

En dag om föräldrastöd



REGIONFÖRBUNDET
Uppsala län



LÄNSSTYRELSEN
UPPSALA LÄN

Några viktiga begrepp och definitioner kring förebyggande föräldrastöd

Föräldrastöd, ett brett begrepp som kan innebära olika saker, till exempel:

- Grundläggande skydd från samhället (förelärdaförsäkring, barnbidrag etc.).
- Stöd från det informella nätverket (vänner, bekanta).
- Strukturerat utbud från samhället, såsom föräldragrupper, föräldrarådgivning eller föräldrastödsprogram.

Två definitioner av föräldrastöd:

I Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd

– *En vinst för alla:*

”En aktivitet som ger föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva samt sociala utveckling och/eller stärker föräldrars sociala nätverk.”

I FN:s konvention om barnets rättigheter:

”...att familjen, såsom den grundläggande enheten i samhället och den naturliga miljön för alla dess medlemmars och särskilt för barnens utveckling och välfärd, bör ges nödvändigt skydd och bistånd så att den till fullo kan ta på sig sitt ansvar i samhället.”

Generellt föräldrastöd (*universellt föräldrastöd*), innebär att alla föräldrar erbjuds samma möjligheter till stöd och hjälp. Bygger på frivilligt deltagande.

Riktat föräldrastöd (*selektivt förebyggande föräldrastöd*), erbjuds föräldrar vars barn löper risk att utveckla ohälsa och problem eller där insatser i ett tidigt skede kan motverka en ökad problemutveckling. Det kan också vara ett generellt stöd som skraddarsys till föräldrar i särskilda situationer. Bygger på frivilligt deltagande.

Indikerat föräldrastöd (*indikativt förebyggande föräldrastöd*), riktade insatser till föräldrar eller barn som har kroniska eller allvarliga ohälsotillstånd, funktionshinder, eller sociala problem.

KASAM, känslan av sammanhang (*Aaron Antonovsky*), är den livshållning som innebär att människor kan förstå sin livssituation och hantera sina livsproblem. Känslan av sammanhang bygger på tillförsikt och bygger på tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Risikfaktorer, är sådana bestämda faktorer som man vet har stark påverkan på ohälsa, till exempel socioekonomiska stressfaktorer relaterad till ekonomi, sjukdomar, missbruk och konflikter.

Friskfaktorer, är utgångspunkt för det hälsofrämjande perspektivet. Forskningen inriktar sig på att identifiera och utveckla de faktorer som gör att vissa klarar livets utmaningar bättre än andra.

Skyddsfaktorer, ligger nära begreppet friskfaktorer. Friskfaktorer som ger bra stöd för hälsan i allmänhet fungerar som viktiga skyddsfaktorer i kritiska lägen. Exempel på skyddsfaktorer av betydelse för fysisk och psykisk hälsa är; sociala nätverk, arbete/sysselsättning, upplevelse av sammanhang och mening (se KASAM), engagerade och kärleksfulla föräldrar med låg konfliktnivå och rimlig gränssättning, god anknytning/relation mellan barn och föräldrar samt stödjande och engagerade vuxna utanför kärnfamiljen.

Innehåll

Det viktiga föräldrastödet – en vinst för alla	3	Goda lokala exempel i Uppsala län:	
”Barns uppväxtvillkor är den viktigaste samhällsfrågan”, <i>Marlene Burwick</i>	5	Generellt förebyggande föräldrastöd	17
Att lyckas med föräldrastödet, <i>Elsa Rudsby Strandberg</i>	6	Riktat förebyggande föräldrastöd	21
NJF – Nationell Jämförelse av Föräldrastödsprogram, <i>Pia Enebrink</i>	8	Det värdefulla föräldrastödet – en vinst både för den enskilde och för samhället, <i>Maria Larsson</i>	25
Föräldrastöd – är det värt pengarna? <i>Inna Feldman</i> ...	10	Familjepeppen – marknadsföring med hjälp av budskap och profil som lockar föräldrar, <i>Anna-Lena Püschel</i>	26
Korta frågor om betydelsen av hälsoekonomiska beräkningar	14	Grunden är lagd – nu är det dags att bygga vidare, <i>Lisa Skiöld</i>	28
Strukturerat föräldrastöd i Uppsala län	15		

Det viktiga föräldrastödet – en vinst för alla

Statens folkhälsoinstitut, nuvarande Folkhälsomyndigheten, har uppskattat att de samhällsekonomiska kostnaderna för ohälsan i Sverige uppgår till minst 120 miljarder kronor per år (Folkhälsopolitisk rapport 2010). En betydande del av dessa kostnader kan betraktas som onödiga, eftersom de kan minskas genom politiska beslut om hälsofrämjande och förebyggande åtgärder.

Bland kostnaderna för ohälsa svarar den psykiska ohälsan för nära 60 miljarder kronor om året, enligt Vetenskapsrådets beräkningar. Dit hör allvarliga tillstånd som psykoser, djupa depressioner och allvarliga beteendeproblem men också lindrigare former som nedstämdhet, oro och sömnsvårigheter. Den psykiska ohälsan bland barn och unga har under många år rapporterats öka. Det är en allvarlig utveckling. Det finns en koppling mellan psykisk ohälsa, till exempel i form av tidiga utagerandeproblem och socialt utanförskap som kriminalitet och missbruk. Dessa innebär, förutom stort individuellt lidande, ytterligare stora kostnader för samhället.

Risken att utsättas för stora psykiska påfrestningar är störst i familjer med låg social ställning. Det är den enskilda risk-

faktor som betyder mest för den psykiska hälsan. Faktorer som dålig ekonomi, arbetslöshet och få sociala kontakter bidrar till att förstärka skillnaderna i ohälsa. Men psykiska påfrestningar drabbar någon gång alla familjer, även mer etablerade familjer. Dagens samhälle ställer stora krav på föräldrar att få ihop sina "livspussel" med arbete och familj. Marginalerna vid till exempel sjukdom och konflikter i familjen, är små.

Det är vetenskapligt befast att ett antal sjukdomstillstånd i vuxenlivet grundläggs mycket tidigt. Det gäller till exempel psykisk ohälsa. Forskarna är överens om att insatser för att främja psykisk hälsa under spädbarnsåren har stor betydelse för att förebygga psykiska hälsoproblem och socialt utanförskap senare i livet. Föräldrarna och familjen, i dess alla olika former, är samhällets viktigaste och mest grundläggande enheter i detta förebyggande arbete.

Engagerade och kärleksfulla föräldrar med låg konfliktnivå och rimlig gränssättning samt god anknytning/relation mellan barn och föräldrar är de allra viktigaste skyddsfaktorerna för barnet. Det är faktorer som påverkar förutsättningarna för barnets fysiska och psykiska hälsa och utveckling i stort.



Alla föräldrar vill det bästa för sina barn. Det finns en stark drivkraft att älska och vårda det lilla barnet. Med en relativt liten stödjande insats kan stora problem förebyggas. För att föräldrar ska kunna axla den roll som förväntas av dem, har samhället skyldighet att ge dem olika former av stöd. Det slås också fast i inledningen till FN:s konvention om barnets rättigheter:

”...att familjen, såsom den grundläggande enheten i samhället och den naturliga miljön för alla dess medlemmars och särskilt för barnens utveckling och välfärd, bör ges nödvändigt skydd och bistånd så att den till fullo kan ta på sig sitt ansvar i samhället.”

Föräldrastöd är ett brett begrepp som innebär allt från stöd från informella nätverk (vänner, familj), via grundläggande skydd från samhället (föräldraförsäkring, barnbidrag etc), till strukturerat utbud från samhället, såsom föräldragrupper, föräldrarådgivning eller föräldrastödsprogram.

I Sverige finns ett bra grundläggande stöd i form av föräldraförsäkring, barnbidrag etcetera. Under graviditeten och under barnets första år har alla föräldrar dessutom sedan länge erbjudits generellt stöd genom föräldrautbildning och föräldraträffar i mödravårds- och barnavårdscentralens regi. Även om många goda exempel på väl fungerande stöd också för föräldrar med äldre barn finns runtom i landet, så har det efter barnets första levnadsår inte varit utbyggt på samma sätt och inte nått alla.

”Bäst fungerar det när det generella stödet till alla föräldrar vid behov skraddarsys med riktade insatser till föräldrar i särskilda situationer.”

Den nationella strategin för utvecklat föräldrastöd

Regeringens satsning, *Nationell strategi för utvecklat föräldrastöd – En vinst för alla*, har haft som övergripande mål att erbjuda alla föräldrar ett generellt föräldrastöd under barnets hela uppväxt (0-17 år). Ett medel att nå det målet har varit att bygga vidare på redan befintliga lokala och regionala strukturer som finns i form av BVC, MVC, öppna förskolor, förskola, skola, familjecentraler, ungdomsmotagningar, elevvård, socialtjänstens öppna verksamhet, familjerådgivning i olika former samt det utbud som studieförbund, ideella organisationer och utbildningsföretag erbjuder.

Föräldrastödet bör baseras på ett tydligt barnrättsperspektiv och utgå från det gemensamma och jämställda föräldraskapet och ansvarstagandet.

Enligt föräldrastödutredningen nås vissa grupper av föräldrar i mindre utsträckning än andra av dagens stödinsatser. Det framtida föräldrastödet ska vara intressant också

för de föräldrar som från början inte är lika motiverade eller intresserade och ska utformas så att det når alla föräldrar oavsett om man är mamma eller pappa, ensamstående förälder, om man har utländsk bakgrund eller om man är förälder till ett barn med funktionsnedsättning.

Statens folkhälsoinstitut (nuvarande Folkhälsomyndigheten), har på regeringens uppdrag delat ut 140 miljoner kronor till kommuner i samarbete med universitet och högskolor för att utveckla, sprida och utvärdera det lokala föräldrastödsarbetet.

En slutrapport kommer att presenteras under 2014, men ny viktig och evidensbaserad kunskap om föräldrastöd för svenska förhållanden har redan presenterats i form av delrapporter och regionala spridningskonferenser under hösten 2013. Man kan visa, i siffror, att det är lönsamt att satsa på generella stödmeter, vilket är värdefullt för den fortsatta utvecklingen.

Bäst fungerar det när det generella stödet till alla föräldrar vid behov skraddarsys med riktade insatser till föräldrar i särskilda situationer. Det kan vara föräldrar till barn med funktionsnedsättning, föräldrar som befinner sig i en livskris eller i en konflikt med barnets andre förälder eller med barnet eller den unga personen själv, familjehemsföräldrar, adoptivföräldrar, samkönade föräldrar, ensamstående föräldrar, nyinvandrade föräldrar, föräldrar med psykosociala problem, missbruksproblematik eller andra.

Den 3 december 2013 hölls i Uppsala Konsert och Kongress *En dag om föräldrastöd*, en regional konferensdag om vikten av föräldrastöd. I fokus stod Uppsala läns arbete för ett utvecklat föräldrastöd inom ramen för strategin för utvecklat föräldrastöd. Den här digitala skriften berättar om detta och är tänkt att utgöra ett underlag för beslutsfattare och tjänstemän i det viktiga fortsatta föräldrastödsarbetet i regionen.

Trevlig och inspirerande läsning!

”Barns uppväxtvillkor är den viktigaste samhällsfrågan”

Konferensdagen, *En dag om föräldrastöd*, anordnades i Uppsala den 3 december 2013 av Statens folkhälsoinstitut (numera Folkhälsomyndigheten) i samarbete med Regionförbundet Uppsala län, Länsstyrelsen och Länsnätverket för föräldrastöd i Uppsala län. Syftet var att, utifrån regeringens strategi för utvecklat föräldrastöd, berätta om Uppsala läns arbete för ett utvecklat föräldrastöd. Denna dokumentation har tagits fram av Regionförbundet och Länsstyrelsen tillsammans.



Marlene Burwick, ordförande i SKLs utskott för sociala frågor samt kommunalråd i Uppsala inledde konferensdagen, med orden:

”För mig som förtroendevald är barns uppväxtvillkor den viktigaste samhällsfrågan. Hur vi har det som barn påverkar hela vårt liv. Barn behöver bli överösta med kärlek, trygghet och utmaningar. De ska fostras till demokratiska, vetgiriga medborgare, redo för samhället.

