

COPE

Utvärdering
2009 - 2010



För Dialogen
Åke Ljungberg
Liselott Vinberg
Lotta Olsson
Anders Sahlin

Bakgrund

Arbete med föräldrar genom kurser har visats sig ge goda resultat. Samhället kan göra mycket för att stärka föräldrar i föräldraskapet med begränsade resurser och till förhållandevis låga kostnader. Föräldrarna får via kurser, såsom Cope, chansen att erhålla redskap/förhållningssätt som alla föräldrar kan utveckla. Det handlar om att erhålla redskap för kommunikation, tydlighet och struktur. Bra föräldrautbildningar kan få avgörande betydelse för hur barn mår och utvecklas under uppväxten.¹ Föräldrakurser bidrar till att föräldrar blir säkrare och tryggare i föräldrarollen, vilket i sin tur leder till att barnen mår bättre. Föräldrakurser har visat sig på lång sikt leda till bättre skolresultat, minskat missbruk, minskad kriminalitet och minskad psykisk ohälsa.²

Genom att bedriva preventiva insatser i form av föräldrakurser kan kommuner således spara mycket pengar. Kostanden för en tonåring som gjort brottkarriär är ca 20 miljoner kronor då tonåringen nått vuxen ålder.³ Insatser för en 30-åring med missbruk kostar kommunen lika mycket som Cope kurser för 6900 barns föräldrar.⁴ Vinsterna för kommunerna och familjerna överstiger kommunens kostnad för en Cope kurs.⁵

Det finns kunskap om olika riskfaktorer för psykisk ohälsa men trots detta är det svårt att tidigt förutse vilka barn som kommer att få problem. Det är därför av vikt att satsa på generella insatser av hög kvalitet som når alla barn för att förebygga och minska psykisk ohälsa.⁶ Vidare visar forskningen att mindre insatser till många ger en större preventiv effekt än stora insatser till få.⁷ Det har det senaste året kommit en nationell strategi för ett universellt förebyggande föräldrastöd, att alla föräldrar erbjuds samma möjligheter till stöd för att främja barns hälsa och positiva utveckling och på så sätt minska psykisk ohälsa. Det övergripande målet är att alla föräldrar ska erbjudas föräldrastöd under barnets uppväxt, att föräldrastödet som erbjuds bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet.⁸

Under hösten 2009 till och med våren 2010 har det genomförts totalt tre Cope kurser i Falu kommun. Erbjudandet har gått ut generellt i kommunen. Skolan har varit en stor hjälp i rekryteringsarbetet.

Totalt anmälde sig 66 föräldrar, 50 föräldrar påbörjade och 46 har fullföljt kursen, alltså cirka 92 procent. Med fullföljd kurs menas att man har deltagit mer än hälften av kursen vilket innebär 6 träffar av totalt 10 tillfällen. Av de 46 deltagarna har 41 lämnat in utvärdering och 47 % av dessa har gjorts av män. Dessa utvärderingar ligger till grund för denna sammanställning.

Föräldrautbildningen Cope

Cope kursen innefattar tio träffar á två timmar. Cope står för the community parent education program och är ett manualstyrt evidensbaserat kommunikationsprogram för föräldrar med barn i åldern 3-12 år. Dialogen har valt att erbjuda Cope generellt med syfte att förbättra barns psykiska hälsa och uppväxtvillkor. Enligt aktuell forskning främjas barns psykiska hälsa och uppväxtvillkor genom stöd till föräldrar. Kursdeltagarna som fullföljt dessa kurser, hade 81 barn i åldrarna 0-12 år samt äldre syskon.

¹ Föräldrar är viktigast! s. 7

² Nya möjligheter s. 8

³ Föräldrar är viktigast! s. 23

⁴ Källan till en chans, s. 304ff

⁵ Föräldrar är viktigast! s 13

⁶ Tänk långsiktigt! S. 82-102

⁷ En grund för att växa, s. 16f

⁸ Föräldrastöd – en vinst för alla, s 2f

Dagkursen hade lägre andel män. Totalt var fördelningen 46 % män och 54 % kvinnor.

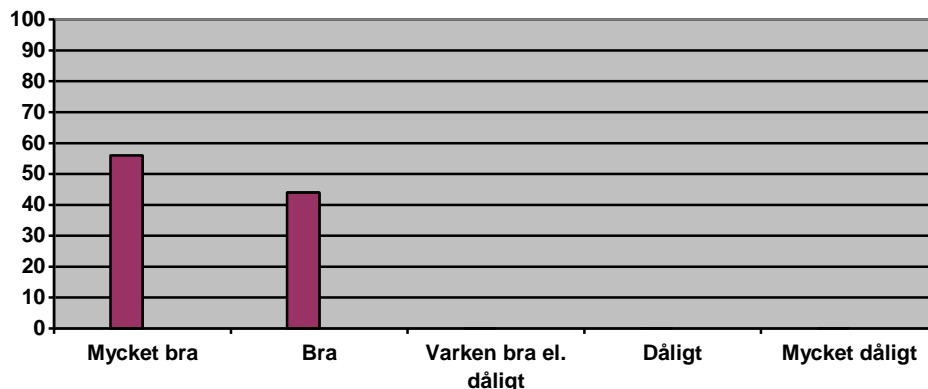
Målsättningen med Cope är att föräldrarna ska ges möjlighet att:

- utvecklas i sin föräldraroll
- lära sig nya strategier/verktyg för att förstå och hantera sitt/sina barns beteende
- få möjlighet att utbyta erfarenheter och knyta nya kontakter
- få redskap för att förbättra samspelet inom familjen

Vi har valt för redovisning av utvärderingarna att redogöra frågeställningarna utifrån ovanstående målsättning. Vi har även valt att redogöra för upplevelsen av kurserna som helhet samt övriga synpunkter och kommentarer. Nedan redogörs för svaren i utvärderingarna. Utvärderingen i sin helhet finns som bilaga 2. Föräldrarnas egna kommentarer är återgivna i kursiv stil. Vi har valt att omvandla resultaten i procentenheter.

