

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

1. **Baggrund**
2. **Metode**
3. **Resultat**
4. **Teamets refleksioner**
5. **Konklusion.**

1. **Baggrund.**

Vores arbejde består i at have samtaler med unge med autisme og omfattende sikkerhedsadfærd, dvs. belastningsreaktioner. Gennem samtaler får vi i fælleskab udarbejdet en autismeprofil i relation til beskæftigelse. Gennem samtalerne får vi beskrevet hvilke rammer, indhold styrker og hensyn den unge har behov for i forhold til beskæftigelse. Vi er Karsten og Hanne, som er Ungecentrets Autisme Spektrum Team (AST).

Men vi fandt ud af at der var en gruppe unge, hvor samtalerne ikke var nok til at de kunne komme videre med praktik, uddannelse eller job. Ligesom psykolog samtaler ikke havde en effekt. Vi oplevede unge som ikke med ord og intellekt KUNNE det de gerne VILLE, for de ville gerne videre og i bedre trivsel. Det var unge, som havde ordet i sin magt, men ofte brugte samtalen til at argumentere for, hvorfor "det ikke duede, at gøre".

Det kan bedst beskrives med Bradley Nelsons teori: det var unge som var gået ned i beskyttelsesrummet og havde låst døren og blev dernede.

Det var svært at finde en vej frem i forhold til beskæftigelse. Vi tænkte derfor at der var brug for noget som kunne berolige nervesystemet, som ikke var ord.

Da vi så hørte om neurofeedback og deres gode resultater i Hjørring og Aalborg vurderede vi Neurofeedback netop var den mulighed vi ledte efter. Vi fik mulighed for at lave et pilotprojekt med 6 unge.

Karsten mødte Bente, som var Neurofeedback EEGtræner med en stor autisme viden, og det var oplagt, at hun skulle være vores EEGtræner og partner.

2. **Metode**

Vores målgruppe var altså autisme, belastningsadfærd og vi spurgte de 6, vi vurderede var allerlængst væk fra beskæftigelse. Vi var inspireret af skemaerne de brugte i Hjørring og Aalborg. Samtidig ville vi gerne lave skemaer således at de omhandlede de områder vi erfaringsmæssig vidste at næsten alle havde problemer med. Vi valgte at fokusere på søvn, hverdags mestring, fremmøde på job/uddannelse, sansefølsomhed, belastningssymptomer, arbejdsidentitet (tro på at kunne varetage et job).

Det var vigtigt for os at den unge SELV vurderede, hvor udfordret han/hun var. 10 var max udfordring. Ligesom vi stillede de unge disse 2 spørgsmål under hvert emne:

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Beskriv hvad du gerne vil er anderledes bedre efter et neurofeedback forløb?:

Beskriv hvor ofte, hvor lang tid eller andet målbart for hvordan det er nu.

Formålet med disse spørgsmål var at være så konkrete, som muligt, for derved at kunne måle forandring.

Og især var det vigtigt at vide, hvad den unge ønskede at opnå gennem træningen.