I grunden är det föräldrarna som ska ge barnen förutsättningar för detta. Men alla klarar inte av att ge detta. Då behöver samhället erbjuda stöd och hjälp. Kommun, landsting och alla andra aktörer som ni företräder här inne behöver jobba tillsammans. Vi behöver uppmärksamma barns hälsa och livssituation. Vi behöver arbeta tillsammans genom barn- och skolhälsovård, familjecentraler, föräldrautbildningar och olika kunskapscentrum.

Vi har alla ett mycket viktigt arbete framför oss. Lycka till!”

Dagens moderator

Dagens moderator var Lisa Skiöld, barnombudsman och verksamhetschef för Barnombudsmannen i Uppsala (BOiU). Föreningen arbetar med att förverkliga FN:s barnkonvention i Uppsala kommun och Uppsala län. Arbetet sker med barn, unga och vårdnadshavare samt med personal inom verksamheter som berör eller möter barn. Politiker och tjänstemän i Uppsala kommun, län och landsting är också viktiga mål- och samsarbetsgrupper. Barnombudsmannen i Uppsala är en ideell förening som har funnits sedan 1988. Föreningen finansieras av Uppsala kommun och Landstinget i Uppsala län.

Det är framförallt barnkonventionens artikel 18, där det står att: ”konventionsstaterna ska ge lämpligt bistånd till föräldrar och vårdnadshavare då de fullgör sitt ansvar för barnets uppfostran och skall säkerställa utvecklingen av institutioner, inrättningar och tjänster för vård av barn” samt ”Barnets bästa i främst rummet”, som är utgångspunkt för Lisas och BOiUs engagemang kring frågan om föräldrastöd i Uppsala län.

Konferensen hölls i Uppsala Konsert och Kongress.



Att lyckas med föräldrastödet

Elsa Rudsby Strandberg, projektledare Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd – En vinst för alla, Statens folkhälsoinstitut

Som en följd av att den nationella strategin för ett utvecklat föräldrastöd lanserades 2009 fick Statens folkhälsoinstitut flera uppdrag att, med hjälp av stimulansmedel till kommuner och universitet, utveckla och utvärdera föräldrastödsinsatser av olika slag. Slutrapporter för dessa regeringsuppdrag kommer att lämnas till regeringen under våren/sommaren 2014. Men, betonade Elsa Rudsby Strandberg, projektledare för strategins genomförande på Statens folkhälsoinstitut, strategins mål har varit att inspirera kommuner och landsting att regionalt fortsätta sin utveckling av föräldrastöd. Höstens totalt 21 regionala spridningskonferenser, som En dag om föräldrastöd i Uppsala, är en viktig del i det arbetet.

Att föräldrar spelar en stor roll för barnens utveckling, är ingen ny kunskap, påpekade Elsa Rudsby Strandberg. En varm och förtroendefull relation mellan föräldrar och barn fungerar som en skyddsfaktor för barnen. Andra viktiga skyddsfaktorer är till exempel; stödjande nätverk för föräldrar och barn, trygg anknytning, föräldrars förmåga att lyssna och kommunicera med barnet, föräldrars förmåga att sätta gränser. Ett gott samspel mellan föräldrar och barn är en viktig nyckel!

Samspel mellan förälder och barn påverkar en rad hälsotvårfaktorer. Om samspelet inte fungerar har barnet en ökad risk för framtida ohälsa i form av; beteendeproblem, depression och ångest, alkoholbruk, tobaksbruk, bruk av illegala droger, fetma och osunda matvanor samt hjärt- och kärlsjukdomar.

”Ge barnen kärlek, mera kärlek och ännu mera kärlek, så kommer folkvettet av sig själv”

Sagt av Astrid Lindgren i ett inlägg i en debatt om barns rättigheter.

Så här tycker barnen

För barnen är föräldrarna mycket viktiga. Inom ramen för strategin för utvecklat föräldrastöd har forskare bland annat frågat barn om hur föräldrarna ska vara:

- Föräldrar ska vara snälla och lagom stränga.
- Relationen med föräldrarna är viktigare än materiella förhållanden och ofta viktigare än kamraterna.
- Föräldrar ska kunna trösta och alltid ställa upp...
- ...men också sätta gränser.
- Gemenskapen med föräldrarna (att göra saker tillsammans) är viktigast.

Vad är föräldrastöd?

Det är ett brett begrepp som kan innebära olika saker, till exempel:

- Grundläggande skydd från samhället (föräldraförsäkring, barnbidrag etc.).
- Stödet från det informella nätverket (vänner, bekanta).
- Strukturerat utbud från samhället, såsom föräldragrupper, föräldrarådgivning eller föräldrastödsprogram.

Behovet av stöd växlar under barnets uppväxt!

Är föräldrastöd ”effektivt”?

Svaret på frågan om föräldrastöd är effektivt beror på, menade Elsa Rudsby Strandberg, vad vi lägger in i begreppet evidens och ”effekter/effektivitet”. För vem avses det vara effektivt; för föräldrar, för barnen, på lång eller kort sikt? Vad avser effekten; beteendeproblem, välbefinnande, familjerelationer? Hur har studiedesignen sett ut, m m?

I den nationella strategin har den vetenskapliga grunden för olika föräldrastödsaktiviteter varit central.

Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd – En vinst för alla

Den nationella strategin för ett utvecklat föräldrastöd definierar föräldrastöd som:

”En aktivitet som ger föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva samt sociala utveckling och/eller stärker föräldrars sociala nätverk.”

Barnkonventionen har en något annorlunda definition som är ännu tydligare.”...att familjen, såsom den grundläggande enheten i samhället och den naturliga miljön för alla dess medlemmar och särskilt för barnens utveckling och välfärd, bör ges nödvändigt skydd och bistånd så att den till fullo kan ta på sig sitt ansvar i samhället.”

Totalt har 140 miljoner kronor, plus 50 miljoner kronor i en satsning på lokalt sektoröverskridande arbete för barn och unga, delats ut i den nationella strategin för ett utvecklat föräldrastöd.



Framgångsfaktorer

Elsa Rudsby Strandberg berättade att väldigt mycket kunskap kommit ut från satsningen. Bland annat erfarenheter från deföräldrastödsprojekt som drivits i tio projektkommuner i samverkan med ett sjuttioal ytterligare kommuner och som varit kopplat till forskning på ett lärosäte (Stimulansmedel till kommunala strategier, 70 mkr). Vad gör att en föräldrastödssatsning lyckas? Vilka är framgångsfaktorena?

- Kartlägg och marknadsför – syftet är att synliggöra det föräldrastöd som finns både för profession och för föräldrar.
- Satsa på mångfald, variation och tillgänglighet.
- Avsätt resurser – till exempel på samordnare och specifika avsättningar på föräldrastöd.
- Ekonomiska incitament biter!
- Samverka – inom kommunen med andra aktörer, men också gärna kommuner emellan.
- Följ upp och utvärdera arbetet över tid.



Högskoleutbildning i föräldrastödjande arbete

Elsa Rudsby Strandberg tipsade avslutningsvis om en ny högskoleutbildning som Örebro universitet i samarbete med Statens folkhälsoinstitut tagit fram. Det är en webbaserad utbildning om förebyggande och hälsofrämjande familjestöd, 7,5 poäng med 2 x 2 dagar på Örebro universitet.

För mer information: www.oru.se/forebyggandetskonst

Statens folkhälsoinstitut har blivit Folkhälsomyndigheten!

En ny myndighet, Folkhälsomyndigheten, har från och med den 1 januari 2014 övertagit de uppgifter som myndigheterna Smittskyddsinstitutet och Statens folkhälsoinstitut tidigare ansvarade för. Dessa båda myndigheter är i och med detta avvecklade. Även större delen av Socialstyrelsens arbete kring miljöns påverkan på hälsan, liksom ansvaret för miljö- och folkhälsorapporteringen, har överförts till Folkhälsomyndigheten.

Den nya myndigheten kommer att sitta i Östersund respektive Solna.

Ny webbadress är www.folkhalsomyndigheten.se

Några exempel på preliminära resultat från föräldrastödsprojekten

Örebro

- Föräldrar som genomgått Connect (U) på ett generellt plan upplever högre föräldrakompetens, uppvisar mindre depressiva symptom.

Västervik

- Barn till föräldrar som deltar i TripleP/Active parenting förbättrar sina värden avseende utagerande beteenden.

Karlskoga/Degerfors

- Finns stort behov synliggöra befintligt föräldrastöd.
- Ungdomar lyfter vikt av föräldrars attityder samt kommunikation föräldrar-barn.
- Föräldrar önskar mötesplatser, nätverk kring barnens kompisar.

Linköping

- Föräldrastödsprogram för föräldrar med utländsk bakgrund viktig mötesplats, ger föräldrar möjlighet komma hemifrån, möjlighet att normalisera egna erfarenheter. Föräldrar känner sig stärkta.
- Modersmåslärare nyckel för att nå nyanlända föräldrar. Blir förebilder, har fått utbildning i föräldrastödsprogram, gemensam grund i mötet med föräldrar.
- Modersmåslärarna som "Brobyggare", på familjecentralerna, fungerar som kulturell och språklig länk mellan föräldrar och profession.

Östersund

- Rekrytering av föräldrar – Hur får vi fler föräldrar till våra aktiviteter? Forskat kring hur annonserna ska se ut? Det preliminära resultatet visar att det är annonser som riktar in sig på föräldrars oro som hade bäst effekt. Ett pågående arbete.
- Tematiska föräldramöten – Utbildning för personal i förskola; "Föräldramötets möjligheter" Web-ABC – Föräldrar vill ha utbildning via webben, men hur ska den se ut och fungera för att passa deltagarna?

Ytterligare några goda exempel från föräldrastödsprojekten

- Föreningslivets betydelse i Bengtsfors.
- Kostnadsbesparingar i Skara har visats tack vare satsning på implementering av föräldrastödsprogram.
- Bokcirklar i Kalmar – ett sätt för föräldrar att fortsätta träffas efter MVC-tiden och underlättat övergång till andra föräldrastödjande aktiviteter.
- Utbildning i gruppdynamik, ledarskap och retorik i Uddevalla.
- Affischer, video på matbutiken... för att nå föräldrar i Sjuhäradsbygden.

Slutrapporter kommer under våren/sommaren 2014.

NJF – Nationell Jämförelse av Föräldrastödsprogram

Pia Enebrink, leg. psykolog, leg. psykoterapeut,
med dr, Karolinska Institutet

Pia Enebrink har tillsammans med Håkan Stattin vid Örebro Universitet och Kjell Hansson vid Lunds universitet, varit projektledare för Nationell Jämförelse av Föräldrastödsprogram (NJF) där fyra föräldrastödsprogram har utvärderats och följts upp. Studien är först, även internationellt sett, med att parallellt utvärdera flera olika föräldrastödsprogram, så som de används i normal verksamhet. De preliminära resultaten visar att alla fyra program ger goda resultat och skillnaderna mellan dem är små. Den fullständiga rapporten publiceras under 2014.

Pia Enebrink inledde med att berätta om en annan studie hon medverkar i, även denna tillsammans med Håkan Stattin, om att stötta barn med beteendeproblem genom insatser till föräldrar. Det finns ingen sådan studie ännu för svenska förhållanden. I den kommer programmen Coping Power Program (barn-grupp) och Komet (föräldrastöd) att utvärderas.

Beteendeproblem hos barn kan bero antingen på att föräldrarna inte kan tillgodose barnets behov och istället utvecklar ett aggressivt förhållningssätt som barnet svarar på, eller att barnet har tidiga beteendestörningar som föräldrarna inte själva klarar att hantera. Problematiken tenderar att växa. Det blir en ond cirkel. Därför är normbrytande insatser i familjen viktiga och behöver uppmärksammas tidigt, före 12 års ålder. Beteendeproblematiken skapar stort lidande för såväl barnet som familjen samt innebär potentiellt samhällsekonomiska kostnader för samhället.

Barn med beteendeproblematik har ofta lärt sig att det aggressiva beteendet leder till att det får som det vill; gentemot föräldrarna, andra vuxna och kamrater på förskolan och i skolan. Men ett aggressivt beteende gentemot vänner riskerar ofta att leda till att de blir uteslutna från bra sociala sammanhang och istället riskerar att dras till dåliga sådana.

