



# ADHD-FORENINGEN UDBYDER NU FORÆLDREPROGRAMMET

Kærlighed i Kaos 

**SKANDERBORG – HJALLERUP – ROSKILDE**

**ADHD**  
ADHD-foreningen

# KÆRLIGHED I KAOS® (KIK)

## SKANDERBORG – HJALLERUP – ROSKILDE

— **Kærlighed i Kaos® (KiK) er et evidensbaseret forældretræningsprogram for forældre til børn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder på op til 10 år.**

### **Hvad er Kærlighed i Kaos®**

Kærlighed i Kaos er et forældretræningsprogram for forældre, som oplever at have mange udfordringer med deres barn, og som føler, at de har brug for at blive klogere på, hvordan de støtter barnet og styrker familien.

Kærlighed i Kaos® (KiK) er ADHD-foreningens eget dansk-udviklede program målrettet ADHD. Programmet er blevet evidensbaseret af VIVE (Det Nationale Forskningscenter for Velfærd) i 2014 – dvs. der er en videnskabeligt dokumenteret positiv effekt af kurset.

### **Formålet med kurset**

Formålet med KiK er at klæde forældrene på til at kunne håndtere de udfordringer, som barnets ADHD giver i familielivet, at give barnet bedre mulighed for en positiv udvikling og at øge hele familiens trivsel. Forældrene undervises i en række forskellige redskaber til at forebygge konflikter, opbygge barnets selvværd og håndtere hverdagen med ADHD. Der arbejdes med kommunikation,

relationer, planlægning og struktur, faste rutiner, milde og fair konsekvenser, visualisering og belønningssystemer.

### **Effekten af kurset**

Den videnskabelig undersøgelse har vist, at KiK gør en markant, positiv forskel for familierne.

Forældrene oplevede at få mere selvtillid, flere kompetencer som forældre, mere overskud i hverdagen, færre bekymringer og en større tro på egne evner.

De var mere rolige overfor barnet, og de oplevede et markant fald i antallet af konflikter. Målt et år efter første kursusdag viste undersøgelsen desuden, at den viden og de værktøjer, forældrene tilegner sig på KiK, fører til varige forbedringer i familiens hverdag.

### **Deltagelse på kurset**

På kurset deltager op til 14 forældre (ca. 7 par) til et barn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder på op til 10 år. Gruppen mødes en hverdagsaften om ugen i 12 uger i træk. Kurset er uden børn. Kurset starter i september 2019 i Roskilde, Hjøllerp og Skanderborg.



### **Forudsætninger for forældrene**

I skal have et barn på max 10 år med ADHD eller med ADHD-lignende vanskeligheder. I skal begge have lyst til at deltage aktivt og deltage på kurset alle 12 gange. Kurset består af erfaringsudveksling, oplæg, øvelser og hjemmeopgaver, og I skal være parate til at arbejde med jer selv og jeres forælderrolle.

Programmet er tilrettelagt ud fra, at to voksne arbejder sammen om at fremme barnets og familiens trivsel. Hvis du ikke bor sammen med barnets far/mor, kan du stadig deltage på kurset, men du får mest ud af det, hvis du kan finde en anden nærtstående voksen at deltage sammen med.

Kurset er tilrettelagt med tanke på, at også forældre kan have ADHD.

### **Undervisere på kurset**

Der er to undervisere på hvert hold. De er alle frivillige med en profes-

sionel baggrund som lærer, pædagog, psykolog el. lign. Og de er alle uddannet til rollen af ADHD-foreningen. De har erfaring med ADHD fra deres arbejdsliv og ofte også fra deres privatliv.

### **Skanderborg**

Anne Verner Pedersen, psykoterapeut og Kathrine Bang Madsen, ergoterapeut og Ph.d.

### **Hjallerup**

Anne Mette Madsen og Tine Trige-Esbensen, begge pædagoger og vejledere

### **Roskilde**

Lone Jacobsen Nielsen, lærer og rådgiver, og Anette Damgaard, sygeplejerske og voksenunderviser



### — Emnerne på kurset

1. Introduktion til forløbet og ADHD
2. Barnet med ADHD
3. Familien
4. Opmærksomhed og anerkendelse
5. Ingen opmærksomhed til det negative
6. Konflikter
7. Rutiner og faste rammer
8. Planlægning og visualisering
9. Pauser og andre konsekvenser
10. Positive belønningssystemer
11. Problemløsning og selvkontrol
12. Opsamling

### — Dagsorden på kurset

1. Siden sidst (30 min.)
2. Dagens emne – oplæg (30 min.)
3. Kaffesnak – erfaringsudveksling (30 min.)
4. Pause (10 min.)
5. Øvelsen (30 min.)
6. Præsentation af hjemmeopgaven (10 min.)
7. Uddeling af forældrematerialet (5 min.)
8. Evaluering (5 min.)





