

MER
KÄRLEK
MINDRE
TROTS

FÖRÄLDRAKOMET

Dokumentation från en föreläsning av Martin Forster,
psykolog och forskare.

Göteborg 29 september 2010.



Stärkta föräldrar gör skillnad

Barn trotsar och bråkar. En del mer än andra. Många föräldrar känner sig handfallna och förtvivlade över att inte nå fram. Men hur otillräckliga och misslyckade föräldrar än kan känna sig, är de ändå den största skyddsfaktorn för sina barn. Ett gott föräldraskap dämpar hårda törnar och minskar risken för utanförskap och kriminalitet senare i livet. Varken psykologer eller socialarbetare kan göra lika stor skillnad.

Därför har Länsstyrelsen i Västra Götaland valt att avsätta medel till många kommuner för att stötta föräldrar som har problem med bråk och trots i familjen. Resan går via bättre kommunikation och att ha det trevligt tillsammans.

– Vi vill lyfta upp metoder som bidrar till det förebyggande arbetet när det gäller alkohol och droger, säger Lennart Rådenmark, länsamordnare i Västra Götaland när han hälsar välkommen till utbildningsdagen ”Fem gånger mer kärlek” för socialtjänst och skola i Länsstyrelsens Hörsal i Göteborg. Föreläsningen anordnades av Göteborgs Stad och Länsstyrelsen.

– Det finns ett stort intresse för att utveckla stödet till föräldrar och vi har valt att förstärka det positiva arbete som redan är i gång i många kommuner, inom barnpsykiatri och habiliteringen i Västra Götaland och runt om i landet. Föräldrastödsprogrammet Komet, Örebro preventionsprogram och att stärka Elevhälsan är några exempel på detta. Vi kommer bland annat att vara med och anordna en konferens den 17 mars 2011 om tvärvetenskaplig forskning kring barns välbefinnande och ännu en konferens den 6 april 2011 om barn och ungdomars psykiska ohälsa.

Boka dessa datum redan nu!.



Länsamordnarna
Lennart Rådenmark
och Ulrika Ankargren

De oersättliga föräldrarna

Bråkiga barn har rätt till stöd och hjälp.

Bäst hjälp kommer från föräldrarna.

– Föräldrautbildningar är den mest effektiva insatsen, säger Martin Forster, psykolog och forskare.

Tre av tjugofem barn har ett utåtagerande beteende, eller, som Martin Forster väljer att säga, är bråkiga. Något av dessa kommer att fortsätta vara bråkiga, i värsta fall upp i vuxen ålder. Speciellt farligt är det om barnen är aggressiva och slåss, eftersom forskning har visat att detta beteende är mer konstant än att vara busig och stökig.

– Vi vet att utåtagerande barn mår dåligt. Vi vet att några av dem kommer att orsaka samhället stor skada. Ändå är flera av de insatser som görs slumpartade och saknar forskningsstöd.

Därför tycker han att det behövs mer riktade åtgärder för barn som riskerar att senare hamna i utanförskap.

– Hade de här barnen istället haft en somatisk sjukdom som de inte fick hjälp för, skulle det utmålas som en skandal.

Femton till tjugio miljoner kan samhället, enligt Martin Forster, spara på att rädda ett av dessa barn. Och då är inte mänskliga lidande inräknat. Därför behöver man inte heller ha allt för höga anspråk på hur

effektiva insatserna är. Även om bara ett barn får god hjälp, betalar det sig mångfalt.

Martin Forster är psykolog och forskare. Han är också författaren till boken *Fem gånger mer kärlek* (Natur och kultur 2009) som handlar om uppmuntran och gränssättning i föräldraskapet. Tillsammans med kollegor har Martin Forster utvecklat den svenska versionen av kommunikationsmetoden Komet, som finns i flera versioner, bland andra en för föräldrar och en för lärare. I sin färskaste doktorsavhandling har han utvärderat tre olika former av Komet.

