

Projektredovisning

Föräldrautbildning i Utveckling

2006-09-01 – 2010- 06-30



Projektledare Mona Hedström

Innehållsförteckning

Inledning Perioden 2010-01-01 – 2010-06-30.....	4
Första kvartalet.....	4
Inledning för kvartal 2007-11-01-2008-03-01	5
Inledning för kvartalet 2008-03-01-2008-06-19	7
Inledning 2008-06-19-2008-12-19.....	8
Inledning 2009-06-30 - 2009-12-31.....	10
Föräldragrupper omgång 1	12
Enkät svar (kvartal 1 och 2)	13
Feedback från föräldrar	17
Kontrollgrupp omgång 1	21
Föräldragrupper omgång 2 (kvartal 3)	21
Undersökningsgrupp	21
Kontrollgrupp omgång 2	24
Föräldragrupper omgång 3 (redovisning kvartal 4)	24
Undersökningsgrupp	24
Kontrollgrupper.....	28
Föräldragrupper omgång 4.....	29
Undersökningsgrupp	29
Kontrollgrupper.....	34
Föräldragrupper omgång 5.....	34
Undersökningsgrupp	34
Föräldragrupper omgång 6.....	35
Undersökningsgrupp	35
Föräldragrupper omgång 7.....	36
Undersökningsgrupp	36
Fortsättning föräldragrupper omgång 7 i Åre	36
Undersökningsgrupp	36
Föräldragrupper omgång 8.....	37
Utvärderingens resultat t o m 2009-09-07	37
Redovisning av den nya enkätens öppna frågor – kompletteringsfrågor.....	42
Undersökningsgrupper.....	42
Redovisning av den nya enkätens öppna frågor – kompletteringsfrågor till booster-sessions, d v s återträffarna med föräldrarna efter ca 1-1.5 år.	50
Ny studiedesign.....	54
Ekonomi	58
Framtid	60
Utveckling av projektet.....	60
En förlängning av projektet	60
Projektets sista halvår	61
Projektet fortsätter.....	61
Diskussion.....	63
Diskussion kvartal 1	63
Diskussion kvartal fyra	63
Diskussion kvartal 5.....	64
Diskussion kvartal 6 (2008-03-01-2008-06-19)	66
Diskussion kvartal 7 och 8 (2008-06-2008-12-19)	67
Diskussion kvartal 8 (2008-12-19-2009-06-30)	68
Diskussion kvartal 9 (2009-06-30 - 2009-12-31)	71
Diskussion (2010-01-01 - 2010-06-30)	72

Sändlista:

Alf Lerner, Åre Primärvård

Lena Månström, Åre kommun

Inledning Perioden 2010-01-01 – 2010-06-30

Ännu ett halvår har gått. Denna gång med föräldragrupper i Åre kommun men även föräldragrupper i Krokoms och Bräcke kommun. Åre, Krokoms och Bräcke är de kommuner som satsar på en nyckelperson i varje kommun. Dessa nyckelpersoner får en kompetenshöjande insats på 20 dagar spridd över 18 månader, deltagande på den kompetenshöjande insatsen för länets fyra dagar, erfarenhetsutbyte genom en nationell och europeisk resa genom EU-projektet ”Stärkt kompetens inom föräldrastöd”. I den kompetenshöjande insatsen ingår att de får en utbildning i föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt. Nyckelpersonerna har haft sina första grupper och genomfört första utbildningsomgången.

I Åre har 58 föräldrar utbildats hittills i år. Två grupper i Åre, två grupper i Järpen och en grupp i Hallen.

Vi jobbar vidare med utvärderingen tillsammans med Örebro universitet och Håkan Stattin. Vi har utvecklat enkäten och studien. Vi håller på att ställa samman alla dessa enkäter och analysen blir klar till hösten. I den nya designen har vi erbjudit även kontrollgruppen att gå Ömsesidig Respekt så idag erbjuds alla föräldrar i Åre kommun utbildningen. Även Krokoms och Bräcke kommun ingår i studien.

En doktorand från Italien, Serena Bauducco, har varit på besök för att få delta i föräldragrupper och veta mer om Ömsesidig Respekt.

Rädda barnen efterfrågade en föreläsning i Stockholm i mars om Ömsesidig Respekt.

Växjö och det nationella föräldrastöds projektet ”Det goda föräldraskapet” hade en dag om olika föräldrastöds program för alla kommuner i Kronobergs län. De ville att Ömsesidig Respekt presenterades. Det var bra uppslutning från alla kommuner. Mellan den 20-24 september 2010 utbildas 10 ledare i Ömsesidig Respekt.

Föreningen för socionomerna i Sverige har visat intresse för Ömsesidig Respekt och efterfrågat en föreläsning på en konferens i Karlskrona i september.

Första kvartalet

Första kvartalet innehöll mycket planeringsarbete inför föräldragrupper, enkäter, finansiering m m.

Vi hade en upptaktsträff för projektet 2006-09-21 på Kretsloppshuset i Mörsil. Politiker, tjänstemän, verksamhetschefer, BVC sköterskor, barnmorskor, förskollärare, socionomer, psykologer, familjebehandlare, Rädda barnen m fl från Åre och Östersund var inbjudna. Vi var 28 st. Alf Lerner, Verksamhetschef Primärvården Åre och BVC sköterska Marita Eriksson inledde dagen. Susanne Nilsson på samhällsmedicin/folkhälsa pratade om projektet ur ett folkhälsoperspektiv. Undertecknad berättade om tankarna kring projektet och dess upplägg. Professor Håkan Stattin som är projektets vetenskapliga handledare berättade om den utvärdering som ska göras och hans tankar kring utvärdering. Åke Rönnberg, Enhetschef Torvalla Hälsocentral fick tyvärr förhinder och kunde inte komma. Han skulle ha pratat om Torvalla projektet och hur detta projekt stämmer in i deras arbete. Det var mycket positivt att

få samla alla människor som finner projektet intressant och ge alla en inblick i vad projektets tankar är.

Jag upplever att det har varit mycket värdefullt att jag har blivit inbjudan till olika konferenser. Många av inbjudningarna har kommit från Suzanne Nilsson på samhällsmedicin/folkhälsa. Jag blev bl a inbjuden på en studieresa till Umeå där vi tittade på en familjecentral som jobbar från 1-18 år och en mottagning för tonårsföräldrar. Jag har även varit på en dag om kost och rörelse, en dag om barnkonventionen, små barn i riskzon och olika föreläsningar om genus. Det berikar att få utökad kunskap, ta del av ett nätverk och bli insatt i hur andra verksamheter arbetar.

Inledning för kvartal 2007-11-01-2008-03-01

Det har hänt relativt mycket sedan den senaste rapporteringen. Ännu en omgång med grupper är klara och nya grupper har startats upp. I den senaste rapporteringen (se nedan) beskrivs att en kvälls/pappagrupp startades i Torvalla. Det har varit mycket intressant och lärorikt. Erfarenheten i Torvalla skapade en nyfikenhet att även prova en kvälls/pappagrupp i Åre. I Åre resulterade det i att alla mammorna går dagtid och alla papporna kvällstid. Där når vi idag 100 % av båda föräldrarna. Även pappor från tidigare grupper bjöds in. Två av papporna som gick hälften av gångerna vid föregående tillfälle ville hoppa på denna utbildning igen. Ytterligare två pappor där deras respektive har gått tidigare ville hoppa på denna grupp. Detta har gjort att vi har nått fler pappor än vad vi annars skulle ha gjort. Den kompletterande kvantitativa studien där vi vill försöka att ta reda på hur vi bäst bör organisera föräldrautbildning och dess innehåll för att nå båda föräldrarna har startat. Den görs med enkät som metod.

Åtta nya grupper håller på att startas upp i skrivandets stund varav en är en kvällsgrupp i Torvalla. En kvällsgrupp är igång sedan tidigare i Åre. Eventuellt startas det upp ännu en kvällsgrupp i Åre. Totalt är 9 grupper igång. För att hinna få med dessa grupper i utvärderingen är träffarna varje vecka istället för varannan. Det ger även en chans att utvärdera denna form av planering.

Klartecken har getts av Försäkringskassan centralt att båda föräldrarna har rätt att ta ut föräldrapenning samtidigt för samma barn för att delta på föräldrautbildning (där landstinget är huvudman). Denna information ges nu ut i ett separat brev tillsammans med inbjudan. Vi kan redan idag se en skillnad i anmälningarna. Det är fler anmälningar där både mamman och pappan anmäler sig till kursen dagtid. Vi är nu inne på omgång fyra och vi har hållit på i ca 1.5 år. För varje omgång blir det lättare att nå ut till alla föräldrar. I den senaste omgången i Åre anmälde sig 16 mammor (+9 pappor) av 18 via mail eller telefon. Det känns bra när vi vet att vi når ut till föräldrarna och får positiv feedback på att de tycker att det låter intressant.

Media har visat intresse genom att ringa upp och vill höra mer om föräldrautbildningen. Radio Jämtland kom till en föräldragrupp i Hallen och gjorde intervjuer som sändes på de lokala radionyheter. TV4 lokala nyheter kom till Torvalla och gjorde ett reportage som sändes både på de lokala nyheterna och web TV. ÖP gjorde ett besök i kvällsgruppen i Torvalla och intervjuade papporna.

En redovisning av projektet har gjorts på ett nämndmöte hos Socialnämnden i Åre kommun.

Familjecentralen Gläntan hade öppet hus i november. Blev tillfrågad att prata om gränssättning.

Vi blickar hela tiden framåt och arbetar målinriktat för att genomföra vår målsättning att denna föräldrautbildning ska bli en permanent verksamhet och inte ett projekt som dör ut. Vi har inlett ett samarbete med ett företag som heter Serus och som har EU ansökningar som spetskompetens. Vi har lämnat in en ansökan om att göra en förstudie, där vi vill göra en kompetensanalys för att se hur och om denna föräldrautbildning kan bli ett komplement i

verksamheterna i övriga länet. Besked om ansökan beviljas, kommer i början på april. Blir förstudien beviljad kommer kompetensanalysen göras under april, maj och halva juni. Den 19 juni lämnar vi in en EU ansökan för ett genomförandeprojekt där kunskapen från förstudien ligger som grund.

Den 22 april har vi tillsammans med familjecentralernas samverkansgrupp en information/kompetensutvecklings dag som vänder sig till personal i hela länet. Håkan Stattin kommer att redovisa utvärderingen för första 1.5 året. Vi kommer även att beskriva utbildningskonceptet. På eftermiddagen pratar Gunilla Carlstedt, läkare och kvinnoforskare, om sambandet mellan kvinnors livsvillkor och deras hälsa. Inbjudan och program kommer senare.

Nu är första året av projektet genomfört. Erfarenheter och kunskaper har tillkommit. 120 föräldrar har genomfört eller går utbildningen plus att flera respektive och morföräldrar har deltagit vid ett tillfälle då de har haft möjlighet att gå. Vid dags datum är 6 föräldragrupper igång plus att ännu en grupp startar i början av november. Undertecknad upplever att vi gör en insats och att projektet uppfyller sitt syfte.

För att få med helheten i det som har genomförts fylls det nya kvartalet in efter tidigare redovisningar vilket gör att den nya rapporteringen kommer i slutet av rapporten.

Kontakt och möten med er intressenter har tagits. Vi har diskuterat projektets framtid. Glädjande är att projektet förlängs ytterligare. Det innebär att projektet förlängs till 2009-09-01. Detta gör att vi kan fortsätta med ett målinriktat strategiskt arbete även under tiden som Håkan S analyserar utvärderingen.

I projektplan 2 vill vi komplettera utvärderingen med en kvantitativ studie där vi försöker att få mer kunskap om hur föräldrautbildning bäst bör organiseras för att nå båda föräldrarna. Vi vill även få mer kunskap om vad som intresserar pappor till att komma på föräldrautbildning. När beskedet kom att projektet förlängs kände författaren att det stärker projektet ännu mer om vi börjar med detta arbete redan nu. Därmed har en pappagrupp startat i Torvalla mellan 17.30-19.00. Pappor som är inbjudna har en respektive som går dagtid. Tidigare har vi fått feedback på att det bästa är när båda föräldrarna har möjlighet att gå. Det ger givande samtal om deras gemensamma föräldraskap. Nu får de pappor som är intresserad men som inte har möjlighet att gå dagtid istället möjlighet att gå kvällstid. Det är 9 pappor anmälda till denna grupp. Dagtid är det 7 pappor som deltar av 30 mammor. Det gör att det är 16 pappor totalt som går utbildningen denna höst. Vi kan se att vi når fler och fler pappor.

Undertecknad har blivit inbjuden till ett seminarium som Östersunds kommun med Elevhälsan höll i. Rubriken på seminariet var Föräldrastöd – organisation för långsiktighet och hållbarhet. Tänkbara frågeställningar var; Ska det finnas en separat enhet för föräldrastöd? Är det någon förvaltning som bör ha huvudansvaret? Ska det ligga inom någon befintlig enhet?

Har även deltagit i möte med Jämtlands länslandsting Föräldra-barnhälsan – kompetenscentrum för barn- och mödrahälsovård. De ville veta mer om projektet och vi pratade om dess framtid. Det är oerhört kul och stimulerande att se och höra det engagemang som finns kring detta verksamhetsområde.

Har även deltagit i en konferens som Riskbruk höll i och som behandlade hur vi kan upptäcka och hjälpa barn till missbrukare.

Håkan Stattin och författaren har lämnat in projektets forskningsprojekt till forskarskolan. 8 forskningsprojekt tas ut. Till dessa avsätts medel för finansiering av 8 doktorander. Detta skulle medföra att vi får mer resurser till de studier och utvärderingar vi vill göra. Besked om vilka forskningsprojekt som har tagits ut ges under v 48.

Författaren har träffat bvc personal i Åre kommun. Det är viktigt att alla blir informerade om projektet och hur det går.

Inledning för kvartalet 2008-03-01-2008-06-19

Det är nu fyra omgångar med föräldragrupper genomförda. 118 mammor och 43 pappor, totalt 161 föräldrar har deltagit. 17 föräldrar har deltagit vid 2 tillfällen och 30 föräldrar har deltagit vid ett tillfälle. Då blir antalet 208 föräldrar. Utifrån att enbart läsa siffrorna om de som har gått 1 eller 2 gånger så kan det tolkas negativt eller positivt. Detta beroende på hur vi väljer att se på detta. Det handlar även om bakgrundskunskap som inte syns när vi enbart tittar på siffror. Jag som projektledare och utbildare har ett möte bakom varje siffra och har fått information om hur det kommer sig att de kommer till utbildningen. Jag har känt en glädje varje gång en pappa eller en mor- eller farförälder har kommit till utbildningen efter att deras sambo, fru, dotter eller son har gått. Jag har sett det som ett tecken på att samtalet hemma om utbildningen har varit positivt. Därför så är dessa 30 föräldrar som har gått 1 gång något positivt och inte något negativt där föräldrar har kommit första gången och sedan inte kommer på grund av ointresse. Efter varje omgång så har fler och fler pappor deltagit vilket är ett delmål i projektet. Den kompletterande studien är igång och enkäter från papporna har börjat komma in.

En redovisning av projektet, utbildningskonceptet och utvärderingen gjordes i Östersund den 22 april. Vi hade ett samarbete med samverkansgruppen för familjecentralerna i länet där vi delade på dagen. Detta var oerhört positivt. Håkan Stattin projektets vetenskapliga handledare fick förhinder att komma för att redovisa utvärderingen. Alf Lerner erbjöd sig att hoppa in i hans ställe men blev senare inkallad till ett möte angående den strejk som senare bröt ut. Då klev Per Hedman och Pia Collberg in och redovisade utvärderingen istället. Detta var viktigt för projektet. Som projektledare och utbildare skulle det inte vara trovärdigt att stå och prata om en utvärdering som är fokuserad på just den egna insatsen. Alf, Per och Pias samarbete visar på deras ödmjukhet i deras professioner.

Den 9 maj träffades alla intressenter på Kretsloppshuset i Mörsil där vi diskuterade projektet, frågor kring projektet och dess framtid. Projektet har finansiering ca 10 månader framåt. Ansökan om EU-medel är inlämnad. Ansökan gick vidare efter omgång ett till strukturfondspartnerskapet. Glädjande besked kom 23 juni att ansökan har beviljats! Det innebär nya möjligheter för projektet och föräldrautbildningens framtid. EU-förprojektets målsättning är att undersöka intresset och behovet i de övriga kommunerna i länet av denna föräldrautbildning efter bvc träffar. Kunskapen som kommer fram i förprojektet ligger sedan till grund för en ansökan av ett genomförande projekt som kommer att lämnas in den 23 dec.

Kontakter är tagna med Lärcentrum både i Jämtlands län via Jan Zakrisson och Åre kommun via Sture Carlsson. Kontakterna är tagna efter funderingar på hur vi skulle kunna ha fortsatt kontakt med föräldrarna för fortbildning och repetition. I all inläring så är repetition det allra viktigaste för att uppnå beständig kunskap. Fortbildning via nätet skulle kunna vara en väg att gå för att göra det möjligt att ha fortsatt kontakt med föräldrarna.

På den nordiska folkhälsokonferensen i Östersund 9-12 juni blev jag inbjuden att arbeta som "morgondagens folkhälsoplanerare". Vi var en grupp på 17 som kom från hela norden. 2 från Island, 3 från Norge, 3 från Finland, 1 från Grönland, 3 från Danmark och 5 från Sverige. Vi

hade till uppgift att titta på framtidens prioriterade folkhälsofrågor och temat till nästa folkhälsokonferens som är i Finland 2011. Det har varit mycket spännande, lärorikt och intressant. Vi fick möjligheten att möta föreläsare för frågor och inhämtning av mer kunskap, bl a fick vi träffa Sir Michael Marmot, Sigrid Vallgård och Prof Hans Rosling. Vi presenterade vårt arbete sista dagen på konferensen.

Inledning 2008-06-19-2008-12-19

Under det halvår som har gått sedan föregående redovisning har en eu-förstudie genomförts parallellt med detta projekt. Undertecknad har varit projektledare och haft till uppgift att genomföra en kompetensanalys gällande föräldrautbildning på mödra- och barnavårdscentralen. Kompetensanalysen handlade om att titta på den utveckling av föräldragrupperna efter mödra- och barnavårdscentralens träffar med den förlängda föräldrautbildningen med ett sk steg 3 som detta projektet har genomfört nu under 2,5 år. Eftersom detta projekt, d v s föräldrautbildning i utveckling, startade med att personalen på mödra- och barnavårdscentralen i Åre och Torvalla kände ett behov av en pedagogisk kompetens så ville vi se hur det upplevdes i de andra kommunerna i jämtlands län. När Östersunds kommun gick in i detta projekt så uttryckte Harriet Svaleryd, som då var ordförande för barn- och utbildningsnämnden, att villkoret för att de gick in i projektet var att det senare kommer fler familjecentraler tillgodo. Detta har funnits med under projektiden och det var en av anledningarna till att vi sökte medel för att göra detta möjligt. Men först behövde vi veta hur behovet, intresset och hur den egna kompetensen upplevdes på de olika familjecentralerna och mödra- och barnhälsovården i övriga kommuner i jämtland.

Målsättning var därmed att göra en kompetensanalys för att titta på behovet av en ökad kompetens inom föräldrastöd med en utveckling av föräldragrupperna med ett sk steg 3 hos personalen inom barn- och mödrahälsovården samt vilken kompetens som är mest efterfrågad och hur den bör tillföras. Även titta på hur olika aktörer kan samverka för ett gemensamt utvecklingsarbete inom föräldrastöd och dess kompetens hos personalen.

Undertecknad har träffat 89 personer på olika befattningar inom både kommun och landsting. En kartläggning av alla personer som skulle kontaktas genomfördes. På familjecentralerna samverkar kommun och landsting med barn- och mödrahälsovården, förskollärare och socionomer. I och med denna samverkan har det varit viktigt att samla all personal för att få en gemensam syn kring det behov som idag upplevs ute i de olika verksamheterna.

Frågor till rundabordssamtalen togs fram. Möten bokades. Undertecknad blev positivt överraskad över den tillmötesgående andan som fanns vid varje samtal för att få alla personer samlade till ett gemensamt möte med kommun och landsting i varje kommun och med alla olika yrkeskategorier.

Arbetet har varit intressant och spännande. Oerhört trevligt och lärorikt att få möjlighet att träffa personal i länet som också jobbar med föräldrastöd. Undertecknad bifogar slutrapportering för eu-förstudien för mer utförlig redovisning.

Två EU-genomförande projektansökningar har skickats in. En ansökan den 1 dec som var en extra utlysning och en ansökan den 18 dec. Eftersom den första utlysningen var en extra utlysning av medel så var tiden knapp. Detta var inte önskvärt men lika för alla som sökte dessa medel. EU-genomförande ansökan handlar om en kompetenshöjande insats för i första hand på mödra- och barnhälsovården. Utbildningsplanen är upplagd så att även förskollärare

och socionomer som jobbar i arbetslag tillsammans med mödra- och barnhälsovården också får ta del av den kompetenshöjande insatsen. Plus att även personalen på förskolan 1-5 år får ta del av samma kompetenshöjande insats. Detta utifrån EU-förstudiens resultat och de önskemål som personalen delgav i förstudien.

De kommuner som har anmält sitt intresse till att vilja ta del av denna kompetenshöjande insatsen är; Åre, Ragunda, Bräcke, Östersund (Torvalla, Frösön), Berg, Härjedalen, Krokom. De Hälsocentraler som har anmält sitt intresse är; Åre, Ragunda, Bräcke, Berg, Krokom, Torvalla, Frösön, Lit, Hammerdal, Hede.

Under hösten har undertecknad haft en grupp med unga föräldrar i Torvalla, två vanliga grupper i Torvalla och en grupp i Åre. Det är fantastiskt roligt och utvecklande med alla möten med föräldrar och barn. Undertecknad känner starkt att projektet och föräldrautbildningen gör en insats.

Utvärderingen fortsätter och enkäten har utvecklats. Håkan Stattin och undertecknad har försökt att titta på hur vi kan utveckla mätmetoden för att se om kursen ger den effekt vi önskar. Vi har tagit fram en ny enkät. Håkan uttrycker att han aldrig har stött på en sådan svår utvärdering eftersom det är en generell insats som ska utvärderas och inte en riktad insats. Till hösten har utbildningen pågått under tre år och förhoppningsvis kan vi då säga att den är evidensbaserad och även att implementeringen av insatsen är utvärderad. Då har vi uppfyllt de utvärderingskrav som ställs internationellt.

Undertecknad är inbjuden av Föräldra- barn hälsan att delta på ICDP – Vägledande samspel. En kompetenshöjande insats som erbjuds till personalen på mödra- och barnhälsovården. Utbildningen innehåller fyra dagar. Stimulerande att få ta del av andras arbeten.

Inledning 2008-12-19-2009-06-30

Föräldrastöd är ett ämne som diskuteras flitigt idag och kanske har det diskuterats mer nu det senaste halvåret i och med den nationella föräldrastöds utredningen ” En vinst för alla”. De förespråkar föräldrastöd från mödrahälsovården och tills barnet har fyllt 18 år. De förespråkar generella insatser. Statens folkhälsoinstitut har fått till uppgift att fördela 70 mkr för utveckling av föräldrastödsarbetet ute i kommunerna. Det är ca 8 huvudkommuner som kommer att få ta del av utvecklingsmedlen. Idag, i besparingstider betyder dessa medel mycket för kommunerna. Hur ansökan kommer att se ut från Jämtlands läns kommuner vet ingen vid dags datum (2009-06-30). Därmed vet inte undertecknad om Ömsesidig Respekt kommer att finnas med eller ej.

Ömsesidig Respekt har styrkan i att ha en 3-årig utvärdering som innehåller flera olika enkäter för att försöka se om utbildningen ger de effekter som vi önskar. Vi kan se att vi inom denna 3-års period har nått 78% av familjerna i Åre och 65% i Torvalla. Att uppmärksamma här är att jag nämner familjer. Vi kan se att vi når fler och fler pappor vilket gör att siffran blir högre om vi tar med båda föräldrarna. Vi har introducerat en ny föräldrautbildning utifrån att det är en generell insats och inte en utbildning som bygger på att problem inom familjen har uppstått. Under den här 3-års perioden kan undertecknad se att inställningen hos föräldrarna har förändrats. I början sa flera föräldrar att de inte behövde gå en föräldrautbildning för att de inte har problem. Idag ser föräldrar att denna generella insats vänder sig till alla föräldrar för att få möjlighet att ta till sig kunskap och reflektera över sin egen föräldraroll utan att de har problem. Undertecknad kan se en större öppenhet att mer naturligt prata om barnuppfostran,

relationer och föräldraskap. Alla möten med föräldrarna är intressanta, lärorika, spännande och fantastiska!

