



Af Marie Louise Rimestad,
Cand. psych., ph.d.
Aarhus Universitet,

Det hjælper at træne forældre til børn med ADHD

Tidlig forældretræning kan hjælpe familier med børn med ADHD ved at lette hverdagen, reducere konflikter, forebygge og mindske nogle af barnets vanskeligheder og øge forældrenes oplevelse af mestring og tilfredshed.

PH.D.-STAFET

Hvad forsker danske psykologer i? Det skiftes de til at skrive om i denne ph.d.-stafet, hvor skribenten hver gang giver stafetten videre til en ny forsker på et andet universitet. Her skriver Marie Louise Rimestad om sin ph.d. med titlen Parent Training for Early ADHD, der blev forsvaret på Aarhus Universitet 7. april 2017

Et børneliv med ADHD kan være fuld af udfordringer. Foruden kernesymptomerne uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet har børn med ADHD eller ADHD-symptomer ofte problemer med regulering af følelser, vanskeligheder ved at følge en besked og overholde regler, og børnene oplever ofte at blive afvist af andre børn i børnehave og skolesammenhæng.

At være forælder til et barn med ADHD kan også være en vanskelig opgave, da børn med ADHD ofte kræver høj grad af opmærksomhed og har brug for megen voksenguidning og støtte. Tidligere forskning har vist, at børns ADHD-symptomer kan fremkalde en kritisk og negativ, kontrollerende forældrestil hos forældrene.

Dagligdags opgaver som fx at komme i tøjet, spise morgenmad, pakke skoletaske og komme ud af døren kræver meget af barnet, og i sådan sammenhæng kan det være svært som forælder at lade være med ad skynde på, skælde ud og måske endda råbe ad barnet, når det fx ikke lader til at høre efter eller stadig ikke har taget sko på. Samtidig ved vi fra tidligere forskning, at en sådan negativ og kritisk forældrestil er en risikofaktor i forhold til udvikling af sekundære adfærdsproblemer hos barnet i form af aggression, raserianfald, udtalt trods og

samarbejdsvanskeligheder både i familien og med andre børn såvel som lærere og pædagoger. Det er der altså god grund til at forebygge - og gerne tidligt.

En af de tidlige indsatser er forældretræning. I løbet af 2012-2016 har jeg forsket i effekten af forældretræning til tidlig ADHD hos børn i alderen tre-otte år. Ph.d.-projektet var et samarbejde mellem Psykologisk Institut, Aarhus Universitet og Center for ADHD, en selvejende, fondsstøttet specialklinik i Aarhus, der målretter deres indsats til ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder hos børn i alderen 0-12 år.

Forældretræning med *De Utrolige År*® (Eng: *Incredible Years*) er et manualiseret behandlingsprogram, målrettet forældre til børn med adfærdsforstyrrelser og/eller ADHD. Den grundlæggende antagelse er, at man ved at træne forældrene i at håndtere barnets udfordringer kan reducere barnets vanskeligheder. Interventionen foregår i grupper, bestående af forældre til seks-syv børn og to gruppeledere uddannet i programmet. Der er fokus på at nedbringe de kritiske og negative elementer i forældrenes opdragelse samt at øge et positivt syn på barnet og at styrke relationen mellem forældre og barn, der godt kan blive noget slidt og flosset i kanten af negative samspil. Forældrene lærer at guide, anerkende og følge deres barn både i dagligdagsopgaver, men også især i børnestyret leg. De trænes i at optimere betingelserne for barnets koncentration og vedholdenhed og lærer at bruge ros, belønninger og beskrivende kommentarer til at forstærke barnets tiltag i denne retning. Forældretræningen er baseret på *collaborative learning*, hvor gruppen i samspil med hinanden og de to gruppeledere producerer rationalet for at håndtere barnets vanskeligheder med de konkrete strategier. Dette styrker forældrenes involvering og mestringsfølelse, hvilket øger sandsynligheden for, at forældrene faktisk implementerer ændringerne derhjemme. Derudover har Center for ADHD inkluderet særlig psykoedukation omkring ADHD, hvilket bidrager til forældrenes forståelse af barnets problematikker og dermed øger mentaliseringssevnen - hvad kan jeg faktisk forvente af mit barn, og hvor skal jeg støtte ekstra op?

Jeg har forsket i dette område, fordi mit hjerte banker lidt ekstra for disse familier, der kæmper en sej kamp for et godt familieliv for både børn og voksne. Børnenes intentioner er jo som oftest gode, men af og til går det bare lidt hurtigt, og barnet kommer måske ofte til fx at vælte ting, skubbe lidt til lillesøster, afbryde eller råbe lidt for højt, fordi en historie skal fortælles lige med det samme eller et stykke legetøj skal hentes - nu! Det siger sig selv, at forældrene er på ekstraarbejde, og at deres

mestringsfølelse kan dale, når de fx har svært ved at få deres barn til at samarbejde, sidde roligt ved bordet eller sove en god nats søvn til almindelig sovetid. Fokus kan let blive negativt, og det hæmmer både børn og voksnes trivsel.

Jeg kom i kontakt med området under studietiden, hvor jeg var forskningsassistent på Anegen og Tea Trillingsgaards forskningsprojekt på Center for ADHD (Trillingsgaard, Trillingsgaard & Trillingsgaard, 2014). Jeg så, hvordan forældrene var udfordret - både af barnets adfærd, men også deres egen bekymring og måske endda sorg over barnets vanskeligheder, og jeg blev meget optaget af at forske videre i, hvordan disse familier kan hjælpes til et godt liv med ADHD i familien.

