



**COPE**

**DE OTROLIGA  
ÅREN**

**KOMET**

**FÖRÄLDRAKRAFT**

**STEG FÖR STEG**

**ÖPP**

***På rätt kurs!***

**METODER FÖR FÖRÄLDRASTÖD  
FRÅN FÖRSKOLAN TILL TONÅREN**

**REDAKTION**

**PROJEKTLEDARE** Helena Bornholm

**FOTO** Anette Andersson

**TECKNARE** Gunna Grähs

**GRAFISK FORM** Cecilia Witt-Brattström

**TRYCK** Brommatryck&Brolins AB 2006

## COPE

- COPE ger verktyg att hantera föräldraskapet 6
- ”Vi bråkar mindre och det är skönt” 8
- Uppriktigt beröm bryter negativa mönster 11

## DE OTROLIGA ÅREN

- Genom leken möjliggörs förändring 13
- Lekstunderna är heliga 15
- Intervju med Sven Bremberg, barnexpert vid Folkhälsoinstitutet:*  
Tidiga insatser främjar barnens hälsa 19

## KOMET

- Stjärnfull ormskapa skapar lugnare vardag 20
- Jimmy längtar efter stjärnorna 23
- Stor satsning som är mödan värd 25

## FÖRÄLDRAKRAFT

- Intervju med docent Henrik Andershed vid Örebro universitet:*  
Normbrytande beteende. Vad säger forskningen? 26
- Våra månadsmöten har varit guld värda 28
- Tydlig manual underlättar mötet mellan kursledare och deltagare 30
- I Sverige är man mer ensam med familjeansvaret 33
- Kunskapen finns lokalt 35

## STEG FÖR STEG

- Det viktigaste skyddet för ungdomar är föräldrarna 36
- Barnen vill att vi ska hjälpa dem att inte dricka 38

## ÖPP

- ÖPP slår hål på myter om ungdomar och alkohol 41
- Kunskap gör det lättare att sätta gränser 43
- Kontaktpersoner och litteraturtips 46



# ”Vi vill inspirera och sprida goda exempel”

Riksdagen tog under våren 2006 beslut om nya handlingsplaner för alkohol- och narkotikapolitiken för åren 2006–2010. Dessa ersatte den tidigare nationella handlingsplanen för att förebygga alkoholskador och den nationella handlingsplanen mot narkotika.

Länsstyrelserna, som genom handlingsplanerna fått en utvecklingsroll i länen, har i uppdrag att fördela utvecklingsmedel till kommunerna inom tre områden: förebyggande insatser, tidiga insatser och behandlingsinsatser.

De tidiga och förebyggande insatserna omfattar olika former av familjestöd, bland annat föräldrakurser. Föräldrarna är den viktigaste skyddsfaktorn för sina barn. Genom att stötta dem i föräldrarollen, främjas också barnens psykiska hälsa. Detta leder i sin tur till minskad risk för framtida problem, såsom missbruk och kriminalitet.

En viktig förutsättning för att lyckas med föräldrastödsprojekt är att de har en tydlig och genomtänkt struktur, ett avgränsat område och att de utvärderas på ett sätt som är anpassat till verksamheten. Det är också viktigt att tänka långsiktigt.

Vår roll från länsstyrelsernas sida är inte bara att bedöma ansökningar och fördela medel.

Vi har genom tillsynen en kunskap om utvecklingsbehovet i länet och ska, som samarbetspartner till kommunerna, stötta och vara pådrivande. Vår uppgift är också att sprida kunskap om projekt som vi ser fungerar.

Behovet av föräldrastöd har vuxit stort de senaste åren. Allt fler kommuner väljer att satsa på att utveckla stödet till föräldrarna, vilket gläder oss. En tydlig tendens i ansökningarna är viljan att arbeta med manualbaserade metoder. Flera av programmen i den här skriften är sådana.

Vår förhoppning är att På rätt kurs! ska uppmuntra fler kommuner att starta föräldrastödsprojekt. Ett särskilt tack till alla de familjer som medverkar i skriften och som så öppen- hjärtigt och inspirerande delat med sig av sina erfarenheter.

Karin Rolf, länsamordnare Stockholms län

Lennart Rådenmark, länsamordnare Västra Götalands län

Björn Bennrup, socialkonsulent Skåne län

– Det fina med COPE är att föräldrarna själva kommer på lösningarna, säger Ann-Mari Nilsson, som är projektledare för Ystads kommuns satsning på föräldrautbildningen.

COPE har hittills genomförts i två rektorsområden. Nu planeras en fortsättning och det står redan ett sextiotal föräldrar i kö.

# COPE ger verktyg att hantera *föräldraskap*et

**FAMILJER LEVER** mer isolerat i dag än tidigare. Barn och vuxna umgås inte lika mycket med far- och morföräldrar och viktiga vardagskunskaper har svårare att hitta vägar mellan generationerna. Därför kan alla föräldrar behöva utbildning, även de i familjer som inte har allvarliga sociala problem. Så resonerade några tjänstemän i Ystads kommun.

– Vi ville utveckla metoder att stödja föräldrarna i sin föräldraroll och hjälpa dem att bryta negativa mönster i familjelivet, säger Kerstin Andersson, resurslärare i Ystad och en av två gruppledare för föräldrautbildningen COPE.

För att nå föräldrarna gick kommunen ut i en bred kampanj med tidningsannonser och affischer på stan. Man erbjöd barnpassning medan kursen pågick och lockade med att utbildningen är gratis.

**TILL DET FÖRSTA** informationsmötet kom 75 föräldrar, vilket resulterade i att två kursomgångar startade. Och COPE fungerar, intygar projektledaren Ann-Mari Nilsson.

– Det är nästan någonting magiskt som händer när föräldrarna märker att COPE-strategierna hjälper dem, säger hon. Föräldrarna får också en stark förvisning om att de inte är ensamma.

Utbildningen bygger bland annat på videosekvenser, som visar hur föräldrar beter sig mindre bra i umgänget med sina barn. Det kan till exempel handla om pappan som gömmer sig bakom tidningen när barnet föreslår att de ska leka. Eller om föräldern som uppmärksammar det ena av två syskon, men som negligerar det andra.

**NÄR VIDEOSEKVENSEN** är slut kommer föräldrarna med egna förslag på lösningar. Något facit finns inte.

– Det fina är att föräldrarna själva kommer på lösningarna. Det blir många olika förslag. Visar man ett dåligt exempel så kommer det goda av sig självt, säger Ann-Mari Nilsson.

Föräldrarna diskuterar även i smågrupper, kommer fram till gemensamma lösningar, utser en gruppledare och presenterar sedan vad man har kommit fram till för den större gruppen.

Ann-Mari Nilsson och Kerstin Andersson kan, efter att ha lett ett antal kurser, se vissa mönster. Till exempel att det finns en kritisk punkt efter ungefär tre träffar. Det är kanske inte så lätt att använda metoderna hemma och missmodet kan börja sprida sig.

– Vi garanterar att det blir förändringar om föräldrarna fortsätter att använda strategierna,



Kerstin Andersson och Ann-Mari Nilsson

säger Ann-Mari Nilsson. Det löser inte alla problem, men det gör familjelivet tryggare och lugnare. Det har många kursdeltagare vittnat om.

Ett moment handlar om att förbereda sig inför situationer som brukar skapa irritation. Detta genom att planera tillsammans med barnen. ”Nu ska vi gå till affären och handla. Då brukar vi börja bråka. Hur tycker du att vi ska göra för att det inte ska hända?”

**ANN-MARI NILSSON** berättar om en sex-åring som brukade rasa omkring när hans ettåriga syster skulle lägga sig. Mamman använde metoden och då berättade pojken att han inte tyckte om att lampan var släkt. Han ville han den tänd.

– Pojken hade en egen lösning och sedan dess har han slutat att bråka, berättar Ann Mari Nilsson. Egentligen handlar det om att möta barn med den respekt man själv vill bli bemött med. Inte skulle du gilla att någon kom och ryckte boken ur handen på dig och röt: ”Nu ska du gå och lägga dig!”

**COPE HAR** hittills genomförts i två rektorsområden. På den skola där Kerstin Andersson arbetar har lärarna märkt hur stämningen har blivit bättre i de klasser där elevernas föräldrar gått COPE.

Nu planeras en fortsättning och det står redan ett sextiotal föräldrar i kö. I förlängningen ska COPE bli en permanent verksamhet i Ystad, hoppas Ann-Mari Nilsson och Kerstin Andersson.

av Thomas Heldmark

## **COPE** **THE COMMUNITY PARENT** **EDUCATION PROGRAM**

**COPE är utvecklat av den kanadensiske psykologen Charles Cunningham och riktar sig till föräldrar eller närstående till barn mellan 3 och 12 år. Nyligen har även en tonårsversion som bygger på COPE-metodiken utarbetats.**

**Syftet med COPE är att stärka föräldrarna i föräldrarollen och ge dem verktyg att förstå och hantera sitt barns beteende.**

**COPE utgår från en storgruppsmodell där deltagarna diskuterar sig fram till lösningar på vardagliga familjeproblem. Gruppen, som kan bestå av ett tjugotal föräldrar, träffas två timmar i veckan under 8–12 veckor. Man använder sig av videosekvenser av vardagliga situationer, rollspel och en manual. Deltagarna erbjuds gratis barnpassning.**

**COPE lämpar sig särskilt för tidiga insatser till stora grupper. I Sverige finns en intresseförening för det kanadensiska föräldrautbildningsprogrammet: Svenska COPE-föreningen.**

# ”VI BRÅKAR MINDRE OCH DET ÄR SKÖNT”

**AXEL OCH EMIL** Lindsjö fick sina törnar i skilsmässan. Mamma och pappa bråkade hela tiden och en gång packade sexårige Emil sin ryggsäck och tänkte flytta hemifrån. Så trött var han på föräldrarnas gräl. Axel som var nio kände sig ofta så ledsen i kroppen att han hade svårt att hänga med i skolarbetet.

**EFTER SKILSMÄSSAN** blev mamma Carina Felt ensam med huvudansvaret. Hon tyckte att det var tungt. De flyttade från huset till en trång lägenhet. Utan att hon riktigt märkte hur det gick blev till tillvaron med sönerna fylld av skäll, uppstudsigheter, svordomar och smällande dörrar. Ingenting var roligt längre. Varje moment i vardagslivet blev en kamp. Läxläsningen fungerade inte. Morgnarna var ett kaos. Till och med när de skulle göra roliga saker, som att åka och bada, var det under käftande och ständiga tillsägelser.

**EFTER ETT ÅR** var Carina Felt så negativt inställd till sina söner att hon kunde börja gapa och skrika utan anledning.

– Jag orkade inte hålla ihop. Det gick inte längre. Jag klarade inte av min mammaroll. Jag blev en ständigt negativ, skrikig och gnällande person.

Carina tar läxläsningen som exempel. Axel hade problem med läsningen, något han brukade kompensera med sitt fenomenala kom-ihåg.

Carina kunde gå och ladda en lång stund innan det var läxdags och sedan var hon så inställd på att Axel skulle vägra göra läxorna att hon började skälla på honom direkt: ”Nu läser du läxorna!!!”

– **INTE BLEV** det roligare av det, suckar hon. Samtidigt gav jag mig jättelätt. Jag orkade inte vara konsekvent. Jag hade inte ork att hålla upp skyddsvingarna över pojkarna.

Vi sitter på familjens balkong i centrala Ystad. Hunden Sanny är livlig och slickar gärna besökare i ansiktet. Balkongen är liksom lägenheten hemtrevlig och lite stökig. Det syns att här bor två uppväxande grabbar. Idag är Axel tio år och Emil åtta.

**CARINA VALDE** att gå COPE eftersom hon, som hon säger, tappat greppet om killarna. Hon hade inga särskilt stora förväntningar på utbildningen, men märkte redan vid första rollspelet att: ”Gud, det där är ju jag!”

Carina uppskattade den manual som kursdeltagarna försågs med. Idag slår hon ofta i manualen och hon har satt upp listor på kylskåpsdörren hemma.

– Axel blev oerhört nyfiken på kursen när han märkte att även jag fick hemläxor att göra, berättar hon. Han kollade noga varenda dag att jag fyllde i kolumnerna.

I COPE ingår ett poängsystem med märken







i en kalender som kan ge belöningar som man har kommit överens om gemensamt. Det kan handla om att åka och bada eller om att se en video tillsammans. Det blir en sporre för alla att bete sig schysst. Det händer att Axel ger sina märken till mamma om hon har avstått från att skälla.

**AXEL OCH EMIL** bor numera växelvis hos mamma och pappa. De tycker att livet har blivit lättare sedan mamma gick föräldrautbildningen.

– Vi bråkar mindre och det är skönt, säger Axel.

Nu fungerar rutinerna efter skolan, berättar Carina. Axel går alltid ut med hunden, medan Emil dukar för middagen. Killarna byter också om till lekkläder efter skolan så att mamma, som

har ett fysiskt hårt jobb som parkarbetare, slipper tvätta varje dag.

**VISST HÄNDER DET** fortfarande att tålamodet brister, medger Carina.

– Senast igår, förklarar hon, när Emil inte hittade några rena shorts.

Men hon försöker att inte vara negativ när hon går in i situationer. Hon har förstått att irritationen är ett gift som sprider sig. Om hon är negativ, blir barnen också negativa.

– Jag hade själv en mamma som stod och grät vid spisen när jag växte upp. Sådan vill jag inte vara. Jag är ju en glad person. Jag vill vara en kärvändig morsa.

*av Thomas Heldmark*

Det är en solig vårkväll i en skolmatsal i Skurup. En grupp föräldrar har samlats för en återträff i föräldrautbildningen COPE. Kursen är en frizon i tillvaron där de får möjlighet att diskutera sitt föräldraskap. COPE blir nu permanent verksamhet i Skurup. Alla föräldrar som vill får gå utbildningen. Gratis barnpassning ingår.

