



Reportasje:  
**Malin trener inn  
skolefagene** >>>



På Fauske har fysioterapeut Ann Iren Kårtveit (t.v.) og spesialpedagog Wenche Hævaker samarbeidet tett om et opplegg for trening og læring for 15 år gamle Malin Nyrud. Hun har Williams' syndrom og trener opptil to timer hver skoledag.

**TEKST** Hanne Løkås Veigård  
**FOTO** Erik Veigård  
fysioterapeuten@fysio.no

**DEN DAGLIGE TRENINGEN** gjør underverker for muskler og bindevev, som ellers vil stivne. Mest oppsiktsvekkende er likevel den skolefaglige framgangen som treningen har ført til.

Williams' syndrom er svært sjeldent. Norsk forening for Williams' syndrom kjenner til ca. 100 personer med diagnosen. Syndromet forbindes med dårlig bevegelighet, stivnet muskel- og bindevev og svake skoleprestasjoner.

### Fysioterapeut + spesialpedagog

Malin går i niende klasse på Vestmyra ungdomsskole på Fauske. I mat og helse, gym og musikk er hun sammen med klassen. Resten av skoledagen tilbringer hun sammen med spesialpedagog Wenche Hævaker. De sitter ikke mye i ro. Sammen trener de nemlig teorifagene inn.

– Vi hopper for eksempel inn gangetabellen. På den måten får Malin et forhold til tallene. Hun opererer stoppeklokka for å lære

seg å måle tid. Andre ganger skal hun selv prøve å gjette hvor lang tid det har gått, for å få et forhold til hvor lenge et minutt varer, for eksempel, sier Hævaker.

Da fysioterapeut Ann Iren Kårtveit begynte å arbeide med Malin i 2010, gikk jenta i gymgruppe sammen med tre-fire jevnaldrende medelever én gang i uka. På dette tidspunktet hadde Malin nettopp fått diagnosen Williams' syndrom.

– Malin hadde ingen synlig effekt av treningen, utover det sosiale ved å delta i en gruppe. Skal vi oppnå resultater holder det ikke med ei økt i uka. Malin hadde mye spesialundervisning, men det hadde stoppet opp i det faglige. Da Wenche Hævaker ble Malins lærer noen måneder senere, så hun muligheten for å få bakt treningen inn i spesialundervisningen. Vi arbeidet tett sammen den første tiden, og laget et opplegg ut fra hva Malin trengte, forteller Kårtveit.

– Jeg så hvor stiv hun var, og tenkte at «så stiv skal man ikke være når man er ti år». Jeg

ble svært motivert til å teste hvordan trening kunne hjelpe henne, og ble spent på hva vi kunne oppnå i matematikk og andre fag, sier Hævaker.

### Må være målbart

Læreren og fysioterapeuten konsentrerte seg om trening som gir målbare resultater.

– Et av de viktigste suksesskriteriene var at Malin selv kunne se framgangen. Dette er motivasjonspedagogikk i praksis. Vi tok utgangspunkt i fire øvelser: Stille lengde, tøying ned mot golvet, herrespagat og sit-ups. Malin kunne hele tiden følge med på hvordan hun hoppet lengre, nådde nærmere golvet, kom lengre ut i spagat og klarte flere situps. Hun ble raskt stolt over det hun oppnådde, og motivert til å nå nye mål, sier Kårtveit.

Selv om Williams' syndrom er sjeldent, kjente Kårtveit til det etter å ha jobbet på Valnesfjord Helsesportssenter. Malin har også hatt flere opphold på senteret, med







**HERRESPAGATEN** Malin viser fysioterapeut Ann Iren Kårtveit hvor myk hun er blitt.

godt utbytte.

– Personer med Williams' syndrom stivner ofte; det er en del av diagnosen. Men dette kan påvirkes ved hjelp av fysisk aktivitet. Det er Malin et godt eksempel på, sier Ann Iren Kårtveit.

Spesialpedagogen lytter til fysioterapeuten for å lære hva Malin har bruk for, rent motorisk.

– Så blir det min oppgave å flette treningen inn i Malins skolefag. Hadde vi brukt all denne tiden på trening uten å skjule til fagene ville Malin hengt veldig langt etter, sier Wenche Hævaker.

Den første tiden var Malin usikker på seg selv, hadde dårlig balanse, løp med korte skritt, fikk ikke til å hoppe eller hinke, slet med å gå i trapper på grunn av nedsatt dybdesyn og var på langt nær så sterk som hun er nå.

– Første gang jeg kartla Malins motorikk hoppet hun 14 centimeter i stille lengde. Etter kort tid hoppet hun over en meter. Når

hun skulle stå med strake bein og tøye ned mot golvet, stoppet det ved knærne. Nå legger hun hele håndflaten i golvet uten problemer, sier Kårtveit.

