

## Et kvarter med CFD, episode 2:

### Opmærksomhed

*Ole:* Velkommen til Et kvarter med CFD, som i dag handler om opmærksomhed. Mennesket har syv forskellige opmærksomheder: Vedvarende opmærksomhed, fokuseret opmærksomhed, skiftende opmærksomhed, delt opmærksomhed, afbrudt opmærksomhed, frit flydende opmærksomhed og selektiv opmærksomhed.

Og i dag kommer vi omkring tre af dem, når vi taler med en af CFD's psykologer, Litte.

Der findes syv forskellige typer opmærksomhed. Er der nogen, der er vigtigere for os end andre?

*Litte:* Ja, det kommer vel lidt an på, hvad man synes er vigtigt. Men typisk så vil den fritflydende opmærksomhed og den fokuserede opmærksomhed være vigtige, fordi de er nok meget gamle sådan rent udviklingsmæssigt. Og dem deler vi jo altså også med dyr også med dyr, som er væsentlig mindre udviklede end os. Altså, jeg kan jo ikke sige det med sikkerhed, men fluer har formodentlig både frit flydende opmærksomhed og fokuseret opmærksomhed. Det har alle dyr, som har en hjerne, som gør, at de har noget med, at de kan have indflydelse på omgivelserne, typisk i form af vildlede bevægelser eller handlinger.

Og det er jo fordi, at man er afhængig af at kunne overleve, og hvis man ikke kan scanne omgivelserne og se hov, nu sker der en forandring - for os er fritflydende opmærksomhed typisk noget, vi registrerer i forbindelse med bevægelse, men det gør dyr også - og det er jo dér, hvor når der sker en forandring, skal man kunne fokusere sin opmærksomhed på den og finde ud af, jamen er det en trussel, eller er det ikke? Og den fokuserede opmærksomhed, den bruger, skal vi sige, stort set alle organismer, også fordi at den bruger vi jo... typisk for eksempel bruger dyr den jo, når de jager.

Hvis ikke man har en fokuseret opmærksomhed, så er man en meget dårlig jæger. Men man skal jo også bruge sin fokuserede opmærksomhed til at undgå en trussel med. Og det er der jo rigtig mange dyr, som har behov for. Så de to er vel nogle, som er udviklet for rigtig mange tusinde år siden.

Og så har vi som mennesker måske efterhånden udviklet vores hjernebark til flere og flere raffinementer, og dermed kan vores opmærksomhed også flere og flere forskellige ting.

*Ole:* Både den fokuserede og den flydende opmærksomhed er formentlig noget, vi er født med, og skiftende opmærksomhed er noget, man også meget tidligt kan se hos et lille barn. Allerede når spædbarnet er et par uger gammelt, kan det flytte blikket og skifte sin opmærksomhed for eksempel mellem mor og far. Den vedvarende opmærksomhed optræder også meget tidligt, hvor man kan se helt små børn holde fokus i lang tid, når de stirrer og undersøger ting med øjnene for at blive klogere på verden.

Så er der sådant et begreb som opmærksomhedsforstyrrelser. Kan du sige lidt om det?

*Litte:* Jeg ved ikke, om jeg kan sige lidt om det. Det er et stort begreb. I det hele taget så er opmærksomhed jo en af de allermest omfattende og komplicerede hjerneprocesser, vi har, fordi den trækker på så mange forskellige ting i hjernen. Og det er også derfor, at der er så mange opmærksomhedsforstyrrelser, fordi der kan jo være noget, der er svækket eller ikke fungerer ordentligt rigtig mange steder. Og hvis det så ikke bliver samlet til en fuld opmærksomhed, jamen så er det en opmærksomhedsforstyrrelse.

Opmærksomhed er jo også både indre og ydre. Vi er også opmærksomme på det, der er inden i os. Hvis det er dårligt fungerende - det er også en slags opmærksomhedsforstyrrelse, at man ikke kan mærke sig selv.