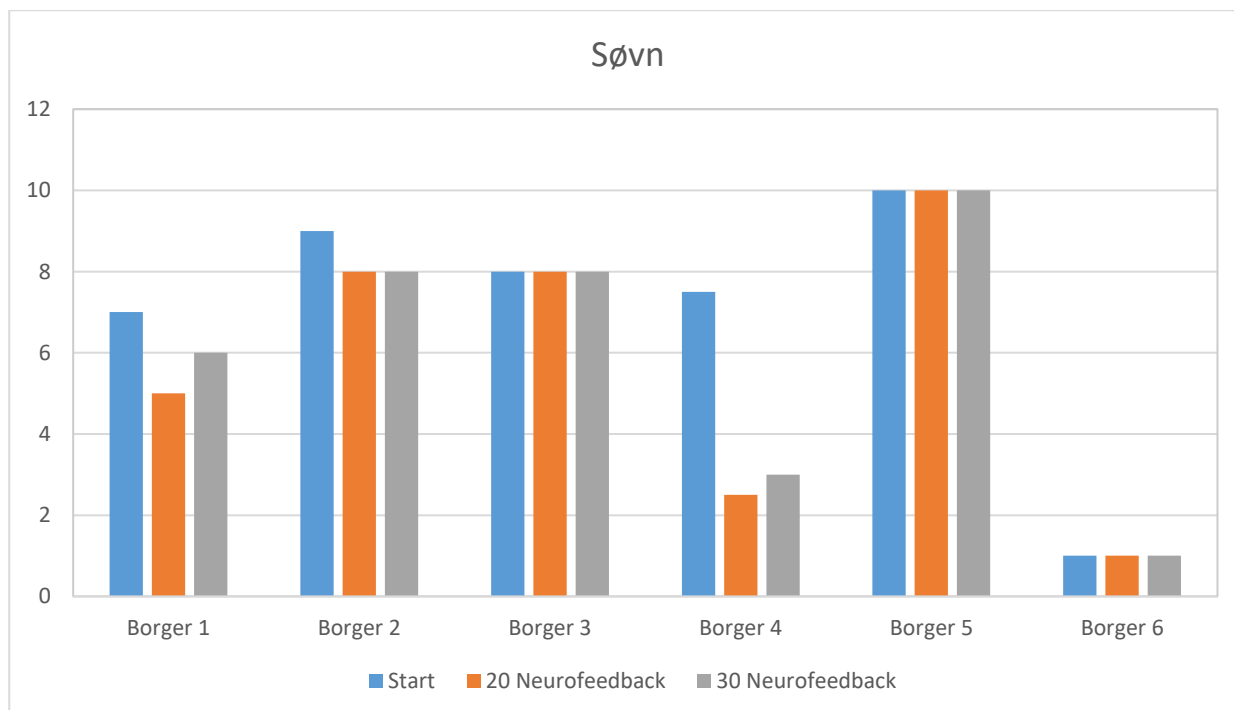
Samtidig havde vi i hele forløbet et tæt og koordineret samarbejde med neurofeedback EEGtræner Bente XX. Bente udførte træningen og alt omkring denne. Hun var så venlig at afsætte 2 dage om ugen hertil på Ungecentret. (2 træninger om ugen i 15 uger)

De unge blev inviteret til et opstartsmøde, evaluering efter 20 gange og efter 30 træninger. Vi beder om de så vidt muligt tager en pårørende med, så de også har mulighed for at fortælle om effekter. Bente deltager også i evaluering og fortæller om hvad hun EEGtræner (punkter), samt de effekter hun har registreret og de unge har fortalt om.

Da alle de unge har udfordringer med at bruge offentlig transport, vælger vi at hente og bringe de unge.

3. Resultat

Søvn:



Kommentarer:

Allerede efter 20 træninger var der en markant bedring for borger 1 og 4. Det gik lidt tilbage ved slutevaluering, som sandsynligvis skyldes at de i mellemtiden oplevede alvorlige hændelser i familielivet.

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Det er den unge der vurderer hvor udfordret de er; men som det ses af eksempler herunder med borger 2, så kan selv det at gå fra 9 til 8 være en markant ændring, set udefra.

Borger 3 og 5 oplever ingen bedring i forhold til søvn. Selvom EEGtræneren for den enes vedkommende tydeliggør at der nu har været uger uden mareridt.

Borger 1:

Den unge havde mange mareridt. Allerede efter 12 træninger oplevede hun, at hendes mareridt stoppede.

Borger 2:

Den unge vurderer en lille fremgang i forhold til søvn. Ved opstart fortæller den unge at det tager ham ½ time at falde i søvn og at det er svært for ham at stå op, det tager 2 timer mindst. Da træning slutter er det sådan at han står op efter 7-8 timer søvn. Han har fortalt om dage hvor han er stået op klokken 5, fordi han gik tidligt i seng.

Men såvel pårørende som rådgiver, neurofeedback EEGtræner og os i AST, ser denne tydelige og store forskel:

Når den unge kom gående eller bevægede sig, var det tidligere i slowmotion og foroverbøjet. Det er det ikke mere, man ser en strunk ung med friske øjne.

Borger 3:

Den unge oplever ingen forandring på nogen af målepunkterne. Desværre blev vi først efter 15 træninger gjort opmærksom på, at han har en ADD diagnose. Det betød, fortæller EEGtræner, at det er vigtigt at vide dette, da det har betydning for hvordan elektroderne skal placeres. Elektroder blev derefter sat på ADD punkter, men de har altså kun været 15 træninger med den placering.

Borger 4:

Når man ser på søjlerne kan man aflæse at særligt borger 4 har opnået en bedre søvn. Det er en ung, som har haft voldsomme mareridt efter et traume. Efter 8 træninger forsvandt mareridt faktisk. For den unge er det stadig svært at tage skridtet til at gå i seng, fordi han efter adskillige års mareridt ligger en angst for søvn i den unge. Men når han først er kommet i seng, falder han hurtig i søvn.

