

LOKALT ARBETE MOT
ALKOHOL OCH NARKOTIKA



Föräldrar är viktigast!

Om föräldrarnas roll i det lokala förebyggande arbetet

Föräldrar är viktigast!

Om föräldrarnas roll i det lokala förebyggande arbetet

*Nr 6 i Statens folkhälsoinstituts metodskrifter
för lokalt arbete mot alkohol och narkotika*

Statens folkhälsoinstitut
Alkohol- och narkotikaavdelningen
103 52 Stockholm
www.fhi.se

Redaktör: Lena Bergman
Text: Hetty Rooth
lena.bergman@fhi.se

Omslagsbild: Eva Wernlid/TIOFOTO
Foto: Johan Hedenström/NordicPhotos (sid. 6)
Gorilla (sid. 14)
Ulrika Zwenger (sid. 18)
Liv Carlé Mortensen/Siluet (sid.21)
Grafisk form: Majbritt Hagdahl
Språkgranskare: Kerstin Törngren
Tryck: Intellecta Tryckindustri, Solna 2006
ISBN 91-7257-437-2

Innehåll

- 5 Förord
- 7 Därför är föräldrar så viktiga
 - Lärprocessen 7
- 9 Att stärka föräldrakraften
- 12 Forskning är grunden
- 13 Vardagskunskap för föräldrar
 - Steg-för-steg 13
 - Föräldrakraft 15
 - Komet 16
 - Örebro Prevention Program 16
- 17 Risk- och skyddsfaktorer
 - Riskfaktorer 19
 - Skyddande faktorer 19
- 20 Insatser för alla föräldrar eller bara för vissa?
- 22 Att lyckas med föräldrarbete
 - Bestående verksamhet är målet 22
 - Förankring hos politikerna är A och O 22
 - Fyra argument för politiker 23
 - Analysera risk- och skyddsfaktorer 24
 - Ha inte bara färdiga svar 24
 - Arbeta med fokusgrupper 25
 - Bilda en arbetsgrupp 25
 - Arbetsgruppens fortsatta arbete 25
 - Utbilda handledare 27
- 28 Hur intresserar man föräldrarna?
 - Arenor för föräldrarbetet 28
- 30 Fakta om föräldraprogrammen
 - Steg-för-steg 30
 - FöräldraStegen 31
 - Föräldrakraft 32
 - Kommunikationsmetod för föräldrar, Komet 33
 - Föräldramötesmetoden Örebro Prevention Program, ÖPP 35
- 37 Lästips och länkar

Att förebygga alkohol- och narkotikaproblem – en lokal utmaning

Det finns starka skäl för en större satsning på förebyggande insatser i Sverige. På statlig nivå har flera viktiga initiativ tagits. Bl.a. har nationella handlingsplaner för att förebygga alkohol- och narkotikaproblem antagits. I dessa läggs en ökande vikt vid lokalt förebyggande arbete. Samtidigt har många kommuner och landsting ökat sin aktivitet genom att anta nya alkohol- och narkotikapolitiska program och handlingsplaner. De flesta har också anställt alkohol- och drogsamordnare, och påbörjat förebyggande aktiviteter inom många områden.

Det finns nu också en ökande kunskap om vilka åtgärder som fungerar. Avgörande för utformningen av förebyggande åtgärder är att man har kunskap om vilka de viktigaste risk- och skyddsfaktorerna för alkohol- och narkotikaproblem är, och hur dessa ska kunna motverkas respektive främjas.

Preventionsforskningen visar att ju fler risk- och skyddsfaktorer på individ-, grupp- och samhällsnivå som kan påverkas desto större blir den förebyggande effekten. De satsningar som på många håll görs för barn och ungdom är bra, men behöver kompletteras med insatser för hela befolkningen om de ska ge verklig effekt.

För att understödja det lokala alkohol- och narkotikaförebyggande arbetet ger Statens folkhälsoinstitut ut en serie metodskrifter. Syftet är att ge kortfattad information om metoder på ett antal centrala områden inom det förebyggande arbetet. De ska ses som praktiska verktyg för lokalt verksamma personer med ansvar för alkohol- och narkotikafrågor, bl.a. alkohol- och drogsamordnare och beslutsfattare på politisk och administrativ ledningsnivå.

Gunnar Ågren
Generaldirektör

Sven Andréasson
Avdelningschef Alkohol- och narkotikaavdelningen

Därför är föräldrar så viktiga!

Familjen och föräldrarna har störst betydelse som skydd för att unga inte ska få problem och hamna snett i tillvaron, och som stöd när det händer.

En uppmuntrande och kärleksfull familj kan se ut på många sätt. Den trygghet som bor i ett bra samspel inom familjen är en förutsättning för ett hälsosamt liv. Föräldrar som har ro och kraft att vara föräldrar och vuxna kan ge barnen den uppmuntran och värme som de behöver.

I dagens samhälle finns det mycket som kan försvåra föräldrars möjlighet att skapa en bra miljö för växande. Många föräldrar som har det tufft klarar ändå sin föräldraroll mycket bra. Men ekonomiska svårigheter och kriser i livet kan försvaga föräldrarollen. Relationerna mellan föräldrar och barn kan försämrats. Grogrunden blir bräckligare.

Lärprocessen

Trots detta är vägen till ett stärkt föräldraskap inte svår och det finns mycket som samhället kan göra med begränsade insatser och till förhållandevis låga kostnader. Det handlar om att föräldrarna får chansen att erövra de redskap eller förhållningssätt som vi alla kan utveckla. Redskap för kommunikation, struktur och tydlighet. Färdigheter som man kan lära sig.

Bra föräldrautbildning kan därför få avgörande betydelse för hur barnen mår och utvecklas under uppväxten. Att arbeta med föräldrar genom program eller kurser har visat sig ge goda resultat.

