



## Mor og speciallærer: Kasketten kan hjælpe mange børn

*Pernille Betzer er speciallærer på Sølystskolen og mor til Anton på 15 år. Både hjemme og på arbejde har hun gode erfaringer med Cap On*

AF SANNE HELENE HØJBERG  
shh@midtjyllandssavis.dk

**SILKEBORG** - Jeg ved godt, at tro kan flytte bjerge. Men jeg vil gerne stå ved, at den kasket altså virker. Det er det bedste, jeg har prøvet, og jeg vil ønske, at rigtig mange børn og voksne vil prøve den. Det er altså vildt, hvad den kan, siger Pernille Betzer.

Den kasket, som Pernille Betzer beskriver, er selvfølgelig Cap On, som akupunktør Lise Moeslund Bender har opfundet.

Og Pernille Betzer ved, hvad hun taler om.

Hun har nemlig selv en kasket, og hun har som speciallærer været med i et projekt, hvor hele hendes klasse på Sølystskolen har afprøvet Cap

On. Hendes egen søn, Anton på nu 15 år, har også været flittig bruger af kasketten tidligere.

- Min søn havde svært ved at finde ro og sidde stille i skolen. Han har bestemt ingen diagnoser, men bare meget energi. Jeg var til sidst lidt desperat for at hjælpe ham. Det var her, jeg stødte på Lises kasket. Hold nu op, hvor det virkede, siger Pernille Betzer og fortsætter:

- I 7. klasse på Vestre Skole havde Anton faktisk kasketten på hele tiden. Også herhjemme. Det var måske et sammensurium af flere ting, men han kunne altså mærke den ro, som kasketten gav ham. Og pludselig fik han positiv respons - også i skolen.

Nu går Anton i 9. klasse og bruger ikke kasketten ret meget mere. Men han ved, hvor den hænger og indimellem tager han den stadig på.

### Bruger den selv

Pernille Betzer har også sin egen kasket, og næsten hver eneste aften tager hun den på.

- Den kan holde stress væk. Den giver mig en særlig ro, og jeg bliver afslappet, når akupunkturpunkterne stimuleres. Det er jo heller ikke spor hokuspokus. Det er de kinesiske akupunkturpunkter, der udløser lykkehormonet, og det bedste er, at

det ikke kan overforbruges, siger Pernille Betzer.

Også på arbejde som speciallærer på Sølystskolen har Pernille Betzer mærket effekten af kasketten.

Her har hun været med i et projekt, hvor mellemtrinnet fik udleveret en Cap On. Flere af børnene har mange udfordringer og diagnoser.

- Det var en kæmpesucces. Vi har rigtig mange elever, der fik det markant bedre. De fik ro på, kunne bedre koncentrere sig og havde pludselig mere overblik, siger Pernille Betzer og fortsætter:

- Som skole indkøber vi rigtig mange ting til børn med udfordringer: blandt andet dyre stole og særlige puder. Det her er »bare« en kasket, og jeg vil virkelig ønske, at flere børn får mulighed for at mærke effekten. Det er da en nem og billig måde til at få det bedre.

Lise Moeslund Bender samarbejder blandt andet med Silkeborg Kommune om at udbrede Cap On til flere skoler og elever.

Det sker efter god succes med projekter i kommunen, hvor både lærere, elever og forældre har været involveret. Endnu er det ikke helt på plads, hvor mange kasketter med »akupunktur-dupper«, der bliver til rådighed til kommunens børn og unge.



Da 15-årige Anton Betzer gik i 7. klasse, brugte han Cap On konstant - altså nærmest 24-7. Det gav ham ro og en positiv respons fra omverdenen. Nu går han i 9. klasse og har ikke samme behov længere, men han ved altid, hvor kasketten er.

» Det var en kæmpesucces. Vi har rigtig mange elever, der fik det markant bedre. De fik ro på, kunne bedre koncentrere sig og havde pludselig mere overblik

PERNILLE BETZER  
SPECIALLÆRER OG MOR TIL ANTON



Pernille Betzer er speciallærer på Sølystskolen og mor til Anton på 15 år. Hun har også selv en kasket, der stimulerer akupunkturpunkterne. Her på denne tid af året med forældremøder og elevplaner kan hun godt føle sig lidt presset, men kasketten hjælper hende. Hver aften tager Pernille Betzer den derfor på.



Der findes kasketter til både børn og voksne. Og i mange farver. »Dupperne« på Cap On bliver målt ud, inden de sættes på kasketten. Det kan man selv gøre, når man modtager den. På den måde kan kasketten tilpasses til alle hoveder. Der findes også en sort nathue.