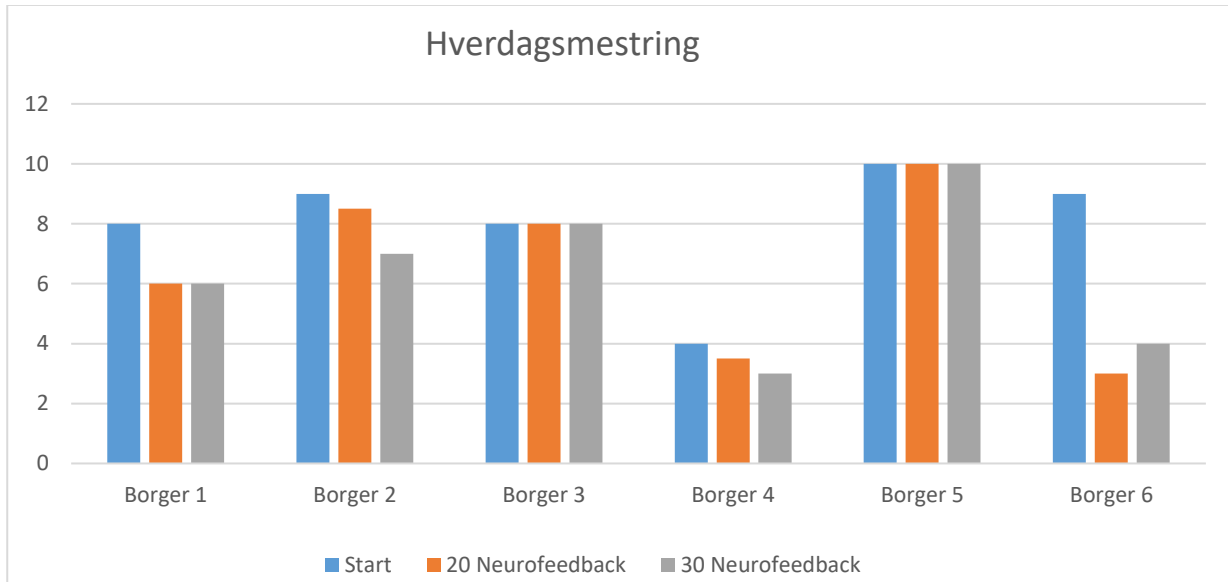
Borger 5:

Tankemylder og mareridt var en del af at den unge ikke kunne sove. Den unge oplyste efter 20 træninger, at hun lå på 8 i forhold til bekymringer, (startede på 10). Hun havde ikke så mange tanker om krig, som tidligere.

Efter 20 træninger var der, den forandring at der ikke havde været mareridt i en uge. Og den unge havde mindst 3 uger uden mareridt. Ved slutevaluering oplyste den unge, at der ingen ændringer var i forhold til søvn. Hendes oplevelse var, at der ikke var nogen forbedring på noget ved vores slutevaluering.

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Hverdagsmestring:



Igangsættelse og gennemføre hverdagens gøremål oplevede de unge var en udfordring, nogen som en stor udfordring og andre som en lille udfordring.

Borger 1:

Under neurofeedback forløbet bliver den unges mor alvorlig syg og den unge mangler derfor hendes støtte. Derfor blev det aftalt, at Karsten kommer hjemme hos denne i den periode. Den unge havde behov for at der kom en som blev hendes igangsætter med praktisk gøremål. Efter neurofeedback igangsætter den unge flere af de praktiske opgaver selv. Igangsætning har ellers været en udfordring for den unge i mange år.

Den unges pårørende fortæller, at hun oplever, at den unge nu er energi fyldt og langt mere modig. Hun kan i dag tage med på ture ud af huset med kort varsel.

Borger 2:

Den unge havde et stort ønske om at overholde sine egne rengøringsplaner. Det synes han ikke, at han var blevet vældig meget bedre til i løbet af træningsforløbet. Men set udefra oplevede man en ændring. Hans pårørende fortæller at hvis de kom og hjalp med rengøring, så plejede han "at løbe rundt som en forvirret høne", mens han nu aktiv deltager i rengøringen. De oplever en større energi.

Borger 4:

Får lavet sig et smart system i forhold til sit mål og lykkes dermed. Hans pårørende ser en markant forskel, som de beskriver således: Efter 20 træninger kunne man se køkkenbordet, efter 30 træninger var alle flader ryddede.