# Uppriktigt beröm bryter negativa mönster

**EN POJKE** sitter för sig själv och ritar med färgkritor vid köksbordet. Pappan kommer obedd, slår sig ner bredvid, tittar på teckningen och säger:

– Det är fel färg. Byxor ska vara bruna.

Pojken byter till en brun färgkrita och fortsätter att rita.

Pappan:

– Försök rita innanför linjerna. Du är ju en stor pojke. Så här ska du göra.

Pappan rycker till sig ritblocket, tar över krittorna och ritar medan pojken ser handfallen ut. Till slut reser sig pojken upp och går därifrån.

Sedan tar videosekvensen slut. Det är tyst några sekunder i skolmatsalen. En mamma som har sett videon utbrister:

– Förskräckligt! Pappan är på en lägre nivå än barnet. Han trampar på pojkens känslor.

En annan förälder kommenterar:

– Den där filmen har satt sig i bakhuvudet på mig sedan jag såg den första gången. Jag har burit den med mig ända sedan kursen tog slut.

**VI BEFINNER OSS** i en anspråkslös skolmatsal i Skurups kommun. Det är tidig kväll och solen sjunker ner mot syrenhäcken utanför. Det

luktar kaffe och frisas med wienerbröd. Det är återträff för föräldrarna som har gått föräldrautbildningen COPE. Nu är det ett halvår sedan de träffades sist. Vad har de lärt sig av kursen? Vad har fungerat och vad har varit svårt?

COPE bygger delvis på att föräldrarna får se videosekvenser som visar hur föräldrar beter sig felaktigt. Som på videon med pojken, pappan och färgkritorna. Därefter diskuterar de i små och stora grupper.

**ALLA ÄR ÖVERENS** om att de har bevittnat en kränkning på videon. Pojken blev överkörd när han satt och lekte för sig själv. Han hade inte ens bett om pappans uppmärksamhet. Men hur lätt är det inte att man själv kör över sina barn, utan att man vill det? Alla kan känna igen sig i filmerna, menar Viktoria Jonsson, som tillsammans med Anna Johansson leder grupperna.

– Man behöver inte prata om alla sina egna misstag som förälder. Det räcker att utgå från filmerna, säger Viktoria Jonsson.

Hon visar en ny videosekvens. Pojken sitter på golvet och leker med plastfigurer.

– Pappa! Kom och lek med mig!

Pappan:

– Ja, visst.

Pappan sätter sig bredvid pojken på golvet, men vänder sig från honom och öppnar en tidning.

Pojken:

– Pappa, titta här!

Pappan, med ansiktet i tidningen:

– Mmm.

Videon tar slut och Viktoria Jonsson ställer en retorisk fråga:

– Hur tror ni att den pojken betar sig nästa gång pappan vill ha hans uppmärksamhet?

En pappa anser att pappan bröt avtalet med pojken. Han sa att han skulle leka, men gjorde det inte. Pappan reflekterar:

– Det hade varit bättre om pappan hade sagt att han var trött. Man behöver ju inte leka så hemskt mycket. Barnet uppskattar vilken kontakt som helst, bara den är ärlig.

**FLERA FÖRÄLDRAR** i den lilla kommunen har lärt känna varandra genom kursen. Utbildningen blir ett slags frizon där föräldrar får träffas varje vecka och bara diskutera föräldraskap. Det gör man kanske inte så ofta annars, påpekar Anna Johansson.

– Allting annat måste man utbilda sig till, men den svåra konsten att vara förälder förväntas man kunna helt av sig själv. Så är det naturligtvis inte, säger hon.

På återträffen får föräldrarna chans att diskutera vad de tycker fungerar och vilka strategier de har svårt med. Hur gör man till exempel om ett barn har skött sig exemplariskt i livsmedelsbutiken, medan det andra har rört upp himmel och jord? Ska man belöna det ena syskonet, samtidigt som man skäller på det andra? Föräldrarna kommer överens om att betona det positiva och ge bråket mindre uppmärksamhet.

**INOM COPE** finns ett belöningssystem som syftar till att underlätta förändring. Men vad är belöning och vad är mutor? Vissa föräldrar vill inte ge belöningar för vardagliga saker.

Två av föräldrarna berättar att deras pojkar

äter sig för tjocka. En av grabbarna äter inget godis, men däremot mycket mat. Gärna tre portioner.

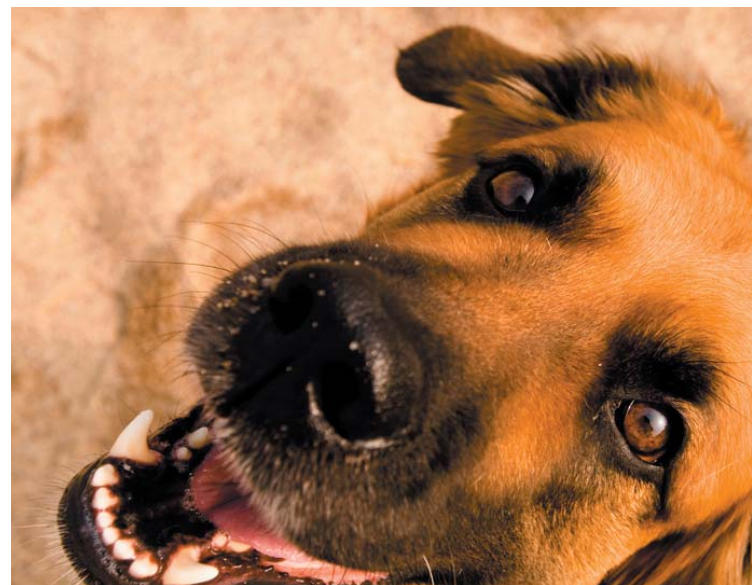
Mamman har börjat med ett belöningssystem som går ut på att pojken får poäng om han bara tar en portion mat och därtill äter massor av sallad. Det gillar pojken, som nu har börjat ta promenader och gå i trappor. Hon tycker att systemet fungerar under tiden man försöker förändra saker. Det är trots allt ganska plågsamt att gå ner i vikt. Men till slut sitter tänket i barnen själva och då behöver man inte belöna så mycket, berättar hon.

**EN ANNAN SAK** som föräldrarna vittnar om är kraften i ett ärligt menat beröm. En mamma berättar om hur hennes fyraårige son försökte hjälpa sin lillasyster när de lekte. Lillasyster svarade med att slå honom upprepade gånger i huvudet. Pappan kom fram, sårade på barnen och skällde på båda två, fastän pojken hade försökt vara snäll.

På kvällen hade pojken svårt att somna. Han låg och vred sig. Då kom pappan fram till pojken och sade:

– Vad duktig du var idag när du försökte hjälpa din syster. Jag gjorde fel som skällde på dig. Pojken blundade, log och somnade omedelbart.

*av Thomas Heldmark*



Det är föräldrarna till de bråkiga barnen som först måste ändra sitt beteende. Inte barnen. Det säger Peter Olsson, projektledare för De otroliga åren i skånska Höör. I samtliga familjer som deltagit i utbildningen har stämningen och familjelivet förbättrats på ett mätbart sätt.

# Genom *leken* möjliggörs förändring

**MELLAN FEMTIO** och sjuttio negativa tillsägelser i timmen. Det är vad ett så kallat bråkigt barn i genomsnitt får utstå när det umgås med vuxna. Alltså ungefär ett *Sluta nu!, Så där får du inte göra!, Låt bli!...* i minuten.

Förmodligen skulle få vuxna fungera i en sådan umgängeston. Om det förekom i arbetslivet skulle det kanske kallas mobbning. Frågan är vad som händer med ett barn som blir utsatt för det dagligen, år efter år.

– **BARNET BLIR** impregnerat av negativitet, säger Peter Olsson, projektledare för De otroliga åren i Höör kommun. Risker är uppenbara att det grundlägger en misstro mot vuxenvärlden som han eller hon börjar utagera i tonåren.

Peter Olsson leder föräldrautbildningar



## DE OTROLIGA ÅREN

De otroliga åren Basic vänder sig till föräldrar med barn i åldrarna 3–8 år. Utbildningen består av veckovisa gruppträffar i 12–15 veckor. Föräldragrupperna är aldrig större än sju par.

Grunden är lek. Att föräldrarna leker med barnet på ett strukturerat sätt. Leken har en generellt positiv effekt på barnets tillit till föräldrarna. Andra fokusområden är uppmuntran, beröm och belöning, gränssättning och problemlösning.

I utbildningen ingår video, rollspel, hemuppgifter och arbetsböcker. Föräldrarna får bland annat träna på samspelssituationer, lära sig tekniker för självkontroll i kritiska situationer samt att avgränsa vilka känslor som härrör från barnen och från föräldern själv.

Tre månader efter avslutad utbildning sker en uppföljning. Även handledarna får kontinuerlig utbildning, bland annat genom nätverksträffar där de får studera sig själva på video.

De otroliga åren är från början ett amerikanskt interventionsprogram. The Incredible Years och är skapat av psykologen Carolyn Webster-Stratton. Programmet härrör från kognitiva teorier, men vilar också tungt mot psyko-dynamiska teorier, bland annat när det gäller den strukturerade leken.

Det finns sex olika nivåer i programserien, varav Basic är en. Andra nivåer används av lärare i skolmiljö.

där han försöker lära föräldrarna att bryta de mönster som skapar konflikter i familjen. Medlen är lek, respekt, uppmärksamhet och beröm.

– Vi utgår hela tiden från att det är föräldrarna som ska stå för förändringen, säger han.

Höör är en mellanstor kommun mitt i det skånska jordbrukslandskapet. Här finns inte fler sociala problem än i andra kommuner, men vissa familjer har svårigheter i sin föräldraroll. De otroliga åren fungerar bäst i familjer där det förekommer många konflikter, men där föräldrarna inte helt har tappat greppet. Peter Olsson och hans kollegor försöker rekrytera just de familjerna till utbildningen.

**ATT MAN VALDE** De otroliga åren bland en handfull andra föräldraprogram beror på att det programmet har starkt stöd i forskningen. Effekten är bäst belagd, hävdar Peter Olsson.

Det har bland annat gjorts utvärderingar i Norge, under förhållanden som påminner om dem i Sverige. Peter Olsson nämner en norsk studie om 641 barn där en delgrupp hade diagnoser som ADHD, trotsbeteende och aggressivt beteende. I nästan två fall av tre blev barnen ur sin diagnos efter att föräldrarna genomgått De otroliga åren.

– Det visar vilken avgörande betydelse föräldrarnas beteende har för att barnen ska fungera, säger han.

**DE OTROLIGA ÅREN** är mer genomgripande än till exempel COPE, som det till vissa delar påminner om. Samspelet mellan barn och föräldrar analyseras mer detaljerat och föräldragrupperna är mindre. Dessutom finns ett landsomfattande nätverk av handledare som träffas och utbyter erfarenheter.

– Bara en sådan sak som att vi handledare videofilmar våra egna insatser hjälper oss enormt, säger Peter Olsson.

Grunden i utbildningen är lek - att barnet styr leken och att föräldrarna talar om leken medan den pågår. På så vis stärker föräldrarna relationen med barnet. Beröm är också viktigt. Ofta är

barnen svältfödda på uppmärksamhet för alla de saker de faktiskt gör rätt i livet. Som att leka själv när mamma talar i telefon eller att hänga upp jackan utan tillsägelse. Efter ungefär fyra beröm får man ett gensvar i barnets beteende, enligt Peter Olsson.

**LÅNGT SENARE** i kursen får föräldrarna också lära sig att sätta gränser. Säg nej. Till och med förbjuda vissa saker. Men det sker först när förtroendet har byggts upp och förtroendet kommer genom lek, uppmärksamhet och beröm.

– Ska du förändra utvecklingen hos en växande människa måste du börja med att ge beröm och att vara konsekvent. Det visar all utvecklingspsykologisk forskning. Många föräldrar gör precis tvärtom. De börjar med att sätta villkor och hota, innan de har barnets förtroende. Sedan håller de inte fast vid sina hot utan låter saker hända i alla fall. Det är precis så man inte ska göra.

– Problemet är att många föräldrar inte känner till de här mekanismerna och förmår att vända på ett negativt samspel, säger Peter Olsson.

**OM FÖRÄLDRARNA** å andra sidan lär sig hantera ett visst moment i vardagslivet, så kan den kunskapen överföras till andra områden i familjens vardag. Det är en av flera dynamiska aspekter av De otroliga åren. Har familjen till exempel fått morgonrutinerna att fungera, blir det mycket lättare att sedan skapa lugn vid middagsbordet. Föräldrarna får en generell förståelse för att förändring är möjlig, menar Peter Olsson.

Hittills har Höör kommun genomfört två omgångar av De otroliga åren. De utvärderingar man gjort i samarbete med Lunds universitet visar mätbara förbättringar hos samtliga familjer som deltagit. I en tredjedel av familjerna upphör problemen helt.

*av Thomas Heldmark*



# ”LEKSTUNDERNA ÄR HELIGA”

## – JAG VINNER!

Med en smäll lägger Filip Andersson ut sista spaderkungen och slår pappa i kortspelet. Han är sju år och mitt uppe i den dagliga lekstunden med pappa. Femåriga systern Hanna Andersson är med mamma på sitt rum och leker med Barbie.

– Jag gillar att leka med pappa varje dag utan att någon stör, säger Filip.

För inte så länge sedan plågades han av sitt vildsinta humör. Det fick lillasyster Hanna kän-

na av. Han gav henne ordentligt med stryk. Visserligen gillade han sin syster också. Han lekte ofta med henne och läste sagor för henne och han uppträdde alltid beskyddande när de lekte med andra barn. Men hon fick stryk också. Periodvis kunde föräldrarna inte lämna honom ensam med sin syster.

– Hanna har alltid gillat sin bror, även om hon fått däng, berättar mamma Anneli Andersson.

