

Kærlighed i Kaos

Et dansk, evidensbaseret forældretræningsprogram målrettet familier med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder

Udviklingskonsulent Anna Furbo Rewitz,
ADHD-foreningen Danmark



ADHD
ADHD-foreningen

- Etableret i Danmark i 1982
- Ca. 5.500 medlemmer
- 12 lokalafdelinger
- Ca. 200 frivillige
- 14 ansatte i Odense
- Medlem af ADHD Europe
- Formand Dorte Vistesén
- Direktør Camilla Louise Lydixsen
- www.adhd.dk

ADHD
ADHD-foreningen

FORMÅL

- ADHD-foreningen arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD og lignende vanskeligheder – samt deres pårørende.
- ADHD-foreningen gør ADHD til håb og handlekraft.

ADHD
ADHD-foreningen



Hvad skal vi høre om?

1. Hvad er Kærlighed i Kaos (KiK)?
2. Hvorfor har vi udviklet KiK?
3. Hvad indeholder programmet?
4. Hvad kendetegner KiK?
5. Hvor er vi med KiK i dag?



1. Hvad er Kærlighed i Kaos (KiK)?



Hvad er Kærlighed i Kaos (KiK)?

Forældretræningsprogram for forældre til børn med ADHD eller ADHD-lignende adfærd på 3-9 år

Manual til forældretræning + USB

5-7 forældrepar eller enlig med makker

En hverdagsaften om ugen i 12 uger

2 frivillige fagfolk som forældretrænere



Med støtte fra
TrygFonden



Hvordan ser KiK programmet ud?

Emnerne

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



Hvordan ser KiK programmet ud?

Dagsorden

- Siden sidst (30 min.)
- Dagens emne – Oplæg (30 min.)
- Kaffesnak (30 min.)
- Pause (10 min.)
- Øvelsen (30 min.)
- Præsentation af hjemmeopgaven (10 min.)
- Uddeling af forældrematerialet (5 min.)
- Evaluering (5 min.)

Hvordan er programmet blevet udbredt?

2010-12: Udvikling og pilottests i 3 byer

2013-15: RTC effektmåling i 12 x 2 byer

2016: Afprøvning i 2 byer

2017-18: Udbredelse i 14 byer



Erfaringerne ADHD-foreningen

- forældrenes tilfredshed meget høj
- udeblivelse og frafald minimalt
- trænerne kompetente og engagerede
- forældrene motiverede, åbne og ivrige
- god stemning på alle hold
- mødes ofte bagefter og har gavn af kurset på længere sigt