I det här häftet berättar vi om några av de kvalitetssäkrade föräldrakurser som finns i Sverige idag, hur de kan användas, om den forskning som finns bakom och hur man kan bygga upp verksamheten i kommunerna.

Det mycket viktiga kompanjonskapet mellan skolan och föräldrarna beskrivs närmare i *Skolan kan förebygga*, nr 7 i denna skriftserie.

Att stärka föräldrakraften

Omsorgen om barn är en viktig del av det svenska samhällsbygget och vägen in i föräldraskapet är som regel ombonad och trygg. Blivande och nyblivna föräldrar tar emot kunskap som en självklarhet, och stödet från barnmorskemottagningar och barnavårdscentraler är välkommet och uppskattas av de flesta.

Men behovet av kunskap minskar inte under barnens uppväxt. Föräldraskapets väg är kantad av ställningstaganden. Små viktiga beslut som handlar om att finnas till för sina barn och vara en tydlig, varm vuxen. Att uppmuntra, stötta och sätta gränser. Inte anklaga, kritisera eller dra sig undan. Den famn som är öppen och de öron som är beredda att lyssna öppnar vägen för samhörighet. Ett kitt i familjen som ger barnen ett starkt skydd under uppväxten.

Att vara en bra förälder är inte heller en självklar färdighet. Den växer fram under föräldraskapet. Olika föräldrar klarar olika saker och ingen klarar allt och det kan vara bra att få stöd under den här tiden. Med råd och stöd under vägen blir resan lättare. Vart vänder man sig då som förälder när familjelivet sviktar under småbarnstrots och tonårsbråk? När man har svårt att sätta gränser och kommunikationen är på nollpunkten och det känns som att orken inte finns.

Sedan länge har det ordnats studiecirklar och träffar för småbarnsföräldrar. Det är en viktig social verksamhet. Men aktivt, organiserat föräldrastöd efter spädbarnstiden är något relativt nytt i vårt land.

De föräldrakurser som beskrivs i den här skriften är ett nyttillskott som erbjuder föräldrar chansen att utveckla sin förmåga att bygga upp en varm och tydlig relation till sina barn. Målen är klart formulerade och arbetssättet väl definierat. Kärnan är den inspirerande lärprocessen. Föräldrar skaffar sig ny kunskap och övar metodiskt i hur man kan hantera olika familjesituationer.

Man vet att detta har effekt när de gäller att förebygga riskbeteenden, alkohol- och narkotikaanvändning och kriminalitet hos ungdomarna när de växer upp.

Programmen eller kurserna leder alltså till en tydlig förbättring av barnens hälsa och välfärd. Det är det nya.

Föräldraprogrammens särart ligger i att:

- Kurserna/programmen är forskningsbaserade.
- Forskningen visar att barnen fungerar bättre hemma och i skolan när föräldrar och/eller barn gått kursen.
- Kurserna/programmen har en teoretisk grund som består av kognitiv psykologi och social inlärningsteori.
- Diskussioner och utbyte av åsikter är inte det viktigaste. Målet är att föräldrar och barn tillägnar sig förhållnings-sätt som stärker en varm och tydlig kommunikation.
- Hemuppgifter, rollspel och olika övningar konkretiserar och befäster nya positiva sätt att förhålla sig.
- Träffarna är strukturerade och följer en handledning eller manual.
- Arbetsformerna är demokratiska, alla föräldrar kommer till tals.
- Kursen leds av en eller två handledare som gått en utbildning om programmets teori och praktik.

I de föräldrakurser och program som finns i Sverige idag används både rollspel och inspelade filmsekvenser med vardagssituationer. Diskussioner varvas med rollspel och följer en röd tråd under ett antal träffar. Föräldrarna arbetar strukturerat kring olika teman som är viktiga i alla familjer.

Föräldrarna får t.ex. öva på hur man kan upprätthålla grundläggande regler utan att hamna i tjat, utskällningar och nedbrytande konflikter med barnen.

Teman som kan tas upp under kurserna kan t.ex. vara:

- Barns och ungdomars utveckling.
- Hur man som förälder kan förena värme och tydlighet.
- Olika sätt att förhålla sig som förälder i olika situationer.
- Konflikthantering och problemlösning.
- Att bry sig om vad ungdomarna gör och var de befinner sig.
- Hur man stöttar barnen i deras skolarbete.

Forskning är grunden

Föräldrakursers positiva effekter på barns utveckling finns idag dokumenterade genom stora internationella studier och man vet mycket mer än för ett tiotal år sedan.

Genom kontrollerade studier har man kunnat visa vilka program som fungerar förebyggande och hjälper barn och ungdomar att må och fungera bättre, och vilka drogförebyggande insatser som saknar effekt eller till och med är skadliga.

De förebyggande program som vi presenterar i det här häftet grundar sig alla på forskning och har visat sig ha god effekt. Det handlar således om verksamhet som man brukar kalla evidens- eller kunskapsbaserad. Ett par av programmen bygger på det amerikanska Iowa Strengthening Families Program (ISFP) som arbetats fram av Karol Kumpfer, University of Utah samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

En annan betydelsefull forskare är Carolyn Webster-Stratton, som leder en föräldraklinik och är professor vid University of Washington. Hon har arbetat med familjeproblem som psykolog och terapeut i många år.

Programmen har anpassats efter svenska förhållanden. För närvarande utvärderas flera svenska föräldraprogram vetenskapligt.

Även om situationen för barn och föräldrar på flera sätt skiljer sig åt mellan Sverige och USA ger resultaten oss en vägledning om möjligheterna med ett aktivt föräldrarbete.

