

Så fik vi afsluttet 2011 og dermed også ADHD-foreningens forældretræningsprojekt 2010-2011. Projektet har med støtte fra TrygFonden udviklet, afprøvet og evalueret et forældretræningskursus for forældre til børn med ADHD i alderen 3-9 år. En stolt og sentimental projektleder giver her slip på det flyvefærdige kursus, og sender det et par ord med på vejen ud i det danske land.

Før kastede han med **stole** - om mere kærlighed i mindre kaos

**Af Anna Furbo Rewitz,
udviklingskonsulent**

”Kærlighed i Kaos”, som vi døbte kurset, har været en stor succes, og vi arbejder i foreningen nu for at få kurset udbredt i så mange kommuner som muligt. I projektets evalueringsrapport kan man læse, at kun 4% af forældrene ved den seneste måling 6 måneder efter kurset ville beskrive relationen til deres barn med ADHD som ”præget af kaos og negativitet frem for glæde” – mod 41% ved kursets start. De deltagende familier beretter ligeledes om at føle sig mere sikre i deres forældrerolle, have en nemmere hverdag med færre konflikter, mere overskud, et gladere barn og et mere optimistisk syn på fremtiden.

Det burde jo få tårerne frem hos selv den mest garvede projektleder, og det gør det sandelig også på denne højgravide slags. For det var jo ikke bare 22 forældrepar, som var med på kurset. Det var jo Maja og Dorte og Charlotte og Carsten og Thomas og Michael og... Det er jo mennesker af kød og blod, som

står der med glade ansigter og fortæller, at de nu kan deltage i familiefødselsdage, eller at det nu er blevet hyggeligt at spise aftensmad. At de ikke længere bekymrer sig så meget for Alexanders sociale liv eller for Karolines skolegang. Nogle af familierne har du måske mødt takket være flere forskellige medier, hvor de har stillet op til interview om den nye hverdag efter kurset. Jeg beslutter mig for at ringe til Susanne, en af mødrene i Jylland, som har givet os grønt lys til at ringe og følge op.

Jeg vil høre om de positive forandringer, som vi læser om i evalueringsrapporten, holder i hendes familie her et år efter kurset. Susanne er mor til Kristian på 8 år, som fik diagnosen svær ADHD, da han var 6 år.

Hvordan går det hjemme hos jer?

Det går fint – rigtig godt faktisk. Vi har fået utrolig meget ud af kurset. Det går bare rigtig godt med Kristian og med os.

Hvad har kurset betydet for din familie?

Vi har fået nedbragt antallet af konflikter betydeligt herhjemme. Før havde vi langt flere store konflikter og det tog vores energi, når vi intet positivt samvær havde overhovedet. Som forældre har vi nu mere overskud og energi. Vi kan virkelig mærke forskel. For søren, hvor kunne vi være blevet sparet for mange frustrationer. Jeg læste alt, hvad der fandtes, da vi fik diagnosen, men det er noget helt andet at komme på et kursus. Hvor man kan gå hjem og prøve det af og komme tilbage på kurset og få feedback. Der er virkelig brug for de mange gange og ikke bare et weekendkursus. Vi kom rundt i alle tingene og fik prøvet det hele af og evt. givet det nye chancer.

Kan I mærke forskel på Kristian?

Vi kan helt klart mærke forskel på Kristian. Han har som os mere overskud og bliver ikke så dybt frustreret mere. Før blev han voldelig og aggressiv og kunne finde på at kaste rundt

Projekt forældretræning 2010-2011 støttet af TrykFonden

Projektet har udviklet, afprøvet og evalueret et forældretræningskursus for forældre til børn med ADHD i alderen 3-9 år. Der er blevet udviklet et kursusprogram over 12 hverdagsaftener, og programmet er udførligt beskrevet i Manual til Forældretræning med tilhørende undervisningsslides og forældremateriale. Via projektet uddannedes en række frivillige forældretrænere med en relevant faglig baggrund, og kurset blev afprøvet tre steder i landet med i alt 22 forældrepar. Kurserne blev eksternt evalueret med meget positive resultater. Foreningen arbejder nu på at forankre kurset i kommunerne. Læs mere om projektet og om evalueringen af "Kærlighed i Kaos" på www.adhd.dk

med stolene. Det holdt han op med, mens vi gik på kurset. Hans afmagt når ikke længere dertil, fordi vi er blevet bedre til at tackle de her konflikter. Han er også flyttet til en specialskole, og den er vi rigtig glade for. Kurset og skolen tilsammen har gjort, at han i dag tager langt mindre medicin, end han gjorde før.