Mere kærlighed i mindre kaos

Forskningsresultaterne SFI

ET FELTEKSPERIMENT MED KÆRLIGHED I KAOS

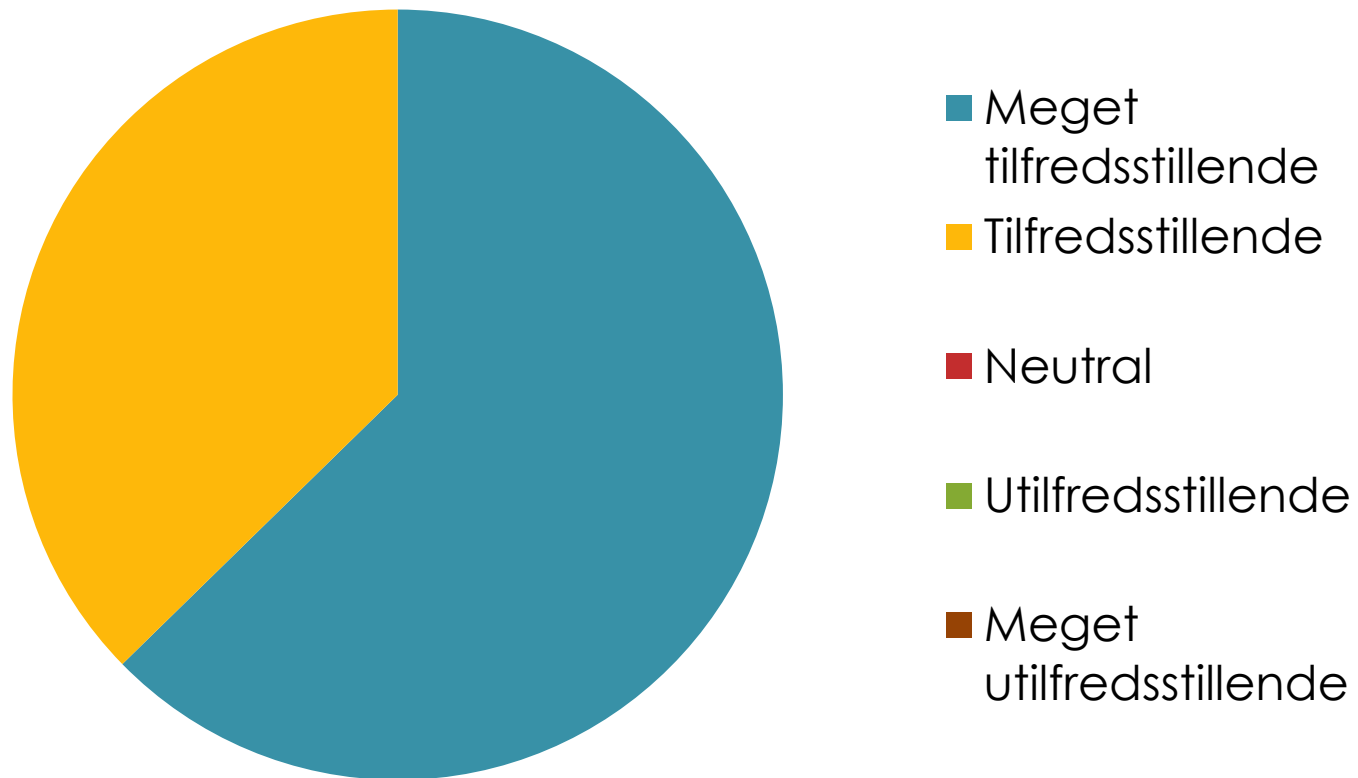
ET FORÆLDRETRÆNINGSPROGRAM TIL FAMILIER MED ADHD ELLER
ADHD-LIGNENDE VANSKELIGHEDER