### **Trene mer, yte bedre**

Ann Iren Kårtveit husker at ansvarsgruppa, på det første møtet hun deltok i, diskuterte å droppe matematikk for Malin.

– Hun kom til første side i den første matteboka, og der stoppet det. Ansvarsgruppa vurderte om denne tiden heller burde brukes på lesing, sier Wenche Hævaker.

Men parallelt med at Malin brukte mer tid på trening, gikk det også framover i teorifagene. Nå jobber Malin med fjerdeklasseboka i matte.

– Det er siste bok hvor vi skriver rett inn i læreboka. Straks blir det kladding og føring. Framgangen er veldig stor. Trening og matematikk er fine parhester. Her kan man øve addisjon, subtraksjon og gangetabell ved hjelp av konkrete. I trening er det nem-

lig behov for å telle, måle og ta tiden – det vet alle som trener. Vi kan lage grafer over egen framgang. Vi trenger å ha et forhold til høyre, venstre, sidelengs, baklengs, høy og lav. Og naturligvis kan dette også gjøres på engelsk! sier læreren.

### **Mål og belønning**

Fleksibilitet i skoledagen er avgjørende for å jobbe på denne måten.

– Konsentrasjonen varer ikke alltid så lenge. Når jeg ser at konsentrasjonen daler, legger jeg inn en liten treningsøkt, og vet at vi har faglig igjen for det, sier læreren.

Da de startet, varte Malins konsentrasjon i fem minutter av gangen. Nå kan hun konsentrere seg en hel skoletime.

Wenche Hævaker laget systemer for å måle og synliggjøre Malins framgang, satte jevnlig nye mål som hun og Malin snakket om, samt innførte belønningsmerker som kunne samles opp til en større belønning som Malin hadde vært med på å bestemme.



**STILLE LENGDE** Fysioterapeut Ann Iren har sett Malin gjøre veldig store fremskritt, blant annet i stille lengde.



**STOPPEKLOKKE** Malin administrerer stoppeklokka selv. Den er nyttig for å lære tidsbegrep.



**SOLHILSEN** Enkle treningsforhold er ingen hindring. Her er Malin i gang med «solhilsen» som oppvarming.

Belønning var særlig viktig i oppstarten. Læreren har ikke hatt et eneste ferdig skjema å forholde seg til.

– Alt er utviklet her på skolen, i takt med at jeg har sett behovene. Det er egentlig bare sunn fornuft og logikk som ligger bak. Alle motiveres av å sette seg mål og kunne måle egen framgang, er hennes filosofi.

Nå gleder Malin, Wenche og Ann Iren seg til skolen flytter inn i flunkende nytt bygg til høsten.

– Vi trenger ikke så mye for å arbeide slik vi gjør, men det blir fint å slippe å bruke tid på å improvisere. I nyskolen får vi også dansesal med spill; det blir en stor fordel når vi skal øve inn nye bevegelser, sier læreren.

## Trene hele livet

Niendeklassingen vet at hun må trene resten av livet. I løpet av ferier daler gjerne prestasjonene, men ikke sist juleferie. Da trente Malin systematisk og flittig alene – for første gang.

– Tidligere var motivasjonen litt varierende. I løpet av niende klasse har det skjedd et gjennombrudd. Hun kjenner at treningen gjør godt for kroppen, og kan selv ta initiativ til avbrekk med noen øvelser: «Nei, nå tar jeg en herrespagat!» Det er dette vi har arbeidet mot hele tiden, at Malin skal ta ansvar for egen trening. Nå er det ett år igjen på ungdomsskolen, deretter videregående. Akkurat nå jobber vi med et treningsopplegg som Malin kan drive på egen hånd til

sommeren, sier Hævaker, og spør i retning av eleven sin:

– For hva skjer hvis du tar pause fra treningen?

– Da blir jeg stiv og får vondt igjen, sier Malin.

Ann Iren Kårtveit synes det er svært spennende å følge Malins utvikling, og understreker at også hun lærer mye av Hævaker.

– At hyppig trening gir motorisk gevinst er naturligvis ingen overraskelse. Denne historien er likevel spesiell, fordi vi har oppnådd så stor faglig framgang parallelt med den fysiske. Her har vi satt inn veldig store doser med trening, opptil to timer per skoledag. Vi har tatt av den spesifikke fagtiden



## Kort om Williams' syndrom

- Medfødt, sjelden tilstand, som skyldes en feil i arvestoffet på kromosom 7.
- 2-5 nye tilfeller årlig i Norge.
- Varierende grad av utviklingshemning (mild til moderat).
- Nedsatt dybdesyn, redusert balanse, dårlig finmotorikk og koordinasjon.
- Forkorting av muskler, gradvis kontrakturutvikling på grunn av feil i det såkalte elastingenet.
- Tilstanden gir ulike vansker i forhold til læring, kommunikasjon, motorikk og sosial fungering.  
Kilde: [www.williams-syndrom.no](http://www.williams-syndrom.no)



**RESULTATER** Treningen kombineres med skolefagene. Måle, telle, ta tiden - og notere resultatene på tavlen.



**FORNØYD** Malin er godt fornøyd med lengden på hoppet sitt.

for å trene, og samtidig oppnådd økte skoleprestasjoner, fordi vi har klart å forene trening og spesialundervisning. Jeg tenker at denne måten å arbeide på kan være interessant for veldig mange elever med ulike typer lærevansker, sier Kårtveit.