Bryta mönster

Enligt Coercion teorin (Coercion = tvång, Patterson, 1982) utvecklar unga människor aggressivitet och andra beteendeproblem bland annat till följd av den interaktion mellan föräldrar och barn som etableras tidigt i livet. Många av de föräldrastödsprogram som finns idag, utgår från den teorin för att hjälpa föräldrarna att undvika en ond cirkel och bryta problemet/beteendet.

Föräldrarna erbjuds genom programmen:

- Tekniker för att bryta mönster.
- Verktyg att utveckla positivt föräldraskap.
- Kunskap om att positiv förstärkning och ett uppmuntrande förhållningssätt leder till förändringar i barnets beteende.
- Konkreta redskap att hantera problemen med.

Barn får aldrig vinna på att vara aggressiva men alla åtgärder för att förändra ett beteendeproblem måste alltid ha barnets perspektiv.

Nationella jämförelsestudien av föräldrastödsprogram, NJF

I den nationella jämförelsestudien har man studerat fyra av de föräldrastödsprogram som är vanligt förekommande i Sverige. De beteendeeinriktade programmen; Cope, De Otroliga Åren och Komet samt det anknytningsinriktade programmet Connect. Kontrollgruppen har fått läsa självhjälpsboken *Fem gånger mer kärlek* av Martin Forster (2009). Det är en stor studie och är den första någonsin som parallellt har utvärderat flera olika typer av föräldrastödsprogram så som de används i klinisk praxis.

Kort om NRJ studien

- Forskargrupper från Örebro, Lund och Stockholm har arbetat med studien.
- Drygt 30 kommuner har ingått. Från Uppsalaregionen har Häbo respektive Enköping deltagit.
- 1104 familjer tackade ja till att delta.
- Barnens ålder var mellan 3 och 12 år.
- Utvärdering skedde på kort respektive lång sikt (ett respektive två år efter avslutad studie).
- Randomiserad kontrollerad studie. Föräldrarna slumpades att delta i något av de tre alternativen; Program A, Program B, Läsa en självstudiebok. Det fanns också en väntelista.
- Studien designades som en effectiveness study: Det betyder att deltagandet i programmen var så lika verkligheten inom socialtjänsten och BUP som möjligt, med oförändrade rutiner och samma rekrytering av föräldrar som normalt.



Preliminära resultat

Pia Enebrink berättade att studien generellt visat god kvalitet i genomförande vad gäller följsamhet till programmen, hög deltagarnärvaro, föräldratillfredsställelse med programmen, med mera. De preliminära resultaten visar också att alla fyra program får goda resultat vad gäller effekt och att skillnaderna mellan programmen är små.

På kort sikt tycks de beteendeariktade programmen; Komet, De Otroliga Åren och Cope något snabbare nå effekt än det anknytningsinriktade programmet Connect, även om skillnaderna mellan programmen är små. Samma resultat gäller för barn med diagnoser som ADHD även om deras kurva börjar och slutar på en högre problemlnivå. På längre sikt, visar de preliminära resultaten att Connect har en något bättre effekt än de beteendeariktade programmen.

Även kontrollgrupperna som läst självhjälpboken *Fem gånger mer kärlek* har uppnått ett positivt resultat även om effekten inte är lika stor.

Uppnådd effekt

- Föräldrarna får verktyg och nya sätt att tänka.
- Stressen minskar.
- Föräldrarna slutar att reagera negativt på barnens beteende. De tar barnets perspektiv.
- Bättre relationer.
- Föräldrarna känner ny glädje i sitt föräldraskap.
- Resultaten håller i sig vid uppföljning efter både ett och två år.

Det innebär att när föräldrar har problem med sina barns beteenden tycks föräldrastödsprogrammen förbättra barnens beteenden och när föräldrar har problem i sin egen föräldraroll, tycks strukturerade föräldrastödsprogram reducera föräldrarnas stress och hjälpa dem att återfå sin tillfredsställelse med att vara förälder.

Dock, betonade Pia Enebrink avslutningsvis, är det inte alla föräldrar som får hjälp av föräldrastödsprogrammen. Omkring en tredjedel av föräldrarna blir inte hjälpta. Det finns flera riskfaktorer som inte är inkluderade i föräldrastödsprogrammen. Det stödet behöver utvecklas vidare.

Föräldrastöd – är det värt pengarna?

Inna Feldman, fil. dr, hälsoekonom, Institutionen vid kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet

Inna Feldman har en bakgrund som matematiker och är fil.dr i ekonomi. Inom ramen för den nationella strategin för föräldrastöd, har Inna Feldman gjort en hälsoekonomisk analys av föräldrastödsprogrammen ur ett samhällsperspektiv. Svart på vitt vad en insats kostar jämfört med en alternativ insats eller ingen insats alls. Det är ett oerhört värdefullt beslutsstöd.

Vad är en hälsoekonomisk analys?

En hälsoekonomisk analys innebär att man jämför de relativa kostnaderna och utfall (hälsoeffekter) av två eller flera insatser med samma syfte. Därefter beräknar man vilken av dem som ger ”mest hälsa” för satsade resurser, enligt formeln nedan.

$$ICER = \frac{\text{Kostnad}_A - \text{Kostnad}_B}{\text{Hälsoeffekt}_A - \text{Hälsoeffekt}_B}$$

Den hälsoekonomiska kalkylen är ett sätt att räkna på nytta och kostnader i samma kalkyl. För att värdera olika alternativ. Se de två exemplen nedan.

Hälso- och sjukvård: nya läkemedel

Läkemedel 1: kostnad1= 100, effekt 1= 2 friska levnadsår

Läkemedel 2: kostnad2= 120, effekt 2= 3 friska levnadsår

Kostnad 1/Effekt1= 50; Kostnad 2/Effekt 2= 40

Läkemedel 2 ger mer hälsa för pengarna.

Folkhälsa: ”sluta röka” insatser

Info i skola: kostnad 1= 100, effekt 1= 2 elever som slutar

Samtal med skolsköterska: kostnad 2= 300, effekt 2= 10 elever som slutar

Kostnad 1/effekt 1= 50, kostnad 2/effekt 2= 30

Samtal med skolsköterska ger mer hälsa för pengarna.

Hälsoekonomisk analys av föräldrastöd

Föräldrastöd utgör en del av samhällets resurser. Resurser som är knappa. Därför behöver en resursprioritering göras, vilken i sin tur kräver ett underlag som bedömer kostnader i relation till nytta för en specifik insats (t ex ett föräldrastödsprogram). Dessa var de förutsättningar som fanns när Inna Feldman började sin studie *Hälsoekonomisk analys av föräldrastöd*.

Syftet var att uppskatta kostnadseffektiviteten av de föräldrastödsinsatser som är mest (oftast) förekommande i kommunala verksamheter i Sverige. Dessa var följande program:

1. Universella program som riktar sig till alla föräldrar, oavsett om man har problem eller inte: Vägledande samspel/ICDP, Familjeverkstan, ABC – Alla barn i centrum, Triple P, nivå 1–3.
2. Program som främst riktar sig till föräldrar med problem med sitt barn eller i sitt föräldraskap: Cope, Connect, De otroliga åren, Komet.
3. Program som handlar om olika typer av riskbeteende, exempelvis alkohol- och drogmissbruk och skolkl; Effekt (tidigare ÖPP), Föräldrastegen.
4. Självinlärning med hjälp av en bok ”Fem gånger mer kärlek” – testat som en riktad insats.

Dessutom syftade studien till att:

- Definiera och beräkna kostnader för föräldrastödsinsatser och att genomföra en kostnadsanalys av varje enskild insats.
- Identifiera och beräkna möjliga besparingar på kort och längre sikt som kan knytas till insatserna.
- Redovisa och diskutera hälsoeffektsmått som kan användas vid en hälsoekonomisk utvärdering av föräldrastödet.
- Utföra kostnadseffektivitetsanalyser för ett antal föräldrastödsinsatser.

Vilka kostnader respektive effekter finns för föräldrastödsprogrammen?

Resurser från kommunen för att sätta i gång/driva ett föräldrastödsprogram; bekosta ledarutbildning, annonsera och marknadsföra program, arbetstid för ledare (möte, förberedelse, samtal med föräldrar mellan möte), lokal-kostnader, fika?

Resurser från föräldrar; fritid (ur samhällsperspektiv kostar en timme fritid, 70-80 kr), föräldrarnas tid: möte, samtal med ledare mellan möte, hemuppgifter.

Hälsoeffekter; förbättrad psykisk hälsa: minskning av utagerande beteende.

Sambällsbesparingar; reduktion av servicekonsumtion avseende stödfunktion: psykolog, kurator, socialtjänst, spec. pedagog.

Utagerande beteende är ett bra hälsoeffektsmått

Som hälsoeffektsmått är utagerande beteende bra av flera skäl. Beteendeproblem är tydligt och det finns riktlinjer för beräkning av "kliniska problemnivåer". Forskning om föräldrastödsprogram visar att barns utagerande beteendeproblem minskar efter insatsen och att flera program är effektiva vad gäller beteendeproblem. Dessutom har kommunen kostnader för barn med utagerande beteendeproblem och det finns en koppling mellan tidiga utagerandeproblem och risken för kriminalitet, missbruk, försörjningsstöd, etc.

Utagerande beteende och konsekvenser för samhället på lång sikt finns också tydligt beskriven i internationell litteratur.

strategin för ett utvecklat föräldrastöd, dels vad gäller det riktade stödet som studerades i Nationell jämförelsestudie om föräldrastöd (NJF).

Triple P i Uppsala kommun, visar en förekomst av utagerande beteende på klinisk nivå på 5 procent. Föräldrastödsprogrammen Komet, Connect, De otroliga åren, Cope och självinläring med boken, som studerades i NJF, riktade sig till föräldrar till barn med hög nivå av utagerande beteende. Förekomsten av utagerande beteende på klinisk nivå var där cirka 50 procent.

Föräldrastödsprogram

Kostnad/barn
Kommun

Kostnad/barn
Samhälle

Universella program som riktar sig till alla föräldrar, oavsett om man har problem eller inte

Vägledande samspel/ICDP	2 353 kr	3 433 kr
Familjeverkstan	2 535 kr	4 641 kr
ABC – Alla barn i centrum	1 750 kr	2 470 kr
Triple P, nivå 1–3	1 500 kr	1 800 kr

Program som främst riktar sig till föräldrar med problem med sitt barn eller i sitt föräldraskap

Cope	2 814 kr	4 614 kr
Connect	3 104 kr	4 724 kr
De otroliga åren	6 344 kr	9 872 kr
Komet	6 614 kr	10 574 kr

Program som handlar om olika typer av riskbeteende, exempelvis alkohol- och drogmissbruk och skolk

Effekt (tidigare ÖPP)	123 kr	253 kr
Föräldrastegen	1 392 kr	2 472 kr

Självinläring med hjälp av en bok

Fem gånger mer kärlek	200 kr	13 800 kr
-----------------------	--------	-----------

Beräkningarna i den hälsoekonomiska analysen av föräldrastödsprogrammen

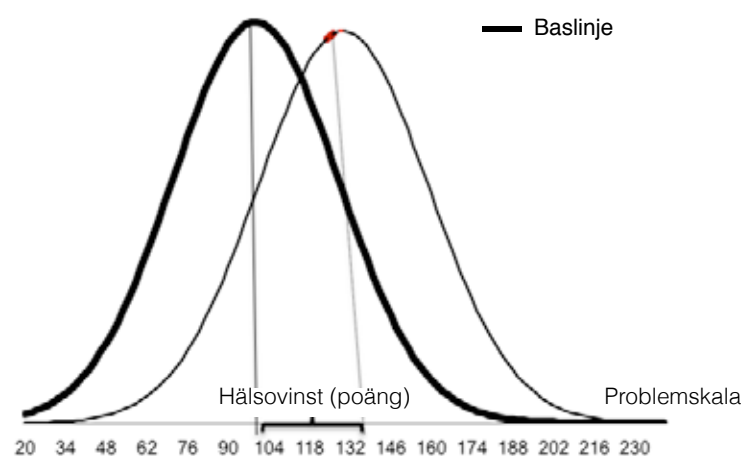
Inna Feldman fann att de sammanlagda kostnaderna för kommun/samhälle (utbildningskostnader/ledare samt driftskostnader) för de flesta programmen är lägre än 3 000 kronor/barn.

Önskade hälsoeffekter

- Minskad nivå av utagerande beteende (grupp-nivå).
- Minskat antal kliniska fall av utagerande beteende.