Upplägg och kursen i helhet

Fig 1: Vad tycker du om upplägget av träffarna? (fråga 1a)

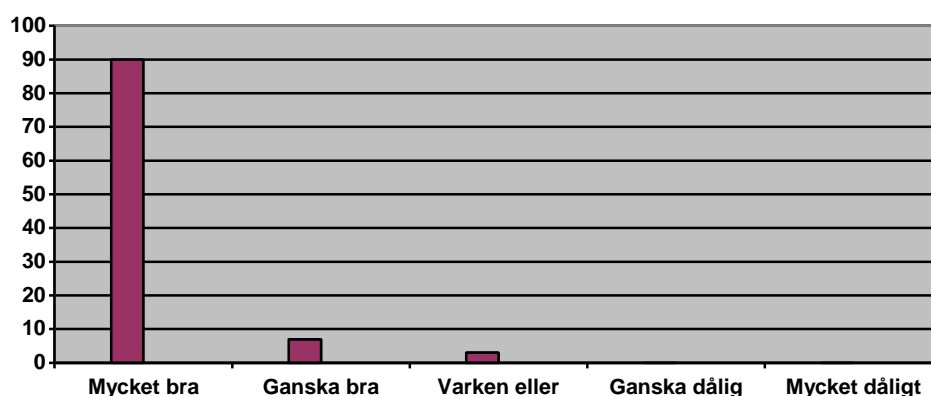


Kommentarer Den var bra som den var. Nyttigt att se exempel och höra andras problem och lösningar. Man fick mycket att tänka på. "Aha upplevelser" Videon tydliggör olika situationer, Diskussionerna visar att många upplever liknande frustrationer som jag. Bra med "hemläxa". Tydliga kursledare, kompetenta både som ledare och föräldrar, strukturerade ej rädsla för att bryta, Bra fortsatt så!! Gärna längre träffar/mer diskussioner. Bra med filmer, man får tydliga minnesbilder. Strukturerat och lätt att förstå. Genomgången är viktig som repetition. Kände ibland att vi inte fick nog tid att diskutera. Bra att få diskutera och ge exempel. Lättfattligt.

Fråga 1b: Är det något som kunde ha gjorts annorlunda i själva upplägget?

Jag tycker att det fungerade bra. Lite mer tid i grupparbetena. Jag tycker att det har varit kanon bra! Nej, (kanske lägga på en halvtimme) Mer diskussioner. Lite stressigt ibland, tar tid innan diskussionen börjar i gruppen & då är tiden ute. Lugnare tempo. Mer tid för diskussion. Nej. Ibland lite för kort tid för prat i smågrupperna. Längre tid för gruppsamtal hade varit önskvärt. Mer tid för grupparbete, "fritt" samtal. Ingen aning. Val av gruppleddare –är för strukturerat och styrt, jag tycker nästan att det hämmar spontant tal/idéer etc.

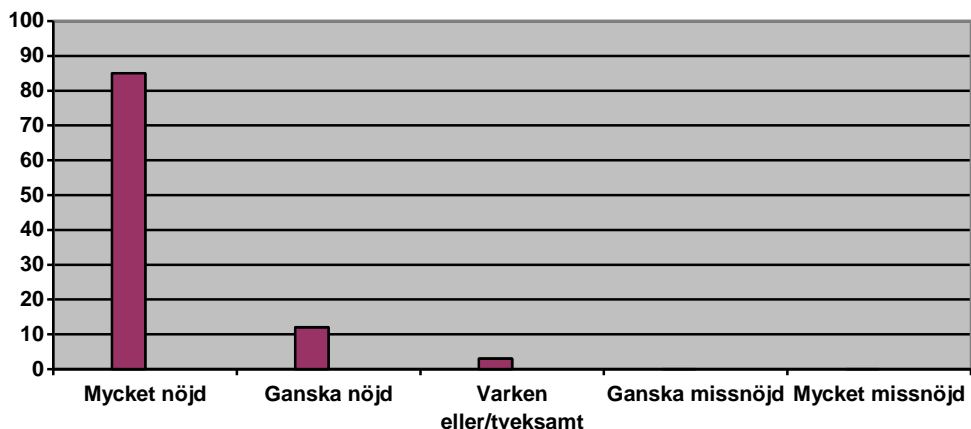
Fig 2: Sett till kursen i sin helhet, vad tycker du? (fråga 3)



Kommentarer:

Många insikter, nya sätt att se. Logisk och genomtänkt. Stor hjälp när man tillämpar det vi fått lära oss. Kursen har hjälpt mig att tänka/agera annorlunda. Snabbt positiv förändring hemma. Jag är mer medveten och har fått fler och bättre verktyg att jobba med. Rekommenderas till alla föräldrar. Ni har varit uppmärksamma på utvärderingsbladen. Det är ett stort +. Ni bryr er, kanon!! Bra innehåll - bra ledare. Tipsat vänner att gå kursen. Ny syn på barnen. BRA. Den var uppfriskande.

Fig 3: Rent allmänt, hur nöjd är du med att ha deltagit i föräldragruppen? (fråga 11)



Kommentarer:

En positiv tid och många nya saker att tänka på och anamma själv. Jag har lärt mig en del. Jättebra kurs som alla borde gå. Glad att jag satsade den här tiden, det kommer att betala sig i framtiden. Den bästa kurs jag gått. Jag ångrar det inte en sekund! Alla föräldrar borde gå, för sin egen och barnens skull!! Lärde mig eg, inget nytt, men en del små bra påminnelser! Lärorikt och nyttigt. Veta att man inte är ensam om problem.

Fig 4: Skulle du rekommendera föräldragruppen till andra föräldrar? (fråga

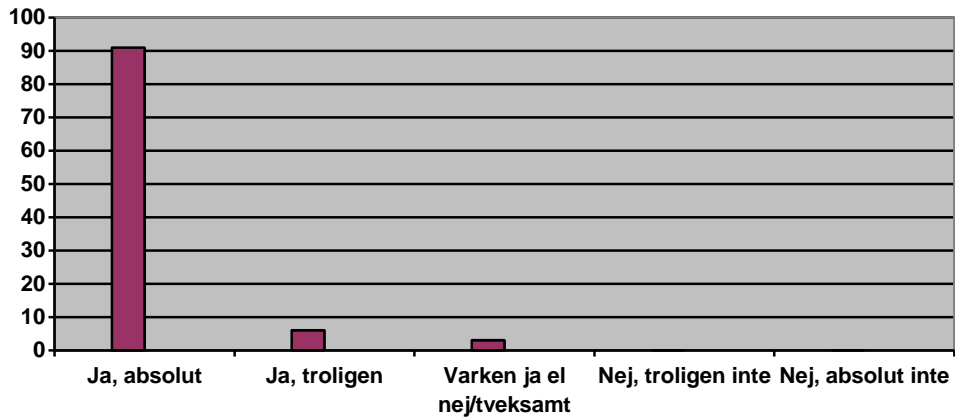


Fig 5: Var antalet träffar: (fråga 13a)