Utvärderingen har utvecklats. De öppna svaren i vår nya enkät redovisas i den här rapporteringen. Övrig redovisning av vår 3-åriga utvärdering kommer att göras av Håkan Stattin den 7 sep i Östersund. Vi bjuder in tillsammans med Mobiliseringen alla föräldrar från både undersöknings- och kontrollgruppen, personal inom mödra- och barnhälsovården, familjecentraler, personal inom skola och socialtjänst, polis, beslutsfattare och politiker. För att göra det möjligt för hela målgruppen att kunna gå har vi lagt denna redovisning kvällstid. Vi har även bjudit in en föreläsare - Brian Palmer som kommer att prata om civilkurage – hur agerar vi när det verkligen gäller? Inbjudan finns på www.riskbruk.se och www.mobilisering.nu. plus att vi skickar ut den till hela målgruppen under augusti månad. Vi har flaggat för denna dag under hela vintern.

Nya grupper är genomförda. Även sk booster-sessions, dvs återträffar med föräldrar har genomförts. Återträffarna har varit en riktig höjdare! Trevligt att få träffa föräldrarna igen och höra deras erfarenheter. Jag önskade att jag hade en observatör som satt och skrev ner allt som föräldrarna berättade. Utbildningen ger effekt! Det hade gått 1-1.5 år efter det att undertecknad träffade dem igen för en återträff. Dessa föräldrar har även fyllt i den nya enkäten tillsammans med kompletteringsfrågorna. Dessa svar redovisas i denna rapportering.

Västernorrland har visat intresse för projektets arbete. Undertecknad blev tillfrågad att komma till en konferens och berätta om projektet. Undertecknad deltog även på en spridningskonferens i Östersund.

Föräldrabarnhälsan bjöd in undertecknad att delta på ICDP (Vägledande samspel). Intressant att ta del av en annan föräldrautbildnings innehåll och upplägg.

Projektet löper ut sista september 2009. Tre år har gått. Nästa rapportering blir den sista. Hur framtiden för föräldrautbildning Ömsesidig Respekt blir vet vi inte idag. När undertecknad tittar tillbaka hur allt började så känns det fantastiskt. Det finns flera fantastiska professionella människor som undertecknad har mött under den här perioden och som har gjort detta arbete möjligt. Just detta bemötande – den ödmjukhet för nytänkande – är något som är av största vikt för att utvecklingsarbeten ska kunna provas och bli möjliga. Undertecknad vill verkligen tacka alla!

EU-genomförande ansökan har blivit beviljad. Det innebär en kompetenshöjande insats för länet. Ni fick nyligen slutrapporteringen för EU-förstudien sänd till er och den 1 okt 2009 börjar EU-genomförande projektet. Information och kontakt kommer till hösten.

Inledning 2009-06-30 - 2009-12-31

Efter att ha knäppt in alla enkätsvar från alla föräldrar i både undersöknings och kontrollgruppen i excel och skickat iväg uppgifterna till Håkan Stattin på Örebro universitet så var det en speciell känsla av spänning, förväntan och en förberedelse på att enkäten inte hade träffat rätt och inte skulle visa på den effekt som jag känner och får höra i alla möten med föräldrar. Spänningen var enormt stor. Efter någon dag ringde Håkan och hade lagd in alla uppgifter i SPSS och skulle trycka på knappen – och som han sa: - Nu är det skarpt läge! Nu får vi se om vi har träffat rätt. Detta var 6 dagar innan vår redovisning.

Dagen därpå skickade han ett mail med en kort sammanfattning av resultaten och sedan hördes vi per telefon. Jag hade svårt att hålla tårarna tillbaka – utvärderingen visade på positiva resultat! Jag skulle få höra mer om resultaten på den föreläsningkväll som vi skulle ha den 7 september då Håkan skulle redovisa utvärderingen. Jag hade egentligen velat slänga mig på telefonen och ringa Alf och alla ni andra men det skulle istället bli en överraskning.

I planeringen inför föreläsningkvällen tillsammans med Thomas Andersson och Mobiliseringen ingick att vi ville ordna en intressant föreläsningkväll samtidigt som vi skulle redovisa de resultat som vi skulle få fram. Vi ville med denna föreläsningkväll tacka alla föräldrar som har ställt upp och fyllt i alla dessa enkäter genom att ge något tillbaka. Vi ville samtidigt bjuda in yrkesfolk och beslutsfattare för att få ta del av utvärderingsresultaten och även få ta del av förhoppningsvis intressanta föreläsare.

Kvällen började med en mingelbuffé för att sedan inledas av Thomas Andersson och Mobiliseringen. Jag berättade kort om föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt. Thomas intervjuade några föräldrar i en föräldrapanel angående Föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt. Därefter redovisade Håkan utvärderingen och dess resultat som visar på både kort- och långtidseffekter! Vi har i detta projekt genomfört en unik utvärdering där en generell insats visar på effekter. Ni kan läsa mer om resultaten inne i rapporten. Brian Palmer avslutade kvällen med en intressant föreläsning om civilkurage – hur agerar vi när det verkligen gäller? Under kvällen mellan de olika föreläsningarna framförde Stina Wallén underbar sång.

Jag upplevde kvällen fantastisk! Tack alla ni som kom och för den äkta glädje jag kände att ni gav över att utvärderingen visade på positiva resultat och att ni fann kvällens föreläsare intressant! Även ett stort Tack till Alf Lerner Åre Primärvård och Thomas Andersson Mobiliseringen i Jämtlands län som gjorde det möjligt att ordna denna kväll!

Den 28 och 29 sep deltog jag på Barnhälsovårdsdagarna tillsammans med personalen på Familjecentralen Gläntan i Torvalla. Barnhälsovårdsdagarna var i Stockholm. Det var flera intressanta föreläsare och jag upplevde att dagarna var givande. Speciellt givande var det att få åka tillsammans med personalen på Gläntan efter att ha samarbetat i tre år.

Projektet drivs fr o m den 1 okt 2009 vidare av Åre Primärvård och Åre kommun. Grupper är startade i Åre, Järpen och Hallen. Vi har utvecklat vår utvärdering ännu ett steg vilket kommer att stärka upp våra resultat ytterligare.

Parallellt med detta projekt startade den 1 dec EU-genomförande projektet ”Stärkt kompetens inom föräldrastöd”. Detta projekt innebär flera olika möjligheter. Den 13 nov bjöds ordföranden i barn- och utbildningsnämnden och socialnämnden och verksamhetschefer i de olika kommunerna i Jämtlands län in till ett möte. De olika möjligheterna redovisades och en mindre grupp tillsattes för att sätta sig in i EU-projektet och dess möjligheter ännu mer. Den mindre gruppen träffades den 23 nov och det beslutades att Lars Liljedahl Verksamhetschef Bräcke kommun och undertecknad skulle ta upp detta ämne på BUZ den 11 dec.

På BUZ beslutades att de kommuner som finner det intressant att ta del av insatsen och vill ha föräldragrupper i Ömsesidig Respekt skulle lämna besked innan den 23 dec. De skulle även innan den 12 januari utse en person till styrgrupp och även nämna om de har ett namn till en nyckelperson. De som har anmält sitt intresse är Åre kommun och Åre primärvård, Krokoms kommun och Krokoms primärvård och Bräcke kommun.

Undertecknad har genomfört 2 kompetenshöjande insatser i skolområde Torvalla för ca 40 personal inom förskola 1-5 år. Rubriken har varit ” Hur vill vi att vi ska bemöta varandra .-

både vuxna och barn? Hur skapar vi ömsesidig respekt? Finansieringen för denna insats har gått via EU-genomförande projektet. Det kändes bra att få ge något tillbaka till Britta Gyllenbring, Skolområdeschef Torvalla som är en mycket lyhörd, öppen och professionell person och som vågar ge nya idéer chansen. Tack!

Undertecknad har deltagit i en utbildning ordnad av ESF där innehållet var jämställdhet och tillgänglighet. En mycket bra dag med kunskap att ta med sig in i EU-projektet.

Rädda barnen har en konferens i Stockholm i mars där undertecknad är tillfrågad att prata. Det kanske innebär att de har uppmärksammat att Ömsesidig Respekt för barnens talan.

Jag trodde att denna rapportering skulle bli den sista men eftersom Åre Primärvård och Åre kommun driver detta projekt vidare så innebär det fler rapporteringar ännu ett tag. Som jag skrev i föregående inledning så är ni flera fantastiska professionella människor som tillsammans med mig har gjort detta arbete möjligt. Ännu en gång vill jag skriva att det är just ert bemötande – er ödmjukhet för nytänkande, er ödmjukhet i er kunskap som har gjort detta arbete möjligt. Ni är så många som jag skulle vilja nämna med namn men av rädsla att glömma någon så tackar jag Er alla här! Tack!

Föräldragrupper omgång 1

För att nå ut till alla föräldragrupper med informationen att vi skulle starta besökte jag alla grupperna på BVC sista föräldrträff (utom Hallen, p g a att det krockade med Torvalla grupp 2). Jag berättade kort om projektet och dess innehåll. Jag upplevde det positivt att träffa föräldrarna och få en kontakt. Jag delade ut inbjudan och tidpunkt för första träffen.

Torvallas flerbarnsföräldrar har ingen föräldragrupp på BVC. Till dessa föräldrar fick jag skicka ut inbjudan. Det märktes att det var svårare att nå ut till alla föräldrar genom att enbart skicka ut inbjudan. Det kom endast tre flerbarnsföräldrar till första träffen i Torvalla. Jag ringde då runt och frågade om dom hade fått inbjudan och om dom tyckte att det lät intressant. Det upplevde jag som positivt. Då fick jag information om vad bortfallet berodde på. Efter telefonsamtalet kom många fler.

I första kvartalsrapporten (2006-09-01-2006-12-31) och här ovan redovisades bortfall och orsak. till att ej deltaga. Här redovisas hur antalet deltagande har varit under hela föräldrautbildningen och orsak till bortfall när föräldrar har haft förhinder.

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	5* (av 7)	5	4	3	5	3	3
Torvalla 2	6 (av 8)	6*	6	5	5	2	2
Torvalla 3	5* (av 11)	6*	3	7	3	5	5
Torvalla 4	5 (av 8)	8	8	9	8	6	7
Åre	11* (av 12)	10	6	9	8	6	9
Järpen	7 (av 10)	8	7	5	5	5	4
Hallen	2 (av 9)	3	3	2	2	2	2

* Antalet kan ha ökat från föregående redovisning p g a att föredraget har efterfrågats och erbjudits ännu en gång eller att pappan kommer med och deltar eller minskat p g a föräldrar bytt grupp.

(av x)=Antal inbjudna föräldrar.

Åre*=2st inbjudna fick arbete och gick över till kontrollgruppen.

Torvalla 1*=3 st intresserade föräldrar fick påbörja föräldrautbildningen.

Torvalla 2*=1 st intresserad förälder fick påbörja föräldrautbildningen.

Torvalla 3*=2 st intresserade föräldrar fick påbörja föräldrautbildningen.

Torvalla 4*=4 st intresserade föräldrar fick påbörja föräldrautbildningen.

I Torvalla, på Familjecentralen Gläntan, fick föräldrar som inte var inbjuden, information om dessa föräldraträffar. Dom kom och frågade om det fanns möjlighet att få vara med. Jag kände att jag inte ville avvisa dessa föräldrar så jag satte upp dom på en väntelista. Jag informerade föräldrarna att om det blev lediga platser så var dom välkomna att hoppa in. Jag har tagit in 10 st föräldrar.

Bortfall av inbjudna föräldrar

Torvalla 1: Bortfall p g a sjukdom, studier, äldre barn, dålig erfarenhet av andra grupper, flyttat. .

Torvalla 2: Bortfall p g a studier – vill gå till våren istället, förhindrad, bortrest.

Torvalla 3: Bortfall p g a föräldrautbildning på BUP, vill inte stressa, många sjukhusbesök med barnet,

Torvalla 4: Bortfall p g a studier hos båda föräldrarna – vill gå till våren istället, långt att gå, studier.

Åre: Bortfall p g a resa, sjukdom, arbete, flytt till Stockholm, förhindrad.

Järpen: Bortfall p g a äldre syskon, sjukdom.

Hallen: Efter första träffen när 2 kom ringde jag runt och frågade om dom hade fått inbjudan och om dom tyckte att det lät intressant. Glädjande nog tyckte alla utom en att det var intressant. Bortfall p g a att det inte passade bra i tid, en sjuk mor, renoverade hus, ingen bil, arbete, studier. En förälder ville byta till Järpen gruppen eftersom tiden krockade med en annan aktivitet. En annan förälder ville få chansen till våren istället.

Bortfall under föräldrautbildningen

Torvalla 1: Sjuka barn, flytt, sjuka föräldrar och arbete.

Torvalla 2: Resa, studier, arbete.

Torvalla 3: Arbete, sjuka barn..

Torvalla 4: Arbete, sjuka barn..

Åre: Resa, sjuka barn, flytt, arbete.

Järpen: Flytt, sjuka barn, arbete.

Hallen: Ett bortfall där orsak inte är klart.

Enkät svar (kvartal 1 och 2)

Undersökningsgruppen omgång 1

Undersökningsgruppen har fyllt i enkäten om hur de upplever sitt föräldraskap vid första och sista träffen. Denna sammanställning kommer att göras av Prof Håkan Stattin efter att alla grupper är klara.

Vid sista träffen har dom även fyllt i enkäten om hur dom har upplevt kursen. En enklare sammanställning är genomförd och redovisas nedan. Det anses som viktig information till alla intressenter. Håkan Stattin kommer att sammanställa även dessa efter att alla grupper i projektet är genomförda.

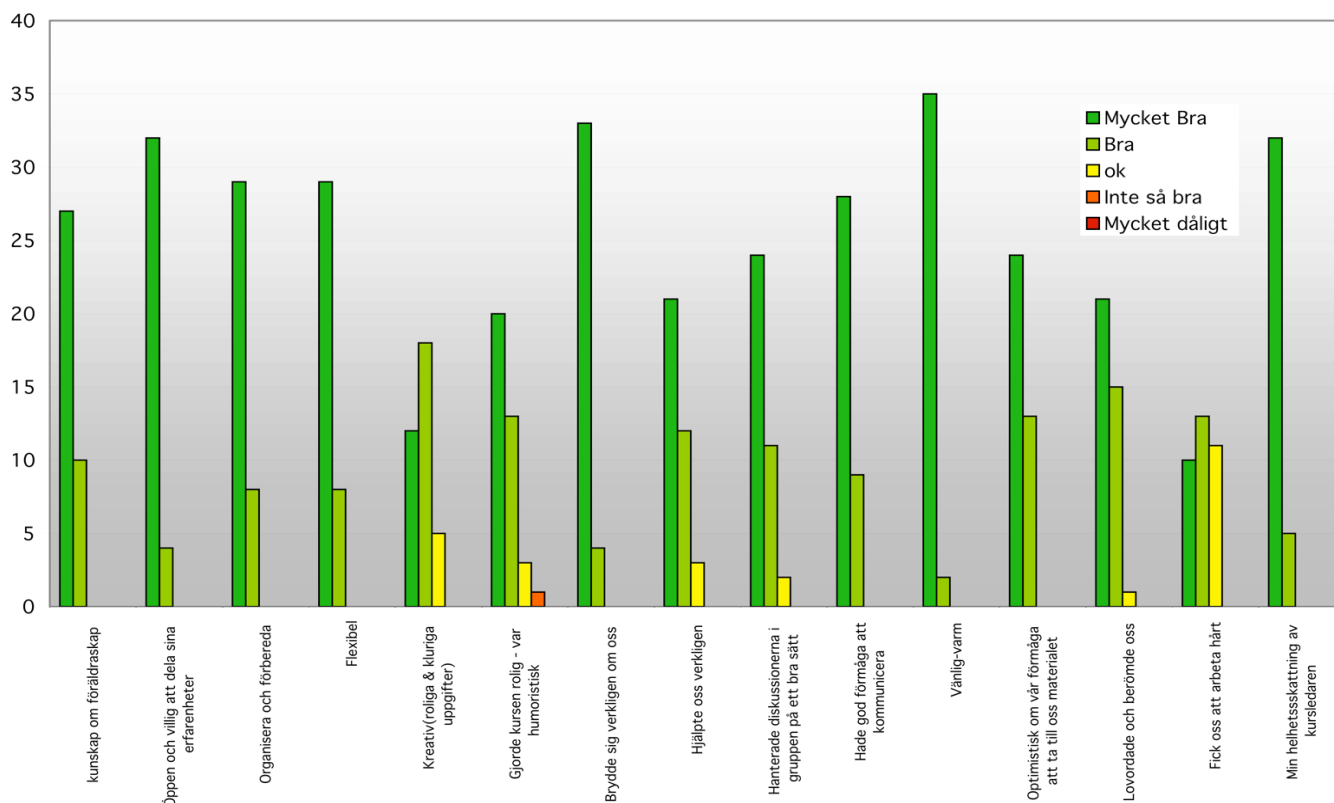
Upplever du att kursen har hjälpt dig att bli en bättre förälder svarade:

50 % av deltagarna att dom blivit hjälpta mycket..

41% svarade ”en del”.

9% procent (tre deltagare) att de inte blivit hjälpt till ett bättre föräldraskap.

På frågan om hur nöjd man är med kursledaren med avseende på ett antal faktorer så utföll svaren från samtliga grupper enligt diagrammet nedan:



På frågan om dom skulle rekommendera denna kurs till andra föräldrar svarade: 100% ja.

Redovisning av alla öppna svar:

Varför bestämde du dig för att delta i denna kurs?

- Bli en bättre förälder och förstå barnet bättre.
- Vill lära mig mer.
- Ett bra tillfälle att få lära sig och få insyn i ämnet. Hålla sig uppdaterad och umgänget med och ta del av andra småbarnsföräldrars erfarenheter.
- Självklart ska man delta i en sån här bra kurs när den erbjuds.
- För att lära och diskutera kring föräldraskap.
- Ville lära mig mer.
- Jag har fått mitt första barn och kände att det kunde vara en bra grund att stå på.
- Jag vill ju bli en bra mamma.
- För att bli en bättre förälder.
- Kul att få veta mer.
- Det är detta jag saknat när vi fick vårt första barn för 3 år sedan.

- Vi blev erbjudna och det lät spännande.
- Intresserad av att lära hur man kan tänka och göra i olika situationer.
- Fick möjlighet. Socialt för barnet. Tänkte att nåt kan man lära sig.
- Nyfiken på innehåll, socialt att träffa andra.
- Interesse av att lära mig mer om hur barn fungerar och hur man hanterar problem på bästa sätt.
- När man är hemma med små barn så är det roligt att träffa andra i samma situation.
- Nyttigt för mig som förälder. Intressant, behövde hjälp att hantera min äldre dotters dåliga självkänsla.
- Den erbjöds.
- Det går alltid att lära sig något nytt och utvecklas!!
- Tyckte det var bra saker dom skulle prata om.
- Av nyfikenhet.
- De kändes självklart! Dels för att det blev som en fortsättning när den första föräldragruppen och dels för att det låt så intressant.
- Intressanta ämnen.
- Ett självklart val, ville gå redan innan jag fick inbjudan. Har många frågor och funderingar runt föräldraskapet och vuxenrollen. Kan aldrig lära sig nog.
- Jag kan alltid bli bättre i min funktion som förälder.
- För att jag ville bli säkrare i min föräldraroll och tyckte den verkade intressant.
- Man kan aldrig lära sig för mycket!
- Kände att jag bara kan bli bättre. Få vägledning. Träffa andra i samma situation.
- Saknade detta i ordinarie föräldraprogram på BVC. Verkade bara bra och relevant innehåll.
- Den verkade ta upp intressanta och viktiga ämnen.
- Ämnena kändes mycket intressanta och aktuella för mig.
- För att jag har lärt mig mycket. Har tagit upp bra områden.
- Ville få verktyg för att bemöta mina barn på rätt sätt i konflikt situationen.
- Blev inbjuden.
- För att jag så det som en naturlig fortsättning på den tidigare föräldragruppen och i min strävan efter att vara en tänksam förälder.
- Ett bra tillfälle fanns, underbart att vi blev erbjudna! Får man ett tillfälle att utvecklas som förälder så ska man ta den.

Vad gillade du *speciellt* med denna kurs?

- Allt var riktigt bra! Speciellt väljer jag mobbing.
- EQ coaching.
- Den gav mig mycket insikt om mig själv och ämnet är så viktigt så det går inte nog att upprepa och ta upp det.
- Bra ämnen och bra diskussioner.
- Att man får hjälp att tänka och resonera samt att det går att praktisera i verkligheten direkt.
- Att man satte barnet i fokus i olika intressanta ämnen.
- Alla ämnen! Suverän lärare.
- Kursledaren.

- Att man tar upp vardagsproblematik och viktiga grunder att stå på.
- Att ta upp saker som kanske är självklara men ändå bra att sätta ord på.
- Att träffa de andra föräldrarna och diskussionerna vi hade. Erfarenheterna var olika och det var mycket informationsutbyte.
- Det har varit helt i linje med mitt föräldraskap och jag delar verkligen värderingarna.
- Bra föredragshållare och bra tillrättalagt.
- Allt är väl intressant. Eftersom jag har fler barn var det mesta inga nyheter.
- Emotionell intelligens.
- Erfarenheter från andra föräldrar.
- Svårt att säga något speciellt när allt har varit mycket givande.
- Att det inte var fördömande! Att gruppen ej var för stor.
- Mona, kursledaren. Otroligt lätt att lyssna på och hon har en härlig personlighet så man har lätt att ta till sig allt hon säger.
- Diskussionerna att få nya sätt att tänka om saker, hjälp med att hantera olika situationer.
- Kursledaren, ämnena, att det inte bara handlade om småbarnstiden.
- Diskussionerna och tips. Kombinationen lyssna och dela med sig av sina erfarenheter.
- Jag gillade det mesta så det är svårt att säga en speciell sak.
- Vet ej.
- Att man fick så många tips på hur man kan vara en bra förälder. Den gången om självkänsla var mycket bra – jätte bra med konkreta tips.
- Tar upp sådant som man kan fundera på men inte kan så mycket om.
- Har gett mig många tankar, får mig att reflektera, har i viss mån fått ett annat synsätt.
- Tema upplägget gör budskapet klarare.
- Att det varit små grupper så att man vågar prata/fråga!
- Kursledaren som tydliggjorde allt även det svåra.
- Bra och relevant information och diskussion. Jätte bra kursledare. Även om jag hört mycket förut, bra med repetition och sammanhållen kurs.
- Bredden. Att den tog upp flera ämnen. Kursledaren var väldigt kunnig och bra. Intressanta och lärorika diskussioner.
- Alla ”ja just det” känslor, det är klart att det är så”. Vad mycket det finns att förbättra.
- Föreläsningen om EQ var mycket intressant och där fick jag lära mig mycket nytt.
- Matdelen på kursen.
- Att inget är rätt eller fel och att man får så många tankvärda råd och förslag!
- Hur Mona pratade öppet och pedagogiskt, utan att döma och gjorde referenser till eget liv. Hon lyssnade på alla och allas åsikt var viktig. Så jag säger att Mona var speciell.

Vad gillade du inte i denna kurs?

- Inget.
- Ibland för stor grupp och lite för stimmigt.
- Inget.
- Att min sambo inte kunde vara med.
- Inget.
- Korta sessioner. För få timmar.

- Har endast deltagit 3 ggr p g a flytt men det finns inget som var dåligt. Med det hade varit bra att få viss material ex de om de olika föräldratyperna i emotionell intelligens direkt vid lektion.
- Kan inte komma på något.
- Finns nog inget som inte var bra.
- Att vi var för få deltagare och att inga pappor var med.
- Jag tycker att det har varit bra. Det kan vara lite svårt att ge föreläsaren full koncentration då barnen är med, något som tyvärr inte kan ändras och som egentligen inte rör kursen.
- Det vare nog inget som jag inte gillade.
- Att den var för kort, för med föräldraskap/om föräldraskap finns det mycket mer saker att diskutera som är viktiga.
- Gillade allt.
- Att det inte kunde vara på en annan tid så papporna kunde vara med (de som jobbar) och att kursen tog slut!
- Jag vill att den ska vara obligatorisk. Jag hade velat att min man skulle kunnat vara med varje gång, eftermiddags tid hade kanske varit bättre.
- Att den var mitt på dagen så att bara ena föräldern kunde vara med. Jag tycker även att säcken skulle knytas ihop så att tema bitarna tydligare gav helhetsbilden t ex hur vi behandlar varandra i parrelationer mm.
- Att jag missade ”att sätta gränser” 2 gånger.
- Fanns inget jag inte gillade. Toppen att få lov att gå en sån här utbildning.
- Kommer inte på något.
- Allt var bra.
- Allt var bra!
- Lokalen.
- Att jag inte kunde närvara på samtliga lektioner.
- Att fiket var på slutet.
- Att det var svårt att få tid att komma...

Feedback från föräldrar

Det har kommit in så mycket mail att det inte går att rapportera alla. Fantastiskt kul!

Tack för mailet! Och tack för den här tiden! Det har varit väldigt givande och jag är så glad att jag hade turen att bli inbjuden på dessa träffar!

Hej Mona!

Jo jag fick mailet, tack så mycket, synd att jag inte kunde komma...du har varit underbar den här tiden och mycket inspirerande, jag är väldigt glad att jag stötte på dig i livet.

Hej Mona!

