



Utvecklings- och fältforskningsenheten
Umeå socialtjänst



Föräldrastödsprogram i Umeå kommun

En sammanställning av Active Parenting's utvärderingsformulär



Camilla Nilsson
Augusti 2009

Innehållsförteckning

1. Inledning	2
1.1 Föräldrastödsprogram	2
1.2 Active Parenting	3
1.3 COPE	4
1.4 Syfte	6
1.5 Frågeställningar	6
2. Resultatredovisning	7
2.1 Inledning	7
2.2 Bakgrundsvariabler	7
2.3 Deltagarnas bedömning av föräldrakursen	9
2.3.1 Deltagarnas bedömning av kursmiljön	9
2.3.2 Deltagarnas bedömning av kursledarna	10
2.3.3 Deltagarnas bedömning av videobanden och kursboken	11
2.3.4 Deltagarnas helhetsbedömning av föräldrautbildningen	12
2.3.5 Deltagarnas intresse av föräldranätverk och utbildningsledarskap	13
2.4 Deltagarnas upplevelse av vilken användning eller effekt föräldrakursen har haft	14
2.4.1 Deltagarnas upplevelse av sin problemhanteringsförmåga och uppfostran	14
2.4.2 Deltagarnas upplevelse av sin egen förändring	15
2.4.3 Deltagarnas upplevelse av sin relation till barnen	15
2.4.4 Deltagarnas upplevelse av barnens förändring under föräldrautbildningen	16
2.4.5 Deltagarnas upplevelse av familjesituationen	17
3. Sammanfattning	18
3.1 Avslutande reflektioner	19
Referenser	20

1. Inledning

1.1 Föräldrastödsprogram

Den 6 oktober 2006 förklarade regeringen att den framtida hälsopolitiken måste skapa förutsättningar för goda hälsovillkor i hela befolkningen. Den nationella strategin för föräldrastöd är en del av regeringens gemensamma långsiktiga satsning för att främja en god fysisk och psykisk hälsa bland barn och ungdomar. Föräldrastöd är en aktivitet som ska ge föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva och sociala utveckling och/eller stärka föräldrars sociala nätverk. Det övergripande målet med den nationella strategin är att alla föräldrar ska erbjudas samma möjligheter till adekvat stöd och hjälp under hela barnets uppväxt. En metod för att öka förutsättningarna att nå fram till det övergripande målet är samverkan kring arbetet med föräldrastöd mellan de verksamheter som arbetar med föräldrar. Ett annat medel att nå målsättningen är att öka antalet hälsofrämjande arenor och mötesplatser för föräldrar. Ytterligare ett sätt att uppnå syftet är att erbjuda föräldrastöd som bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Regeringskansliet menar att föräldrastöd som utgår från evidensbaserade modeller, metoder och program, baserade på barnkonvention och jämställdhetsperspektiv, säkerställer att föräldrastödet får avsedd effekt. Den effekt som ämnas är att fler barn får goda relationer till sina föräldrar och därigenom ökar barnens möjligheter till god hälsa, positiv utveckling och gott liv. Tidigare forskningsstudier har visat att evidensbaserade föräldrastödsprogram ger påvisbara effekter på föräldrarnas förmåga att tolka och hantera barnens signaler och reaktioner, och påverkar därmed barnens situation och välbefinnande.¹

I nuläget används drygt tio evidensbaserade föräldrastödsprogram i Sverige. Flertalet av programmen har utformats och utprovats främst i USA, Kanada och Australien. Majoriteten av programmen är riktade till föräldrar med barn som har uttalade problem och svårigheter eller ligger i riskzonen för att utveckla sådan problematik. I Sverige är det vanligt att alla föräldrar erbjuds att delta i dessa program. Det är inte självklart att program som har utformats för en målgrupp får avsedda effekter på en annan grupp. Med tanke på detta är det angeläget att utvärdera föräldrastödsprogrammen i svenska förhållanden.²

Umeå kommun har sedan hösten 2005 erbjudit föräldrautbildningar i COPE. Under hösten 2006 började kommunen även att erbjuda föräldrakurser i Active Parenting. Båda föräldrastödsprogrammen finansierades genom projektmedel från TILDA.³ I de två följande avsnitten beskrivs Active Parenting´s och COPE´s ursprung, teoretiska grund, syfte och kursupplägg.

¹ Regeringskansliet, 2009

² Ibid.

³ Förkortningen TILDA står för Tidiga Insatser och Långsiktiga verksamheter Där man bor och på ett Annorlunda sätt. TILDA är ett samarbete mellan åtta förvaltningar: social-, kultur-, fritids- och de båda skolförvaltningarna, samt de tre kommundelarna, tillsammans med föreningslivet och kyrkan (<http://www.umea.se/tilda>).

1.2 Active Parenting

Active Parenting är en föräldrautbildning som har sina rötter i USA. Den grundades på 1980-talet av barn- och familjeterapeuten Michael H Popkin. Popkin var först i världen med att skapa video- och diskussionsbaserade föräldrautbildningsprogram.⁴ Den teoretiska basen för Active Parenting utgörs framför allt av teorier från individualpsykologin (Alfred Adler och Rudolf Dreikurs), teorier från humanismen (Carl Rogers) och teorier om demokratiskt och samarbetande ledarskap (Thomas Gordon).⁵ Berne och Jones (2006) skriver att Adler (1935) bland annat betonade utvecklandet av individens självkänsla, självförtroende, samarbetsförmåga, mod och ansvar. Dessa fem utvecklingsområden är centrala teman i Active Parenting. Förutom detta är målet att göra deltagarna medvetna om vilken föräldrastil de har. Inom Active Parenting finns tre huvudkategorier av föräldrastilar; den auktoritära, den eftergivna och den auktoritativa. Den auktoritativa stilen kallas också den aktiva föräldrastilen och är den föräldrastil som Active Parenting förespråkar. Auktoritativa föräldrar använder sig av logiska konsekvenser och uppmuntran.⁶

Föräldrautbildningens centrala mål är att förstärka föräldrarnas ansvar. Tanken är att föräldrar som agerar med självförtroende och tydlighet också klarar av att hantera de utmaningar som föräldraskapet utgör.⁷ Förhållningssättet inom Active Parenting handlar framför allt om att föräldrarna ska ta hänsyn till barnens behov och att bygga upp barnens inre kraft och karaktärsdrag samtidigt som föräldrarna visar respekt för sina egna behov. Syftet med Active Parenting är inte att korrigera barnens beteende utan att öka medvetenheten hos föräldrarna. I föräldragrupperna förs dialog om vilka egenskaper och färdigheter som skapar starka och nära relationer. Kursledarna talar inte om vad som är rätt eller fel utan hjälper deltagarna att titta på konsekvenser av olika handlingsmönster. På kursen får föräldrarna också förståelse och kunskap om barns beteende. Vidare får de lära sig att undvika användning av belönings- och bestraffningssystem.⁸

Active Parenting introducerades i Sverige 1995 av Agnetha Birgersson och de första föräldrautbildningarna på svenska hölls 1997. Agnetha är utbildad av Michael H Popkin och är ansvarig för Active Parenting's föräldrautbildningar i Sverige.