I mit ph.d.-projekt, som var vejledt af Esben Hougaard og Tea Trillingsgaard, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, undersøgte vi tre områder af forældretræning til tidlig ADHD.

Først undersøgte vi i et systematisk review og meta-analyse effekten af forældretræning til tidlig ADHD (Rimestad et al., 2016). Vi samlede resultaterne fra 16 tidligere internationalt udgivne studier, der havde undersøgt effekten af forældretræning til tre til seks-årige børn med ADHD eller ADHD-symptomer. I alt inkluderede meta-analysen over 1.000 børn. Resultaterne viste, at forældre rapporterede, at børnene havde signifikant færre ADHD-symptomer og adfærdsvanskeligheder efter forældretræning sammenlignet med kontrolgrupper, der ingen behandling havde fået. Forældrene rapporterede også, at de oplevede deres forældrestil som mindre negativ og kritisk efter forældretræningen. Når vi undersøgte blinde, uafhængige bedømmers rapport af effekten af forældretræning, var der dog kun signifikant på forældrenes egen opdragelsesstil. Der er altså forskel på, hvad forældrene selv oplever, og hvad blinde observatører rapporterer. Resultaterne viste også, at der ikke lod til at være forskel på effekten af forældretræningen afhængigt af, om den foregik i gruppe eller individuelt.

I vores eget effektstudie, der foregik på Center for ADHD i Aarhus, undersøgte vi, om der var større effekt af at træne både lærere/pædagoger samt forældre sammenlignet med at træne forældrene alene (Rimestad, Trillingsgaard, O'Toole & Hougaard, 2017). Vi randomiserede familierne til at deltage i enten forældretræning med *De Utrolige År*® kombineret med et kursus i lignende principper til lærere og pædagoger til børnene eller forældretræning alene. Vi samlede data ind fra 2013-2016, og i alt deltog 64 familier med tre til otte-årige børn og deres lærere og pædagoger, fordelt på 52 forskellige

børnehaver og skoler i Århus og omegn. Modsat hvad vi forventede, var der dog ikke signifikante forskelle imellem de to grupper efter endt træning.

Mødrene i begge grupper oplevede forbedring på børnenes ADHD og adfærdsvanskeligheder. Lærerne/pædagogerne i den gruppe, der havde modtaget træning, rapporterede dog moderat forbedring hos børnene, modsat ingen forbedring rapporteret af de lærere/pædagoger, der ikke havde fået kursus. Disse forskelle var dog ikke signifikante. Selvom både Center for ADHD's psykologer og undertegnede satte alle sejl til for at samle data ind (2,5 år ud af en 4-årig ph.d. følte som MEGET lang tid), var 64 familier dog muligvis ikke helt nok til at skaffe statistisk styrke til at kunne vise signifikante forskelle i den størrelsesorden, som vores data frembød.

Den sidste del af ph.d.'en omhandlede de aktive ingredienser i forældretræningen - hvad er det for nogle særlige strategier, som forældrene tilegner sig, der gør, at børnenes symptomer mindskes? Denne del af forskningen (såkaldt *mediationsforskning*) er meget sparsom både i Danmark og udlandet, og derfor var vi meget spændte på, hvad vores studie ville vise. Resultaterne pegede på, at det at forældrenes mestringfølelse (*parental self-efficacy*) øgedes, kunne forklare faldet i barnets symptomer i både ADHD og adfærdsforstyrrelser. Det samme gjorde sig gældende for den negative og kritiske forældretil; dvs. at det at forældrene blev mindre kritiske, negativt kommenterende og anvendte mindre skæld-ud lod til at forklare faldet i barnets symptomer. Det at ændre forældres strategier og øge deres mestringfølelse samt at ændre det negative fokus kan altså have stor betydning for barnets trivsel (Rimestad, O'Toole & Hougaard, 2017).

Vores studie var ikke uden begrænsninger, og der er brug for mere forskning til at undersøge indsatser til børn og familier med ADHD - måske især i skole- og institutionssammenhæng, hvor vi ved, at børnene også har vanskeligheder. Min ph.d.-afhandling er i denne sammenhæng blot et lille skridt i den retning. Det er dog væsentligt for psykologer og andre fagfolk at vide, at man kan hjælpe familier med ADHD ved at tænke i helhedsorienteret behandling og sætte ind med forældretræning tidligt. Det kan lette hverdagen, reducere konflikter, forebygge og mindske nogle af barnets vanskeligheder og øge forældrenes oplevelse af mestring og tilfredshed. ●

Referencer

Rimestad, M.L., Lambek, R., Christiansen, H.Z. & Hougaard, E. (2016). *Short- and long- term effects of parent training for preschool children with or at-risk of ADHD: a systematic review and meta-analysis*. Journal of Attention Disorders, e-pub ahead of print, DOI: 10.1177/1087054716648775.

Rimestad, M.L., Trillingsgaard, T., O'Toole, M.S. & Hougaard, E., (2017) *Combining Parent and Teacher Training for Early ADHD: A randomized Study of Effectiveness, Under revision for publication in Journal of Child and Family Studies following initial review*.

Rimestad, M.L., O'Toole, M.S. & Hougaard, E. (2017) *Mediators of change in a parent training program for early ADHD difficulties: the role of parental strategies, parental self-efficacy and therapeutic alliance, Under review for publication in Journal of Attention Disorders*.

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(6), 538-545.

Konferencelink
adhdcenter.dk/adhd-konference-2017