Förekomst av utagerande beteende på klinisk nivå finns undersökta. Dels vad gäller det generella stödet i studien om implementering av Triple P till föräldrar med förskolebarn, som Uppsala kommun i samarbete med Forskargruppen för föräldrastöd vid Uppsala universitet och Landstinget i Uppsala fick stöd för genom den nationella

Beräkning av hälsoeffekterna



Bilden visar hälsoeffekten i form av minskad nivå av utagerande beteende för Cope. Hela kurvan har förskjutits åt vänster genom föräldrastödsinsatsen.

I siffror ser hälsoeffekterna för de analyserade föräldrastödsprogrammen ut enligt tabellen nedan.

	Reduktion (%) utagerande beteende	Skattat antal kliniska fall, baslinje	Reduktion (%) av kliniska fall	Antal avvärdade kliniska fall
Föräldrastödsprogram				
Triple P	9 %	5	30 %	2
Komet	11 %	50	12 %	6
Connect	8 %	50	10 %	5
De otroliga åren	7 %	50	13 %	7
Cope	12 %	50	22 %	11
Annan typ av föräldrastödsinsats				
Självinläring- boken	7 %	50	4 %	2
Fem gånger mer kärlek				

Vad kostar effekterna?

Program/insats	Kostnad för en poängs minskning av utagerande beteende på gruppnivå, kronor/poäng		Kostnad för ett avvärdat fall av utagerande beteende på klinisk nivå, kronor/fall	
	Kommun	Samhälle	Kommun	Samhälle
Föräldrastödsprogram				
Triple P	700	800	47 000	55 000
Komet	460	770	110 000	185 000
Connect	320	360	62 000	69 000
De otroliga åren	690	1 100	91 000	144 000
Cope	180	270	26 000	39 000
Annan typ av föräldrastödsinsats				
Självinläring - boken	22	160	10 000	74 000
Fem gånger mer kärlek				

Samhällskostnader för utagerande beteende:

Samhällets kostnader har skattats utifrån vetenskapliga artiklar, offentlig statistik och expertbedömning och givit följande antaganden som grund för beräkningarna i Inna Feldmans hälsoeffektivitetskalkyl:

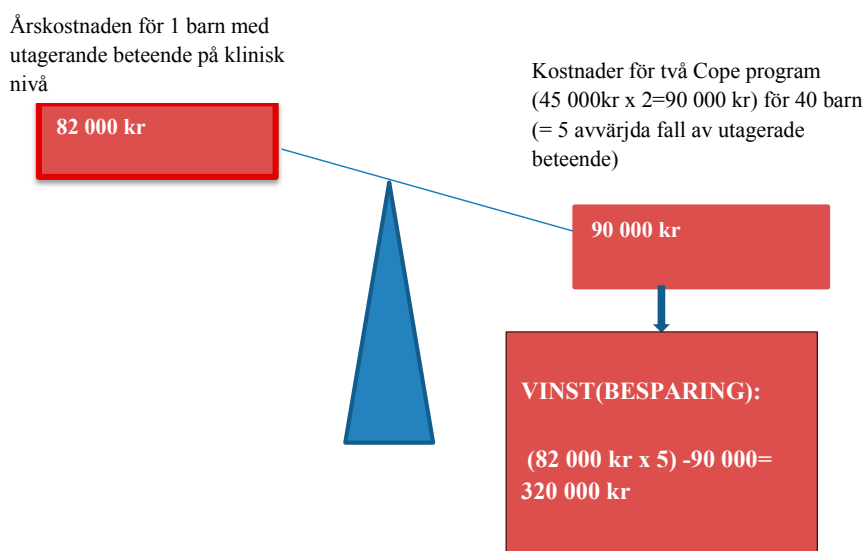
- 5 procent av barnen i åldern 5-12 behöver insatser från Socialtjänsten för utagerande problem.
- 2 procent av förskolans, 3 procent av förskoleklassernas och 4 procent av skolans budget satsas på utagerande beteendeproblem, som skattas till 5 procent på klinisk nivå.

Skattningen – resultat:

Betalare	Kostnader per barn och år
Kommunen	82 446
Socialtjänst	24 728
Förskola och skola	57 738
Landsting	5 612
BUP	3 127
Rehabilitering	2 485
Totalt	88 058

Kostnadsbesparingar på längre sikt

Program/insats	Kommunens perspektiv			
	Kostnad för ett fall	Besparingar ett avvärjt fall utagerande beteende/år	Relationen besparingar: kostnader	
Föräldrastödsprogram				
Triple P	Universellt	47 000	82 446	1,8:1
Komet	Riktat	110 000	82 446	0,7:1
Connect	Riktat	62 000	82 446	1,3:1
De otroliga åren	Riktat	91 000	82 446	0,9:1
Cope	Riktat	26 000	82 446	3,2:1
Annan typ av föräldrastödsinsats				
Självinläring - boken	Riktat	10 000	82 446	8,2:1
Fem gånger mer kärlek				



Slutsats - Är det värt pengarna?

Så långt i föreläsningen återstod för Inna Feldman att besvara frågan från rubriken; Är föräldrastödssatsningen värt pengarna? Hon gjorde det genom tre konstateranden:

- Föräldrastöd i form av föräldrastödsprogram är en relativt billig insats som kostar kommunen mindre än 3 000 kronor per barn.
- Att avvärja ett kliniskt fall av utagerande beteende kostar mellan 26 000 kronor och 110 000 kronor, medan ett barn med utagerande beteende kostar kommunen 82 000 kronor årligen.

"För varje krona kommunen satsar på föräldrastöd, får man i genomsnitt två kronor tillbaka!"

- De analyserade programmen är kostnadsbesparande även om deras effekt bara skulle kvarstå under två år. För varje krona kommunen satsar på föräldrastöd, får man i genomsnitt två kronor tillbaka!

Så ja, föräldrastöd är väl värt pengarna.

Dock betonade Inna Feldman att fler hälsoekonomisk utvärderingar behövs! Fortsatt forskning med data av bra kvalitet från en svensk kontext är nödvändig. Studier som visar på långsiktiga resultat och innehåller fler hälsoeffektmått behöver tas fram. De hälsoekonomiska analyserna baseras på hälsoeffekter hos barn. Även analyser som baseras på hälsoeffekter hos föräldrar kan vara viktigt.

Korta frågor om betydelsen av hälsoekonomiska beräkningar till:



Maria Larsson, barn- och äldreminister (kd):

Är hälsoekonomiska beräkningar lösningen för ökade satsningar på preventivt arbete?

”De som bestämmer över kommunernas och landstingens budgetar är intresserade av att göra rätt och att använda sina skattemedel på bästa sätt. Därför är hälsoekonomiska beräkningar till väldigt stor hjälp för att övertyga politiker om att en viss preventiv satsning är rätt. Jag har varit angelägen om att se till att vi kan göra beräkningar och skattningar av det preventiva arbetet. Det svåra är att med säkerhet veta att en investering i förebyggande insatser lönar sig. Bra beräkningar är en väldigt viktig del för att kunna förankra en satsning också politiskt. Resultatet är ju ett sätt att både undvika att människor drabbas av negativa händelser och att använda samhällets resurser bättre.”

Inna Feldman, hälsoekonom, Uppsala universitet:

Hur kan man få kommuner och landsting, politiker och beslutsfattare att satsa på hälsofrämjande, förebyggande initiativ? Är hälsoekonomiska beräkningar lösningen?

”Man måste nå den kritiska massan av politiker och beslutsfattare med kunskap om effekterna av hälsofrämjande preventivt arbete, inte minst om kostnadseffektiviteten. Och en stor majoritet av beslutsfattarna måste förstå mekanismerna av detta arbete. Ju fler av beslutsfattarna som förstår detta, desto enklare är det att komma fram den vägen.

Det känns som om vi kommit en bit på väg. Mycket tack vare att vi har fått fram beräkningar inte bara från amerikansk forskning utan också från svenska studier, som visar effekter av insatser på svenska barn, i svensk miljö och med svenska normer. Jag tror och hoppas att vi kommer att få se en fortsatt positiv utveckling av beslutprocessernas kvalitet under de kommande närmsta åren.”



Marlene Burwick, ordförande i SKLs utskott för sociala frågor samt kommunalråd i Uppsala:

Hur kan man få kommuner och landsting, politiker och beslutsfattare att satsa på hälsofrämjande, förebyggande initiativ? Är hälsoekonomiska beräkningar lösningen?

”Det som hälsoekonomer som Inna Feldman gör är fantastiskt värdefullt. Det talar till många politiker och visar att det hälsofrämjande och förebyggande arbetet är sociala investeringar. Det gör det tydligt att det inte bara är bra för barnen och familjerna utan faktiskt, ekonomiskt, för hela samhället.

Jag har försökt att på många olika sätt lyfta den frågan, både när det gäller föräldrautbildningar och andra sociala investeringar. Det gäller att tänka klokt och tänka förebyggande. Och att titta på de vinster som både vi som individer och samhället kan uppnå genom dessa kloka sociala investeringar.

Men det handlar inte bara om siffror. Det handlar också om politiska prioriteringar. Michael Marmot visar att man kan räkna på jättemycket men inte på allt. Ibland är det kanske inte självklart kostnadseffektivt men är ändå det rätta att göra. Då handlar det om att fatta kloka och modiga politiska beslut.”

Strukturerat föräldrastöd i Uppsala län

Barnombudsmannen i Uppsala (BOiU) har på uppdrag av nätverket för Regional föräldrastödssamverkan genomfört en enkätundersökning i länets samtliga kommuner avseende föräldrastödet (hösten 2013). Så här såg det ut enligt det preliminära resultatet, där det fortfarande saknas fullständiga svar från Uppsala, Älvkarleby och Knivsta.

Generella insatser

Utöver det stöd som finns traditionellt i alla kommuner med hälsokontroller och föräldrautbildning, med mera i BVCs regi samt familjerättsstöd, finns i länet följande generella erbjudanden:

- Småbarns COPE (socialtjänst och skola): Håbo och Östhammar.
- COPE 3-12: Tierp (skola) och Enköping (socialtjänst, skolförvaltning och utbildningsförvaltning).
- COPE tonår: Håbo (socialtjänst) och Tierp (skola).
- PYC, Parenting young children, 0-7 år (skola, IFO, MVC, BVC): Enköping.
- ÖPP, Örebro preventionsprogram, 13-15 år (skola): Heby.
- Föräldrautbildning i hemmet, t ex hjälp med rutiner (socialtjänst): Enköping.
- Triple P, (förskola): Uppsala.

Lite basfakta Uppsala län

Uppsala län består av de åtta kommunerna; Heby, Håbo, Tierp, Enköping, Östhammar, Knivsta, Älvkarleby och Uppsala. Uppsala kommun är störst i länet, tillika Sveriges fjärde största kommun, med drygt 200 000 invånare.

- Totalt har länet en befolkning på 341 977 personer.
- Andelen befolkning i länet i åldern 25-44 år utgör 26,4 procent (jämför riksgenomsnittet 25,7%).
- Antal barn i länet 0-17 år är 69 355.

Vissa av kommunerna erbjuder dessutom andra verksamheter, till exempel föräldracaféverksamhet, babymassage, grupp för unga föräldrar, föräldrautbildning för gravida och föräldrar med nyfödda barn, med mera.

Insatser som främst riktar sig till föräldrar som upplever problem med sitt barn eller i sitt föräldraskap

- Program som syftar till att förbättra anknytningen mellan spädbarn och föräldrar: Håbo (0-1 år) och Enköping (0-5 år).
- Komet, förbättra kommunikationen mellan föräldrar och barn, 3-11 år (socialtjänst): Enköping.



Familjecentraler

Det finns i nuläget tolv familjecentraler eller familjecentralerliknande verksamheter i Uppsala län. En vardera i; Bålsta (Håbo kommun), Enköping, Gimo (Östhammars kommun), Knivsta, Skutskär (Ålvkarleby kommun) och Tierp samt sex i Uppsala kommun. Ytterligare en kommer att starta i Enköping. Det kommer då att finnas 13 totalt i länet.

Av dessa är tre så kallade äkta familjecentraler, det vill säga har en samlokaliserad och samverkande verksamhet med minst de fyra grundläggande enheterna; BVC, MVC, öppna förskolan och socialtjänst. Diskussioner förs om att samlokalisera verksamheterna för en av de befintliga familjecentralerna i Uppsala kommun.