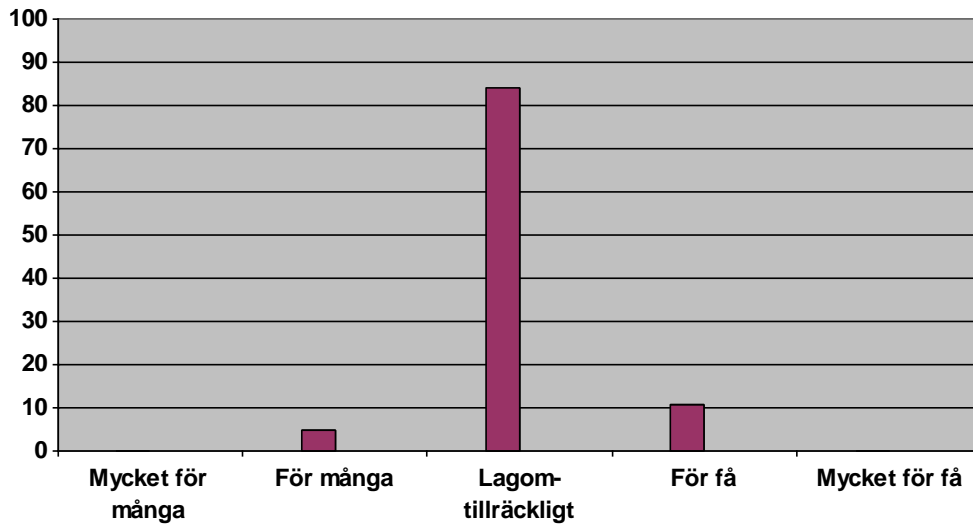


Fig 6: Jag tycker att träffarnas längd var: (fråga 13b)

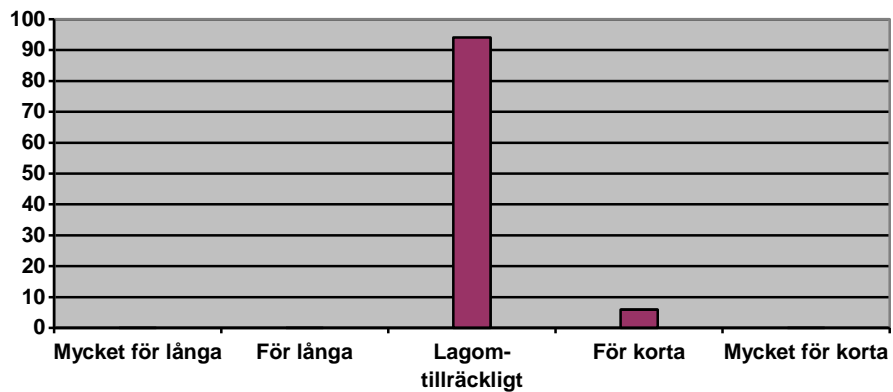
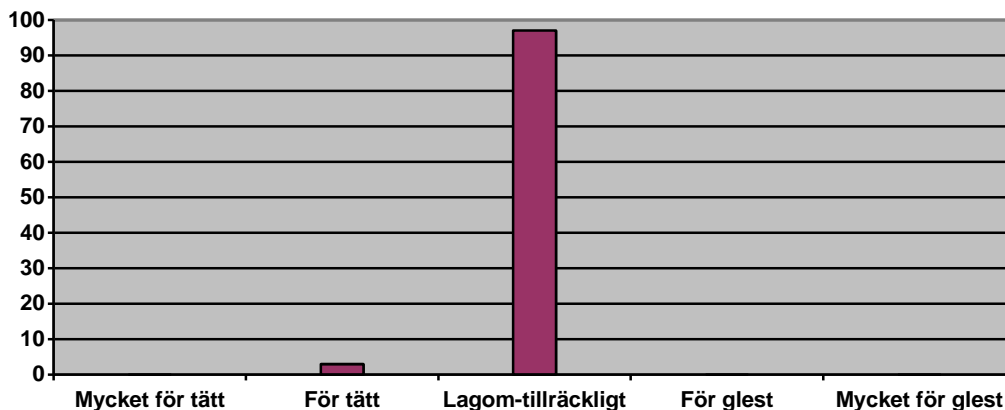
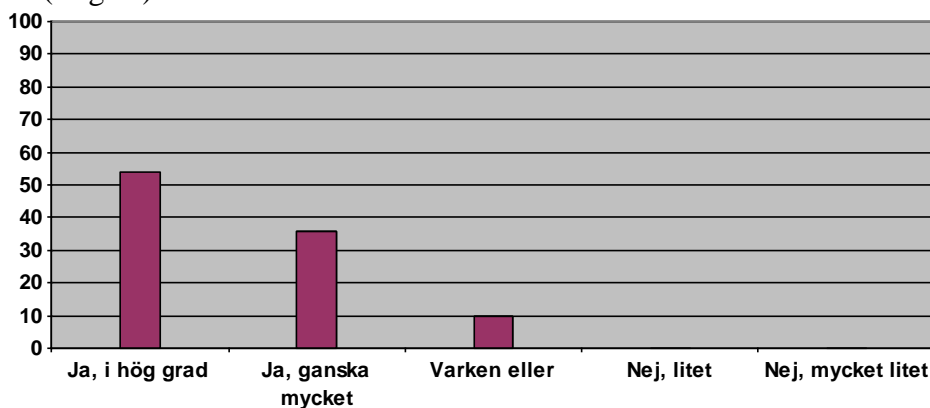


Fig 7: **Träffarna har varit varje vecka. Detta tyckte jag var:** (fråga 13c)



Utveckling av förädlrarollen

Fig 8: **Har föräldragruppen bidragit till konkreta förändringar i Ditt bemötande av barnet?** (fråga 5)



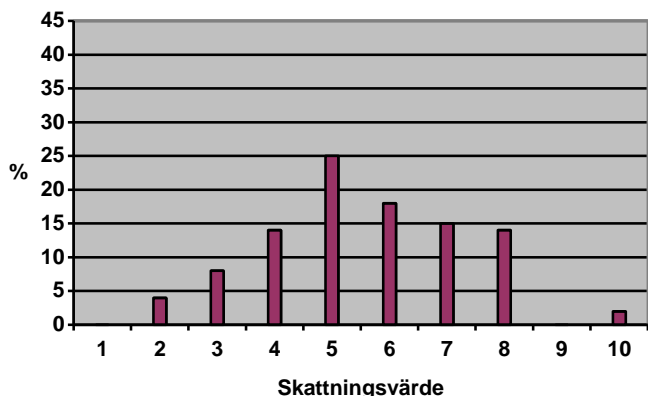
Kommentarer:

Blivit lugnare. Är lugnare, stabilare, gladare, tydligare. Försöker tillämpa de olika strategierna. Mer respekt för mitt barn!! ++ + Jag har använt olika strategier och blivit mer uppmärksam om vad som ger resultat. Svårt att svara på, en och annan idé tar jag med mig. Berömmar mina barn nu för det bra dom faktiskt gör och känner mig mycket mer positiv till dom!! Mycket mindre skrik och bråk hemma. Ser barnens positiva sidor mycket mer. Jag ser barnen idag. Jag är lugnare.