I skolan hade Filip svårt att få kompisar på



grund av sina vredesutbrott. Han kunde bli så rosenrasande att han skakade och läraren fick hålla honom i tio minuter för att han skulle sanna sig. Han bråkade, men han fick lika ofta skulden för saker han inte gjort. Enligt mamma Anneli blev han ett svart får som det var bekvämt att skylla på. Han var van att få skopor av ovetta och tillsägelser över sig från vuxna.

Anneli, som arbetar som elevassistent befarade att Filip skulle hamna i särskola. När hon berättade att hon och pappa skulle börja en föräldrautbildning som heter De otroliga åren suckade Filip och sade: ”Jaha, ni ska lära er att bli strängare.”

Så blev det inte. Istället kom mamma och pappa hem och gav honom beröm. De berömde honom när han satte skorna ordentligt på skohyllan. De berömde honom när han satt stilla och lekte med lillasyster i 20 minuter, vilket ofta hände.

– **TIDIGARE VAR VI** tysta när barnen lekte fint med varandra, berättar Filip's pappa Thomas Andersson. Vi ville inte störa dem. Vi väntade tills de hade börjat kivas. Nu går vi fram mitt i leken och säger: ”Vad fint ni leker.”

Berömmet hade stark effekt på Filip. I början slog han det ifrån sig. Glodde på pappa och undrade vad som hade hänt. Thomas å sin sida tyckte kanske att det kändes lite mekaniskt att ge beröm enligt en manual. Men det blev snart naturligt. Filip började göra som mamma och pappa ville. Han städade sitt rum. Hängde upp jackan på kroken. Han kom till och med när de ropade på honom, vilket aldrig hände tidigare.

– Förr trodde han väl att han skulle få skäll när han kom. Och det fick han ju oftast, säger Thomas.

Thomas betonar vikten av att berömmet är rent, att man inte förtar det med att samtidigt komma med kritik. ”Jättebra att du städar rum-



met, men du har glömt att plocka i hörnen också.”

**DAGLIGA LEKSTUNDER** infördes också i hemmet. Lek är själva grundstenen i De otroliga åren. Genom att leka och låta barnen styra leken bygger man förtroende. Tio minuter lek varje dag med mamma och tio minuter med pappa. Det låter kanske inte så mycket, men enligt Thomas blir leken ofta längre. Som idag när det både blev fotboll och kortspel. Och leken är helig. När den pågår får inget störa, inga telefoner, ingenting. Det blir en helt egen stund med föräldrarna.

– Tidigare har vi lekt med barnen ganska mycket, men då har vi gjort andra saker också. Svarat i telefon när den ringt. Tänkt på jobbet när vi spelat fotboll. Nu ser vi till att vara närvarande och det är en väldig skillnad, säger han.

Det är bara två månader sedan Thomas och Anneli började utbildningen. Båda slås av hur snabbt stämningen i familjen blivit bättre. Till exempel kring middagsbordet. Tidigare satt Filip knappast still. Han rände omkring hela tiden. Hanna retade, petade och triggade igång honom. Det tog två veckor. Sedan dess har de suttit stilla som ljus runt matbordet. Det skapar ett lugn hos Filip, berättar mamma. Han växer när han märker hur han klarar av saker.

**DET FINNS MOMENT** i utbildningen som Anneli har svårt med. Som att ignorera dåligt beteende. Tricket är att i möjligaste mån undvika att ge gnäll och kink uppmärksamhet. Då tenderar det att försvinna av sig självt. Men det är svårt.

– Det sitter i ryggmärgen att tillrättavisa ibland, säger hon.

Samtidigt har något hänt med lillasyster Hanna. Hon hamnade i en sorts kris när storebror inte uppträdde som

han brukade: ”Vad lugn och konstig Filip är.”

– Hon har kanske vant sig vid att det är hon som är den skötsamma, säger Anneli. I början försökte hon få igång Filip, reta honom så att han skulle börja bråka. Men hon slutade när det inte hjälpte.

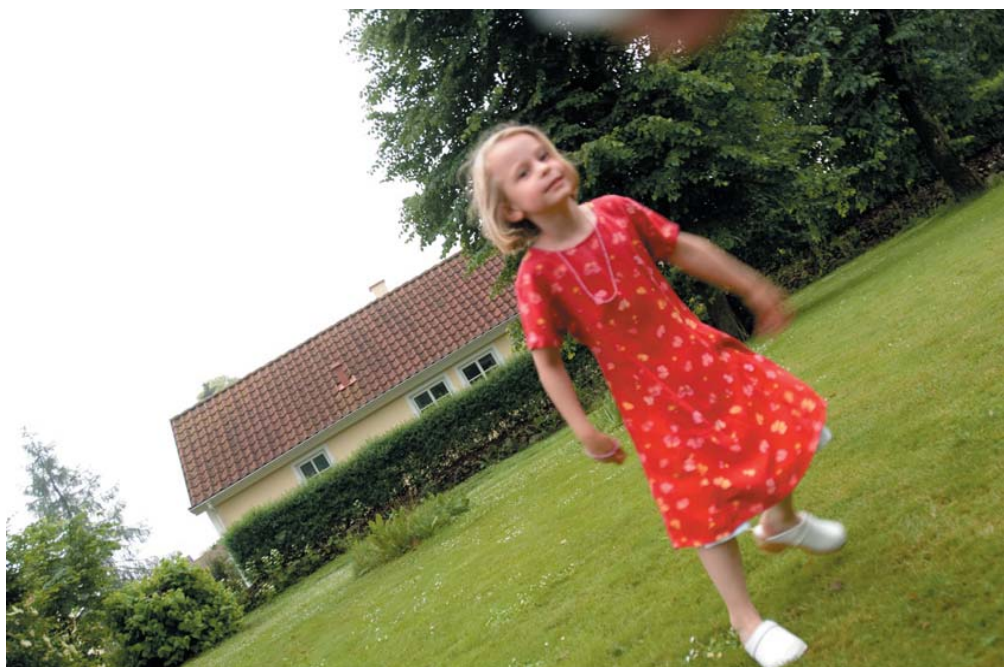
Själv njuter Filip av att bli positivt bemött. Han berättar att han gillar att få beröm hemma, i skolan och på fritids. Han har själv blivit en kille som strör beröm kring sig. Numera har han kompisar. Han visar stolt upp kulpåsarna som han spelar med på skolgården.

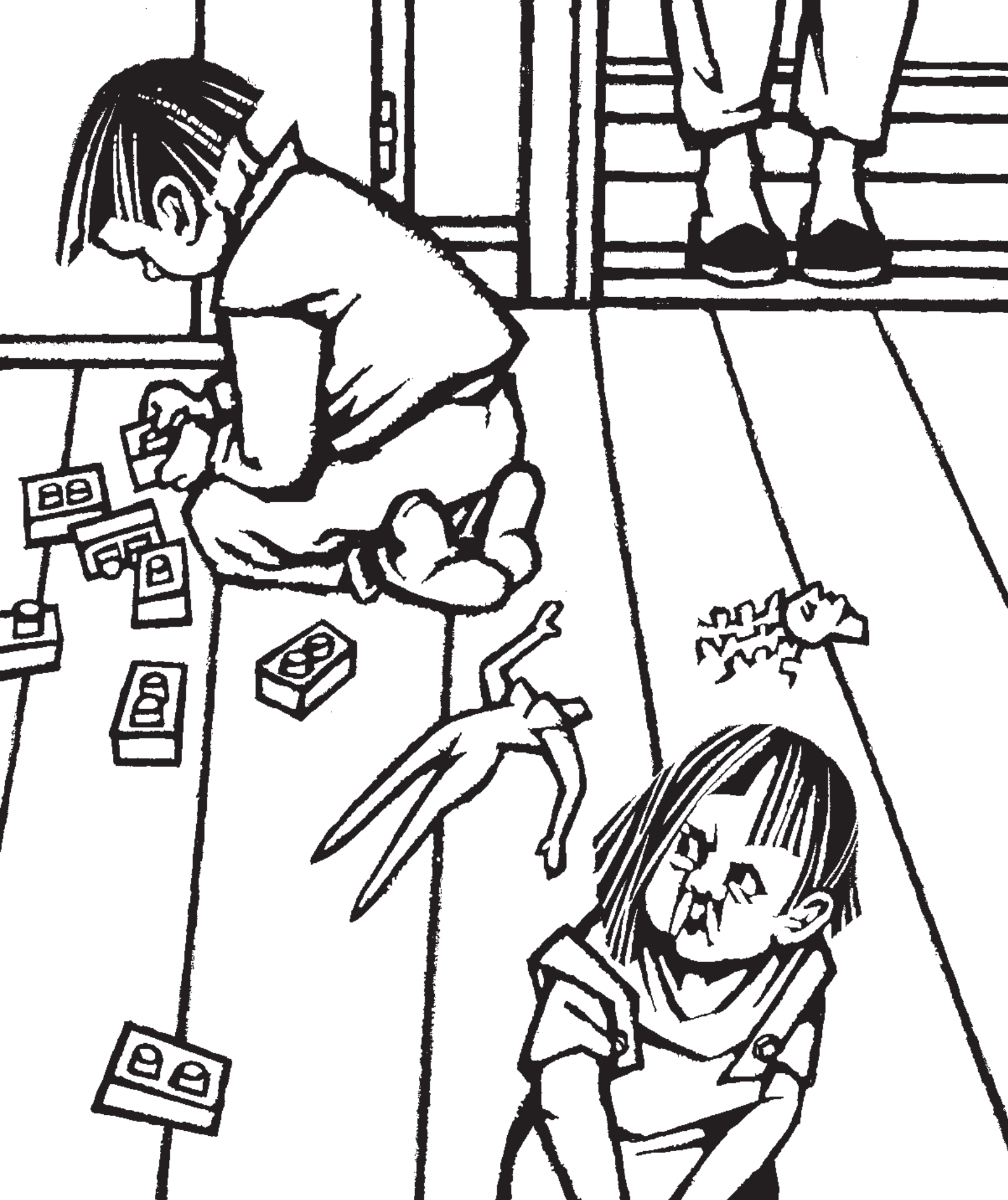
– Kolla här, säger han. Det här är en glas-dank. De är finast.

**I FÖRRA VECKAN** kom han till fritids med skon full av sand. Han hade spelat kula i sandlådan. Då påpekade en jämnårig flicka: ”Vad mycket sand du har i skon!”

För bara några månader sedan hade Filip med stor säkerhet snäst åt flickan: ”Ska väl inte du bry dig om!” Så brukade han göra. Det var därför han var ensam och utan kompisar – något han kunde gråta över när han skulle somna på kvällarna. Men den här gången snäste han inte. Istället log han mot flickan och sade: ”Ja, och jag har lika mycket sand i den andra skon!”

*av Thomas Heldmark*





# Tidiga insatser främjar barnens hälsa

*Det krävs en by för att fostra ett barn  
(Afrikanskt ordspråk)*

**Fram till industrialiseringen för drygt hundra år sedan levde barn och vuxna i nära relation till varandra. – I dag är vi mer ensamma i föräldraskapet. Behovet av stöd och rådgivning från samhället är därför större än förr i tiden, säger Sven Bremberg, barnexpert på Folkhälsoinstitutet.**

Att lära sig att vara förälder kan av många upplevas som en livslång process. Inte minst i dagens samhälle, när saker och ting förändras i en rasande fart.

– Uppfostringsmetoder kan inte längre kalkeras, säger Sven Bremberg. Det man lärde sig av sina egna föräldrar, kan sällan appliceras på de egna barnens verklighet.

I Sverige finns en lång tradition av att främja barns hälsa och välfärd genom olika slags stöd till familjen. Barnhälsovård, dagis och barnbidrag är några exempel. På senare år har man också kunnat visa att stöd i form av föräldrakurser gynnar barnens psykiska hälsa. Effekten blir mest påtaglig om insatsen erbjuds tidigt, redan vid 2–3 års ålder.

Folkhälsoinstitutet har på uppdrag av regeringen utrett hur stödet till föräldrar i Sverige kan

förbättras ("Nya verktyg för föräldrar – förslag till nya former av föräldrastöd"). Flertalet av de lösningar som föreslås innebär att kommunerna får ett ökat ansvar för föräldrastödsinsatser.

– Man ska som kommun ha respekt för att det rör sig om en lång process från idé till verklighet, säger Sven Bremberg. Det kan ta flera år för en föräldrautbildning att utvecklas från försöksverksamhet med några grupper till en väl fungerande verksamhet som täcker behoven. Därför är det viktigt med politisk förankring. Man måste som kommun känna att det är mödan värt. Föräldrastöd innebär en besparing både på kort och lång sikt, förklarar han. Behovet av till exempel elevassistenter minskar. Tidiga insatser minskar också behovet av senare, ofta dyra, åtgärder.

Hur kurserna marknadsförs är oerhört viktigt. Breda insatser ger bättre sammanlagd effekt än uppsökande insatser, visar Folkhälsoinstitutets utredning. Om föräldrakurserna erbjuds alla så når man fler – även i riskgrupperna – och ingen behöver känna sig utpekad.

– Pedagogiska metoder tenderar ofta att nå välutbildade föräldrar, säger Sven Bremberg. Det är viktigt att gå ut lokalt, i

bostadsområdena, för att nå fler grupper. Det vore också bra om man lockade fler pappor till kurserna, eftersom det är önskvärt att båda föräldrarna går. Föräldrastödsprogrammen är inte bara avsedda för mammor.

*av Helena Bornholm*

## **SAMSPEL OCH KOMMUNIKATION**

**Föräldrakurser brukar grovt delas in i två grupper. Spelsprogrammen vänder sig till föräldrar med mindre barn (2–12 år), medan kommunikationsprogrammen riktar sig till föräldrar med äldre barn och tonåringar (10–15 år). Båda programmen syftar till att skapa ett varmt samspel och en god kommunikation mellan barnet och föräldrarna och därigenom minska risken för framtida problem. I de äldre barnens fall handlar det om att minska risken för att de ska börja använda alkohol, tobak och droger. Studier av program för föräldrastöd har till stor del gjorts i USA. Två kontrollerade svenska studier av COPE och Komet har lagts fram. Båda visar på god effekt. En utvärdering av De otroliga åren pågår.**

*Källa: Statens folkhälsoinstitut*

Anna-Lena Nellrup jobbar som familjebehandlare på Hisingen i Göteborg. Hon har lett fyra KOMET-kurser sedan starten 2004 och är entusiastisk över resultatet.

