

Kærlighed i Kaos®

Et forældretræningsprogram til familier med
ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder

KORT & KLART



SFi DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER
FOR VELFÆRD

Kærlighed i Kaos® 

En bedre hverdag

2

Kærlighed i Kaos er et forældretræningsprogram for familier med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder. Programmet er udviklet af ADHD-foreningen og forankret i civilsamfundet, da underviserne er frivillige.

I dette hæfte kan du læse om kursets indhold og baggrund og om, hvilken effekt det har for de familier, der deltager i det.

Om Kærlighed i Kaos

Kærlighed i Kaos er det første, danske forældretræningsprogram for ADHD, der bygger på frivillige kræfter. Det betyder, at forældre ikke skal igennem en lang udredning i sundhedssystemet for at få adgang til programmet, men selv kan melde sig til det, hvis de har brug for værktøjer til at håndtere hverdagen i familien.

Kærlighed i Kaos består af 12 mødegange over 12 uger, typisk på en fast hverdagsaften. Der deltager mellem 5 og 7 par på hvert kursus. Hver familie skal stille med to deltagere – oftest forældrene, men bedste-forældre, venner, onkler, tanter mv. er også velkomne i stedet for en forælder, blot de spiller en aktiv rolle i barnets opvækst.

Du kan læse mere om baggrunden for kurset, dets indhold og de frivillige trænere på side 4-13.

Dokumenteret effekt

Fra 2013 til 2015 gennemførte SFI og ADHD-foreningen et såkaldt felteksperiment for at undersøge, hvilken effekt Kærlighed i Kaos har for de forældre, der deltog. Opfylder kurset formålet om at hjælpe forældre og børn til en bedre hverdag?

Ja, er det klare svar. Undersøgelsen dokumenterer, at forældrene oplever en markant forbedring, når det gælder deres kompetencer, tilfredshed med forælderrollen og tro på deres egne evner som forældre.

Kurset ændrer også forældrenes opdragelse af barnet til at blive mindre overreagerende og mindre urimelig.

Kurset hjælper altså forældrene, men det hjælper dermed også deres børn. Det

kan måles på et markant fald i antallet af konflikter, når forældrene stiller krav til børnene.

Og forbedringerne holder ved, viser undersøgelsen – også målt et år efter første kursusdag.

Du kan læse mere om resultaterne af undersøgelsen på side 14-19.

DELTAGER I KÆRLIGHED I KAOS:



Tak for et super kursus. Det har ændret og vil fortsat ændre vores liv."

Om programmet

Kærlighed i Kaos udbydes af ADHD-foreningen i hele landet efter behov. Der deltager typisk mellem 5 og 7 par på hvert kursus.

Programmet består af 12 mødegange, på en fast, ugentlig hverdagsaften over 12 uger. Det første og sidste møde varer 3½ time, de øvrige møder varer 2½ time.

Deltagerne

Programmet er målrettet forældre, der har et barn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder på ca. 3-9 år, og som føler, at de har brug for at blive klogere på, hvordan de håndterer barnet. Forældrene melder sig selv til programmet og skal ikke visiteres.

Det er et krav, at familien deltager med to personer til programmet. Det vil oftest være forældrene, men kan også f.eks. være en forælder sammen med en ny partner, bedstefar eller bedstemor, ven, veninde eller andet – blot der er tale om en person, der er aktivt involveret i barnets opvækst.

Kursusforløbet

Som i de fleste andre forældretræningsprogrammer er Kærlighed i Kaos opbygget som et fast, manualbaseret forløb.

Forældrene undervises i årsagerne til barnets adfærd (psykoedukation). Formålet er, at forældrene opnår en bedre forståelse for ADHD-symptomerne og deres betydning for barnets adfærd.





Forældrene undervises også i en række forskellige redskaber til at forebygge konflikter, opbygge barnets selvværd og håndtere hverdagen med ADHD. Det gælder først og fremmest om at se, rose og anerkende sit barn for alt det, der går godt, for barnets forsøg på at lykkes og for at være et dejligt og værdifuldt barn. Forældrene trænes i at guide deres børn og afholde sig fra at irettesætte og skælde ud.

Udover positiv kommunikation trænes forældrene bl.a. i planlægning og struktur, faste rutiner, milde og fair konsekvenser (fx pauser), visualisering og belønningssystemer.