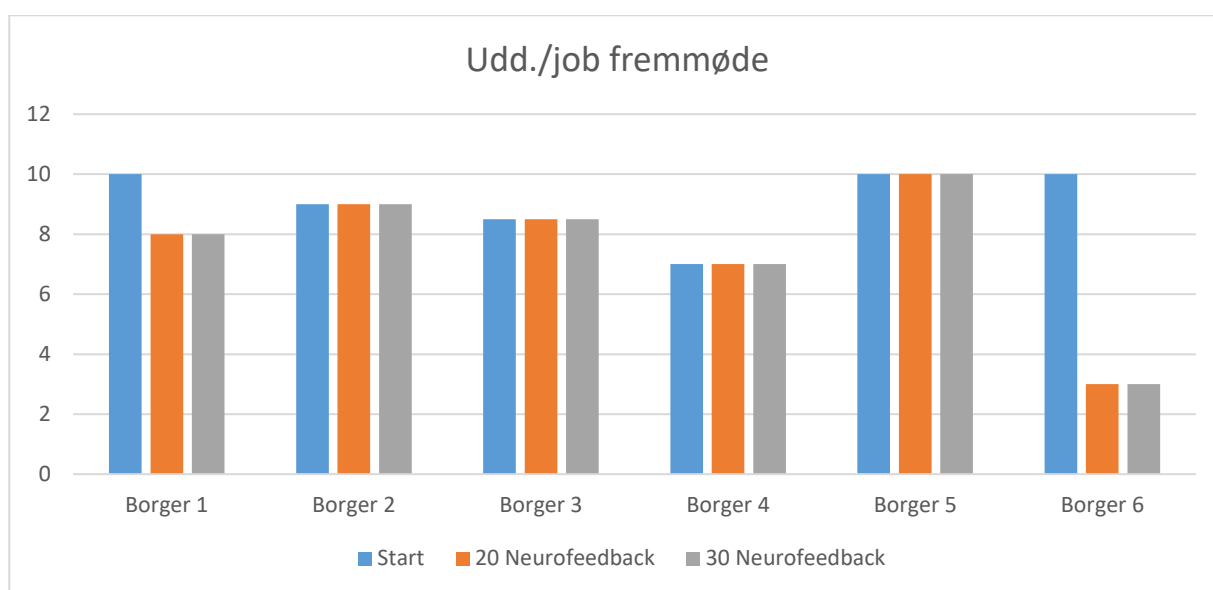
Borger 6:

Den unge oplever at det var her den allerstørste ændring var for ham. Han beskrev det som at han skulle bruge flere dag på "varm op-tid", for almindelige ting. Og i den periode kunne han ikke gøre andet end

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

tænke derpå. Hans pårørende beskriver det således: Før i tiden, hvis vi skulle noget var det sådan at jeg måtte påminde og alligevel var det ikke sikkert at x kom ud til bilen, der var mange overspringshandlinger. Nu kommer han bare ud i bilen eller er der før mig.

Uddannelse/job fremmøde:



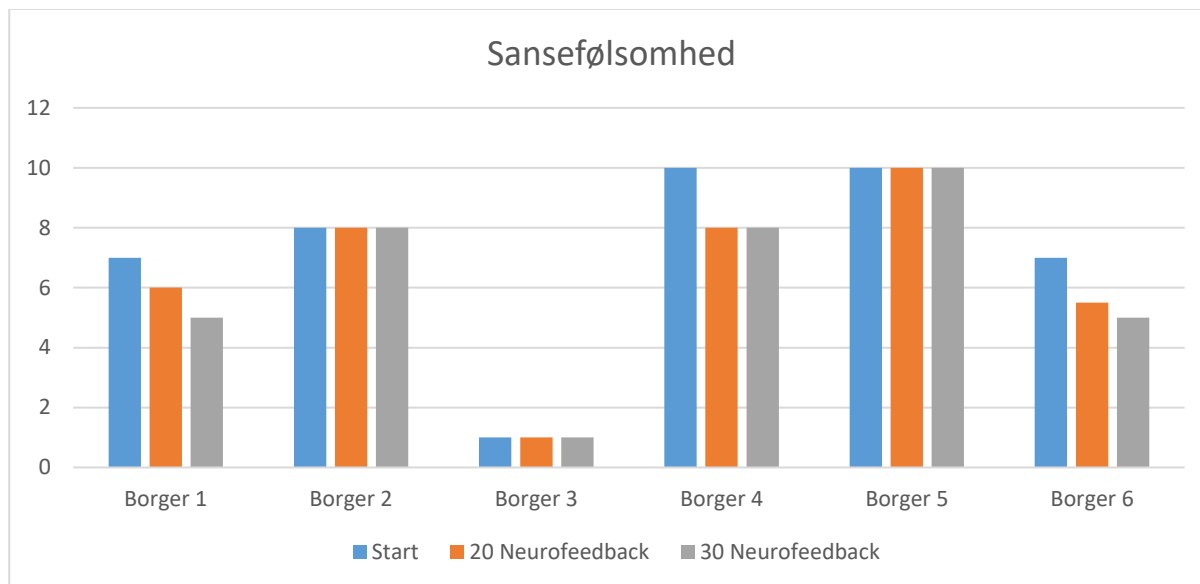
Her måtte vi erkende at vi skulle have spurgt anderledes. Alle de unge siger, det kan vi jo ikke vide noget om fordi vi ikke er i job uddannelse nu. Men det vi kan sige, er at der har været stabilt fremmøde til træningen. Alle har opnået de 30 træninger, på nær 1.