– Redan vid andra träffen brukar jag höra hur föräldrarna viskar till varandra att det har blivit lite lugnare hemma. Vid den tredje träffen säger de det högt.

# Stjärnfylld orm skapar *lugnare* vardag

**UNGEFÄR SAMTIDIGT** med det nya seklet, skedde ett paradigmskifte inom socialvården. Det psykodynamiska synsättet gav vika för det kognitiva och beteendeorienterade.

Socialcheferna på Hisingen i Göteborg hade länge talat om att de saknade en effektiv metod för att stötta föräldrar med utagerande barn. Nu sög de vetgirigt i sig de positiva rapporterna om de strukturerade föräldraprogrammen.

– De program som härstammar från PMT är alla mycket lika, säger projektledare Karin Reinhardt, socialchef i stadsdelen Tuve-Säve. Vårt val av just Komet var lite en slump. Grunden är densamma och det är kontinuiteten och kunskapsspridning som är avgörande för resultatet.

**I TVÅ ÅR** har Hisingens fem stadsdelsnämnder finansierat projektet genom bidrag från länsstyrelsen, men nästa år ska Komet bli en ordinarie del av verksamheten.

Anna-Lena Nellrup har varit familjebehandlare i Tuve-Säve i drygt tio år. Hon har lett fyra Komet-kurser sedan starten 2004 och är entusiastisk över resultatet.

– Genom åren har jag gått många bra och intressanta utbildningar, men tillbaka i varda-

gen har det inte varit så lätt att förändra något. Det som gör att Komet fungerar i verkligheten är dels att programmet fokuserar på positiva föräldrabeteenden, dels att man redan under utbildningen måste ha en föräldragrupp att arbeta med.

Inför varje kursstart har hon och andra ledare informerat på dagis, skolor, BVC, mödravårdscentralen och bibliotek. Intresset har varit stort. De föräldrar som bara varit intresserade av pedagogiken, utan att ha egna gränssättningsproblem, har fått ställa sig på väntelista.

**UTTAGNINGSFÖRFARANDET** har varierat mellan stadsdelarna. Vissa har inför kursstarten träffat varje förälder för ett bedömningssamtal. I Tuve-Säve har det fått räcka med ett längre telefonsamtal. Men överallt har grupperna sammanställts med tanke på barnens ålder och problemområden, så att ingen förälder ska känna sig udda och utanför.

– Redan vid andra träffen brukar jag höra hur föräldrarna viskar till varandra att det har blivit lite lugnare hemma. Vid den tredje träffen säger de det högt. De få gånger en förälder har hoppat av, så har det berott på missbruk eller

forts. sid. 22



## KOMET - KOMMUNIKATIONSMETOD

Komet är ett manualbaserat träningsprogram som vänder sig till föräldrar med bråkiga och överaktiva barn i åldern 3-9 år. Det är ett av flera föräldrastödsprogram som härstammar från Parent Management Training, PMT, i USA.

Syftet med Komet är att bryta de negativa mönstren i familjen för att på längre sikt förhindra drogmissbruk och/eller kriminalitet.

En Komet-grupp består av två ledare och föräldrar till sex barn, som träffas en gång i veckan under elva veckor. Varje träff är 2,5 timmar.

Utgångspunkten för programmet är att det är mer verksamt att berömma barnet när det har gjort något bra, än att tjata och skälla när något gått snett. Hemuppgifterna består bland annat i att föräldrarna under en kvart om dagen ska ägna sin uppmärksamhet odelat åt barnet. Först när samhörigheten är etablerad

är det dags för nästa etapp: gränssättningen.

Till hjälp har föräldrarna ett enkelt belöningssystem. En tecknad orm på ett inplastat A4-ark sätts upp på kylskåpet. Ormens svans är uppbyggd av 90 tomma rutor. I ungefär var femte finns ett frågetecken.

Varje dag har barnet tre återkommande uppdrag. För varje avklarad uppgift får det en stjärna att fästa på ormen. Vid frågetecknet är det dags för en liten belöning, kanske en glass till efterrätt eller en extra saga på kvällen.

Om barnets förskollärare/lärare deltar i programmet, får barnet ett "diplom" från läraren när ett uppdrag är slutfört. Hemma byts det ut mot en stjärna.

När ormens alla rutor är stjärnfulla, är programmet slutfört.



psykisk sjukdom, säger Anna-Lena Nellrup.

Visserligen är manualen detaljerad, men ledarens egen förmåga att motivera är ändå avgörande för stämningen i gruppen. På samma sätt som föräldrarna lär sig att berömma sina barn, öser Anna-Lena beröm över föräldrarna. Det enda moment i manualen hon har svårt för är när föräldrarna ska ta bort en stjärna om barnet missköter sig.

– Ändå uppmanar jag föräldrarna att åtminstone använda sig av detta vid ett tillfälle. I mina fyra grupper är det bara fem som har gjort det. De andra tycker inte att det har behövts.

**VID FÖRSTA** respektive sista träffen fyller föräldrarna i ett formulär och graderar hur svåra de

tycker att en rad vardagssituationer med barnet är. Efter kursen är inte bara problemsituationerna färre, föräldrarna har också mycket lättare att tackla de svårigheter som ännu finns kvar.

– Jag tror inte att någon som gått igenom Komet kan falla tillbaka helt och fullt i sitt gamla beteende, säger Anna-Lena Nellrup. Men jag drömmer om ett Komet-kafé med diskussionskvällar och inbjudna föreläsare. Där skulle föräldrar som gått igenom programmet ha en naturlig träffpunkt.

*av Maria Leijonhielm*

# JIMMY LÄNGTAR EFTER STJÄRNORNA

– **DET HÄR ÄR ORMEN** för vårt bord, visar Jimmy fem år, när hans mamma Sari Sädesuo fått in honom från dagisgården. Idag var vi duktiga när vi åt och det var jag som fick sätta dit stjärnan.

Jimmys bord har bara en stjärna kvar tills nästa överraskningsgång. Jimmy hoppas att det blir kexchoklad. Sedan har han inte tid att prata mer. Kompisarna väntar.

På dagiset finns två ormar till. Den största, som visar hur barnen har hållit överenskommelser, har stjärnor nästan ända upp till huvudet. Den mindre, som visar hur barnen tycker att personalen har klarat sig, har inte alls lika många.

Hans dagisavdelning anammade ormen från Komet-programmet långt innan Sari var intresserad, trots att hennes man Arto, som har två söner från ett tidigare förhållande tyckte att Jimmy var väl stökig och störande.

– **JAG HADE** ju inget att jämföra med, säger hon. Det blev jobbigt mellan Arto och mig eftersom vi hade så olika uppfattning om barnuppföstran. Det första året jag såg lappen om Komet på dagis brydde jag mig inte om den. Man drar sig, eftersom man inte vill att andra ska tro att man har problem. Men andra året tog jag mod till mig.

Vid det laget var det Jimmy som förde kommandot i familjen. Vid matbordet trilskades han så att det blev outhärdligt för resten av familjen. Lösningen var att han fick äta i förväg med antingen mamma eller pappa.

I affärer sprang han omkring som ett vild-

djur utan att stillas av vare sig hot eller mutor. Lösningen blev att en av föräldrarna alltid gick ensam och handlade.

Kvällarna var en pina. Tvätt- och läggningstjätet började redan vid sjutiden, men Jimmy sov inte förrän vid elvatiden. Då var föräldrarna utmattade, olyckliga och rasande.

Helgerna, då Jimmys halvbröder bodde i familjen, var fyllda av konflikter, käftande och slagsmål.

– **INFÖR FÖRSTA KOMET-träffen** var jag jättenervös. Men de andra tjejerna hade samma problem som jag. Jag som hade trott att jag var ensam! Inga pappor var med. Gubbarna säger jämt att de har så mycket att göra, men det har ju vi med. Fast när Arto började se skillnaden blev han också intresserad.

Den där ”skillnaden” började märkas redan efter första träffen. Den omvälvande insikten för Sari var att sonens gränslöshet berodde på henne – inte på att det var något fel på honom. Och sig själv kan man ju ändra på.

– Det var inget hokus pokus. Det räckte med att jag var med Jimmy en kvart om dagen och uppmärksammade det han gjorde bra, istället för det han gjorde dåligt. Jag kunde till exempel sitta bredvid när han lekte och kommentera vad han gjorde utan att styra, eller läsa en saga. Det är nästan skämmigt att det var så lätt att få det bra. Dessutom är det mycket roligare att ge beröm, än att tjata.

Efter några veckor med en stunds daglig vardagsamvaro var det dags att introducera ormen.

När Jimmy hade hängt upp sina ytterkläder,

suttit med vid matbordet och tvättat sig direkt efter Bolibompa hade ormstjärten fått tre nya stjärnor. Allt gick som på räls. Nästan.

– En gång när han inte gillade maten sade han att han struntade i stjärnan, berättar Sari. Till skillnad från tidigare, då jag skulle ha börjat tjata, sade jag bara okej. Efter två sekunder hade han ångrat sig och satt sig ner.

– Den andra gången var när vi hade handlat och jag gav Jimmy ett kort som han skulle byta ut till en stjärna när vi kom hem. Då låste det sig för honom och han sprang iväg, men jag kom ikapp. Före Komet skulle jag bara ha dragit iväg med honom, men nu gav jag oss några minuter för att förklara och lugna. Och när vi kom hem fick han stjärnan han längtade efter. Att behålla lugnet när barnet är gapigt är svårt i början, men det fungerar.

Lika mycket som Jimmy längtade efter stjärnorna, längtade Sari efter torsdagsträffarna. Då fick hon och de andra mammorna berätta för varandra hur veckan hade gått. De fikade, diskuterade och övade sig på att klara av knepiga

situationer. Efter sista gången bytte de telefonnummer, men någon återträff har inte blivit av

**DET ÄR UNGEFÄR** ett halvår sedan programmet avslutades och det var dags att ta ner den stjärnspäckade ormen från kylskåpsdörren. Sari kan ibland märka att hon ramlar tillbaka i sitt gamla hot- och mutbeteende. Omedelbart tar då också Jimmy klivet tillbaka.

– Det händer särskilt när jag är trött och stressad. Men dammsugning eller disk är faktiskt inte så viktigt. Så fort jag i stället vänder min uppmärksamhet mot Jimmy lugnar han sig. Den tiden har vi igen tusen gånger. Vi har ett mycket lugnare hem nu och också mellan mig och Arto är det bättre än någonsin. Jag tycker att alla som har det jobbigt med sina barn borde gå en föräldrakurs.

Jimmy kikar in genom dörren. Han har berättat för hela dagis att han har blivit intervjua.

– Vi pratar om ormen, säger mamma.

– Den vill jag börja med igen, säger Jimmy.

*av Maria Leijonhielm*





Komet har använts i Stockholms stad sedan 2003. Sju stadsdelar var med i projektet då det startade, bland dessa Enskede-Årsta. Utvärderingarna hittills visar, precis som i amerikanska studier, att barnen blev mindre bråkiga och störande. Föräldrarna var dessutom väldigt nöjda med utbildningen. I dag erbjuder samtliga 18 stadsdelar kurser enligt Komet-metoden.

# Stor satsning som är *mödan värd*

”**BRÅKAR OCH TROTSAR** ditt barn?” Med den frågan välkomnas Enskede-Årstas föräldrar att anmäla sig till Komet. Hittills har föräldrar till cirka 94 barn gått utbildningen och gensvaret har varit mycket positivt.

Komet vänder sig till föräldrar som upplever sig ha problem med utagerande beteenden hos sitt barn. Programmet är tänkt som en förebyggande insats, för att på sikt förhindra missbruk och kriminalitet. Men primärt handlar det om att bryta de negativa mönstren i familjen.

**KOMET TILLHÖR**, tillsammans med COPE och De otroliga åren, de samspeletsprogram som hittills utvärderats i kontrollerade studier.

– Det är ett av skälen till att vi valt att arbeta med just det programmet, säger Britt Widell Orustfjord, drogförebyggande samordnare i Enskede-Årsta.

Huvudman för Komet är Precens, Preventionscentrum vid

socialförvaltningen i Stockholm. Precens erbjuder kostnadsfri utbildning till gruppleddare i Komet för anställda inom Stockholms stad. Stadsdelen betalar arbetstidskostnaden, men inte själva projektet.

**I ENSKEDE-ÅRSTA** har man gått ut med erbjudande om gruppleddarutbildning till samtliga lärare.

Nick Houghton, lärare och pedagog i skolresursteamet, har utbildat i Komet sedan 2003.

– Jag hoppas att Komet får stor spridning, säger han. Det är bra om föräldrar, lärare och fritidspedagoger har samma förhållnings-sätt. Då tror jag att programmet får störst effekt.

– Oftast är det bara en förälder, mamman, som går kursen, inflikar Britt Widell Orustfjord. Det bästa är naturligtvis att både mamman och pappan går utbildningen, så att man är överens om vad som gäller. Inte minst om föräldrarna är skilda.

Förutom föräldraKomet och skolKomet är Enskede-Årsta i färd

med att etablera ungdomsKomet (12–18 åringar), individuella Komet (enskilda träffar) och kombi-Komet – en kombination av insatser i hem och skola. Stadsdelen har också sökt och fått pengar för att starta Komet i förskolan.

**DET ÄR VIKTIGT** att vara uppmuntrande men samtidigt ge föräldrarna realistiska förväntningar när de påbörjar Komet, menar Britt Widell Orustfjord. I början ökar ofta det negativa beteendet hos barnet, eftersom Komet-manualens verktyg innebär nya rutiner som barnet inte är van vid.