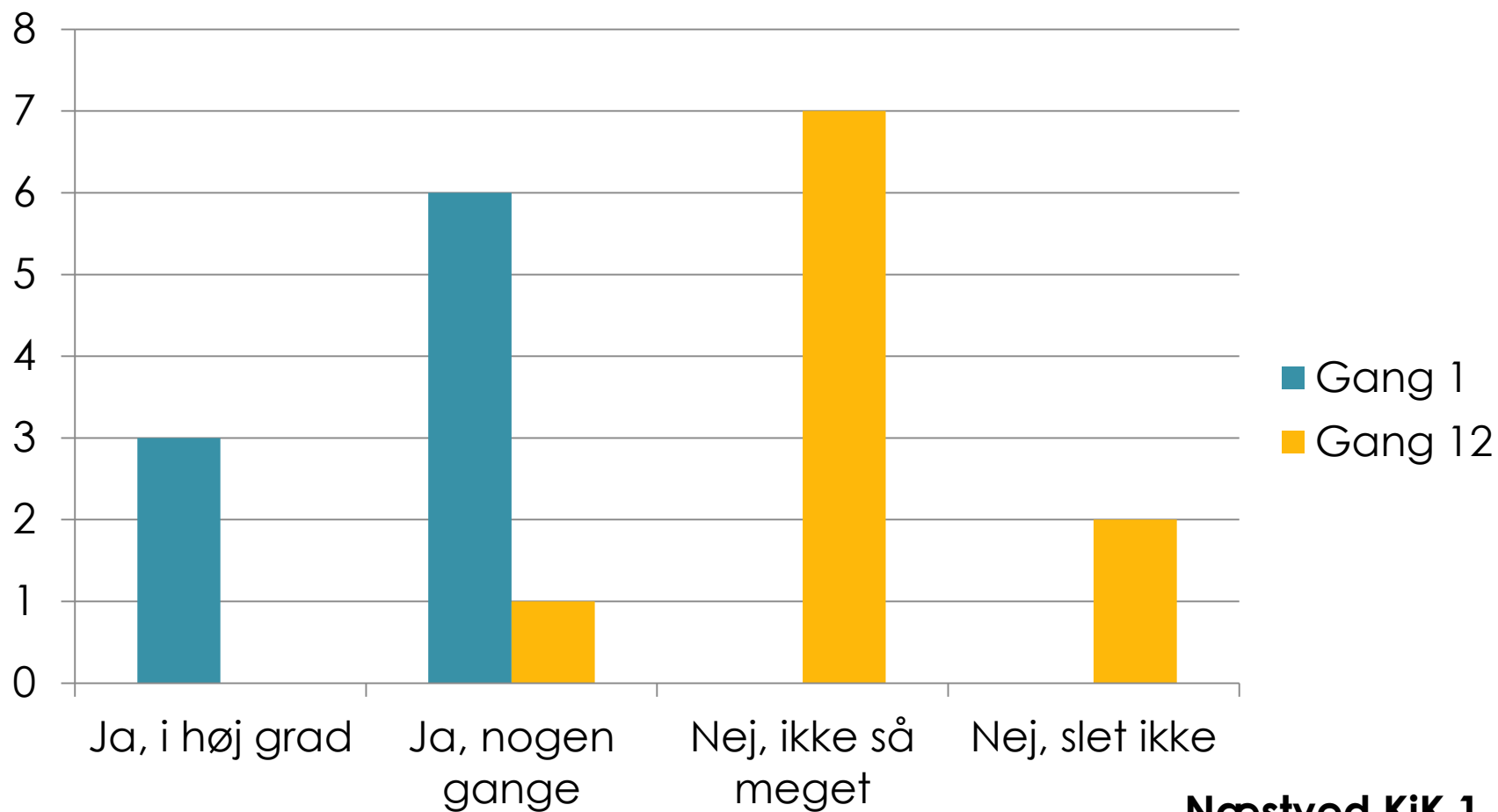
- Forældrene oplever en signifikant forbedring i den måde, de ser sig selv som forældre
- De oplever at have fået flere kompetencer som forældre, mere overskud i hverdagen, færre bekymringer og en større tro på deres egne evner
- De er mindre overreagerende og mindre nedgørende over for barnet
- De oplever markant færre konflikter, især når de stiller krav til barnet i hjemmet. Konfliktniveauet ser generelt ud til at falde støt og roligt over perioden
- Forældrene oplever endvidere, at de værktøjer de har fået, også har en afsmittende effekt på deres børn