Underviserne

Trænerne på Kærlighed i Kaos er alle frivillige. De har en relevant, faglig baggrund og har ofte selv personlige erfaringer med ADHD. Du kan læse mere om trænerne på side 11.

KÆRLIGHED I KAOS: INDHOLDET I DE 12 MØDEGANGE

1. Introduktion til forløbet og ADHD
2. Barnet med ADHD
3. Familien
4. Opmærksomhed og anerkendelse
5. Se bort fra negativ adfærd
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

Hvorfor forældretræning?

Det seneste årti har Danmark oplevet en stigende udvikling i antallet af børn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder. I dag har op mod 3 pct. af danske børn diagnosticeret ADHD, og det har øget behovet for effektive behandlingsmetoder, der kan hjælpe de berørte familier.

Det primære tilbud til børn med ADHD er medicinsk: Op mod halvdelen af de børn, der har diagnosen ADHD, får medicin, og mere end 90 procent af dem, der starter medicinsk behandling, fortsætter med den i længere tid.

Både international forskning og danske myndigheder anbefaler imidlertid, at børn og familier med ADHD også tilbydes adfærdsgulerende behandling, f.eks. i form af foræl-

dretræningskurser. Kurserne er et veldokumenteret alternativ til medicin, men alligevel benyttes de kun i begrænset omfang.

Hensigten med forældretræningsprogrammet Kærlighed i Kaos er at målrette og udbrede dette behandlingstilbud til flere familier.

Familien kan gøre en forskel

Til trods for, at ADHD mest er genetisk bestemt, viser forskningen, at familien spiller en afgørende rolle for, hvordan ADHD udvikler og udmønter sig. En velfungerende familie kan mindske ADHD-symptomerne på trods af en genetisk disposition. Omvendt kan problemer i familien øge barnets adfærdsproblemer og forværre forholdet mellem forældre og barn.



Den underliggende idé med forældretræningsprogrammer som Kærlighed i Kaos er, at forældrene kan ændre deres barns trivsel i hjemmet, hvis de ved, hvordan ADHD påvirker deres barns adfærd og har de fornødne værktøjer til at håndtere denne adfærd på en mere hensigtsmæssig måde. Forældretræning kan derfor forbedre relationen mellem forældrene og barnet og fungere som en tidlig, forebyggende indsats.

Kan hjælpe barnet i skolen

Det øgede fokus på inklusion i folkeskolen stiller store krav til børn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder. Ved at give forældrene de rette værktøjer til at forbedre barnets adfærd kan forældretræning bidrage til, at børn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder trives bedre i skolen.

Hvorfor frivillighed?

I Danmark er etablerede forældretræningsprogrammer drevet af lønnede trænere. I modsætning hertil bygger Kærlighed i Kaos på frivillige trænere. Det giver en række fordele.

Kan udbredes efter behov

Etablerede forældretræningsprogrammer koster penge, både til lønninger, certificeringer og licensomkostninger. Programmernes udbredelse er også afhængig af, hvor mange certificerede behandlere, der er til rådighed.

Fordelen ved et frivilligt program er, at det kan udbredes for relativt få ressourcer. Det kan dermed sprede sig i takt med behovet blandt forældre og bidrage til, at flere forældre får gavn af denne behandlingsform.

Frivillighed muliggør tidlig indsats

Med et tilbud i civilsamfundet har forældrene mulighed for at få hjælp tidligere, end hvis de først skal igennem det offentlige system. Forældre til børn mellem 3 og 9 år – med eller uden en ADHD-diagnose – kan selv melde sig til kurset, hvis de føler, de har behov for værktøjer til at håndtere familiens udfordringer.

Kurset kan give forældrene værktøjer til at ændre deres adfærd og derigennem ændre udsigterne for både børn og forældre. Kærlighed i Kaos kan på den måde fungere som en effektiv, tidlig indsats.

OM DE FRIVILLIGE TRÆNERE

Trænere på Kærlighed i Kaos har alle en relevant baggrund indenfor det pædagogiske, sociale eller sundhedsfaglige felt – f.eks. som psykologer, lærere, pædagoger eller sundhedsplejersker.