Fig 9: **På en skala 0-10, hur bra upplevde Du att barnen fungerade före kursen?** (fråga 14) 0= mycket dåligt 10= mycket bra

På en skala från 0-10, hur bra upplevde du att barnen fungerar idag? (fråga 15) 0= mycket dåligt 10= mycket bra

Fråga 14



Fråga 15

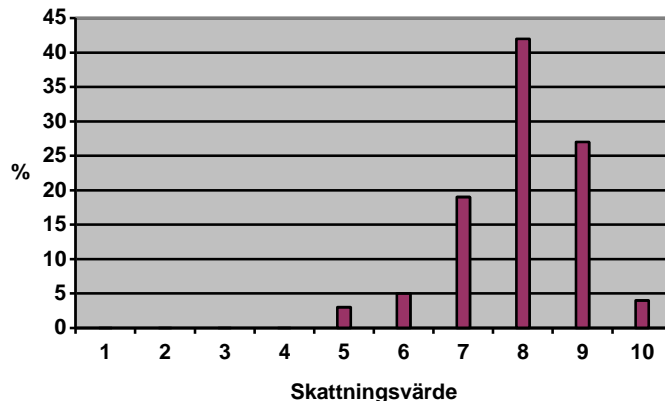
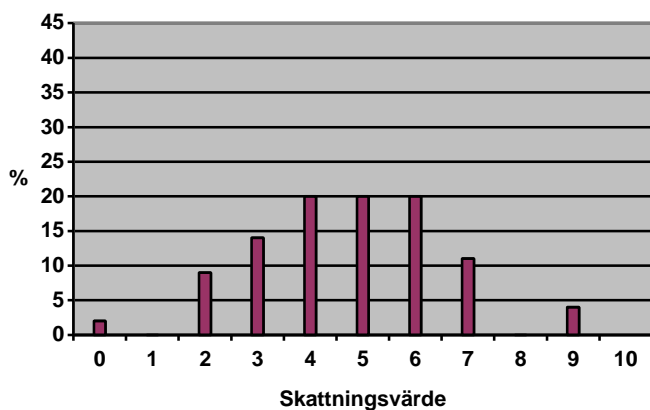


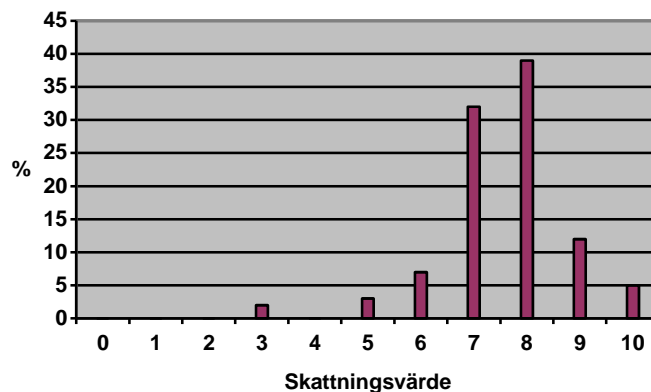
Fig 10: På en skala 0-10, hur nöjd var du i din föräldraroll före kursen? (fråga 16)
0= mycket dåligt 10= mycket bra

På en skala från 0-10, hur nöjd är du i din föräldraroll efter kursen? (fråga 17)
0= mycket dåligt 10= mycket bra

Fråga 16



Fråga 17



Att hitta strategier och verktyg

Fig 11: Innebar kursen någon hjälp för uppfostransproblem? (fråga 2)

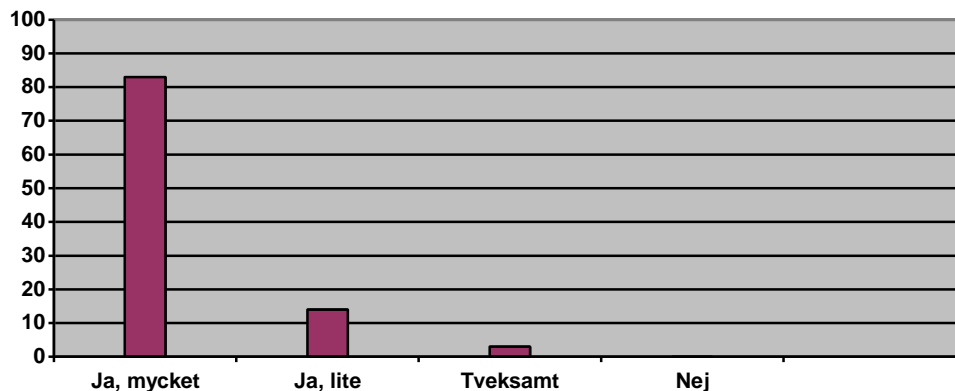
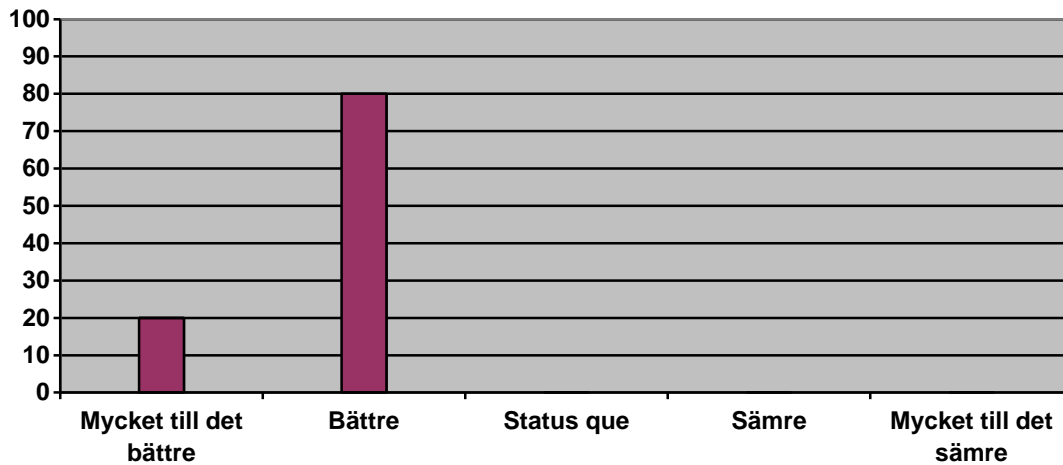