I preventionsarbetet är det viktigt att minska tillgängligheten till alkohol och droger i och utanför hemmet. Men störst betydelse för barnens utveckling har föräldrar och andra vuxna i barns och ungas närhet. Föräldraprogram är inte någon mirakelmedicin, men effekterna är märkbara när det gäller att skjuta upp ungas alkoholdebut, minska berusningsdrickandet och hjälpa föräldrar att fungera bättre.

Vardagskunskap för föräldrar

De program och kurser för föräldrastöd som beskrivs här är vardagsnära och utgår från hur livet ser ut när man är förälder. Effektiva föräldraprogram kan bidra till att både föräldrar och barn mår mycket bättre. Därför bör alla familjer erbjudas möjlighet att delta.

Vinsterna för familj och samhälle överstiger kommunernas kostnad för den här typen av föräldrakurser. Detta beror på att risken för att tonåringar ska få problem med alkohol och droger minskar om föräldrarna får tidigt stöd.

Här beskriver vi fyra föräldraprogram som visat sig ha effekt på alkoholdebut, berusningsdrickande och normbrott: Steg-för-steg, Föräldrakraft, Komet och Örebro prevention Program, ÖPP. Fler bra program, exempelvis Cope, beskrivs på Folkhälsoinstitutets hemsida.

Programmen kombinerar kunskap om barns utveckling med träning i bl.a. positiv kommunikation, gränssättning, uppmuntran och olika sätt att fatta hälsosamma beslut. Träffarna tar upp vardagliga händelser genom t.ex. diskussioner, rollspel och filmade situationer, men innehållet i samtalen och diskussionerna varierar.

Steg-för-steg

Programmet Steg-för-steg vänder sig till föräldrar och deras barn i skolår 5–7. Programmet är kunskapsbyggande och utformat för att förebygga tobak, alkohol- och drogbruk bland tonåringar, stärka föräldrakompetensen och familjebanden.

Ungdomarnas program förläggs till skoltid medan föräldrarna träffas på kvällstid i skolans lokaler. Två gånger under kursens gång träffas föräldrar och ungdomar gemensamt.

Föräldraprogrammet bygger på sju plus fem träffar. Varje träff

"Behovet av kunskap minskar inte under barnens uppväxt. Föräldraskapets väg är kantad av ställningstaganden. Små viktiga beslut som handlar om att finnas till för sina barn och vara en tydlig, varm vuxen."



är två timmar lång. Det centrala hjälpmedlet i de flesta föräldratreffarna utgörs av videofilmer (totalt ett tiotal) som lägger grunden för sammankomsterna.

Ungdomsprogrammet tar upp teman som drömmar och mål, uppskattning av föräldrar, stresshantering och kompistryck. Det finns länkar mellan ungdoms- och föräldradelen i form av hemövningar. Den sjunde och tolfte träffen utgörs av familjekvällar där föräldrar och ungdomar möts tillsammans.

Metoden används i Sverige sedan år 2002. Steg-för-steg finns även i en version som heter FöräldraStegen. Den vänder sig till föräldrar med barn som är riskutsatta i olika avseenden.

Föräldrakraft

Föräldrakraft är ett program där man arbetar med hela familjen och lyfter fram det positiva i föräldraskapet. Det finns två program för olika åldrar. Det första riktar sig till föräldrar med barn mellan 3 och 6 år, och den andra till föräldrar med barn mellan 11 och 14 år.

Syftet med kurserna är att hjälpa föräldrar att behålla lugnet, sätta gränser på ett positivt sätt, visa barnen kärlek och bli bra skolföräldrar. Positiv uppmärksamhet, kommunikation, lek, gränssättning och konflikthantering är centralt i båda åldersgrupperna. Stresshantering, hjälp med skolarbetet och samarbete med skolan tillkommer i kurserna för föräldrar till 6-åringar.

Den andra kursen är till för föräldrar med barn som ska börja i skolor 5, dvs. blivande tonårsföräldrar. Kursen ger föräldrarna verktyg att hålla sig lugna, visa kärlek, sätta gränser och ha roligt tillsammans med sin tonåring. Moment om tobak, alkohol och droger ingår också. Föräldrakraft började prövas i Sverige under år 2004 i Eskilstuna.

Komet

Komet erbjuder stöd till föräldrar som upplever svårigheter att hantera bråk- och trotsbeteenden hos sina barn. Under cirklarna följer man en metod som bygger på att särskilt utbildade grupp- ledare tar upp olika teman och diskuterar lösningar på vanliga problem. Man pratar inte så mycket om svårigheter och brister utan mer om möjligheter. Råd och tips som kan prövas hemma mellan träffarna delas ut i form av skriftligt material.

Metoden har visat på mycket goda resultat i utländska utvärderingar. En försöksverksamhet i Stockholm under våren 2003 gav också positivt resultat .

Örebro Prevention Program, ÖPP

Örebro Prevention Program är ett svenskt program som riktar sig till föräldrar med barn i skolår 7–9. Syftet är att minska alkohol- bruket bland ungdomar genom att rikta sig till föräldrarna. Programmet består av korta föräldraträffar (15–20 minuter) en gång per termin i anslutning till ordinarie föräldramöten i skolår 7–9. Man går igenom forskningsresultat som visar att barn som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer. Och att det har stor betydelse att föräldrarna understryker att det inte är OK att dricka när man är tonåring. Föräldrarna uppmuntras att diskutera detta med varandra och att göra gemensamma överenskommelser om alkohol, att hålla på tider osv.

ÖPP är en begränsad föräldramötesmetod som inte syftar till att förbättra kommunikationen mellan föräldrar och barn, utan mer betonar regler och förhållningssätt när det gäller ungdomar och alkohol.

Risk- och skyddsfaktorer

Många tonåringar testar gränser och betar sig på ett sätt som inte alls är bra för dem själva. Om de börjar skolka, använda tobak, alkohol och droger kan det skaka om familjebilden ordentligt. De flesta unga slutar efter en tid, men andra utvecklar problembeteenden som kan få allvarliga konsekvenser långt fram i livet.

