

# ”Vi holder fast i det sammen”

- Kærlighed i Kaos® stikprøve, 18 måneder efter kurset



AF ANNA FURBO REWITZ,  
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN OG  
PROJEKTLEDER PÅ KÆRLIGHED I KAOS

*ADHD-foreningens forældretræningsprogram Kærlighed i Kaos® (KiK) er blevet videnskabeligt effektmålt. Undersøgelsen viste klart, at familierne fik det bedre. Nu er der gået halvandet år siden Kærlighed i Kaos® hold 1 startede på kurset – hvordan mon det går?*

Jeg beslutter mig for at ringe til Lizzi-Ann fra KiK 1 og udspørge hende lidt:

*Hvordan havde I det som familie, da I meldte jer til KiK?*

”Vi havde det ikke godt. Vi ledte med lys og lygte efter hjælp. Vi søgte en masse kurser hos ADHD-foreningen, men kommunen gav os afslag hver gang. Vores søn Theis havde det rigtig svært, og han var meget angst. Han er udredt med ADHD på Glostrup, og det var topprofessionelt, men vi fik jo kun tilbudt medicin. Vi havde virkelig brug for hjælp derhjemme, men løb panden mod en mur alle vegne, der var bare ingen tilbud. Så vi følte det hele var meget håbløst”.

*Hvordan var det at være med?*

”Det var bare fantastisk! Vi syntes det lød spændende, og vi gik ind i det med åbent sind. Det var fantastisk at møde de to mennesker, der stod for det. Og så har det båret det hele igennem at få det fællesskab med de andre, som vi gjorde. Det har virkelig sparket røv! Vi er tre par, der stadig ses”.

”Indholdet var rigtig godt. Vi har lært rigtig meget. Den der basisuddannelse man får, der virkelig giver indsigt og forståelsen af, hvordan det er at have ADHD og være barn. Det er virkelig godt skruet sammen. Den der medfølelse, man får for sit barn og hans vanskeligheder, hvor man jo ellers fanges i, at han gør det med vilje. Man får en basisforståelse af ADHD, og så bygges der ovenpå. Det er det rette fundament. Når fundamentet er stærkt, så vælter det hele ikke”.

”Emnernes opbygning var god, og det var godt at få lektier for og komme tilbage og høre, hvad de andre havde gjort. Det gav nogle ahaoplevelser. Vi bruger stadigvæk de papirer, vi fik, med de vigtigste pointer fra kursusgangene. Vi har ét hængende ad gangen



Privatfoto

ude i køkkenet. Det hænger ved siden af skoleskemaerne, som vi jo også kigger på hele tiden. Vores to store børn bliver ubevidst også indstuderet i det”.

”Vi har virkelig comittet os, vi vil det her! Vi holder fast i det sammen, min mand Rasmus og jeg. Theis udvikler sig jo også hele tiden, og det er vigtigt, at vi holder os i gang. Fx bruger vi ikke piktogrammer mere, da rutinerne nu er godt etableret. Men jeg vil sige, at vi bruger langt de fleste af redskaberne stadigvæk. Vi kommer aldrig derud, hvor det går helt galt, som vi gjorde førhen”.

*Hvordan har I det som familie i dag?*

”Vi har det meget bedre. Vi har det faktisk rigtig godt. Vi har da stadig udfordringer, men nu ved vi, hvordan vi skal håndtere dem. Fx har Theis været på fodboldskole i dag, og så er han helt flad. Så ved vi, at vi ikke skal forvente noget af ham, og han får lov at skælde os ud og gå ind på værelset og smække døren efter sig. Det gør vi ikke noget ved. Kurset lærte os at vælge vores kampe. Vi lader ham bare være, og så kommer han ud på et tidspunkt, når han har ladt op, og så er det glemt”.

*Hvad har ændret sig mest efter kurset?*

”Hele familiens trivsel. Det skal jeg ikke tænke længe over! Vi har det allesammen meget bedre. Det var jo for Theis, vi tog på kursus, men vi er også blevet bedre til at håndtere de to store børn. Rasmus er desuden blevet en bedre leder i Dansk Supermarked, hvor han arbejder. Han er ligesom blevet mere menneskelig, mere lydhør, og kigger mere til værdierne end til det forretningsmæssige. Fx om nogen kan gøre arbejdet på en anden måde og trives bedre med det. Han bliver evalueret af sine medarbejdere som meget mere likeable. Det har også styrket parforholdet i dén grad. Vi har mere overskud til hinanden og er nu på vej i samme retning. Før gik vi i mange forskellige, skiftende retninger”.

*Hvad var det bedste, I fik med fra kurset?*

”Alle de der værktøjer. At vi er bedre forældre. Punktum. Det har givet os en fantastisk livskvalitet i forhold til før. Den er steget med mindst 80%”.

Kære Lizzi-Ann. Tusind tak for ordene! Vi er meget glade og taknemmelige for, at I – og mange andre forældre – fandt en bedre hverdag i familien gennem KiK.

Kærlig hilsen Anna og ADHD-foreningen