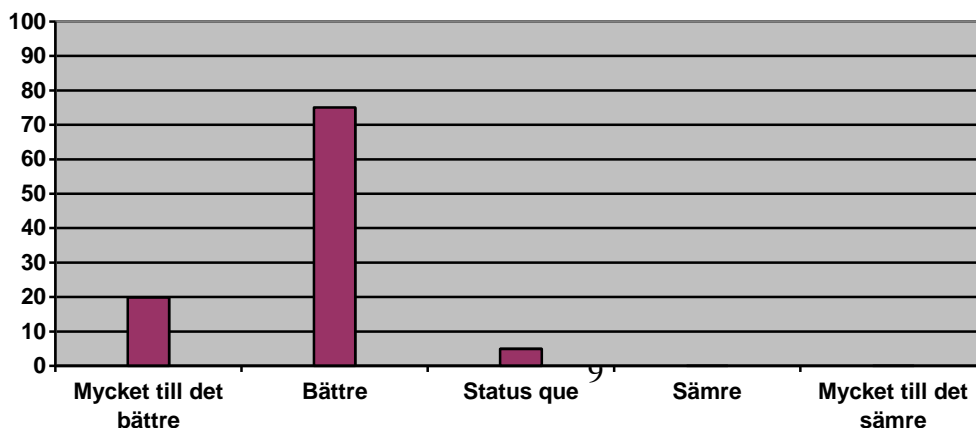
Fig 12: Hur tycker du att Du/Ni som vuxen/vuxna har förändrats av kontakten? (fråga 7a)



Fråga 7b: Vad är det (i så fall) som förändrats?

Mer samspelta, bättre kommunikation, färre konflikter. Jag tänker efter mer. Vi har blivit mer ett föräldra par än föräldrar. Man brukar prata om teambuilding, men i detta fall kan man kalla det för parentbuilding. Diskutera med varandra & förbättra problem. Jag har bättre kunskap att välja mitt sätt att möta barnet. Mitt beteende. Samspelet mellan föräldrar. Man tänker till mer o försöker att följa det som kursen har innehållit. Lugnare beteende. Blivit lugnare, bättre på positiv uppmärksamhet. Kursen har hjälpt mig att tänka/agera annorlunda. Tänker mer positivt. Fått insikt i sina egna gropar som man faller i. Tänker efter mer och utvärderar eget förhållningssätt. Blivit lugnare. Känner mig säkrare. Jag har blivit mycket bättre på att bibehålla mitt lugn. Vi samarbetar och stöttar varann bättre. Man tänker mer på sitt eget uppförande gentemot barnet. Jag har blivit säkrare i min roll som förälder. Jag ser mina barn som normala, fina och duktiga barn! Se fråga 6. (Positivare stämning, lugnare, vänligare mot varandra.) Jag har förändrat stämningen. Barnen bara hänger på. Min egen attityd till problemens storlek, jag får välja ut vad som är viktigt att förändra & vad jag kan ignorera. Barnen känner nog att jag sett deras positiva sidor och har därmed förändrat sitt beteende gentemot mig och sina syskon. Lugnare och kan tänka till innan utbrott. Mer fokus på det som är positivt o funkar. Jag har bättre verktyg att hantera vardagsproblem. Jag är lugnare och mer behärskad. Mer konsekvent & mer närvarande. Positiv syn på det mesta. Bemötandet av varandra. Ser barnen på ett annat sätt. Mer positiva synpunkter, mer konsekvent, mindre gnäll. Bevarar lugnet, känner igen situationer som kan bli konflikter - men som man nu kan stoppa. Man är en bättre förälder helt enkelt med de nya redskapen i hand.

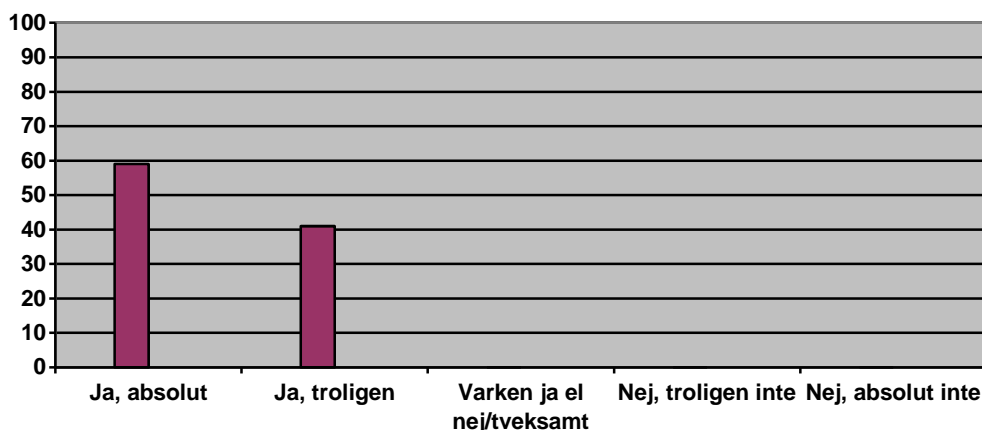
Fig 13: Hur tycker du att barnet (barnen) har förändrats av kontakten? (fråga 8a)



Fråga 8b: Vad är det (i så fall) som förändrats?

Tryggare föräldrar = tryggare/mindre "förvirrad". Bättre samarbete. Jag. Lättare att få kontakt med barnet. Känner sig sedd. Lyssnar bättre. Barnet blir lugnare när man utfört ngn strategi. Mer hörbar. Lugnare problemlösningar. Mindre bråk och lyssnar mer. Mer följsamma, inte lika mkt konflikter. Bättre respons när vi gör "som vi ska". Också blivit lugnare. Lyssnar bättre, lugnare, syskonen leker bättre tillsammans. Bättre i perioder. Barnen har blivit lugnare. Tar mer ansvar. Mer självförtroende. Snällare mot varann. Dom blir lugnare när jag är tydlig o lugn. Lugnare, få se om det håller i sig. Lugnare och gladare. Mindre högljutt hemma. Samarbetet fungerar bättre. Lugnare. Tydlig i kommunikationen, mindre tjat. Blivit lite positivare. Lyssnar bättre, bråkar mindre. Jag tror hon är gladare för att vi inte bråkar så mycket längre+ att jag uppmärksammar/ser hennes positiva sidor.