Vi vet idag att en rad risk- och skyddsfaktorer påverkar den här utvecklingen hos unga. Det handlar nästan alltid om faktorer som samverkar. Vissa av dem är av samhällskaraktär, andra är knuta till skolmiljön och ytterligare viktiga faktorer handlar om familj och fritid. Till detta kommer individuella och personliga förutsättningar.

Generellt kan man säga att en trygg miljö under den tidiga uppväxten ökar chansen för att det ska gå bra under tonåren. Om föräldrarna dessutom klart betonar att unga inte ska dricka alkohol, minskar det riskerna för en tidig alkoholdebut och berusningsdrickande.

Här följer några av de faktorer som påverkar riskerna för att tonåringar ska få problem. Men riskerna kan uppvägas av positiva faktorer som fungerar skyddande. De risk- och skyddsfaktorer som omnämns här rör framförallt familjen.



"Föräldraprogram är inte en mirakelmedicin, men effekterna är märkbara när det gäller att skjuta upp ungas alkoholdebut, minska berusningsdrickandet och hjälpa föräldrar att fungera bättre."

Risikfaktorer

- Samhället** *Risken för att utveckla problembeteende ökar när:*
- Tobak, sprit, vin och öl är lättillgängligt.
 - De sociala och ekonomiska klyftorna är stora.
- Familjen och fritiden** *Risken för att utveckla problembeteende ökar när:*
- Föräldrar tolererar eller till och med uppmuntrar att deras barn dricker.
 - Det finns cigaretter, alkohol och droger hemma.
 - Föräldrarna är osäkra och inte känner till vad deras barn gör på fritiden och i skolan.
 - Föräldrarna har låga förväntningar på vad barnen gör i skolan och på fritiden.
 - Kontakten mellan föräldrar och barn är dålig.
 - Familjen har många och svårlösta konflikter.

Skyddande faktorer

- Samhället** *Risken för att utveckla problembeteende minskar genom:*
- Kontroll av ungas tillgång till sprit, vin och öl.
 - Sociala nätverk och stöd till ekonomiskt utsatta familjer.
 - Utbildning för föräldrar.
 - Samverkan mellan föräldrar och skola.
- Familjen och fritiden** *Risken för att utveckla problembeteende minskar när:*
- Föräldrar poängterar att tonåringar inte ska dricka.
 - Det inte finns cigaretter, alkohol och droger hemma.
 - Relationen mellan barn och föräldrar är varm och nära.
 - Föräldrarna har tydliga normer och positiva förväntningar.
 - Barnens positiva handlingar uppmärksammas mer än de negativa.
 - Föräldrarna tydligt visar att de bryr sig om var barnen är och vad de gör, utan att vara överkontrollerande.

Insatser för alla föräldrar eller bara för vissa?

Det finns olika åsikter om hur preventionsarbete ska bedrivas för att vara effektivt. Ska insatserna riktas till en bred grupp, t.ex. alla barn i en viss ålder, till särskilda riskgrupper eller till barn som redan har mycket stora problem? Svaret är att alla tre tillvägagångssätten har fördelar.

Preventiva insatser delas allmänt in i:

1. Primärprevention som också kallas universell (gäller alla).
2. Sekundärprevention som också kallas selektiv (cirka 15 procent).
3. Tertiärprevention som också kallas indikerad (cirka 5 procent).

Preventionsprogram som enbart riktar sig till föräldrar med barn som har mycket stora svårigheter har störst effekt för just de barnen medan de program som vänder sig till alla föräldrar (universell prevention) har sin stora betydelse för att de påverkar många familjer positivt.

Men det är inte så enkelt. När man väljer strategi ska riskfaktorerna bedömas på rätt sätt. Det har visat sig att det kan vara svårt att på ett tidigt stadium förutsäga vilka barn som kommer att få problem längre fram, men samtidigt måste de föräldrar som faktiskt har akuta svårigheter få hjälp. Att en liten insats till många har större preventiv effekt än stora insatser till få kallas ibland för den preventiva paradoxen. Man måste alltså ta ställning till om insatserna ska riktas till alla föräldrar eller till några utvalda.

Därför behövs olika typer av preventionsprogram i kommunerna. Det räcker inte med att enbart genomföra insatser för barn och ungdomar med problembeteenden, t.ex. genom att arbeta med ungdomar som begår brott. Det kan däremot vara en stor vinst att rikta sig till alla föräldrar. Inte minst för att föräldrar som har det särskilt besvärligt inte ska behöva känna sig utpekade.



"Att en liten insats till många har större preventiv effekt än stora insatser till få kallas ibland för den preventiva paradoxen."

Att lyckas med föräldrarbete

Om du vill få igång föräldrakurser som en viktig del av kommunens alkoholförebyggande arbete – hur går du då till väga? Hur övertygas rätt personer, t.ex. tjänstemän och politiker om att föräldrakurser är effektiva och viktiga? Att insatser under barnens uppväxt kan få dem att må bättre och skjuta upp alkoholdebuten. Att kurser med struktur och påtagligt kunskapsinnehåll är en investering för framtiden? Sist men inte minst, hur får man med föräldrarna?

Bestående verksamhet är målet

En satsning på föräldrakurser ska inte vara tillfällig eller tidsbegränsad. Målet måste vara att på sikt få till stånd en permanent verksamhet som blir en grundbult i kommunens förebyggande arbete.

Som i allt förändringsarbete handlar det om att mobilisera engagemang och lust. En viktig del av analysen är att undersöka var den största förändringspotentialen finns.

