

”Jeg fik en **krammer** og så gik han i **bad!**”

- Om forældretræning og succeshistorier

ADHD-foreningen kører projektet ”Kærlighed i Kaos” – forældretræning for forældre til børn med ADHD (3-8 år). Projektet har uddannet en række frivillige, professionelle forældretrænere og 6 af dem afholder en kursusrække tre steder i landet for forældre i januar-april 2011. Projektlederen har været på besøg med sin notesblok for at observere og for at fortælle jer medlemmer om nogle af de mange gode historier, som forløbet indeholder.

Af Anna Furbo Rewitz, cand. comm. og projektkonsulent i ADHD foreningen

Det er tirsdag, og klokken er et par minutter i fem om eftermiddagen. Jeg er taget til Vejle, hvor 14 forældre sidder klar rundt om bordet - beredt med kaffekander og kuglepenne. De kigger afventende på de to frivillige trænere, psykolog Sigrild Larsen og børneergoterapeut Marianne Christensen. Trænerne går i gang, så snart viseren rammer 17.00, for de har meget, de skal nå. Det er 8. kursusgang ud af 12, og de er nået til emnet ”Planlægning og visualisering”.

Kurset starter med ”Siden sidst” runden, hvor hvert forældrepar får lov at fortælle om, hvordan det går, og hvad de har fået ud af sidste uges hjemmeopgave. Sidste uges emne var ”Rutiner og faste rammer” og hjemmeopgaven hed ”Lav familiens husregler”.

Regler for alle

Det første forældrepar får stukket Taletingen i hånden og begynder at fortælle. De har holdt et familiemøde derhjemme, hvor børnene var med til at lave reglerne og tegne dem på en stor planche. Mor fortæller med smilende øjne om, hvordan mødet går over al forventning, børnene er positivt involveret og resultatet er et sæt regler, som ser ud til at virke efter hensigten. Reglerne er for alle, de er et fælles projekt, de er tydelige, de er visuelle, og konsekvensen er fastlagt. I de følgende dage gør alle sig umage for at følge dem. Den, der oftest falder i er faktisk far, fortæller mor, mens far nikker med et skævt grin. For én af reglerne hedder ”Man må ikke bande”, og det er svært for far. Hvert bandeord udløser en streg, og når der er tre streger, skal man som en konsekvens være den, der tager ud af bordet. Så far jonglerer med tallerknerne til stor morskab for familiens børn, især Sebastian på 8 år. Han vokser et par centimeter ved at opdage, at det ikke kun er ham og hans ADHD, der har svært ved at følge regler.

Gammel indiansk tradition

Taletingen går videre til næste forældrepar. Det er en gammel indiansk tradition. Den, der har Taletingen, taler. Og dem, der ikke har Taletingen, lytter. Mor tager den og starter med at fortælle om den tilbagevendende konflikt i familien: Når Mathias på 7 år skal slukke for fjernsynet. En typisk hadeopgave for børn med ADHD. Mor beretter om den anden dag, hvor Mathias ikke bare skulle slukke for fjernsynet, han skulle også i bad. Endnu en hadeopgave. Men hun fortæller, at hun har brugt sin viden fra kurset til at prøve en ny taktik.

Hun talte med Mathias inden fjernsynet blev tændt, hvor hun forberedte ham på, at han efter 30 minutter skulle slukke for fjernsynet og så gå i bad. Hun gjorde tiden visuel for ham med et æggeur. Da uret ringede, slukkede Mathias uden problemer. ”Jeg fik en krammer og så gik han i bad!” siger mor med stolt glæde i stemmen.

Også dette forældrepar har haft succes med at udarbejde husregler. En anden ting fra kurset, som mor har brugt, er at formulere sig anvisende og positivt i stedet for altid at formane og skælde ud. En dag Mathias slog ud efter hende i afmagt, tog hun en dyb indånding og sagde: ”Du må rigtig gerne bruge din æ-hånd i stedet for”. Og det gjorde han så. Ordene lød dumt i egne ører, men de virkede!

Store fremskridt

Taletingen går videre. Den udløser straks en længe tilbageholdt nyhed fra mor: "Vi har været på restaurant!" Stort smil. "Og det gik godt, selvom alle odds var imod os". Fredag havde Christian på 7 år med svær ADHD pludselig sagt: "Jeg vil gerne på restaurant". Forældrene havde set på hinanden med store øjne.