### Lesevansker

I norsk har Malin nådd lesehastighet på nivå med sjettesjuende klasse. Framgangen i faget er enorm fra da hun som fjerdeklassing ikke klarte å skrive hele navnet sitt.

– Jeg jobbet tidligere sammen med en svært erfaren spesialpedagog. Han lærte meg å undersøke øyemotorikken hos elever som sliter med lesing. Bare her på skolen har rundt ti elever blitt hjulpet ved øyemotorisk

trening, sier Hævaker, og forklarer hvor enkelt det kan gjøres.

– Jeg ber eleven sette seg ned på en stol foran meg for å lese i en bok. Jeg følger med øyebegvegelsene for å se om blikket flytter seg på en hensiktsmessig måte, og om det stopper i tide. Hos noen fortsetter bare blikket å flytte seg mot høyre lenge etter at linjen egentlig er lest ut. Det er klart det blir vanskelig å lese hvis man har problemer med å kontrollere blikket. Etter fire måneders trening med en ball i en tråd, som Malin skulle følge med blikket, var dette på plass for henne. Det var en revolusjon. Lesehastigheten, konsentrasjonen og leseforståelsen ble en helt annen, forteller den entusiastiske læreren.

### Hevde seg i klassen

Også sosialt har Malin nytt godt av den målrettede og iherdige treningen.

– Selvbilde og selvtillit er styrket. Malin har fått tro på at hun kan mestre gjennom å øve. En reservert og forsiktig jente har utviklet seg til en glad og sprudlende jente, forteller læreren og fysioterapeuten – noe som også bekreftes gjennom Malins humørfylte og vennlige deltakelse i praten.

De har bevisst lagt vekt på at treningen også skal gjøre det enklere for Malin å bli en del av ungdomsgruppa.

– Det sosiale er viktig. Vi har øvd mye på ferdigheter som er viktige i forhold til å hevde seg sammen med klassekameratene. Hun svømmer veldig godt, holder planken



**ØYEMOTORIKK** Lærer Wenche og Malin viser hvordan man enkelt kan kartlegge hvordan Malin bruker blikket når hun leser.



**BLE BEDRE** Malin demonstrerer hvordan de trente øyemusklene for å bedre leseferdigheten.

” Nå skal jeg få hele familien til å trene. Det er ikke bra at pappa bare sitter i sofaen.

lenge og har tempo og utholdenhet som gjør at hun på klassetur ofte er blant de fremste. Og det er langt fra alle niendeklassinger som har Malins smidighet, sier Kårtveit.

Å klare herrespagaten har vært Malins store mål fra første stund. Det klarer hun nå. Når vi spør hva slags trening hun liker best, kommer svaret kjapt:

– Allslags trening! Nå skal jeg få hele familien til å trene. Det er ikke bra at pappa bare sitter i sofaen, sier Malin og ler hjertelig.

Malin og fysioterapeuten snakker om hva Malin har tenkt å gjøre etter ungdomsskolen.

– Kanskje du skal gå idrettslinja på videgående? foreslår Kårtveit.

– Ja, kanskje det? sier Malin med et stort smil.

– Det greier du lett! forsikrer fysioterapeuten.

### Utnytte ressursene

– Alle ser at dette virker. De hyppige dosene med trening gjør underverker for våkenhet og konsentrasjon, sier Wenche Hævaker.

Ann Iren Kårtveit håper historien om Malin er egnet til å inspirere til tett samarbeid mellom lærere og fysioterapeuter andre steder.

– Skulle min faggruppe ha fulgt opp elever som Malin så grundig, ville vi trengt hundrevis av fysioterapeuter. Det er en evig kamp om ressurser, og her har vi klart å ut-

nytte de spesialressursene som finnes i skolen til også å oppnå tett oppfølging på trening. I Wenche har jeg møtt verdens mest kreative lærer. Resultatene med Malin har hun klart uten ekstra ressurser og uten mye fancy utstyr. Dette er trening som både lærere, assistenter og spesialpedagoger kan gjennomføre med veiledning og samarbeid med fysioterapeut. Det viktigste er at man har evne til å motivere og inspirere, og at man er villig til å prioritere denne typen trening. Denne måten å jobbe på kan komme flere elever til gode, det er jeg helt overbevist om, sier hun. ■