Implementeringsforskningen visar att man får bäst resultat om man börjar där intresset är som störst. Där det redan finns en nyfikenhet och positiv inställning till förändringar. Tänk på att det personliga mötet alltid fungerar bäst när man vill förankra nya idéer och metoder. Ha en realistisk tidtabell och låt det ta tid. Med en bra grund kommer kunskapen om föräldraprogrammens betydelse och effektivitet att sprida sig som ringar på vattnet.

Förankring hos politikerna är A och O

En grundläggande erfarenhet från implementeringsforskning är att stödet från politikerna är avgörande för om en preventions-satsning ska kunna utvecklas och leva vidare.

På ett tidigt stadium är det lämpligt att bjuda in några politiker till ett möte.

Förbered mötet väl med analys och fakta. Kommunikationen med politikerna är helt avgörande för det fortsatta arbetet. Det går inte att genomföra breda föräldrautbildningar utan politiskt stöd i kommunen. För att politikerna ska få kunskap om och känna att de äger frågan kan till och med särskilt skraddarsydd utbildningar för politikerna vara en bra väg.

Fyra argument för politiker:

- 1. Förebygg ungdomsproblem i tid** Problem med unga som skolkar, strular, använder alkohol och droger och begår normbrott är inte ovanliga. Idag vet vi att den här riskutvecklingen kan förebyggas genom tidiga insatser i form av föräldrakurser. Det finns alltså stora möjligheter att skapa en bra grund för barns växande.
- 2. Föräldrakurser sparar pengar** Om barns och ungas problem minskar blir behovet av specialundervisning och elevassistenter mindre. Detta leder till besparingar redan inom några år. Samhällskostnaden för en tonåring som gjort brottskarriär är cirka 20 miljoner kronor när tonåringen nått vuxen ålder. Motsvarande kostnad för en ung människa som utvecklar ett bestående missbruk är 11,5 miljoner kronor. Kan missbruk, kriminalitet och psykisk ohälsa förebyggas innebär det en stor samhällsekonomisk vinst.
- 3. Föräldrar vill ha stöd** I Folkhälsoinstitutets utredning *Nya verktyg för föräldrar: förslag till nya former av föräldrastöd* (2004) framgår att föräldrar vill ha stöd i sitt föräldraskap.
- 4. Insatser för alla är bättre än insatser för riskgrupper** Breda insatser ger bättre sammanlagd effekt än uppsökande insatser. Om föräldrakurser erbjuds till alla föräldrar når man fler – även riskgrupperna – och ingen behöver känna sig utpekad.

Analysera risk- och skyddsfaktorer

Ofta handlar förändringsarbete om insatser på olika nivåer, där parallella åtgärder förstärker varandra. När olika aktörer i samhället engagerar sig och samordnas på ett bra sätt stärks skyddseffekterna. Därför är det viktigt att också ha en gemensam utgångspunkt. En klar analys av de risk- och skyddsfaktorer som påverkar familjernas liv i kommunen är till stor hjälp vid implementeringen.

En analys kan t.ex. undersöka om konsumtionen av alkohol och droger ökar bland unga. Ökar skolk och kriminalitet? I vilket område, vilken skola är behovet av åtgärder störst?

Ha inte bara färdiga svar

Att ha ett öppet sinnelag är viktigt i allt implementeringsarbete. Risk- och skyddsanalysen kan visa på ett uppenbart behov av insatser. Men det går inte att förutsätta att alla direkt ska förstå att just strukturerade föräldrakurser är en effektiv metod som är värd att satsa på.

Därför är det viktigt för dig som vill starta en verksamhet att lyssna på de frågor och problem som inställer sig. Det kan t.ex. handla om att det redan finns annan verksamhet för föräldrar som man tycker fungerar och är nöjd med. Utan att kritisera den gamla verksamheten kan de nya föräldrakurserna fungera som ett komplement. Ta fasta på det som är gemensamt, som att de nya föräldrakurserna är förenliga med folkbildningstraditionen där människor tillsammans tar del av ett kunskapsinnehåll i studie-cirkelform. De nya programmen och kurserna vilar på en stabil värdegrund som utgår från barnens bästa. Det nya är att det också finns forskning som visar att dessa metoder fungerar.

Börja gärna med att samla några engagerade människor i förvaltningen, som du tror är intresserade av förebyggande föräldrarbete. Diskutera möjligheterna att utveckla kommunens insatser för föräldrar och barn. Bjud in en handledare som har arbetat med

programmen och som kan berätta levande om kursernas innehåll och effekter.

Arbeta med fokusgrupper

Ett sätt att förankra en satsning på föräldrakurser i kommunen kan vara att arbeta med en fokusgrupp. Gruppen bör bestå av 8–10 personer med olika bakgrund, t.ex. tjänstemän som arbetar med barn- och ungdomsfrågor, rektorer, elevhälsans personal och kommunpolitiker. Sammansättningen beror på vilken arena man har tänkt sig för kurserna.

Bilda en arbetsgrupp

Räkna med att du som initiativtagare måste finnas med som stöd i arbetet under en längre tid. Men det är också nödvändigt att delegera till andra som vill vara med i processen. Det bästa sättet är att bilda en arbetsgrupp av engagerade personer.

Om arbetet går framåt inom förvaltningen och du har fått med dig några intresserade i arbetet, är det dags för det allra viktigaste – att förankra en satsning på föräldrakurser hos kommunens politiker.

Arbetsgruppens fortsatta arbete

Några av arbetsgruppens uppgifter kan vara att definiera målgruppen och välja vilken typ av program som kan passa föräldrarna i området. Det kan t.ex. handla om graden av problem. Örebro Prevention Program är en avgränsad föräldramötesmetod som inte ger djupgående effekter när det gäller relationen mellan föräldrar och barn. Föräldrakraft, Steg-för-steg och Komet däremot stärker föräldrakompetensen inte bara när det gäller alkohol och droger utan även i en rad andra avseenden.

