



**Hjernerystelsesteamet**

på Neurocenter for Børn og Unge

V. Center for Hjerneskade

[www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk)

# At starte i skolen igen efter en hjernerystelse

*Den langsomme vej tilbage til hverdagen  
– er ofte den hurtigste*



Denne håndbog er inspireret af og delvist oversat fra  
"Concussion & You, A Handbook for Parents and Kids".



Indholdet er udarbejdet af eksperter fra  
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital, Concussion  
Center, Toronto, Canada.



Teksten her er bearbejdet og tilpasset danske forhold af  
børneneuropsykologer og fysioterapeuter ved  
Neurocenter for Børn og Unge, Center for Hjerneskade.

© Indholdet må kun kopieres i sin fulde form og med kildeangivelse.  
Version 1: November 2018

## Introduktion

En hjernerystelse kan påvirke mange aspekter af børn og unges liv – også skolegangen. En elev, der har fået en hjernerystelse, vil ofte have brug for særlige hensyn og støtte i forbindelse med tilbagevenden til skole. Nogle kommer sig hurtigt og har kun brug for ganske let støtte, andre er længere tid om det, og processen med at vende tilbage til skolen kan blive vanskeligere end forventet.

Ethvert forløb efter en hjernerystelse er forskelligt, og man kan ikke lave én plan, der passer på alle.

Denne pjece henvender sig til forældre, lærere og andre voksne, der er omkring barnet i skolemiljøet. I pjecen kan du læse om:

- hvad en hjernerystelse og de typiske symptomer er (kort).
- hvad du bør være opmærksom på før og i forbindelse med tilbagevenden til skole.
- forslag til støtte og hensigtsmæssige strategier ift. planlægning af skolegang.

## Hvad er en hjernerystelse?

En hjernerystelse kan opstå på grund af et slag mod hovedet, på halsen eller andre steder på kroppen. Dette kan fx ske i forbindelse med trafik- eller sportsulykker, fald eller slag.

Når et slag rammer med en vis kraft, rystes hjernen frem og tilbage inde i kraniet (det sker på et splitsekund). Typiske tegn på en hjernerystelse er, at man bliver utilpas, forvirret eller desorienteret. Man kan kortvarigt miste bevidstheden, men dette er ikke altid tilfældet. Opkastninger, kvalme og svimmelhed er også tegn på hjernerystelse. En hjernerystelse har indflydelse på, hvordan hjernen arbejder og bevirker, at hjernen og kroppen fungerer og føles anderledes. Symptomerne på hjernerystelse kan være fysiske, mentale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige. Symptomerne er ubehagelige, men almindeligvis ikke farlige. De vil som oftest forsvinde over tid – gradvist og ikke alle på samme tid.

De fleste kommer sig hurtigt over en hjernerystelse, for børn og unge er det almindeligt, at det tager fra **få dage op til 4 uger** at komme sig. Nogle har dog symptomer, der varer længere end 4 uger. Her anbefales det at kontakte egen læge for vurdering af behov for eventuel yderligere udredning. Alle har forskellige oplevelser, og ingen reagerer helt på samme måde. Det er vanskeligt at forudsige, hvor lang tid generne fra en hjernerystelse varer.

6 ting du bør vide om hjernerystelse:

1. En hjernerystelse er en fysisk påvirkning af hjernen, som ikke kan ses på røntgen eller hjernescanninger.
2. Man kan godt få en hjernerystelse, selv om man ikke har mistet bevidstheden
3. Symptomerne på hjernerystelse kan være fysiske, mentale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige.
4. De fleste kommer sig hurtigt over en hjernerystelse (få dage til 4 uger), nogle har dog symptomer der varer længere end 4 uger.
5. Et barns hjerne er ikke færdigudviklet og kræver særlige hensyn for at komme sig.
6. Det er vigtigt at give både kroppen og hjernen ro til at komme sig.

## Typiske symptomer ved hjernerystelse

Efter en hjernerystelse, er det almindeligt at have en kombination af følgende symptomer:

Fysiske	Kognitive	Emotionelle	Søvn
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hovedpine</li><li>• Kvalme/opkast</li><li>• Svimmelhed</li><li>• Lyd- og lysfølsomhed</li><li>• Synsfunktion</li><li>• Ekstrem træthed</li><li>• Smerter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koncentrationsproblemer</li><li>• Hukommelsesproblemer</li><li>• Hurtig udtrætning</li><li>• Nedsat opmærksomhed</li><li>• Indlæringsbesvær</li><li>• Langsommere tænkning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tristhed</li><li>• Angst</li><li>• Irritabilitet</li><li>• Aggression</li><li>• Ændret personlighed</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ændret søvn</li><li>• Insomni (svært ved at falde i søvn)</li><li>• Hypersomni (overdrevent søvnbehov)</li></ul>

Symptomerne vil have indflydelse på, hvordan eleven klarer sig i skolen både fagligt og socialt. Symptomerne påvirker hinanden indbyrdes, f.eks. hvis eleven er plaget af svimmelhed, kan denne øges, hvis der er meget støj i klasselokalet. Det er vigtigt at være opmærksom på dette, når der lægges planer for elevens deltagelse i undervisningen.