Active Parenting ger för närvarande tre olika slags föräldrautbildningar i Sverige:

- Aktiva småbarnsföräldrar
- Aktivt föräldraskap idag 2-12 år
- Aktivt föräldraskap idag för tonårsföräldrar⁹

Under utbildningstillfällena träffas föräldragrupperna med en utbildningsledare sex till tolv gånger. När gruppen träffas visas amerikanska videovinjetter som belyser olika vardagssituationer som föräldrarna kan känna igen sig i. Videovinjetterna syftar till att träna föräldrarna att tolka barnens

⁴ Berne och Jones, 2006

⁵ <http://www.activeparenting.se/om.html>, 2009-04-17

⁶ Berne och Jones, 2006

⁷ Ibid.

⁸ http://www.activeparenting.se/foraldrakurser/Vad_skiljer_AP_fran_andra_foraldrakurser.pdf 2009-04-22

⁹ Ibid.

behov och känslor. Genom rollövningar, diskussioner, gruppaktiviteter och hemuppgifter får föräldrarna lära sig att se föräldrarollen utifrån ett ledarperspektiv.¹⁰

Resultaten av Berne och Jones (2006) utvärdering av Aktivt föräldraskap i dag 2-12 år visade att föräldrautbildningen hade effekt på föräldrarnas hantering av vardagsproblematik med sina barn. Deltagarnas föräldrastil förändrades inte som en konsekvens av genomgången föräldrautbildning. Föräldrarna upplevde inte heller någon form av förändring kring barnets självständighetsutveckling.

1.3 COPE

COPE (The Community Parent Education Program) är ett manualbaserat föräldrautbildningsprogram som grundades av den kanadensiske professorn Charles Cunningham vid McMaster's Children's Hospital i Hamilton, Ontario. Ursprungligen utarbetades COPE för föräldrar som hade barn med utagerande beteenden. Den teoretiska basen för COPE utgörs av inlärningspsykologi, social inläringsteori, kognitiv attributionsteori, systematisk familjeteori och teorier om storgruppsprocesser.¹¹

Syftet med COPE är att ge föräldrar verktyg att förstå och hantera sitt barns beteende. Målsättningen är också att stärka föräldrarna i sitt föräldraskap, förbättra samspelet i familjen och skapa stödjande nätverk. På kursen får föräldrarna lära sig olika strategier, bland annat om hur de medvetet kan uppmuntra och berömma barn för att bryta negativa cirklar i samspelet och för att barnen ska bli mer följsamma. Föräldrarna får också arbeta med hur de kan fördela uppmärksamheten mellan syskon. Problemlösningstrategier och belöningsystem ingår också.¹²

En kurs i COPE omfattar normalt 10 gruppträffar. När gruppen träffas visas videosekvenser där deltagarna får se en förälder som begår olika fel i bemötandet av sitt barn. Utifrån dessa scener får föräldrarna diskutera sig fram till ett lämpligare förhållningssätt. Därefter demonstrerar gruppledaren den förslagna strategin. Föräldrarna arbetar sedan i smågrupper med att hitta andra situationer där de kan använda den förslagna strategin. Sedan får föräldrarna träna på strategin tillsammans med en annan förälder. Hemläxor ingår också i kursen. Vid varje kurstillfälle följs det upp hur det har gått att praktisera hemläxan.¹³

Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Malmö har tagit fram den svenska manualen och videofilmerna till utbildningarna i COPE. De första föräldrautbildningarna i Sverige hölls år 2000.¹⁴

¹⁰ Berne och Jones, 2006

¹¹ http://www.svenskacope.se/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=88 2009-05-14

¹² Ibid.

¹³ Ibid.

¹⁴ Karlsson, 2007

Umeå kommun erbjöd kurser i COPE generellt till alla familjer från hösten 2005 till mars 2009.¹⁵ Umeå hade fyra inriktningar på utbildningarna i COPE:

- Småbarnsliv för föräldrar med barn mellan 1-3 år
- Barncope för föräldrar med barn mellan 3-12 år
- Tonårscope för föräldrar till tonåringar
- COPE för föräldrar med invandrarbakgrund¹⁶

COPE utvärderades i Kanada 1995 av Cunningham, Bremner och Boyle. Utvärderingen baserades på 450 fyraåringar som uppvisade utagerande beteende. Barnen delades slumpvis in i tre grupper. En grupp fick delta i COPE's föräldrautbildning. Den andra gruppen fick individuell barnpsykiatrisk behandling och en kontrollgrupp fick stå på väntelista för behandling. Resultaten för de som hade gått COPE's föräldrautbildning visade bland annat på förbättrad problemlösningsförmåga och minskad uppfostringsproblematik. De positiva effekterna kvarstod i större utsträckning över tid för deltagarna som genomgått föräldrautbildningen än för de två andra grupperna. I den utvärderingen jämfördes också kostnaderna för COPE's föräldrautbildning med kliniskbaserad behandling för enskilda familjer. Kurserna i COPE visade sig vara mer än sex gånger så kostnadseffektiva som de individuella klinikbaserade behandlingarna.¹⁷ Under ett antal år har flera svenska kommuner använt COPE. Utvärderingarna av föräldrautbildningarna i COPE har visat på goda resultat och nöjda föräldrar.¹⁸ Belin (2006) beskriver i sin uppsats resultaten från ett antal svenska studier kring COPE. Resultaten från dessa studier visade bland annat att föräldrarna hade blivit mer medvetna om betydelsen av sitt eget agerande gentemot barnen. Föräldrarna hade också blivit mer uppmärksamma på barnens goda beteende och berömde dem mer än tidigare. Stämningen i familjen hade också förbättrats efter genomgången föräldrautbildning. Belins egen studie visade att både föräldrar och lärare på de flesta områden upplevde att barnens beteende och allmänna sätt att vara hade förbättrats efter genomgången föräldrautbildning i COPE.¹⁹ I utvärderingen av COPE's föräldrakurser i Uppsala län och Tyresö kommun konstaterades att deltagarna var positiva till föräldrautbildningen. Andra resultat var att föräldrautbildningen hade gett positiva effekter både vad gällde föräldrarnas uppfattning av kontroll och deras nivå av stress, och på barnens utagerande problembeteende.²⁰ Utvärderingen av Falu kommuns föräldrakurser i COPE visade också på positiva effekter. Föräldrarna upplevde bland annat att de hade blivit säkrare i sin föräldraroll och att barnen hade förändrats till det bättre. Klimatet i familjen som helhet upplevdes också ha blivit bättre.²¹

15

<http://www.umea.se/umeakommun/omsorgochhjalp/familjbarnochungdom/stodtillfamiljer/utvecklasidittforaldraskapmedcope.4.6596644410fedecadab280002351.html> 2009-06-30

¹⁶ Nilsson, 2008

¹⁷ Belin, 2006

¹⁸ Nilsson, 2008

¹⁹ Belin, 2006

²⁰ Thorell och Hellström, 2006

²¹ Josefsson, Ljungberg och Ström, 2009

1.4 Syfte

Syftet med den här rapporten är att redovisa resultaten av utvärderingsenkäterna från Active Parenting. I den mån det är möjligt kommer jämförande data från resultaten av utvärderingsenkäterna från COPE att redovisas.²²

1.5 Frågeställningar

1. Hur bedömde deltagarna föräldrakursen?
2. Vilken användning eller effekt upplevde deltagarna att föräldrakursen hade haft?