Borger 3:

Har måttet melde fra få gange. Det har tydeligt været den unges prioritet at komme afsted til neurofeedback, men der har været andet tumult i livet, som har betydet at han var for udmattet til at møde frem.

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Sansefølsomhed:



5 af de unge er sansefølsomme på flere sanser. Særligt lydfølsomhed er medvirkende til, at det kan være svært at finde en arbejdsplads eller uddannelse, hvor der er stille nok. En del af de unge ønsker ikke at bruge noise cancelling høretelefoner, da man derved skiller sig ud.

Borger 1:

Den unge fortæller at hun fortsat kan høre alle lydene, men det er nemmere at være i dem.

Borger 2:

Han vurderer, at han fortsat er meget især lydfølsom, måske er han blevet en anelse bedre til de høje lyde

Borger 4:

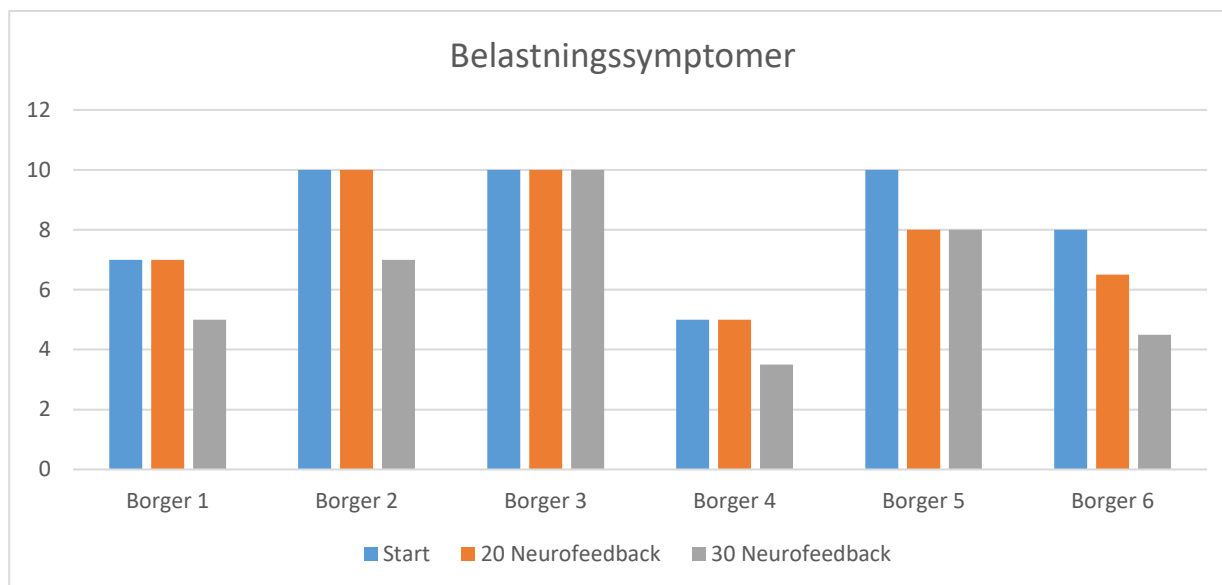
Den unge fortæller, at der er sket en positiv ændring i forhold til hans følsomhed. Som eksempel fortæller han: Ved indkøb før, da blev han hele tiden forstyrret af de bevægelser og lyde, der er fra andre i butikken, hvilket betød at hans blik konstant flakkede rundt. Det var så krævende for ham at han nogen gange ikke havde energi til at være der længe nok til at købe alt han skulle have. Han oplever han er blevet bedre til at fokusere; men han har også bevidst trænet dette.