Familjecentraler bedriver en generell verksamhet riktad till alla föräldrar. Basen är en öppen förskola, samt BVC men kan vid behov skapa även riktade grupper. Verksamheten bygger på frivillighet. Ett exempel på en riktad verksamhet är; Skilda världar, Trappan (separerade föräldrar), 9-12 år i Tierp.

- Komet, förbättra kommunikationen mellan föräldrar och barn, 6-12 år (socialtjänst): Håbo.
- FFS, funktionellt familjestöd, 9-12 år (socialtjänst, resursteam, BUP): Heby.
- BIFF, Barn i föräldrars fokus, för föräldrar i svåra vårdnadstvister (socialtjänst): Håbo och Tierp.

- SUF, samverkan kring familjer med kognitiva svårigheter (skola, IFO, MVC, BVC, habilitering): Heby och Tierp.
- VITS, vardagsnära insatser i tydlig samverkan (skola, socialtjänst, BVC, BUP och habiliteringen): Tierp.
- Caféverksamhet till familjer med kognitiva svårigheter, familjebehandling, mammagruppen för mammor med kognitiva svårigheter samt familjeläger riktad till föräldrar med svårigheter av ekonomisk eller annan karaktär: Håbo.
- Kontaktfamiljverksamhet, kontaktpersoner samt insatser i hemmet (socialtjänst): Östhammars kommun.

Vissa av kommunerna erbjuder dessutom verksamheter som; kurser för barn och vuxna inom barn- och vuxenhabiliteringen, familjerådgivning och samarbetsamtal.

Insatser som handlar om olika typer av riskbeteende, exempelvis alkohol- och drogmisbruk eller skolk

- Individuella samtal/behandling vid beroende och våldsproblematik, 0-18 år (socialtjänst): Håbo.
- Nyängen, råd och stöd i missbruksfrågor, kurser/individuella samtal, 0-18 år (socialtjänst): Enköping.
- FFT, funktionell familjeterapi, beteendeförändrande syfte, 9-12 år (socialtjänst, skola, BUP): Heby och Östhammar.
- Art, aggression replacement training, 13-20 år (barn – och utbildningsförvaltningen, socialtjänst): Östhammar.

För att ta del av enkätsvaren, kontakta BOiU, www.boiu.se



Goda lokala exempel i Uppsala län – generellt förebyggande föräldrastöd

Det har satsats särskilt på föräldrastödet i Uppsalaregionen, liksom på många andra platser runt om i Sverige under de senaste åren. Tre goda exempel på generellt förebyggande föräldrastödsarbete fick kort presentera sin verksamhet. Familjecentralsverksamheten samt de två föräldraprogrammen COPE respektive Triple P.

Familjecentralen som arena för tidigt föräldrastöd

Tinna Cars Björling, närvårdsstrateg, Landstinget i Uppsala län samt styrelseledamot och tidigare mångårig ordförande för Föreningen för familjecentrals främjande

Tinna berättade kortfattat om vad en familjecentral är och varför den lyfts fram som en god hälsofrämjande arena med stor utvecklingspotential i flera rapporter. Bland annat: FHI:s slutrapport – Kommunala strategier för föräldrastöd, 2012, Nordens Välfärdscenter – Nordens barn; tidiga insatser för barn och familjer, 2012, Socialstyrelsen – Samverka för barns bästa, 2013 och Socialstyrelsen – Barn som far illa eller riskerar att fara illa, 2013.

Idag finns det cirka 250 familjecentraler eller familjecentralsliknande verksamheter i Sverige. Omkring 115 av dessa är samlokaliserade ”på fyra ben”.

Föreningen för familjecentrals främjandes definition av en familjecentral

En familjecentral är en verksamhet som riktar sig till blivande föräldrar, föräldrar och deras barn. Den är hälsofrämjande, stödjande samt generellt och tidigt förebyggande. En familjecentral bör minst innehålla mödra- och barnhälsovård, öppen förskola och socialtjänstens inriktning mot förebyggande arbete. Verksamheten bedrivs i gemensamma lokaler.

En familjecentral är en unik mötesplats för familjer med tillgång till ett lättillgängligt och samlat stöd av samhällets olika aktörer. Verksamheten riktar sig till blivande föräldrar samt föräldrar och deras barn, i första hand i åldrarna 0-5 år. Den är hälsofrämjande, stödjande samt generellt och tidigt förebyggande. Hur verksamheten ser ut beror till stor del på barnfamiljernas behov och önskemål samt de lokala förutsättningarna. Utvecklingspotentialen är oändlig.

Basen är de ”fyra benen”; den allmänna mödra- och barnhälsovården i samverkan med öppna förskolan samt en förebyggande individ- och familjeomsorg (socialtjänst). Målet för verksamheten är att utifrån hela familjens livssituation främja en god hälsa hos barn och föräldrar.

Familjecentralen – en arena med stor utvecklingspotential

- Möter alla blivande och nyblivna föräldrar.
- Erbjuder både generellt och riktat föräldrastöd.
- Tvärprofessionell samverkan.
- Möjligheter till tidig upptäckt av behov.
- Struktur för att smidigt kunna hänvisa till annan profession/verksamhet vid behov.

”Det främsta hindret för att det ska bli fler familjecentraler, är att den generella kunskapen bland beslutsfattare och politiker fortfarande är relativt låg.”

Det finns i nuläget tolv familjecentraler eller familjecentralsliknande verksamheter i region Uppland. En vardera i; Bålsta, Enköping, Gimo, Knivsta, Skutskär och Tierp och sex i Uppsala kommun. Kontaktpersoner för respektive familjecentral finns på Föreningen för familjecentrals främjandes hemsida. www.familjecentraler.se

Det främsta hindret för att det ska bli fler familjecentraler är, berättade Tinna, att den generella kunskapen bland beslutsfattare och politiker om varför det är klokt att samla de här verksamheterna under samma tak, fortfarande är relativt låg. ”När vi får möjlighet att informera politiker och beslutsfattare på rätt sätt, så att det kan bli en dialog och möjlighet till reflektion, då finns det inte många motståndare. Det flesta tycker då att det här är en bra idé.”, uttryckte hon det.



Ny satsning på utveckling av familjecentraler annonserad

Tinna Cars-Björling avslutade med att nämna att Barn- och äldreminister Maria Larsson, har annonserat en ny nationell satsning på utveckling av familjecentraler under 2014, vilket glädjer Föreningen för familjecentralers främjande mycket. Vilken form satsningen kommer att få var vid konferensen dock ännu inte känd.

Föreningen För Familjecentralers Främjande – FFFF

- Bildades år 2000.
- Det hittills enda samlande nationella organet för familjecentralerna i Sverige.
- Regionalt nätverk – regionala kontaktpersoner.
- Årlig nationell konferens.
2014 års konferens hålls i Östersund den 13-14 maj med tema *Framtidens familjecentral*.

www.familjecentraler.se

COPE-framgångsfaktorer i Enköpings kommun

Marie Holmberg, familjebehandlare, socialförvaltningen och COPE-samordnare och Karina Wallström, stöd- och utvecklingskonsulent och f d COPE-samordnare, skolförvaltningen, Enköpings kommun

I Enköpings kommun erbjuds alla föräldrar med barn i åldern 3-12 år samt 13-18 år att gå föräldrautbildningen COPE. Utbildningen ges vid nio tillfällen, en gång i veckan, under ledning av utbildade kursledare. Träffarna tar upp olika teman som man har användning av i föräldrarollen. I grupp får föräldrarna utbyta erfarenheter och med vägledning av kursledare lära sig strategier för att hantera vardagen på ett smidigare sätt. Kursen är kostnadsfri.

COPE (Community Parent Education Program)

COPE är ett föräldrautbildningsprogram, ursprungligen framtaget i Kanada, för att ge föräldrar verktyg att förstå och bemöta sina barn. Programmet är väl utvärderat i såväl Sverige som Kanada och har fått stor spridning i Sverige inom framförallt förskola, skola/elevhälsa och socialtjänst, men även inom landstingsverksamheter såsom BUP och barnhabilitering.

Programmet ger:

- Föräldrar verktyg att förstå och bemöta sina barn.
- Stärker de vuxna runt barnet i sitt föräldraskap.
- Förbättrar samspelet inom familjen.
- Skapar ett nätverk mellan vuxna.

I Enköpings kommun introducerades och implementerades föräldrastödsprogrammet COPE med stort stöd av BUP. Sedan hösten 2002 erbjuds alla föräldrar med barn i åldrarna 3-12 samt 13-18 år, en COPE-kurs. Det hålls kurser varje vår och höst. Totalt har cirka 500 föräldrar deltagit hela utbildningen, ännu fler har gått delar av utbildningen.

BUP har numera kvar bara ett kvalitetssäkringsansvar och COPE har fortsatt att ske i samverkan mellan tre olika förvaltningar i kommunen.

- Socialförvaltning
- Skolförvaltning (förskola, grundskola)
- Utbildningsförvaltning (gymnasium)

Det finns utbildade kursledare inom alla dessa tre förvaltningar. För närvarande är det åtta utbildade kursledare som är aktiva. Så många kursledare behövs, betonade Marie och Karina, för det är viktigt att kursledarskapet känns positivt, att det inte är kravfyllt.

”I Enköping har man funnit att föräldrar blir mer intresserade om inbjudan görs positiv.”

Framgångsfaktorer och utmaningar

Organisation – Viktigt att arbetet är organisatoriskt tydligt. Helt idealiskt hade det varit om COPE hade fått en egen budget, men i avsaknad av det har det fungerat bra med en förvaltningsöverskridande budget i Enköping. Föredrags-hållarna påpekade att det varit viktigt att tänka kommun istället för förvaltning vad gäller budgetplaneringen, kursledarna har fått utrymme för kursledarskapet i sina tjänster. En ekonomisk kalkyl för COPE och dess kostnader togs fram, vilket har varit till god hjälp för budgetplaneringen och för att ta fram en struktur för fördelning av kostnader mellan de olika förvaltningarna.

Implementering – COPE är väl förankrat i samtliga tre förvaltningarna genom löpande information till alla berörda beslutsfattare.

Kvalitetssäkring – Ett nätverk för kursledare finns i länet, löpande handledning erbjuds samt stöd vid första kurstillfället för nya kursledare. För att kvaliteten ska hållas uppe och att programmet ska följas.

Information – Alla föräldrar till barn mellan 3-12 respektive 13-18 år får information, Det finns kontaktpersoner på alla skolor och förskolor som kan informera på föräldramöten och hjälpa till att sprida information via mail.

Tydliga roller – A och O är en COPE-samordnare.

Praktiska förutsättningar: Underlättar möjligheten för föräldrar att gå genom att till exempel ordna barntillsyn.

Från början var inbjudan till föräldrautbildningen riktad till föräldrar som ansåg att de hade problem, men man har i Enköping funnit att föräldrar där blir mer intresserade om inbjudan görs mer positiv. Idag inleds informationsbrevet enligt nedan:

Att vara förälder ger mycket glädje!

...men ibland behöver man ny inspiration och påfyllnad i sin föräldraroll. Det kan du få på vår föräldrakurs COPE 3-12 år!

Triple P – Positiv vägledning i föräldraskap 0-5 år

Agneta Nyberg, Anna Hanning, Uppsala kommun

Regeringen gav sommaren 2008 Statens folkhälsoinstitut i uppdrag att fördela 50 miljoner kronor till sex kommuner för att de i samarbete med ett forskningslärosäte skulle arbeta för att stärka och utveckla det hälsofrämjande arbetet för barn och ungdomar. En av dessa var Uppsala kommun som i samarbete med Forskargruppen för föräldrastöd vid Uppsala universitet och Landstinget i Uppsala beviljades nio miljoner kronor för att undersöka förskolan som en möjlig arena för föräldrastöd.

Utgångspunkten var att de allra flesta barn går på förskola och att förskolepedagoger dagligen möter föräldrar och har möjlighet att se dem i interaktion med sina barn. Studien startade som en ren effektutvärdering av ett nytt föräldrastödsprogram, Triple P, på en ny arena. Studien utvecklades dock snart att mer handla om en implementeringsstudie. Rapporten *Som hand i handske – förskolan som arena för föräldrastöd (2012)*, finns att ladda ned kostnadsfritt på Internet.