Vissa program är därför också mer resurskrävande än andra. I familjeprogrammet Föräldrakraft arbetar man med både för-

Exempel på tidsplan för genomförande

Så här kan det gå till att göra en tidsplan när det väl är dags att dra igång arbetet med att genomföra programmet. Exemplet är hämtat från Steg-för-Steg.

Sex månader före kursstart

Bestäm vilken målgruppen är, t.ex. kommunens samtliga föräldrar till eleverna i skolår 6.

Tre månader före kursstart

Rekrytera ledare och grupper.
Välj datum och boka lokaler.

Fyra veckor före kursstart

Utbilda lärare och ledare.
Arrangera utrustning, samla material, t.ex. tidningsklipp.
Inbjud till föräldramöte, exempelvis i skolan, för att värva föräldrar.

En vecka före kursstart

Kontrollera bokningar och skicka påminnelser.

Före varje steg

Förbered och kopiera material som ska användas.

äldrar och barn vid varje tillfälle. Det kräver fyra kursledare. Steg-för-steg och Komet är inte lika intensivt inriktade på hela familjen och det behövs endast två kursledare. Örebro Prevention Program slutligen är ännu mindre personalkrävande.

Utbilda handledare

De program som beskrivits i den här skriften har utvecklats i Sverige under senare år och det finns utbildningar för kursledare, i vissa fall även lokalt. Observera att alla kursledare som väljs ut måste få mandat och arbetstid för att genomföra arbetet.

De måste också ha utbildning. Alla program kräver inte samma kompetens hos handledarna. Kontakta gärna ansvariga för varje program i god tid för information. De kan tala om vilka förkunskaper som krävs och vilka utbildningar som ger behörighet att utbilda vidare. Adresser finns på sidorna 30–35.

Hur intresserar man föräldrarna?

Många föräldrar deltar redan i de grupper för nyblivna föräldrar som ordnas av t.ex. BVC och olika studieförbund. Om kommunen vill satsa på förebyggande föräldrakurser bör alla föräldrar erbjudas detta under barnens uppväxt.

Arenor för föräldrarbetet

Vilken förvaltning som initierar arbetet beror på de lokala förutsättningarna. Kurserna kan drivas i skolans och elevhälsans regi eller av skolan i samarbete med socialförvaltningen. De kan också genomföras av ett bildningsförbund eller av kyrkan.

Eftersom intresset för föräldrakurser är så stort idag finns det många möjligheter att nå föräldrar på olika vägar:

- Föräldramöten är ett bra tillfälle till information genom att t.ex. visa en film.
- Det kan också vara bra att få hjälp av en engagerad förälder som redan gått en föräldrakurs.
- Det är alltid en fördel att använda de kontakter som redan finns i skolan och på förskolan och fritidshemmet.
- Lappar i lokala butiker och på offentliga anslagstavlor i området kan vara en bra idé, likaså annonser i lokala tidningar.
- Alla föräldrar ska ha möjlighet att delta i föräldrakurser, även de som är pressade av olika skäl. Ekonomiska hinder, kommunikationer eller barnpassningsproblem ska inte ställa sig i vägen. Det är därför en fördel om man som kursarrangör gör det så enkelt som möjligt att vara med.

Här är några viktiga förutsättningar för ett högt föräldradeltagande:

- Det är bra om flera föräldrar på kursen känner varandra.
- Gör arrangemangen kring kurserna så trevliga som möjligt.
- Ordna en trivsamt måltid i samband med kursen.
- Erbjud barnpassning i de fall barnen inte deltar i kursen.
- Ordna samåkning eller skjuts med bil.
- Ta hänsyn till föräldrarnas synpunkter på kursarrangemanget.
- Det passar många föräldrar väldigt bra att träffas under organiserade former med tydligt innehåll och uttalade mål. Att det finns en fastställd kursplan är en bra motivation för många. Det handlar också om att göra träffarna lustfyllda och ge utrymme för skratt och avspänt småprat.

Utvärderingar visar att föräldrar tycker att de har haft stor användning av kunskaperna i sitt vardagsliv med barnen, och att kurserna varit roliga och mycket givande.

Fakta om föräldraprogrammen

1. Steg-för-steg

Bakgrund: Steg-för-steg grundar sig på det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP) som är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah samt Virginia K. Molgaard, Iowa State University. En svensk version av programmet har utvecklats av Eva Skärstrand och Jörgen Larsson inom STAD-projektet 2001–2003.

Steg-för-steg utvärderas i en randomiserad kontrollerad studie i samverkan med Karolinska institutet (Institutionen för folkhälsovetenskap). Studien, som påbörjades 2003, involverar drygt 700 elever och föräldrar i 19 stockholmsskolor.

Syfte: Programmet är utformat för att:

- Förebygga användning av tobak, alkohol och droger bland tonåringar.
- Stärka familjekompetensen
- Stärka familjebanden.

Metod och omfattning: Föräldraprogrammet bygger på sju plus fem träffar inklusive två familjekvällar. Varje träff är två timmar lång. Det centrala hjälpmedlet i föräldraträffarna utgörs av videofilmer (totalt ett tiotal) som lägger grunden för sammankomsterna. Ungdomsdelen omfattar lika många tillfällen.

Preventionsnivå: Universellt program.

Arena och genomförande: Kurserna är framförallt skolbase-
rade. Ungdomarnas program äger rum på dagtid med en lärare
och en anlitad ledare. Föräldraprogrammet äger rum på kvällstid
i skolans lokaler och leds oftast enbart av samma anlitade ledare.
STAD-projektet har också utvecklat ett sekundärpreventivt för-

äldraprogram (FöräldraStegen) att användas inom socialtjänsten och annat behandlingsarbete. FöräldraStegen bygger på Steg-för-steg.