²² För vidare läsning av vilken effekt/resultat COPE fick för kursdeltagarna i Umeå hänvisas läsaren till rapporten: Nilsson, Camilla (2008). *Cope - En sammanställning av utvärderingsformulären från 18 av de 25 Cope-utbildningar som har genomförts i Umeå kommun.*

2. Resultatredovisning

2.1 Inledning

I föreliggande kapitel redovisas resultat från Active Parenting´s utvärderingsenkäter och i den mån det är möjligt redovisas jämförande data från resultaten av COPE´s utvärderingsenkäter. Kapitlet inleds med en bakgrundsbeskrivning av vilka deltagare i Active Parenting som besvarade enkäten. I COPE´s utvärderingsenkäter fanns inga frågor som berörde kön och ålder o.s.v. I efterföljande avsnitt redovisas hur deltagarna bedömde kursen. Därefter kommer ett avsnitt om vilken användning och effekt deltagarna upplevde att kursen hade haft på deras föräldraskap, familj och barn.

2.2 Bakgrundsvariabler

Det var 144 deltagare i Active Parenting som besvarade utvärderingsenkäterna. Active Parenting´s utvärderingsenkäter var inte anonyma, i enkäterna efterfrågades deltagarnas namn, adress och telefonnummer. En deltagare kommenterade detta, hon menade att anonymitet krävs för att alla deltagare ska våga svara ärligt.

COPE hade fyra olika utvärderingsenkäter, en för Småbarnsliv, två för Barncope och en för Tonårscope. Sammanlagt besvarade 151 deltagare någon av COPE´s utvärderingsenkäter. COPE´s utvärderingsenkäter var anonyma.

Tabell 1. Bakgrundsfaktorer i procent

Bakgrundsfaktorer bland Active Parenting´s deltagare	Totalt (N=144)
Deltagarnas kön	
Kvinna	66,7 %
Man	31,3 %
Inget svar	2,1 %
Deltagarnas ålder	
21-30	20,8 %
31-40	59 %
41-50	11,1 %
51-60	7,6 %
61-	1,4 %

Resultaten av enkäterna visade att det var fler kvinnor än män som hade deltagit. Över hälften av deltagarna var mellan 31-40 år.

Nästan en tredjedel av kvinnorna som deltog i Active Parenting kom dit å yrketsvägnar. Bland männen var det två som gick utbildningen via arbetet.

Tabell 2. Familjebild i procent

Familjebilden bland Active Parenting's Deltagare	Kvinnor (N=96)	Män (N=45)	Totalt (N=144)
Civilstånd			
Gift	49%	60%	52,8 %
Sambo	38,5%	31,1%	36,1 %
Ensamstående	1%	2,2%	1,4 %
Skild	2,1%	0%	1,4 %
Inget svar	9,4%	6,7%	8,3 %
Barnens ålder			
0-5	82,3%	82,2%	82,6 %
6-10	29,2%	26,7%	27,8 %
11-15	6,3%	11,1%	7,6 %
16-20	4,2%	2,2%	3,5 %
21-	7,3%	0%	4,9 %
Har inga barn	0%	2,2%	0,7 %
Inget svar	3,1%	2,2%	2,8 %

Nästan alla deltagare var antingen gifta eller sambo. Bara ett fåtal uppgav att de var ensamstående eller skilda. De flesta som gick utbildningen hade egna barn mellan 0-5 år eller arbetade med barn i den åldersgruppen.

Drygt en tredjedel (36,1 %) uppgav att deras partner också hade gått en utbildning i Active Parenting. Nästan hälften (48,6 %) svarade att deras partner inte hade deltagit i Active Parenting. 70 % av dem som svarade nej på frågan om deras partner hade deltagit i en kurs i Active Parenting hade gått utbildningen via sitt arbete. Det var 15,3 % av deltagarna som inte besvarade frågan.

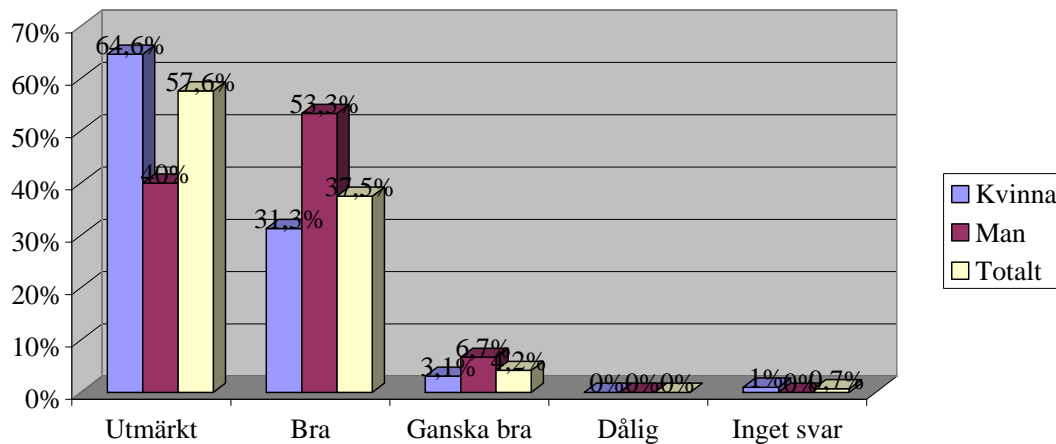
Tabell 3. Information i procent

Var eller av vem fick deltagarna information om Active Parenting?	Kvinnor (N=96)	Män (N=45)	Totalt (N=144)
Familjecenter	28,1%	31,1%	29,2%
Öppna förskolan	17,7%	2,2%	13,2%
Informationsbrev	13,5%	6,7%	11,1%
Partner	0%	44,4%	13,9%
Arbetet	30,2%	4,4%	21,5%
Vänner	4,2%	4,4%	4,2%
Övrigt	12,5%	6,7%	11,1%
Inget svar	1%	2,2%	1,4%

Några av deltagarna angav flera sätt som de hade fått information om Active Parenting. Nästan en tredjedel (30,2 %) av kvinnorna hade fått information om Active Parenting genom arbetet. Vidare hade 28,1 % av de kvinnliga deltagarna hört talas om Active Parenting genom familjecenter. Nästan hälften (44,4 %) av männen hade fått information om Active Parenting genom sin partner.