At gå på restaurant er bare det værste. Desuden havde han ikke fået sin medicin. Men de besluttede sig for at vove forsøget. Da de ankommer til den restaurant, som Christian kender, og hvor der er hurtig adgang til buffet, er der helt fyldt op. Forældrene ser endnu en gang på hinanden og tager en beslutning om at springe ud på dybt vand. De kører hen

til en anden restaurant, som Christian ikke kender, og hvor han ikke kan forvente at finde sin favorit, kyllingespyd. Ændrede planer, en ny restaurant, uden medicin og fredag aften. Her kan de virkelig ikke bunde! Men forældrene vælger at navigere efter de nye ting, som de har lært på kurset. "Vi droppede på forhånd at være over ham med "sid nu stille" og den slags. I stedet brugte vi masser af positive anvisninger, hvor vi fortalte ham, hvad han skulle gøre og roste ham, når han klarede det". Desuden er forældrene på forkant med at være opmærksomme på Christian. "Når der var optræk til noget, så kunne vi aflede ham. Når han f.eks. begyndte at rotere på stolen, gik vi op og tog af isdeserten i stedet for at forlange, at han skulle slappe af". Det hele ender med at gå op i en højere enhed for familien, for der viser sig at være kyllingespyd i buffetten, og tjeneren er en sød, ung pige, som Christian kender fra bag kassen i BR. Hun talte med ham om nogle legetøjsfigurer, som han havde med, og det var han rigtig glad for. "Det var bare så fedt! Vi havde været på restaurant alle fire og alle var glade og tilfredse" siger mor, mens far tilføjer: "De her ting, de virker altså bare på Christian".

Kurset er en gave til familierne

De andre forældre har knap så mirakuløse historier at berette om. Et par stykker har forsigtigt nærmet sig hjemmeopgaven, og nogle har slet ikke fået kigget på den, fordi ugen har været travl. Men alle er de enige om, at dette kursus er en gave for deres familie.

Efter en kort pause fortsætter kurset med en powerpoint-præsentation af dagens emne. Marianne fortæller om planlægning og visualisering, mens hun hele tiden trækker paralleller til sine egne erfaringer som mor til en dreng med ADHD, der nu er teenager. "Hvis jeg havde vidst alt det, jeg ved nu, dengang min søn var lille, så ville jeg have været meget lykkelig" siger hun. "Jeg har jo lært de samme ting hen ad vejen, men det har taget mig mange år. I er heldige, for I får det på 12 uger!" Efter oplægget er gruppen nået til aftenens "kaffesnak", som er en struktureret spisepause, hvor forældrene



fordeler sig ved tre mindre borde, spiser og snakker. Denne gang har Sigrid og Marianne lagt små sedler på bordene med spørgsmål, der skal diskuteres, mens der tygges. "Har jeres forældre og venner forståelse for jeres barns vanskeligheder?" står der blandt andet.

Dagens øvelse

Tilbage ved det store bord står den på dagens

øvelse, hvor forældrene får afprøvet noget af den nye information, som de har fået under oplægget. Forældrene skal tegne en anvisning, som de kan forestille sig at bruge derhjemme. Tændstikmænd vokser frem på papirerne. Sjovt nok føres pennen alle steder af mor, mens far kommer med forslag og humorfyldt kritik af hendes tegnefærdigheder. Tændstikkerne børster tænder, sætter

legetøj på plads og går i seng uden brok. Et par forældre vover at præsentere deres visuelle anvisninger, hvilket udløser gode grin rundt om bordet. Sigrid roser den yderst visuelle tandbørstemund på tændstikudgaven af Christian, der er større end resten af hans krop.

Næste hjemmeopgave

Tilbage er nu udlevering af den nye hjemmeopgave, "Spejlpapir" og "evaluering af kursusgangens forløb". Hjemmeopgaven handler om at beslutte sig for en bestemt rutine omkring en typisk konfliktfyldt situation, f.eks. hverdagsmorgen eller sengetid, og så lave en visuel anvisning, som skal prøves af derhjemme i ugens løb. Trænerne beder forældrene vælge her og nu, hvad de vil arbejde med og skrive det ned. Så er de sat i gang. Spejlpapiret er et A4 ark med de vigtigste pointer fra dagens emne, som det er meningen, at forældrene skal hænge op på et spejl derhjemme i badeværelset, gangen eller soveværelset, hvor de ser det ofte.

I starten hed det Køleskabspapir. Men så hørte jeg, at rodet på en families køleskabsdør ofte afspejler graden af kaos i familien. Så der ville den nok drukne i mængden, da vi startede med kurset. Men måske er der nogle familier i Vejle, der nu er ved at have bedre styr på køleskabsdøren. Og på deres familieliv med ADHD.

Klokken er 19,30 og kurset er slut. Evalueringerne er udfyldt med tilfredse krydser, og forældrene siger farvel. Mens vi kigger papirerne igennem, sender jeg en taknemmelig tanke til Trygfonden, fordi de troede på dette projekt og gav os den økonomiske støtte. Og jeg takker de frivillige trænere for deres engagement, ildhu og omsorg for dette kursus – det gælder både de to i lokalet og de andre rundt om i landet. Må der komme mange flere i fremtiden – såvel frivillige forældretrænere som forældretræningskurser. For det her giver da virkelig mening.

Lidt senere sidder jeg i toget med ét spørgsmål tilbage i hovedet: "Hvordan cykler man hjem fra stationen, når man ikke kan få armene ned"?