Det är mycket bra med oss. Jag har fått några presentationer men inte alla, men nu har jag dom. Synd att jag inte kunde vara med på alla träffar, men de jag var med på har gett mig mycket. Ett jättebra projekt som jag hoppas kommer att fortsätta. Ha det bra, du gör en väldigt bra insats!

Hej igen,

Jag har fått mejl om EQ och så gränssättning idag då. Men inga andra mejl har kommit fram så du får mer än gärna skicka de andra också. Jag missade ju föreläsningen om sömn eftersom x var sjuk då så den vill jag absolut ha. Det är ett sådant intressant ämne du föreläser i så jag vill ha allt! Det fastnar ju en hel del i huvudet på mig och jag tänker igenom innan jag somnar, det känns väldigt bra tycker jag. Man vill ju göra sitt bästa för sitt barn utan att vara curlingförälder förstås.

Ser fram emot imorgon.

Hej Mona

Ditt mail kom fram som det skulle. Tack så mycket för trevliga träffar, hade gärna fortsatt att träffas några gånger till.

Ha det så bra!

Hej Mona!

Det har varit jätte bra träffar och man har lärt sig så mycket som man kommer att ha nytta av hela livet.

Ha det så bra!

Hej, jag har fått mailet. Tack för supergivande föreläsningar, de kommer att finnas i bakhuvudet länge.

Ha det så bra!

Tack Mona!

Du är en väldigt bra kursledare. Du inger förtroende och det känns aldrig pinsamt/obehagligt att dela med sig något till dig.

Du är toppen.

Tack för en suverän kurs!

Hej Mona!

Känns väldigt tråkigt att vi inte kunde vara med på träffen idag, hade varit intressant att höra om mobbing på plats.

Tyvärr ser jag att nästa träffa den 20/12 krockar med en dag på skolan med mina barn. Mina tvillingpojkar bor i x med sin pappa och exakt denna dag ska jag och x dit på utvecklingsamtal med deras fröken, samt vara med på den årliga julmusikalen som skolan bjuder på kvällen.

Så dessvärre missar vi även den sista gången.

Det har varit väldigt lärorikt och trevligt att få gå denna kurs hos dig! Vi har lärt oss mycket som vi kommer att ta med i livet. Vi tänker ta efter EQ coachning när det gäller våra barn, har faktiskt kommit en bit på vägen i detta. Vi har fått upp ögonen när det gäller vilka föräldrar typer vi är och det var nog det mest intressanta av allt. Vi kommer nu välja uppfostra våra barn på annat sätt. I vår familj har vi numera infört ömsesidig respekt, Alla får ta plats, alla är viktiga! Barnen börjar även lära sig att både mamma och pappa behöver egen tid och vi känner att det är okej att säga att nu får ni vänta, jag måste få vila t.ex. Vi respekterar barnen på ett annat sätt, frågar hur dom haft det på skolan och tar tid för att lyssna på deras svar! Något som jag varit expert på, att fråga men sedan inte har tid att lyssna på svaret.

Barnen får hjälpa till på ett annat sätt och det märker vi är positivt då dom växer av sina uppgifter.

Det dåliga samvetet som jag har haft tidigare i min relation runt och med mina barn, har sakta börjat försvinna. Har själv funderat många gånger om man ska ha så mycket regler och gränser för barnen som jag alltid haft, för tänk att jag är alldeles för sträng. Nu efter att ha

lyssnat på dig inser jag att barn behöver tydlighet, gränser och ramar för att må bra och för att slippa testa sig fram hela tiden. Min fördömande föräldrar roll börjat bytas ut mot en mer förstående och GLAD mamma. Har faktiskt fått ett mycket bättre kontakt med speciellt mitt äldsta barn.. Tidigare var han ofta arg på mig och det förstår jag som jag körde på. Samtidigt sitter ju det gamla i ryggmärgen och kommer fram reflexmässigt, så det blir nog till att jobba vidare innan det sitter klockrent.

Vi har även infört konsekvenser av barnens handlande. Nu har dom alltid ett val, gör du inte så blir summan det.. Vi berömmar dom och bekräftar dom ofta när dom gör något bra, spelar ingen roll hur litet det är.

Jag vill också passa på att skriva till dig att både jag och x har tyckt att det varit mycket trevligt att lyssna på dig. Du är en person som fångar ens uppmärksamhet då du pratar.. du verkar vara en mjuk och fin människa som kan konsten att lära ut på ett icke fördömande sätt.

Vi tackar för dessa träffar och passar även på att önska en lite tidig men välment God Jul! Hoppas du och din familj får mycket snö och härliga juldagar i Åre!

Hej Mona

Tack för hälsningen och för en jättefin kurs. Som jag sagt till dig är jag jättenöjd med den del av kursen jag kunde delta i. Tyvärr fick vi en del annat att tänka på med sjukdom och flytt allteftersom vintern kom. Nu är det i alla fall bra.

Tack för en jättebra kurs! Hoppas att det blir en fortsättning så att alla får delta!

Tack för den här våren/sommaren! Det har varit intressanta och lärorika ämnen...och tack för god mat och efterrätt! Vi hörs till hösten.

Tack för en givande kurs!

Jag och x har bestämt oss för att gå skilda vägar. Så kan det gå....! Känns okej, men tråkigt. Ha det bra och kanske ses vi någon gång igen!

Hej Mona

God jul och Gott Nytt År och tack för otroligt bra föreläsningar, verkligen!

Hej Mona

Hoppas allt är bra med dig och tack igen för en jättebra utbildning! Finns det möjlighet att få receptet på den goda fisksoppan. Minnet är som sagt bra men kort.

Hej i snöovädret!

Hoppas du hinner läsa detta innan dagens träff på BVC. Hittar inte lappen med ditt telefonnummer. Sara har 39 graders feber så tyvärr, tyvärr måste vi hålla oss hemma. Hade så gärna velat gå! Har använt mig av en hel del av vad du sagt på Lina och det funkar ju jättebra! Vill lära mig mer! När kan jag ta igen dagens "lektion"?

Hej på er allihop!

Hoppas ni mår bra! Vill egentligen bara tacka er för all stöttning jag fick under vår sista träff. Snacka om EQ-coachning!! Var verkligen helt under isen men er omtanke värmdde verkligen. Kan säga att jag följt alla era råd och nu känns livet riktigt ok igen!

Sömnen ÄR oerhört viktig men jag har slutat att jaga den till varje pris under dagtid. Blev ju bara ännu mer stressad. Nu går jag istället och lägger mig i tid på kvällen (ofta runt 20.30) och

får därmed några värdefulla timmar extra. På dagen försöker jag (och har blivit mycket bättre!) att laga vettig mat och få med några grönsaker och lite frukt. Otroligt nog har jag också fått loss en del tid till bara MIG! Åker skidor med hunden och bara njuter av snön och fjället och hundens glada kroppsspråk. Känns på nåt vis som om livet har återvänt. Ganska ofta nu kan jag känna mig glad, energisk och nästan pigg! Så ni hade verkligen rätt allihop: sömn, mat och att göra kul grejer, det är vad en utmattad och stressad småbarnsmor behöver.

Hej!

Jag var på din träff förra veckan om Ömsesidig respekt och Gränssättning på Gläntan i Torvalla. Jag skulle gärna vilja fortsätta att gå på dina föreläsningar, men känner att jag inte hinner med det just nu.

Hoppas att det går bra att jag hoppar av.

Finns möjligheten att gå på den någon annan gång framöver?

Hej Mona!

Det hela verkar jätte intressant och jag har från vänner hört att det är en jätte bra utbildning.

Tyvärr känner jag att jag just nu inte hinner med, så jag måste tyvärr tacka nej. Hoppas ni kan erbjuda min plats till någon annan.

Tack för att jag fick chansen!

Hej!

Jag och min man tackar nej till erbjuden plats i föräldrautbildning. Vi prioriterar annat.

Men jag tycker ändå att det är en bra idé och hoppas det leder till bra diskussioner.

Hejsan!

Kursen har varit jättebra tycker jag och du fantastisk som ledare! Frågorna på enkäten tycker jag inte var bra, negativt laddade samt svåra svarsalternativ.

Hej

Är intresserad av att gå din utbildning som vissa föräldragrupper fått förmånen att göra. Hoppas att alla i framtiden får den möjligheten.

Från en förälder i kontrollgruppen.

Hej

Tråkigt nog har jag fått förhinder imorgon och kan alltså inte komma till sista träffen. Jag är ledsen att jag missat så många tillfällen för jag tycker att det har gett mycket matnyttigt när jag varit där. Tack!

Hej Mona!

Tyvärr, tyvärr så kommer vi inte imorgon på em.träffen! :-)

Emma har haft feber både igår och idag och varit tussig. Tror iofs att det "bara" är fler tänder på g, men för att vara på den säkra sidan så vill jag inte ta ut henne imorgon! Både för hennes skull och för de andra barnen, så dom inte smittas om det är någon bacill.

Men jag har iaf tyckt att "kursen" har varit väldigt intressant och lärdomsfull!

Har kommit till insikt om många saker, sånt som jag aldrig tänkte på förut.

Många tankeställare har det blivit.....Men bara positiva! :-)

Så tack för att jag fick tillfället att gå kursen! :-)

Kontrollgrupp omgång 1

Kontrollgruppens enkäter skulle delas ut av BVC sköterskorna på dom respektive hälsocentralerna. Detta har inte fungerat i Torvalla då dom har varit underbemannade. Detta gjorde att kontrollgruppen fick sina enkäter senare i tid än vad som var tänkt. Jag fick istället skicka ut dessa enkäter. Har även fått ringa runt till dessa föräldrar för att fråga om de skulle vilja hjälpa till att fylla i denna enkät. Hur stort bortfallet blir är inte klart vid dags datum. Vi har idag fått in 40 st enkäter från kontrollgruppen. Enkäter kommer fortfarande tillbaka per post. Det är 86 st enkäter som har skickats ut. Räknar vi par är det 43 st. Oftast svarar både mamman och pappan men ibland är det endast mamman. Av dessa har jag fått feedback av två mammor som upplevde enkäten jobbig att fylla i. De blev nedstämda. Detta har jag tagit till mig och ger nu en förklaring till vissa frågor eftersom dom kan tolkas negativt eller positivt beroende av hur läsaren upplever frågan.

Även i Åre och Hallen har jag fått skicka ut enkäter och ringa runt.

Utskick av enkäter har gjort att kostnader för porto har ökat.

I slutet av maj kommer jag att skicka ut andra omgången enkäter om hur dom upplever sitt föräldraskap. Detta eftersom vi mäter vid två tidpunkter med ca 4 månaders mellanrum.

Föräldragrupper omgång 2 (kvartal 3)

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	8	8	9	8	8	7	7
Torvalla 2	6	7	6	6	4	5	3
Åre	11	6	4	5	6	6	5
Hallen	4	2	1	2	3	1	1

Torvalla Grupp 1

Inbjudna: 9 föräldrapar.

Bortfall: Sjukt barn, ej barnvakt åt sitt lite äldre barn, semester, ett bortfall oklart.

Torvalla Grupp 2

Inbjudna: 10 föräldrapar.

Bortfall: hänt saker inom familjen (vill gå till hösten), studier.

Åre

Inbjudna: 11 föräldrapar.

Bortfall: resa, flytt, äldre syskon 15 tim, sjukt barn, studier, arbete.

Hallen

Inbjudna: 5 föräldrapar.

En pappa har tillkommit. Hans sambo har gått i en grupp tidigare och nu börjat arbeta. Han ska nu vara hemma i två månader och vill gå föräldrautbildningen.

Bortfall: Sjukt barn, sjuk mamma, fått ett föl, tandläkaren, bröllopsförberedelser, arbete.

Järpen: Startar ingen grupp i vår då vi behöver en kontrollgrupp istället.

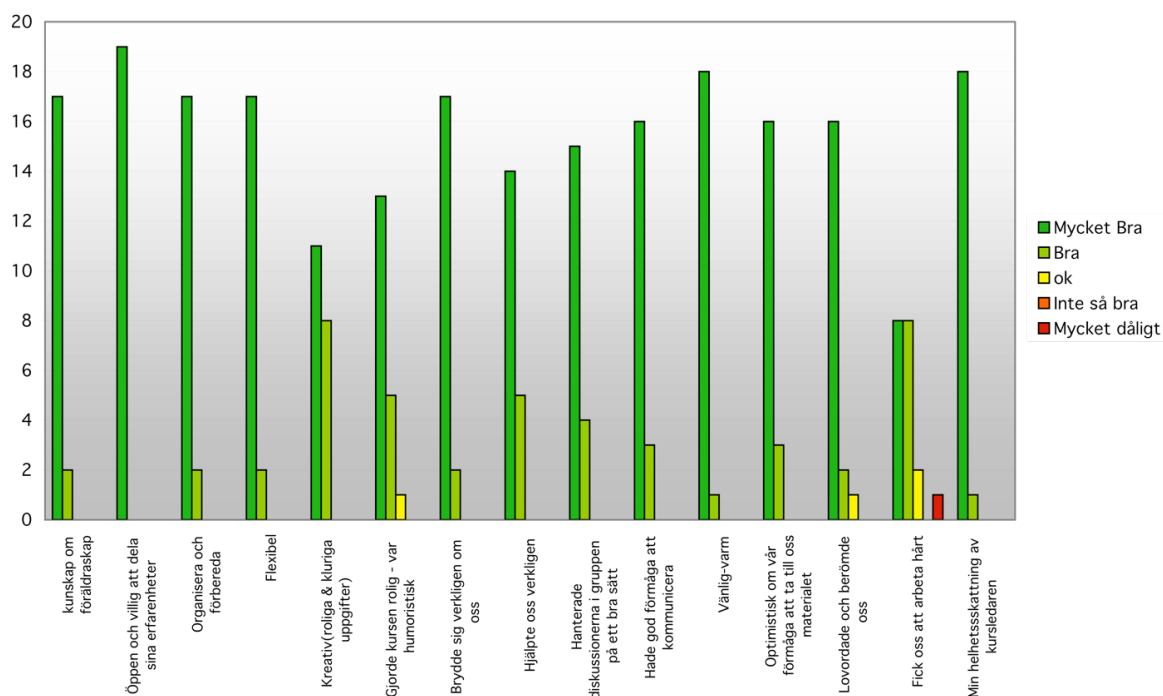
Upplever du att kursen har hjälp dig att bli en bättre förälder svarade:

56% Mycket

44% En del

0% nej

På frågan om hur nöjd man är med kursledaren med avseende på ett antal faktorer så utföll svaren från samtliga grupper enligt diagrammet nedan:



På frågan om dom skulle rekommendera denna kurs till andra föräldrar svarade:

100 % ja.

Redovisning av alla öppna svar:

Varför bestämde *du* dig för att delta i denna kurs?

- Blev tillfrågad via BVC. Tyckte att det skulle vara intressant att delta.
- För att få tips & ideer och träffa andra mammor för utbyte.
- Tyckte det verkade viktigt!
- För att i framtiden (och nu) vara förberedd på ev problem.
- För att det verkade intressant.
- Man kan aldrig få för mycket kunskap av föräldraskap.
- Jag var intresserad av att utveckla mitt föräldraskap och tja, då kommunikation är viktigt och jag tror på att barn förstår mer än man kanske tror så kändes den här kursen mycket intressant!
- Vart erbjuden den på föräldrautbildningen och tyckte att det kunde vara intressant och bra att gå.
- Bra med mer kunskap.
- Många som tidigare deltagit i kursen rekommenderade den. Innehållet i kallelsen var intressant.

- På grund av dess innehåll.
- Gemenskap och utbyte av erfarenheter.
- Jag har stor nytta av det i min föräldraroll och i min yrkesroll som lärare/förskollärare.
- Alltid intressant att lära sig nya ”saker”. Träffa andra föräldrar.
- Den lät intressant.
- Min sambo skickade iväg mig.
- Vill veta att jag gör vad jag kan för att mina barn ska få en så bra barndom som möjligt.
- För att jag fick hemskickat en förfrågan om jag ville delta.

Vad gillade du speciellt med denna kurs?

- Bra info. Kursledaren öppen för diskussioner. Hon var flexibel men frångick inte ämnet. Professionell.
- Kursledarens personlighet & sätt att lägga fram ämnen. Detta borde vara obligatoriskt för alla!
- Att man fick många konkreta tips och hjälp.
- Alla diskussionsämnen har varit otroligt intressanta.
- Diskussionerna (samtalen) mellan oss. ”Kul” när kursledaren tog exempel ur verkligheten.
- Nya grepp och metoder framför allt EQ coachning.
- Att den gav verktyg att anpassa och använda utefter den egna familjens behov utan att dela ut pekpinor och universallösningar (som ändå inte känns bra).
- Att man fått lära sig mycket om EQ, tyckte allt var bra.
- Diskussioner.
- Syftet att stärka barn att bli självständiga och goda individer.
- EQ-coachning, självkänsla/självförtroende.
- Öppenheten och det informativa skapade medvetenhet.
- Mycket nyttigt som jag kan ha nytta av.
- Bra att få ha en föräldraträff när det större barnet har blivit lite större. Träffa flera med liknande erfarenheter.
- Den gav mycket att fundera över.
- Efter några träffar märkte jag hur nyttigt det är med en kurs och hur mycket man fick lära sig.
- Mona är extremt duktig i ämnet.
- Att vi fick många konkreta tips på vad man kan göra i olika situationer.
- Tack för en jätte bra kurs! Hoppas att det blir en fortsättning så att alla får delta!

Vad gillade du inte i denna kurs?

- Det var inget som jag inte tyckte var bra.
- Allt har varit bra!
- Att det inte var fler med, men samtidigt var det ju trevligt det med...
- Inget? Skulle gärna velat att det skulle finnas möjlighet till uppföljningsträffar!! Att diskutera sitt föräldraskap är bra!!
- Inget jag inte gillade. Tyckte allt var bra.
- Vissa av kursledarens presentationer verkade sakna vetenskaplig grund eller vara alltför långgående slutsatser. Referenser skulle avhjälpa detta.
- Hade önskat mer diskussioner och samtalstid.

- Allt var toppen.
- Det var för få träffar.
- Det var inte något jag inte gillade.

Kontrollgrupp omgång 2

Torvalla: 9 förstföderskor och 9 flerbarnsföräldrar; totalt 18 st.

Järpen:

Åre: 7

Hallen: Kontrollgrupp skapas till hösten.

Föräldragrupper omgång 3 (redovisning kvartal 4)

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	9	11	7	6	5	5	4
Torvalla 2	3	3	4	3	3	3	3
Torvalla 3	6	6	7	6	7	5	4
Torvalla 4	6	4	4	5	3	4	2
Torv kväll	6	7	7	7	5	6	6
Åre	4	4	4	4	4	4	4
Åre Kväll	6	6	8	6	Ej klar		
Hallen	4	6	4	4	3	3	3

Torvalla Grupp 1

Inbjudna: 10 par

Bortfall: Sjukdom, syskon hemma, dödsfall inom familjen, kurs arbetet, luciafirande på förskolan, arbete.

Torvalla Grupp 2

Inbjudna: 5 par

Bortfall: Lång resa.

Torvalla 3

Inbjudna: 8 par

Bortfall: Sjukt barn, stressigt, luciafirande, sjuk.

Torvalla Grupp 4

Inbjudna: 6

Bortfall: Sjukt barn, vill men har svårt att komma, bortrest, dop, oklart.

Torvalla Grupp 5 Kvälls/pappagrupp

Bortfall: Sjuk, konferens, flytt.

Åre

Inbjudna: 5

Bortfall: Arbete, långresa.

Åre kvällsgrupp:
Bortfall: Brandkårsjour, arbete, bortrest, besök.

Hallen

Inbjudna: 5 föräldrapar.

Bortfall: Arbete, bortresta, oklart, tvillingar – vill gå nästa kurs, sjukt barn – vill gå nästa kurs.

Upplever du att kursen har hjälpt dig att bli en bättre förälder svarade:

72 % Mycket

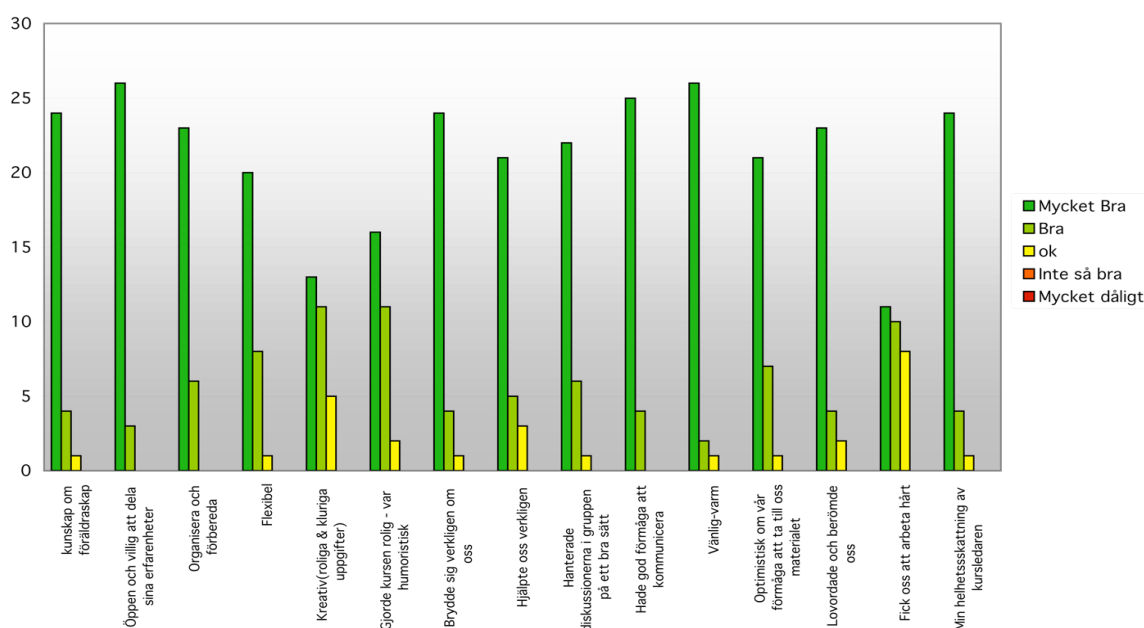
28 % En del

0 % Nej

På frågan om dom skulle rekommendera denna kurs till andra föräldrar svarade:

100 % ja.

På frågan om hur nöjd man är med kursledaren med avseende på ett antal faktorer så utföll svaren från samtliga grupper enligt diagrammet nedan:



Redovisning av alla öppna svar:

Varför bestämde du dig för att delta i denna kurs?

- Vi fick inbjudan och tyckte det verkade kul.
- Jag såg det som en fantastisk möjlighet att få inblick i en värld som jag ännu bara stod på tröskeln till.
- Jag vill vara en bättre förälder, jag vill lära mig om ämnena, jag vill lära mig med min sambo så att vi gör samma saker.
- Intressanta och viktiga ämnen.
- Spännande med fortbildning i föräldraskapet.
- För att om möjligt kunna bidra till att ge mina barn en bra start i livet. Att bli mera trygg som förälder.
- Jag var nyfiken och ville ha mer kunskap.

- Bra information i utskicket, Trevligt att du ringde upp och berättade mer om kursen.
- Det är alltid intressant att lära sig något nytt och att träffa nya människor.
- För att jag vill bli en så bra förälder som möjligt till mina barn. Träffa andra föräldrar, komma hemifrån en bokad tid varje vecka.
- Jag hade hört så mycket bra från andra som hade gått kursen och att jag är såklart intresserad av att bli en så bra förälder som jag kan bli.
- Tyckte ämnena lät intressanta och tyckte att jag kunde lära mig något.
- Intressanta ämnen; bl a sömn, mobbing, kost.
- För att dela erfarenheter och lära sig mer!
- För att jag kände att vår familj behövde lite hjälp på vägen.
- Jag tyckte det lät intressant och få tips och idéer hur man gör i vissa situationer. Roligt att träffa andra föräldrar.
- Vi ville ta till oss områden vi inte varit så insatta i förut. Var nyfiken på kursen då det lät intressant när Mona beskrev den på telefon.
- Inbjudan jag fick var lockande. Innehållet i träffarna verkade intressant och aktuellt.
- Det såg ut att vara ett bra innehåll på kursen, viktiga ämnen.
- Vill ha så mycket råd och tips som möjligt för att bli en bra förälder.
- Var nyfiken.
- För att få bredare kunskap om lösningar på olika situationer.
- Min sambo har pratat mycket gott om kursen efter att själv ha gått. Jag vill bli en så bra förälder som möjligt för mina barn.
- Min fru ordnade det + att jag ville höra hur andra pappor var som föräldrar.
- Nya kunskaper är alltid bra.
- Bli en bättre förälder – få råd.
- Ett privilegie att få gå/delta.
- Kände att jag behövde råd och stöd i mitt föräldraskap.
- En bra hjälp/utbildning för mitt föräldraskap! Läser på om allt annat så det var självklart att få bättre /mer kunskaper om att vara förälder.

Vad gillade du *speciellt* med denna kurs?