Fig 14: Har Du/Ni som vuxen lärt Dig/Er att tackla problem bättre efter föräldragruppen? (fråga 9a)



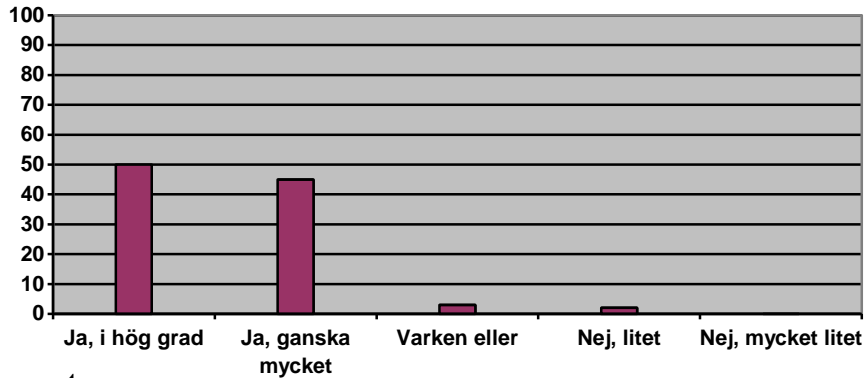
Fråga 9b: På vilket sätt (i så fall)?

Det man säger fullföljer man (realistiskt genomtänkt). Just pga. att man fått olika strategier att arbeta med. Inte haka upp sig på småsaker. Inse vinsterna att arbeta efter "pyramiden". Det är "redan" nu lugnare hemma! Jag har fått fler verktyg, eller mer vetskap hur jag kan arbeta med de verktyg jag redan hade! Använt strategierna. Lugnare och mer förberedd. Planerar mer för att slippa vardagsproblemen. Bästa & användbaraste lärdomen är att (hur) ge effektiva uppmaningar. Vi är mer samspelade hemma. Man har lärt sig att bortse ifrån små problem. Är bättre förberedd på att se varför problemen uppstår. Kombinationen strategier från kursledare + tips från andra föräldrar har varit väldigt bra. Vi har mer verktyg i verktygslådan. Fler "verktyg" att välja bland. Behålla lugnet ta 3 djupa andetag. Blivit uppmärksam på min egen del/roll i det hela. Titta på vad som är relevant inte förstora upp. Lugnare och positivare att hitta lösningar. Kan prova olika strategier. Ev. lugnare o har mer tålamod nu. Jag vet enkla sätt att gå till väga som fungerar bättre. Strategierna som delar av en struktur – det hjälper. Se 6 (Det där tar alltså tid) Bättre på att tänka på vad som verkligen är ett problem. Antalet problem har blivit mindre pga. det och då känns det lättare att ta tag i saken. Tänker efter mer, bevara mitt lugn och väljer konflikterna. Man identifierar problemet och gör ngt åt det. Ta det lugnare vid vissa situationer. Min "verktygslåda" finns tillgänglig. Att (jag) kommer ihåg att det finns användbara strategier. Med alla strategier i hand så går allt mycket bättre.*

**= sammanställarens tolkning.*

Utbyta erfarenheter

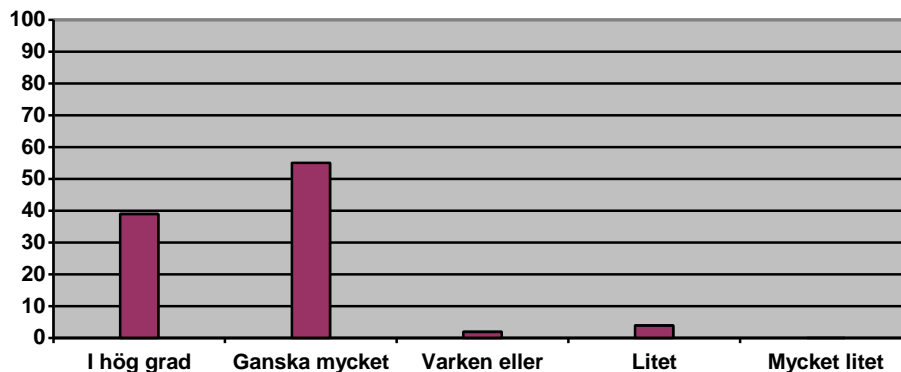
Fig15: Har träffarna innehållit möjlighet till erfarenhetsutbyte? (fråga 4a)



Kommentarer:

Hade gärna önskat att det varit mer tid typ rast för att prata med de andra i gruppen, men det var ju å andra sidan inte därför jag var här! Lite mera tid i grupparbetena. Ja vid varje tillfälle har man fått ta del av andras erfarenheter. Skulle kunna ha varit lite mer med föräldrar med barn i samma åldrar. Diskussion i mindre grupper, olika grupper varje gång. Skönt att prata med andra och få erfarenheter o idéer. Diskussioner har måst hållas korta. Många har öppet berättat om sin situation! Märker att man inte är "ensam". Mer tid för egna diskussioner! Lite sena, trötta kvällar. Alla går hem, men så är det. Kände ibland att vi inte fick nog tid att diskutera. För liten tid.

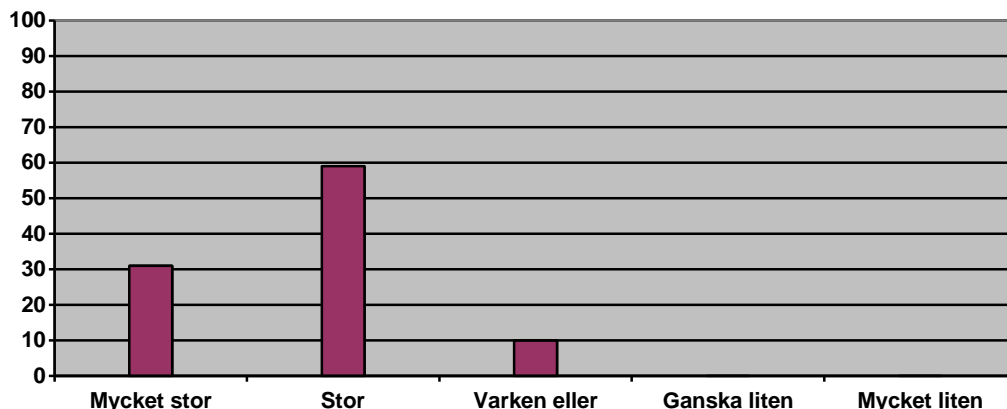
Fig 16: I vilken utsträckningar har träffarna medfört ett givande erfarenhetsutbyte för Dig? (fråga 4b)



Kommentarer:

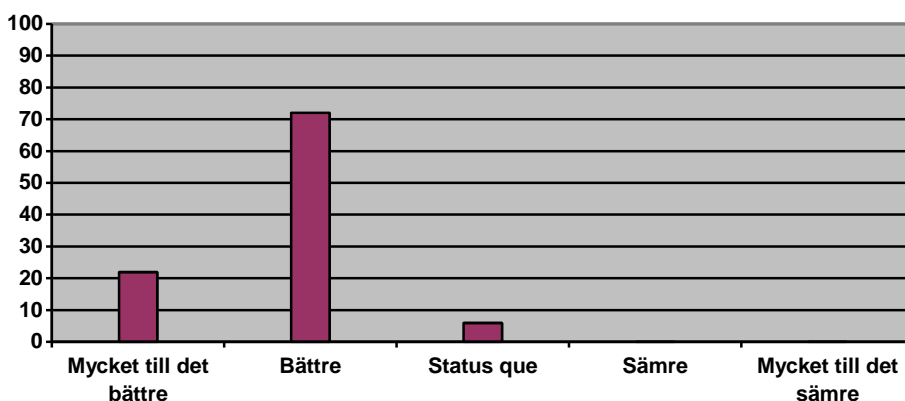
Många som har problem och många olika lösningar. Bra idéer att få med hem. Fått många bra tips från andra föräldrar på vad som funkar för dem. Just tips o idéer från andra att tillämpa själv. Många har öppet berättat om sin situation! Märker att man inte är "ensam". Mer tid för egna diskussioner! Lite sena, trötta kvällar. Alla går hem, men så är det. Kände ibland att vi inte fick nog tid att diskutera. För liten tid.

Fig 17: **I vilken utsträckning har deltagandet i gruppen inneburit ett stöd för Dig som förälder?** (fråga 10)



Samspel inom familjen

Fig 18: **Hur tycker du att ni som familj som helhet har förändrats av kontakten?** (fråga 6a)



Fråga 6b: **Vad är det (i så fall) som förändrats?**

Mer samspel, bättre kommunikation, färre konflikter. Lite lugnare hemma. Mycket lugnare atmosfär i familjen, inte lika stressig som tidigare. Mer uppmärksammat varandra (alla3) i familjen än tidigare. Uppmärksammar det positiva mer. Närvarande, Lugnt bemötande. Man tänker mer på hur man beter sig som person mot barnen. Gränssättning. Inte lika mkt utbrott som tidigare o man har fått verktyg att arbeta med. Mindre höga röster – mer beröm. Som sagt var: förändring tar tid! Mindre bråk, tjat. Mer gemensam samsyn. Lugnare och mindre konflikter. Bättre kontakt & respons,, de gånger man följer råden! Lugnare hemma! Detta smittar av sig på barnen. Lite grann till det bättre. Mer aktiva val i uppfostringssätt. Bättre samarbete inom familjen. Positivare stämning, lugnare, vänligare mot varandra. Barnen känner nog att jag sett deras positiva sidor och har därmed förändrat sitt beteende gentemot mig och sina syskon. Det där tar alltså tid. Mindre konflikter & skrik & bråk. Mer positiv samvaro – tar mig tid med barnen på ett annat sätt; kanske inte mer tid, men mer fokuserad tid/uppmärksamhet. Mer positivt. Jag har det bättre ihop med killarna, tänker efter och ger dem mer tid. Det fungerar enklare. Lugnare hemma, mindre skrik. Jag har ”verktyg” att

använda mig av. Man tänker sig för hur man ska bete sig mot barnen. Lugnare och effektivare sätt att bemöta barn, mer positivt sätt. Mindre skrik och gap. Vi har det lugnare hemma.

Fråga 19: Övriga kommentarer, synpunkter, feedback, som Du vill framföra:

Lycka till med kurserna i fortsättningen! Ni har ett bra upplägg, så det är bara att hoppas att så många som möjligt får ta del av dom! Ni ledare har varit kanonbra. Tack! Jag är oerhört glad över att jag valde att delta på kursen! Att jag vågade ta steget och utmana mig själv. Den har hjälpt mig att förstå vad det är som är viktigt i livet, inte jobb, inte att det är städad mm. Att se varandra som individer o va närvarande. Inte mycket att tillägga bra som den var. Jag vill tacka Åke o Lise- Lotte som på ett engagerat sätt, bra ledarskap har hållit i kurserna, samt ett tack till Falu kommun för denna möjlighet. Mycket bra kurs. Väldigt nyttig för mig. Har rekommenderat den till andra. Jag har tagit till mig det som jag har saknat. Jag har fått många verktyg. Var tydligen inte så fulländad som jag hade trott.... Bra att tempot varit långsamt. Bra med upprepningar o repetition. Bra med en kvinna och en man. Det som vi fn har störst "problem" med hör ihop med 7-åringens inre egenskaper (långsam, drömsk, disträ) & det är inte lätt att komma åt utan här gäller det att acceptera & hjälpa + positiv feedback i massor... antar jag. En väldigt bra kurs som alla föräldrar skulle gå!! Det har varit ett nöje att delta i kursen. Man har alltid sett fram emot träffarna. Bättre samarbete inom familjen. Positivare stämning, lugnare, vänligare mot varandra. Barnen känner nog att jag sett deras positiva sidor och har därmed förändrat sitt beteende gentemot mig och sina syskon. Det där tar alltså tid. Mindre konflikter & skrik & bråk. Mer positiv samvaro – tar mig tid med barnen på ett annat sätt; kanske inte mer tid, men mer fokuserad tid/uppmärksamhet. Mer positivt. Jag har det bättre ihop med killarna, tänker efter och ger dem mer tid. Det fungerar enklare. Lugnare hemma, mindre skrik. Jag har "verktyg" att använda mig av. Man tänker sig för hur man ska bete sig mot barnen. Lugnare och effektivare sätt att bemöta barn, mer positivt sätt. Mindre skrik och gap. Vi har det lugnare hemma.

Analys och diskussion

Vi har valt att redovisa reflektioner och diskussioner, baserade på sammanställningen av utvärderingarna, utifrån de olika delmålen i Cope där föräldrarna ska ges möjlighet att:

- utvecklas i sin föräldraroll
- lära sig nya strategier/verktyg för att förstå och hantera sitt/sina barns beteende
- få möjlighet att utbyta erfarenheter och knyta nya kontakter
- få redskap för att förbättra samspelet inom familjen

Utveckling av föräldrarollen

Föräldrarna har gjort relativt mycket konkreta förändringar i deras bemötande av sina barn. Framförallt kan vi utläsa att föräldrarna tycker att det är mindre tjat och gnäll, att de berömmar barnen mer och känner sig säkrare i sin föräldraroll. Vi kan se att det skett en förändring till det bättre kring hur föräldrarna upplever att barnen fungerar efter kursen. En tydlig förändring är att föräldrarna upplever sig betydligt nöjdare i sin föräldraroll efter kursen. Att föräldrarna känner sig säkrare och nöjdare leder framledes till att barnen erhåller god psykisk hälsa enligt forskning, se ovan.