2.3 Deltagarnas bedömning av föräldrakursen

2.3.1 Deltagarnas bedömning av kursmiljön



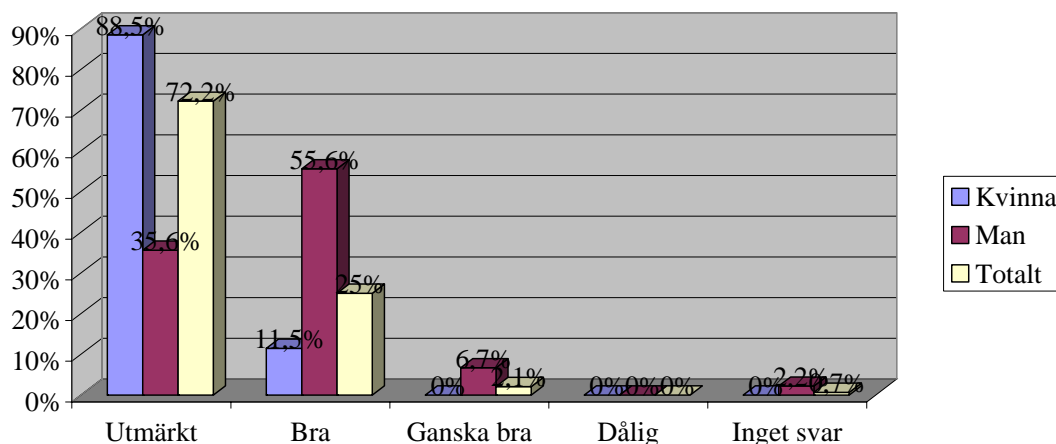
N=144

Diagram 1. Deltagarnas bedömning av Active Parenting´s kursmiljö

Diagrammet ovan visar att de flesta av Active Parenting´s deltagare var helt nöjda med kursmiljön.

Fem deltagare gav förslag på hur kursmiljön kunde förbättras. Förslagen som gavs handlade om behov av större whiteboardtavlor och blädderblock för att göra det lättare att se texten. Vidare tyckte en deltagare att möblemanget borde anpassas till grupparbeten. Luften var en annan sak som en deltagare upplevde som dålig. En annan deltagare tyckte att temperaturen i kurslokalen borde sänkas.

2.3.2 Deltagarnas bedömning av kursledarna



N=144

Diagram 2. Deltagarnas bedömning av Active Parenting's kursledare

Diagrammet ovan visar att nästan alla deltagare var helt nöjda med kursledarna. I diagrammet går det också att utläsa att kvinnorna var mer nöjda med kursledarna än vad männen var.

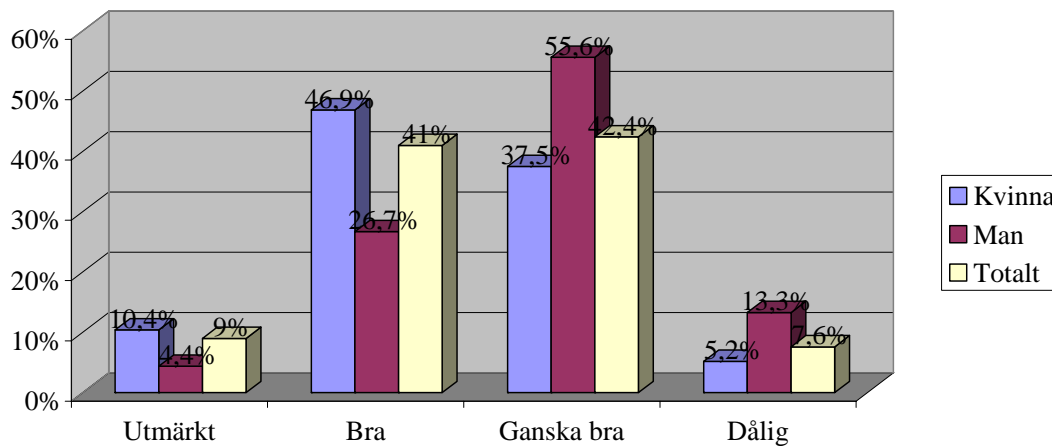
Kommentarerna om kursledarna var i det stora hela positiva. Det var 36,8 % av deltagarna som räknade upp en mängd positiva *karaktärsegenskaper* som de uppskattade hos kursledarna. De skrev till exempel att ledarna var positiva, trevliga, trygga, lyhörda, uppmuntrande och engagerade. Kursledarna hade också varit öppna och delat med sig av sina erfarenheter. Det var 39,6 % av deltagarna som framhöll att kursledarna hade goda *ledaregenskaper*. Deltagarna skrev exempelvis att ledarna hade varit bra på att förmedla och förklara, att de hade varit lätta att förstå. Andra ledaregenskaper som lyftes fram var att kursledarna hade varit pedagogiska och kompetenta. Vidare ansåg några deltagare att ledarna hade varit duktiga på att ge tips och råd. Det var 13,2 % av deltagarna som lyfte fram att ledarna hade varit *uppmärksamma och fått deltagarna att vara delaktiga*. Kommentarerna handlade om att kursledarna hade fått deltagarna att känna sig sedda och hörda, och att de hade fått deltagarna att våga delta i diskussionerna.

Ungefär en femtedel av deltagarna kommenterade att kursledarna verkade vara *ovana* och *osäkra* och/eller att förbättringar i förberedelser och kursupplägg kunde göras. Flera av deltagarna föreslog att kursledarna borde lära sig materialet utantill. *Tidsaspekten* var också en sida som ett antal deltagare hade synpunkter kring. En önskade mer omväxling i kursupplägget. Andra ville att ledarna skulle ta vara på tiden bättre eftersom det var mycket som skulle gås igenom på kort tid. *Fördelning av ordet* var en annan sak som deltagarna hade synpunkter kring. Tre deltagare påpekade att diskussionerna hade gått trögt. En av deltagarna tipsade kursledarna om att rikta frågorna direkt till olika kursdeltagare. En annan deltagare tyckte att det var viktigt att kursledarna såg till att inte en deltagare tog över hela diskussionerna. Vidare önskade tre deltagare att kursledarna hade delat med sig mer av sina egna erfarenheter.

Det fanns två deltagare som tyckte att kursledarna inte skulle framhålla Active Parenting som den enda vägen att uppfostra barn.

Deltagarna i COPE var precis som deltagarna i Active Parenting i det stora hela nöjda med kursledarna.

2.3.3 Deltagarnas bedömning av videobanden och kursboken



N=144

Diagram 3. Deltagarnas bedömning av Active Parenting´s videoband

Diagrammet ovan visar att det var 50 % av deltagarna som var helt nöjda med Active Parenting´s videofilm.