### Før skolestart

Det er svært at sige præcist, hvornår eleven kan vende tilbage til skolen efter en hjernerystelse. Hvis eleven er symptomfri i løbet af et par dage eller uge, kan han/hun starte i skole og se, hvordan det går. Det kan dog stadig være en god ide at bruge nogle af strategierne i denne pjece.

Det anbefales, at eleven vender tilbage til skolen hurtigst muligt også selvom der refterer få eller svage symptomer. Dette er for at modvirke sociale, følelsesmæssige og faglige konsekvenser af et længere fravær.

En skoledag består af flere elementer – faglige og sociale relationer (både i klasseværelset og i frikvartererne). Alle elementer er krævende i en opstart og kræver særlige hensyn og tiltag.

Du kan begynde at planlægge, at barnet/den unge vender tilbage til skolen, når han/hun kan klare almindelige dagligdags aktiviteter hjemme, være let fysisk aktiv (gå-ture, trappegang osv), kan koncentrere sig (min. 20-30 min.), kan læse/være på skærm (min. 15-20 min.) samt kan tåle skift mellem forskellige aktiviteter (f.eks. fysiske og mere stillesiddende). Det er i orden, at der resterer nogle symptomer, men de bør være på et niveau, hvor ovenstående er muligt og symptomøgning bør kunne hviles væk på kortere tid (maks. 1 time). Hviles væk betyder, at symptomerne efter et hvil er på det niveau, de var, inden aktiviteten startede.

Inden eleven vender tilbage til skolen:

- bør lærerne være informerede om elevens symptomer og tegn på overbelastning, da disse kan være vanskelige at se og svære for eleven at mærke.
- kan der være behov for særlige tiltag, f.eks. ekstra fridage, mulighed for pauser (også i løbet af timerne), tid til at hvile eller afskærmning for lys og lyd, hvis det generer. Disse tiltag bør være på plads, inden eleven starter.
- er det en god ide at orientere de andre børn og forældre i klassen om aftaler og støttetiltag.

## Skolegang efter en hjernerystelse

Det vil ofte være hensigtsmæssigt med en gradvis opstart i skolen – f.eks. få timer hver dag – eller få timer kombineret med fridage til at restituere. Hver elevs erfaring med hjernerystelse er individuel. Hvilken type støtte og hjælp, den enkelte har brug for med henblik på at vende tilbage til hverdagen, er forskellig og bør planlægges i samarbejde med eleven, forældrene og skolen.

Ofte vil eleven gøre meget for ikke at skille sig ud – han/hun vil bare gerne have, at alt bliver, som det plejer så hurtigt som muligt. Det er derfor vigtigt, at skolen er vidende om og opmærksom på tegn på overbelastning og de nødvendige støttetiltag, og at de hjælper eleven til at fastholde disse.

Eleven bør inddrages i processen omkring opstart på et niveau, der er tilpasset elevens alder, og dermed give eleven medejerskab og forståelse for hele opstartsprocessen, og de tiltag, der laves.

## Støtte i skolen

Som lærer er det vigtigt, at der er fokus på at afhjælpe eleven i forhold til de behov, der gør det svært for eleven at klare en hel skoledag. Det kan f.eks. være at skabe rolige omgivelser, at tillemppe formidling/instruktioner til opgaver og løbende evaluere elevens tilstand og justere tiltagene.

Der bør vælges en kontaktlærer, som står for evaluering med eleven, justering af den lagte plan, formidling af aftaler til lærerteam, ledelse samt andre relevante (f.eks. vikarer). Lærerteamet kan med fordel udveksle erfaringer og løbende justere tiltagene. Det er ikke sikkert, at der er brug for samme tiltag i alle timer. Alle bør dog være bekendt med den lagte plan – både barnet, forældrene, hele lærerteamet omkring eleven og ledelsen. Ligesom alle bør inddrages og informeres, når planen løbende justeres.

Her er nogle ideer til, hvad der kan være hensigtsmæssige tiltag:

### Mindsk stimuli:

- Giv mulighed for en alternativ arbejdsplads, hvor der er mindre støj og mindre mulighed for distraktioner (f.eks. på skolebiblioteket)
- Tilbyd en plads forrest i klassen (for at minimere muligheden for forstyrrelser)
- Reducer muligheden for auditive og visuelle stimuli (ikke sidde ved vinduet, giv mulighed for at dæmpe lyset, reducer baggrundsstøj)
- Tillad eleven at brug hjælpemidler til dette (ørepropper/høreværn, solbriller, kasket)

### Pauser:

- Indlæg faste pauser med plan for, hvad eleven skal i pausen
- Giv mulighed for et sted, hvor eleven kan hvile
- Tillad små spise-/drikkepauser efter behov
- Giv eleven god tid til at skifte lokale mellem fag (f.eks. lad eleven forlade klassen lidt før de andre - evt. sammen med en anden elev)
- Fritag eleven fra f.eks. morgensang/samlinger, hvor der er mange elever sammen