Borger 6:

Den unge oplever at det har været lidt nemmere for ham at være i lokale med flere; men det er fortsat svært sensorisk udfordrende.

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Belastningssymptomer:



Belastningssymptomerne er ikke væk og samtalen herom har være vigtig, da det har været særdeles svært for de unge at opdage forandring, da der fortsat er belastninger. Det har været vigtigt at vi var sparringspartnere og at vi får spurgt ind, til hvornår og hvordan samt at være inspirerende uden at foreslå eller presse på. De pårørende kan til gengæld se en belastnings reduktion. For 5 af de unge sker der en forandring i kropsholdning og udstråling.

Borger 1:

Da vi første gang mødte hende gik hun nærmest som en zombie, skulderne hang slapt med nedadbøjet hoved. Langt hår der hang ned over øjnene og med meget monoton stemmeføring. Efter neurofeedback ser vi en helt anden pige. Hun har en helt anden udstråling, ryggen er rank, håret er sat op. Hun er langt mere energi fyldt. På trods af, at hun mister et nært familiemedlem under neurofeedback forløbet forbliver hun i den positive forandring.

Borger 2

fortæller at han efter at have trænet EEG, kan overføre den ro han finder i træningen derhjemme ved at se TV.

Pårørende vurderer at der er færre motoriske tics. Derudover oplever de at der er en ændring i samtalerne mest telefonsamtaler. Før var det ja nej. Nu svarer han og har noget at fortælle.

Borger 4:

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Det at kunne sove uden mareridt har gjort en stor forskel, det giver energi.

Pårørende oplever at han er nemmere at tale med og mere ensartet i humøret

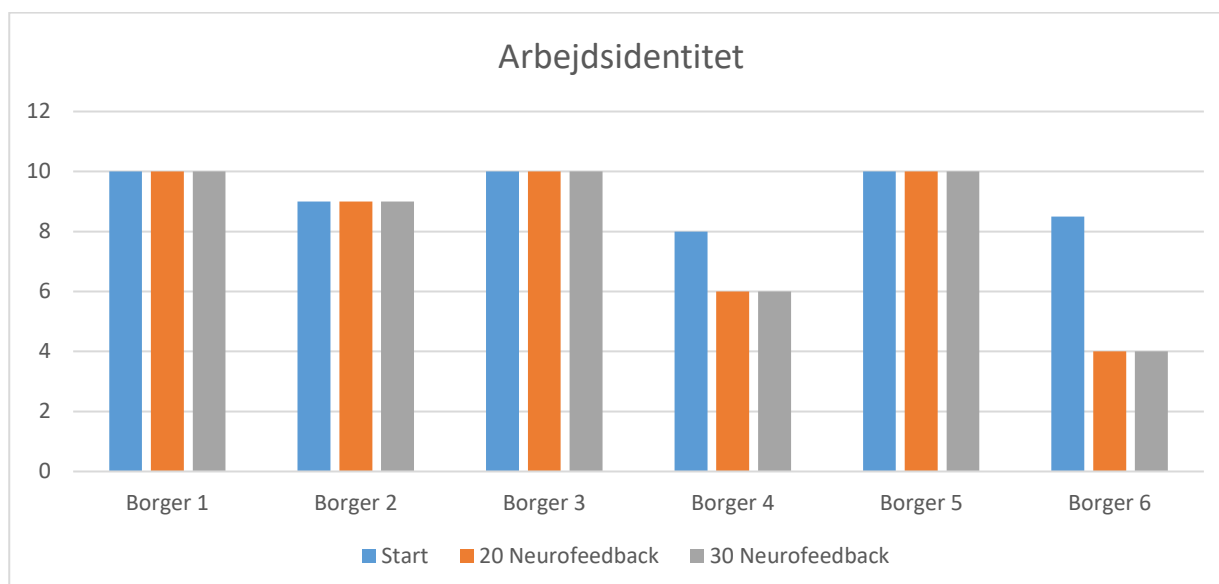
Borger 5:

Efter endt træning er den unges oplevelse, at der ikke er nogen forbedring eller kun en meget lille forbedring på noget ved vores slutevaluering. Hun er fortsat villig til at prøve alt, som ville kunne hjælpe hende.