Hvad var det overordnede, som I lærte på kurset?

Det er, hvordan vi skal forholde os som forældre. Før var vi ikke så forudseende. Vi gik mere ind i konflikterne i stedet for at få dem stoppet. Jeg synes, det vigtigste, vi har lært, er at ændre på måden at formulere os på – at man kan komme uden om alle nej'erne. At bruge anerkendelse – hvad er det, der ligger bagved – det er tit noget andet, det handler om.

Bruger I stadig redskaberne fra kurset?

Ja, vi bruger stadig alle de metoder, vi tog til os. Redskaberne har helt klart været det vigtigste for os. Men det var også rart at være i et forum, hvor det er okay at fortælle, og hvor folk sidder og nikker. At høre de andres positive erfaringer – noget man måske ikke selv havde tænkt på som en mulighed.

Hvilke redskaber bruger I mest?

Ros og anerkendelse kan helt sikkert flytte

bjerger herhjemme hos os. Det var jeg ikke opmærksom på før. Jeg var ikke god til at rose. Det var en helt ny verden, der åbnede sig for os, da vi prøvede det den der uge, hvor det var vores hjemmeopgave. De børn får sørme tit alt det af vide, de ikke er gode til. Kristian havde også svært ved at tage ros til sig i starten. Det kan han nu, og det blomstrer han meget med.

Hvad bruger I ellers?

Vi bruger piktogrammer rigtig meget. Og så bruger vi belønningssystemer en hel del. Da han startede på medicin efter diagnosen, begyndte han at sove hos os. Det tog en måned med belønninger, så sov han hele natten i sin egen seng – og det gør han stadigvæk. Min mand er desuden rigtig god til at bruge afledning.

Hvad tænker du om fremtiden for Kristian?

Jeg er stadigvæk bekymret for, hvordan det skal gå Kristian som voksen. Men jeg er sådan set ikke bekymret for hans skolegang indtil 9.-10. klasse. Man ser også mere lyst på det alt sammen, når hverdagen er nemmere. Det skal nok gå. Han tilbringer fx mere og mere tid sammen med sin storebror på 16. Han får i langt højere grad lov til at komme ind på storebrors værelse – det var før et lukket land for Kristian.

Hvad er dine ønsker for Kærlighed i Kaos fremover?

"Det her kursus burde tilbydes alle forældre til et barn med ADHD. Det skal være et krav. Vi har kun positivt at sige om kurset. Bare de får halvt så meget ud af det, som vi har fået. Det har virkelig været fantastisk for os".

Jeg lægger røret på og tørrer en lille tåre bort. Min termin er først om nogle uger, men allerede nu har jeg et lille barn. Det lille kærlighedsprojekt, som forældretræningskurset er blevet, næret af varme følelser hos engagerede frivillige og dedikerede forældre.

Som Moses i kurven søsætter jeg nu det lille barn med håb om, at det må nå godt frem og vokse sig stort og stærkt i trygge rammer. Så vender jeg ryggen til og går med bævende underlæbe på barsel indtil starten af næste år.

Men jeg glæder mig til at følge "Kærlighed i Kaos" på afstand og til at vende tilbage og være med til at sikre den fremtidige vækst. For her har vi virkelig fat i noget, som kan blive rigtig stort og gøre en forskel for mange familier og børn med ADHD. Noget, som bør tilbydes til alle.

I hørte jo selv Susanne. Hendes ord er evidens nok for mig.