De viktigaste hörnstenarna och framgångsfaktorerna i projektet var, skriver forskarna i rapporten, ett aktivt förankringsarbete genom hela projektiden såväl mellan kommun och forskningslärosäte som internt inom kommunen. Vidare har samtliga involverade arbetat för att behålla den gemensamma målbilden och för att kontinuerligt informera och kommunicera med dem som genomförde insatser. Dessa faktorer tillsammans med goda resultat har legat till grund för att Barn- och ungdomsnämnden beslutat att under en provotid på två år, från och med januari 2012, erbjuda föräldrastöd inom den ordinarie förskoleverksamheten kopplat till fortsatt forskning.

Triple P – Positivt föräldraskap för alla föräldrar

Agneta Nyberg och Anna Hanning visade inledningsvis en kort film som visade vad Föräldrastödprogrammet Triple P är. Programmet, som utvecklades i Australien och bygger på 30 års forskning, är ett generellt stöd som riktar sig till alla föräldrar. Det har översatts till svenska och anpassats efter svenska förhållanden.

Programmet för positivt föräldraskap bygger på fem kärnprinciper:

- Försäkra sig om en säker, intressant miljö (för barnet).
- Skapa en positiv inlärningsmiljö (finnas till hands för samtal, lek och positiv uppmärksamhet till barnet).

Föräldrakommentarer

– Bra med konkreta exempel på olika situationer.

– Min 16 åriga dotter blev stolt över att jag, hennes pappa, har gått på den här kursen.

– Man får fundera på sitt beteende och hur man säger saker.

– Man får bra insikt och lugnar ner sig, det löser sig.

– Intressant att höra andra föräldrars frågor.

- Använda bestämd gränssättning (vara lugn, bestämd och konsekvent när barnet beter sig illa).
- Ha realistiska förväntningar (både gentemot barnet och sig själv som förälder).
- Ta hand om sig själv som förälder (och sin relation).

Triple P har ett antal strategier för att utveckla ett positivt föräldraskap utifrån följande frågeställningar: Hur utveckla en positiv relation till barnet, hur uppmuntra önskvärt beteende, hur lära barnet nya färdigheter eller beteenden samt hur hantera dåligt uppförande?

Programmet består av olika nivåer av föräldrastöd, vilket gör det flexibelt och tillgängligt för många föräldrar. Samtliga nivåer kan ges såväl individuellt som i grupp.

”Programmet upplevs som flexibelt och lättillgängligt av föräldrarna.”

Nuläget i Uppsala

I Uppsala erbjuds nu alla föräldrar med barn i förskolan Triple P. Erbjudandet omfattar tre föreläsningar med olika teman, på vardera tre timmar. Föreläsningarna har rubrikerna: Styrkan med positivt föräldraskap, Forma trygga och kompetenta barn samt Forma motståndskraftiga barn.

Den sista halvtimmen per föreläsning ägnas åt öppen frågestund, vilket uppskattas mycket av föräldrarna. Erbjudandet till föräldrarna omfattar dessutom möjlighet till individuell rådgivning. De föräldrar som väljer det får tre till fyra tillfällen med en Triple P-utbildad ledare.

I nuläget finns det 13 aktiva Triple P-ledare i Uppsala. En ny ledarutbildning planeras hösten 2014.

På ett knappt år, mellan 1 januari 2012 och 1 december 2013, när Uppsala kommun fick i uppdrag av Barn- och ungdomsnämnden att fortsätta driva projektet, har drygt 1100 föräldrar gått programmet. Målet var 1000 föräldrar och det har man alltså uppnått. Agneta Nyberg och Anna Hanning menade att en anledning till att man nått så många föräldrar, är att programmet upplevs som flexibelt och lättillgängligt av föräldrarna. Föreläsningarna är uppbyggda på samma sätt och föräldrarna kan gå de olika delarna var och när det passar dem.

Förutom på förskolor har föreläsningar till exempel hållits på arbetsplatser, på somaliska föreningar, på SFI för arabisktalande nyanlända föräldrar. Utvärdering sker med hjälp av enkäter efter varje föreläsning eller enskilt rådgivningstillfälle och föräldrarna är överlag mycket positiva.

Goda lokala exempel i Uppsala län – riktat förebyggande föräldrastöd

Vissa familjer behöver mer stöd i sitt föräldraskap än vad det generella föräldrastödet erbjuder. Några exempel på sådana verksamheter i Uppsala som fungerar väl och i utvärderingar får höga betyg av brukarna, är Familjeenheterna och SUF-Kunskapscentrum. De båda verksamheterna presenterades tillsammans med ett utvecklingsarbete för förbättrat stöd till missbrukande föräldrar.

När det generella föräldrastödet inte räcker

Kerstin Ornstein, Gamla Uppsala familjeenhet och
Lena Justusson, Stenhagens familjeenhet, Uppsala

Varje familj genomgår olika utvecklings- eller omställningsfaser, det mesta klarar familjen av själva men ibland behövs hjälp av utomstående. Det kan, berättade Kerstin Ornstein och Lena Justusson, uppstå behov av stöd till exempel vid konflikter inom familjen, skilsmässa, arbetslöshet, sjukdom, missbruk och våld. Det handlar också ofta om föräldrars oro kring barnets och ungdomens utveckling och förändrat beteende, kamratrelationer och skolgång.

I Uppsala kommun erbjuds bland annat ett sådant extra stöd för barn, ungdomar och föräldrar genom *Familjeenbeter* inom socialtjänstens verksamhetsområde Råd & Stöd. Det finns fyra familjeenheter med olika geografiska upptagningsområden. Kerstin Ornstein och Lena Justusson arbetar på två av dem. Föräldrar och barn/ungdomar söker själva detta stöd. Ofta föreslår förskolor och skolor i kommunen föräldrar att ta kontakt med familjeenheterna.

Familjeenheterna erbjuder konsultativa, stödjande och behandlande insatser på individ-, grupp- och/eller familjenivå. Det kan innebära enskilda samtal, familjesamtal/ behandling, föräldrautbildningar och stöd i hemmet. De som arbetar på familjeenheterna är i huvudsak socio- nomer, de flesta med familjeterapeutisk vidareutbildning.

Kerstin Ornstein och Lena Justusson betonade att familjeenheterna alltid har barnets fokus i centrum, oavsett om barnet/ungdomen är med på mötet eller inte. Familjeenheterna har sekretess och för inga journaler. Kontakten med familjeenheterna är kostnadsfri.

”Vi hjälper hela familjen att räcka till”

Samverkan en viktig del

Familjeenheterna samverkar med många aktörer, bland annat med familjecentralerna, till exempel med spädbarnsverksamheten och med skolan genom skolfrånvaroprojektet ELIS- Elever i skolan.

Familjeenheterna inom Råd & Stöd i Uppsala kommun

familjearbete

Familjesamtal
Föräldrarådgivning
Samtal med barn och ungdomar
Nätverksmöten

Föräldrakurser

COPE 3-12 år/13-20 år
Oro/nedstämdhet

Föräldragrupper

Spädbarnsverksamhet
SUF

Samverkan

Råd & Stöd
MVC/BVC
Förskolor
Skolor
Fritidsgårdar
Polis
Föreningar
Kyrkor
Familjecentraler
ELIS – elever i skolan

Råd & Stöd

– Familjeenheterna är i Uppsala kommun organiserade inom verksamhetsområdet Råd & Stöd som i sin tur är en del av förvaltningsområdet Vård & bildning.
– Det finns fyra familjeenheter i kommunen: Gamla Uppsala familjeenhet, Gottsunda familjeenhet, Stenhagens familjeenhet och Sävja familjeenhet.

Familjeenheterna arbetar för en varaktig och positiv förändring av den sociala livssituationen för barn och unga 0-20 år och deras familjer.

SUF-Kunskapscentrum: Samverkan – Utveckling – Föräldraskap

Sven-Erik Pistol, projektledare SUF-Kunskapscentrum,
Regionförbundet Uppsala

SUF ger stöd till barn och föräldrar i familjer där någon av föräldrarna har en utvecklingsstörning eller andra kognitiva svårigheter som påverkar föräldraförmågan. Det omfattar förutom föräldrar med utvecklingsstörning också föräldrar med svag begåvning (utan diagnos), har olika neuropsykiatriska funktionshinder (till exempel asperger, add/adhd) eller förvärvade hjärnskador.

Denna grupp föräldrar är relativt stor. År 2007 gjorde man en kartläggning i Uppsala län och fann att det minst rör sig om 602 familjer i länet med sammanlagt 1092 barn som har föräldrar med så svåra kognitiva problem att de behöver stöd i sitt föräldraskap. Siffran är lågt räknad, betonade Sven-Erik.

I Uppsala har man arbetat med stöd för den här gruppen föräldrar ända sedan slutet av 1990-talet och har drivit olika projekt sedan 2005. Sedan 2010 drivs verksamheten genom det treåriga projektet SUF-Kunskapscentrum. SUF har i tre år finansierats av Arvsfonden tillsammans med kommunerna och Landstinget i Uppsala län. Nu är det kommunerna och landstinget enbart. Målsättningen är att skapa ett permanent nationellt kunskapscentrum som med barnens bästa i fokus kan fortsätta utveckla och sprida kunskap om föräldrastöd.

SUF har flera uppgifter:

- Inhämta och utveckla kunskap
- Sprida kunskap
- Metodutveckling
- Initiera forskning
- Konsultation
- Främja samverkan

Stödet till familjerna, som bygger på kunskap och metoder, har bland annat skett genom olika former av gruppverksamheter i länet. Hittills har 42 familjer deltagit i någon form av café- eller stödgruppsverksamhet och 48 av dessa familjers 69 barn har deltagit. 33 gruppledare från länets samtliga kommuner har utbildats.

Samverkan nödvändig

Samverkan är viktigt kring allt föräldrastödsarbete, men är, påpekade Sven-Erik Pistol, kanske extra viktigt när det gäller föräldrar med utvecklingsstörning eller andra kognitiva svårigheter. Därför har lokala SUF-grupper startats i kommunerna där några eller samtliga av nedanstående

verksamheter kan vara representerade. Det ser lite olika ut beroende på kommun.

Samarbeten i SUF-grupper:

- Mödra-/barnhälsovård
- Förskola, skola, särskola
- Socialtjänst
- Habilitering
- Barn- och familjeinstitutionerna
- Vuxenpsykiatri
- BUP

Idag finns ett 60-tal SUF-gruppsamarbeten i Sverige. Fler tillkommer successivt. De lokala SUF-grupperna arbetar med; handledning/konsultation, SUF-frågor inom respektive verksamhetsområde samt metod- och kunskapsutveckling. Inte minst viktigt är också spridning av kunskap inom SUF-gruppen om varandras verksamheter, hur man arbetar och vilka resurser som finns.

”En referensgrupp på fem föräldrar har knutits till kunskapscentret för att ta vara på föräldrarnas erfarenheter och synpunkter på insatser som de själva upplevt.”

Hur får man med föräldrarna?

Den här gruppen föräldrar är svåra att nå. De har ofta dåliga erfarenheter av myndigheter och vill helst inte alls ha med dem att göra. Sven-Erik Pistol påpekade att föräldrarna måste nås via någon som har bra kontakt med familjen. Man behöver inför den första gruppsammankomsten påminna vid upprepade tillfällen och ofta hjälpa till att praktiskt lösa hur de ska kunna ta sig till platsen för gruppmötet.

En referensgrupp på fem föräldrar har knutits till kunskapscentret för att ta vara på föräldrarnas erfarenheter och synpunkter på insatser som de själva upplevt. De är viktiga medskapare i utvecklingen av olika verksamheter. Referensgruppen är till stor nytta för SUF och har dessutom visat sig vara mycket värdefull för de medverkande föräldrarna som vuxit med uppgiften.

Väl fungerande metod

En viktig del i SUFs verksamhet har varit att hitta en metod för föräldrautbildning som är anpassad för målgruppen. Man hittade den i Australien, ett föregångsland på området. Metoden heter *Parenting Young Children. A program for parents with learning difficulties*. Metoden är evidensbaserad, anpassad för målgruppen och avsedd för föräldrar med barn upp till sju år.