Huvudman: STAD-projektet i Stockholm.

Utbildning: STAD-projektet i Stockholm erbjuder kurser och certifierad ledarutbildning. Utbildningen omfattar för lärare sammanlagt 1,5 plus 1 dag och för ledare 3 plus 2 dagar.

Spridning: Programmet har 25 certifierade ledare (februari 2006) spridda över landet som har rätt att utbilda lärare och ledare. Steg-för-steg är spritt till cirka 35 svenska och fyra norska kommuner. Totalt har mer än 200 ungdoms- och föräldragrupper genomgått Steg-för-steg.

Kontaktperson: Jörgen Larsson, jorgen.larsson@stad.org

Hemsida: www.stad.org

Målgrupp: Kursen vänder sig till alla föräldrar och ungdomar i åldrarna 11–14 år (skolår 5–7).

2. FöräldraStegen

Bakgrund: Samma teoretiska och praktiska grund som Steg-för-steg.

Målgrupp: Riktat sig till föräldrar vars barn (14–17 år) är aktuella för myndighetsingripande från t.ex. socialtjänsten eller som på annat sätt befinner sig i riskzonen för att utveckla problem.

Preventionsnivå: Selektiv och indikerad prevention (för föräldrar till stökiga och utagerande barn).

Utbildning: STAD-projektet i Stockholm genomför kurser.

Spridning: Kurser genomförs kontinuerligt och ett hundratal personer är utbildade. Cirka 30 föräldragrupper har gått kurser på t.ex. Maria Ungdom i Stockholm, Navet i Växjö-Ljungby samt inom socialtjänsten och på skolor på ett antal platser. Programmet har 16 certifierade ledare (februari 2006) spridda över landet som har rätt att utbilda ledare i FöräldraStegen.

Huvudman: STAD-projektet i Stockholm

Kontaktperson: Jörgen Larsson, jorgen.larsson@stad.org

Hemsida: www.stad.org

3. Föräldrakraft

Bakgrund: Det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP), som är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah samt Virginia K. Molgaard, Iowa State University, utgör grunden. Det svenska programmet har utvecklats av Birgitta Kimber vid Örebro universitet.

Målgrupp: Programmet vänder sig till familjer med barn i åldrarna 3–6 år och 11–14 år.

Syfte: Syftet med Föräldrakraft är att stärka de skyddande faktorerna på familjenivå, i synnerhet att främja positiva uppfostringsstrategier och att stärka familjesammanhållningen. Programmet för föräldrar med äldre barn syftar mer specifikt till att förebygga missbruk.

Metod: Programmet innefattar både föräldrar och barn och bedrivs via modellinläring, diskussioner, rollspel och hemuppgifter. Varje gång träffas föräldrarna en timme (föräldrapasset)

parallellt med en egen timme för barnen (barnpasset). Timmen därefter arbetar barnen och föräldrarna tillsammans med dagens tema (familjepasset).

Omfattning: 7–8 träffar, med två timmar per gång.

Preventionsnivå: Universellt program.

Test: Pågår för närvarande i Eskilstuna, se www.eskilstuna.se

Arena och genomförande: Kurserna kan vara skolbaserade, förskola och grundskola, men ska inte i första hand ledas av lärare. Genomförs exempelvis i samarbete med socialtjänsten.

Huvudman: Örebro universitet, Institutionen för beteende, social- och rättsvetenskap.

Utbildning: Det finns cirka 20 utbildade/licensierade handledare (februari 2006). Dessa utbildare kan anlitas för utbildning av kursledare.

Kontaktperson: Birgitta Kimber, b.kimber@telia.com

Hemsida: www.oru.se

4. Kommunikationsmetod för föräldrar, Komet

Bakgrund: Stockholms stad har utvecklat föräldraträningsprogrammet Komet för föräldrar. Metoden har visat på mycket goda resultat i utländska utvärderingar. De goda resultaten bekräftades i en försöksverksamhet i Stockholm under våren 2003. En randomiserad studie pågår för närvarande i samarbete med FoU-enheten i Stockholm och Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet.

Målgrupp: Programmet är avsett för föräldrar med barn i åldern 3–10 år som har ett utagerande beteende, är svåra att få kontakt med, har koncentrationssvårigheter eller som har dåliga kamratrelationer.

Syfte: Syftet är att ge råd, stöd och färdigheter till föräldrar som upplever svårigheter att hantera bråk- och trotsbeteenden hos sina barn.

Metod: Programmet använder sig av en manual och bygger på att särskilt utbildade gruppledare tar upp olika teman vid varje träff. Tillsammans med föräldrarna diskuteras lösningar och idéer på vanliga problem, vilka man också övar på. Innehållet är mycket lösningsfokuserat, d.v.s. man pratar inte så mycket om svårigheter och brister utan mer om möjligheter och lösningar. Råd och tips som prövas hemma mellan träffarna delas ut i form av skriftligt material.

Omfattning: En gång i veckan vid elva tillfällen. Varje träff tar 2,5 timmar.

Preventionsnivå: Selektiv och indikerad.

Arena och genomförande: Föräldragrupperna består av föräldrar till sex barn (totalt av 6–12 föräldrar) och två gruppledare. Programmet genomförs i första hand inom ramen för socialtjänsten på stadsdelsförvaltningarna.

Huvudman: Kometprojektet, Precens, Socialtjänstförvaltningen i Stockholm.

Utbildning: Kometprojektet, Precens i Stockholm, erbjuder kostnadsfri utbildning till gruppledare i Komet för anställda inom Stockholms stad. I mån av plats kan anställda i andra kommuner köpa utbildningsplatser i Komet.