– Det är viktigt att metoder har stöd i forskningen så att det blir rätt insats till rätt barn. Annars blir det lätt ett duttande av olika insatser som inte alltid används i rätt tid för de barn som bäst behöver dem. Exempelvis kan faktorer som föräldrars engagemang eller vad som är i ropet just nu, styra mer än faktiska behov hos enskilda barn.

Mer tid med barnet

Komet är ett program som lämpar sig för barn som agerar ut mot omgivningen, ofta genom att bråka och slåss. Fokus ligger på att den vuxne ska lära sig att möta barnen på ett nytt sätt, genom att förstärka det som är positivt och ge mindre uppmärksamhet åt det som är negativt. Programmet hanterar alltså inte barn som vänder sin frustration inåt, som exempelvis depressioner eller självskadebeteende, men Martin Forster menar att det inte heller gör någon skada om föräldrar till barn som både har en inre och yttre problematik, använder Komet.

– Metoden trycker inte undan några problem,

– Hade de här barnen istället haft en somatisk sjukdom som de inte fick hjälp för, skulle det utmålas som en skandal.

– Att känna att man ska skärpa sig och bli allmänt mer positiv är ingen god grund för förändring.

utan bygger på att föräldrar ska ägna mer tid åt barnen genom lek, bekräftande och aktivt lyssnande. För barn med större psykiska problem räcker inte Komet, men metoden kan ändå öppna upp för en bättre kontakt och vara en väg in till annan hjälp.

Hur skyddar vi barnen?

Varför bråkar barn? Martin Forster ställer frågan till publiken.

– Beror det på arv eller miljö? fortsätter han och ber alla att räcka upp handen för vad de tror väger tyngst.

– Jättemycket forskning visar att det är fifty-fifty. Det vill säga att arv och miljö har lika stor betydelse. Men det är inte ett enkelt förhållande. Det vi vet är att en dålig miljö trigger en viss medfödd sårbarhet och för dem som utsätts för både och, har studier visat att risken för en dålig utveckling, som att exempelvis begå brott, mångdubblas.

Hur kan vi då skydda de barn som tillhör riskgruppen? Martin Forster konstaterar att det finns femtioelva riskfaktorer och femtioelva insatser. Det finns något för barn till missbrukare, något för barn med adhd, något för funktionshindrade och så vidare. Ibland utan vare sig forskningsstöd eller med ett prioriterat urval som grund. Men som en röd tråd genom alla studier dyker föräldraskapet upp som en viktig omständighet och visar att ett positivt föräldraskap fungerar som ett skydd mot andra riskfaktorer.

– Risken går via föräldraskapet. Är mina föräldrar fattiga, arbetslösa och bor i ett dåligt område, men ändå orkar vara goda föräldrar, uppväger det den dåliga miljön och blir avgörande för hur barnet kommer

att klara sig i framtiden, förklarar Martin Forster.

Ett gott föräldraskap medför alltså att barnen blir bättre rustade för att möta andra problem. Att ett positivt föräldraskap leder till mindre bråk i hemmet, känns också självklart. Men det som kanske förvånar, är att ett negativt föräldraskap väger tyngre. Det behövs ungefär fem gånger fler positiva reaktioner för att uppväga en negativ. Räcker det då med att vara mindre negativ? Nja, menar Martin Forster. Ett positivt föräldraskap bäddar för att ett dåligt föräldraskap får mindre utrymme.

– Där får vi argument för att börja med att stärka det positiva. Det vill säga att leka mer, uppmuntra mer och att vara mer lyhörd, säger han men betonar att många föräldrar dessutom aktivt måste träna på att bli mindre negativa. Ett viktigt inslag i föräldrautbildningar är därför att lära föräldrar att hantera sin egen irritation och ilska.

Sug efter föräldrautbildning

Martin Forster upplever att det finns ett stort behov av hjälp och utbildning hos föräldrar men att många inte vet vart de ska vända sig. Det öppnar upp för olika trender i föräldraskap som ibland motsäger varandra. På nittioalet pratades det om curlingföräldrar och man uppmanades att inte sopa vägen för barnen utan istället låta dem göra sina egna misstag. Sedan kom supernannysar med ordning, reda och gränssättning. Ska man nu bli äppelkäck med ständigt tummen upp?