Kunskapscentrum har under projektiden översatt metoden för svenska förhållanden och har nu en auktoriserad utbildare som kommer att starta utbildningar på flera platser i Sverige. För mer information om utbildningarna, kontakta SUF-Kunskapscentrum, www.lul.se/suf

En grupp föräldrar i målgruppen som inte får glömmas bort, menade Sven-Erik Pistol, är gruppen mammor som har fått sina barn omhändertagna och placerade i familjehem. SUF har en särskild gruppverksamhet för dem, kallad Mamma trots allt.

Sven-Erik Pistol avslutade med att tipsa om att nästa SUF-konferens kommer att hållas i Uppsala den 6-7 maj 2014.

Tips!

SUF-Kunskapscentrums slutrapport samt informationsfilmen Familjestöd – en mänsklig rättighet går att ladda ner respektive beställas via SUFs hemsida www.lul.se/suf



Föräldrar med missbruk vill ha stöd i sitt föräldraskap!

Helén Olsson, utvecklingsledare, Regionförbundet Uppsala

Alla föräldrar vill sina barns bästa. Även missbrukande föräldrar är måna om sina barn och vill dem väl. Men de behöver stöd i sitt föräldraskap. Helén Olsson berättade om ett viktigt utvecklingsarbete man håller på med i Uppsala för att utveckla ett bättre stöd för den här gruppen föräldrar.

Utvecklingsarbetet i Uppsala bygger på resultaten av en första nationell kartläggning inom missbruks- och beroendevården som genomförts om vilket stöd den missbrukande föräldern upplevde att den hade (SKL). Alla som var inskrivna i någon form av missbruks- eller beroendevård en viss vecka hösten 2012 och som var över 18 år, erbjöds vara med i undersökningen. 3999 föräldrar besvarade enkäten och 2446 hade barn under 18 år. Totalt handlade det om 3851 barn.

Enkätsvaren slår fast att föräldrar i missbruks- och beroendevården vill ha stöd:

- 56 procent vill prata om sitt föräldraskap.
- 32 procent är oroliga för sina barn.
- 53 procent vill prata om barns behov.

De föräldrar i missbruks- och beroendevården som uttrycker störst behov av stöd, är:

- Föräldrar i heldygnsvård.
- Ensamstående föräldrar.
- Föräldrar som har placerade barn.
- Narkotika- eller blandmissbrukare.
- Föräldrar som saknar formellt och informellt nätverk.

Nedanstående resultat är särskilt oroande:

- 53 procent av de som besvarat enkäten är ensamstående.
- 14 procent av de missbrukande föräldrarna har en partner i vård.
- 62 procent har stöd av barn som är under 18 år.
- 14 procent har svårt att berätta om sin livssituation.
- Endast 26 procent av barnen får stöd.

Utvecklingsarbetet i Uppsala är ett samverkansprojekt mellan Uppsala kommun och Regionförbundet Uppsala län. Syftet med arbetet är att förbättra stödet till barn och unga med missbrukande föräldrar genom att bättre uppmärksamma dessa föräldrars oro för sina barn.

Helén Olsson visade några citat från den intervjustudie som fortfarande pågick vid konferenstillfället. Hon påpekade att föräldracitaten visar att missbrukande föräldrar är medvetna om sitt problem och att de lider av att vara otillräckliga som föräldrar:

”Kärleken till alkoholen var starkare än till barnen. Jag gjorde ofta så att jag höll mig konstant salongsberusad för att då kunna göra saker ändå med barnen, utan att snubbla omkring eller kräkas och sånt där.”

Sagt av en pappa

”Sedan ett tag då fixade man ju så att dom sov då innan man drack, men jag menar jag tror dom tog skada i alla fall liksom, eftersom det blev en massa tjafs och bråk.”

Sagt av en mamma

”Det är som att man får ett slag i magen och får ett blåmärke, och det får läka själv... efter några månader eller år...”

Sagt av en 10-årig flicka

”Men om du har sådan tur så att du kan få en ursäkt eller en förklaring från din förälder då liksom... det underlättar ju så sjukt mycket.”

Sagt av en ungdom, 17 år

Realistiska mål av utvecklingsarbetet, menade Helén Olsson, borde vara att alla barn till föräldrar med missbruk/beroende ska bli uppmärksammade och få det skydd, stöd och hjälp som de behöver samt att personal som möter patienter/klienter med barn ska ha god kunskap om hur föräldrarnas missbruk eller beroende kan påverka föräldraförmågan.

En god relation till sina föräldrar är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för barn. Det gäller alla barn. Därför är det viktigt hur samhället arbetar också för att stärka denna grupp föräldrar.

- Uppmärksamma föräldrars oro för sina barn.
- Stödja bygget av relationer i dessa familjer.
- Stödja de biologiska föräldrarnas fortsatta föräldraskap vid familjehemsplacering.
- Stödja pappors respektive mammors föräldraskap.
- Ta reda på vad föräldrarna definierar som stöd.

Det är viktigt att komma ihåg att:
”Alla barn mår dåligt i familjer där missbruk/riskbruk förekommer.”

Det värdefulla föräldrastödet – en vinst både för den enskilde och för samhället

Maria Larsson, barn- och äldre-minister

Barn- och äldreminister Maria Larsson var på plats i Uppsala och talade om det värdefulla föräldrastödet. Satsningen på att stödja kommunernas och landstingens utveckling av föräldrastöd har, sade hon, varit angelägen. Hon var glad att stödet kommit en bra bit på väg att bli en naturlig del av Sveriges kommuner och landstings verksamhet. Hon påpekade dock att arbetet bara påbörjats och presenterade avslutningsvis nya satsningar på området i den budget som regeringen lagt fram för nästa och kommande år.

Hittills, inledde Maria Larsson, har många metoder utvärderats och arbetsätt provats, projektet har väckt intresse bland föräldrarna och ur samhällsekonomiskt perspektiv finns det nu beräkningar på att förbyggande föräldrastöd är lönsamt inte bara för individen utan för samhället. Nu sprids den här kunskapen genom de konferenser Statens folkhälsoinstitut fått i uppdrag att hålla tillsammans med samtliga 21 län. En konferens för respektive län. Den kunskapen är nyckeln till utvecklingen framöver, menade hon.

Hon betonade att föräldrastöd inte handlar om att samhället ska ta över föräldrarollen utan tvärtom handlar om att stärka föräldrarna, och visa dem att de är de viktigaste personerna i sina barns liv.

”Föräldrastöd är precis som kärlek. Ju mer man delar med sig av det, desto mer blir det av varan.”

Maria Larsson konstaterade att föräldrastöd är en relativt billig insats i den kommunala budgeten. De hälsoekonomiska analyserna visar att det dessutom är lönsamt för samhället. Man har sett att de föräldrar som deltagit i föräldrautbildningen känner sig stärkta i sitt föräldraskap och tryggare i sin föräldraroll och att beteendeproblem hos barnen minskar. Det är en vinn-vinna situation.

Föräldrastödet är en satsning som betalar sig själv efter ett år. Varje satsad krona ger i genomsnitt två tillbaka under en period av två år. Det betyder, konstaterade ministern, att satsningen går att räkna hem på en treårsbudget. Och det är något som politiker generellt är mycket intresserade av att höra. Det är också därför det är viktigt att dessa beräkningar är på plats så att politiker kan använda dem i kampen om det knappa budgetutrymmet, sade hon.

Maria Larsson påpekade igen vikten av att basen för föräldrastödet ska vara riktat till alla och att den ska bygga på frivillighet eftersom generella metoder är bra för alla. Men, sa hon, det är också viktigt att se vad som behöver utvecklas för att stödja föräldrar med mer specifika behov eller grupper av föräldrar som annars inte nås. Det finns god evidens för att den kombinationen fungerar bäst.

Maria Larsson berättade att hon rest runt mycket i landet och besökt verksamheter inom såväl den generella föräldrautbildningen som olika riktade verksamheter. Hon nämnde några sådana riktade verksamheter; *Värme och kramar* i Mönsterås, *Brobyggarna* i Linköping och *SUF-Kunskapscentrum* i Uppsala. De var fantastiska verksamheter allihop, tyckte hon.

Hon sade också att ett gott föräldrastöd förutsätter samverkan, mellan professioner och mellan huvudmän. Men konstaterade att samverkan är ett ord som är lätt att säga men svårare att göra. Med en bra samverkan kring föräldrastödet, blir det både effektivare och mer tillgängligt. Kan samverkan dessutom ske samlokaliserat, ger det mycket goda förutsättningar för att samverkan ska fungera. Familjecentraler är en verksamhet som bygger på samverkan och är en organisationsform Maria Larsson själv tror på.

Fortsatta satsningar

Hon berättade att hon i den budget regeringen lagt för 2014 och som hon hoppas ska gå igenom, avsatt medel för att närmare utveckla och utvärdera familjecentralarbetet. Hur kan arbetet utvecklas, vilka arbetsmodeller är det som fungerar och hur kan dessa spridas? Hon hoppas på det här sättet få svart på vitt vad det är som fungerar.

Ett annat område som det satsas på i budgeten är stödet till tonårsföräldrar, som ännu inte är så väl utbyggt. Maria Larsson påtalade att oroande data visar att var tredje tonåring anser att deras föräldrar är trötta, stressade och frånvarande och en lika stor andel säger sig sakna någon vuxen de kan vända sig till för att prata om allvarliga ämnen. Hon konstaterade också att kartläggningar visar att även tonårsföräldrar söker ett stöd i sitt föräldraskap. Nu när föräldrastödsarbetet kommit så här långt, finns det anledning att rikta särskild uppmärksamhet på tonårsfamiljerna.

Satsningen fram till 2017 omfattar 38,6 miljoner kronor för att utveckla föräldrastödet i de här båda riktningarna. Redan under 2014 är tio miljoner kronor avsatta för inledande utvecklingsarbete.

Maria Larsson avslutade med att förmedla ett ”recept på föräldraskap” som hon fått av Hilma, 13 år:

Recept föräldraskap

Blanda lika delar förståelse, glädje, värme och kärlek. Tillsätt 3 tsk förtroende. Låt jäsa så att det blir större. Helst till dubbel storlek. Grädda.

Det behövs inga tillbehör, men om man vill kan man strö 3 kvistar skämt över.

Familjepeppen – marknadsföring med hjälp av budskap och profil som lockar föräldrar

Anna-Lena Püschel, projektkommunikatör Familjepeppen, Föräldrastöd i samverkan inom Umeåregionen

Inom ramen för regeringens strategi *Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd En vinst för alla*, startade 2010 projekt Familjepeppen i Umeåregionen. För att nå ut med erbjudandet om kostnadsfri föräldrautbildning till alla föräldrar i regionen med barn under 18 år, använde man professionella marknadsföringsmetoder.

Familjepeppen, eller Föräldrastöd i samverkan i Umeåregionen som projektet egentligen formellt heter, har avslutats som projekt i och med 2013 års utgång. Målsättningen är att föräldrastödet nu ska implementeras i den ordinarie kommunala verksamheten, berättade Anna-Lena Püschel, som arbetat som projektkommunikatör med projektet.

Projektsamarbetet har omfattat ett samarbete mellan sex kommuner i Umeåregionen, Västerbottens läns landsting samt studieförbunden. Alla föräldrar i regionen som hade barn under 18 år har erbjudits att delta i ett varierat utbud av olika föräldrastödsaktiviteter, till exempel föreläsningar och/eller generella föräldrastödsprogram.

Kopplat till projektet var ett omfattande forskningsprojekt kring frågor om effekten av dessa program, grundläggande antaganden i regeringsinitiativet, vilka skillnader och likheter det kan finnas mellan dessa föräldrastödsprogram, strategier för integration, om och hur barnkonventionen lyfts fram, implementeringsprocessen samt unga föräldrars beslut om deltagande i föräldrastödsgrupper. Familjepeppen fick via Statens folkhälsoinstitut totalt 17,2 miljoner kronor i stöd under åren 2010-2013. Av denna budget var drygt 10 miljoner kronor avsatt för forskning.

Ett erbjudande om föräldrautbildning till samtliga föräldrar med barn under 18 år är fantastiskt, konstaterade Anna-Lena Püschel. Därför var man överens om att vanlig samhällsinformation inte var tillräckligt för att verkligen nå ut. Familjepeppen behövde marknadsföras skilt från annan kommunal verksamhet. En projektkommunikatör anställdes på 50 procent under projektiden och man tog hjälp av reklambyrå. Att ta fram det mer spännande projektnamnet Familjepep-

pen och en tillhörande logotyp blev reklambyråns första uppdrag.