### **Overblik:**

- Hjælp eleven med at lave to-do lister/checklister
- Hjælp eleven med at få overblik over deadlines for afleveringer
- Hjælp eleven med at prioritere
- Hjælp med overblik over lektier på daglig basis
- Hjælp eleven med at holde orden i sine ting – løbende
- Brug f.eks. farvemarkører så det er nemt at finde de vigtigste instruktioner

### **Formidling/instruktioner:**

- Bryd større opgaver op i mindre dele – og tilbyd løbende støtte
- Sørg for pauser mellem forskellige opgaver
- Giv korte og gerne skriftlige instruktioner
- Tilbyd alternativer til skærmbaserede instruktioner
- Ved mundtlige instruktioner bør eleven skrive instruktionen ned trin for trin eller gentage instruktionen med egne ord
- Giv særlig opmærksomhed ved gruppearbejde
- Tilbyd at give eleven noter, du har skrevet på forhånd frem for, at eleven skal tage noter til undervisningen. Lav eventuelt aftaler med andre elever om udveksling af noter
- Sørg for at eleven får noter fra den undervisning, han/hun har mistet
- Giv mulighed for ekstra hjælp
- Giv eleven mulighed for at arbejde sammen med én anden

### **Evaluering:**

- Snak regelmæssigt med eleven om, hvordan det går – kan både være på time-/dags- og ugebasis
- Begræns lektier
- Giv eventuelt længere tid til afleveringer
- Lav eventuelt aftaler om nedsatte krav til aflevering f.eks. kortere opgaver, fokus på få elementer og lignende.
- Vent med tests og prøver til eleven er tilbage på fuld tid



**OBS! alle** elever har ikke brug for **alle** de ovenfor beskrevne tiltag. Tiltagene tilpasses elevens individuelle symptomer og behov.

Trinvis tilbagevenden til skole:			
Trin	Mål	Aktivitet	Klar til næste trin
1	Daglige aktiviteter hjemme, som ikke udløser eller øger barnets symptomer	Almindelige hverdagsaktiviteter, som ikke øger eller udløser symptomer (let fysisk aktivitet, læsning, skærm, huslige pligter osv.) Start med 5-15 min. og øg gradvist og langsomt	Gradvis tilbagevenden til almindelige hverdagsaktiviteter
2	Skolerelaterede aktiviteter	Skolearbejde, læsning og andre kognitive aktiviteter (barnet er stadig hjemme). Start med 5-15 min. og øg gradvist og langsomt	Øge tolerancen for kognitivt arbejde
3	Delvist tilbagevenden til skole	Gradvis tilbagevenden til skolearbejde. Det kan være nødvendigt at starte med reduceret skema og/eller flere pauser i løbet af dagen.	Øge de skolerelaterede aktiviteter
4	Fuld tilbagevenden til skole	Gradvist øges skoledagen og sværhedsgraden i opgaver, indtil barnet kan være i skolen fuld tid på almindelige vilkår.	Tilbagevenden til skole fuld tid og på niveau. Herefter indhentes eventuelt forsømt pensum.

Tilpasset fra: Consensus statement on concussion in sport, Berlin 2016. P. McCrory et al

**Husk at reaktioner/symptomer på overbelastning ofte kommer "forsinket" efter 1 eller 2 døgn...  
Tålmodighed er omdrejningspunktet, når skolegangen genoptages.**

## Opsummering af forløbet ved opstart i skole efter en hjernerystelse:

Skolen kontaktes af familien, der orienterer om hjernerystelsen og forløbet omkring den. Hvis symptomerne strækker sig over længere tid end 4 uger, bør barnet udredes yderligere lægeligt.

Så snart barnets symptomer har en grad, der gør det muligt at starte i skole, planlægges gradvis opstart med barn og familie.

Barnet har en kontaktlærer, som følger barnet i hele opstartsforløbet, og som har kontakten til hjemmet.

Kontaktlæren orienterer lærerteamet om tiltag og aftaler, lærerteamet udveksler erfaringer og aftaler/tiltag tilpasses de enkelte fag.

Hvis eleven har været helt væk fra skolen i længere tid, vil han/hun ofte være kommet bagud. Eleven skal kunne klare at være i skolen på fuld tid, inden der lægges en plan for, hvad der skal indhentes. Det er ikke ALTID nødvendigt at indhente ALT.

Nogle gange tager det meget lang tid at komme tilbage på fuld tid – børn er forskellige og deres forløb er forskellige.

Prioriter at eleven er tilbage på fuld tid og på almindelige vilkår i skolen, før sports- og fritidsaktiviteter genoptages.

Det kræver et tæt samarbejde mellem elev, forældre og skole (både lærere og ledelse) at tilrette et godt opstartsforløb med rimelige forventninger.

***HUSK at overanstrengelse ofte først viser sig efter et par dage – så når skolegangen øges: HOLD FAST i den planlagte kadence – ØG IKKE for hurtigt – det kan give bagslag.***

***Vær i øvrigt forberedt, på at de fleste elever oplever perioder med tilbagefald og øgning af symptomer – så må man træde et skridt tilbage og starte lidt forfra en periode.***