I kommentarerna skrev 13,9 % av deltagarna att videofilmen var för amerikansk. Några tyckte att filmsekvenserna var fåniga, fjantiga och komiska. Vidare ansåg 23,6 % av deltagarna att videofilmen behövde anpassas till svenska förhållanden. Det var 13,2 % av deltagarna som upplevde att det var svårt att känna igen sig i videoexemplen. De skrev att videofilmerna var överdrivna, tillrättalagda, krystade och behövde moderniseras och bli mer verklighetstroga. Ett annat förslag hur videofilmerna kunde förbättras var att dela upp videosekvenserna i olika åldersstadier eftersom barn har olika behov genom uppväxten.

Kommentarerna om kursboken liknar kommentarerna som videofilmen fick. Deltagarnas kommentarer kring boken var att den var för amerikansk, glättig och överdriven, och att den behövde anpassas till svenska förhållanden. En deltagare tyckte att exemplen i boken borde delas upp efter barnens ålder. En annan skrev att det skulle vara intressantare med exempel om uppfostran som befann sig i gråzonen istället för fall som var uppenbart fel. En förskollärare nämnde att hon hade svårt att tänka om övningarna i boken till förskolesituationer.

2.3.4 Deltagarnas helhetsbedömning av föräldrautbildningen

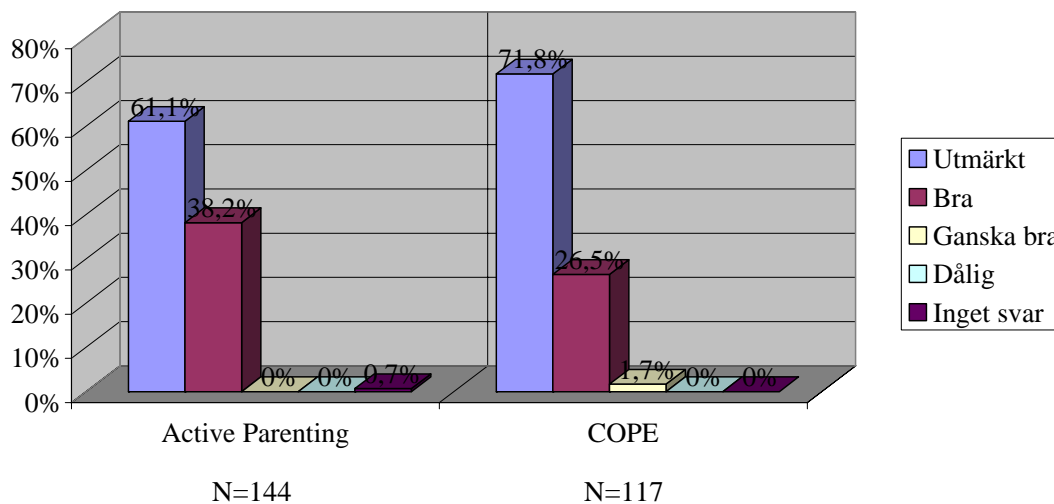


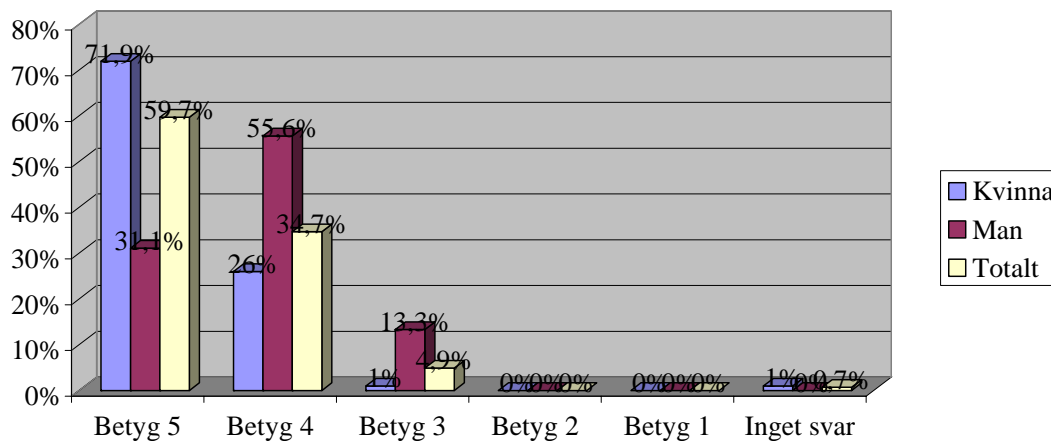
Diagram 4. Deltagarnas helhetsbedömning av Active Parenting's respektive COPE's föräldrautbildning

De som hade deltagit i COPE bedömde den genomgångna föräldrautbildningen något positivare än de som hade deltagit i Active Parenting.

Det fanns en stor skillnad mellan manliga och kvinnliga deltagares helhetsbedömning av Active Parenting. Bland kvinnorna var det 72,9 % som gav föräldrautbildningen omdömet utmärkt. Medan det bara var 33,3 % av männen som tyckte att kursen i Active Parenting var utmärkt. Om det finns några skillnader mellan de manliga och kvinnliga deltagarna i COPE framgår inte eftersom kön inte efterfrågades i utvärderingsformulären.

Kommentarerna om Active Parenting's kurstillfällen handlade om *kursupplägget* och *tidsaspekterna*. Nio deltagare önskade mer tid för diskussion. Medan två andra önskade att tiden för diskussion skulle vara kortare. Det var tre deltagare som tyckte att diskussionerna hindrades av lapparna där de rätta svaren stod. Två andra deltagare önskade mindre tid för rollspel eller inget rollspel alls. Videogenomgången var något som en deltagare ansåg tog för mycket tid. En annan deltagare tyckte att teorigenomgången tog för mycket tid. Det fanns också önskemål både om att det skulle vara längre tid mellan träffarna likväl som att det skulle vara kortare tid mellan träffarna. Önskemålen om att det skulle vara längre tid mellan träffarna grundade sig i att de ville ha mer tid på sig att använda de tekniker som de hade lärt sig under föregående kurstillfälle. Vidare önskade åtta deltagare att kursen skulle innehålla fler kurstillfällen. Andra förslag var att utbildningspassen skulle vara kortare och att de tunga teorikapitlen skulle delas upp på flera träffar. Två av deltagarna som hade gått Active Parenting genom arbetet önskade att kursen hade varit förlagd på arbetstid eftersom de var trötta efter arbetsdagens slut.

På några av COPE's utvärderingsenkäter fanns det frågor om träffarnas längd, antal träffar och tidsperiod mellan kurstillfällena. De flesta deltagare svarade att träffarnas längd, antal träffar och tidsperiod mellan kurstillfällena hade varit lagom. Det var 26/140 (18,6 %) deltagare som tyckte att lektionerna hade varit för korta. Ett fåtal deltagare tyckte att lektionstillfällena hade legat för tätt. Likaså fanns det enstaka deltagare som ansåg att det hade varit för många träffar och att lektionstiden hade varit för lång.