– Att delta i utbildningen är en stor satsning från föräldrarnas sida. Man måste vara motiverad och öppen för förändring. Komet kräver mycket engagemang, men den tid man avsätter för kursen och för kvalitetstid med sina barn kanske bara är en bråkdel av den tid man ägnat åt att bråka. Och då är det ju värt det. Eller hur?

*av Helena Bornholm*

# Normbrytande beteende. Vad säger forskningen?

**Barn som tidigt i livet bryter mot normer löper större risk än andra att utveckla ett kriminellt beteende i vuxen ålder. Det framgår av en forskningsöversikt som Henrik Andershed, docent i psykologi vid Örebro universitet, har gjort.**

Ungefär varannan pojke och var femte flicka som före 13 års ålder vid upprepade tillfällen snattar, skolkar, slåss eller vandaliserar begår brott senare i livet, berättar Henrik Andershed.

– Många barn uppvisar något eller några av dessa beteenden kortvarigt, men en mindre grupp barn uppvisar detta på ett utpräglat sätt och under en betydande tidsperiod, flera månader eller längre. Det är den typen av utpräglat normbrytande beteende som har visat sig vara allvarligt.

Prognosen för dessa barn är betydligt sämre än för dem som bryter mot normer först i tonåren.

Henrik Andershed har tillsammans med Anna-Karin Andershed gått igenom svensk och internationell forskning på området. Materialet finns sammanställt i boken *Normbrytande beteende i barndomen. Vad säger forskningen?*

Översikten visar att barn med utpräglat normbrytande beteende i barndomen är överrepresenterade också när det gäller andra problem som missbruk, arbetslöshet och partnerkonflikter i vuxen ålder.

Vad är det då för faktorer som förklarar att vissa barn utvecklar detta beteende?

– Övergripande kan man säga att både arv och miljö är av vikt. Både genetiskt baserade och sociala/miljömässiga riskfaktorer har visat sig vara betydelsefulla. Det handlar dels om familjefaktorer, till exempel att föräldrarna använder sig av ineffektiva uppfostringsmetoder, dels om problem hos barnet. Det kan vara svårhanterligt temperament eller hyperaktivitet, vilket gör det svårt för föräldrarna och andra att på ett positivt sätt socialisera barnet.

Bland annat brittiska undersökningar visar att normbrytande beteende är 3–4 gånger vanligare hos pojkar än hos flickor. Motsvarande stora studier i Sverige saknas än så länge.

– Vad skillnaderna mellan pojkar och flickor beror på är inte helt lätt att svara på, säger Henrik Andershed. Vi vet dock från forskning att vissa starka riskfaktorer för normbrytande beteende förekommer oftare hos pojkar än hos flickor, vilket förklarar varför normbrytande beteende är vanligare bland pojkar.

Följdfrågan blir naturligtvis varför pojkar i större utsträckning uppvisar dessa riskfaktorer. Det finns många olika teorier om detta, med mer eller mindre stöd i forskningen.

Förespråkare för evolutionsteori menar att det en gång i tiden varit mer funktionellt för män än för kvinnor att vara aggressiva på

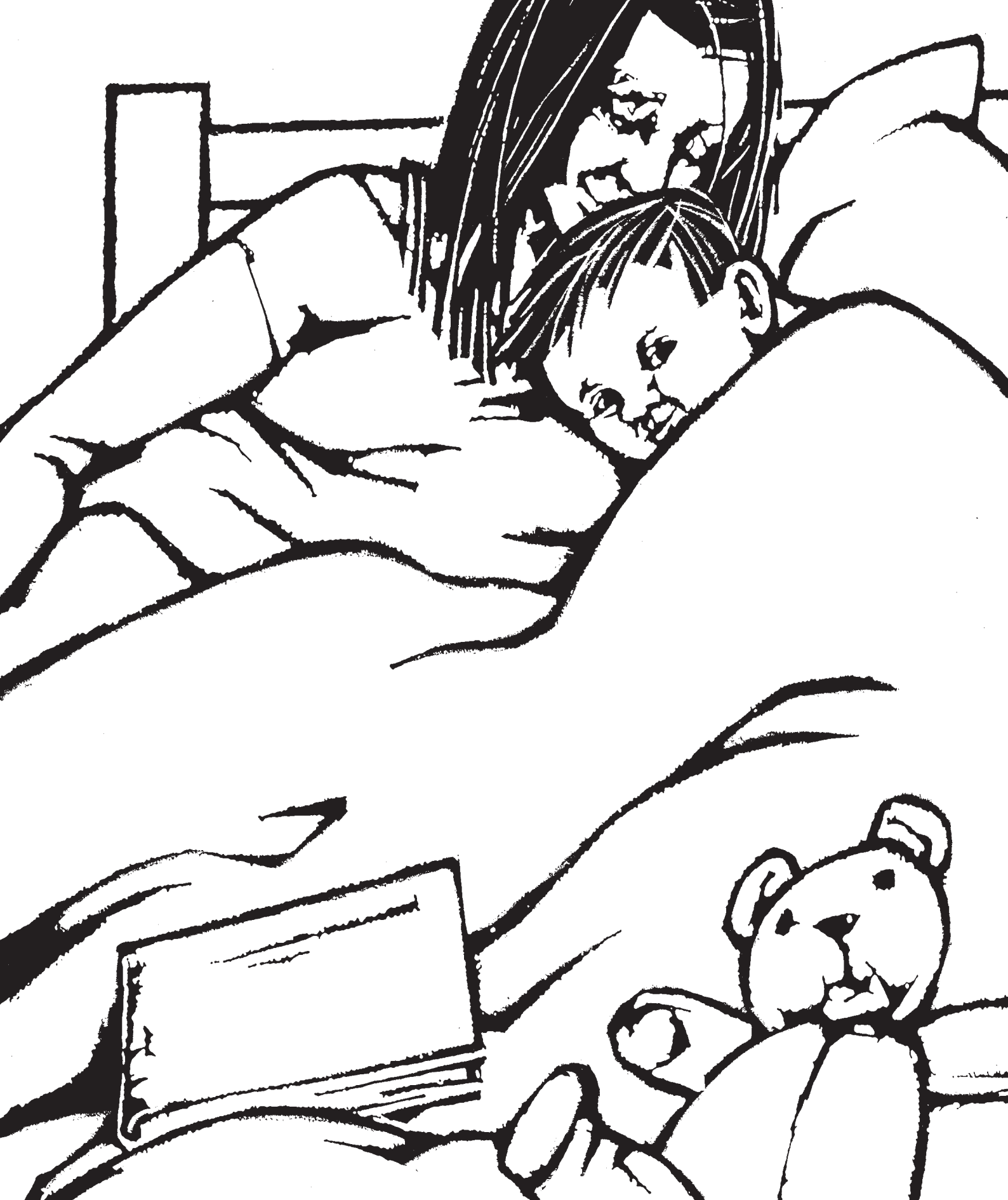
grund av att kvinnorna var satta att ta hand om barnen medan männen jagade. Annan forskning pekar på att pojkar och flickor behandlas på olika sätt av vårdnadshavare och andra. Vissa beteenden ser man som ”normala” och önskvärda hos pojkar och andra hos flickor.

– Detta kan, i alla fall till viss del, vara en förklaring till varför det är vanligare med normbrytande beteende bland pojkar. Forskning på flickor och normbrytande beteende har länge varit eftersatt, men nu är det många internationellt sett som forskar på detta och det kommer leda till att vi inom några år har en klarare bild av varför det ser ut som det gör.

av Helena Bornholm

## FRAMGÅNGSRIKA PREVENTIONSPROGRAM

Forskarna är ense: Förebyggande insatser fungerar, när de utförs på rätt sätt. I *Framgångsrika preventionsprogram för barn och unga* ges exempel på amerikanska och europeiska preventionsprogram som i utvärderingar visat sig främja barns och ungdomars sociala utveckling. Boken vänder sig till socialarbetare och psykologer, men också till chefer och hälsoplanerare inom kommuner och landsting. Författare är bland andra fil.dr. Håkan Stattin vid Örebro universitet.



Att starta nya projekt tar tid och kraft. Men de fyra projektledare som under året ansvarat för Föräldrakraft i Västra Götaland ser med entusiasm fram emot nästa termin. Då räknar de med att barnsjukdomarna ska vara avklarade.



## Föräldrakraft i Västra Götaland:

# ”Våra månads- möten har varit *guld värda*”

**RUNT BORDET** sitter de fyra projektledare som under året ansvarat för Föräldrakraft i Västra Götaland. De är pionjärer. Göteborgsstadsdelarna Bergsjön och Linnéstaden samt kommunerna Mark och Orust är bland de första i landet att genomföra programmet i egen regi.

Så gott som samtliga deltagare i de allt som allt sju grupperna har varit nöjda med programmet. Men när de fyra projektledarna i september förra hösten samlades för första gången anade de inte vilket arbete som låg framför dem.

– Våra månadsmöten har varit guld, säger Aili Larsson, alkoholskade- och drogförebyggande samordnare på ön Orust. Jag har varit ensam ansvarig i min kommun och det har känts gott att kunna diskutera och fundera med de andra i gruppen.

**OCKSÅ FÖR** Margaretha Göransson, enhetschef i landsortskommunen Mark, har de månatliga träffarna varit det enda forumet för såväl övergripande resonemang som gemensam prak-

tisk planering.

Elinor Bylund, enhetschef inom Individ och familjeomsorgen, är tillsammans med folkhälso-samordnare Karin Mogren projektledare i Linnéstaden. Där är medelinkomsten liksom utbildningsnivån hög. Det är tvärtom i den invandrartäta stadsdelen Bergsjön.

Men det här programmet ska fungera lika bra var det än används. Det viktiga är att följa manualen.

**PÅ ORUST** gick rekryteringen som en dans. Där bestämde man sig för att första året bara vända sig till föräldrar med sexåringar. Av de 148 familjerna som fick ett brev till hemadressen tackade 48 ja till erbjudandet.

Mark planerade att starta två kurser för elva-åringar, men fyllde bara den ena. Inte heller i Bergsjön blev det någon kurs för elvaåringarna och deras familjer. Men i Linnéstaden fyllde 56 familjer en kurs per åldersgrupp.

– Överallt har det varit lättast att få ihop tre-

årsgrupperna och svårast med elvaåringarna, säger Elinor Bylund. Vår teori är att föräldrarna har svårt att få med sig dem. Det är en lärdom inför kommande rekryteringar.

Med sig till mötena har projektledarna haft kursledarnas frågor och synpunkter. Glädjen över deltagarnas engagemang har blandats med bekymmer av både praktisk och övergripande natur.

**ATT ORDNA 77** middagsportioner tar tid. Maten ska först köpas, sedan tillredas och efter middagen ska det diskas och städas. Vem sköter det? Vilka ska passa syskon som kan vara mellan nio månader och nio år? Och vem ansvarar för materialinsamlingen?

Inte heller har ledarna vetat hur de ska svara på vetgiriga eller kritiska föräldrafrågor kring manualen, eller hur de ska förhålla sig till instruktioner som ibland känns väl amerikanska.

– På Orust ville föräldrarna diskutera mer än vad det fanns utrymme för i programmet, säger Aili Larsson. Den biten tar ett studieförbund över nästa termin. Där kan föräldrarna fortsätta att träffas så länge de vill. Och Föräldrakraft har lagts in i kommunens ordinarie verksamhet. Många familjer står på väntelista.

Ett återkommande tema på kontaktmötena har varit att för- och efterarbete har tagit mer tid än planerat. Det har varit ett problem främst i skola och förskola, där det krävts vikarier för ledarnas ordinarie klasser.

– Vi räknar med att tidsåtgången kommer att bli mycket mindre framöver, eftersom ledarna nu är inkörda på programmet, säger Aili Larsson. Till hösten har vi tre överfulla kurser.

– Oj, det blir mycket för ledarna, säger Margaretha Göransson.

– Visst, men de som haft kursen i år fick snarast en kick av jobbet, svarar Aili Larsson.

**ALLA NYA** arbetssätt har barnsjukdomar och de fyra runt bordet räknar lugnt med att Föräldrakraft under 2006 kommer att ha klarat av de flesta.

– Det som gör programmet så verksamt är att det ger konkreta verktyg, att föräldrarna lär sig tänka aktivt på sitt beteende och att uppmärksamma det goda som finns i deras familjer. Och så förstås att programmet riktar sig till både föräldrar och deras barn, säger Elinor Bylund.

– Nu har ju vi som var först gått på nitarna, säger Margaretha Göransson. Föräldrakraft är kanonbra och kommer att sprida sig. Jag efterlyser ett landsomfattande nätverk så att inte småkommuner som Mark riskerar att hamna i bakvattnet.

*av Maria Leijonhielm*

## FÖRÄLDRAKRAFT

Liksom många liknande program har Föräldrakraft skapats i USA, men översatts och kulturanpassats för svenska förhållanden. Ansvarig för den svenska bearbetningen är Birgitta Kimber. Hon är knuten till Örebro universitet och har det övergripande handledar- och utbildningsansvaret för programmet.

Det generella manualbaserade programmet vänder sig till familjer med barn på 3, 6 och 11 år.

Det finns två manualer, en för tre- och sexåringar med föräldrar, en till elvaåringar och deras föräldrar.

Syftet är att föräldrarna ska få redskap att bättre hantera familjens vardag. Teman som behandlas är bland andra kommunikation, regler och konsekvenser, konflikthantering och samarbete mellan hem och skola/förskola.

Programmet utgörs av 7–8 träffar. Varje träff inleds med en gemensam måltid. Därefter arbetar barn och föräldrar var för sig i en timme och till sist alla tillsammans i familjepasset. Varje pass har två ledare. Barnpassning är ordnad för medföljande syskon.