Forældrenes tilfredshed med kursusgangene som helhed

Roskilde KiK 1

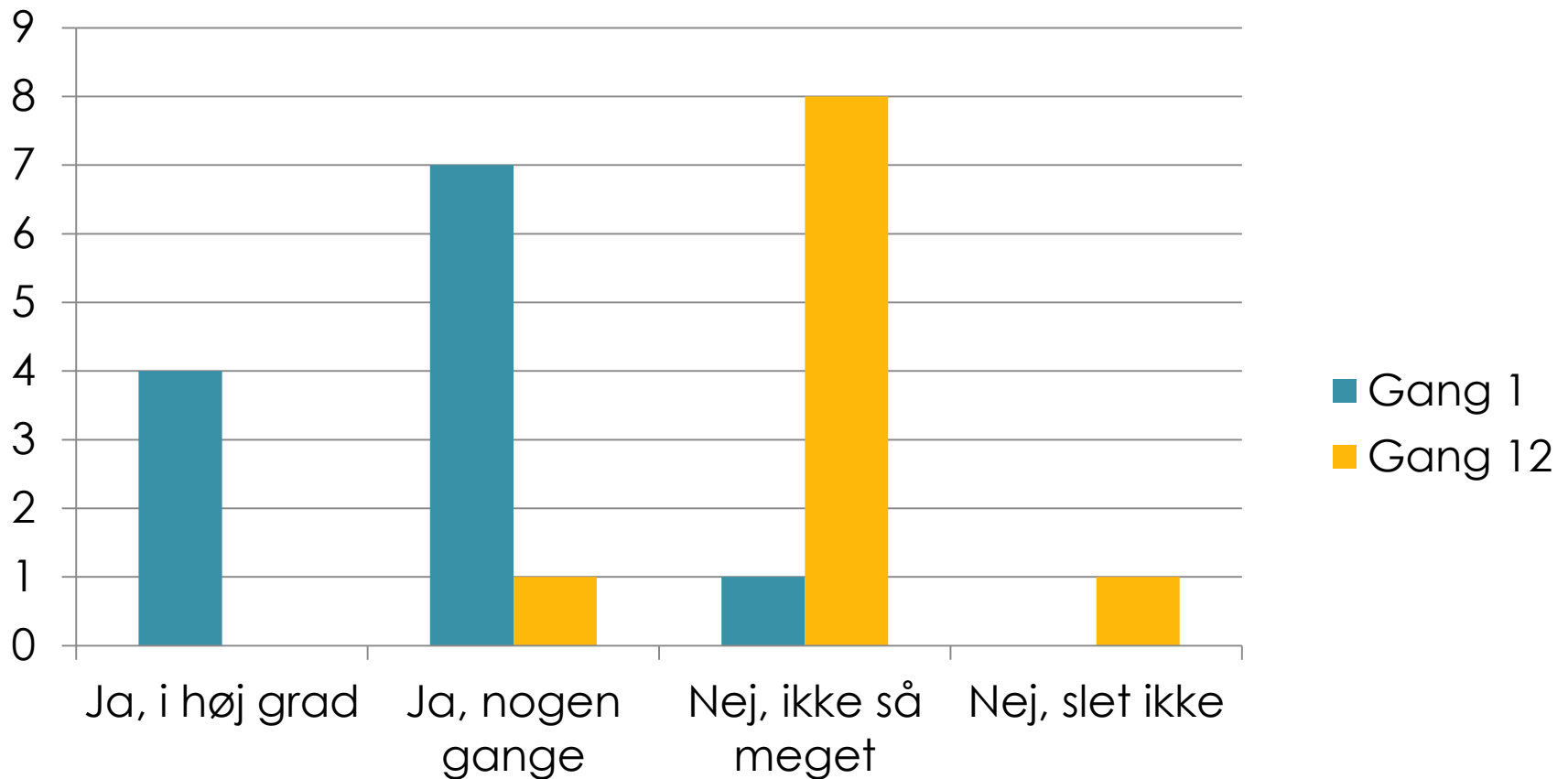


Kender du til at sige nej til dit barn 50 gange på en dag indenfor den sidste måned?



Næstved KiK 1

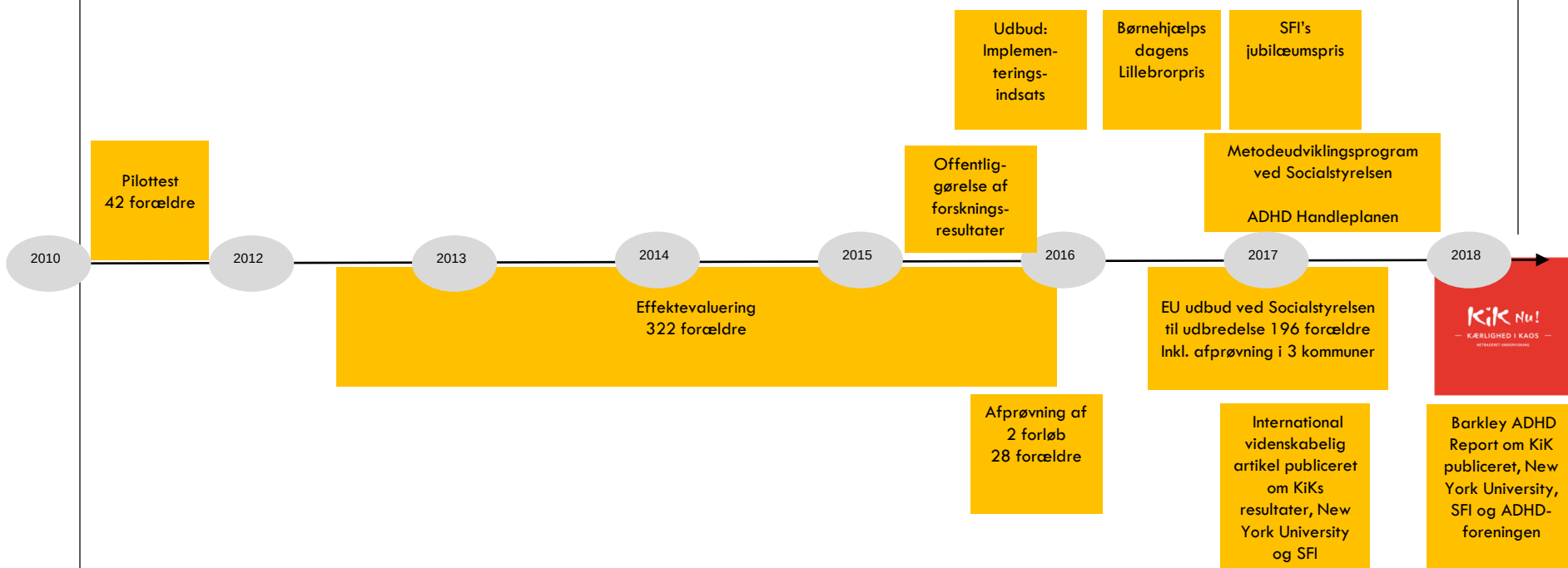
Kender du til følelsen af ikke at slå til i
dit daglige arbejde som forælder?