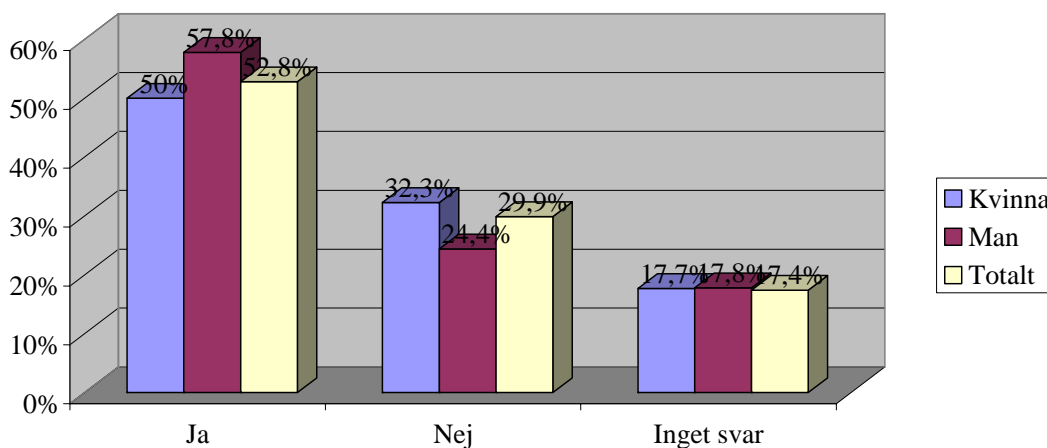
N=144

Diagram 5. Deltagarnas betygsättning av Active Parenting's föräldrakurs

Kvinnorna gav i genomsnitt kursen i Active Parenting högre betyg än vad männen gjorde.

Samtliga deltagare i Active Parenting uppgav att de skulle rekommendera andra föräldrar att gå Active Parenting's föräldrautbildning. Beträffande deltagarna i COPE var svaret detsamma, alla 70 deltagare som fick frågan om de skulle rekommendera andra att gå COPE svarade ja.

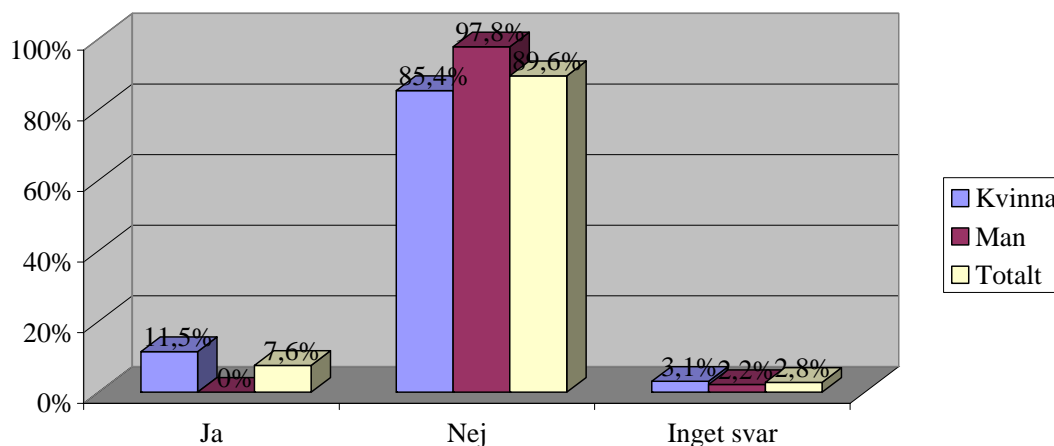
2.3.5 Deltagarnas intresse av föräldranätverk och utbildningsledarskap



N=144

Diagram 6. Intresset hos Active Parenting's deltagare att vara med i ett framtida föräldranätverk

Ungefär hälften av Active Parenting's deltagare var intresserade av att vara med i ett framtida föräldranätverk. Det var större andel män än kvinnor som var intresserade av ett föräldranätverk.



N=144

Diagram 7. Intresset hos Active Parenting´s deltagare att utbilda sig till utbildningsledare

Det var endast ett fåtal deltagare som var intresserade av att utbilda sig till kursledare inom Active Parenting.

2.4 Deltagarnas upplevelse av vilken användning eller effekt föräldrakursen har haft

I föreliggande avsnitt redovisas Active Parenting´s deltagares kommentarer till följande frågor:

- På vilket sätt har utbildningen hjälpt dig i ditt föräldraskap?
- Positiva saker som jag har lärt mig på utbildningen

Kommentarerna har delats in i fem kategorier. Kategoriområdena är:

- Problemhantering och uppfostran
- Deltagarnas egen förändring
- Relationen till barnen
- Barnens förändring
- Familjesituationen

Redovisning av svar från COPE´s utvärderingsformulär inom ovanstående kategoriområden redovisas också. Syftet med redovisningen av svaren från COPE var att se om det fanns liknande tendenser inom Active Parenting och COPE vad gäller deltagarnas upplevelse av vilken användning och effekt föräldrakursen har haft.

2.4.1 Deltagarnas upplevelse av sin problemhanteringsförmåga och uppfostran

Det var 59 % av Active Parenting´s deltagare som på olika sätt beskrev att de hade blivit bättre på att hantera konflikter. De flesta skrev att de hade fått användbara verktyg för uppfostran och problemhantering. Ett tjugotal deltagare tyckte att de hade blivit bättre på att identifiera motiv till

problem och att deras förmåga att hantera och lösa svårigheter hade förbättrats. Ett tiotal deltagare skrev att de hade blivit bättre på att sätta gränser.

Det var 117 av COPE´s deltagare som fick frågan om de tyckte att strategierna inom COPE hade varit användbara, alla svarade ja. Vidare fick 70 deltagare frågan om de ansåg att de hade blivit bättre på att tackla problem efter föräldragruppen, nästan alla (91,4 %) svarade antingen *ja, absolut* eller *ja, troligen*. Dessa 70 deltagare fick också frågan om föräldragruppen hade inneburit någon hjälp för dem med uppfostran, nästan alla (95,7 %) svarade ja.

2.4.2 Deltagarnas upplevelse av sin egen förändring

I kommentarerna beskrev 56,9 % av Active Parenting´s deltagare att de upplevde att de hade förändrats på ett positivt sätt. De vanligaste beskrivningarna av hur de hade förändrats var att de hade blivit mer medvetna, uppmärksamma, eftertänksamma, reflekterande och analyserande. Några deltagare beskrev också att de hade börjat tänka på ett annorlunda sätt, bland annat om betydelsen av sitt eget agerande. De framkom också att 13 deltagare upplevde att de hade blivit tryggare i sin föräldraroll eller att de hade blivit stärkta i sitt ledarskap på arbetet. Andra beskrivningar av hur de hade förändrats var att de hade blivit mer lyhörda, tydliga och engagerade. Några hade också blivit gladare, tålmodigare och harmoniskare. En del hade även lättare att hålla humöret uppe.

