem den. Jeg var så jublende glad da jeg var færdig med den. Det var noget af det bedste jeg havde oplevet, for det var en spændende bog, som jeg kunne læse selv!

Nu har jeg læst den første Harry Potter på en 3 - 5 uger og er halv igennem den anden Harry Potter, på kun 2 uger. Se det er hvad jeg kalder fremskridt!

Det var rimeligt irriterende i starten, her snakker jeg om kammeraterne, der gerne ville være sammen med mig, fordi der var ingen der fattede hvad det var for noget. At jeg ikke havde så meget tid. De fleste syntes, at det da bare var noget man kunne hoppe over, hvis man ikke gad. Det var meget svært at forklare hvordan det skulle hjælpe. Det var faktisk først da jeg kunne begynde at vise nogle resultater, at jeg var blevet bedre at læse og stave, de kunne begynde at forstå hvorfor jeg havde gjort så meget ud af det.

Min klasselærer støttede op om det, og kunne også tydeligt se, at jeg blev bedre. Det var rart fordi hvis hun ikke havde gjort det, tror jeg ikke at jeg havde taget det nær så seriøst som jeg gjorde.

Jeg sagde, at det kunne være enormt irriterende, og det er nok fordi at jeg ikke kunne få øvelserne til at fungere i starten. Det var faktisk sådan, at hver gang vi fik et nyt træningsprogram, kom vi til at diskutere om det, og kunne bruge en dag på at rede det ud igen. I sådan en diskussion kom mor altid med: "Hvad er der ved at træne noget man godt kan?" Jeg tænkte i mit stille sind, at så kunne man jo blive bedre! Men jeg sagde det ikke.

Når vi brugte sådan en dag på at "debattere", fik vi ikke trænet ret meget.

Det at komme ned til Lene gjorde det både nemmere og sværere. Nemmere fordi vi fik ros. Det gav mere blod på tanden, for ros er dejlig. Sværere fordi man fik nyt træningsprogram. Der var altid en god og positiv tone hos Lene.

Synstræning med Tørks egne ord.

Træning er ikke altid lige skægt. Mor og jeg kom tit op at skændes især i starten af et nyt program. Bagefter var luften så dejlig ren. Man fik udløst alle sine aggressioner, og så fik vi som regel ikke trænet den dag.

Det har også været sjovt at træne, for vi har også hygget os og gjort komplet grin med det.

Nogen øvelser var jeg nød til at have noget musik til, for at kunne slappe nok af, til at udføre dem. Til det brugte vi en CD som er blevet en af mine favoritter.

Men nu kommer mig og mor ikke rigtigt op at skændes, det er rart, for så slipper vi begge to for at råbe og skringe.

Det med musik er heller ikke nødvendigt mere.

Personligt har jeg ikke følt så store forandringer, ud over nogle få tidspunkter, hvor jeg har oplevet ting som man er nød til at bruge begge øjne for at kunne opleve.

Førhen troede jeg at alle mennesker brugte et øje af gangen. Jeg vidste ikke at man skulle bruge dem begge på en gang.

Hvad angår skolen, har det været en væsentlig hjælp, for vi har fået støtte der. Jeg tror at en af grundene var, at de følte, at de havde prøvet alt, men det havde ikke givet nogen resultater. Så derfor kunne de ligeså godt støtte os i det her, hvis det var det der kunne få mig til at læse.

Det sted hvor jeg føler mest frugt af min synstræning er nu hvor vi er begyndt at træne nogle små ord, som er i alle sætninger. Det er meget rart at føle, for ellers synes jeg ikke jeg har følt nogen forandringer rigtigt, før jeg kom til nogle "fysser", (fysioterapeuter) hvor jeg virkelig kunne bryste mig af at jeg kunne nogle ting til bevidstløshed.

Nu er jeg så småt begyndt at kunne læse, ikke kun stave mig igennem. For kort tid siden oplevede jeg for første gang i mit liv, at jeg synes at en bog var for nem. Ellers har det altid været fordi jeg har haft den før og har kunnet huske den. Det var meget mærkeligt at føle. Mest af alt fordi jeg aldrig har prøvet det før.