Lära sig nya strategier/verktyg

Inledningsvis kan sägas att vi inte tror att föräldrarna lär sig nya strategier, vår erfarenhet är att föräldrarna redan besitter flertalet av strategierna men att de lär sig att använda dessa på ett medvetet sätt. Majoriteten av föräldrarna tyckte att kursen innebar mycket hjälp för uppfostringsproblem, dessutom tycker de flesta att de har förändrats till det bättre av kursen. Det som flest föräldrar lyft fram som har förändrats är att det har blivit lugnare, att de tänker mer på tips/strategier. Föräldrarna berättar att de har mer fokus på det som fungerar och kan se positiva lösningar. De flesta tycker att barnen förändrats till det bättre i och med kursen. Föräldrarna lyfter fram att det har blivit lugnare med barnen. Någon säger *"År lugnare, stabilare, gladare, tydligare"* En annan säger: *"Ser barnen på ett annat sätt"* Gällande att tackla problem bättre efter föräldrakursen svarar majoriteten: ja, absolut. De flesta säger att de har erhållit strategier/verktyg. En förälder har uttryckt: *"Jag har fått verktyg att använda mig av."* En annan säger: *"Man tänker sig för hur man ska bete sig mot barnen."*

Utbyta erfarenheter

Övervägande delen av föräldrarna tycker att kursen innehållit möjlighet till erfarenhetsutbyte, både i hög grad och ganska mycket. Kommentarer finns om önskemål om mer tid för erfarenhetsutbyte. Övervägande antalet föräldrar tycker att träffarna medfört ett givande erfarenhetsutbyte. Nittiofem procent upplever att deltagandet i kursen inneburit stöd för dem som förälder, femtio procent tycker att stödet varit mycket stort.

Förbättrat samspel inom familjen

Runt nittio procent av föräldrarna tycker att familjen som helhet har förändrats efter kontakten. Det föräldrarna lyfter fram som har förändrats är bättre samarbete inom familjen, ökad kommunikation, positivare klimat i familjen. Ett par föräldrar uttrycker sig så här: *"Mer samspel, bättre kommunikation, färre konflikter"* *"Vi samarbetar och stöttar varann bättre."*

Upplägg och genomförande

Föräldrarna tycker att kursen som helhet är mycket bra. Det finns funderingar kring delmoment i kursen. Vår främsta uppgift som gruppleddare har varit att skapa och bibehålla processerna hos föräldrarna. Som ledare är det viktigt att inta en neutral hållning med syfte att

få föräldrarna att själva och tillsammans utvecklas. Expertrollen hos ledarna är således något som undviks som en del i metodiken. Kommentarer tas inför framtiden i beaktande. Upplägget och kursens utformning är dock teoretiskt förankrad och evidensbaserad. Rent allmänt är övervägande delen av deltagarna mycket nöjda med att ha deltagit i kursen och man skulle kunna rekommendera den till andra. Detta ser vi som en viktig del i framtida rekrytering. En förälder uttrycker: *"Jag är oerhört glad över att jag valde att delta på kursen!"* *"En väldigt bra kurs som alla föräldrar skulle gå."*

Utifrån utvärderingen kan vi konstatera att vi uppnått samtliga delmål med kurserna. Alltså har målsättningen med Cope kurserna uppnåtts i hög grad.

Avslutande kommentarer

Till sist vill vi **tacka** alla föräldrar som deltagit i kurserna, **"för visat mod och engagemang i föräldraskapets ädla konst"**.

Några röster från föräldrarna:

- "Man brukar prata om teambuilding, men i detta fall kan man kalla det för parentbuilding"*
- "Var tveksam om jag skulle prioritera dessa träffar och göra avkall på något annat i vardagen, men jag ångrar det inte."*
- "Alla föräldrar borde gå kursen."*
- "Ett privilegium få gå!! "*
- "Tycker att den utbildningen skulle bli obligatorisk till alla föräldrar."*
- "Super nöjd."*
- "Mycket idéer och positivt tänk."*
- "Ska absolut rekommendera andra att gå."*
- "Så sant! "Syresättning."*
- "Hinder som varit är nu inga hinder längre."*
- "Jag är mera tålmodig och glad och tänker efter före nu."*
- "Tryggare och säkrare i föräldrarollen."*
- "Jag känner mig tryggare i och med att jag har en 'beprövad' metod i ryggen."*
- "Fått upp ögonen."*
- "Vi som föräldrar kan (mycket mer) samtala om hur vi skall agera i olika situationer."*
- "Man är lugnare, lyssnar mer på barnen ger mer feedback/beröm."*
- "Barnen lyssnar och gör saker utan tjat."*
- "Bättre kontakt med barn, glada föräldrar."*

Målsättningen och förhoppningen är att Cope kurser i Falun skall öka i omfattning och nå fler föräldrar. Målet är att få en permanent verksamhet som är en grund i Falu kommuns främjande och förebyggande verksamhet. Under det tre åren som Dialogen bedrivit Cope kurser har det dock gått över förväntan. Vi vet att sådan implementering tar tid men tror att vi har lagt en bra grund för kontinuitet för fortsatt verksamhet. En aspekt som kommer att bidra ytterligare till detta är att regeringen nu framhåller att generellt föräldrastöd behövs för att:

- det främjar en positiv utveckling hos barn
- föräldrar efterfrågar det.
- föräldrar är viktigast för sina barn
- det ger positiva effekter på samhällsekonomin⁹

Källförteckning

FOU 2005:1, Forster, Martin & Sundell, Knut, ”En grund för att växa, Forskning om att förebygga beteendeproblematik hos barn” 2005

Skolverket, Socialstyrelsen, Statens folkhälsoinstitut 2004:14: ”Tänk långsiktigt! En samhällsekonomisk modell för prioriteringar som påverkar barns psykiska hälsa.” 2004

SOU 2005:81, ”Källan till en chans – nationell handlingsplan för den sociala barn- och ungdomsvården.” 2005

SOU 2008:131, ”Föräldrastöd – en vinst för alla”. 2008

Statens Folkhälsoinstitut, ”Nya Möjligheter. Metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren.”, 2005

Statens Folkhälsoinstitut, ”Föräldrar är viktigast! Om föräldrarnas roll i det lokala förebyggande arbetet”, 2007