- Att det både är träning i föräldraskap och förhållande.
- Att få informationen serverad – lättillgängligt – bra! Att få höra andra föräldrars erfarenheter.
- Jag tyckte om den om självkänsla och självförtroende. Det var viktigt. Mona var jättebra (pratade klart och var intressant).
- Lärde mig mycket.
- En bra blandning av teori och diskussion.
- Öppna dialoger kring intressanta ämnen. Stort utbyte.
- Det blev ett öppet klimat och man kunde ”ge och ta” erfarenheter.
- EQ-coachning som en röd tråd. Känna att man har ett bra redskap för att hjälpa sitt barn att bli en självständig och trygg individ.
- Att få ta del av allas olika erfarenheter och tankar.
- Att få lära sig att coacha sina barn.
- Alla roliga diskussioner och tankar som dyker upp. Jag har blivit mer medveten om hur jag är som människa och förälder. Varför jag är som jag är med tanke på min egen uppföstran. Jag känner mig mera trygg i min föräldraroll.
- Temat och den röda tråden om EQ-coachning. Väldigt lätt att få kontakt med Mona!

- Tips och konkreta sätt att ”coacha” mitt barn och hur mobbing kan undvikas.
- Gruppen, allt.
- Allt var super bra, men EQ coachningen var bäst.
- Jag tyckte allt var bra. Alla delar var med med. Bra ”ledare”.
- Dom olika föräldrarollerna. EQ coachning.
- Att det blev samtal mellan deltagarna. Trots att alla är förstagångsföräldrar så kan man lära sig av varandra. Att se saker från ett annat håll.
- Alla bra tips och man har fått motivation. Bra att tänka och prata om saker innan man står mitt i dem.
- Den var rolig och man fick många bra tips.
- Mobbingdelen var bra. EQ coaching också, men det är nog inte lika enkelt som det framställdes.
- Allt.
- Konkreta tips i verkliga situationer, bra ämnen som kändes relevanta och viktiga, föreläsaren.
- Att man ska lyssna mer på barnen vad dom tycker.
- Mona = bra att förklara/berätta om ämnena som tas upp.
- Att det handlar om förmågan att hjälpa sitt barn att bli en person med bra självkänsla och självförtroende.
- Alla aha-upplevelser! EQ coachningen – att med enkla verktyg kunna lotsa mitt barn genom besvärligheter. Möjligheter att ta upp egna problem och diskutera dem. Dela erfarenheter.
- Handfasta råd och tips. Fick bra tips. Alla ämnen var mycket bra.
- Ämnena.

Vad gillade du *inte* i denna kurs?

- Kursen verkade inte ha så hög status. Kommunen förstår nog inte hur värdefull den är.
- Mera föräldrar, mera dagar, mera ämnen. Jag gillade det så mycket och vill ha mer.
- Inget negativt alls!
- Jag missade några tillfällen. Det kanske skulle ha varit 30 min längre per tillfälle.
- Kanske lite för lång repetition ibland så att huvudämnet inte hanns med ordentligt.
- När det handlar om en konkret metod, vad man ska säga och uttrycka sig i vissa situationer.
- Inget som jag kommer på.
- Att den har tagit slut. Kanske ha mera tid åt varje ämne.
- Skulle velat haft mera tid!
- Kan inte säga att jag inte tyckte om något. Det ända jag kan säga är att första gången blev det rörigt. Minns ingenting annat än känslan ”vad är det här”. Men det ändrades redan andra gången.
- Gillade allt!
- Kan faktiskt inte skriva att jag inte gillade något.
- Var lite väl optimistisk. Kursledaren verkade tro att alla kunde bli jättebra föräldrar bara man följde det som pratades om. Eftersöker lite mer ödmjukhet.
- Gillade allt.
- Att den var begränsad i tid. Jag skulle kunna fortsätta att gå och prata och diskutera olika ämnen.
- Den var för kort.

- Att den inte är obligatorisk för alla föräldrar...
- Skulle kunna ha varit tätare möten.
- Inget.
- Gå in på rummet konsekvensen.
- Allt var bra.
- Att det bara var 7 gånger. Skulle gärna ha fler tillfällen!

Kontrollgrupper

Torvalla:

Omgång 1: 28 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 17, bortfall 11.

Omgång 2: 16 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 9. Bortfall 7

Omgång 3: 19 par. Första enkäten utskickad. Inkommit 16. Bortfall 3.

Omgång 4: 16 par. Första enkäten utskickad. Inkommit 11. Bortfall 5

Åre:

Omgång 1: 7 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 5. Bortfall 2.

Omgång 2: 7 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 7. Bortfall 0.

Omgång 3: 10 par. Första enkäten utskickad. Inkommit 6. .

Omgång 4: 9 par. Första enkäten utskickad. Inkommit 8.

Järpen: 4 par. Första enkäten utskickat. Ej klart.

Hallen:

Omgång 1: 9 par. Första + andra enkäten utskickad. Ej klart.

Omgång 2: 3 par. Första enkäten utskickad. Ej klart.

Flera utskick och telefonsamtal har behövts för att få in enkäterna. Ett samarbete med bvc underlättar oerhört mycket för att minska risken för stort bortfall. Torvalla har haft oturen med sjukskrivningar vilket har gjort att det inte har varit möjligt med ett samarbete kring enkäterna. När vi såg att det eventuellt kunde bli ett för stort bortfall lyckades vi ändå få till ett samarbete. Tanken var att bvc sköterskan skulle lämna ut enkäterna istället för att göra ett tredje eller fjärde utskick. Barnen hade då hunnit bli några månader äldre. Detta medförde att de inte kommer lika ofta och väger sina barn på bvc och därmed kom inte sköterskan kontakt med föräldrarna.

Bortfallet minskar för varje omgång. Kanske kunskap om projektet och utvärderingens värde sprider sig till föräldrarna.

Föräldragrupper omgång 4

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	5	5	4	3	4	4	5
Torvalla 2	6	9	4	6	7	5	6
Torvalla 3	4	4	4	4	4	3	3
Torv kväll	5	7	4	1	2	2	3
Åre 1	5	6	7	5	5	5	5
Åre 2	15	15	13	15	12	12	10
Järpen	4	5	3	4	4	4	4
Hallen	7	9	7	6	4	6	5

Torvalla Grupp 1

Inbjudna: 11 par

Bortfall: Långresa, hinner ej just nu, sjukt barn, bortfall oklart, hänt saker inom familjen.

Torvalla Grupp 2

Inbjudna: 8 par

Bortfall: Sjukt barn, arbete.

Torvalla 3

Inbjudna: 11 par

Bortfall: 2 känner sig inte ha tid just nu – vill gärna (se mail), flyttar, känner inget behov – hade gärna velat haft det vid första barnet, är för trött, två bortfall oklart, sjukt barn.

Torvalla Grupp 4 Kväll

Inbjudna: 7

Bortfall: 3 sjukdom vid flera träffar, resa och arbete.

Åre 1

Inbjudna: 9 par

Bortfall: 1 uppbokad på annat, 1 bortfall oklart, sjukt barn och arbete.

Åre 2

Inbjudna: 10 par.

Bortfall: arbete, eget företag hinner ej, sjukt barn, bortresta,

Hallen

Inbjudna: 8 par.

Bortfall: Arbete, sjukt barn.

Järpen

Inbjudna: 10 par

Bortfall: Öppnat nytt företag, förhinder, resa, psykisk ohälsa, arbete, sjukt barn.

Upplever du att kursen har hjälpt dig att bli en bättre förälder svarade:

49 % Mycket

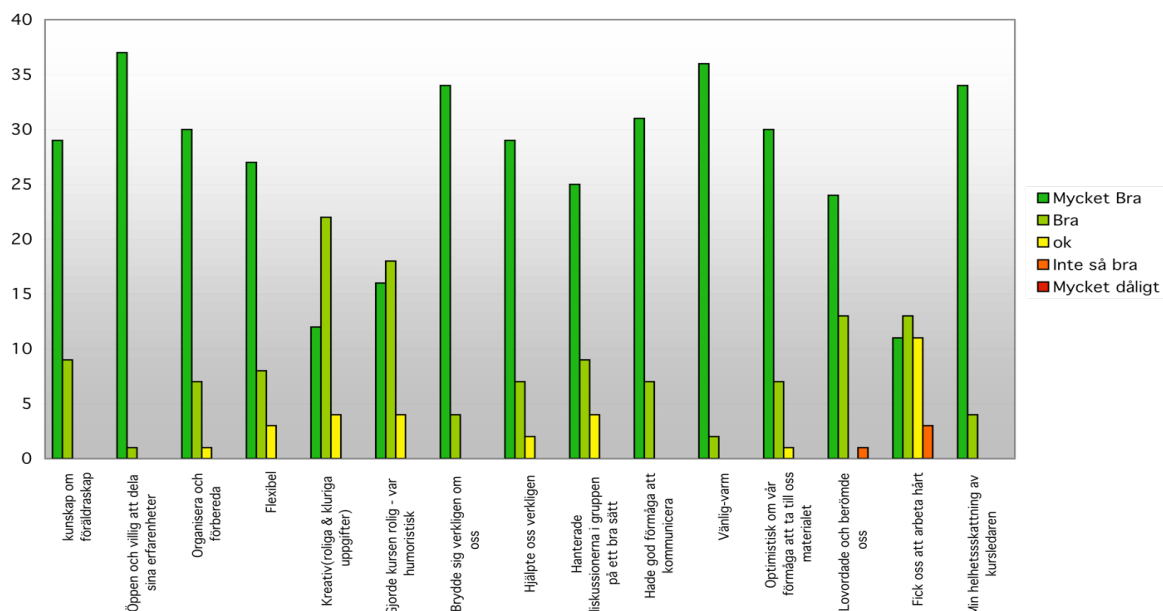
51% En del

0 % Nej

På frågan om dom skulle rekommendera denna kurs till andra föräldrar svarade:

100 %

På frågan om hur nöjd man är med kursledaren med avseende på ett antal faktorer så utföll svaren från samtliga grupper enligt diagrammet nedan:



Redovisning av alla öppna svar:

Varför bestämde du dig för att delta i denna kurs?

- För att det var ämnen som intresserade mig och att vara förälder är något nytt för mig. Ville ha all hjälp jag kunde få.
- För att jag också har äldre barn och jobbar med barn varje dag då jag inte är föräldraledig. Fortbildning och utbildning för livet, stärka min tro på mig själv som förälder.
- Det lät superintressant.
- Det är ju jättebra att lära sig om det. Varför inte?! Det är ju en härlig möjlighet!
- För att hålla ihop föräldragruppen. Träffas, socialt.
- Det finns alltid behov av kunskap om barnuppfostran.
- Kursledaren ringde och pratade med mig om kursen. Intressant upplägg gjorde att jag ville gå.

- Hörde positiva ord om kursen av tidigare deltagare.
- Fick erbjudandet och tyckte att det lät intressant.
- Hört av andra mammor att kursen var riktigt bra.
- Alla föräldrar borde få möjligheten till guidning för ett "bättre" föräldraskap. När vi fick chansen tog vi den.
- För att få kunskapen och för att barnen tycker att det är roligt att ses.
- Jag vill bli en bra pappa, och vill veta allt.
- Jag ville veta mer.
- Självklart för mig, vill tillvara ta möjligheten att bli en bättre förälder.
- Såg det som intressant.
- Mer kunskap om kommande frågor i föräldrarollen.
- För att få en bättre insikt och möjligheter till en bra start för mitt barn.
- Utbildning är alltid bra. Allt är ju nytt, bra att få kunskapen om föräldraskap, chans att träffa andra föräldrar och barn.
- För att min syster gick, bra ämnen som vi pratade om.
- Träffa andra föräldrar och få lite mer kunskaper osv om att vara förälder eftersom jag är förstagångsförälder.
- Både intressant att träffa andra föräldrar och få ta del av andras erfarenheter. Intressanta ämnen dessutom.
- Min flickvän ville det.
- För att träffa andra föräldrar, och för att kunna få lite perspektiv på mitt föräldraskap.
- Jag ville veta hur det är att gå på en föräldrautbildning. Nyfikenhet helt enkelt.
- Blev tillfrågad om jag var intresserad, tyckte det verkade intressant.
- För att få mer kunskap om föräldraskap!
- Verkade intressant
- Möta nya utmaningar och träffa andra föräldrar, få ny inspiration hur jag vill vara som förälder.
- Det lät intressant och lärorikt.
- Är väldigt intresserad av pedagogik och ville lära mig nåt nytt.
- För att få ta del av andras erfarenheter om "svåra" situationer med barnen typ trots... vad som är rätt och fel.
- För att kunna få ett perspektiv på hur just jag kan bli en bättre förälder.
- För att man vill ju bli en så bra förälder som möjligt. Har hört mycket bra om kursen.
- Kompisar som redan har gått denna kurs.
- Fick erbjudande som vi bara nappade på.
- Hade hört av några vänner om kursen. De var jättenöjda så jag blev mycket glad när jag fick inbjudan att vara med.
- Det skadar inte att gå och se vad det handlar om. Jag hoppades att min son skulle få träffa andra barn.
- För att få konkreta saker att fundera över/ta ställning till tillsammans med pappan.
- Hört att den var bra, hade ju inget att förlora om provade och gick.
- Kändes viktigt. Intressanta områden som tas upp.
- Innehållet på inbjudan verkade intressant. Inte blivit erbjuden att gå tidigare, fast känt att det skulle vara bra. Min man ville att vi skulle gå.
- För att berika mitt eget föräldraskap som förälder och ledare för mina barn.
- Man blir aldrig fullärd som förälder.

Vad gillade du *speciellt* med denna kurs?

- Att få verktygen att kunna sortera alla tankar som man har. Att kursen var väldigt konkret.
- Diskussionerna, att få dela med sig av sina egna erfarenheter och att få ta del av andras. Att få allt på mail för att senare kunna gå tillbaka och titta.
- Allt! Det kanske låter överpositivt men jag tycker verkligen att det är ett mycket bra initiativ och en mycket bra och tänkvärd kurs. Att möjligheten finns!
- Stämningen, intressanta termer, bra att sitta och prata med varandra – utbyte av upplevelser.
- De egna tankar och reflektioner som jag fått.
- Den har gått på kärnan med barnuppfostran.
- Ny kunskap som kommer att hjälpa mig i min uppgift som förälder. Jag känner mig bättre rustad att göra ett bra "jobb" som förälder!!! & kursledare Mona.
- Intressanta ämnen och viktiga ibland, känsliga frågor. Självkänsla, mobbing och ömsesidig respekt var extra tänkvärt för mig.
- Mkt diskussioner, lärdom och kunskaper av andra. Nyttigt!
- Att det var konkreta tips.
- Att kursledaren var lyhörd och lät oss ställa frågor och diskutera.
- Att det var konkreta verktyg.
- Att det verkligen gavs tid till frågor.
- Gemenskapen och de öppna diskussionerna.
- Diskussionerna mellan kursdeltagarna angående bland annat sömn.
- Diskussioner varvat med teori samt mailade sammanfattningen. Behövde ej anteckna.
- Bra pedagogiskt upplagt. Tog upp vettiga saker. Bra att få bilder/materiel hem på datorn om vad som tagits upp.
- Relevanta ämnen.
- Andras åsikter och träffa andra.
- Allt.
- Det var de särskilda teman som var från gång till gång. Strukturerat och välgjort. Missade kurstimmar gick att ta igen, senare eller på annan ort.
- Träffa och diskutera med andra föräldrar. Nya tankar kring hur man kan hantera svåra situationer.
- Att man fick lära sig hur man kan göra när man försöker uppfostra barnen så de blir en bra människa.
- Tycker att det var bra upplagt med intressanta ämnen, fika och diskussioner.
- Att jag tog mig tid att reflektera över hur jag bemöter och fostrar mina barn.
- Diskussionerna, delgivning av erfarenheterna.
- Emotionell coaching samt gränssättning.
- EQ.
- Att få höra att andra är i samma situation som jag. Att få tips.
- Sömn och kost. Alla ämnen var lärorika och roliga att gå igenom men just sömn och kost hjälpte mig mest.
- Kostavsnittet och att man får dela erfarenheter med andra.
- Se olika perspektiv på föräldrarollen.
- Kursledaren.

- Att det satte igång så mycket funderingar hos mig själv. Att jag har blivit bättre på att uppmärksamma mitt eget beteende som förälder. Vi pratar mycket mera hemma om uppfostran och annat runt barnen.
- Att få träffa andra föräldrar och barn.
- Att det fanns utrymme för mycket diskussioner och att varje område togs upp utifrån deltagarnas olika situationer.
- Sömn.
- Att man träffar och byter åsikter och erfarenheter.
- Mycket diskussioner, vardagliga exempel. Bra ämnen att ta upp. Lagom långa träffar och lagom stora grupper.
- Att det gav konkreta råd i olika situationer och tänka i nya banor.
- Att lära sig att tänka i andra banor, dela med sig av erfarenheter med andra, intressanta diskussioner.

Vad gillade du inte i denna kurs?

- Inget jag kan komma på.
- Inget!
- Finns inget som jag inte tyckte var bra. Ska vara att vi inte kommer fortsätta att träffas.
- Finns inget att nämna här.
- Finns inget. Allt var suveränt! Otroligt lärorikt!!!
- Ibland känns det som kort tid.
- Vissa saker kanske svårt att ta till sig när barnen är små.
- Alldeles för stor grupp (ca 15 personer +barn) Max 5 par + barn räcker.
- Finns inget, kanske att det var ont om tid ibland.
- Lokalen, en bättre lokal med en lekplats för barnen där föräldrarna kan se bildspelen.
- Att det var för stor grupp – opersonligt.
- Lite för stor grupp när alla var där.
- Skulle kunnat vara längre.
- Tidiga mornar.
- Det var för få träffar och missade man en gång missade man mycket.
- Kändes som om den riktade sig mer till föräldrar med äldre barn.
- Vet ej.
- Inget.
- Att den tog slut.
- Utgå lite mer från praktiska situationer.
- Vissa kulturella saker, i Sverige är det så – punkt slut.eg tack för maten.
- Fanns inget jag inte gillade. Jätte nöjd.
- Att mat/sovschemat som barnet har inte sammanfaller med kurstiderna.
- Pass.
- Inget.
- Att den nu tar slut. Skulle kännas bra att få träffas t ex varje år.
- Att det verkar saknas en fortsättning. Det är ett ständigt lärande att vara förälder och det behövs repetition för att inte falla tillbaka i gamla vanor.
- Inget.

Kontrollgrupper

Torvalla:

Omgång 1: 28 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 17, bortfall 11.

Omgång 2: 16 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 9. Bortfall 7

Omgång 3: 21 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 18. Bortfall 3.

Omgång 4: 17 par. Första + andra enkäten utskickad Inkommit 10. Bortfall 7

Åre:

Omgång 1: 7 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 5. Bortfall 2.

Omgång 2: 7 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 7. Bortfall 0.

Omgång 3: 10 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 7. Bortfall 3

Omgång 4: 9 par. Första enkäten utskickad. Inkommit 6. Bortfall 3.

Järpen: 4 par. Första enkäten utskickat. Inkommit 3. Bortfall 1.

Hallen:

Omgång 1: 9 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 5. Bortfall 4.

Omgång 2: 3 par. Första + andra enkäten utskickad. Inkommit 3. Bortfall 0.

Föräldragrupper omgång 5

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	8	8	8	7	7	9	8
Torvalla 2	8	8	5	6	8	4	3
Unga föräldrar	6	5	6	4	3	4	4
Åre	11	12	8	8	8	9	10

Torvalla Grupp 1

Inbjudna: 8 par

Bortfall: Sjukdom

Torvalla Grupp 2

Inbjudna 8 par

Bortfall: Sjukhusbesök, arbete och sjukdom.

Unga föräldrar

Inbjudna:

Bortfall: Studier, sjukdom, flytt

Åre

Inbjudna: 12 par

Bortfall: Sjukdom, arbete, resa, trötthet, oklart.

Kontrollgrupper:

Torvalla: 12 par

Åre 1: 14 par
Åre 2: 11 par

Föräldragrupper omgång 6

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	4	5	4	5	5	5	5
Torvalla 2	5	6	5	6	8	4	5
Järpen	10	7	8	10	10	8	7
Åre 1	8	8	7	7	4	8	6
Åre 2	11	7	10	10	9	13	9
Hallen	3	3	2	3	3	2	2

Torvalla Grupp 1

Inbjudna: 9 par

Bortfall: Sjukdom, arbete, för mycket annat, vill inte binda upp sig.

Torvalla Grupp 2

Inbjudna 11 par

Bortfall: Arbete, trebarn och vill inte binda upp sig, barngympa, sjukdom.

Järpen

Inbjudna: 11 par

Bortfall: Sjukdom, resa, arbete, inskolning av barn.

Åre 1:

Inbjudna: 10 par

Bortfall: Sjukdom, resa, arbete, syskon.

Åre 2:

Inbjudna: 12 par

Bortfall: Sjukdom, resa, arbete.

Hallen:

Inbjudna: 7 par

Bortfall: Arbete, oklart.

Kontrollgrupper:

Åre: 11 par

Järpen: 3 par

Hallen: 4 par

Föräldragrupper omgång 7

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Torvalla 1	5	3	5	2	3	3	2
Torvalla 2	7	8	8	5	4	7	7

Torvalla Grupp 1

Inbjudna: 7 par

Bortfall: Sjukdom, arbete, resa, svår allergi,

Torvalla Grupp 2

Inbjudna 8 par

Bortfall: Arbete, sjukdom, resa

Kontrollgrupper:

Torvalla: 5 par

Fortsättning föräldragrupper omgång 7 i Åre

Undersökningsgrupp

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Åre 1	9	9	8	8	7	9	7
Åre 2	4	5	2	3	3	2	3°
Järpen	6	6	5	7	7	4	5
Hallen	7	7	6	6	6	8	4

Åre 1:

Inbjudna: 8 par

Bortfall: Arbete och flytt.

Åre 2:

Inbjudna: 5 par

Bortfall: Arbete och långresa.

°Dessa föräldrar har efterfrågat att få extra träffar då de har missat träffarna av olika anledningar.

Järpen:

Inbjudna: 9 par

Bortfall: Resa, inskolning, sjukdom, arbete

Hallen:

Inbjudna: 6 par

Bortfall: sjukdom

Kontrollgrupper:

Åre: 10 par

Föräldragrupper omgång 8

Nytt till denna omgång är att vi erbjuder både undersöknings och kontrollgrupp att gå utbildningen. Vi har en ny studiedesign. ”

Plats	Gränssättning/ Ömsesidig resp	EQ del 1	EQ del 2	Själkänsla	Sömn	Kränkande- särbehand.	Kost
Åre 1	16	15	9	10	14	11	12
Åre 2	11	8	10	9	7	8	7
Järpen	12	8	5	8	9	9	9

Bortfall:

Åre 1: Inbjudna 16. Bortfall: arbete, resa, oklart.

Åre 2: Inbjudna 14 par. Bortfall: flytt, Resa, sjuka barn, oklart.

Järpen: Inbjudna 12 par. Bortfall: börjat arbete, oklart.

Utvärderingens resultat t o m 2009-09-07

Implementering.

I de senaste omgångarna tillfrågades 104 föräldrar om de ville genomgå föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt. Det var 66 av dem (63%) som faktiskt deltog. Från starten när Ömsesidig respekt skapades fram till idag så har 68% av alla de föräldrar som tillfrågats varit med om utbildningen. Det är en mycket bra täckningsgrad. Det är *majoriteten* av föräldrar som deltar.

Nedanstående figur visar hur ofta de 104 föräldrarna deltagit. Som redovisas har majoriteten (63%) deltagit vid 5 eller fler tillfällen

De 14 som deltagit vid 2 tillfällen är pappor som deltagit när de har haft möjlighet att gå ifrån sitt arbete.



Design.

Föräldrar delades in i två grupper: undersökningsgrupp (n=71) och kontrollgrupp. (n=49). De delades in i grupper efter det nyfödda barnets födelsedatum. I Åre kommun sköttes gruppindelningen av barnhälsovårdens barnsjuksköterska. I Torvalla i Östersunds kommun sköttes gruppindelningen av Familjecentralen tillsammans med projektledaren. Ömsesidig Respekt tog vid efter mödra- och barnhälsovårdens grupper. Varannan grupp fick Ömsesidig Respekt och varannan grupp blev kontrollgrupp. Undersökningsgruppens deltagare besvarade en enkät när de kom till utbildningens första tillfälle. De besvarade samma enkät vid slutet av det sista utbildningstillfället. Kontrollgruppens deltagare besvarade enkäten i hemmiljö. De besvarade enkäten vid de specifika dagar som undersökningsgruppens medlemmar besvarade den.

Då föräldrarna i undersökningsgruppen besvarade enkäten i en okänd grupsituation, medan kontrollgruppens medlemmar besvarade enkäten hemma, är inte svarsbetingelserna detsamma. Det har lett till att vi i denna utvärdering ställer frågorna (a), förändrades kontrollgruppens föräldrar från utbildningens början till utbildningens slut?, och (b) kan man spåra förändringar i kontrollgruppen under samma tidsintervall? En t-test för beroende sample (paired samples test) användes för att besvara dessa två frågor.