Angående venner, har jeg aldrig haft spørgsmål. Nok fordi min vennekreds heller ikke har været helt som normale mennesker, for jeg går i K-klasse. Jeg har ikke rigtigt haft sådan nogle rigtig gode venner, og dem jeg har haft, har bare levet med det, for de har også selv haft problemer med at læse eller regne.

Angående dette har jeg fået en ven her på det sidste, som sjovt nok kun er et eller to år yngre end mig, men sidder i nøjagtig de samme læsevanskeligheder som jeg selv. Det blev jeg gjort opmærksom på, da min lærer fortalte mig det.

Det gav mig også mere lyst til at gå i gang med en bog som passer til mit niveau. Ellers har jeg knoklet med bøger der var alt for svære for mit læseniveau, men har dog fundet mening i dem. Fordi at dem der passede til mit læseniveau har været bøger fra omkring 1. klasse. Samtidig har jeg også været meget svær at skaffe læsebøger til, for jeg har stort set haft alle de bøger der svarer til mit niveau. En enkelt tre gange.

Jeg er glad for at jeg har trænet. Det har været på en måde dumt og irriterende, men samtidig også givet mig noget andet at lave her hjemme. Og når jeg kom ned til Lene for at få nyt træningsprogram, var der nogen øvelser, hvor jeg næsten var ved at drukne i ros.



Tørk og Mikkel træner krydsgang.



Badutspring af første klasse!



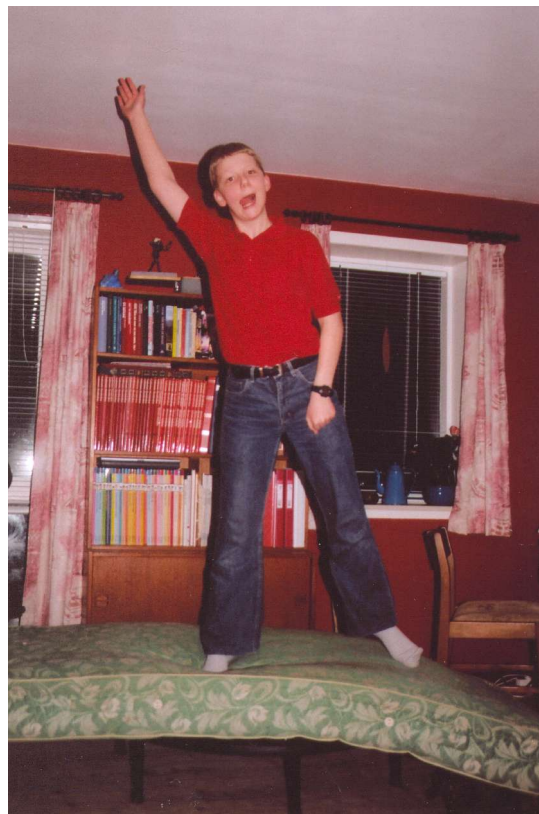
Mikkel sjipper. Ikke særlig øvet endnu.



Tørk dybt koncentreret på balancebrættet.



Madras og trampolin måtte der til.



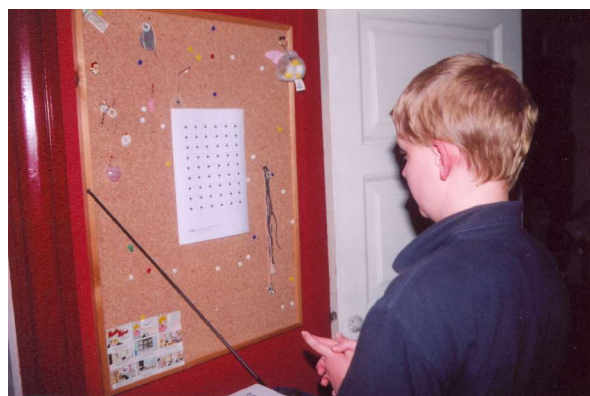
Det er med at holde tungen lige i munden.



Mikkel i et af sine rekordforsøg på bommen.



"Engle i sneen". Her måtte vi have hjælp af "The celtic circle".



Tørk peger pile. Han blev så god at det var svært at kontrollere om han gjorde det rigtigt.



Så hårdt syntes Mikkel og Tørk ind imellem at synstræningen var.