



Om skyldfølelse og succes historier

- Et kig inden for på forældretræningskurset *Kærlighed i Kaos*

AF ANNA FURBO REWITZ
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Kærlighed i Kaos holdes i Næstved i en lille café på Frivilligcenteret Futura. Jeg er som projektleder taget på visit med min notesblok for ved selvsyn at vurdere, hvordan det går med forældretræningen. Holdet er nået til kursusgang 3 ud af 12.

Rummet emmer af god stemning, da jeg træder ind i caféen. Her er hyggeligt. Deltagerne griner og kommer med friske bemærkninger til hinanden. De fem forældrepar sidder i en hestesko ved de små caféborde dækket med ternede duge, små vaser og lysestager. Line, en lokal frivillig, har været forbi med sandwich, lavet kaffe og stillet frem. Der er sødmælk til kaffen og det hele.

De frivillige forældretrænere, Dorte Staun og Susanne Søndergaard, byder velkommen på deres sædvanlige anerkendende måde. "Det kører da godt det her!" tænker jeg, og sætter mig til rette med min kaffe i en lænestol i hjørnet. Kurset starter med en "siden sidst-runde", hvor deltagerne får mulighed for at fortælle lidt om, hvordan ugen er gået.

Hvad gør vi?

Et par lægger ud med at fortælle om et tilbagevendende og meget frustrerende problem, som de har med deres datter. Hun har for vane at tage ting og gemme dem. Det kan være slik, sakse, katten og endda et tændt stearinlys, som hun gemte under sengen. "Hvad gør vi?" spørger de.

Den lette stemning er med ét blevet alvorlig, og jeg synker lidt længere ned i stolen. Hvad svarer vi lige her, tænker jeg og bladrer mentalt i Manual til Forældretræning i et hektisk forsøg på at finde et afsnit, der kan svare på dette. Heldigvis har Dorte og Susanne gode og relevante bud på, hvordan forældrene kan arbejde med problemet. Det er jo derfor, vi valgte professionelle frivillige, tænker jeg. De kommer til opgaven med en faglig og ofte også personlig erfaring, som supplerer manualens indhold og møder forældrenes virkelighed på en super kompetent og helt uvurderlig måde. De andre forældre kommer også med deres erfaringer og forslag.



Når mormor vil på tur

Nu er turen kommet til det næste par, som består af en mor og en mormor. Mormor starter med at fortælle om ugens hjemmeopgave. Den hed "Uartig eller ADHD?", og opgaven gik ud på at spotte, hvornår barnet gjorde noget "uartigt", som i virkeligheden hang sammen med hans ADHD.

"Ja, jeg skulle jo holde øje med hvornår han var uartig – og det synes jeg jo aldrig, han er sammen med mig. Men så opdagede jeg, at det er fordi han spiller iPad hele tiden. Jeg kunne SLET ikke få den fra ham! Jeg besluttede mig for, at vi skulle gå en tur, men det var jo kun mig, der syntes det var hyggeligt. Det endte med at tage mig 45 min. at få ham i tøj. Der syntes jeg godt nok...!"

Men da vi endelig kom ud, var det så godt. Vi løb og legede i lang tid, og han var bare så glad bagefter".

En rørende historie

Mor tager over og fortæller, at det er et tilbagevendende problem, at drengen larmer, når hun skal putte lillesøster. For at forebygge problemet placerede hun ham med en skål havregryn i køkkenet og med besked om ikke at gå ind i stuen og lege med hunden. Herefter gik hun ind på lillesøsters værelse og lukkede døren. Pludselig var der vild tumult i stuen, hvor drengen var i fuld gang med at lege med hunden. Mor huskede sig selv på hjemmeopgaven og i stedet for at gå ind og skælde ud, gik hun ind og snakkede med drengen.

"Hvorfor sidder du ikke og spiser havregryn, som jeg havde sagt, at du skulle?" , havde hun spurgt.

"Jamen mor, det var fordi at hunden blev ked af det, da du lukkede døren, og så var jeg jo nødt til at gå ind og trøste den ved at lege med den, kan du ikke se det mor?"

Jo, det måtte mor jo indrømme. "Tænk jer, her ville jeg jo normalt bare have skældt ud i stedet for at finde ud af, at han faktisk var en sød og kærlig dreng" siger hun til gruppen og smiler.

Sikke en rørende historie.