KiKs HISTORISKE TIDSLINJE 2010-2018

I alt 592 forældre

Kærlighed i Kaos 



2. Hvorfor har vi udviklet KiK?



Hvorfor har vi udviklet KiK?



Der er begrænset viden og accept af ADHD i samfundet

Funktionsnedsættelsen er ikke synlig

Symptomerne er almene

Symptomerne kan opleves som en belastning

Symptomerne forveksles med dårlig opførsel/opdragelse

Symptomerne skaber konflikter omkring barnet

- Vi ville gøre forældrene afklarede og ændre på deres selvtillid





Hvorfor har vi udviklet KiK?

Familierne er dobbelt belastede

Pga. arveligheden er der ofte flere i familien med ADHD
ADHD medfører ofte andre psykiske og sociale
udfordringer

Nederlagsprægede børn og voksne

Slidt og usikker forældrefølelse

Udmattende hverdagsliv

Ringe netværk omkring familien

- Vi ville mindske eksisterende vanskeligheder og forebygge fremtidige

Hvorfor har vi udviklet KiK?

Der mangler indsatser

Der mangler adgang til tidlige forebyggende indsatser, som forældrene selv kan vælge til og er motiverede for

- 22 danske børn får diagnosen hver dag

Forældretræning er dokumenteret effektivt men vi havde ikke et dansk udviklet program og vi havde ikke et program målrettet ADHD (+ tager højde for ADHD)

- Vi ville udvikle og udbrede en effektiv indsats med nem adgang

3. Hvad indeholder programmet?





Hvad indeholder programmet?

1. Viden og forståelse om ADHD, symptomer og adfærd
 2. Vigtigheden af struktur og forudsigelighed som konfliktforebyggelse
 3. Minimer skæld ud og negative beskeder
 4. Optimer positiv og anerkendende kommunikation
- Det er ok at gøre tingene anderledes som familie



Udpluk fra KiK programmets indhold

ADHD - et handleproblem

Det, jeg ved..

VS.

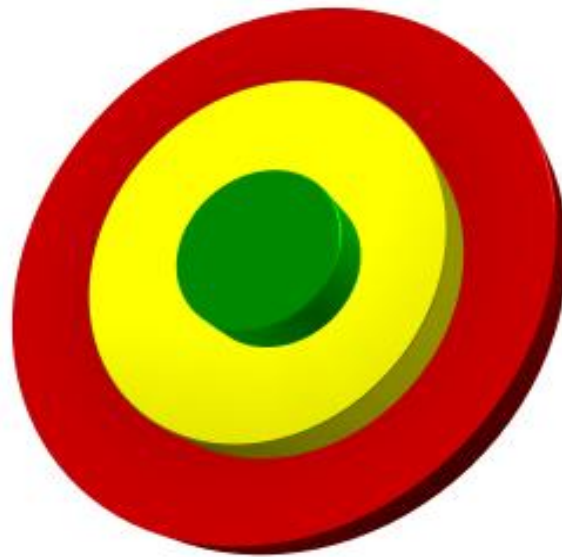
**Det, jeg
kommer til at
gøre..**

*"Børn, gør det så godt, de kan
– hvis ikke de kan, må de voksne hjælpe."
(Ross Greene)*