Det, vi normalt tænker på, når vi snakker opmærksomhedsforstyrrelse, det er jo det, vi kalder koncentrationsvanskeligheder. Men det er altså kun en lille del af det. Vi har rigtig mange borgere herude, som på forskellig vis har opmærksomhedsforstyrrelser. Og adskillige af dem har vi nok ikke tilstrækkelig bevidsthed eller fornemmelse af. Og det er fordi, at man typisk tænker opmærksomhedsforstyrrelser som ADHD, som er denne her manglende evne til at sidde stille og koncentrere sig, og hvor man er urolig. Men det er jo kun én måde at være opmærksomhedsforstyrret på. Og den kan man sige, det er måske også den, der bliver opdaget for det meste, fordi typisk børn er så urolige og ikke lærer så meget og ikke kan samle sig.

Men man har jo en anden type, som hedder ADD, som er lige så alvorlig. Men der er man ikke fysisk urolig samtidig. Og de har præcis de samme vanskeligheder både med at lære og i et vist omfang også med at forstå, hvad der foregår omkring dem. Men da de sidder mere stille, så opdager man ikke, hvor store vanskeligheder, de har.

*Ole:* Hvis vi kigger på de borgere, vi har kontakt til her på CFD, hvad er det så typisk for nogle opmærksomhedsforstyrrelser, vi ser her?

*Litte:* Jeg tror, vi ser alle de tre, jeg har nævnt. Vi har en gruppe borgere, som har problemer med at mærke sig selv indefra. Hvornår er jeg sulten? Hvornår er jeg mæt? Hvornår er jeg træt? Eller hvornår fryser jeg? Vi har også borgere med det, der kaldes for sanseanomalier, altså hvor sanseindtryk enten er forstærket eller svækket. Og det får jo også betydning for opmærksomheden.

Og så har vi jo selvfølgelig også en gruppe med den mere urolige type, som man populært kalder ADHD. Den hedder faktisk hyperkinetisk syndrom på dansk diagnostik. Men vi bruger jo betegnelsen alligevel. Og vi kan jo selvfølgelig se, vi har nogle borgere, som er rastløse. Altså når voksne har ADHD, så er den motoriske del ofte faldet noget til ro. Men det er folk, som er rastløse og måske ikke har så meget situationsfornemmelse, og som har svært ved at blive i et eller andet. Måske også selv om det er noget, der er sjovt og rart og hyggeligt.

Og så har vi nok den gruppe, som er mest uopdaget herude, og det er det dem, som har ADD-opmærksomhedsforstyrrelser. Fordi det er jo en gruppe, som har det problem, at de har rigtig svært ved at holde den fokuserede og den vedvarende opmærksomhed på noget. Og det betyder jo, at hvis de for eksempel kigger på et smukt maleri i mange farver og bliver ved med at kigge på det, så er der en, som har beskrevet det som, at så er det

som om, at farverne blegner, og efterhånden forsvinder de sorte konturer også, så de bare sidder og kigger på en hvid flade i en ramme. Og det handler om, at de ikke kan holde fast på den her opmærksomhed og bearbejdningen af de stimuli, som de modtager. Og dem tror jeg, vi har meget flere af, mange flere af, end vi egentlig er helt opmærksomme på herude. For det er folk, som også har brug for afveksling.

Men forskellen på dem og ADHD'erne er, at hvor ADHD'erne bliver urolige og skal rundt, fordi de har svært ved at blive siddende i det, så har den anden brug for afveksling for at kunne koncentrere sig. De er nødt til at have en slags nyhedens interesse, fordi de ikke kan holde opmærksomheden fangen på det ret længe. Og i undervisningssammenhæng betyder det jo, at det er jo for eksempel børn, som har bedst af undervisning, hvor de kun har 10 minutters undervisning af gangen indenfor en ting. Det kan for eksempel betyde, at hvis man har matematikundervisning, så sidder man små 10 minutter med sit kladdehæfte og en matematikopgave. Efter 10 minutter skal man over at lave matematik på computeren, og efter ti minutter så skal man måske ud i gården og lave tælletræning ved at hoppe eller sådan. Og så kan de godt køre rundt i en slags cirkler, men de er nødt til at have det her i korte intervaller, for de kan ikke holde opmærksomheden på det. Og det tror jeg, vi har adskillige borgere, som har det samme problem herude.

