



Vondt i hodet

Karoline er åtte år og går i tredje klasse. Det er første gang jeg treffer henne, og hun kommer sammen med faren sin. Han sier at hun ofte vondt i hodet, og at de ønsker å få sjekket synet hennes.

- Har du vondt i hodet? spurte jeg Karoline.

Hun nikket, så ned og satte seg nærmere pappa.

- Er det veldig vondt?

Hun ristet på hodet.

- Bli du kvalm eller kaster du opp når du har hodepine?

Det gjorde hun ikke hvilket tydet på at hun kanskje ikke hadde migrene. Og det dunket heller ikke i hodet når hun hadde hodepine.

- Kan du vise meg hvordan vondt du har?

Karoline presset begge hendene mot toppen av hodet.

Det styrket mistanken om at hodepinen skyldtes stramme muskler (spenningshodepine). Hun ble etter hvert mer meddelsom og fortalte at det er verst om ettermiddagen når hun er på

skolefritidsordningen. Det passet med spenningshodepine som gjerne dukker opp når man er sliten.

Da jeg fikk lov til å undersøke henne syntes hun det var vanskelig å slappe av, og jeg fant at nakkemusklene hennes var stramme og ømme. De var kanskje ekstra spente i dag fordi hun ikke kjente meg fra tidligere. Uansett årsaken var de ømme musklene en pekepinn på hvordan kroppen hennes reagerer på stress. For øvrig var alt normalt ved resten av undersøkelsen. Ettersom jeg ikke hadde utstyr til å gi en sikker vurdering av synet hennes anbefalte jeg at de kontaktet en optiker. Det skulle de gjøre.

Far fortalte at hodepinen som regel avtar når Karoline kommer hjem fra skolefritidsordningen. Hun sa det var mye bråk og lite å gjøre der. Jeg spurte om hun kunne fortelle meg om skolen hun går på. Det gjorde hun, og jeg fikk inntrykk av at hun trives bra. Bestevenninnen Frida gikk ikke på skolefritidsordningen, men ellers var de mye sammen.

Da jeg spurte Karoline om hun har søsken fortalte faren at hun har en psykisk utviklingshemmet lillebror, Theodor. Han er syv år og krever mye oppmerksomhet fra foreldrene. De er klar over at det er en belastning for Karoline og forsøker å la henne få tid alene sammen med enten mor eller far. Dessverre rekker de ikke å gjøre dette så ofte som Karoline ønsker og trenger.

Jeg sa at hodepinen hennes kanskje har sammenheng med dette og strevsomme dager på skolen. Faren var ikke fremmed for tanken. Vi ble enige om å treffes for å snakke videre om familiens situasjon. Han skulle kontakte meg når Karoline hadde fått sjekket synet hos optikeren, og ville da ta med moren til barna. Kanskje Karoline og Theodor kunne ha nytte av at han fikk en støttekontakt eller avlastningsfamilie. Avslutningsvis minne jeg om betydningen av å spise en god frokost før man går på skolen og å ha med seg tilstrekkelig med fristende nistemat.