Enkäten innehåller totalt 24 frågor. Det rör dels frågor med kontinuerliga Likert responsskalor och frågor där föräldrarna får en vinjett och sedan anger det specifika alternativ som motsvarar deras uppfattning. Denna utvärdering har endast studerat de sexton frågorna med kontinuerliga responsskalor. De frågor som undersöktes var:

1. Upplever du dig trygg i din förmåga att sätta gränser för ditt barn? (1. Inte alls till 5. Helt och hållet)
2. Tycker du att du har god kunskap om vad gränssättning har för betydelse för barnets utveckling? (1. Nej, ingenting, till 5. Ja, helt och fullt)
3. Litar du på att du kan/kommer att hantera en maktkamp med ditt barn på ett utvecklande sätt? (1. Inte alls till 5. Helt och hållet)
5. Känner du tillit till din förmåga att ge ditt barn goda matvanor? (1. Inte alls till 5. Helt och hållet)
7. Om något av dina barn någon gång kommer hem och säger att hon eller han är retad eller mobbad av andra barn: Har du tillit till din förmåga att kunna hantera den situationen? (1. Inte alls till 5. Helt och hållet)
8. Är det viktigt att vi lär våra barn att prata om känslor? (1. Nej, aldrig till 5. Ja, alltid)
9. Är det viktigt att ditt barn visar/kommer att visa känslor? (1. Nej, aldrig till 5. Ja, alltid)
10. Det finns olika saker man kan göra för att stärka sitt barns självkänsla. Om du på stående fot skulle ge exempel, hur många saker kan du komma på? (1. Ingen, till 5. Kan på stående fot komma på minst fyra saker som man kan göra).

Innan fråga 11-15 lade vi till texten: ”Tänkt tillbaka på sista gången det hände eller hur Du tror att Du kommer att handla, när du besvarar följande frågor”

11. Ditt barn skriker fula ord. (svarsalternativen skilde sig mellan frågorna).
12. Ditt barn vill inte gå och lägga sig när du tycker att det är kväll. (svarsalternativen skilde sig mellan frågorna).
13. Ni har en regel, t ex att man inte springer omkring hemma och ditt barn ändå bryter mot det. (svarsalternativen skilde sig mellan frågorna).
14. Ditt barn är arg på dig för att du har glömt att ta med något som barnet tycker är viktigt, ex en nalle. (svarsalternativen skilde sig mellan frågorna).
15. Ditt barn har varit ledsen under en period och sedan berättar att kompisarna inte är snälla. (svarsalternativen skilde sig mellan frågorna).

Fråga 16-24 vände sig enbart till föräldrar som hade fler barn eller bonusbarn. Vi lade till texten “Här kommer några frågor till flerbarnsföräldrar och om Du har bonusbarn”.

16. Händer det att du låtit bli att hålla fast vid vissa regler för någon av dina barn, eftersom det bara skulle leda till konflikter? (1. Inte hänt till 5. I stort sett jämt).
17. Hur ofta är du rädd att du hämmar någon av dina barn i hans eller hennes utveckling när du säger ifrån och sätter gränser? (1. Mycket ofta till 5. Nästan aldrig)
18. Upplever du att någon av dina barn ofta är trotsigt? (1. Mycket ofta till 4. Sällan)
19. Känner du dig trygg i din förmåga att hjälpa ditt barn vidare efter en lite svårare motgång? (1. Helt och hållet till 5. Inte alls)
20. Hur ofta tar du till en liten muta för att få igenom det du vill att ditt barn ska göra? (1. aldrig eller mycket sällan till 5. I stort sett jämt)
21. Hur ofta ger du någon av dina barn välling pga oro för att ditt barn inte ätit ordentligt? (1. har inte hänt till 5. I stort sett jämnt)
22. Äter ni middag tillsammans hela familjen? (1. ja, varje dag till 4. Nej, ganska sällan)
23. Efter en konflikt – möts ni i en ömsesidig förståelse och ett förlåt? (1. ofta till 5. Nästan aldrig)
24. Hamnar du ofta i maktkamp med någon av dina barn? (1. ja, alltid till 4. Nej, sällan)

Resultat

I Tabell 1 redovisas de medelvärdesskillnader som förelåg mellan tillfälle 1 och tillfälle 2. Som redovisas i tabellen fanns det signifikanta skillnader för 9 av de 16 frågorna (56%). I alla fallen kan man spåra ändringar åt ett positivt håll bland undersökningsgruppens medlemmar. Notera att de icke-signifikanta effekterna främst uppträdde för frågorna 16 och framåt där endast flerbarns föräldrar eller föräldrar som har bonusbarn svarade. Vi gjorde desamma analyser för kontrollgruppens medlemmar (se Tabell 2). Vi fann inte att kontrollgruppen

förändrades i något avseende över de studerade tidsperioden. Vi drar slutsatsen att föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt ger upphov till positiva förändringar över tid i de avseenden vi undersöker här.

Cohen's d är ett mått som man ofta använder i utvärderingsforskning. Cohen's d anger styrkan på effekterna av interventionen oberoende av antalet deltagare. Man brukar normalt utgå från att Cohen's d mellan 0 och 0.20 är *låga* effekter, 0.20 till 0.50 är *måttliga* effekter, och 0.50 till 0.80 är *höga* effekter. Cohen's d i denna utvärdering varierar mellan 0.26 och 1.08. Den genomsnittliga Cohen's d är 0.62. Det motsvarar en måttlig till hög effekt. Det är sällan som universella interventioner når så höga Cohen d värden.

"Consumer satisfaction".

Vid sista utbildningstillfället i Ömsesidig Respekt fick deltagarna besvara ett antal frågor som mäter deras allmänna syn på hur det hade varit att delta i utbildningen. Fyra frågor ställdes:

1. Har den här kursen gett dig mer kunskap om föräldraskap jämfört med tidigare? (100% svarade Ja)
2. Känner du att den här kursen har gett något för din relation till ditt barn? (99% svarade Ja)
3. Känner du att den här kursen har gett något för din relation med din sambo eller man? (86% svarade Ja)
4. Känner du att den här kursen har gett ditt barn något? (95% svarade Ja).

På en slutfråga om man skulle rekommendera kursen till andra föräldrar i deras situation svarade 100% Ja.

En slutsats.

Slutsatsen är att Ömsesidig Respekt upplevs positivt av föräldrarna. Det är nästan alla som känner att kursen gett dem åtskilligt om föräldraskapet.

Den här utvärderingen har rört en effektutvärdering av ett föräldrautbildningsprogram som riktar sig till vanliga föräldrar. Implementeringen visar hög täckningsgrad. Effektutvärderingen visar att det finns statistiskt säkerställda skillnader i positiv riktning för majoriteten av de frågor om föräldraskap som ställs när utbildningen startar i jämförelse med 3-4 månader därefter. Det finns inga som helst skillnader i kontrollgruppen. Cohens's d visar på måttliga till höga effekter. Olika mått på "consumer satisfaction" visar att nästan alla föräldrar tycker att utbildningen betytt mycket för dem.

Allt här pekar på att Ömsesidig Respekt är en utbildning som gagnar föräldrar. Det är sällan som man träffar på så systematiskt positiva effekter både när det gäller implementering, effekt, och "consumer satisfaction".

Utvärderingen har begränsningar. Betingelserna var olika för när undersöknings- och kontrollgruppen föräldrar fyllde i enkäten. Undersökningsgruppens medlemmar gjorde det när de konfronterades med andra föräldrar och en ny utbildning. Kontrollgruppens föräldrar

gjorde det i en normal hemsituation. Det var av det skälet vi valde att revisa förändringarna över tid separat för dessa två grupper av föräldrar. I undersökningar som pågår nu är avsikten att göra dessa testbetingelser likvärdiga.

Tabell 1. Testning av medelvärdesskillnader mellan tillfälle 1 och 2 (paired samples t-test) för *undersökningsgruppen*. Cohen's d beräknas för de skillnader som är statistiskt säkerställda.

Fråga	M ¹	sd	M ²	sd	t	df	sign.	Cohen's d
1	3.46	.76	3.89	.71	-4.16	70	<.001	0.59
2	3.58	.71	4.27	.56	-8.45	70	<.001	1.08
3	3.23	.80	3.79	.63	-5.31	69	<.001	0.81
5	3.83	.80	4.21	.66	-4.32	69	<.001	0.52
7	3.30	.82	3.63	.71	-2.82	69	.006	0.43
8	4.79	.63	4.80	.44	-0.16	69	.-	
9	4.55	.50	4.68	.50	-2.01	68	.049	0.26
10	2.87	.77	3.33	.70	-4.44	68	<.001	0.63
16	2.41	.80	2.52	.70	-0.59	26	-	
17	3.83	.58	4.30	.54	-3.05	26	.005	0.84
18	2.46	.88	2.79	.96	-1.97	27	-	
19	3.58	.58	3.81	.75	-1.44	25	-	
20	2.14	.71	1.93	.77	1.36	27	-	
21	4.36	.73	4.36	.62	0.00	27	-	
22	3.25	.80	3.50	.56	-1.89	27	-	
23	4.36	.99	4.71	.46	-2.07	27	.048	0.45
24	3.14	.59	3.18	.73	-0.30	27	-	

Tabell 2. Testning av medelvärdesskillnader mellan tillfälle 1 och 2 (paired samples t-test) för *kontrollgruppen*. Cohen's d beräknas för de skillnader som är statistiskt säkerställda.

Fråga	M ¹	sd	M ²	sd	t	df	sign.	Cohen's d
-------	----------------	----	----------------	----	---	----	-------	-----------

1	3.86	.91	3.90	.80	-0.47	48	-	-
2	4.00	.87	4.06	.80	-0.55	48	-	-
3	3.69	.89	3.78	.71	-0.66	48	-	-
5	4.15	.82	4.27	.76	-1.18	47	-	-
7	3.74	.77	4.63	.53	-1.06	45	-	-
8	4.63	.53	4.60	.57	0.24	47	-	-
9	4.48	.58	4.58	.54	-0.00	47	-	-
10	3.13	.85	3.15	.69	-0.22	46	-	-
16	2.25	.79	2.05	.94	1.07	19	-	-
17	3.78	1.00	3.78	.81	0.00	17	-	-
18	2.65	.93	2.75	.91	-0.62	19	-	-
19	3.86	.79	3.81	.60	0.33	20	-	-
20	1.86	.79	2.00	.63	-0.65	20	-	-
21	4.62	.50	4.57	.60	0.37	20	-	-
22	3.33	.80	3.62	.59	-1.67	20	-	-
23	4.71	.46	4.57	.68	1.83	20	-	-
24	3.05	.80	3.24	.54	-1.28	20	-	-

Redovisning av den nya enkätens öppna frågor – kompletteringsfrågor.

(Denna redovisning gjordes även i föregående rapportering men jag har texten röd för att den hör ihop med utvärderingsresultaten)

Undersökningsgrupper

1. Har den här kursen gett dig mer kunskap om föräldraskap jämfört med tidigare?

- Har blivit upplyst om EQ-tankesättet och viljan att sträva åt EQ-tänket har gjort mig till en bättre förälder och sambo. Tankesättet går att tillämpa i alla relationer och möten.
- En större trygghet i att lita på mitt eget omdöme. Vikten av att vara konsekvent och tydlig för att inte skapa osäkerhet.
- Jag har blivit mycket bättre på att hantera konflikter med mitt barn och att lyssna på henne, samt olika sätt att hantera vardagliga situationer.

- Kursen har fått mig att vara lyhörd som förälder och gett mig verktyg som jag kan använda i mitt föräldraskap.
- Kursen har varit mycket bra, har fått mig att reflektera över föräldraskapet.
- Jag känner mig mer förberedd på det som komma skall... Både praktiska saker som är aktuella redan nu och hur man kan undvika/lösa problem i framtiden.
- Absolut. En jättebra kurs! Vår son är nu bara 1 år så en hel del känns som det rör oss mer i framtiden men jag känner mig mycket mer förberedd gällande mobbning, emotionell coaching, kursen hjälper redan vid gränssättning, mat, rutiner, sovrutiner mm.
- Kommentarererna gäller hela kursen! Det har varit otroligt lärorikt för hela familjen. Vi har lärt oss mycket om varandra och hur vi kan hitta lösningar på problem.
- I och med att jag inte hade gått någon utbildning förut så har jag nu mer kunskap i barnuppfostran.
- Jag har fått mer kunskap å fler redskap för att förstå mitt barns känslor.
- Höra andra föräldrars erfarenheter är jätteviktigt och Monas sätt att se lösningar på vardags bekymmer.
- Hur man allmänt hanterar situationer som kan uppstå med sitt eget barn.
- Man känner sig tryggare och lugnare, man blir inte arg på samma sätt.
- Absolut! Kring 2-års ålder behöver man diskutera diverse "problem" med andra samt få ny kunskap.
- Att man tänker efter lite mer än innan!
- Jag som "fördömande" förälder har tagit åt mig av den sk EQ-coachning. Jag tänker mig ofta för innan en situation, att använda frågor och eller t o m den frågestruktur som Mona visade istället för ... ja ha...
- I mötet med andra människor lär man sig hela tiden.
- Man känner sig tryggare och säkrare i sitt handlande genom att följa de olika stegen i metoden. Det blir ett lugnare tillvägagångssätt.
- Kunskap om hur de olika föräldratyperna (ex fördömande) påverkar barnen.
- Kursen har gett mig riktiga verktyg att använda i framtiden. Hoppas jag inte glömmers dom innan jag får börja använda dom.
- Fått lite mer kunskap i hur situationer skall tas.
- Jag tycker att vi under kursen fått många praktiska exempel på hur vi hanterar vissa situationer. Mycket givande att få "viktiga" exempel.
- Vi är nybörjare och er all kunskap och erfarenhetsutbyte som givande. Sedan får vi "plocka ihop" det som vi tycker är bäst och passar oss och vårt barn. Naturligtvis får vi situationsanpassa allt eftersom.
- Fler perspektiv.
- Har fått många nya saker att tänka på. Många bra sätt att lösa konflikter mm.
- Det utbytet av erfarenheter man har fått av de andra deltagarna/föräldrarna gör det lättare att förstå att man inte är ensam ex trotsigt barn.
- Jag har fått mera kunskap och bra frågor att använda.
- Mycket som talas om i kursen är ju sådant som man redan vet egentligen men som är bra att påminna sig om och sätta ord på. Att höra någon berätta och formulera saker/händelser samt att lyssna till andra föräldrars erfarenheter ger ju mer kunskap och medvetenhet.
- Jag tror att det blir lättare att hantera situationer i framtiden. Sådant man inte tror ska uppstå. Jag vet hur jag inte vill hantera dem.

- Mycket bra att få "lära sig" hur man agerar i olika situationer. Bra med exempel och diskussioner, kommer finnas i bakhuvudet på ett helt annat sätt än om man inte fått höra det.
- Jag kände mig väldigt oerfaren på området, men alla samtal med andra föräldrar på kursen har gjort att jag känner mig starkare och tryggare.
- Jag är så himla dålig på att förklara genom att skriva, tycker verkligen att den här kursen har varit otroligt bra! Vill ha mer!
- Bra förklarat, bra exempel, bra språk, pedagogisk föredragshållare.
- Fått mer kunskap om barn och hur dom "fungerar" och fått ideer om hur man hanterar vissa situationer.
- Bra med en vägledning i vissa viktiga situationer som tex kost, mobbing, gränssättning.
- Buildning confidence and selfesteem, discipline.
- Tänka på viktiga ämnen som vi har pratat om. Interaction med andra föräldrar.
- Ja och nej, Mona har satt ord på sådant som man egentligen visste sedan tidigare men man har blivit mera medveten. Många reflektioner. Alla föräldrar borde få gå.
- Att det är ok att säga ifrån att man inte vill utan att få dåligt samvete.
- Kursen har skapat mer medvetenhet och påminnelser om hur man gör/säger/agerar i olika situationer.
- Att man kan förebygga mycket på ett tidigt stadium, blivit (ännu en gång) påmind om att vi är deras förebilder, bra att höra hur andra föräldrar reagerar/gör i olika situationer, många bra tips och råd på vägen.
- Jag har blivit tydligare i mitt sätt att vara, bättre på att hantera konflikter, tydligare gränser.
- Kunskaper som legat i dvala (eftersom jag har gått kursen tidigare) har kommit upp till ytan igen ex eq-coachande används mer vid konflikter än tidigare.
- Det har givit mig en tankeställare om vilka problem/behov som kan dyka upp samt ideer , hur man tacklar det.
- Jag har fått flera/nya tankesätt och alternativ man kan ha nytta av i olika situationer.
- Den har lärt mig t ex hur jag ska stötta mina barn i olika situationer.
- Jag har fått mer förståelse för betydelsen av gränssättning.
- Man har fått information om saker man inte tänkt på innan, tips, råd och ideer.
- Man har fått inblick i t ex vilka problem som kan komma. Man förstår at det är viktigt med rutiner, att vara konsekvent och ge kärlek mm.
- Jag granskar/reflekterar mitt eget handlande i olika situationer för att jag själv ska agera på bästa möjliga sätt.
- Jag fick olika synpunkter på saker. Hur barn kan uppleva saker. Det är annars lätt för en vuxen att tro att man vet vad som hänt eller vad barnet känner.

2. Känner du att den här kursen har gett dig något för din relation till ditt barn?

- Absolut! Eftersom jag känner mig tryggare som pappa märks det säkert, gränssättning, EQ mm.
- Ja, vi har bättre relation pga bättre ömsesidig respekt.
- Även om mitt barn är litet (11 mån) så känner jag att jg är säkrare i min roll.

- Har insett att hon förstår mycket mer än jag tidigare trott. Har fått mer insikt om hur ens "bagage" påverkar en och hur man kan ändra ett beteende för att få en bättre relation till sitt barn istället för att bara föra vidare egen uppväxt.
- Som jag sa ovan så känner jag mig nu tryggare i mitt föräldraskap, vilket säkert återspeglar sig på vår son och jag har förstått att han förstår redan nu så mycket mer än man tror och därför tänker man redan nu på vissa saker som annars kanske kommit senare.
- Ja, det vill jag tro. Den lilla kommer att få detta redan från början. Vad det gäller bonusen tror jag att det kommer att bättra sig efter vad jag fått höra hos Mona.
- Inte just nu men i framtiden då det blir aktuellt med gränssättning osv.
- Jag har fått mer kunskap å fler redskap för att förstå mitt barns känslor.
- Lyssna, ha tålamod. Har redan kunnat använda coaching.
- Lyssna, komma med förslag, sätta gränser.
- Tar mig mer tid att lyssna och låta dom berätta mer!
- Man tänker mer på att man skall förklara sina känslor även för barnet.
- Ett mjukare förhållningssätt.
- Jag har fått mer förståelse för henne och hur barn fungerar generellt.
- Känns som om vi har kommit varandra närmare. Har mer förståelse och tålamod.
- Känner mig så trygg i min föräldraroll sen tidigare (har 3 barn).
- Mer förståelse och resonerar mer fram vad vi ska göra, även om han är liten så förstår han mycket, det ger starkare band!
- Skapa ömsesidig respekt.
- Jag hoppas att jag förstår honom bättre nu.
- Jag har fått en större förståelse för mitt och sambons ansvar. Jag har en större förståelse för varför mitt barn beter sig som det gör samt vilka konsekvenser vårt beteende som förälder kan få.
- Förstärkt vikten av att stärka självkänslan.
- Har börjat förklara mer varför vi gör saker på ett visst sätt. Tror att vi kommer få mer förståelse för varandra.
- Jag har vågat sätta gränser trots att barnet är ganska litet. Jag vet att jag är rättvis mot honom och att han inte far illa av motgång.
- Att man på ett tydligare sätt möter sina barn vid en konflikt.
- Att man ej glömmer bort att lyssna aktivt och kan sätta sig in i hur de känns för barnet.
- Ja, jag har pga kursen fått tillfälle att stanna upp och tänka till om hur jag och familjen agerar i olika situationer.
- Jag kan förstå handlingar bättre, känner mig säkrare i mitt sätt att sätta gränser och säga nej men också att jag kan förstå barnens känslor.
- Att de förstår mycket mer än man tror och att det är otroligt viktigt att ta deras känslor på allvara redan nu.
- Jag har mer kunskap om hur mitt sätt att vara kan påverka min relation till min son.
- Jag har lär mig att lyssna mer till hans känslor, ta dom på allvara, tror det kommer att gynna oss i framtiden.
- Har fått mer kunskap hur jag ska bete mig och behandla honom i säregna fall.
- Försöker att alltid se det som att jag "arbetar" med mitt barn och inte för eller emot.
- Att man alltid ska lyssna på sitt barn och vara ärlig.
- I can more aware of listening to Jakobs opinions and feelings and solving problems.
- All kunskap om barn hjälper i min relation.

- Mer trygghet i föräldrarollen, övning att bli mera coachande.
- Mer insikt och förståelse, och att anstränga mig mer och oftare.
- Jag tänker nog efter mer innan jag uttalar mig eller "bestämmer mig".
- Har insett vilken "typ" av förälder jag är och på både gott och ont, mest gott. Jag har mer förståelse för barnen i olika situationer och känner mig tryggare i min roll som coachande mamma.
- Jag upplever att det är lite mindre konflikter nu, kanske är det för att jag är lite tydligare med gränser och vad det är jag vill, hon behöver inte testa lika mycket. Hon vet vart hon har mig.
- Mycket hjälpt av EQ-coachningen i samband med konflikter. Vi pratar känslor i större omfattning än tidigare.
- Att det är bra med olika känslor.
- Jag tror jag kommer ha mycket i "ryggsäcken", saker man kan komma på när problem uppstår, man kan förstå /tänka sig in i barnets situation på ett annat sätt.
- Jag har lärt mej att sätta gränser inte är ett sätt att vara taskig på utan ett sätt att visa att man bryr sig.
- Att lära sig lyssna mera på mitt barn.
- Man har "kursen" i bakhuvudet och tänker på vissa delar när det dyker upp samma som vi diskuterat under kursen. Det är viktigt att man "ser" sitt barn.
- Bättre förståelse för hans reaktioner.
- Inspiration och verktyg för att skapa en bra relation.
- Jag kommer försöka att prata mera med henne, inte "ovanför" hennes huvud.

3. Känner du att den här kursen har gett dig något för din relation med din sambo eller man?

- Vi har diskuterat mycket. Hur ska vi göra i den och den situationen. Det har gett oss en chans att komma fram till hur vi gör gemensamt. Toppen!
- Mindre konflikter med barnen pga att vi båda känner oss säkrare som förälder gör att relationen mellan oss också blivit bättre.
- Ja, lättare att diskutera, mer förståelse om uppfostran.
- Insett att jag måste släppa taget lite och låta honom skapa sin egen relation till vår dotter. Känner en större respekt för honom och vi har blivit bättre om att prata om vad vi tycker är viktigt för vår familj.
- Vi har diskuterat saker som säkert dröjt annars. Vissa delar/metoder rör även vuxenrelationer! Superbra ju!
- Ökad dialog kring barnuppfostran.
- Absolut, det bästa av allt är att jag insett att jag utplånat mig själv lite för mycket och att jag nu tagit tag i det. Det har stärkt relationen!
- Väldigt givande. Det har fått oss att diskutera många viktiga saker. Fått oss att inse att vi måste prata igenom hur vi vill ha det vid ex måltider mm. Sen känns emotionell coaching suveränt. Det är bra att använda på varandra också inte bara på vår son. Vi har båda varit med vid alla kurstillfällen och tycker kursen varit jättebra!
- Mer kunskap och givande diskussioner med övriga föräldrar. Vi pratar och diskuterar mycket hemma. Vet vad vi vill undvika och vet hur vi skulle vilja ha det. Och strävar efter det men vet att det kräver arbete och kunskap.