Det var 70 av COPE´s deltagare som fick frågan om hur de upplevde att de hade förändrats av kontakten med COPE. Nästan alla (88,5 %) svarade att de hade förändrats till det bättre. Dessa 70 deltagare fick också förfrågan om att skatta sin nöjdhet med föräldrarollen före respektive efter föräldrautbildningen. De flesta av deltagarna svarade att de var mer nöjda med sin föräldraroll efter utbildningen än de hade varit före. Två av deltagarna skattade sin nöjdhet med föräldrarollen likadant före som efter. Sju deltagare avstod från att besvara dessa frågor.

2.4.3 Deltagarnas upplevelse av sin relation till barnen

En tredjedel av Active Parenting´s deltagare beskrev på olika sätt att deras relation till barnen hade förbättrats. Deltagarnas vanligaste kommentarer var att de upplevde att de hade fått större förståelse för barnen. De upplevde också att de hade blivit bättre på att lyssna, uppmuntra och bekräfta barnen. Ett tiotal deltagare upplevde även att deras bemötande, förhållningssätt och samspel gentemot barnen hade förbättrats. Andra beskrivningar var att deltagarna tyckte att de hade börjat ge varje barn mera tid, att de hade lärt känna barnen bättre och att kommunikation med barnen hade förbättrats. Andra deltagare skrev att de hade börjat förbereda barnen på konsekvenser av deras beteende. Vidare uppgav sju deltagare att de hade låtit barnen få vara med och bestämma mera. Några deltagare hade också börjat respektera barnens vilja och åsikter mer än vad de hade gjort tidigare.

På nästa sida redovisas data för huruvida COPE kan bidra till en förbättring av relationen mellan föräldrar och barn till följd av genomgången föräldrautbildning. Frågor om relation mellan barn och föräldrar ställdes inte till deltagarna i Active Parenting.

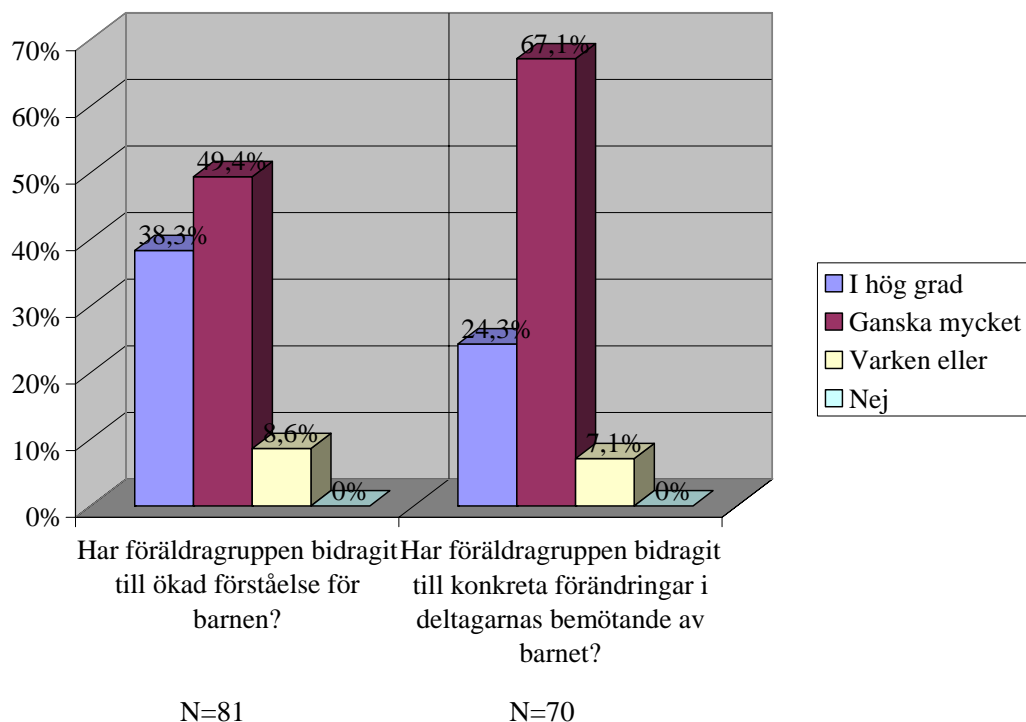


Diagram 8. Har COPE bidragit till en förbättrad relation mellan barn och föräldrar?

Deltagarna i COPE upplevde precis som deltagarna i Active Parenting att relationen mellan dem och deras barn hade förbättrats. Nästan alla deltagare i COPE upplevde att de förstod barnen bättre och att de bemötte barnen på ett annat sätt än tidigare.

2.4.4 Deltagarnas upplevelse av barnens förändring under föräldrautbildningen

Fyra deltagare i Active Parenting skrev att deras barn hade förändrats på ett positivt sätt. De förändringar de hade uppmärksammat var att barnen hade blivit mer harmoniska, ansvarsfulla och självständiga.

Det var 117 av COPE's deltagare som fick frågan om de tyckte att deras barns beteende hade påverkats positivt sedan de hade börjat använda COPE-strategierna. Nästan alla (91,4 %) upplevde att barnens beteende hade påverkats positivt. Det var 70 deltagare i COPE som fick skatta barnens fungerande på en skala från 0 (mycket dålig) till 10 (mycket bra) före respektive efter genomgången föräldrautbildning. De flesta deltagarna upplevde att barnen fungerade bättre efter utbildningen än de hade gjort före. Fyra personer skattade barnens fungerande likadant före som efter utbildningen. En deltagare tyckte att barnet fungerade bra (7) före kursen och fungerade sämre efter kursen (4). Sju personer avstod från att besvara frågorna.

2.4.5 Deltagarnas upplevelse av familjesituationen

Tolv deltagare i Active Parenting beskrev på olika sätt att deras familjesituation hade förbättras. Några uttryckte att de hade börjat njuta och uppskatta sin familj mer än tidigare. Andra skrev att konflikterna i familjen hade minskat och att klimatet hemma hade blivit lugnare än tidigare. Vidare upplevde en att samarbetet i familjen hade förbättrats.

Det var 70 av COPE's deltagare som fick frågan om hur de tyckte att deras familj som helhet hade förändrats av kontakten med COPE. De flesta (84,3 %) svarade att familjen hade förändrats till det bättre. Ingen upplevde att familjen hade försämrats.

3. Sammanfattning

De flesta kursdeltagarna både i Active Parenting och COPE var nöjda med både kursen och ledarna. De manliga deltagarna i Active Parenting var mindre nöjda med kursen och ledarna än vad de kvinnliga deltagarna var. Som tidigare har nämnts efterfrågades inte deltagarnas kön i COPE's utvärderingsformulär. Den kritik som framfördes mot ledarna i Active Parenting var främst att de hade varit osäkra och ovana. Ledarna fick förslag om att lära sig materialet utantill och att tänka på hur ordet fördelades mellan deltagarna.