## — KURSETS AFHOLDELSE

### **Skanderborg**

Kulturhuset Skanderborg, Parkvej 10, 8660 Skanderborg

#### **Tirsdage i ugerne**

38 – 39 – 40 – 41 – 43 – 44 – 45 – 46 – 47 – 48 – 49 – 50. (Ferie uge 42).

Kl. 17.00-19.30 gang 2-11 (gang 1 og gang 12 fra kl. 17:00-20.30)

### **Hjallerup**

Hjallerup Idrætscenter, Idræts Allé 1, 9320 Hjallerup

#### **Tirsdage i ugerne**

38 – 39 – 40 – 41 – 43 – 44 – 45 – 46 – 47 – 48 – 49 – 50. (Ferie uge 42).

Kl. 17.00-19.30 gang 2-11 (gang 1 og gang 12 fra kl. 17:00-20.30)

### **Roskilde**

Byens Hus, Stændertorvet 1, 4000 Roskilde

#### **Tirsdage i ugerne**

36 – 37 – 38 – 39 – 40 – 41 – 43 – 44 – 45 – 46 – 47 – 48. (Ferie uge 42).

Kl. 17.00-19.30 gang 2-11 (gang 1 og gang 12 fra kl. 17:00-20.30)

### **Forplejning**

På kurset får I let aftensmad, frugt, snacks, kaffe, te og sodavand.


### **Pris og tilmelding**

Deltagergebyr 17.350 kr. pr. par. eller 9.875 kr. pr. person.

Tilmeld dig på: <https://adhd.dk/adhd-foreningens-tilbud/>



## — MERE OM

Kærlighed i Kaos 

**Se forældrepr fortælle om KiK her**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=Uvd6oGfq86o](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=Uvd6oGfq86o)

**Se udviklingskonsulent fra**

**ADHD-foreningen fortælle om KiK her**

<https://www.youtube.com/watch?v=YWSHJH7FmII>

”Det her er første gang, hvor jeg har tilmeldt mig et kursus efter arbejdstid, hvor jeg ikke har lyst til bare at tage hjem. Hver uge!”

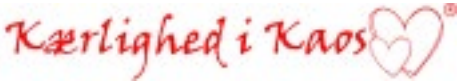
– Forælder fra kurset

“Det har været et fantastisk kursus.

I har virkelig gjort en forskel. Tak”

– Forælder fra kurset.

## — FAKTA OM



### **Kærlighed i Kaos er for forældre til børn på 3-10 år med ADHD eller med ADHD-lignende vanskeligheder.**

Programmet er blevet videnskabeligt effektmålt i løbet af 2014 af VIVE i et stort felteksperiment med 322 forældre. Kærlighed i Kaos er et banebrydende forældretræningsprogram, der som det første er udviklet i en dansk kontekst, er målrettet specifikt til ADHD og er baseret på de stærke kræfter i civilsamfundet. De frivillige forældretrænere har – oveni deres personlige og/eller arbejdsrelaterede erfaringer med ADHD – alle en faglig relevant uddannelse som fx psykolog, lærer eller sygeplejerske.

### **Effektmålingen af KiK fandt, at forældrene via programmet bliver bedre omsorgsgivere for deres børn.**

Forældrene oplever markante og signifikante forbedringer på deres tiltro til egne evner som forældre, deres forældrekompetencer og opdragelsesstil og deres tilfredshed med forælderrollen. Disse forbedringer kunne stadig måles et år efter første kursusdag.

Effektmålingen fandt også en begyndende effekt på barnets adfærd, som primært viser sig, når forældrene stiller krav til barnet i hjemmet, hvor de har færre konflikter med deres børn. Effektmålingen fandt, at familierne har fået markant større livsglæde og en lettere hverdag efter deltagelse på KiK.

## **LÆS MERE OM KIK PÅ**

<https://adhd.dk/kaerlighed-i-kaos/>

ADHD-foreningen – Pakhusgården 50 – 5000 Odense C – Danmark  
T +45 70 21 50 55 – info@adhd.dk – www.adhd.dk