- Jag vet inte riktigt, svårt att svara på.
- Jag har förstått hur mammor och pappors relation till deras barn är olika och vice versa.
- Vi har fått diskuterat mycket och berättat för varandra hur vi vill ha det. Även ur vår egen barndom.
- Kommit överens hur vi vill ha det i familjen, samt att vi båda har samma krav.
- Diskuterat mer kring uppfostran hemma t ex.
- Nja, Vi har rätt lika sätt att se på saker och ting.
- Ingen förändring! Allt är lika bra som förut.
- Mer samspelt
- Man är mer liksinnad och konsekvent gemensamt mot/med barnet.
- Samma sak här eftersom vi har tre barn varav den äldsta är 11 år känner vi varandra utan och innan + att vi har hittat en gemensam linje när det gäller barnen och de vet att vi tycker lika i de grundläggande frågorna.
- Vi resonerar mer och min sambo förstår lättare om något blir fel, hur man ska tänka för att göra ”rätt”.
- Min sambo kunde inte gå kursen själv, men deltog genom enkätifyllning, samtalade på kvällarna om kursinnehåll och för att finna gemensamt förhållningssätt/regler. Hade ej haft samtal om detta annars.
- Man ska inte bara vara en coachande förälder utan även sambo. Samma verktyg kan användas i vår relation.
- Det har gjort att vi verkligen har diskuterat värderingar och gränssättning. Vi har pratat mycket om vad vi tycker är viktigt.
- Min man gick ej kursen, men vi har diskuterat mycket genom kompendierna och vad jag fått genom Mona + de andra föräldrarna.
- Har kunnat prata mer om hur vi i vår familj ska vara mot varandra samt hur vi vill utveckla vårt barn.
- I den bemärkelsen att man kommer från olika uppväxt olika syn på uppfostran mm, vore bra om båda föräldrarna kunde gå kursen.
- Genom testerna såg jag att vi är mycket samställda vad gäller uppfostran.
- Ja, men det skulle vara ännu bättre om min man hade kunnat delta i kursen tillsammans med mig.
- Ja, då han är ensam barn och jag är äldst av fyra syskon. Vi är helt skilda världar.
- Bra att diskutera olika situationer i grupp. Ger förståelse för hur man kan uppfatta situationer olika och ha respekt för det.
- Vi har börjat diskutera mer om barnuppfostran hemma. Det känns jättebra.
- Kommunikation e viktigt mellan oss.
- Vi har pratat mer hemma om det vi pratat om på kursen och försökt använda det hemma.
- Man måste alltid prata med varandra, öppnare mot varandra.
- Vi har ofta diskuterat kursen. Diskussionerna leder till relation och förståelse av varann.
- Fortsatta diskussioner och samtalsämnen, ytterligare bekräftelse på att vi har gemensamma mål och värderingar.
- Fokus ligger på barnen, i viss mån försökt förklara vad vi pratat om på kursen, pappan hade behövt gått själv.

- Om vi t ex diskuterar en situation så har vi mer ”verktyg” för hur vi ska lösa problemet/situationen med barnet.
- Vi har insett att vi är olika föräldratyper. Ibland går det bra men mycket måste vi vara mer eniga om – det måste vi jobba på.
- Jag tror att vi båda blivit lite säkrare i våran föräldraroll.
- Jag har fört vidare info som har lett till diskussioner – samtal.
- Att vi måste stå på samma sida i vått och tort.
- Även här kan man använda informationen vi fått. Tänka en eller två gånger innan man säger/gör något. En annan förståelse för varann.
- Jag tycker mej fått bättre insikt om varför man ska sätta vissa gränser och därigenom en bättre förståelse för min fru.
- Lättare att prata med varandra om tex uppfostran nu när man fått lite ”regler” ,man kan följa och diskutera.
- Bra att vara enig och överens vid barnuppfostran.
- Bättre förutsättningar...
- Bra ämnen/frågor att prata kring, vi har blivit medvetna om vilka föräldratyper vi är.
- Jag har fått berätta vad som sagt på kursen då har det gett utrymme för oss att diskutera frågor vi inte tänkt på innan.

4. Känner du att den här kursen har gett ditt barn något?

- Eftersom vi blivit tryggare i vårt föräldraskap så tror jag att vår dotter är den stora vinnaren.
- Hon har blivit bättre på att beskriva sina känslor och hjälper till mer pga att vi ställer lite större krav(ger ansvar) än tidigare.
- Hon är trygg.
- Ett barn som lär sig respekt, visa hänsyn, rätt och fel är ett lyckligt barn.
- Jag är förhoppningsvis en tryggare pappa som gjort medvetna val när det gäller mitt barn och dess uppväxt.
- Igen som ovan. Jag tror att vi har blivit bättre föräldrar genom denna kurs. Fått oss att tänka igenom många saker och förstått att vår son redan förstår så mycket. Tror vi var bra föräldrar redan innan men den här kursen har redan gett vår pojke mycket, det tror jag. Tack!
- Mitt barn får föräldrar som förstår henne bättre.
- Träffa kompisarna regelbundet. Jag hoppas att det vi lärt oss på kursen blir givande för vår dotter i framtiden. Stort tack för att vi fått gå kursen! Vi hoppas på uppföljning, gärna årligen!
- En bättre och mer tålmodig mamma. I vissa situationer tänker jag tillbaka till vad vi pratade om på kursen och agerar annorlunda, absolut till det bättre.
- Massor. Hur man ska lösa situationer som är bäst för barnet, och inte det som känns bäst kanske vid tillfället. Det finns massor av saker som jag tyckte var bra, kommer att ha mycket hjälp av att ha gått den här kursen hos dig.
- Han vet att vi går igenom dagen på skolan, om det varit något han upplevt jobbigt pratar vi igenom det. Tror att det känns bra för honom.
- Om den ger mig något är jag säker på att den också ger barnen något.
- Att hon har en mamma som är lite mer förstående och att hon växer som en egen person.

- Svårt att säga nu, men vi har nog tänkt lite mer på kosthållningen + om det uppkommer viss problematik kring barnet kan man ta hjälp av kursen.
- På sikt en bättre relation.
- Som tidigare nämnt, starkare band och förståelse. Samtidigt som vi fick träffa och lära känna andra barn och föräldrar.
- Klara gränssättningar – behöver ej testa gränser hela tiden. Får prata om känslor mer än tidigare. Får hjälpa till med att komma med lösningar på problemen.
- Mer förstående föräldrar.
- Det har varit bra tillfälle att lära känna de andra barnen och vi träffas även utanför kursen.
- Han har fått en mer medveten och eftertänksam mamma. Som även pratat med pappan som i sin tur också är påverkad (trots att han inte har gått kursen).
- Självklart har/kommer det ha gett mitt barn något. Detta är precis så som jag tycker att föräldraskap är: en gränssättande, kärleksfull och guidande förälder. Tack Mona!
- Tryggare föräldrar.
- Föräldrar som kommer att vara mer sakliga och förstående mm.
- Djupare kunskap och handling som kan användas vid coachning för mina barn.
- Eftersom vi har fått verktyg, mer kunskap.
- Förhoppningsvis har de fått en mer tålmodig och förstående mamma.
- En förälder som har lättare att först lyssna och sedan hantera konflikter.
- Förutom att få umgås med andra barn och vuxna vid kurstillfället så har han en gladare och mer självsäker mamma=gladare pojke!
- Eftersom vi som föräldrar kommer förhoppningsvis kunna bemöta dem och visa dem respekt på ett sätt som vi tidigare inte hade kunskap om.
- Han får en bra uppväxt hoppas jag. Dessutom har han fått träffa andra barn vid kurstillfället och det tror jag är bra för honom.
- Vi kommer ju försöka leva och lära efter det som sagt därav kommer säkert vårt barn få en bättre uppfostran.
- Absolut mer förstående föräldrar!
- A better parent.
- Hon har blivit bättre på att beskriva sina känslor. Hon hjälper till mer i hemmet.
- Han älskar att leka med barnen på kursen. Mamma och pappa lär sig om barn.
- Förhoppningsvis mer insiktsfulla och trygga föräldrar. Tack för en bra kurs!
- En mamma som tar ett extra andetag för att låta lugn på rösten.
- Speciellt på sikt tror jag det.
- När jag blir tryggare i mammarollen blir barnet det också, ex när det gäller gränssättning, självkänsla, egna känslor mm.
- Eftersom jag tänkt till – förändrat mig och mitt agerande i vissa situationer – till det bättre – blir det så positivt påverkan på mina barn. De lär sig också.
- Han har inte varit så delaktig.
- Han är så liten än, men i det långa loppet kommer den ge honom en mamma som tänker lite annorlunda än innan kursen.
- Ja, och nej inte just nu men när dom blir större.
- Genom att jag blivit mer informerad om gränser och uppfostran så har mina barn fått en mer förstående pappa.
- En mer coachande förälder.
- Vi har hyfsat fasta rutiner.

- Min son får: En mamma som kommer jobba för att vara coachande istället för fördömande (som hon ibland kanske känner att hon kan vara men inte vill vara) och det i sin tur kommer ge honom goda förutsättningar...
- Förhoppningsvis en mer lugnare, pedagogisk mamma (och pappa) som kan sätta gränser, lyssna och ge konsekvent kritik.

Redovisning av den nya enkätens öppna frågor – kompletteringsfrågor till booster-sessions, d v s återträffarna med föräldrarna efter ca 1-1.5 år.

1. Har den här kursen gett dig mer kunskap om föräldraskap jämfört med tidigare?

- Det jag har tagit del av innan i form av ex föräldratidningar kommer inte i närheten av hur mycket jag har lärt mig av denna kurs!
- Absolut. Jag kommer inte ihåg allt vi har pratat om men det ligger i bakhuvudet som en påminnelse hela tiden, att tänka till en gång extra hur och varför vi gör som vi gör.
- Jättemycket. Det är lätt att vi gör och säger saker av vana. Nu har jag fått ett verktyg att använda och ledning hur jag ska säga och förmedla mig.
- Mer självförtroende hur man handskas i specifika situationer.
- Det hade för mig inte lyfts dessa frågor t ex på bvc i Östersund eller Åre utan jag sökte själv info i litteratur och med känsla för vad man själv tyckte kändes rätt. Kursen gav så mycket. Tid för diskussion och reflektion med professionell ledning utifrån aktuell forskning i området. Suveränt!
- Hur viktigt det är med enkla budskap och att framför allt vara konsekvent, hur himla viktigt det är + så mycket mer.
- En hel del saker jag inte reflekterat kring innan.
- Föräldraskap är ett stort begrepp, kursen har gett en bra inblick i några områden.
- Även om en del saker låter självklara så är det ju bra att ta upp ämnena och bli påmind.
- Bra att kunna prata med andra föräldrar både i blandade och pappagrupper om egna erfarenheter. Bra ämnen och talande exempel.
- Det är skönt att ha olika alternativa lösningar att "ta till" och att man märker att barnen mår bra.
- Ja, absolut, och när man har två barn ser man även bredden i kunskapen.
- Dels genom utbyte av andra föräldrar och diskussioner kring de olika ämnena. Kursen har också givit mig "redskap" för olika situationer även om det inte alltid är lätt att följa dem.
- Jag har fått konkreta tips när man hamnar i konfliktsituation. Jag börjar också reflektera över hur jag beter mig som förälder.
- Förståelse för hur barn och föräldrar fungerar ihop, hur vi tänker olika och hur man kan lösa eventuella problem som uppstår.
- Hur viktigt det är med gränssättning, både för mig och barnen.
- Att kunna ventilerar egna åsikter och erfarenheter med andra och få tips och råd.
- Hela teorin bakom EQ-coachningen är intressant och det har gett mig /oss verktyg för kommunikation.

- Något, fast den mesta kunskapen tycker jag kommer i takt med att mitt barn växer upp och utvecklas. s
- Bra redskap inom olika områden.
- Att vi båda är konsekvent.
- Fördjupad kunskap i t ex =Hur viktigt det är att vara konsekvent, att rutiner hjälper barn, att coacha, hur viktig sömn och god kost är.
- KANON (i alla svar)
- Jag har fått många bra tips hur man kan tänka och agera vid olika situationer, vi har fått chansen att tänka igenom hur man kan agera i en situation innan den inträffar.
- Innan man fick barn hade man ju ingen kunskap alls förutom hur man hade det själv under uppväxten. Kursen har gett mig otroligt mycket kunskap som jag har haft stor nytta av i min föräldraroll, många punkter hade jag förmodligen aldrig kommit på själv om det inte vore för att jag fått denna superviktiga bas att stå på, mycket nyttigt har vi lärt oss.
- Eftersom den första kursen genomfördes när barnet var litet och att det var ett tag sedan gjorde att denna kväll var mycket behövlig som uppföljning i frågeställningarna och en bra uppföljning.
- Har ett verktyg att ta till.
- Absolutely! Especially the self-confidence /self esteem topics. Also the discussions on emotional coaching were extremely helpful.
- Mitt första barn, ingen direkt tidigare kunskap/relation till små barn. Lär mig massor! Möjlighet att ligga steget före i vissa situationer.
- Absolut! Kunskap om mobbing, självkänsla, sömn mm. Ja allt vi gått igenom har varit väldigt lärorikt "lite som ett körkort".

2. Känner du att den här kursen har gett dig något för din relation till ditt barn?

- Med säkerhet som förälder överför man även det till sina barn. Det vet hur föräldrarna kommer att reagera i olika situationer.
- Jag kan ex bemöta mitt barn på ett annat sätt än vad jag kunnat göra annars. Då tänker jag på flera olika situationer, ex trots, ilska, eller hur jag kan göra i olika situationer för att stärka hennes självkänsla etc.
- Förhoppningsvis känner hon sig tryggare i sig själv då hon har tryggare föräldrar. Jag tror att det kommer ha mer och mer betydelse att vi fått utbildningen ju större hon blir.
- Vi försöker att arbeta med ömsesidig respekt. Inget jag hade tänkt på eller inte på detta viset i alla fall.
- En mycket större insikt till hennes känslouttryck.
- Jag känner mig mer insiktsfull om vad som kan hända med ett barn som tex får låg självkänsla osv. Man tänker i ett helhetsperspektiv. Det gäller att investera Nu! Jag känner mig trygg och kärleksfull i min relation med mitt barn och att det är viktigt att alla känslor för komma fram! Att det är lättare att sätta gränser!
- Tänker efter innan hur man ska uttrycka sig och hur man ska agera.
- Hoppas det i alla fall, jag tror att min tydlighet gör att mitt barn känner sig trygg med mig.
- Samma som ovan.

- Ökad förståelse för hur de små upplever och reagerar på vad vi säger och framför allt gör!
- Det har gjort att jag bättre kunnat reflektera över mig själv och mitt agerande och se "resultatet". Eftersom den kommer direkt.
- Att det är viktigt att lyssna på sitt barn och ta deras känslor på allvar men också hur viktigt det är med gränssättning.
- Kanske, det kan hända att jag bitit ihop lite extra vid konfliktsituationer eftersom jag lärt mig att det är viktigt att vara lugn.
- Vi kan kommunicera på en helt annan nivå nu.
- Vi förstår varandra bättre.
- Jag försöker att prata och fråga istället för att bli arg trots att hon är liten!
- Man har blivit påmind om att prata MED sitt barn och inte OM sitt barn.
- Försöker tänka på EQ!
- Större närhet
- Kunskapen, mycket tips och idéer som jag kommer kunna använda mer och mer i framtiden. Förståelse hur jag kan utveckla min relation med mitt barn.
- Jag känner redan nu att jag inte bara blir "tjat-mamma" utan kan faktiskt diskutera med mitt barn, kompromissa om så behövs och kommit nära i relationen.
- Jag har nog blivit bättre på att prata om känslor och förstått att det kan vara viktigt hur och vad man säger till sitt barn.
- Jag känner mig trygg i hur jag förhåller mig vid jobbiga situationer. Den har stärkt min självkänsla att jag gör rätt.
- Såklart, färre konflikter.
- In connection with the comment above, I think we will have more respect for each other if we can label our feelings and find constructive ways to problem solve.
- Absolut, tror att jag tänker och handlar på ett annat sätt. Mycket är självklara saker men det har varit nyttigt att diskutera detta under kursen. Kommer på mig själv i vissas situationer, något jag ev säger/gör som jag kan göra bättre.
- Förståelse, respekt. Jag är rätt säker på att man kommer närmare sina barn genom kunskap.

3. Känner du att den här kursen har gett dig något för din relation med din sambo eller man?

- Bekräftelse på att vi har samma åsikter när det gäller barnuppfostran. En trygghet i att vi båda gör lika.
- Se fråga 1.
- På det sättet att vi bemötte henne lika i flera situationer. (Min sambo kunde inte delta i kursen, tror det hade gett mer för just vår relation om han hade deltagit).
- Större förståelse för varandra. Det är lättare att säga till om någon av oss "gör fel".
- Vi diskuterar hela tiden hur vi ska gå tillväga, att samarbeta så vi gör och säger samma saker inför vårt barn.
- Ja, v har lättare att se verktygen för att nå ett gemensamt mål. Vi får lättare fram vad vi tycker.
- Lättare att prata om det som rör vårt barn ur ett mer "pedagogiskt" perspektiv. Att man mer är tillsammans på banan som bor vårt gemensamma som föräldrar. Man är ju annars så präglad av hur man själv växt upp som ens egna föräldrar gjort.

- När vi båda gått kursen så är det så självklart och enkelt att om det är nåt vi pratar om så är det enkelt att hänvisa till kursen som vi båda tycker var helt rätt.
- Ja, vi diskuterar mer kring föräldraskapet.
- I och med att vi båda har deltagit så har vi också haft givande diskussioner efter kurstillfällena.
- Lätt att ta åt sig och applicera exempel och frågor på de egna barnen samt att förstå olika förhållningssätt som vuxen. Ökad förståelse och samsyn.
- Starkare samhörighet eftersom vi planerar och pratar på ett annat sätt även till varandra.
- Ja, vi har ju gemensamt kunnat ta upp hur vi skall hantera vissa situationer och det har stärkt vår relation och även relationen föräldrar/barn.
- Det är inte så säkert att vi diskuterat familjefrågor så mycket om vi inte gått kursen. Det känns också som att du lärt oss att föräldrar inte behöver ha samma åsikt jämt. Ibland får man helt enkelt ge med sig. Och det går jättebra i alla fall.
- Vi har fått gemensam förståelse för hur man agerar i vardagens situationer.
- Vi ”jobbar” gemensamt med våra barn.
- Kanske det hade gjort om min sambo också hade gått kursen.
- Förståelse för föräldrarollen, möjlighet till samsyn i barnuppfostran. Hur viktigt det är att vi står enade – saker som man vet men blir påmind om.
- Vi har fått en gemensam grund till hur vi kan agera i olika situationer som man kan hamna i som förälder och det blir sällan några motsättningar kring ”fostran” av våra barn eftersom vi har lärt oss från samma värdegrund.
- Eftersom vi båda gått kursen så är vi väldigt samspelade och vet vad vi vill, vilket oftast är samma.
- Vi diskuterar gemensamt igenom hur vi skall förhålla oss till situationer som kan uppstå och vilka värderingar vi har.
- Alltid enklare att vara inne på samma spår.
- The classes have sparked many discussions on how to handle situations how we were raised and how we view our selves just that my sambo wanted to attend all of the classes and was so interested gave me even more respect for him!
- Min sambo var ej med på kursen och det tycker jag var väldigt synd. Tror det skulle varit bra om vi bägge varit med. Vi diskuterar mycket med varandra om saker vi gör/säger som kanske inte alltid blir så bra.

4. Känner du att den här kursen har gett ditt barn något?

- Hon har lättare att förmedla känslor när vi har gett henne ord på dem.
- Förhoppningsvis bättre och förstående föräldrar.
- Se nr 2(fast jag hoppas att jag hade lite av det innan också)
- Att vi förstår varandra bättre är positivt för både mig och barnen.
- Svårt att svara på. Kanske hon har fått föräldrar som samarbetar bättre.
- Bättre föräldrar.
- Att jag förhoppningsvis blivit en mer lyörd och engagerad förälder.
- Bättre föräldrar.
- Samma svar som nr 2.
- Förstående föräldrar.

- Ja, jag har nog börjat prata "coachande" med honom redan som bebis, dvs redan innan jag riktigt vetat hur mycket han förstår. Jag känner att han är väldigt trygg och möter omvärlden med stor portion nyfikenhet och glädje. Förhoppningsvis är han på god väg att utveckla sin självkänsla.
- Det ger nog henne en enklare tillvaro i och med att jag är konsekvent och tänker till innan jag svarar henne.
- Jag hoppas ju att mitt agerande ska ge vårt barn något.
- Jag hoppas verkligen det! Tack Mona!
- Jag tror att han tycker att jag är världens bästa pappa!
- En säkrare förälder även när tröttheten är bedövande.
- Det är jag helt övertygad om. Jag skulle inte varit en lika "bra" förälder utan att jag fått den här kunskapen. Och det är ju likahetstecken gent emot våra barn. Tack Mona!
- Att jag är bättre rustad till att klara av mammarollen på ett sundare och bättre sätt så att mitt barn blir en trygg individ i framtiden.
- Eftersom jag t ex blivit mer tålmodig genom kursen (jag tänker mig för eftersom jag vet att det betyder mycket, jag låter honom t ex prova själv och frågar inte om han behöver hjälp på en gång) så kan jag ur den synvinkeln bland annat se att han provar sig gärna fram och ger inte upp om det går emot honom. Det var ett exempel.
- En tryggare och förhoppningsvis bättre pappa.
- Indirekt eftersom jag själv lärt mig.
- De har fått hjälp att hantera det tuffa livet.
- I think our increased knowledge will help us give our son the tools he needs to live a fulfilling life.
- Tror det över tiden. Rutiner, god sömn, goda matvanor, konsekvent! Aldrig några tomma hot.
- Barnen har fått en pappa som förstår barnen och kan bekräfta/förklara och gemensamt komma till lösningar. Barnen har blivit bättre på att hantera konflikter och känslor. Bättre självkänsla och självförtroende.

Ny studiedesign

Vi har utvecklat vår studiedesign till att innehålla två pretest och ett posttest. Alla enkätsvar är inte analyserade ännu. Därmed får redovisningen av denna del presenteras i nästa rapportering.

Rapporteringen av alla kompletteringssvar kommer här nedan.

Har den här kursen gett dig mer kunskap om föräldraskap jämfört med tidigare?

- Den har gett mig mer medvetenhet.
- Alla ämnen har varit givande i att försöka uppfostra sitt barn till ett självständigt barn med bra självkänsla som kan tackla både livets med och motgångar på ett bra sätt.
- Absolut! Nu vet jag ju att det finns "mer än ett sätt" att uppfostra barn. Och förhoppningsvis kan jag upptäcka och undvika fördömande tendenser. Sen förstås att ha tänkt igenom kommande konflikter så att man är beredd när den dagen kommer. Och jag har blivit medveten om att jag tar till en muta då och då...
- Den har vidgat vyerna och visat nya möjligheter.
- Jag tänkte innan att jag var trygg i mitt föräldraskap och hade koll på hur jag skulle göra "rätt", vilket som var "rätt" och att jag hade stor erfarenhet. Men jag har nu insett att det är mer komplicerat och att det finns så många sidor av en sak.

- Vädra frågeställningar, Veta att man inte är ensam om problem och funderingar.
- Kanske inte kunskap men tips och idéer hur man kan vara som förälder.
- Har erfarenhet från då mina vuxna barn var små och hur det var och kan sätta dessa erfarenheter mot dagens...
- Mycket intressanta områden att fördjupas sig i.
- Däremot har den förtydligat, sammanfattat, beskrivit och påmint, vilket är bra.
- Den har öppnat ögonen och startat tankar. Mycket har varit bra, allt passar dock inte mig, men jag väljer ut det som jag tycker är bra. Ökad medvetenhet.
- Bara att reflektera med sig själv, sin partner och andra föräldrar gör oss till bättre föräldrar men Monas kunskaper och gruppens erfarenheter har stärkt oss inför kommande provningar...
- Jag upplever mig själv tryggare i många situationer.
- Bra med att fokusera på att ge barnen redskap till att lösa problem.
- Har fått dels bekräftelse på att det jag/vi gör som förälder/rar är rätt och bra samt hjälp att följa upp det vi gör!
- Den har gett mig mer medvetenhet.
- Jag har fått en djupare förståelse för varför det är viktigt att sätta gränser.
- Många bra och viktiga budskap som jag tagit åt mig t e x leva med barnet och inte "för".
- Fått många goda råd. Att tänka 2 gånger, det har ju faktiskt ligga något annat än första tanken som slår en.
- Ja, det har den. Jag förstår och kommer närmare mitt barn.
- Vi har inte gått på så mycket innan. Det roliga med denna var att det blev mer diskussioner.
- Jag har fått lära mig vad vissa saker gör mot mitt barn vare sig det är positivt eller negativt.
- Det känns som en komplettering till den diskussion som jag och barnets mamma har om barnuppfostran hemma.
- Har fått bättre insikt och förståelse för det här med coaching.
- Man tänker på ett annat sätt.
- Ett sätt att handla och sätta gränser, att skilja på saker t ex självförtroende, att det finns fler med liknande problem och frågor.
- En klarare bild över gränssättning, bättre förståelse för hur mitt sätt påverkar – positivt respektive negativt. Nytt synsätt på mobbing. Har fått fungerande redskap.
- Har fått ord att lättare förklara logiska beteenden.
- Ja, den har fått mig att tänka i banor som jag inte tänkt i förut. Jag känner mig mer föreberedd.
- Absolut. Kursledaren har varit mycket kompetent och bra. Gett många praktiska exempel och så har vi diskuterat mycket. Utbytt erfarenheter också. Allt hon har gått igenom är färskvara, detta behöver vi repetera lite då och då. Superviktigt!

Känner du att den här kursen har gett något för din relation till ditt barn?

- Tryggare och lugnare relation.
- Vi har fått en mycket enklare och trevligare relation. TACK!
- Nu när jag försöker arbeta på "Monas sätt" har jag kommit närmare mina barn då de känner sig mer sedda och bekräftade.

