

# ADHD: Forældretræning har effekt

Forældretræning har en positiv effekt for børn med en ADHD-diagnose, viser flere års erfaring på Center for ADHD. Den nyeste forskning på området underbygger centrets erfaringer.

Som man har kunnet læse i Psykolog Nyt (Østrøm, 2014a+b), er manglen på dansk forskning, der dokumenterer effekten af forældrenes indsats over for børn med ADHD, en del af grundlaget for Sundhedsstyrelsens nye retningslinjer for ADHD-behandling af børn og unge. Retningslinjerne har vakt undren hos mange – således også på Center for ADHD, hvor man ikke forstår henvisningen til forældretræningens manglende eller ringe effekt.

- Vi har arbejdet med forældretræning, siden centret blev etableret i 2010, netop med det formål at yde en tidlig helhedsorienteret indsats i familier med børn mellem 3 og 8 år med ADHD eller ADHD-lignende symptomer, udtaler Helle Hartung, specialist i klinisk børnepsykologi og direktør for centret.

- Vores erfaring igennem årene er, at børnenes ADHD-symptomer og adfærdssymptomer klart bedres i forløbet. Det er en viden, vi hidtil har opbygget på basis af centrets egne erfaringer og tilbagemeldingerne fra forældrene. De fortæller om en hverdag med bedre trivsel og et barn, der udvikler sig positivt og får mere ro på sin ADHD. Men nu er vores oplevelse også blevet videnskabeligt underbygget.

Helle Hartung henviser til den støtte til metoden, som fremgår af en helt aktuel undersøgelse, udarbejdet i samarbejde med Psykologisk Institut på Aarhus Universitet. Undersøgelsens formål er at evaluere effekten af de seks første forældretræningsforløb på Center for ADHD, og den er udarbejdet af Tea Trillingsgaard og Anegen Trillingsgaard i tæt samarbejde med 'De Utrolige Års' programudvikler, professor Carolyn Webster-Stratton (Trillingsgaard, 2014).

- Forskningen har stor betydning, netop fordi vi har implementeret en anderledes tilgang til ADHD, hvilket gør, at vi skal prioritere at få kastet lys over, hvordan den virker. Og resultaterne peger på, at vi med en helhedsorienteret tilgang har opnået både

at reducere børnenes ADHD-symptomer og styrke forældrenes håndtering af dem. Vi mener, at resultaterne understøtter nytten af den familieorienterede indsats.

'Anderledes' implicerer ifølge Helle Hartung også den holdning, at forældre til børn med ADHD har brug for alternativer. Medicin må ikke stå som eneste tilbud til forældre til et barn med ADHD. I retningslinjerne omkring ADHD fra NICE anbefales medicin ikke til børn med ADHD under 6 år. Hun betragter det derfor som glædeligt, at den nyeste forskning underbygger forældretræning som en effektiv tidlig intervention til børn med ADHD.



*Resultaterne peger på, at vi med en helhedsorienteret tilgang har opnået både at reducere børnenes ADHD-symptomer og styrke forældrenes håndtering af dem.*

## Teori forbindes med handling

Det evidensbaserede forældretræningsprogram 'De Utrolige År' målrettes hos Center for ADHD særligt mod forældre til børn med ADHD eller ADHD-lignende symptomer. Det er et gruppebaseret forløb med forældre til syv børn i hver gruppe. Forældrene mødes en gang om ugen i cirka et halvt år for både at få viden om ADHD og for gennem øvelser at tilegne sig nye redskaber, som bagefter trænes hjemme sammen med børnene. For at sikre, at alle har mulighed for at deltage, er der tilbud om børnepasning og mad i forbindelse med kurset.





## RESULTATER

Tea Trillingsgaard og Anegen Trillingsgaards undersøgelse af forældretræningen på Center for ADHD viste følgende:

- 1) Visitation med forældrene som selvhenvisere rekrutterer målgruppen, nemlig børn med ADHD-symptomer i alderen 3-8 år.
- 2) Forældretræningen reducerer barnets symptomer og forbedrer barnets sociale udvikling.
- 3) Interventionen har en positiv effekt på forældrenes opdragelsesstil, kompetencer og stressniveau.

- Når forældrene møder op her, har de næsten opgivet troen på, at de magter forælderrollen. Det, der virker rigtig godt i gruppen, er den normalisering, der finder sted. Her møder de andre med samme problematik og oplever forståelse og omsorg fra de andre i gruppen, samtidig med at de får den nyeste viden om ADHD og nye handlemuligheder til de problemstillinger, de står i. Man kan kalde det kvalificeret relationsarbejde. Forældrene sættes helt fra begyndelsen i gang med at lege 10 minutter med deres barn hver dag. Med det udgangspunkt, arbejdes der målrettet med at skabe de nødvendige forandringer i barnets og forældrenes liv, fortæller Helle Hartung.