– Att känna att man ska skärpa sig och bli allmänt mer positiv är ingen god grund för förändring, säger Martin Forster. Istället måste man se till att det finns



goda förutsättningar för att faktiskt ändra sitt beteende.

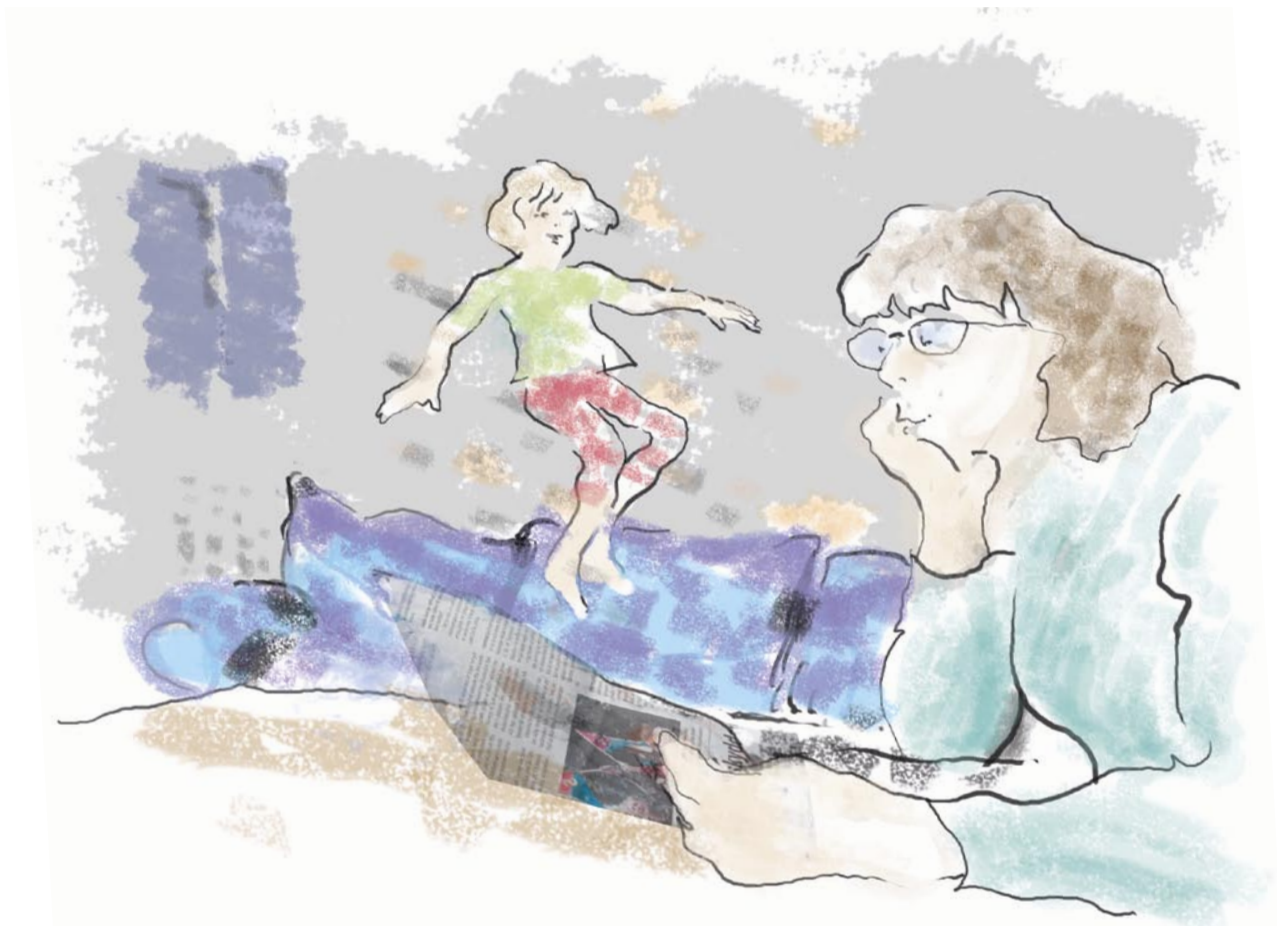
En sådan kan vara att gå en kurs där man får uppgifter och övningar. En annan att lägga en grund för ett positivt samspel genom lektunder eller annan samvaro där barnen får tillfälle att styra. Det ökar förutsättningarna för att de ska samarbeta när den vuxne bestämmer. Ibland måste också barnet få vinna en strid.