Overload



Zonen for nærmeste udvikling

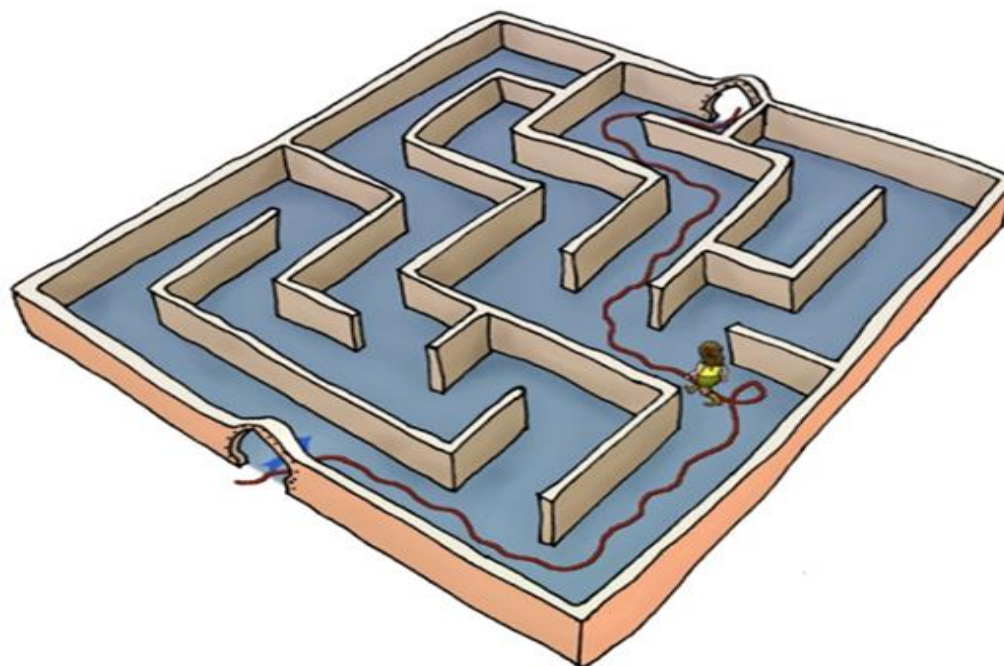


Den grønne, gule og røde zone for barnets udvikling

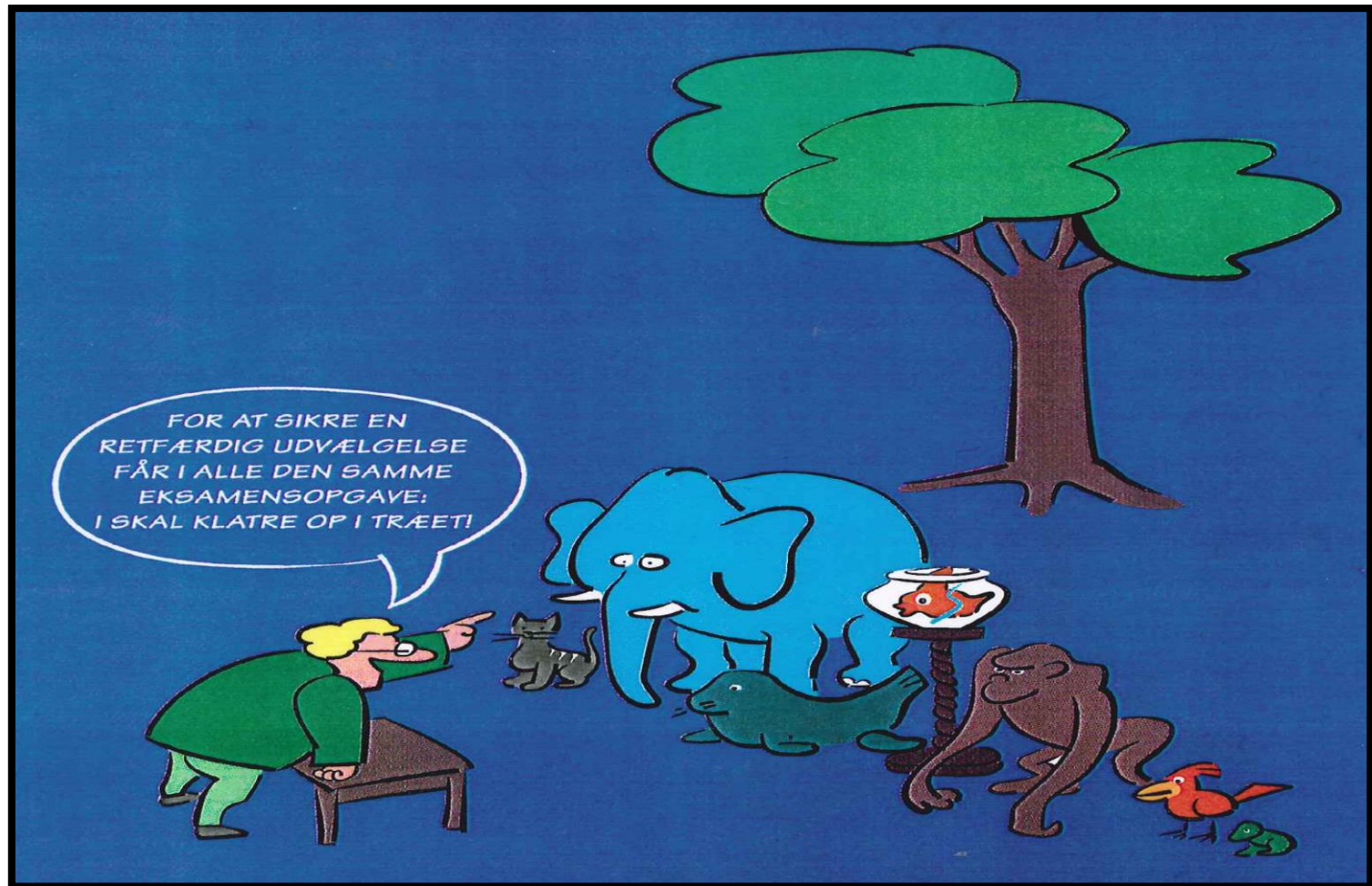
Kilde: True North

Hvordan opfatter vi ADHD

Der skal være noget at holde fast i



Man behandler børn ens
ved at behandle dem forskelligt



Når skæld ud ikke virker



Gengivet med tilladelse fra Jakob Martin Strid

Bevar roen





Ros/anerkendelse

Brug masser af ros/anerkendelse
Man kan ikke rose for meget
Ros oprigtigt

Hav øje for forskellen på væren og kunnen – "Du er frem