Genomförandet av Föräldrakraft i de fyra kommunerna/stadsdelarna har på nära håll följts av *Inga-Lill Jakobsson* från *Institutionen för pedagogik och didaktik* vid Göteborgs universitet. Hon utför den implementeringsstudie som FoU i Väst ansvarat för och som bekostats av Länsstyrelsen i Västra Götaland.

# Tydlig *manual* underlättar mötet mellan kursledare och deltagare

**REDAN INNAN** studien är färdigställd kan Inga-Lill Jakobsson konstatera att såväl ledare som deltagare är nöjda med kursen. Det är det viktigaste. Men hon ser också brister som bör åtgärdas för att programmet ska komma till sin fulla rätt.

– Framför allt måste det finna en tydlighet i vem som gör vad. Min uppfattning är att det underlättar om projektledarna finns på chefsnivå där de dels har ett ekonomiskt ansvar, dels mandat att lägga in tidsåtgången för programmet i kursledarnas ordinarie tjänster.

Hon drar sin slutsats trots att Aili Larsson på Orust har lyckats utmärkt med uppdraget, utan att ha något beslutsansvar.

– **ORUST ÄR** en liten kommun, så informationsbrevet till föräldrarna hade en välkänd avsändare, förklarar hon. I större kommuner är tjänstemännen mer anonyma och byråkratin trögare. Jag tror att det är viktigt att sälja

in programmet så nära barn och föräldrar som möjligt, till exempel på föräldramöten och via lärare och förskolelärare.

Varje kommun/stadsdelsförvaltning har haft en styrgrupp med runt tre chefer från skola, förskola och socialtjänst. Linnéstaden har dessutom haft regelbundna avstämningsmöten med samtliga kursledare. Också i de mindre kommunerna Mark och Orust har såväl styrgrupper som kursledare haft planerade möten.

**I BERGSJÖN HAR** det inte funnits något sådant forum, utan de tre i styrgruppen har ansvarat för en kursgrupp var.

– Befolkningsstrukturen i de olika områdena är mycket olika. Men när det gäller genomförandet är skillnaderna i inkomst, utbildning, etnisk härkomst och livsåskådning troligen mindre avgörande än olikheterna i organisationen kring programmet, säger Inga-Lill Jakobsson.

Hon tycker inte att det är förvånande att sam-



arbetet mellan skola och socialtjänst ibland har varit komplicerat. Deras uppdrag, historia och praktiska förutsättningar är olika.

– **DET HAR VARIT LÄTTARE** för socialarbetare att pussla med sin tid än för lärare som har schemalagda lektioner, säger hon. Pedagoger är skolade till kritisk reflektion och i början störcdes både lärare och en del socialarbetare av att bara bli serverade just detta program.

När kurserna väl kommit igång har de positiva aspekterna tagit över. Många kursledare har uttryckt förvåning över att det med så enkla medel har hänt så mycket i familjerna.

Men oberoende av ort, har ledarna fått ägna mycket tid åt att tolka andemeningen i manua-

lens ibland svårbegripliga instruktioner.

Det är uppenbart att särskilt barndelen än så länge har vissa brister, säger Inga-Lill Jakobsson. Men ledarna har varit mycket skickliga på att anpassa den till deltagarna.

**IMPLEMENTERINGSSTUDIEN**, liksom projekt- och kursledares synpunkter, kommer att vidarebefordras till Birgitta Kimber som avgör hur manualen ska justeras.

– Avgörande för allt lärande är mötet i den pedagogiska situationen. En bra manual underlättar mötet mellan kursledare och deltagare. Föräldrakraft har potential att bli ett mycket bra program i sitt slag, säger Inga-Lill Jakobsson.

*av Maria Leijonhielm*





# ”I SVERIGE ÄR MAN MER ENSAM MED FAMILJEANSVARET”

**HARUN ÄR TRE ÅR** och kan skriva H. Hans storebror är fyra och kan skriva hela sitt namn: Hamza. Båda är bra på att slå kullerbyttor, att göra prutt-ljud med handen under armhålan, att hoppa i soffan och att ställa frågor: ”Vad står det i blocket, vad heter du, kan du se utan glasögon, är du muslim?”

Deras föräldrar Mohamed Abraham och Semira Nurhussen låter dem hållas och efter ett stund stilar killarna sig liksom av sig själva.

– Om man ignorerar småsaker och berömmar det som är bra, blir de lugnare, förklarar Semira.

Under våren har familjen gått kursen Föräldrakraft i Bergsjön och fått en rad verktyg för att familjelivet ska fungera bättre.

– Vi vill att våra barn ska bete sig bra, men det har varit svårt att veta hur man ska uppfostra dem här i Sverige, säger Mohamed. Det har varit särskilt jobbigt med Harun. Han har varit dålig på att lyda och rör sig väldigt mycket hela tiden.

**MOHAMED KOM** till Sverige i början av 90-talet, Semira några år senare. I Etiopien är barnen ute och leker tills de uttröttade kommer hem på kvällen och somnar så fort de har ätit. Hade de bott kvar där så skulle de troligen inte ens märkt att det hade varit något särskilt med deras yngste son. En annan skillnad är att de skulle ha varit mindre ensamma om föräldraansvaret.

– Man kan säga att det är hela samhället som uppfostrar barnen i Etiopien, säger Mohamed. För en vuxen är det omöjligt att gå förbi barn som gör något dumt utan att ingripa. Två barn som bråkar

slutar omedelbart bara de ser en vuxen. Här i Bergsjön, där det finns många invandrare, är jag inte rädd för att lägga mig i om jag ser något, men inne i Göteborg skulle jag aldrig göra det.

– I Sverige har barnen stora rättigheter. Det är bra om de används på ett riktigt sätt, men



det är fel att inte ha några gränser alls, säger Semira.

Efter kursens slut har hon fortsatt att ge sina barn stjärnor om de varit duktiga och minus-tecken om de varit olydiga.

**HAMZA ÄR** lika väl förtrogen med systemet som sin lillebror. Och lika mycket som Harun uppskattar han den nya vanan att någon av föräldrarna sitter på deras sängkant en stund innan läggdags och läser en saga och småpratar.

– I kursen deltog föräldrar från många länder, säger Semira. Vi fick mycket undervisning av personalen, men kunde också ge goda råd till varandra. Det var så bra att förstå att vi inte var

ensamma om problem med bråkiga och olydiga barn. Alla hade det likadant. Och nu när kursen är slut, finns materialet kvar att läsa i om man blir osäker.

**DEN SENASTE TIDEN** har särskilt Hamza lärt sig en mängd fula ord, som han ibland använder utan att riktigt veta vad de betyder. Minustecken har hjälpt lite, men inte helt och hållet.

– Det har att göra med åldern och det kommer nog ta tid att få honom att sluta. Jag ska prata med dagisfröknarna så får vi försöka komma på något sätt tillsammans, säger Mohamed.

– Dagens är bra. Redan vid inskrivningen berättade vi att vi inte firar födelsedagar och inte äter fläsk. Det har inte varit några problem där, säger Semira. Än så länge accepterar Hamza och Harun att vi gör på vårt sätt för att vi är muslimer. Men när de blir större kan det kanske bli svårt för dem att få ihop de två världarna.

**SEMIRA OCH MOHAMED** är starkt troende. En regel är att inte låta sig fotograferas om det inte är absolut nödvändigt - som till identitetshandlingar. Ännu viktigare är att be, fasta och uppfostra sina barn till goda muslimer. En bra uppfostran innehåller både kärlek och regler. Precis det hittade de i Föräldrakraft.

– Förut har jag tänkt att jag som pappa bara ska bestämma. Nu har jag börjat lyssna på vad barnen själva vill. Då lyssnar de på mig också. Jag ser dem i ögonen och talar lugnt och bestämt, men inte argt, säger Mohamed. Det är fortfarande lättare att få Hamza att lyssna och lyda än Harun. Som tur är gör han alltid som sin storebror.

Enligt islam ska föräldrarna ta hand om barnen och vägleda dem tills de är mogna att själva ansvara för sina val och sina handlingar.

– Jag blir glad om vi lyckas och ledsen om vi misslyckas, säger Mohamed. Vi kan inte göra något annat än vår plikt och vårt bästa.

av Maria Leijonhielm



Huddinge utanför Stockholm startade Föräldrakraft 2005. Först köptes programmet in från en konsult, men nu finns utbildade kursledare inom kommunen som kan föra kunskapen vidare.

– Jag tror inte på att utbilda externt, säger Linda Lindblom, som är utvecklingsledare. Föräldrakraft ska vara en levande verksamhet som sprids.

## Kunskapen finns *lokalt*

**HUDDINGE ÄR** med sina drygt 89 000 invånare Stockholms läns näst största kommun. Här finns mångkulturella områden och dyra villaområden, natur och odlingslandskap. Här hittar man också expansiva handelsområden, högskola och storsjukhus.

– Vi är som flera små kommuner i en. Ett genomsnitt av Sverige, säger Linda Lindblom. Det förklarar också varför vi har fyra socialkontor.

I Sverige finns ett generellt stöd som alla föräldrar får del av genom barnvården under de första två åren av barnets liv. Därefter erbjuds i regel ingenting. Många vill ha fortsatt stöd, påpekar Linda Lindblom.

**FÖRUTOM** Föräldrakraft erbjuder Huddinge en rad andra verksamheter. Här finns till exempel Familjehuset i Skogås - en mötesplats där kan man utbyta erfarenheter med andra föräldrar.

– När det gäller Föräldrakraft arbetar vi områdesbaserat, förklarar Linda Lindblom. Vi som

arbetar med utvecklingsarbete ska fungera som en katalysator, men förskolans, skolans och socialtjänstens personal måste få arrangera kurserna själva. Det är de som har kunskapen och kan anpassa studiecirkeln efter målgruppen. Vår uppgift från min förvaltning är att pusha, stötta och marknadsföra.

**MARKNADSFÖRINGEN** går ofta till så att socialkontoret går ut med en öppen inbjudan till alla som kan tänkas vara intresserade av att använda programmet i sin verksamhet, till exempel lärare, kuratorer och förskolepersonal. Helst bör det finnas en person som är samordnare, det vill säga som har kontakt med kursledaren, ordnar lokal, fixar barnpassning och gör utskick till föräldrarna.

Den första Föräldrakraftsgruppen som startades i Huddinge var en riktad grupp med 6-8 familjer som bedömdes ha särskilt behov av stöd. Sedan dess har ytterligare tre studiecirkel genomförts. Under hösten 2006 går man ut

med en inbjudan i Vårby gård.

– Att headhunta deltagare genom redan befintliga verksamheter är förstås både enklare och billigare än att göra generella utskick genom tidningar och liknande, men Föräldrakraft vänder sig till alla, inte bara till familjer med speciella svårigheter, betonar Linda Lindblom.

Hittills har Huddinge utbildat ett femtiotal kursledare med stöd av medel från Länsstyrelsen.

– **FÖRÄLDRASTÖD** är allas och ingens ansvar, menar Linda Lindblom. Det är viktigt att diskutera inom vilka ramar och på vilken arena stödet ska ske. Kommunens ansvar är, som jag ser det, att bidra till att de metoder som används fungerar. Det har hänt att vi sagt nej till program om de inte ligger i linje med Föräldrakraft. Det kan vara svårt att samarbeta och utveckla verksamheten om man arbetar med för många olika program samtidigt. Det tror jag är kontraproduktivt.

av Helena Bornholm

Steg för steg är ett program som syftar till att förebygga tobaks- alkohol- och drogbruk bland tonåringar. Programmet tar bland annat upp teman som kärlek och gränssättning.

– Den viktigaste skyddsfaktorn för ungdomar är inte kunskap om droger. Det viktigaste skyddet är föräldrarna, säger Lena Sahlström, kursledare i Sollentuna.

# Det viktigaste skyddet för ungdomar är *föräldrarna*

**DET FINNS FLERA** stödprogram som erbjuds föräldrar i Sollentuna kommun, norr om Stockholm. Det speciella med just Steg för steg är att programmet riktar sig parallellt till elever och deras föräldrar.

Sju klasser i tre skolor har deltagit i programmet under läsåret 05/06. Lars Johansson har varit ledare för en sexa i Trollholmens skola, Lena Sahlström för en sju i Helenelundsskolan.

Båda är anställda i mobila teamet inom socialförvaltningens förebyggande enhet, som arbetar för att skapa nätverk och förbindelselänkar mellan skola, föräldrar och socialtjänst. I det sammanhanget passar Steg för steg utmärkt.

– **MANUALEN ÄR** så detaljerad att den nästan kan användas som ett manus att läsa innantill ur, säger Lars Johansson. På ett sätt gör det leddarrollen enkel. Samtidigt är det viktigt att ha en grundtrygghet och ett eget förhållningssätt till ämnena för att det inte ska bli mekaniskt. Någon gång har det faktiskt hänt att jag töjt lite på gränserna och till exempel låtit en diskussion fortgå några extra minuter.

– Manualen är hur som helst en kvalitetssäkring genom att utformningen blir likadan över-

allt, fortsätter han. Inte minst är det en fördel att ha ett tydligt koncept att presentera för föräldrarna. Då ökar chansen att de blir intresserade. I en mer ostrukturerad verksamhet ska man vara glad om man får med 10–12 föräldrar i en klass. I den här gruppen blev det 15–20.

**DET KAN SYNAS** märkligt att ett program som har som huvudsyfte att förebygga missbruk handlar så påfallande lite om alkohol och droger.

– Den viktigaste skyddsfaktorn för ungdomar är inte kunskap om droger. Det viktigaste skyddet är föräldrarna, säger Lena Sahlström. De föräldrar som deltagit i projektet har haft oerhört mycket att tala med varandra om.

Ibland har det känts som om det viktigaste inte är programmet i sig, utan att de har fått tillfälle att träffas och märka att de inte är ensamma med sina frågor inför barnens tonårstid.