*Ole:* Hvad kan du og pædagogerne på CFD gøre for de borgere, som har opmærksomhedsforstyrrelser?

*Litte:* Jamen, man skal jo starte med at opdage, hvem det er, der har problemet. Og det er jo netop folk, som opsøger noget nyt, men måske ikke har så meget hukommelse for, at det her, det har de prøvet før. Nu vil jeg så sige, at jo bedre begavede folk er, jo bedre kan de også huske, at det her har de set før. Men typisk er det folk, som har rigtig meget behov for, at det skal være nyt og spændende og anderledes. Der skal man ind og tænke over, hvordan er de med at koncentrere sig?

Og så er det jo igen noget med, at hvis folk er meget motiverede for et eller andet, så har de nemmere ved at holde opmærksomheden på det. Så det er også det her med at se på, jamen har folk en motivation, som de kan blive ved med? Eller har de det svært med det? Vi har alle sammen nemmere ved at holde opmærksomheden på noget, hvis vi for eksempel ved, at vi får penge for det, end hvis vi får at vide, at det her, det kan du ikke få noget. Så motivation betyder også rigtig meget for vores opmærksomhed.

*Ole:* Men man kan altså gøre noget?

*Litte:* Ja, det kan man godt, og det har jeg jo været med til sammen med en af fysserne. Det er jo noget med at gå ind først og finde ud af, jamen hvad er det for et omfang, denne her opmærksomhedsforstyrrelse er? Altså hvor meget dækker den over? Og hvad kan folk, fordi nogle gange kan folk jo også noget. Hvis vi har syv opmærksomheder, behøver det ikke være alle syv, som der er problemer med. Men så må man jo ind og kigge på, hvad er det, som folk har problemer med?

Nogle ting kan man også træne. Ikke særlig meget, hvis folk har en opmærksomhedsforstyrrelse og har haft den i rigtig mange år. For så sker der det, at det rum i hjernen, som egentlig skulle have været brugt til at fylde erfaring og viden om opmærksomhed ud. Det

er så i mellemtiden blevet brugt som hotelværelse for en anden funktion i hjernen, så der er ikke så meget plads tilbage til at udvide. Men man kan godt træne noget af det.

Og så skal man jo tilrettelægge pædagogikken, så den tager højde for, at det her er folk, som godt kan noget, hvis bare man sørger for, at de får det præsenteret med en høj grad af afveksling og måske også gentagelser, men så gentage en afveksling.

Og nogle af de borgere, vi har, har formodentlig en højere funktionsgrad, end det vi ser, hvor vi kan gøre noget ved at hæve funktionsgraden, hvis man går ind og præsenterer et dagsprogram eller ting, de skal lære på denne her måde, hvor de får det med afveksling og skal arbejde med det på forskellig måde.

*Ole:* Så er vi nået til vejs ende. Hvad skal du så lave nu?

*Litte:* Ja, jeg skal jo ind og rette min fokuserede opmærksomhed på en af CFD's politikker, som skal revideres.

*Ole:* God fornøjelse med det. Tusind tak, fordi du kom forbi og gjorde os klogere på, hvad opmærksomhed er.

*Litte:* Selv tak.

*Ole:* Det var alt for denne udgave af *Et kvarter med CFD*. Hvis du vil vide mere om opmærksomhed og opmærksomhedsforstyrrelser, kan du kontakte Litte på [ldf@cfid.dk](mailto:ldf@cfid.dk). Tak for nu. Vi håber, at du vil lytte med igen næste gang.