Hver session på forældretræningskurset indledes med, at forældrene deler erfaringer og oplevelser med hjemmeaktiviteter, som de har arbejdet med i ugens løb. Efterfølgende vises små videoklip af interaktioner mellem forældre og børn, som ugens tema diskuteres ud fra. Forældrene laver brainstorm og øver nye redskaber – fx får de mulighed for at afprøve og mærke, hvordan det er at give og modtage ros. Langt hen ad vejen er det forældrene selv, der producerer indholdet og er eksperterne.

- Øvelserne er med til at forbinde teori med handling; forældrene har øvet sig, før de skal hjem og afprøve redskaberne, og det øger sandsynligheden for, at de rent faktisk får gjort det – og dermed får skabt en forandring, siger gruppeleder og psykolog hos Center for ADHD Maria Cassøe.

Forældretræningskurset har et overordnet fokus på det positive samvær mellem forældre og barn, baseret på princippet om, at når man giver sit barns ønskede adfærd positiv opmærksomhed, vil man se mere af denne adfærd. Samtidig vil ringe fokus på og afledning af uønsket adfærd mindske den negative opførsel.

- Som gruppeledere forsøger vi selv at praktisere det, vi underviser. Vi er rollemodeller for programmets principper, og det gi-

ver en utrolig god stemning i gruppen at holde fokus og opmærksomhed på den positive adfærd.

- Der er gode erfaringer med at supplere 'De Utrolige År'-programmet til både børn og forældre med ADHD-vanskeligheder. Vi tilføjer psykoedukation til kursets forskellige emner, og udvider de dele af programmet, som er særligt effektive for børn med ADHD, herunder coaching, ros og vredeshåndtering. Herudover har vi med succes udviklet strategier, der giver mulighed for at fastholde forældre med ADHD på det 17 sessioner lange kursusforløb.

### Håndgribelige strategier

På centret kan man berette om en tydelig positiv forandring i de familier, som deltager i forældretræningsprogrammet:

- Vi iagttager, hvordan forældrenes skuldre sænker sig allerede efter få sessioner. Forældrene oplever at få konkrete redskaber til at opbygge en positiv relation til deres barn og tackle de konfliktfyldte situationer, der dukker op indimellem, når man har et barn med ADHD-vanskeligheder, siger Helle Hartung.

Det kan en tidligere deltager på forældrekurset, Pia Bak Jensen, nikke genkendende til.

- Før kurset var jeg sygemeldt med stress, for jeg kunne ikke overskue det, men det kan jeg nu. Nu er det mig der har kontrollen med, hvad der foregår. Jeg kan sige til og fra på min søns vegne, fordi jeg har fået en forståelse for, hvad det er for nogle vanskeligheder, han har. Selvfølgelig kan man godt føle sig frustreret, men forskellen er, at nu har jeg en pose, jeg kan række hånden ned i, og så har jeg fem, seks, syv forskellige håndgribelige strategier til at løse den situation, jeg står i. Jeg synes, det er sådan en gave. Jeg er så glad for, at det er endt sådan for os. ■

*Line Møller Sletting, cand.psych., Center for ADHD*

## REFERENCER

- NICE Clinical Guideline 72. National Institute of Health and Clinical Excellence. September 2008: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk).
- Trillingsgaard, T., Trillingsgaard, A., & Webster-Stratton, C. (2014). Assessing the Effectiveness of the 'Incredible Years Parent Training' to Parents of Young Children with ADHD Symptoms – a Preliminary Report. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 538-545. doi: 10.1111/sjop.12155.
- Webster-Stratton, C., Reid, M.J., & Beauchaine, T. (2011). Combining Parent and Child Training for Young Children with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40, 191-203.
- Østrøm, K. (2014a): ADHD-retningslinjer skuffer. *Psykolog Nyt* 68(12), 8-9.
- Østrøm, K. (2014b): ADHD-forskning om forældretræning. *Psykolog Nyt* 68(12), 10.

### LINK:

Strategierne, der sikrer fuld gennemførelse, samt ADHD-supplementet til De Utrolige År er nærmere beskrevet i en ADHD-guide til programmet, som centrets psykologer har udviklet for Socialstyrelsen. Guiden kan frit hentes på: [www.adhdcenter.dk](http://www.adhdcenter.dk) > de-utrolige-aar > adhd-guide-til-gruppeledere.