for du gør"

"Dejligt at se dig" "Jeg er glad for at være sammen med
dig"

Her kan alle være med, uanset kompetencer

Tag gerne udgangspunkt i dig selv – "Det gør mig glad at
du.."

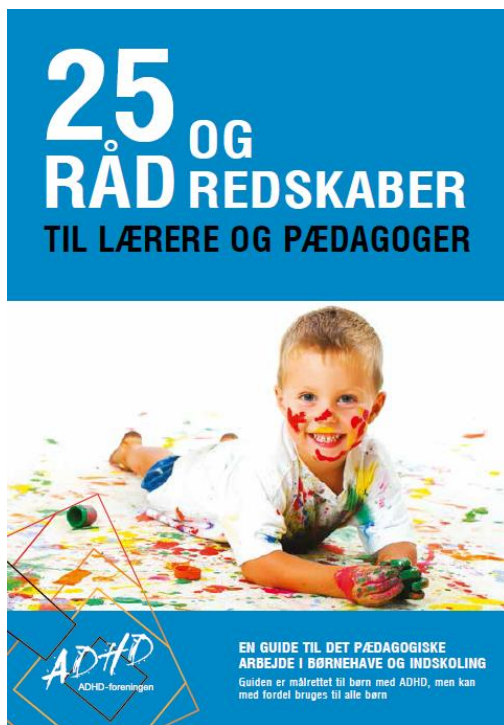


Øvelse fra KiK

Skriv 3 ting ned, som er en styrke ved dit barn

Tal med din sidemand om det hvis du har lyst

Lærerguiden



- Sendes ud til børnenes lærere og pædagoger
 - Indeholder samme metoder, som forældrene får
 - Målrettet ADHD, men kan bruges til alle børn
 - Pluk og ret til
-
- Gratis download på www.adhd.dk