Alla barn samspekar med omgiv- ningen.

– Även om man har regler och rutiner, kan man som förälder någon gång göra avsteg från dem och vara lyhörd för situationen. Så länge man kan motivera varför och att föräldern inte ger med sig helt enkelt därför att barnet bråkar. Att som förälder vara för rigid är inte fruktsamt, konstaterar Martin Forster.

Fungerar Komet för barn med adhd?

Ungefär fem procent av barn i skolåldern har någon



form av neuropsykiatrisk störning, såsom adhd eller Asperger. Utmärkande för dessa barn är att de är impulsiva och har svårt att koncentrera sig. Trots att det kan vara mer besvärligt för dem att ta till sig en metod menar Martin Forster att Komet hjälper eftersom konflikterna i familjen minskar. I forskningssammansällningar brukar handledning av föräldrar och lärare lyftas fram som prioriterad behandling vid sidan av medicin.

– Alla barn samspelar med omgivningen. Barn med neuropsykiatriska problem har ett stort behov av förutsägbarhet och struktur. Då blir det viktigt att de inte utsätts för onödiga konflikter.

För barn som har upplevt trauma är däremot inte Komet rätt metod. Dessa barn behöver ofta individuell terapeutisk hjälp. Därför är det viktigt att utreda förekomst av trauma om ett barn bråkar. Samtidigt menar Martin Forster att Komet också kan vara en hjälp efter eller i samband med individuell behandling.

Att välja sina strider

Ett återkommande inslag i Komet är att välja bort vissa konflikter och att ge föräldrarna kraft att stå emot provokationer. Ibland kan man avleda barnet, ibland kan man avleda sig själv förklarar Martin Forster och

visar en filmsnutt där en tonåring retar sin mamma genom att slå med en penna. Mamman ignorerar och avleder med en bit äpple.

– Men blir det inte ytligt att hitta genvägar bort från vad det handlar om, undrar en röst i publiken. Istället kan ju mamman säga hur ledsen och förbannad hon blir för att flickan inte tar henne på allvar.

– Ja, svarar Martin Forster. Här finns det några frågor att ställa: Är det ett djupt mönster som återkommer och som man måste ta tag i? Eller är det en grej som i första hand är gjord för att provocera? Och om man konstaterar att det är ett djupt problem; ska man i så fall ta tag i det varje gång? Som förälder blir det väldigt svårt och tjugigt att i alla lägen gå in i varje konflikt.

Därför kan man välja att inte uppmärksamma mindre allvarliga beteenden. Rör det sig däremot om fysisk aggressivitet, eller om ett barn är ledset och behöver stöd, måste den vuxne ingripa.

Nyauktoritär metod?

Det har stormat kring Komet och andra föräldrautbildningar. De har kallats nyauktoritära och blivit kritiserade av bland annat Rädda barnen. Martin Forster tycker att debatten är alltför svart-vit.

– Jag gillar inte heller de auktoritära trenderna som finns i vissa föräldrautbildningar, men att på detta sätt dra alla över en kam är ohederligt. Komet bygger inte på auktoritet utan utgår istället från att den vuxne ska vara lyhörd för barnens behov. Den svenska utvärderingen av Komet visade att förekomsten av barnmiss-handel minskade i familjer där man använt Komet.