Förutom föräldrar skulle marknadsföringen nå alla professionella som träffar föräldrar i sitt yrke, till exempel förskollärare, lärare, sjuksköterskor, barnmorskor, psykologer, kuratorer och fritidsledare. Dessutom var beslutsfattare; chefer, politiker och samordnare, en viktig målgrupp. Syftet, framför allt för marknadsföringen riktad till föräldrarna, var att förändra attityder. Att göra steget att delta kortare och enklare, att få det att kännas naturligt att gå en föräldragrupp. Syftet var också att få föräldrarna att, utan pekpinna, reflektera över och bli inspirerade i föräldraskapet.

Marknadsföringsmässigt blev nästa steg att låta reklambyrån ta fram en gemensam grafisk profil för alla kommuner. Familjepeppen skulle kommuniceras på samma sätt i hela regionen, skapa igenkänning, med könsneutrala färger (gul, turkos, röd, lila) och en positiv framtoning. Man tog särskilt fram ett 30-tal arkivbilder med vardagliga familjesituationer att använda i kommunikationen.

Den positiva framtoningen förstärktes av att man använde positiva ord som; inspirera, peppa, träffas, mötesplats, behöver du...?, vill du...?. Samtidigt undvek man negativa och jobbiga ord som; problem, stöd, föräldrastöd, kurs, utbildning.

Kommunikationen av Familjepeppen, beskrev Anna-Lena Püschel, skedde på flera parallella plan. Man tog fram en egen webbplats för projektet www.familjepeppen.se med både generell information och lokal där varje kommun



Positivt laddad kommunikation.

hade sin egen sida med kontaktperson angiven. Man tog fram broschyrer, affischer, annonser och banderoller samt olika profilmaterial.

Man annonserade på dagstidningarnas familjesidor och i lokala annonsblad, via kalendrar på nätet och via studieförbundens föreningsidor. Man intervjuades i dags- och lokalpress samt lokal-TV, initierade artiklar, deltog på mässor och öppna hus på skolor, på informationsmöten på förskolorna, i olika kommunala samlings- och festivalsammanhang. Man informerade om aktiviteterna via rektorsbrev, veckobrev och intranät. Dessutom skickades ett nyhetsbrev löpande ut till alla berörda professionella aktörer. I alla sammanhang fanns webbadressen med.

Anmälan till de olika föräldrautbildningarna och föreläsningarna skedde via webbplatsen. Där fanns också fördjupad information om råd och stöd i föräldrarollen, inspelade föreläsningar, viktig forskningsinformation och länkar till andra webbsidor och blev på det sättet, menade Anna-Lena Püschel, också ett stöd i sig själv. Man skapade en Facebooksida som skapade inlägg vid gruppstarter och inför föreläsningar. Det blev populärt att dela inläggen som på det sättet fick en stor spridning.

Målet med marknadsföringen var att nå ut till en så bred grupp som möjligt med erbjudandet om ett stort utbud av kostnadsfria föräldragrupper och föreläsningar. Att det var en inspirerande och positiv möjlighet att stärka sitt föräldraskap.

Parallellt skedde en förankring hos beslutsfattarna som handlade om att få föräldrastödet långsiktigt hållbart som ett integrerat projekt i den reguljära verksamheten. Man fokuserade på samverkansforum som redan är etablerade, till exempel samarbetet mellan kommunerna i Umeå-regionen. Berörda nämnder och forum, som UmeBrå, folkhälsoråd och regionråd hölls kontinuerligt informerade. Man föreläste om projektet på konferenser och hade löpande särskilda träffar med nyckelpersoner.

Anna-Lena Püschel berättar att man nått ut väl. I princip alla föräldrar i målgruppen uppskattas känna till Familjepeppen och vad det är. Det har varit ett stort intresse för engångsföreläsningarna generellt och särskilt stort intresse för föreläsningarna som riktade sig till tonårsföräldrarna. Föreläsningarna har uppfattats som ett enkelt första steg att ta, utan bindningstid. De har uppfattats som inspirerande, har satt föräldraskapet på agendan och har varit framgångsrika med att locka föräldrar till grupperna.

Vad gäller föräldrautbildningarna, visar statistiken att det också varit framgångsrikt, se nedan. En begränsning har varit att hitta och utbilda tillräckligt många ledare. Man har haft föräldrar på kö.

Föräldragrupper inom Familjepeppen

2010: 9 föräldragrupper

2011: 53 föräldragrupper

2012: 42 föräldragrupper

2013: 42 föräldragrupper

Andra viktiga erfarenheter av projektet är, enligt Anna-Lena Püschel, att man aldrig blir "klar" med marknadsföring. Man måste ständigt synas för att inte glömmas bort. När väl ett varumärke som Familjepeppen arbetats upp, räcker det dock med att logotypen syns. Hon påpekade att projektet visat att alla kanaler är viktiga för olika syften. Olika typer av föräldrar nås på olika sätt.

Mer information om Familjepeppen och de forskningsresultat som kommit ut av projektet finns på webbplatsen www.familjepeppen.se

Föräldragrupper/Familjepeppen

Alla barn i centrum (ABC)

Aktivt föräldraskap

Barnen i våra hjärtan

COPE

Familjeverkstan

Family-lab (Jesper Juul)

Småbarnsliv

Vägledande samspel (ICDP)

Älskade förbannade tonåring

Exempel på föreläsningar/Familjepeppen

Det finns inga jobbiga barn – bara jobbiga känslor

Att se och bli sedd – om nyfikenheten och ärligheten vid gränssättning

Barnets känslor – hur gör man?

Stärk ditt barns självkänsla!

Vill du ge ditt barn både rötter och vingar?

Manligt föräldraskap

Mathivation – konsten att bli en kreativ problemlösare

Enkla, goda råd kring matvanor för piggare barn!

Det goda samspelet

Har du en tonåring som chillar och äger?

Du och din tonåring – kontakt och samarbete genom ömsesidig respekt

Hur hjälper du ditt barn att stå emot droger?

Få viktiga fakta om droger och starka argument som håller!

Grunden för ett bra föräldrastöd är lagd – nu är det dags att bygga vidare

Lisa Skiöld, verksamhetschef BOiU, barnombudsman,
moderator

Varför ska vi satsa på föräldrastöd? Jo, föräldrar är de viktigaste vuxna i alla barns liv. De som bäst kan guida sina barn till att bli trygga vuxna och goda samhällsmedborgare. Alla länder som ratificerat barnkonventionen har också accepterat att man i enlighet med artikel 18 ska stödja föräldrar i deras ansvar för sina barns uppfostran och utveckling. Vi har, betonade Lisa Skiöld, allt att vinna på att stödja föräldrarollen, till en väldigt låg kostnad! Det visade, menade hon, Inna Feldmans föreläsning om hälsoekonomiska analyser med tydlighet. Varje vinst genererar stora sociala och ekonomiska besparingar.

Ett gott föräldrastöd bidrar till att förebygga tidigt socialt utanförskap och många olika negativa effekter av ett sådant för barnet på sin väg mot vuxen världen. Till exempel; kriminalitet, missbruk, psykisk sjukdom, tonårsgraviditet, arbetslöshet och våld. Lisa Skiöld påpekade att våld inte alltid är fysiskt. Den danska familjeterapeuten och författaren Jesper Juul har beskrivit det bra, tyckte hon. Han berättar om barnet som beskriver att när föräldrarna skäller på honom är det som att ”de slår med rösten”. Att växa upp med verbalt våld riktat mot sig kan vara lika illa.

Hur ska satsningen på föräldrastöd göras?

Forskningen visar att det mest effektiva stödet till föräldrarna är att erbjuda ett universellt stöd, det vill säga ett generellt stöd till alla, med länkade riktade och indikerade insatser till föräldrar som har ett större behov.

Poängen med det universella föräldrastödet är dels, menade Lisa Skiöld, ett sätt att normalisera stödet, dels ett sätt att förebygga innan problem har växt sig så stora. Arbetet med Familjepeppen i Umeå är inspirerande vad gäller att normalisera stödet, att göra det tilltalande och lättillgängligt. Preventionssparadoxen gäller även här, det vill säga att vi i högre grad når förändring om vi riktar oss till en större grupp än till riskgrupper.

Ökad samverkan behövs kring vilka barriärer som gör att vissa föräldrar inte kommer till föräldramöten eller andra mötesarenor och hur dessa barriärer kan tas bort eller minimeras. Det kan vara barriärer som kan minskas genom vardagspraktiska lösningar som barnvaktshjälp eller att fritt kunna välja mellan olika mötesarenor och tidpunkter. Kommunikationen av föräldrastödet kan behöva varieras. Många lockas av att stödet är utvecklande, något positivt. För andra föräldrar behöver det lockas med lösningar på

specifika problem för att de ska välja att delta i en insats. Barriärer kan också utgöras av språkliga eller kulturella hinder. Alla ska ha likvärdiga möjligheter att delta.

Lisa Skiöld ansåg också att det i större utsträckning behövs helhetslösningar och samverkan för att nå maximal effekt av erbjudet föräldrastöd. Idag ges, berättade hon, ibland stöd till antingen barn eller förälder, men inte alltid till båda parter samtidigt eller i samverkan mellan olika aktörer. Ett exempel på det är i Uppsala insatser riktade till barn med missbrukande föräldrar. Där saknas idag tillräckligt parallellt riktat stöd till de deltagande barnens föräldrar.

”Vi har allt att vinna på att stödja föräldrarollen, till en väldigt låg kostnad!”

Vad ska vi göra?

Vi vet vad nu vad som fungerar. Det finns evidensbaserade komponenter om vad som fungerar som föräldrastöd. Det är metoder med de komponenterna som ska användas. Det är också viktigt, betonade Lisa Skiöld, att utbudet av föräldrastöd i samhället är stabilt och att det är varierat. Idag finns några exempel på temporära insatser som drivs i projektform, till exempel Triple P i Uppsala kommun och SUF i Uppsala län. De har båda konstaterats fungera och skulle behöva göras beständiga. Hon anser också att erbjudanden om SFI (svenska för invandrare), som en variant av föräldrastöd på öppna förskolor, bör permanentas och utökas ytterligare i länet.

Ett viktigt fortsatt område för utveckling är, menade Lisa Skiöld, det riktade stödet till föräldrar som är i kontakt med Familjerätten. Nationellt sett har antalet vårdnadstvister ökat markant och 80 procent av familjerna finns redan kopplade till socialtjänsten. Många tvister upprepas flera gånger. Samhället behöver många olika verktyg för att nå fram till de olika varianter av familjer som behöver stöd. Det finns olika stödformer att hämta kunskap från inom det området, berättade hon. Till exempel; föräldrakoordinatorfunktionen som finns i Hägersten/Liljeholmen, Konflikt och försoning som finns i Södertörn och BIFF – Barn i föräldrars fokus som finns i Mölndal.

”Vi har fortfarande väldigt stora utmaningar framför oss”

Marlene Burwick, ordförande i SKLs utskott för sociala frågor samt kommunalråd i Uppsala, konstaterade i sina avslutningsord att: ”Det är tydligt att vi fortfarande har väldigt stora utmaningar framför oss. Hur kan vi ge bättre stöd till familjer och ge barn bättre uppväxtvillkor? Helt klart behövs både ett väl utbyggt generellt stöd och riktade stödinsatser.”

Det är skönt, sa hon, att få svart på vitt att viktiga förebyggande insatser också är samhällsekonomiskt lönsamma. Att föräldrastöd är en vinst för alla! Det gör det enklare för politiker att fatta beslut med begränsade resurser.

Men Marlene Burwick menade också att siffror inte får vara allt som utgör beslutsunderlag. Hon vill säga som den brittiska forskaren och WHO medarbetaren Michael

Marmot, som svarat på frågan om varför man ska minska skillnader i ohälsa med ett kort konstaterande; ”därför att det är det rätta att göra”. Eller som Astrid Lindgren skriver i Bröderna Lejonhjärta:

”Det finns saker som man måste göra, annars är man bara en liten lort.”

För mer information om föräldrastödsarbetet i Uppsala län, kontakta:

Carin Östling, folkhälsosstrateg, Regionförbundet Uppsala län, carin.ostling@region uppsala.se eller
Ann Haid, ANDT-samordnare, Länsstyrelsen Uppsala län, anna.haid@lansstyrelsen.se