Stort behov for mere snak

Da runden er slut, holder Dorte et oplæg om denne uges emne: Familien. Hun gør det godt, men puha, oplægget er lidt tungt, tænker jeg. Det handler mest om alt det svære og triste ved at have ADHD i familien. Vi må putte nogle flere positive vinkler på, når vi skal revidere, tænker jeg.

Da oplægget er slut, er tiden gået, og der er spisepause. En mor ser lidt fortabt ud og siger: "I kan da ikke bare stå der og beskrive hele min familie, og hvor svært det hele er, og så er der mad!?" Forældrene er enige om, at der er et stort behov for at tale om alt det, der var i oplægget.

Snakken bryder ud og fortsætter, mens der spises. Det kommer til at handle om de følelser af skyld og skam, som forældre til børn med ADHD ofte oplever.

En forælder siger: "Ja, så var vi fx til fødselsdag hos oldemor og oldefar. Min søsters børn, de sidder bare der med hænderne i skødet, mens mine børn de vælter rundt i lejligheden, afbryder, larmer og råber. Og så har de selvfølgelig en masse af de der små borde med hjul... og fine lamper ovenpå... Det var forfærdeligt!"

Historien får smilet frem hos os andre på trods af det triste emne.

Det må være min skyld

En mor siger: "Jeg er helt sikker på, at det er min skyld, at han har ADHD, fordi jeg var ude og drikke mig fuld, før jeg vidste jeg var gravid."

Det er vist sagt i sjov, men alligevel i alvor, da tvivlen helt sikkert nager hende. De andre forældre afviser skyldfølelsen med henvisning til, at masser af mødre har gjort alt muligt forkert, før de ved,

de er gravide. "Nå, men så er det nok fordi jeg kørte ned i et hul i græsplænen med barnevognen, da han var ti uger!"

En anden mor følger trop med de urealistiske skyldfølelser, som også nager hende. "Jeg kan heller ikke slippe, at det må være min skyld. Det må være mig, der har gjort noget forkert.

"Men hvad hvis du havde fået et barn, der manglede en arm"? vil en far vide. "Jamen, så havde jeg sikkert drukket en Bailey eller siddet tæt på én, der røg. Jeg skulle nok finde noget at bebrejde mig selv med, lyder svaret. "Jeg skal helt klart være far i mit næste liv!"

Her går det godt

Efter spisepausen kommer der en øvelse, der hedder "Her går det godt".

Forældrene skal beskrive 3 situationer med deres barn, hvor det går godt og samtidig reflektere over, hvorfor det går godt. Der kommer rigtig mange gode eksempler frem, og forældrene suger til sig af de andres erfaringer. Susanne supplerer med erfaringer fra sit eget liv som mor til tre børn med ADHD. De er store nu og klarer sig godt med uddannelse og job. Men de udfordringer og frustrationer, som forældrene sidder med, skriver hun gerne under på!

Så er det blevet tid til præsentation af næste uges hjemmeopgave og evaluering af kursusgangen. Forældrene siger farvel, og vi bladrer evalueringerne igennem. Forældrene er overvejende tilfredse med kursusgangen, men der er flere bemærkninger om, at vi bør give mere plads til erfaringsudveksling. Det vil vi helt klart forsøge at imødekomme.

Tak

Jeg takker trænerne og kører hjem med en god fornemmelse i maven. Jeg synes det går, som det skal, og jeg tror på, at vi med Kærlighed i Kaos kan gøre en forskel for de deltagende familier. Stor tak til alle, som er med til at gøre disse kurser mulige!

Efterskrift

Jeg var på besøg i Næstved igen på gang 9, og hørte at pigen ikke længere stjæler slik og ting.

Om Kærlighed i Kaos

Projektet hedder "Effekten af Kærlighed i Kaos" og kører fra marts 2013 - juni 2015.

Projektet består i en forskningsundersøgelse af ADHD-foreningens forældretræningskursus Kærlighed i Kaos i samarbejde med SFI – Det Nationale Center for Velfærd.

ADHD-foreningen kører kurset 12 steder i landet i to omgange – én i foråret og én i efteråret. Undervejs står SFI for at sammenligne de to grupper via spørgeskemaer for at måle kursets effekt.

Kurset henvender sig til forældre til børn med ADHD på 3-9 år, som mødes en hverdagsaften om ugen i 12 uger sammen med 4-6 andre par og to frivillige forældretrænere. Kurserne kører fra januar til april 2014 og igen fra august til november 2014.

Projektet er finansieret af TrygFonden.

Alle deltagerne er rekrutteret, så det er desværre ikke muligt at melde sig til kurset.