Lasse, som har följt en sexa, tycker att de kunde ha haft ännu mindre ANT-fokus, Lenas sjundeklassare ville ha mer. Skillnaden tror de beror delvis på elevernas ålder, men framförallt på hur programmet presenterades i de två skolorna. Hos Lena kallades det ett alternativ till ANT-undervisning.



- Ungarna satt länge och liksom väntade på att få se knarket, säger hon. Också föräldrarna var från början inställa på att ha droger i fokus.
- Till skillnad från Lena var jag själv med när programmet presenterades, säger Lasse. Jag be-

tonade att det var ett familjeprogram som handlade om kärlek och gränser inför tonårstiden. Att det också handlade om ANT kom med mer som en passus.

**forts. sid. 38**

## **STEG FÖR STEG**

**STEG FÖR STEG** riktar sig till elever och deras föräldrar i skolår 5–7 och sträcker sig över ett helt läsår. Syftet är att förebygga missbruk och tonårsproblem, genom att ge föräldrar och deras barn konkret övning i att visa respekt och omtanke, liksom att sätta tydliga gränser – föräldrar gentemot sina barn och barn gentemot kompisar.

För eleverna är deltagandet obligatoriskt. Klassen har sex dubbellektioner under höstterminen och fyra under vårterminen.

För föräldrarna är deltagandet frivilligt och sker på kvällstid. Vid varje tillfälle visas en videofilm som fungerar som utgångspunkt för reflektion, diskussion och rollspel. Teman som tas upp är bland andra kärlek och gränser, regler och respekt, uppmuntran och relationer, tala och lyssna, ungdomar, föräldrar och alkohol.

Genom hemuppgifter länkas elev- och föräldradelarna samman. Varje termin avslutas med en gemensam kväll för elever och föräldrar.

Naturligtvis deltog inte alla föräldrar. Vissa kom inte alls, andra var bara med några gånger. Ledarna betonade från början att det var bättre att komma en gång än ingen gång, och om ingen förälder kunde, så gick det bra med någon annan närstående. Till de två gemensamma träffarna inbjöds också föräldrar som inte deltagit i programmet i övrigt.

Lars och Lena har efter sin första omgång som STS-ledare blivit ”certifierade” och kan nu utbilda nya ledare och lärare. Det kommer de att göra redan till höstterminen 2006. Intresset är stort både bland de skolor som redan är engagerade och andra som bara har hört talas om projektet.

Projektledare Ann Hellberg är enhetschef på

förebyggande enheten inom socialförvaltningen. Hon betonar vikten av att tänka långsiktigt.

– Det bästa för kontinuitetens skull vore om skolorna kunde bygga upp en egen bank av gruppledare. Inför kommande utbildningar uppmuntrar vi dem därför att göra en inventering bland till exempel kuratorer, fritidspersonal och skolvårdar.

– Vad gäller ANT-arbetet har det visat sig att den gamla metoden att bjuda in en ex-narkoman till skolan i värsta fall kan vara kontraproduktivt och hos vissa elever trigga igång lusten att prova på. Steg för steg är ett vetenskapligt beprövat program som vi vet har effekt på ungdomars drogvanor, säger Ann Hellberg.

av Maria Leijonhielm

# ”BARNEN VILL ATT VI SKA HJÄLPA DEM ATT INTE DRICKA”

**PÅ CAROLINE** och Per Pedersen första Steg för steg-möte fanns en rad collage uppsatta på en vägg. Eleverna i klass 7E i Helenelundskolan i Sollentuna hade gjort dem på sitt första pass några dagar tidigare. Temat var ”framtdrömmar”.

Nästan alla föräldrar kunde se vilken bild just deras barn hade gjort.

– Niklas gillar lugn och ro och jag fastnade för ett collage med mycket hav och segelbåtar, säger Caroline. Det var något speciellt med stämningen – och den var hans.

Niklas är den första av tre syskon som har

blivit tonåring, och hans föräldrar blev genast intresserade när programmet presenterades på högstadiets första föräldramöte.

– Hela tolv gånger kände lite avskräckande med tanke på allt man har att göra. Men jag måste säga att vi sällan har varit så engagerade i skolan som under den tiden, säger Caroline. Det fantastiska med Steg för steg är att barn och föräldrar följs åt och tillsammans pratar om viktiga frågor.

Per påpekar att Niklas är en lugn kille och att de vare sig före eller efter kursen har haft några

Ungdomar utvecklas fort. Det vore bra att någon gång per år, under hela högstadietiden, ha ett gemensamt möte för barn och föräldrar för att inte tappa styrfart, säger Per Pedersen.



egentliga konflikter om komma-hem-tider, rökning och alkohol. Men om den tiden skulle komma känner sig nu både han och Caroline väl rustade.

– Tidigare har jag tyckt att det är okej att låta ungdomar smaka alkohol hemma, fast alla sagt att det är fel, säger Caroline. Men efter diskussioner med föräldrar och barn har jag ändrat mig. Till min förvåning visade det sig att ungarna själva ville att vi skulle hjälpa dem att inte dricka.

– Ja, säger Niklas. Vi såg en dokumentärfilm om en pappa som hade bjudit sin dotter på öl. Sedan hade hon gått ut med kompisar och druckit så mycket att hon blev alkoholförgiftad. Om hon hade dött hade pappan känt att det var hans fel.

**I SIN ALMANACKA** har han satt fast en liten minneslapp för egen del. Den ska stödja honom om han blir utsatt för frestelser.

– Man ska inte bara säga nej, utan också komma med en motfråga. Om en kompis vill att vi ska röka kan jag säga ”varför då”. Om han svarar ”för att det är cool”, så håller jag inte med utan kontrar med vilka problem det kan bli, som sämre kondition och problem med lungorna. Den sista punkten är att jag föreslår att vi gör något annat, som både han och jag gillar. Spela bandy till exempel.

I ”verktygslådan”, som familjen har fått med sig från kursen, finns en rad tips om hur föräldrarna kan handla för att främja en öppen och förtroendefull stämning i familjen.

**LISTAN FUNGERAR** efter smörgåsbordsprincipen. Man tar bara av det man själv gillar. Här är några av hållpunkterna:

Lyssna till känslor – ”jag förstår att du känner dig...”

Kom ihåg den unges ålder – inte vuxen, inte småbarn

Familjeregler – ungdomar som har klara regler klarar sig bättre

Gå undan och lugna dig – ta inte konflikten när du är arg

Ha trevligt tillsammans – viktigt, viktigt...

Se det från den unges sida

Ta bort en förmån vid dåligt beteende

Poängkort – ge förmåner/poäng när den unge ändrar dåligt beteende till gott

**NÄR NIKLAS** under en hel månad hade lyckats att inte bråka med sin lillasyster fick han en par nya målvaktshandskar till bandyn. På köpet kom en lärdom för livet.

– Förut bråkade syrran och jag jämt om massa småsaker. Men under den där månaden märkte jag att om jag inte svarade på dumgrejer så blev det ingen konflikt.

En uppgift för både föräldrar och barn var att skriva en positiv mening om den andre på en lapp och sedan gömma den.

– Jag hittade min under huvudkudden när jag hade lagt mig. Det var som julafton, säger Caroline.

– Min låg också under kudden, säger Niklas. Först undrade jag vad det var jag kände, men sedan fattade jag. Rätt kul faktiskt...

**VID KURSENS SLUT** skrev Niklas ett ”kontrakt” på att han inte tänkte dricka alkohol förrän i 20-årsåldern. Fast på hans 14-årsdag i maj tyckte morfar att pojken var så stor att han gott kunde få ett glas vin. Men då kunde Caroline komma till undsättning.

– Skönt att mamma sade ifrån, så att jag slapp jag, tycker Niklas.

Vid utvärderingen efter årskurs 7, visade det sig att av alla projektarbeten klassen hade haft under året, var Steg för steg det mest uppskattade.

*av Maria Leijonhielm*



# ÖPP slår hål på *myter* om ungdomar och alkohol

Ungdomar lyssnar mer på sina föräldrar än på informationskampanjer från samhället. Det är en av grundtankarna i Örebro Preventionsprogram, ÖPP. Syftet är att minska alkoholbruket bland ungdomar genom att övertyga och informera deras föräldrar.

– **VI VILL INTE** ha eldsjälar. Visst, de kan brinna, men vad händer när de brunnit ut? Vi vill bygga en långsiktig verksamhet.

Ann-Sofie Soleby-Eriksson är socialarbetare i Södertälje. Hon resonerar kring svårigheterna att få ett lyckat projekt att också fungera på sikt. Hon har sett alltför många projekt sluta i goda föresatser och en pärm på en hylla. Så ska det inte bli den här gången.

**TILLSAMMANS MED** sin kollega Åke Martinsson driver hon projektet Örebro Preventionsprogram, ÖPP. Det går ut på att få högstadielever att dricka mindre alkohol, men med en annorlunda strategi. Det är inte någon tillnyktrad alagare som föreläser för ungdomarna. Den strategin var vanlig förr, men all forskning visar att metoden inte fungerar. Högstadielever är överhuvudtaget svåra att övertyga med informations-

## ÖPP – ÖREBRO PREVENTIONSPROGRAM

ÖPP är utvecklat vid Örebro universitet av forskarna Håkan Stattin och Nikolaus Koutakis. Programmet vänder sig till föräldrar med barn i högstadiet.

Syftet är att få föräldrarna att behålla sin restriktiva hållning till sina barns alkoholkonsumtion under hela tonåren. Forskning visar att föräldrar blir mer släpphänta när barnen är i 15-16 årsåldern.

ÖPP är ett så kallat lågdosprogram. Det består av korta informationsmöten om 15 minuter, som upprepas gång på gång. Man går till exempel igenom forskningsresultat om

ungdomar och alkohol. Föräldrarna får också förslag på hur man kan göra gemensamma överenskommelser i klassen.

Bäst blir effekten om informationsmötena börjar i årskurs sju och upprepas flera gånger per läsår under hela högstadietiden. Utvärderingar visar minskat berusningsdrickande bland ungdomar, inte minst bland dem som befinner sig i riskzonen. Likaså sjunker narkotikamissbruket och andelen våldsbrott. Även bland de ungdomar som redan börjat dricka har ÖPP en starkt återhållande effekt. domar genom att rikta sig till föräldrarna.

insatser från samhället. Det biter inte på dem.

Istället bearbetas föräldrarna. Föräldrarna går att övertyga. De är intresserade av sina ungdomars alkoholvanor. Och ungdomarna lyssnar på sina föräldrar. Det är själva grundtanken i ÖPP.

– Vi försöker påverka föräldrarnas attityd till ungdomars drickande. Sedan tar föräldrarna själva kontroll över frågan, säger Åke Martinsson.

**TILLSAMMANS MED** Ann-Sofie har han i fyra års tid besökt föräldramöten och hållit korta men upprepade informationsföreläsningar. Genom att fånga upp föräldrarna på ett vanligt föräldramöte kan de nå alla på en gång. De har berättat om vilka riskfaktorer som omger ungdomar och om vad forskningen säger om riskerna med tidig debutålder. De har stuckit hål på en och annan myt, till exempel den som säger: ”Ungdomar som bjuds på öl och vin hemma lär sig att hantera alkohol bättre än de som tvingas dricka i smyg”. All samlad forskning visar tvärtom att den som blir bjuden på alkohol hemma tenderar att dricka mer och oftare än andra ungdomar. En annan myt lyder: ”Barn gör inte som föräldrar säger utan som föräldrar gör.” Så är det inte alls, enligt Åke Martinsson

– Ungdomar lyssnar på sina föräldrar. Och även om föräldrarna dricker vin hemma så kan de säga: ”Ja, men vi är vuxna. Du är barn. När du blir vuxen får du också dricka.”

**BÄST BLIR** effekten om informationsmötena börjar i årskurs sju och upprepas flera gånger per läsår under hela högstadietiden. Det blir en vaccinationseffekt.

Ibland, men inte alltid, träffar föräldrarna överenskommelser med varandra. Vad dessa överenskommelser innehåller bestämmer föräldrarna själva. Men det är inte ovanligt att komma överens om att inte bjuda på eller köpa ut alkohol förrän ungdomarna är gamla nog att handla själva. Ibland bildar föräldrarna telefonkedjor och bestämmer gemensamt hur länge barnen får stanna ute på kvällarna.

ÖPP har varit framgångsrikt. Utvärderingar har visat att alkoholkonsumtionen sjunker med upp till 30 procent bland niondeklassare.

Södertälje kommun har drivit projektet i två år, med pengar från bland annat länsstyrelsen. Men projekt är tillfälliga och har alltid ett slut. Hur ska ÖPP bli en del av den kommunala vardagen?

– Frågan måste ägas av strukturen och strukturen det är skolan, säger Ann-Sofie Soleby-Eriksson.

**DET FÖRSTA OCH VIKTIGASTE** är att utbilda lärarna, resonerar hon. Det är lärarna som ska ta över deras roll som kunskapsförmedlare. Därför är nu lärare i hela kommunen inbjudna att utbildas i ÖPP.

Men det räcker inte. Strukturen är även kommunstyrelsen och nämnderna. Både Ann-Sofie Soleby-Eriksson och Åke Martinsson ägnar en hel del energi åt att plantera idéerna i kommunen. Fick de som de ville skulle kommunen formulera styrdokument om ÖPP.

– Frågan behöver få en starkare status i hela kommunen, säger Åke Martinsson. Vi kan stöta på motstånd bland rektorerna som tycker att det inte är skolans sak att sköta alkoholprevention. Om det finns styrdokument behöver man inte ta den diskussionen.

av Thomas Heldmark



Alkoholen är djupt rotad i den nordiska kulturen. Hos syrianer/assyrier finns inte samma berusningstradition. Men mötet med det svenska samhället får vissa syrianska ungdomar att börja dricka som svenskar. I Södertälje pågår försök att sy om Örebro Preventionsprogram så att även syrianska föräldrar kan använda det som redskap.