Trænerne har desuden ofte selv erfaring med ADHD. En del har selv stået med opgaven som forældre til et barn med ADHD, har tacklet udfordringerne og vil nu gerne række andre en hjælpende hånd. Andre har kendskab til ADHD gennem deres arbejdsliv.

FORBEREDELSE AF TRÆNERNE

Alle trænere gennemgår et uddannelsesforløb på to weekender.

Her bliver trænerne undervist i viden om ADHD, kursets forløb og rollen som træner. De bliver desuden trænet i forskellige øvelser og elementer fra kurset.

DET SIGER TRÆNERNE OM KÆRLIGHED I KAOS



Man kommer tæt på familierne, bliver inviteret indenfor i deres liv – tænk at de tør. Fedt, at vi virkelig har været med til at sætte noget i gang, som de fortsætter med. Bæret over, at man får lov til at være med i det. Vi kaster bolden på banen, men det er jo dem, der spiller.”



Jeg meldte mig, fordi jeg ikke ville have, at forældrene skulle sidde i samme lort til halsen, som jeg selv gjorde dengang.”



Rigtig, rigtig givende! En af de 10 fedeste ting, jeg har gjort i mit liv. Den åbenhed og tillid forældrene viste var helt ubeskrivelig.”

Kan nå en bredere gruppe af forældre

Elementet af frivillighed kan bidrage til, at forældre, der ellers ikke ville deltage i et etableret, offentligt tilbud, får et forældretræningskursus. Kærlighed i Kaos har derfor mulighed for at nå en bredere gruppe af forældre til børn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder.

En større udbredelse af forældretræning i den frivillige sektor vil desuden give det etablerede behandlingssystem mulighed for at fokusere kræfterne på familier med flere og mere komplekse problemer.

Frivilligt program virker lige så godt

Undersøgelsen viser, at forældretræning baseret på frivillige, professionelle trænere har en effekt for familien, der er på niveau med de etablerede træningsprogrammets effekt. Der er derfor ikke noget i undersøgelsen, der tyder på, at et frivilligt baseret tilbud skulle give ringere kvalitet.



Effekten: Mere kærlighed, mindre kaos

ADHD-foreningen og SFI har udført et såkaldt felteksperiment for at undersøge effekten af Kærlighed i Kaos (se boks).

Baseret på spørgeskemaer til forældrene har SFI's forskere målt udviklingen i familien før og efter kurset, sammenlignet med en tilsvarende gruppe af forældre, der endnu ikke havde deltaget i kurset.

Undersøgelsen viser klart, at Kærlighed i Kaos gør en markant, positiv forskel for familien, og dermed også for børnene.

Bedre kompetencer og større tiltro

Forældre, der kommer på kurset, oplever en signifikant forbedring i den måde, de ser sig selv som forældre. Efter kurset oplever for-

ældrene, at de har fået flere kompetencer som forældre, mere overskud i hverdagen, færre bekymringer og en større tro på deres egne evner – sammenlignet med forældre, der ikke deltog i kurset.

Forældrene oplever altså at få nogle værktøjer med hjem, så de bedre kan forstå og indgå i positive relationer med deres barn. Og de går fra kurset med en overbevisning om, at de nu kan håndtere de udfordringer, de står over for.

Mindre negativ opdragelsesstil

Efter kurset er forældrene mindre overreagerende og mindre nedgørende overfor barnet end forældre, der ikke deltog på kurset.

DET SIGER FORÆLDRENE EFTER KURSET



Tak, for at jeg har fået glæden ved mit barn tilbage”



Som forælder har jeg fået markant bedre forståelse og langt flere værktøjer til at hjælpe min dreng, og jeg føler, det har haft gigantisk værdi for mig.”



Jeg føler, at det har gjort en kæmpe forskel for mig og børnene. Jeg har bl.a. kæmpet med at få mine børn til at sove de sidste 8 år, og allerede efter en måned på kurset var det ikke længere et problem!”

De bruger i mindre grad grimt sprog, øgenavne og ubehagelige bemærkninger, når der er konflikter med barnet.