Borger 6:

Borger fortæller at det er lettere at få gjort ting færdigt. Borger fortæller at han har haft gang i flere ting, altså ting han har haft lyst til at gøre. Pårørende fortæller at de ikke skal så meget "ind over mere". Den unge bruger fx sin kalender nu og har styr på aftalerne.

Arbejdsidentitet:



Det her er et spørgsmål, hvor de unge siger det kan vi da ikke svare på, for det ved vi først når vi er i gang med job/praktik. Alle har haft virkelig store udfordringer med at møde frem, men efter ca. 22 træninger

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNING PROJEKT- UNGECENTRET

beder 3 af de unge os om at få fundet en praktik. For alle de unge er transport en udfordring, som fortsat er gældende.

Borger 2:

Den unge har tidligere ved praktik haft belastningsreaktioner i så stor omfang, at praktik måtte opgives. Den unge har under træningen ønsket at kunne starte op i praktik umiddelbar efter EEG træning.

Den unge er startet i praktik nu og der er ikke samme belastningsreaktion. Det må hertil siges at, praktik er inden for såvel interesse som kompetence område. Ligesom timetal er nedjusteret i fht. tidligere.

Borger 4:

Den unge vil gerne i praktik og er åben overfor at afprøve et fagområdet, som er ukendt for ham og lidt på kanten af interesse området. Allerede ved træning 20 gav den unge udtryk for praktikønske.

Pårørende oplever at den unge har mere ro på, stoler mere på sine evner og sig selv.

Borger 6:

Den unge begynder at tage kørekort under træningsforløbet. Han har overskud til at deltage heri og har valgt dette, så transport ikke fremover skal være en hæmsko for ham.

For ham, har det været et mål med træningen at øge sin udholdenhed til fremmøde, idet han har erfaring med at det han starter op hurtigt bliver for uoverkommeligt at møde frem til. Efter 20 EEG træninger er den unge motiveret for at finde praktik og er åben overfor nye fagområder.

Han og de pårørende oplever som nævnt at han derhjemme har flyttet sig til at gå i gang med hobbies og praktiske opgaver. Tidligere drømte han om det, men kom ikke i gang.

4. Teamets refleksioner

4 af de unge har ændret sig markant, men vi oplever også at de sidst 2 udviste små positive forandringer. Men for alle gælder det, at samtalen har været vigtig og herunder vores kendskab til den unge. Vi har kunne spørge specifikt ind og har kunnet spejle ændringer, samt inspirere. Ville flere træninger kunne gøre en forskel eller ikke?

Det er tydeligt at de 2 unge, som har fået mindst ud af dette, har massive udfordringer med at forlade sit hjem.? Jo længere tid og graden af at "isolere sig" derhjemme jo voldsomme et krav er det at skulle afsted til EEG træning 2 gange om ugen. Ville en træning i hjemmet være bedre? Eller kun en træning om ugen

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET

Vores teori er, at for de 2 unge har deres nervesystem været overbelastet så længe, at der udvikles en ubevidst undgåelsesadfærd for forandring, som bedst kan forklare ud fra således: Hvis man forestille sig, at når der opleves krig løber vi ned i bunker for at beskytte os, men når ufreden har lagt sig, vil de fleste søge op og ud af bunkeren og komme videre. Nogle mennesker med autisme og massive belastningsadfærd har låst døren til bunkeren og gemt nøglen (Bradley Nelson). Dette fordi deres nervesystem stadig er i fuld alarm beredskab. På trods af, at de med deres fornuft godt ved at faren er drevet over, kan nervesystemet ikke komme op og ud af bunkeren.

Det levede liv, sorg og glæder, har også spillet ind. Der er en lille tilbagegang, hvis man sammenligner træning 20 med træning 30 og vi ved at det skyldes tab og udfordringer, for de unge. Det har været voldsomme ting, som alvorlig sygdom, dødsfald og glædelige ting, som at blive forældre. Set i det lys er det naturligt og en meget lille belastningseffekt.

Selvom der er markante bedringer og mod på at komme videre i forhold til beskæftigelse, så har denne gruppe unge fortsat mange skånehensyn, netop fordi disse 6 unge havde det allersværest. De havde så høj grad af belastning at fremmøde var nærmest umuligt, selvom det var få timer. Det vil sandsynligvis være forskel på hvor mange træninger og hyppighed, de unge har brug for. Unge med mindre belastningsgrad vil sandsynligvis også have positiv effekt.