Den aspekt av Active Parenting's utbildning som deltagarna var minst nöjda med var videofilmen och kursboken. Materialet upplevdes vara för amerikanskt. Det framkom önskemål om att försvenska filmen och boken. Kommentarerne visade också att 13,2 % av deltagarna upplevde att det var svårt att känna igen sig i filmsekvenserna. De tyckte att videon behövde moderniseras och bli mer verklighetstrogen. Andra förslag var att dela upp exemplen i olika åldersstadier. Deltagarnas förslag på förbättringar av videofilm och kursbok kan vara värda att ta i beaktande i utvecklandet av Active Parenting i Sverige.

Tidigare forskningsstudier har visat att evidensbaserade föräldrastödsprogram ger påvisbara effekter på föräldrarnas förmåga att tolka och hantera barnens signaler och reaktioner.²³ Detta visar även den här rapporten. Både föräldrarna inom Active Parenting och COPE upplevde att de hade blivit bättre på att hantera och lösa problem som uppstår i vardagen. Ett tjugotal föräldrar i Active Parenting nämnde också att de hade blivit bättre på att identifiera motiv bakom problemen.

Ett syfte med Active Parenting är att öka föräldrarnas medvetenhet. Active Parenting i Holmsund lyckades öka medvetenheten hos 22,9 % av deltagarna. Vidare var det 9 % av deltagarna som skrev att de hade blivit tryggare i sitt föräldraskap alternativt ledarskap. Den ökade tryggheten i föräldraskapet/ledarskapet kan tyda på att deltagarnas självförtroende har förbättrats, vilket också är en av Active Parenting's målsättningar. Ett av COPE's mål är att deltagarna ska bli stärkta i sitt föräldraskap. Deltagarnas positiva svar på hur nöjda de var med sin föräldraroll före respektive efter utbildningen tyder på att föräldrarna har blivit styrkta i sin roll som föräldrar.

Både föräldrar från Active Parenting's och COPE's föräldrautbildningar upplevde att deras relation till barnen hade förbättrats. Utifrån deltagarnas svar alternativt kommentarer går det att utläsa att deltagarna förbättrades inom de målsättningar som respektive föräldrautbildning har. Active Parenting förespråkar den auktoritativa föräldrastilen. Det innebär att föräldrarna använder sig av logiska konsekvenser och uppmuntran. Deltagarnas kommentarer om att de hade blivit bättre på att uppmuntra sina barn och förbereda barnen på konsekvenser av deras beteende tyder på att de hade tagit till sig den auktoritativa föräldrastilen. Ett annat syfte med Active Parenting är att ge föräldrarna förståelse och kunskap om barns beteende. En av deltagarnas vanligaste kommentarer om deras relation till barnen var att deras förståelse för barnen hade ökat. Syftet med COPE är precis som Active Parenting att föräldrarna ska lära sig att förstå barnen bättre. Under kursen i COPE får deltagarna också lära sig att komma fram till lämpligare förhållningssätt gentemot barnen. Nästan

²³ Regeringskansliet, 2009

alla deltagare i COPE upplevde att de förstod barnen bättre och bemötte barnen på ett annat sätt än tidigare.

3.1 Avslutande reflektioner

Det finns en överensstämmelse mellan resultaten i den här studien och tidigare genomförda utvärderingar/forskningsstudier av föräldrastödsprogram, bland annat vad gäller deltagarnas nöjdhet med föräldrautbildningen och deras förbättrade förmåga att hantera vardagsproblematik. Det tyder på att resultaten i den här studien är giltiga. Svaren från deltagarna i Active Parenting kan emellertid vara något positivare än de skulle ha varit om deltagarna hade fått vara anonyma. Inför en utveckling av Active Parenting's utvärderingsformulär föreslår jag att namn-, telefon- och adressuppgifter stryks från enkäten för att minska risken för att deltagarna inte vågar uttrycka ett eventuellt missnöje. Intresseanmälan till att utbilda sig till utbildningsledare och/eller vara med i ett framtida föräldranätverk kan samlas in på listor istället för att finnas med i enkäten.

Frågor som jag saknar i det nuvarande utvärderingsformuläret av Active Parenting är frågor om huruvida barnen har förändrats som konsekvens av föräldrautbildningen. Förslag på hur dessa frågor skulle kunna formuleras är:

- Tycker du att ditt barn har förändrats under den tid du har praktiserat Active Parenting hemma? Om du har svarat ja, hur har barnen förändrats?
- På en skala 0-10 hur bra tycker du att ditt barn fungerade före respektive efter genomgången föräldrakurs?

En annan slutsats som går att dra är att kvinnorna i Active Parenting var mer nöjda med föräldrastödsutbildningen än männen var. I en framtida undersökning skulle det vara intressant att utforska varför männen var mindre nöjda med Active Parenting än kvinnorna var. Vidare skulle det vara intressant om någon utredde vilka förändringar i Active Parenting som skulle kunna göras för att männen skulle bli mer nöjda med utbildningen.

Referenser

Belin, Lollo (2006). *Effekter av en föräldrautbildning enligt COPE. En studie, före och efter.* Stockholms lärarhögskola: Institutionen för individ, omvärld och lärande.

Berne, Sofia och Jones, Gabriela (2006). *Utvärdering av Active Parenting's föräldrautbildning i Sverige, aktivt föräldraskap idag 2-12 år.* Göteborgs Universitet: Psykologiska institutionen.

Josefsson, Pia, Ljungberg, Åke och Ström, Åsa (2009). *COPE Utvärdering 2008-2009.* Falu kommun.

Nilsson, Camilla (2008). *Cope – En sammanställning av utvärderingsformulären från 18 av de 25 Cope-utbildningar som har genomförts i Umeå.* Umeå: UFFE.

Karlsson, Karin (2007). *COPE – Föräldrautbildning. En utvärdering av verksamheten i Umeå.* Umeå Universitet: Institutionen för socialt arbete.

Regeringskansliet (2009). *Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd. En vinst för alla.* Stockholm: Socialdepartementet.

Thorell, Lisa och Hellström, Agneta (2006). *COPE föräldrautbildning. Rapport från utvärderingen av kurser i Uppsala län och Tyresö kommun.* Uppsala Universitet: Institutionen för psykologi och Uppsala akademiska sjukhus: Barn- och ungdomspsykiatri.

<http://www.activeparenting.se/om.html>, 2009-04-17

http://www.activeparenting.se/foraldrakurser/Vad_skiljer_AP_fran_andra_foraldrakurser.pdf 2009-04-22

http://www.svenskacope.se/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=88 2009-05-14

<http://www.umea.se/tilda>

<http://www.umea.se/umeakommun/omsorgochhjalp/familjbarnochungdom/stodtillfamiljer/utvecklasidttforaldraskapmedcope.4.6596644410fedecdab280002351.html> 2009-06-30