Færre konflikter med barnet

Efter at have deltaget i kurset har forældrene en mere positiv oplevelse af barnets adfærd. De oplever, at de værktøjer, de har fået, også har en afsmittende effekt på deres barn. Det gælder især i situationer, hvor de stiller krav til barnet, f.eks. når barnet skal op om morgenen, tage tøj på eller i skole og daginstitution. Her oplever forældrene markant færre konflikter efter kurset.

Varig forandring

Undersøgelsen tyder på, at den viden og de værktøjer, forældrene får på kurset, fører til varige forbedringer i familiens hverdag. Målt et år efter første kursusdag er der stadig tydelige forbedringer, sammenlignet med forældrenes situation før kurset.



SÅDAN ER SFI'S FELTEKSPERIMENT UDFØRT

322 forældre til 161 børn deltog i felteksperimentet, som fandt sted fra 2013 til 2015. Forældrene ansøgte selv om deltagelse.

Via lodtrækning blev forældrene delt i to hold: Hold 1, som deltog i kurset i januar 2014 og Hold 2, som ventede til august 2014, før de kom på kurset.

Der blev udsendt spørgeskemaer til alle deltagende familier fire gange:

- 1) I november 2013, før kurserne var gået i gang
- 2) I april 2014, da Hold 1 netop havde afsluttet kurset
- 3) I august 2014, umiddelbart før Hold 2 startede på kurset
- 4) I januar 2015, da Hold 2 havde afsluttet kurset

Ved at opdele forældrene i to hold, kan Hold 2 fungere som kontrolgruppe for Hold 1 – særligt i 2. og 3. spørgerunde. Her er den eneste forskel mellem de to hold, at Hold 1 har deltaget i kurset, mens Hold 2 er på venteliste. Det betyder, at forskellen mellem de to hold med stor sikkerhed kan tilskrives kurset og de værktøjer, forældrene fik der.

Mere kærlighed, mindre kaos

Undersøgelsen af Kærlighed i Kaos dokumenterer klart, at kurset forbedrer deltageres forældreevner markant. De forbedrede forældreevner ser også ud til at have en afsmittende effekt på børnenes adfærd.

De familier, der deltog i undersøgelsen, fik en markant højere livsglæde og en lettere dagligdag – og undersøgelsen viser, at andre familier, som i fremtiden deltager i Kærlighed i Kaos, med endog stor sandsynlighed vil opnå samme gevinst.

Undersøgelsen påviser dermed, at den frivillige sektor kan bidrage med et effektivt behandlingstilbud til familier med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder.



KORT OM KÆRLIGHED I KAOS

- Kærlighed i Kaos er et forældretræningsprogram for familier med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder, udviklet af ADHD-foreningen og drevet med frivillige undervisere.
- Kærlighed i Kaos er udviklet til forældre til børn mellem 3 og 9 år med ADHD- og ADHD-lignende vanskeligheder. Hver familie skal deltage med to personer – oftest forældrene, men nye partnere, bedsteforældre, venner og slægtninge kan også deltage i selskab med en forælder, så længe de deltager aktivt i barnets opvækst. Deltagerne melder sig selv til kurset.
- Kærlighed i Kaos består af et kursusforløb på 12 mødegange over 12 uger, typisk på en fast hverdagsaften. Første og sidste møde varer 3½ time, de øvrige møder varer 2½ time. Der deltager mellem 5 og 7 par på hvert kursus. Kærlighed i Kaos udbydes efter behov over hele landet.
- Kærlighed i Kaos drives af frivillige kræfter. Trænerne har alle en relevant, professionel baggrund og har ofte selv personlige erfaringer med ADHD.

Pjecen er forfattet af:

Christoffer Scavenius, forsker, SFI

Trine Jørgensen, kommunikationsmedarbejder, SFI

Mere viden om emnet:

Christiane Præstgaard Christensen, Christoffer Scavenius:

Et felteksperiment med Kærlighed i Kaos. Et forældretræningsprogram til familier med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder. SFI-rapport 15:19, 2015.

Undersøgelsen er gennemført med støtte fra Trygfonden og kan bestilles eller downloades via www.sfi.dk.

Kontakt ADHD-foreningen for mere information om Kærlighed i Kaos.

SFI DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER
FOR VELFÆRD

Udgiver: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 2015

Foto: Shutterstock

Design: heddabank.dk

Tryk: Rosendahls a/s

TrygFonden

ADHD
ADHD-foreningen