Vi tænker, at en årsag til at de unge ikke ser fremskridtene ej heller de åbenlyse, måske skyldes at de bemærker det som endnu er svært.

Transport; at vi kørte de unge frem og tilbage til træningen har været positivt medvirkende til fremmøde og er fortsat en udfordring, når der skal findes job og uddannelse.

Transporttiden har ikke været spildt, det er også her vi fik talt med de unge. De unge har indimellem oplevet/nævnt, at det var lidt dobbelt både at tale med os og med EEGtræneren om det samme.

Som tallene viser er det fortsat sårbare unge; men 4 af dem har fået en øget lyst til og tro på at komme ud i arbejdslivet.

Har opmærksomheden og den større indsats fra vores side (vi mødtes 2 gange om ugen) haft en positiv indflydelse. Det har det sandsynligvis, men det har samtidig været en meningsfyldt kontakt, med et indhold, som gøre en forskel. Mon øget opmærksomhed får mareridt til at forsvinde og tourette til at aftage?

NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNING PROJEKT- UNGECENTRET

5. Konklusion.

For 4 ud af de 6 unge har neurofeedback haft en positiv virkning særligt i forhold til søvn, hverdags mestring og mod på at skulle i beskæftigelse. Der er 4 unge mennesker, som har markant mere overskud også til beskæftigelse.

2 unge oplever ikke forbedringer og har oplevet, at det at møde frem har været for krævende (men de er kommet)

Det er svært for de unge selv at opdage ændringer, derfor er der brug for samtalen med virksomhedskonsulenten. Ligesom det anbefales at netværket inddrages i samtalerne efter 20 og 30 træninger, således den unge også får feedback fra de pårørende.

Selvom der er markante bedringer og mod på at komme videre i forhold til beskæftigelse, så har de unge fortsat mange skånehensyn, netop fordi disse 6 unge havde det allersværest med beskæftigelse idet stabilt fremmøde var nærmest umuligt.

Vi vurderer, at det træningen har haft en effekt på de unge, som ikke kunne være opnået med samtalen alene.

Vi ser neurofeedback, som et nyt redskab til de unge som ikke profiterer af samtalen, fordi deres nervesystem er for belastet. Et nervesystem der er i konstant alarmberedskab og derved forhindre dem i, at bruge deres viljekraft. De KAN ikke selvom de rigtig gerne VIL.

Bilag:

1. En af de unge fortæller, hvordan han har oplevet effekt af Neurofeedback /EEG træning:

Neurofeedback har gjort en kæmpe forskel for mig. Det har hjulpet mig af med mine mareridt, hvilket har været en stor ~~stop-klods~~ i mit liv over mange år.

Neurofeedback har givet mig en del mere "ro på sindet" og har hjulpet mig med at klare mig uden den konstante stimulus, som normalt ellers har været næsten påkrævet for at jeg har kunne gøre noget som helst.

2. En rådgiver fortæller hvad hun ser af ændring ved en unge efter neurofeedback:

Neurofeedback har givet mig en del mere "ro på sindet" og har hjulpet mig med at klare mig uden den konstante stimulus, som normalt ellers har været næsten påkrævet for at jeg har kunne gøre noget som helst.



NEUROFEEDBACK –EEG TRÆNINGSPROJEKT- UNGECENTRET



Vedr. neurofeedback

Har en ung, der har været igennem et neurofeedback forløb og har inden forløbet kendt den unge i ca. 2 år. Jeg møder den unge efter 25 neurofeedback-behandlinger og kan tydeligt se forandring hos ham.

Inden forløbet stammer den unge en del, når han skal sige en sætning samt taler meget langsomt, til nu hvor han fuldfører en sætning i alm. tempo og uden at stamme.

Han er også forandret i hans gang, han går oprejst, ikke sammenbøjet, som før, han fremstår oplagt og fokuseret, hvor han før sank mere sammen og zoomede meget ud og ind af samtalerne, nu er han med i samtalen hele vejen og bliver ikke ligeså hurtigt udtrættet som før.

Han har tourettes syndrom som også forstyrrede ham i samtalerne førhen, hvor hans tics var at lave bestemt bevægelse med knæk i skulder og nakke, men nu laver han ikke et eneste tics under samtalen.

Generelt virker han mere frisk/rank, oplagt og deltagende i samtalen, uden at blive forstyrret af sin stamme eller sine tics og kan være fokuseret i hele samtalen uden han udtrættes.

Altså er der mærkbar effekt af neurofeedback'en.