Kontaktperson: Charlotte Skawonius,
komet@sot.stockholm.se

Hemsida: www.kometprogrammet.se

5. Föräldramötesmetoden Örebro Prevention Program, ÖPP

Bakgrund: Forskarna Håkan Stattin och Nikolaus Koutakis fick 1999–2001 medel från Statens folkhälsoinstitut för att undersöka möjligheterna att minska drickande och kriminalitet bland ungdomar i Sverige. Uppdraget handlade om att utarbeta preventiva verktyg som med begränsad utbildning och små kostnader skulle kunna användas av samordnare i olika kommuner.

Syfte: ÖPP syftar till att förebygga tidig alkoholdebut, berusningsdrickande och normbrott bland ungdomar genom att påverka föräldrars attityder till ungdomars drickande.

Metod: Information till föräldrar om droger och om enkla regler för hur man ska förhålla sig till ungdomars drickande som förälder, t.ex. vikten av att föräldrar håller på 18-årsgränsen, samt föräldraöverenskommelser kring ungdomsdrickande i klassen.

Målgrupp: Föräldrar till elever i skolår 7–9.

Preventionsnivå: Universellt program.

Arena och genomförande: Grundskolans föräldramöten skolår 7–9 under en kvart i anslutning till cirka fem föräldramöten. Metoden kan genomföras av lärare men också av personal inom elevhälsan, fältsekreterare osv. Genomförs exempelvis i samarbete med socialtjänsten.

Huvudman: Örebro universitet, Institutionen för beteende, social- och rättsvetenskap.

Utbildning: 1–2 utbildningsdagar med fortsatt handledning. Utbildningen är under uppbyggnad av Örebro universitet och Statens folkhälsoinstitut (våren 2006).

Manual: Under produktion i samarbete med Örebro universitet och Statens folkhälsoinstitut (färdig hösten 2006).

Kontaktpersoner: Nikolaus Koutakis, Örebro universitet: nikolaus.koutakis@bsr.oru.se, Johanna Ahnquist, Statens folkhälsoinstitut: johanna.ahnquist@fhi.se

Hemsida: Under produktion i samarbete med Örebro universitet och Statens folkhälsoinstitut (färdig hösten 2006).

Lästips

Andréasson, S. (red.). *Den svenska supen i det nya Europa: nya villkor för alkoholprevention: en kunskapsöversikt*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2002.

Bing, V. *Föräldrastöd och samverkan: familjecentralen i ett folkhälsoperspektiv*. Stockholm: Gothia, 2005.

Bremberg, S. (red.) *Nya verktyg för föräldrar: förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2004.

Ferrer-Wreder, L., Stattin, H. och Karlsson, E.(red.) *Föräldrastöd i teori och praktik*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet (BRÅ), 2003.

Ferrer-Wreder, L. och Stattin H. *Framgångsrika preventionsprogram för barn och unga: en forskningsöversikt*. Stockholm: Gothia, Institutet för utveckling av metoder i socialt arbete: Statens institutionsstyrelse, 2005.

Nya möjligheter. Metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2005.

Sundell, K., Kling, Å. m.fl. *Komet för föräldrar: vilka föräldrar deltar, vilka är barnen och vad tycker föräldrarna om Komet?* Stockholm: Forsknings- och utvecklingsenheten, Socialtjänstförvaltningen, Stockholms stad, 2005.

Sundell, K. och Forster, M. *En grund för att växa: forskning om att förebygga beteendeproblem hos barn*. Stockholm: Forsknings- och utvecklingsenheten, Socialtjänstförvaltningen, Stockholms stad, 2005.

Sherefay, S. *Barnen i våra hjärtan: studiematerial: för att stärka föräldrarnas roll i det mångkulturella Sverige*. Stockholm: Integrationsförvaltningen: Rädda barnen, 2002.

Webster-Stratton, C. *De otroliga åren: en handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan tre och åtta år*. Lund : Palmkron, 2004.

Länkar

Statens folkhälsoinstitut:
www.fhi.se/skolanforebygger

Stadprojektet och föräldraprogrammet Steg-för-steg:
www.stad.org

Stockholms stads FoU-enhet. Hemsida om prevalens, riskfaktorer och intervention:
www.prevention.se

Örebro universitet:
www.oru.se

Hemsida om Iowa Strengthening Families Program (ISFP):
www.strengtheningfamilies.org

Hemsida om Parenting Clinic och Carolyn Webster Strattons forskning:
www.son.washington.edu/centers/parenting-clinic

Familjen och föräldrarna har störst betydelse som skydd för att unga inte ska få problem och hamna snett i tillvaron, och som stöd när det händer.

Bra föräldrautbildning kan därför få avgörande betydelse för hur barnen mår och utvecklas under uppväxten. Att arbeta med föräldrar genom program eller kurser har visat sig ge goda resultat.

De föräldrakurser som beskrivs i den här skriften erbjuder föräldrar chansen att utveckla sin förmåga att bygga upp en varm och tydlig relation till sina barn. Man vet att detta har effekt när det gäller att förebygga riskbeteenden, alkohol- och narkotikaanvändning och kriminalitet hos ungdomarna när de växer upp.

Skriften ingår i en serie med följande titlar:

- 1 Policy för prevention
- 2 Metoder för kartläggning och uppföljning
- 3 Mobilisering, opinionsarbete och media
- 4 Tillsyn över alkohol i lokalsamhället
- 5 Ansvarsfull alkoholservering
- 6 Föräldrar är viktigast!
- 7 Skolan kan förebygga
- 8 Alkoholförebyggande insatser i primärvården
- 9 Trafikonykterhet
- 10 Alkoholförebyggande insatser i arbetslivet



STATENS
FOLKHÄLSOINSTITUT

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm
Fax 08-449 88 11
E-post: fhi@strd.se
Internet: www.fhi.se
ISBN 91-7257-437-2