

Familieweekend 18-19 april 2026 på MyCamp Trelde Næs



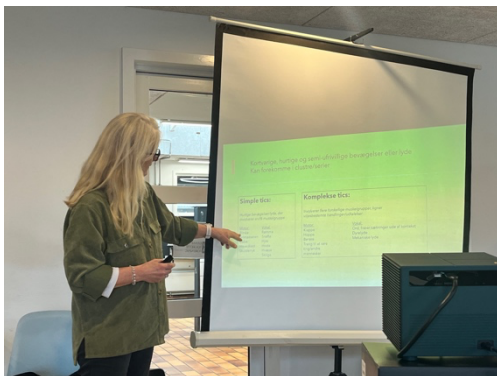
Lørdag-søndag mødes familier med et eller flere børn med Tourette samt søskende på MyCamp Trelde Næs, som for familierne var et nyt sted, men det er samme sted som unge- & voksengrupperne holder deres weekender, og vi vil i Dansk Tourette Forening gerne lave en rød tråd, så børn med Tourette lærer stedet at kende, så det bliver nemmere, at gå fra barn til ungegruppen og fra ung til voksengruppen.

Asger, Martin og undertegnede tager imod familierne. Denne gang var der 3 nye familier med.

Efter at alle har fået nøgler til de hytter vi overnatter i, så afholdes der et oplæg efterfulgt af gruppesamtaler ved Judith Becker Nissen, psykoterapeutisk overlæge, ph, klinisk lektor og Martin Kærgaard, pædagogisk konsulent, distriktspædagog, supervisor og psykoterapeut fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, AUH.

Tourette har stadig en lille plads i samfundet i forhold til ADHD, Autisme m.fl.

Der er behov for at børn med Tourette får et godt liv og ikke som mange af de voksne der først har fået diagnosen i en sen alder og derfor ikke har fået samme hjælp som børn.



Hvad er tics?

- Pludselige, hurtig semi ufrivillige bevægelser og/eller lyde
- Vanskelige at undertrykke
- Oplevelse af at tics skal udføres

Det er ikke en god idé at man skal gå ud for at tics'e af, da det kun kan gøre tics'ene værre.

Om man har komplekse eller simple tics, har ikke noget at gøre med om det ene er mere generende end det andet.

Som regel starter bevægelser før lyden og de starter som regel i hovedet og kan "vandre" ned af kroppen.

Mentale tics – respektive tanker, som hvis man feks. skal tælle 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3 eller andre former for tanker er også tics, som kan ligne OCD, men man har ikke slemme tanker hvis ikke man udfører tics'en.

Koprotics - at sige frække ting/handlinger, er ofte det der giver problemer i skole eller andre sociale sammenhænge.

Spændingstics

Blokeringstics, som hvis man f.eks.. pludselig skal stoppe op imens man løber en tur og ikke kan komme igang igen med det samme er også en form for tics.

Prætics – er når man kan mærke en tics på vej, så kan man øve sig på at gøre noget andet inden tics'en kommer (tics træning). Men det skal stadig føles rart at udføre. Jo færre muskler jo færre prætics. Ved øjnene er der få muskler og der kan det være svært at mærke prætics.

Tourette er ofte ikke alene, men kan ledsages af ADHD, Autisme, OCD, indlæringsvanskeligheder. Det er vigtigt at de ledsage diagnoser behandles før man behandler Tourette.

Ens egen læge kan henvise til Touretteklinikken udenom PPR hvis det er ren Tourette det drejer sig om.

Hvordan skelner man tics og andre diagnoser?

- Tics er ikke behagelige, de er frustrerende, ubehagelige, stressende.
Ved feks. Autisme giver tics en ro – bevægelser giver ro
- Tics er hurtige bevægelser
Ved andre diagnoser er tics ikke hurtige, men rolige bevægelser

Det er vigtigt at børn får ejerskab af tics'ene, så tics ikke kommer til at styre barnet.

Selvom det bliver værre at tale om tics, så er det vigtigt at fortælle det til skole, fritidsordning, venner osv. så det bliver mere naturligt. Mange tror at Tourette er det som

de har set på TV. Det er de færreste der har det så slemt, da det kun er ekstremene der bliver vist og desværre ikke det rigtige billede af Tourette. Derfor er det også så vigtigt at italesætte.

Mere forudsigelighed og struktur i perioder med tics er en god strategi, som man selvfølgelig også kan bruge i perioder uden tics. Hvis man f.eks. skal til en konfirmation eller andet som falder ud over de daglige rammer, er det vigtigt at sætte ord på hvad der kan være svært, hvad der bekymrer, gøre en mere usikker m.m.

ADHD relateret pædagogik er godt at bruge, også selvom man "kun" har Tourette, da mere struktur giver mindre stress og dermed færre tics.

Tics tager energi og derfor er det godt, at tilpasse så man f.eks. ikke skal være med hele dagen ved f.eks. en fødselsdag.

Børn kan nemt trække sig fordi de føler sig anderledes, så det er vigtigt, at forældre hjælper barnet på vej og taler om det.

Hold da op du har mange tics i dag – Er der noget jeg kan gøre for dig.

Motion er også vigtigt at få lagt ind i dagligdagen, da det også mildner tics. Og strækøvelser inden sengetid, er godt hvis man har svært ved at sove pga. tics.



Søndag efter morgenmaden tog Asger og Martin børnene med ud på legepladsen, hvor de blandt anden fik hoppet på hoppepude imens forældrene havde evaluering samt sparring af hvad der fylder for de forskellige familier og her fik de også gode råd og idéer af hinanden. Weekenden blev sædvanen tro afsluttet med tovtrækning, som blev vundet af børnene. Der var denne gang dog lidt tid inden vi skulle have frokost inden hjemturen, så nogle spillede minigolf og andre tog en gokart tur.

Næste familieweekend bliver den 24-25 oktober 2026 på Ishøj Strand Danhostel og 29-30 maj 2027 på MyCamp Trelde Næs, hvor vi har hytter og gode faciliteter til rådighed



Referat skrevet af Heidi Erler