- Försöker att förklara mer för honom.
- Jag har ett helt annat förhållningssätt än jag skulle haft annars. Nu försöker jag förklara och vara inkännande istället för att bara säga "nej" och "Du får inte". Hoppas att det även kan avspeglas i relationen i framtiden.
- Jag hoppas att den gett mig lite mer förståelse och insikt.
- Blivit mer medveten. Kan fundera i förväg hur man ev ska hantera framtida situationer.
- Bättre förälder. Det skulle vara bra med en kurs om ca 1-2 år, uppföljning och ny inspiration och ta upp nya frågeställningar.
- Jag har fått större respekt för mina barns känslor och tror att jag blivit mer bekräftande i känslor som jag tidigare inte tyckte var helt ok, typ ilska.
- Absolut, vår relation kommer pga ny kunskap vara bättre på många sätt, hoppas och tror jag. Om jag använder kunskapen rätt kommer mitt barn bli mer empatisk och ha god självkänsla och ha mer "rätt" respekt för mig.
- En tryggare framtid.
- Det tycker jag, fast våran lille pojke är så liten än, 8 mån gammal. Men helt klart har vi lärt oss en hel del, hur vi ska bemöta honom och för framtiden när han blir lite större. Men såklart jätteviktigt redan nu, super intressanta ämnen.
- Jag ger mer ansvar och ser på min son med lite andra ögon.
- Kommer försöka förstå mitt barns känslor och komma åt "kärnproblemet" istället för att släta över problemen och fokusera på annat. Kommer jobba på att stärka hennes självkänsla.
- Jag tycker att vår relation är lika nu som innan men har kanske gett mer för mig – att jag tänker mer på hur jag beter mig som mamma och hur jag måste kombinera mammarollen /jag rollen.
- Kanske att jag förstår och kan hantera vissa situationer bättre.
- Hur man kan göra för att hjälpa barnen i olika situationer.
- Kan inse att vissa saker kommer att hanteras annorlunda jmf mot tidigare. Bl a stärkandet av självkänsla och respekt.
- Bra läge att ha med sig fördjupad kunskap i barnets tidiga ålder.
- Att bli påmind gör att man måste ta tag i sig själv och göra som man vill och inte låta ryggmärgen och humöret styra.
- En ökad kunskap och medvetenhet om barns utveckling och förståelse. Kan vara närmare mitt barn med "andra ögon" till viss del.
- Barnet förstår mer än jag tidigare trott.
- Bl a en bättre kommunikation och förståelse för vissa reaktioner från mitt barn!
- Jag ser honom som mer en familjemedlem/individ. Jag ser honom som mer intelligent än innan.
- Att man uppfostrar ett barn tillsammans med barnet, inte föräldrarna emellan.
- Jag kommer nog mer in i vad hon/han tänker. Förstår bättre vad hon känner.
- När konflikter uppstår är det lättare att lösa dem.
- Massor. Pratar mer med dem och förklarar och försöker hitta lösningar.
- Jag tror och hoppas att jag kommer att kunna använda mig av t ex EQ när det blir aktuellt.
- Ett sätt att förklara, att sätta gränser och hålla på dem man bestämt.

Känner du att den här kursen har gett något för din relation med din sambo eller man?

- Vi kan lättare prata om hur vi tycker och vad vi vill med uppfostran.
 - Upplever att vi har en god relation ffa vad det gäller uppfostran och att stödja våra barn.
 - Vi har diskuterat en hel del kring detta, även om vi nog inte tycker lika om allt. Vi är dock överens om att mycket av kursen skulle kunna hållas innan barnet kommer t ex avsnittet om sömn. Tror att det hade besparat oss många jobbiga kvällar och nätter...
 - Vi har också fått en bättre relation, mer öppen och tydlig.
 - Ord och begrepp som gör det enklare att diskutera varför vi gör som vi gör.
 - Mer samspelta inom föräldrarollen.
-
- I och med att vi båda gått kursen så blir det lättare att tänka på samma sätt i uppfostran. Bara positivt!
 - Vi känner oss "synkade"!
 - Vi kommunicerar mer.
 - Ökad medvetenhet. Min sambo kunde tyvärr inte vara med på alla träffar. Men vi har diskuterat vissa saker som är viktiga att tänka på. Pratar nog mer med varann efter denna kursom bl a hur viktigt det är med bra självkänsla och hur vi påverkar våran son med våra beteenden och handlingar.
 - Det hade gett mer om båda var närvarande.
 - Vi pratar ofta om vilka reflektioner vi gjort efter varje utbildning.
 - Vi har en bra dialog och med denna utbildning känns det som vår dialog utreddas och fortsätter att utvecklas.
 - Om vi båda hade gått så skulle det säkert ha gjort detta. Ämnesområdet bearbetar jag hela tiden inom mitt yrke. Det är våra olikheter som partners som skapar vår relation.
 - Ensamstående.
 - Vi har gått kursen tillsammans så vi har hört samma saker vilket underlättar i diskussioner! Skönt att "andra" berättar hur man bör göra för min partner så slipper man själv bli den som ska styra och ställa jämt i uppfostran...
 - Vi diskuterar ofta och mycket hur vi ska göra i olika situationer.
 - Tycker vi diskuterar och pratar mer om uppfostran. Försöker tillsammans hitta lösningar.
 - Vi har reflekterat mer än innan om livet och vad som är viktigt.
 - Man "måste" försöka prata samma språk till barnet(ett nej från mor är också ett nej från far) Att stötta varandra.
 - Jag önskar att han hade haft tillfälle att vara med. Och ja kanske på så sätt att jag börjat reflektera över hur jag agerar.
 - Ja, att vi pratar med så vi är överens om vad som bestäms.
 - Vi pratar om saker som vi inte gjort tidigare, kanske för att barnen är så små att vi inte hunnit dit än.
 - Vi stretar fortfarande lite åt olika håll. Han glömmer lätt vad som är bäst och fastnar i gamla tankebanor vilket gör att det uppstår en liten irritation ibland.
 - Kursen har öppnat ögonen på min partner så konfliktlösningarna är så mycket enklare idag.

Känner du att den här kursen har gett ditt barn något?

- En säkrare förälder!
- En mer förstående förälder.

- Under kurstillfället har han fått träna att säga ifrån till ett äldre barn som han ser upp till.
- Våra barn pratar mer om hur de känner sig och verkar tryggare. Jag är så glad över att vi fick chansen att gå kursen!
- Ja, tydligare föräldraskap = säkrare och ”lyckligare” barn.
- Eftersom jag har vuxit som förälder och fått med mig många knep.
- Han/hon är mer positiv och uttrycker sina känslor mer än förut.
- En mer förstående och tolerant förälder!
- Han får förhoppningsvis en förälder som är mer förberedd när t ex jobbiga situationer uppstår.
- En bättre förälder. Tryggare och säkrare i papparollen.
- Inte just nu, men kanske i längden om jag kan använda det jag har lärt mig även i praktiken.
- Tror dem i längden får ut mer av det.
- Ja, att hon/han kan komma till mig och prata om vad som hon/han känner. OBS! Denna kurs har varit jättebra och lärorikt. Förstår mycket nu och vad man ska ändra på. Tack!!!
- Bättre förutsättningar att få stark självkänsla och bli lycklig!
- Det tror jag i alla fall.
- Nyttja EQ i större utsträckning!!!
- Tidigt att säga.
- Kanske att hans föräldrar fått vettig info.
- Jag hoppas det! Min förhoppning är att han ska känna sig lyssnad på, förstådd och respekterad. Jag tror att han har fått en ödmjukare mamma ”på köpet”.
- En mer förstående pappa.
- Det har det nog, men som sagt han är så liten än, mycket hänger på hur jag och min sambo bemöter honom också. En spännande och utmanande tid framför oss.
- Tror dem kommer att må bättre i slutändan.
- Hur vi är skapar ju förutsättningar för vår son att utvecklas positivt.
- Svårt att veta. Mer självklart indirekt.
- Troligtvis i framtiden. Om jag är trygg blir mitt barn detsamma.
- En förhoppningsvis mer ”sansad” förälder som försöker förstå barnets känslor på ett bättre sätt och som är bättre rustad för kommande situationer (uppfostran, gränssättning, mobbing etc.
- I långa loppet tror jag att vårt barn fått mycket av kursen. Säkrare föräldrar – tryggare barn. Tack Mona!

Ekonomi

Intäkter 2006		Utgifer 2006	
Åre Primärvård	75 000	Löner	-164 570
Åre kommun	75 000	Datautrustning	-9 243
Torvalla HC	150 000		
Östersunds kommun			
Länsstyrelsen	300 000		
Sparbanksstiftelsen	100 000		

(revireras under 2007)			
Över till 2007		Utgifter 2007	
Att rekvirera	100 000	Löner mm jan-okt	-349225
		Hyra lokal	-250
		Data mtrl	-4986
		Porto	-1754
Kvar att förbruka okt 2007	169972		
		Lön mm nov-dec	82439
Intäkter 2007			
Åre hc	75000		
Åre kommun	75000		
Torvalla hc	75000		
Östersunds kommun	75000		
Länsstyrelsen	300 000		
Överföres till 2008	687533		
		Lön	103310
		Tele mm	9230
Kvar att förbruka 29/2 2008	574993		
		Månadslön 2008	-317796
		Arvoden	-6363
		OB -tillägg	-41
		Förändring av semtlön	-16755
		Bilersättning skattefria	-9423
		Bilersättning skateplikt	-2356
		Arbg avg löner och sk	-47699
		Löneskatt	-2606
		Avtalsförsäkring	-3634
		Övriga sociala utg	-10713
		Summa löner	221203
		Livsmedel	-393
		Tele mm	-9230
		Tågresor	-2825
Kvar att förbruka 30/11 2008	347868		
		Löner inkl soc avg samt milersättning	-162913
		Logi	-4381
		Porto	-1050
		Tågresor	-868
Kvar att förbruka 31/5 2009	135 681		
Intäkter 2009 (75 000 + 75 000)	150 000		
Löner inkl soc. Avg samt milers under 2009			-368449
Kontorsmaterial under 2009			-1830

Logi			-7068
Tåg/flyg resor			-6473
Representation			-115
Övrig resa			-175
Porton			-5161
Kvar att förbruka fr o m 21 dec 2009	*66 467		

- Reseräkning och porton mm för sep-nov 2009 ej draget på denna summa.

Framtid

I Åre kommun och primärvård kan jag säga att Ömsesidig Respekt blivit en verksamhet. Det är så fantastiskt att jag inte hittar ord!!

Utveckling av projektet

I projektplan 2 vill vi utveckla projektet genom en kompletterande kvantitativ studie där vi även tittar på hur vi bäst bör organisera föräldrautbildning för att nå båda föräldrarna. Vi vill även få mer kunskap om vad som intresserar pappor till att komma på föräldrautbildning. Vi vill att denna föräldrautbildning skall vara en generell promotiv hälsofrämjande insats som ska ge möjlighet för båda föräldrarna att delta. Vi vill visa att föräldrautbildning inte är någonting konstigt och något som enbart behöver tas till när vi får problem. Ibland får föräldrar problem och då finns möjlighet till experthjälp men vi vill även visa att föräldraskap är ett viktigt uppdrag och därmed är det ingenting konstigt att föräldrar deltar på föräldrautbildning. Vi vill skapa ett förhållningssätt där föräldrautbildning är något naturligt att gå.

Genom att påbörja detta arbete redan nu hoppas undertecknad att projektet stärks ytterligare och ger utökad kunskap.

Arbetet med den kompletterande studien har påbörjats. Enkäter till pappor har delats ut.

En förlängning av projektet

Det är glädjande att projektet har förlängts ytterligare 1.5 år. Det betyder att vi idag kan fortsätta arbeta målmedvetet till 2009-09-01. I mars-08 är första projektperioden över. Då lämnas allt utvärderingsmaterial över till Håkan Stattin för att analyseras och bearbetas. Under tiden fortsätter vi med föräldragrupper och ytterligare utvärderingsmaterial kan kompletteras till utvärderingen under våren.

När utvärderingen är klar kommer en inbjudan att skickas ut till alla intressenter och en redovisning av projektet och dess utvärdering görs. Om utvärderingen visar goda resultat

fortsätter ett målinriktat strategiskt arbete för att sprida detta arbete så att det kommer fler föräldrar tillgodo. Vi behöver då titta på hur det ska finansieras, organiseras och genomföras.

Finansiering undersöks redan nu bl a genom att titta på om det går att utveckla detta till ett EU-projekt.

Ett samarbete är inlett med Serus som har EU ansökningar som spetskompetens. Vi har lämnat in en ansökan om en förstudie. Vi vill genomföra en kompetensanalys och ett förankringsarbete i länet för att se om intresse finns för denna föräldrautbildning i övriga kommuner och hur det i så fall bör organiseras. Besked lämnas i början på april. Om förstudien beviljas kommer detta arbete ske under april, maj och halva juni. Vi lämnar därefter in en ansökan om ett genomförande projekt. Det skall lämnas in den 19 juni. Förstudien ligger då som grund.

Projektets sista halvår

Nu börjar projektet lida mot sitt slut. Projektet har funnits under 2,5 år och har ett halvår kvar. Över 200 föräldrar har deltagit i utbildningen. Vi har lika stor kontrollgrupp. Undertecknad fick veta under hösten att tidigare studier är gjorda på ca 80 föräldrar så den studie vi har är stor. Utveckling av studien med ca 80 föräldrar gör att vi säkrar utvärderingen ytterligare.

Samarbetet mellan kommun och landsting och även samarbetet över kommungränserna har gjort detta arbete möjligt. Samarbetet har varit lärorikt, utvecklande och oerhört kostnadseffektivt.

Vad kommer att hända med projektets föräldrautbildning – Ömsesidig Respekt – när projekttiden är slut? Undertecknad som är grundare till konceptet jobbar för att det blir en föräldrautbildning som lever vidare som verksamhet i kommun och landsting vilket har varit projektets målsättning. Om det är möjligt vet vi till hösten. Idag i besparingstider går tankarna lätt till att det blir svårt. Att det blir svårt behöver inte innebära att det är omöjligt. Jag vill tro att politiker och beslutsfattare ser de ekonomiska vinster som så många studier visar på föräldrastödets effekter. Vi vet att det ger besparingar både kort- och långsiktigt. Regeringen har gjort en nationell utredning som föräldrastöd. Alla vet föräldrastödets vinster. Utvärderingen för föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt kommer att visa dess effekter. Det är en insats som ges i ett tidigt skede. I ett tidigt skede där föräldrautbildningsinsatsen blir kostnadseffektiv genom att vi når många föräldrar i ett tidigt skede när det kostar lite för samhället. Vi har ett samarbete med mödra- och barnhälsovården vilket ökar chanserna till att nå 100 % av familjerna. Insatsen sker även under en tid då föräldrar är motiverade till kunskap om sitt barn. En förälder är hemma vilket gör att de har mer tid till att prioritera föräldrautbildning. Landstinget är huvudman vilket möjliggör för båda föräldrarna att ta ut föräldrapenning samtidigt för samma barn för att delta på föräldrautbildning. Konceptet innehåller många viktiga faktorer som undertecknad hoppas är framgångsfaktorer för konceptets överlevnad och framtid.

Projektet fortsätter

Ömsesidig Respekt visar på kort- och långtidseffekter. Vad kommer det att innebära för framtiden?

Åre primärvård och Åre kommun driver idag projektet vidare. Föräldragrupper är startade i Åre, Järpen och Hallen. Utvärderingen har utvecklats ytterligare och vi har en spännande hypotes.

EU-genomförande projektet med den kompetenshöjande insatsen löper parallellt med detta projekt. I den kompetenshöjande insatsen är mödra- och barnhälsovården den primära målgruppen men även kommunens personal på familjecentraler och personal på förskola 1-5 år bjuds in att ta del av insatsen. Ett försök har gjorts att ta vara på ytterligare möjligheter med EU-projektets insats genom att ge en större kompetenshöjande insats till några nyckelpersoner samt även utbildning i Ömsesidig Respekt. Detta stärker upp den kompetenshöjande insatsen efter EU-projekttidens slut. Undertecknad har träffat ordföranden i barn- och utbildningsnämnden och socialnämnden och verksamhetschefer i varje kommun i Jämtlands län. Därefter tillsattes en mindre grupp som representerade alla kommuner för att sätta sig in i vilka möjligheter som ges. Verksamhetschef i Bräcke kommun Lars Liljedahl gjorde en presentation av detta på ett möte med BUZ. Varje kommun skulle sedan innan den 23 dec ge besked om de vill ge detta chansen. Om de visar intresse ska de även utse en styrgrupps representant och om de har en tilltänkt nyckelperson. I dags datum den 20 januari 2010 är det Åre kommun och Åre Primärvård, Krokoms kommun och Krokoms Primärvård och Bräcke kommun som har anmält sitt intresse.

Diskussion

Diskussion kvartal 1

Oro fanns i början. Skulle föräldrar tycka att detta erbjudande var intressant? Är det något som småbarnsföräldrar skulle prioritera? Skulle jag nå ut till intresserade föräldrar? Frågorna var många.

Efterhand som veckorna har gått och föräldrar har kommit tillbaka till föräldrautbildningen så har jag blivit stärkt. Jag känner att projektet gör en insats för föräldrarna, barnet och familjen. Ett visst bortfall blir p g a naturliga orsaker så som att föräldrar börjat arbeta igen, sjukdom och flytt. Kanske finns bortfall p g a ointresse men det är inget som når mig. Jag känner istället en enorm feedback genom alla de relationer som skapas, genom enkäterna om kursen och många positiva mail från föräldrar som deltagit.

Jag har gjort två hembesök. Det efterfrågades. Jag träffade båda föräldrarna tillsammans.

Jag når mest mammor till utbildningen. Pappor som har deltagit en gång räknas med i denna grupp. Papporna har kommit med sina respektive när dom har haft möjlighet att komma ifrån sina arbeten.

Av papporna är det enbart en pappa som har kommit där hans respektive inte har kommit. Föräldrar som inte har haft möjlighet att komma till en träff i sin grupp har fått möjlighet att byta grupp i just det ämne som de har missat. Gränssättning/Ömsesidig respekt och Självkänsla efterfrågades så starkt att jag genomförde en extra träff i dessa ämnen.

Material att dela ut till föräldrarna efterfrågades stort. Jag har inte haft möjlighet att skapa detta ännu. Istället mailar jag ut presentationerna till alla föräldrar som stöd för minnet. De föräldrar som inte har mail får presentationerna uttryckta.

Elevhälsan i Östersund ringde och ville veta mer om projektet. Vi har haft ett möte där jag redovisade projektet.

Det är inlett ett samarbete med dietisterna Monica Ottosson, Åre kommun och Elisabeth Strömblad, Samhällsmedicin/folkhälsa. Vi har träffen om kost tillsammans. Vi pratar om kost och lagar mat tillsammans med föräldrarna. Upplever att det uppskattas.

Nu har första halvåret av projektet genomförts. Enkäterna om kursen visar att föräldrar känner ett behov av denna föräldrautbildning och 100% svarar att dom rekommenderar denna kurs till andra föräldrar. Det visar en viss riktning även då projektet har ca 1 år kvar. Målsättningen är att genomföra varje föräldraträff/föredrag på bästa sätt och få nöjda föräldrar. Vi kan ändå ha med oss dessa enkätsvar när vi planerar för framtiden och dess finansiering. Tiden går fort och vi behöver tillsammans titta på *hur* och *om* vi vill satsa på denna form av föräldrautbildning i framtiden.

Diskussion kvartal fyra

Det har varit ett spännande och lärorikt första år av projektet. Från att inte veta om detta skulle nå ut till alla föräldrar till att få veta om de finner det intressant så har nu 120 föräldrar deltagit eller deltar just nu i föräldrautbildningen. Det ger oerhört mycket att träffa föräldrarna. Upplever många gånger att projektet uppfyller sitt syfte och att vi gör en insats. Det är olika möten. Möten med förstagångsföräldrar som får reflektera över sitt föräldraskap under barnets första år. Dessa föräldrar ges möjlighet att skapa en medvetenhet om föräldraskap och hur de själva ser på föräldraskap innan de har varit i sin föräldraroll så länge. Möten med flerbarnsföräldrar som är mitt uppe i sitt föräldraskap ser annorlunda ut. Vissa föräldrar är vilsna, otrygga, stressade medan andra föräldrar känner sig lugna men där erfarenheten skapar en ödmjukhet över hur olika föräldraskap kan se ut. Föräldrarna verkar tacksamma över att få möjligheten att delta på föräldrautbildning. Föräldrar stannar kvar efter

träffen och vill reflektera. Några reflekterar ytligt medan andra reflekterar med tårar i ögonen. Jag lyssnar och ger feedback som jag sedan följer upp. Arbetar för att förvalta ett förtroende och vara professionell utifrån min yrkesroll. Om ytterligare stöd efterfrågas från föräldrarna lotsar jag dem vidare till Föräldra- barnhälsan eller Bryggan. Detta har ännu inte inträffat.

Det har skapats ytterligare en utmaning nu när projektet når fler pappor. Kommer utvärderingarna att vara lika positiva som de har varit tidigare? Kommer de att visa på skillnader om vad mammor tycker om denna utbildning kontra vad papporna tycker? Efter första träffen med pappagruppen var jag tvungen att le inom mig. Svaren jag fick tillbaka på mina frågor var annorlunda mot de svar jag var van vid att få tillbaka. Det behöver inte bero på könet. Det kan lika gärna bero på individerna. Jag reflekterar i alla fall över det.

Samarbetet med Torvalla bvc för att få in fler enkäter från kontrollgruppen är mycket positivt för utvärderingen.

Mötet med Föräldra- Barnhälsan var givande. De ville veta mer om projektet. De ställde frågor om framtiden vilket var nyttigt. Frågor om framtiden är viktigt att tänka på redan nu för att kunna fortsätta med ett målmedvetet arbete. Om utvärderingen visar på goda resultat, hur kan vi gå vidare? Olika alternativ diskuterades.

Elevhälsan i Östersunds kommun ordnade ett seminarium om Föräldrastöd – organisation för långsiktighet och hållbarhet. Aktuella frågeställningar var; Ska det finnas en separat enhet för föräldrastöd? Är det någon förvaltning som bör ha huvudansvaret? Ska det ligga inom någon befintlig enhet? Patrik Swärd, Folkhälsoplanerare för barn och ungdomar i Askim, Göteborg föreläste om erfarenheter från 3 x stad-projektet och hur de har gått vidare från projekt till ordinarie verksamhet. Beslutsfattare från olika verksamheter i Östersunds kommun var inbjudna. Mötet var mellan 14.00-16.00. Alla kom till tals. Frågeställningarna lämnades kvar och uppföljning av mötet kommer att ske. Reflektion från mig är att en samordning verkar nödvändig om Östersunds kommun ska veta om de arbetar för de målsättningar som är uppsatta. Robert Ingvarsson och Sigrid Landgren på Elevhälsan, bad mig presentera vårt projekt och föräldrautbildningen. Samtidigt lämnades en folder om projektet ut till samtliga deltagare.

Det blir spännande att se vilka projekt som blir antagna till Forskarskolan. Om vårt projekt tas ut innebär det resurser till utvärderingen. Projektet kommer då även att uppmärksammas som i sin tur kan medföra mer resurser.

Diskussion kvartal 5

Upplever att ett "paradigmskifte" har inträffat. I början var målsättningen att nå en av föräldrarna. Visst fanns målsättningen att försöka nå båda men det var inte där fokus låg. Kom en enkät in från kontrollgruppen där enbart mamman hade fyllt i så var det ok. Likaså var det med inbjudningarna till grupperna. Bjöds 10 par in så räknades det med ett visst bortfall. Vi räknade med att kanske i bästa fall att ett par pappor skulle komma med. Adresslistorna från några BVC innehöll enbart mammans namn. Under tiden som projektet har pågått har en nyfikenhet väckts om hur det kommer sig att vi når mest mammor. Vad intresserar pappor till att komma på föräldrautbildning? Undertecknad genomförde en magisteruppsats där dessa frågor undersöktes. Erfarenheterna och svaren från studien har använts i projektet. Fokus och en större medvetenhet om hur vi även kan nå papporna har blivit större. Under projektets gång kan vi se att vi når fler och fler pappor. I Åre under omgång 3 nådde vi 100% av både mammor och pappor. Det var i och för sig en liten grupp på 5 par. Det organiserades så att vi erbjöd ett utbildningstillfälle dagtid och ett på kvällstid.

Detta gjorde att mammorna som var hemma med barnet deltog dagtid medan papporna deltog kvällstid. Till omgång 4 skickades ett separat brev ut där information om att föräldrarna har rätt att ta ut föräldrapenning samtidigt för samma barn för att delta på föräldrautbildning. I denna omgång deltar fler pappor dagtid och ingen kvällsgrupp i Åre har efterfrågats. Hälften av papporna går dagtid. Det är svårt att veta om det är utskicket som är orsaken. Den kompletterande enkäten kan ge svaret. I Torvalla efterfrågades det en kvällsgrupp vilket har gjort att vi når fler pappor. Föräldrautbildningen är lika för båda föräldrarna men sättet att nå mamman respektive pappan skiljer sig åt. Förhoppningsvis kommer denna skillnad inte att finnas i framtiden.