# Kunskap gör det *lättare* att sätta *gränser*

**MÄNNISKOR FRÅN** Mellanöstern, inte dricker de sig berusade? Att etniska svenskar lever i det så kallade brännvinsbältet har kanske de flesta förstått. Alkoholen är djupt rotad i den nordiska kulturen. Den finns med som osynlig tjänstemande så fort svenskar träffar varandra – på fester, på picknicken, på tu man hand på fredagskvällen. Så har det sett ut sedan Bellmans dagar.

När svenska ungdomar dricker sig berusade för att våga flörta och dansa rör de sig i en lång tradition av berusningsdrickande. De har sett sina egna föräldrar dricka sig fulla på midsommar och nyår och gör likadant själva.

**I SÖDERTÄLJE** finns en stor grupp invånare med syrianska rötter – invandrare och deras barn. De kallar sig själva syrianer eller assyrier. Hos dem finns inte alls samma berusningstradition. Det finns inte ens något riktigt bra ord för berusning på syrianska. Det närmaste man kommer är ordet shatoty, som betyder ”drickare” eller ”en som dricker sig full” och som är starkt negativt laddat. Och det står inte särskilt högt i kurs att dricka alkohol innan man närmar sig

någon av det motsatta könet, inte heller bland unga.

Man tror att det är den stora syrianska/assyriiska gruppen som gör att den totala alkoholkonsumtionen är lägre i Södertälje än i grannstaden Stockholm. Men mötet med svenska samhället har en del oönskade effekter: Syrianska ungdomar börjar dricka som svenska. Därför pågår försök att skrädda om Örebro Preventionsprogram, ÖPP, så att även syrianska föräldrar kan använda det som redskap.

– Det finns en ökad medvetenhet om alkohol bland syrianska tonårsföräldrar och en vilja att diskutera med de ungdomar som faktiskt kommer hem och är berusade, säger forskaren Önver Cetrez. Men det är skillnad mellan de föräldrar som vuxit upp i Sverige och de som inte har gjort det. De som själva har gått i svensk skola har lättare att se problemen.

**ÖNVER CETREZ** är religionspsykolog vid Uppsala universitet och själv etnisk syrian. Tillsammans med kollegan professor Valerie DeMarinis leder han ett forskningsprojekt som går ut på

att anpassa ÖPP till syrianska förhållanden.

Vad i programmet vinner genklang hos syrianska tonårsföräldrar och vad möter stum oförståelse?

Önver Cetrez har testat ÖPP på elever och föräldrar på Ronnaskolan i Södertälje. Han har även testat det på andra så kallade nyckelpersoner, till exempel socialarbetare av syrianskt/assyriskt ursprung. Han har också varit i kontakt med unga vuxna syrianer – de i 20–23 årsåldern som ofta fortfarande bor hemma och som fungerar som normgivande på sina yngre syskon. Även de kan förmedla budskapen om riskbeteende och vikten av att hålla sig nykter tills man fyller 18 eller 20.

För visst finns det blinda fläckar när det gäller alkohol även bland syrianska/assyriska föräldrar. Syrianer, som är kristna, dricker gärna alkohol under jul, nyår och andra kulturella högtider. Då händer det att även ungdomarna får smaka. Vetskapen om att tidig debut ökar risken för framtida problemdrickande kan hjälpa föräldrarna att bli mer restriktiva.

– Det finns vissa saker som är lätta att ta till sig, säger Önver Cetrez. Till exempel att kunskap gör det lättare att sätta gränser. Det gillar föräldrarna att höra. De tycker att de får bra argument mot sina tonåringar och det är egentligen själva kärnan i modellen. Däremot tror de

inte att det fungerar att göra överenskommelser föräldrar emellan, vilket förvånade mig. De tycker att det är känsligt att göra intrång i andra familjer.

Föräldrarna sätter gränser för utgång och fester, men de är inte lika stränga när det gäller de egna kulturella festerna. Trots att det konsumeras alkohol även där.

Vissa föräldrar har svårt att ta till sig den forskning som presenteras i ÖPP. Det kan delvis handla om språksvårigheter och ovana att läsa staplar och diagram.

ÖPP är ett program som tar fasta på riskfaktorer och försöker att begränsa dem. Enligt Önver Cetrez finns det ytterligare en riskfaktor för syrianerna: diskriminering. En stor majoritet av syriansk/assyrisk ungdom har fått smaka på känslan av underläge eller utsatthet gentemot infödda svenskar. Åtminstone är detta deras upplevelse. Underläge kan leda till frustration, vilket i sin tur inte sällan leder till våld, missbruk och annat destruktivt beteende. Där kan ÖPP bli tydligare, tror Önver Cetrez. Han tror också att programmet måste introduceras med viss lyhördhet. När en socialarbetare kliver in i en invandrarklass och pratar om missbruksproblem, finns risken att ungdomarna ser det som ett försök att problemstämpla dem.

*av Thomas Heldmark*

#### FOTNOT:

Assyrier och syrianer kommer alla från samma område i Mellanöstern. De talar samma språk och har samma religion och kultur. Men de skiljer sig i tolkningen av sin egen historia. Assyrier finner sina historiska rötter i mesopotamisk kultur, med ursprung i det assyriska riket. Syrianer har en tolkning där de finner sina historiska rötter i Stor-Syrien med arameisk kultur.



# KONTAKTPERSONER OCH LITTERATURTIPS

## LÄNSSTYRELSENA

Karin Rolf, länsamordnare  
Stockholms län  
Tel 08-785 40 78  
karin.rolf@ab.lst.se  
www.ab.lst.se

Lennart Rådenmark, länsamordnare  
Västra Götalands län  
Tel 031-60 52 89  
lennart.radenmark@o.lst.se  
www.o.lst.se

Björn Bennrup, socialkonsulent  
Skåne län  
Tel 040-25 23 38  
bjorn.bennrup@m.lst.se  
www.m.lst.se

## KOMMUNERNA

### STOCKHOLM

Komet – Enskede-Årsta  
Britt Widell Orustfjord, drogförebyggande samordnare  
08-508 16 476  
britt.widell.orustfjord@enskede-arsta.stockholm.se

Föräldrakraft - Huddinge  
Linda Lindblom, utvecklingsledare  
Tel 08-535 378 96  
linda.lindblom@huddinge.se

Steg för steg - Sollentuna  
Ann Hellberg, enhetschef Förebyggande enheten  
Tel 08-579 213 26  
ann.hellberg@sollentuna.se

ÖPP - Södertälje  
Ann-Sofie Soleby-Eriksson, samordnare för alkohol- och drogförebyggande arbete  
Tel 08-550 239 46  
annsofie.soleby-eriksson@sodertalje.se

### VÄSTRA GÖTALAND

KOMET - Hisingen  
Karin Reinhardt, lfo-chef  
Tel 031-366 82 60 karin.  
reinhardt@tuve-save.goteborg.se

Föräldrakraft  
Elinor Bylund, enhetschef Familjeenheten, sdn Linnéstaden  
Tel 031-365 83 42  
elinor.bylund@linnestaden.goteborg.se

Annika Nettelstad, Familjeenheten, sdn Bergsjön  
Tel 031-365 43 72  
annika.nettelstad@bergsjon.goteborg.se

Aili Larsson, drogsamordnare  
Orust kommun  
Tel 0304-341 06  
aili.larsson@orust.se

Margaretha Göransson, enhetschef Resursenheten, Marks kommun  
Tel 0320-217 72 37  
margaretha.goransson@mark.se

### SKÅNE

COPE - Ystad  
Ann-Mari Nilsson, projektledare  
Tel 0411-57 78 88  
ann-mari.nilsson@ystad.se

COPE - Skurup  
Eva Toft, verksamhetschef Social Service  
Tel 0411-536 145  
eva.toft@skurup.se

De otroliga åren - Höör  
Monica Malmqvist, lfo-chef  
Tel 0413-284 19  
monica.malmqvist@hoor.se

### FORSKARINTERVJUER

Inga-Lill Jakobsson, lektor i specialpedagogik, Göteborgs universitet  
Tel 031-773 23 30  
inga-lill.jakobsson@ped.gu.se

Önver Cetrez, religionspsykolog, Uppsala universitet  
018-471 22 29  
andreas\_onver.cetrez@teol.uu.se

## LITTERATUR OCH FÖRFATTARKONTAKTER

*Nya verktyg för föräldrar - förslag till nya former av föräldrastöd*  
Av Sven Bremberg, redaktör  
Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut, 2004

Sven Bremberg, barnexpert vid Statens Folkhälsoinstitut  
08-566 136 42  
sven.bremberg@fhi.se

*Normbrytande beteende i barndomen – Vad säger forskningen?*  
Av Henrik Andershed och Anna-Karin Andershed  
Stockholm: Förlagshuset Gothia, 2005

Henrik Andershed, docent och universitetslektor i psykologi, Örebro universitet  
019-30 33 97  
henrik.andershed@bsr.oru.se

*Framgångsrika preventionsprogram för barn och unga. En forskningsöversikt.*  
Av Håkan Stattin, Lena Adamson m.fl.  
Stockholm: Förlagshuset Gothia, 2005

Håkan Stattin, fil.dr., Institutionen för beteende- social- och rättsvetenskap, Örebro universitet  
019-30 33 64  
hakan.stattin@bsr.oru.se

## ÖVRIGA LITTERATURTIPS

*Pengar som utvecklar och Steget för heter de två tidigare projektkatalogerna som länsstyrelserna i Skåne, Stockholm och Västra Götaland gett ut. Katalogerna finns som pdf-fil på länsstyrelsernas hemsidor, men kan också beställas. Nya möjligheter – Metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren heter en informativ liten broschyr från Folkhälsoinstitutet. Här beskrivs kortfattat de olika föräldrakurser som finns tillgängliga i Sverige. Fler litteraturtips kan du hitta genom att gå in på nedanstående webbadresser.*

## WEBBADRESSER

### FÖRÄLDRASTÖDSPROGRAM

COPE (The Community Parent Education Program)  
www.svenskacope.se

De otroliga åren  
www.familjeforum.com

KOMET  
www.kometprogrammet.se  
www.kometstudien.se

Föräldrakraft  
www.oru.se (sök på föräldrakraft)

Steg för steg  
www.stad.org

ÖPP (Örebro Preventionsprogram)  
www.oru.se (sök på ÖPP)

## MYNDIGHETER, ORGANISATIONER OCH KUNSKAPSCENTRA

Statens Folkhälsoinstitut  
www.fhi.se

Alkoholkommittén  
www.alkoholkomitten.se

Mobilisering mot narkotika  
www.mobilisera.nu

## STOCKHOLM

PRI-gruppen, FoU-enheten Stockholms stad  
Arbetar med forskning om hur samhället ska kunna förebygga barn och ungdomars beteendeproblem.  
www.prevention.se

Precens (Preventionscentrum Stockholm)  
Arbetar med metodutveckling och stöd till lokalt förebyggande arbete i Stockholms stads stadsdelar.  
www.stockholm.se (sök under socialtjänsten)

ADP (Alkohol- och Drogrevention) Centrum för folkhälsa  
Arbetar med stöd till lokalt förebyggande arbete m.m.  
Ingår i Stockholms läns landsting.  
www.sll.se

STAD-sektionen (Stockholm Förebygger Alkohol och Drogetproblem)  
Stockholms läns landstings förebyggande enhet inom Beroendecentrum. STAD har bland annat utvecklat föräldraprogrammet Steg för Steg.  
www.stad.org

## SKÅNE

CERUM (Skånes kompetenscentrum för alkohol- och drogprevention)  
Förmedlar kunskap och är konsultativt stöd till kommunerna.  
www.cerum.nu

## VÄSTRA GÖTALAND

FoU i Väst/GR  
FoU-enhet för kommunerna i Göteborgsregionen  
www.fouivast.com

Kunskapskällar'n  
Göteborgs stads informationscentrum för alkohol- och narkotikafrågor  
www.kunskapskallarn.goteborg.se

# På rätt kurs!

Länsstyrelserna har genom de nationella handlingsplanerna för alkohol- och narkotikapolitiken ett utvecklingsansvar i länet och en central roll genom att fördela utvecklingsmedel och ha tillsyn över de åtgärder som kommunerna vidtar. I länsstyrelsernas uppdrag ingår bland annat att förmedla kunskap om förebyggande och tidiga insatser för barn och ungdomar.

Vår förhoppning är att denna skrift ska sprida goda exempel och väcka tankar och idéer som bidrar till en fortsatt utveckling av det alkohol- och drogförebyggande arbetet i de tre storstadslänen. De goda exemplen har stor spännvidd. Skriften kan därför vara av intresse även för övriga länsstyrelser och kommuner i landet.

**AnneMarie Danon**  
Socialdirektör  
Länsstyrelsen i Stockholms  
län

**Bengt Andersson**  
Socialdirektör  
Länsstyrelsen i Västra  
Götalands län

**Gunvor Landqvist**  
Socialdirektör  
Länsstyrelsen i Skåne län



LÄNSSTYRELSEN  
I STOCKHOLMS LÄN

Socialenheten  
Hantverkargatan 29, Box 22067, 104 22 Stockholm  
Tel: 08-785 40 00  
Fax: 08-785 40 01  
Webbplats: [www.ab.lst.se](http://www.ab.lst.se)  
ISBN 91-7281-226-5  
Rapportnr 2006:17



LÄNSSTYRELSEN  
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN

Socialenheten  
Södra Hamngatan 3, 403 40 Göteborg  
Tel: 031-60 50 00  
Fax: 031-60 51 41  
Webbplats: [www.o.lst.se](http://www.o.lst.se)  
ISSN-nr 1403-168X  
Rapportnr 2006:79



LÄNSSTYRELSEN  
I SKÅNE LÄN

Sociala funktionen  
Kungsgatan 13, 205 15 Malmö  
Tel: 040-25 20 00  
Fax: 040-25 21 10  
Webbplats: [www.m.lst.se](http://www.m.lst.se)  
ISBN 91-85587-01-X  
ISBN 978-91-85587-01-8