Forældreguiden



- Deles ud til forældrene på sidste kursusgang
 - En mini udgave af kursets indhold
 - Målrettet ADHD, men kan bruges til alle børn
 - Pluk og ret til
-
- Gratis download på www.adhd.dk

Børneguiden



- Skrevet til barnet/den unge selv
- Målrettet 10-15 år men kan bruges bredere
- Metoderne kommer fra ADHD-foreningens mestringsgrupper for børn PUST

(Personlig Udvikling & Social Træning)

- Gratis download på www.adhd.dk



Øvelse fra KiK

Skriv en negativ besked ned, som du bruger overfor dit barn. Omformuler den nu til en positiv anvisning.

Tal med din sidemand om det hvis du har lyst

4. Hvad kendetegner KiK?



Hvad kendetegner KiK?

- Det er uafhængigt af det offentlige og af diagnoser
- Det har lave omkostninger
- Almindelige, anvendelige, pædagogiske metoder
- Det er fleksibelt og udbredes nemt til mange

Vi har fået en masse redskaber, og har fået mulighed for at sparre omkring nye tiltag og lignende

Forældre

Fedt at vi virkelig har været med til at sætte noget i gang som forældrene fortsætter med. Vi kaster bolden på banen men det er jo dem der spiller

Forældretræner

Hvad kendetegner KiK?

- Giver forældrene frihed og adgang til at vælge det til
- Giver forældrene ansvar, tillid og handlekraft
- Giver en fælles platform som forældre
- Forældrenes motivation for fastholdelse og læring er stor

Man kommer tæt på familierne, bliver inviteret indenfor i deres liv – tænk at de tør. Becæret over at man får lov til at være med i det

Det har fungeret rigtig rigtig fint og jeg synes det har været nemt at gå til! Forældrene kom og var nysgerrige og ville lære

Forældretræner

Hvad kendetegner KiK?

- Det er manualbaseret, struktureret og nemt at gå til
- Undervisning af fagligt kompetente og erfarne ildsjæle
- De frivilliges personlige engagement er unikt
- Et program med en stemning af optimisme

Rigtig rigtig givende! En af de 10 fedeste ting jeg har gjort i mit liv

Jeg havde lyst til at tage derind efter arbejde også selvom jeg var træt. Det har været meget givende personligt og fagligt

Forældretræner

Hvad kendetegner KiK?

- Indsatsen er tidlig og forebyggende – mange af børnene har ikke diagnosen
- Mulighed for at møde ligesidede og skabe netværk
- Bedre mulighed for viden, se og forstå barnets ADHD
- KiK har dokumenteret videnskabelig effektiv

*Helt kanon kursus som har
gjort vores hverdag bedre.
Har løftet stemningen i hele
huset*

*Dette kursus er det bedste
der er sket for mig/os som
familie*

Forældre



TAK! For at jeg har fået glæden ved mit
barn tilbage !!!!!

5. Hvor er vi med KiK i dag?



Hvor er vi med KiK idag?

- KiK kurset kan rekvireres hos ADHD-foreningen
- 80 uddannede frivillige fagfolk i trænerbasen
- KiK kommer som online kursus i 2019: KiK NU - Kærlighed i Kaos Netbaseret Undervisning
- Fri tilgængelighed
- Sammen med Egmont Fonden



Spørgsmål og kommentarer



Tak for nu

- Mere viden om ADHD og KiK på www.adhd.dk
- Kontakt direktør Camilla Lydixen på cl@adhd.dk for mulighederne for at få Kærlighed i Kaos til jeres land/by
- Udviklingskonsulent Anna Furbo Rewitz afr@adhd.dk