Om vi gör en jämförelse med Åre igen så är omgång 4 en stor grupp på 17 par som har delats till två grupper. Glädjande nu när fler pappor kommer är att istället för att tänka att vi bjuder in 10 par som blir ungefär 7 totalt med bortfall och några pappor så är det i denna omgång istället så att av 10 par så kommer alla mammor (bortfall vid sjukdom) och 6 av papporna i ena gruppen och i den andra så har 6 mammor och 3 pappor (papporna vid olika tillfällen) kommit. Detta gör att vi från början får räkna med att grupperna kan bli stora. Här finns reflektioner på vad utvärderingen från denna stora grupp kommer att visa. De ”nära” relationerna som skapas i mindre grupper blir inte på samma sätt i större grupper på ca 15 föräldrar (och att lägga till 10 barn som är ca 8 mån). Kommer de att vara nöjda och uppleva att de får ut något av kursen? De har hitintills kommit tillbaka, men det är en större utmaning för att nå alla.

Nu i omgång 4 upplevs även ännu en ny utmaning. Upplevelsen är att pappor som inte tidigare skulle ha kommit deltar p g a att mammorna gärna vill att de ska gå. Upplevelsen är att papporna kommer motvilligt med och är lite skeptiska till en början. Utmaningen är att de ifrågasätter och vinklar mycket av informationen till gråskalor vilket inte har skett tidigare. Det är spännande, utmanande och lärorikt.

Nu efter 1.5 år upplevs det lättare att få in anmälningar till utbildningen. Anmälningar kommer nu in via telefon och mail. I första omgångarna har det krävts ett telefonsamtal om vad föräldrautbildningen är efter det att inbjudan har skickats ut. Nu har det t o m kommit in mail där de talar om att de finner utbildningen intressant men att de inte har möjlighet att gå (se under feedback). Nej tack och bortfall behöver inte alltid innebära ointresse.

I första omgången svarade 50 % av föräldrarna att de upplever att de har blivit hjälpte mycket i sin föräldraroll genom föräldrautbildningen. I andra omgången var det 56% för att i tredje omgången ha stigit till 72% som upplever att de har blivit hjälpte mycket. Detta är spännande att titta på utifrån perspektivet om fler kommuner är intresserad av denna föräldrautbildning och om det finns ett behov av att utbilda fler som håller i utbildningen. Undertecknad upplever att efter 189 föredrag, 27 grupper och ha mött ca 190 föräldrar flera olika reflektioner. Dessa reflektioner behöver vi titta på om det blir aktuellt med en utbildning för utbildare i denna form av föräldrautbildning.

Oerhört kul att media har uppmärksammat projektet. Det kanske även har haft en bidragande orsak till att vi lättare når fler föräldrar från början.

Samarbetet med Serus har varit utvecklande och lärorikt. Det blir spännande och se om detta arbete ges en chans. Om ansökan avslås behöver vi återigen titta på framtiden och projektets finansiering eller övergång till ordinarie verksamhet vilket hela tiden har varit projektets målsättning.

Hur vet vi att vi når de föräldrar som vi bäst behöver nå?
På den frågan behövs en följdfråga – hur vet vi vilka dessa föräldrar är? Vet vi idag under barnets första år vilka föräldrar som kommer att få problem och det viktigaste vad det i så fall beror på? Forskning visar att det starkaste sambandet till kriminalitet och drogmissbruk är ett kallt familjeklimat. Om vi genom denna föräldrautbildning bli lyckas med att skapa en

medvetenhet i hur vi kan uppnå en ömsesidig respekt inom familjen och vikten av att alltid mötas i värme och kärlek efter en konflikt är vår förhoppning att minska de familjer som senare får problem. En universell insats hjälper till att fånga upp och förebygga så att färre familjer upplever problem och psykisk ohälsa. Den 22 april görs redovisningen av utvärderingen av Håkan Stattin. Vad kommer den att säga? Har vi använt rätt verktyg? Frågorna är många och spännande. I vilken riktning den än pekar så har vi alltid viktiga erfarenheter att stå på vilket i sig är ett steg framåt i utvecklingen in i framtiden...

Diskussion kvartal 6 (2008-03-01-2008-06-19)

Som Projektledare och utbildare har redovisningen av utvärderingen varit ett stort delmål, så den 22 april då redovisningen gjordes var en stor dag. Den dagen har funnits med i tankarna under hela projektiden. Undertecknad har känt en enorm feedback från alla föräldrar – känt att det finns ett stort behov och att projektet uppfyller sitt syfte. Men trots att undertecknad möter och påtagligt känner att föräldrautbildningen ger effekt så har frågan hela tiden funnits där – kommer de verktyg/enkäter vi har valt visa dessa effekter? Om inte de enkäter vi har valt kan visa dessa effekter – kommer då beslutsfattare att lyssna och tro på det som undertecknad återger? Undertecknad möter de omedelbara effekterna. Frågan är om de består? Här har undertecknad och projektets vetenskapliga handledare Håkan Stattin haft flera mailkontakter om effekt. Håkan menar att det nog inte är möjligt att det inträder omedelbara effekter utan att om det finns effekter så kommer de att synas senare. Med all respekt för denna kunskap kan inte undertecknad ändå bortse från all information som möter mig vid alla möten med föräldrar. Undertecknad känner och upplever starkt att utbildningen ger effekt – frågan är om denna upplevelse kan tas på allvar? Att visa på evidens och sedan på implementeringen av en insats är inte lätt, men vem har sagt att det ska vara lätt? Nej, vi har en utmanade uppgift och vi skall ta den på allvar och med full respekt så att vi kan lita på den kunskap som vi vill förmedla. Vi kunde se att de enkäter vi har arbetat med inte träffade rätt fullt ut. Enkäterna behöver utvecklas. Håkan och undertecknad jobbar med detta och de ska vara klart till hösten när föräldragrupperna startar igen. För att se om vi kan få fram de effekter som vi tror att utbildningen ger har vi beslutat att undertecknad ska träffa alla grupper i höst – sk boostersessions. Alla föräldragrupperna får en repetition och sammanfattning av kursen. Efter ca 6 mån skickar vi ut en ny enkät. Den skall försöka att visa de effekter som vi tror att kursen ger.

En intressant frågeställning som har framträtt under arbetet med att ta fram effekt är att faktiskt titta på begreppet effekt. Hur stor effekt behöver utbildningen visa? Alla 164 föräldrar svarar 100 % att de rekommenderar denna kurs till andra föräldrar. Kan föräldrar svara detta utan att kursen har gett effekt? 97% svarar att de delvis eller mycket har blivit bättre föräldrar av kursen. Kan detta visa att kursen har gett effekt? Det undertecknad vill visa med detta är att effekt kan vara mycket och att det beror på utifrån vilket perspektiv vi väljer att se på detta.

Det enkäten visar klart är att utbildningen har gjort att föräldrarna har fått ett större socialt nätverk och att de har börjat umgås med andra föräldrar. Undertecknad har träffat föräldrar från Åre grupperna i sista omgången och de berättade att de fortsätter att träffas. Den större gruppen på 15 föräldrar får gratis låna St Olovsgården i Åre. Den andra gruppen var mindre. De var 6 föräldrar och de turas om och träffas hos varandra. De berättade att de skulle vilja ha frågeställningar att diskutera kring. Som jag skrev i inledningen så har undertecknad funderat en hel del kring hur vi skulle kunna möta det behov som föräldrarna uttrycker flera gånger i enkäten. De känner ett behov av att få träffas igen. All framgångsrik inläring och kunskap bygger på möjligheten till repetition. Tankarna har gått till möjligheten att skapa detta via nätet. Kontakter med Lärcentrum kan vara en väg att gå för att uppfylla detta. Andra vägar undersöks också.

Kontrollgruppen behöver lyftas fram. De fyller i samma enkät vid två tillfällen. Bortfallet är relativt litet. Dessa föräldrars hjälp betyder mycket för projektet. Nu träffade inte enkäten riktigt rätt men det tar inte bort den insats som dessa föräldrar bidrar med. På något sätt behöver undertecknad fundera ut ett sätt att tacka alla dessa föräldrar.

Att få möjligheten att delta på den nordiska folkhälsokonferensen var fantastiskt kul, intressant och lärorikt. Stimulerande att träffa andra som arbetar med folkhälsa och dessutom från de övriga nordiska länderna. Mycket intressant att få träffa föreläsarna och en möjlighet att ställa frågor om hur de ser på folkhälsa och folkhälsoarbete. Det kändes även meningsfullt för möjligheten att påverka fanns. Vi fick till uppgift att titta på vilka folkhälsofrågor vi tycker skall prioriteras de närmaste tre åren. Vi fick även till uppgift att föreslå vilket tema som skulle kunna vara intressant under nästa nordiska folkhälsokonferens som är i Finland 2011. Här fanns möjligheten att lyfta fram barn och ungdomar som ett prioriterat område och föräldrastöd/föräldrautbildning som ett verktyg för att främja deras och familjens hälsa.

Reflektioner kring några frågeställningar gjordes i föregående kvartalsrapports diskussion. Det ena var att pappornas antal har ökat och vad de skulle komma att tycka om föräldrautbildningen. Glädjande nog har de varit positiva. En pappa skrev ”nu vet jag mycket som jag inte visste att jag behövde veta”. Den andra frågeställningen var vad den stora gruppen på 15 föräldrar skulle tycka om att vara i en sådan stor grupp. Även här är det glädjande att enkäterna har varit positiva och att de kände att de fick ut något av träffarna. Även om de var nöjda så skrev några att gruppen hade varit för stor. Det är även min upplevelse som utbildare. Vid mindre grupper på ca 6-8 föräldrar så skapas närmare relationer. Men det var intressant att prova. Skulle det behövas så skulle det fungera att även ha utbildningen för större grupper.

Till hösten startas nya föräldragrupper upp igen. Även en grupp för unga föräldrar kommer att startas upp i Torvalla. Elevhälsan i Östersund kommer också att erbjuda föräldrautbildning. Undertecknads förhoppning är att vi kommer att komplettera varandra på ett bra sätt. Undertecknad kommer även att starta booster sessions för de gamla grupperna. Det ska bli fantastiskt kul att träffa alla föräldrar igen!

Vi har fått ett mycket glädjande besked att ansökan om EU-medel har beviljats! Det skapar nya möjligheter för projektet. Vi har ansökt om ett förprojekt som har beviljats och innebär 252 410 kr. Målsättningen är att undersöka hur behovet och intresset ser ut i de övriga kommunerna i länet av denna föräldrautbildning efter bvc föräldragrupper. Kunskapen som arbetas fram i förprojektet ligger sedan till grund för en ansökan av ett genomförandeprojekt. Den lämnas in senast den 23 dec 2008 och svar ges i mars 2009. Förhoppningsvis stärker detta projektet till att nå målsättningen att bli en stadigvarande verksamhet i kommun och landsting. Får vi avslag på EU- genomförande projekt så behöver vi vara beredda på att ta det viktiga framtida beslutet om denna föräldrautbildning ska erbjudas föräldrar eller ej. Detta viktiga beslut behöver vi i sådana fall vara beredda på att ta i mars-april-2009.

Diskussion kvartal 7 och 8 (2008-06-2008-12-19)

EU-förstudien är genomförd och intresset för den här föräldrautbildningen som en förlängd föräldrautbildning efter mödra- och barnhälsovården i ett sk steg 3 är stort i länet. Oerhört glädjande och positivt. Nu under sista halvåret av projektet blir utmaningen att titta på hur vi kan förverkliga att föräldrautbildningen blir bestående. Undertecknads övertygelse är att om

föräldrautbildningen ska bli bestående och kvalitetssäkrad så behöver vi satsa medel för att några personer i länet får föräldrautbildning i sin profession. Då tar vi föräldrautbildningens syfte på allvar. Vi vet idag att många projekt har lagts ner p g a att personal ska göra mer arbete under sin ordinarie tjänst. Detta trots att vi vet att det inte är möjligt. Då prioriteras det bort. Som projektledare ser undertecknad att uppdraget är att se till att projektets syfte uppfylls. För att nå syfte och målsättning tror undertecknad att samverkan mellan organisationerna och över kommungränserna är en vinst. Då har varje organisation möjlighet att få mycket för pengarna. Denna hälsofrämjande insats skulle därmed bli oerhört kostnadseffektiv, kvalitetssäkrad och bestående. Innovativt? Ja, men det behöver inte innebära att det är omöjligt. Varje kommun och hälsocentral går in med en summa pengar. Var och en får sitta med i en styrgrupp för kontroll av medel, delaktighet och chans till att påverka.

Vi har lämnat in en ansökan om ett EU-genomförande projekt. Vi söker för en kompetenshöjande insats. Skulle ansökan beviljas så är i alla fall ett steg taget för att försöka nå den eftersträlvade målsättning att få den här föräldrautbildningen bestående. Om inte – så behöver vi titta på fler vägar att gå. Tiden håller på att rinna ut och vi har ett halvår på oss att titta på vilka möjligheter vi vill ge denna hälsofrämjande insats.

Håkan Stattin och Örebro universitet vill fortsätta samarbetet. De har gett av sin tid och kompetens under snart tre år och vill fortsätta ytterligare. De har gått in med mycket resurser och undertecknad hoppas att detta syns och uppmärksammas. Även att detta uppmärksammas när vi tittar på föräldrautbildningen – Ömsesidig Respekts – framtid.

Diskussion kvartal 8 (2008-12-19-2009-06-30)

Två vetenskapsteorier – self efficacy och social inlärningsteori är två teorier som ligger till grund för föräldrautbildningen Ömsesidig Respekt. Vi har haft som målsättning att uppfylla dessa teorier. När jag läser kompletteringssvaren så blir jag alldeles varm och får ofta tårar i ögonen. Jag känner att vi har uppnått detta. Jag upplever ofta i mina möten med föräldrarna att de får en medvetenhet och en insikt om sig själv. Detta skapar en ödmjukhet inför både sig själv och barnet. Gränssättning som vi pratar om handlar inte om att hämma eller begränsa barnet, utan en frihet i att veta livets spelregler som skapar en självständighet och trygghet.

En pappa har svarat:

”Ja, vi har bättre relation p g a bättre ömsesidig respekt”

En annan har svarat:

”Känns som om vi har kommit varandra närmare. Har mer förståelse och tålmod”.

Att få mer kunskap och medvetenhet stärker upp föräldrarna. Jag var med om en intressant diskussion vid ett tillfälle med yrkesprofessionella människor. Deras tankegångar var att om föräldrar gör allt bra och rätt och sedan gör vi dem medvetna så tar vi bort det naturliga hos föräldrarna. Då blir det istället konstlat och vi kanske har förstört allt. Med all respekt för deras tankegångar så blir det för mig som pedagog oerhört märkligt. Låt oss ta ett exempel:

Jag spelade lite fotboll som barn. Vi var ett lag som spelade då och då. Vi var med i en serie en gång annars tränade vi mest och hade enormt kul. Jag har sedan spelat i olika sammanhang som vuxen som rekreation. Vi hade aldrig någon ledare som berättade teknik för oss. Idag som vuxen spelar mina barn fotboll. En förälder som

är ledare har berättat för barnen hur teknik och grunderna i dribbling, skott o s v fungerar. För att t ex få till ett bra skott så är det en enorm hjälp att föra fram och upp diagonal arm – det gör att det är mycket enklare att hålla balansen under skottögonblicket och få mer kraft med benet så att skottet blir hårdare och längre. Tänk om ändå jag hade fått veta detta under alla de gånger som jag har spelat fotboll! Nu när jag spelar med mina grabbar tänker jag på detta och lyckas faktiskt ibland få till ett och annat skott! Det fick jag innan också men inte alls på samma sätt. Nu när jag är medveten och har fått kunskap så är det mycket lättare att lyckas. Visst kändes det annorlunda i början, men efterhand som det har automatiserats så känns det naturligt.

Pedagogik är vetenskapen om fostran/uppfostran och undervisning. Jag tror inte vi behöver vara rädda för att vi förstör de föräldrar som redan gör allt rätt när vi gör dem medvetna. Jag upplever istället att vi stärker föräldrarna i deras agerande. De föräldrar som blir medvetna om sina ”svaga” sidor (dessa tror jag att vi alla har) blir ödmjuka och insiktsfulla i hur lätt det är att vi gör saker som vi kanske inte tycker om i vårt eget beteende – detta bara för att vi inte är medvetna och har kunskapen. Det finns även många föräldrar som uttrycker att de har kommit till insikt om mycket som är positivt i deras eget beteende som de sedan har blivit stärkta av.

En pappas svar:

”Förståelse, respekt. Jag är rätt säker på att man kommer närmare sina barn genom kunskap”

En mammas svar:

”Har kommit till insikt om många saker, sånt som jag aldrig tänkte på förut.

Många tankeställare har det blivit.....Men bara positiva! :-)”

Jag möter alltså föräldrar som blir stärkta av sin ökade medvetenhet.

Fler citat från föräldrarnas svar:

”Mer förståelse och resonerar mer fram vad vi ska göra, även om han är liten så förstår han mycket, det ger starkare band!

”Jag har fått en större förståelse för mitt och sambons ansvar. Jag har en större förståelse för varför mitt barn beter sig som det gör samt vilka konsekvenser vårt beteende som förälder kan få”.

När föräldrarna känner sig stärkta så blir även barnen trygga.

”Mindre konflikter med barnen pga att vi båda känner oss säkrare som förälder gör att relationen mellan oss också blivit bättre”

”Eftersom vi blivit tryggare i vårt föräldraskap så tror jag att vår dotter är den stora vinnaren”.

I svaren kan vi även se att föräldrarnas egen relation stärks. Att alltid utgå från ömsesidig respekt gör att även föräldrarna vet att de har rätt att ta plats i sin egen familj.

”Absolut, det bästa av allt är att jag insett att jag utplånat mig själv lite för mycket och att jag nu tagit tag i det. Det har stärkt relationen!

”Man ska inte bara vara en coachande förälder utan även sambo. Samma verktyg kan användas i vår relation”

Även om båda föräldrarna inte har haft möjlighet att gå så har den som inte gått också blivit delaktig.

”Min sambo kunde inte gå kursen själv, men deltog genom enkätifyllning, samtalade på kvällarna om kursinnehåll och för att finna gemensamt förhållningssätt/regler. Hade ej haft samtal om detta annars”

”Han har fått en mer medveten och eftertänksam mamma. Som även pratat med pappan som i sin tur också är påverkad (trots att han inte har gått kursen)”

Mer kunskap, medvetenhet, insikt, trygghet, säkerhet, mer självförtroende, förståelse för mitt barn, respekt, lyssnar på mitt barn, stärkt relation till barnet och sin man/sambo, större närhet, verktyg o s v är begrepp som återkommer ofta i svaren.

Boosterträffar, d v s återträffar efter 1-1.5 år med föräldrarna var en riktig höjare! Oerhört spännande att höra vad de hade fått med sig och vilka erfarenheter de hade dragit. Som jag har skrivit många gånger så känner jag helt klart att vi gör en insats! De fick fylla i den nya enkäten och kompletteringsfrågorna så utvärderingen har en djupare bredd.

Tre års arbete har lagt en grund. Vi har dragit flera olika erfarenheter. Vi når fler och fler föräldrar – både mammor och pappor. 250 föräldrar har deltagit i utbildningen. Vi har en ungefärligt lika stor kontrollgrupp med föräldrar som har hjälpt oss att fylla i enkäter. Den 7 sep i Östersund redovisar vi utvärderingen. Vi bjuder in till en kvällsföreläsning. Vi bjuder in undersökningsgruppen, kontrollgruppen, yrkesmänniskor och beslutsfattare. Tanken är att få tacka för hjälpen med enkäterna, att de får en chans att ta del av utvärderingen och sedan en chans till en spännande föreläsning. Vi hoppas på en trevlig kväll för alla. Vi bjuder in tillsammans med mobiliseringen i Jämtlands län och Rädda barnen.

EU-genomförande projektansökan har blivit beviljad. Det innebär en kompetenshöjande insats i länet som främst riktar sig till mödra- och barnhälsovårdspersonal men innefattar även övrig personal på familjecentralerna. EU-förstudiens resultat visade även att personalen hade önskemål att inkludera personalen på förskolorna 1-5 år. Det är inte lika förankrat och skall ses som en möjlighet och något som personalen verkligen skulle vilja delta i och inte som någon belastning. Det är ett erbjudande. Information om detta arbete kommer till hösten.

Föräldrastöd – en vinst för alla, regeringens nationella föräldrastödsutredning. Hur får vi ett föräldrastödsarbete att vara hållbart och kvalitetssäkrat? Min övertygelse är att vi behöver satsa resurser för att ha personal i länet som jobbar med detta, precis som Åre och Torvalla har haft under 3 år. Samarbete mellan kommuner och landsting skapar mer resurser och

möjligheter. Frågan är om det ska finnas utbildade professionell personal inom föräldrastöd eller om det ska byggas upp av ideella krafter med skiftande utbildning och bakgrund?

Diskussion kvartal 9 (2009-06-30 - 2009-12-31)

Ibland kommer tankar om hur det kommer sig att jag utsätter mig för denna utmaning? Tänk om utvärderingens frågor inte hade träffat rätt och visat på att Ömsesidig Respekt har både kort- och långtidseffekter! Jag visste att den risken fanns när jag gick in i detta. Spänningen var oerhörd stor när jag skickade iväg alla data och Håkan skulle göra analysen. Jag pendlade mellan illamående och lugn. Trots att jag hade ett inre lugn och en vetskap om att allt inte står och faller med detta resultat så visste jag att resultatet skulle betyda mycket. Egentligen räckte den respons som jag får av alla föräldrar. Men om Ömsesidig Respekt skulle kunna fortsätta i den form som den har funnits under projektperiodens tre år så visste jag att utvärderingens resultat skulle öka möjligheterna till detta. Samtidigt var det en häftig känsla när Håkan uttryckte – Mona, nu är det skarpt läge. Nu får vi se vad resultatet visar. Jag hade jobbat med detta, egentligen sedan år 2000, så på något sätt var det att gå i mål även om det egentligen bara var första mellantiden. Att jag utsätter mig för denna utmaning beror på att jag tror på det jag gör, att jag känner en enorm respons från föräldrarna och att jag känner att jag gör en insats som gynnar föräldrar och barn.

Vi har utvecklat utvärderingen ytterligare ett steg och jobbar vidare med den. Vår utvärdering är unik som den är men om vår hypotes stämmer med utveckling av utvärderingen så har vi nått ännu ett framsteg inom forskningen av preventiva insatser inom folkhälsovetenskap. Det ska bli oerhört spännande att se!

Arbetet i detta projekt utvecklas nu med att utbilda fler ledare under februari 2010 som sedan kan ha föräldragrupper i Ömsesidig Respekt i Åre, Krokom, Bräcke.

Jag vill avsluta med att lägga in en kopia från ett mail som jag fick av en förälder efter vår redovisning av utvärderingen i Östersund den 7 september. Jag lägger inte in mailet på grund av alla lovord utan för att mailet speglar föräldrautbildningen och dess utvärdering från en pappas synvinkel vilket egentligen är kärnan i allt detta arbete.

"Jag tycker det var väldigt intressant att höra redovisningen, det kändes som det skulle bli svårt att få tydliga resultat eftersom det inte finns lika tydliga "problem".
Så här efteråt känns det mer och mer rätt att starta när barnen är riktigt små, när kunskaperna mognat i oss, känner vi igen signalerna från våra barn när de är mogna och bekräftar dina exempel och metoder.

Även om jag känner att det måste ha varit ett stort erkännande för dig personligen, och lovorden för ditt arbete är välförtjänt, hoppas jag och tror att kursen inte bara är beroende av en duktig och brinnande lärare.

Det måste ligga mycket jobb bakom och jag tycker du har lyckats väldigt bra.
Men det måste vara svårt att få gehör för kursen om man inte rättar till ett problem, "varför laga om det inte är trasigt"

Därför var det så roligt att höra Stattins slutsatser, och det känns som de flesta som genomgått kursen håller med!

Stort grattis och hoppas verkligen det blir en fortsättning så kursen kan förfinas och spridas.

Diskussion (2010-01-01 - 2010-06-30)

När jag läser alla nya kompletterings svar från föräldrar så ser jag återigen att vi gör en insats. Det vet vi i och för sig efter våra utvärderingsresultat men jag blir påmind. Många skriver liknande som denna förälder har gjort: - ”Ja, den har fått mig att tänka i banor som jag inte tänkt förut. Jag känner mig mer förberedd”.

Det efterfrågas uppföljningskurser nu när barnen har blivit äldre och kanske är det något som vi kan utveckla?

Analysen av vår utvecklade studiedesign är ännu inte klar. När vi vet svaren så vet vi även om vi behöver fortsätta med vårt utvärderingsarbete. En bra komplettering är att Krokom och Bräcke har funnits med.

Utvärdering av nyckelpersonerna i Eu-projektet ”Stärkt kompetens inom föräldrastöd” som bl a har fått Ömsesidig Respekt i sin kompetenshöjande insats utvärderas som ledare.

Växjö och det nationella föräldrastödsprojektet ”Det goda föräldraskapet” har med Ömsesidig Respekt i sin utvärdering av ledare. Detta blir spännande att följa. Kanske räcker det med utvärdering snart och vi kan sätta den slutliga stämpeln ”Evidensbaserad efter alla konstens internationella regler!”