Martin Forster menar att kritiken mot strukturera-

de föräldrainsatser delvis bygger på att det finns olika ideologier om föräldraskap och behandling.

– I Sverige har behandling och terapi länge dominerats av psykodynamisk teori. Forskare och professionella inom den skolan har alltid varit kritiska mot insatser som bygger på kognitiv beteendeterapi, som exempelvis Komet. Debatten bottnar i att företrädare för de olika inriktningarna har olika syn på vad som är viktigt i en behandling och hur framsteg ska mätas. Jag tycker att det mest demokratiska är att föra en schyst debatt med kunskap och fakta så att föräldrar och lärare kan fatta välgrundade beslut om vilken hjälp de vill ha.

Är Komet den bästa föräldrautbildningen?

– Det finns flera utbildningar som liknar varandra. Komet är den enda som är utvecklad och utvärderad i Sverige, vilket innebär att den är anpassad efter våra förhållanden. Exempelvis har vi tagit bort alla inslag av ”time-out” eftersom det bryter mot svenska centrala värderingar och konventioner. Men jag tycker egentligen att det är mer angeläget att hitta processer för att fånga upp de barn som far illa, än att strida om föräldrautbildning A eller B ger bäst resultat, säger Martin Forster.

– Vad händer exempelvis när en förskollärare upptäcker att ett barn är bråkigt? Vart vänder de sig? Hur möter de föräldrarna? Hur kan man motivera föräldrar till att söka hjälp utan att de känner sig misslyckade? och så vidare. Det finns väldigt lite kunskap om de här processerna i Sverige och den hjälp som barn faktiskt får varierar stort mellan olika kommuner och landsting.

**Därför kan
man välja
att inte upp-
märksamma
mindre
allvarliga
beteenden.**

Evidensbaserad praktik

Begreppet evidens hörs högt och lågt. Men vad innebär egentligen evidensbaserad praktik och hur ska vi tolka det? Martin Forster reder ut begreppen.

Evidens betyder forskningsstöd. De metoder som används inom vård och omsorg ska alltså ha visat sig ge positivt resultat i en, eller helst flera, vetenskapliga studier, där man också har gjort jämförelser med en kontrollgrupp. Men när professionella gör en bedömning av vilken insats eller metod som behövs för en viss person, måste de ta hänsyn till hela spektrumet; forskning, aktuella omständigheter och klientens egna önskemål. Detta brukar kallas evidensbaserad praktik.

För att tolka evidens behöver man göra vissa jämförelser säger Martin Forster:

- Är målgruppen densamma? Om exempelvis studien är gjord i ett fattigt område i USA är det inte troligt att resultaten blir desamma med svenska förhållanden
- Har vi samma praktiska förutsättningar? Personerna i studien kanske fick betalt? Kanske har de som genomförde insatsen helt andra resurser?
- Kan vi upprätthålla samma kvalitet? Följer vi manualen eller gör vi avsteg?
- Har vi rätt kompetens?
- Kan vi utvärdera den egna verksamheten, exempelvis med en enkät före eller efter.

– Ibland blir det olyckligt att prata om att metoder och behandling har, eller inte har, evidens. I stället kan man konstatera att de har mer eller mindre stöd i forskningen och att det stödet gäller under vissa förutsättningar.

När det gäller evidens för föräldrastöd har det gjorts flera studier. De insatser som har bäst forskningsstöd har visat sig vara de som:

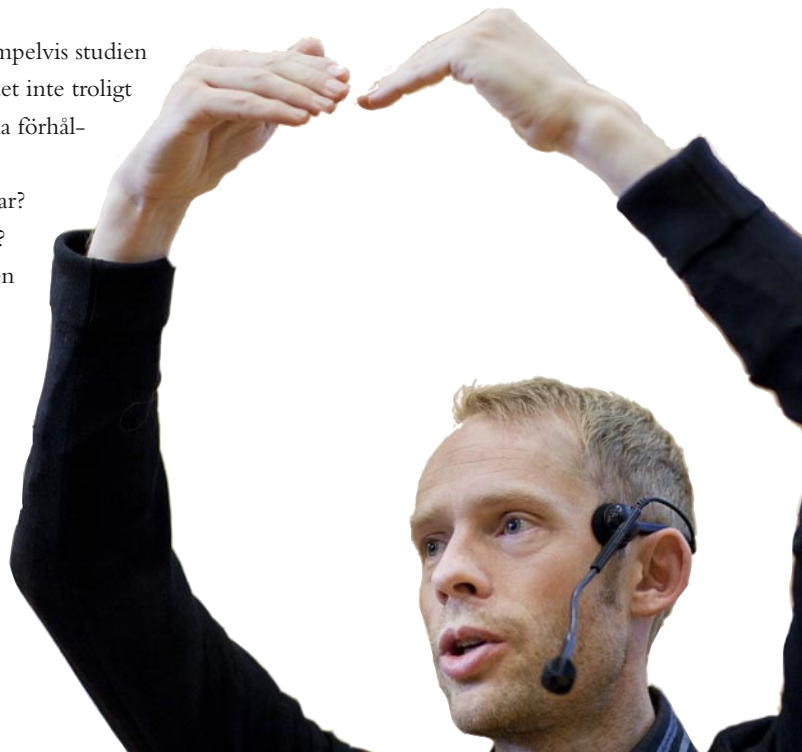
- Görs med en liten grupp eller enskilt.
 - Har en professionell ledare.
 - Har fokus på träning av färdigheter.
 - Fokuserar både på att minska de negativa delarna av föräldraskapet och samtidigt öka de positiva inslagen.
 - Hålls under 10 till 20 träffar.
- Föräldrastöd är den enda typ av insats som har utvärderats i flera studier och fått konsekvent positiva resultat, konstaterar Martin Forster.



Martin Forsters avhandling heter "When cheap is good" och är gjord vid institutionen för Psykologi vid Uppsala Universitet.

Den finns att ladda ned på: www.diva-portal.org
Martin Forster arbetar också på Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa (UPP-centrum) vid Socialstyrelsen.

Vill du komma i kontakt med Martin Forster?
Skicka e-post till: martin@forster.se



Beröm *varje* dag

Laila Lundberg gillar att vara förälder. Men som ensamstående mamma till två tonåringar kan det ibland vara svårt.
– Komet hjälpte mig att lära känna mina barn bättre, säger hon.

När Laila Lundberg ska berätta vad hon tyckte bäst om i föräldrautbildningen Komet, svarar hon utan att tveka; Intervjun!

– Som start på kursen skulle vi intervjua våra barn. Vi ställde en rad frågor om vad de tyckte och tänkte om olika saker. Vad de vill göra mer av. Vad de trodde att vi föräldrar upplevde som problem i förhållandet till dem och om de trodde att något oroade oss i våra liv.

Intervjun blev grunden för att kunna gå vidare och göra andra övningar, och det är fortfarande den som hon upplever att hon har haft bäst behållning av.

– Jag fick ny kunskap om mina barn och lärde också känna mig själv bättre som förälder.

Men det finns andra saker som Laila Lundberg också minns som positiva: Att inte gå igång på småsaker utan att välja sina strider, samt att berömma även små självklara saker i vardagen, som att barnen ställer in tallriken i diskmaskinen eller stiger upp efter *en* väckning på morgonen.

– Jag hade blå lappar som varningssignaler på strategiska ställen runt om i lägenheten där jag brukade gå igång och bli arg. På diskbänken, i hallen och på kylskåpet, för att jag skulle stanna upp och tänka efter, *vad* jag skulle säga och *hur*. Att tjata om allt hela tiden får oftast inte önskad effekt. Komet handlar mycket om att vi som föräldrar ska ändra vårt beteende.

Till vardags arbetar Laila som socialsekreterare där hon träffar många olika familjer. Det var en av anledningarna till att hon tidigt fick möjlighet att gå utbildningen, men det var också under en period då hon kände att barnen, då fjorton och femton år gamla, var i en besvärlig ålder och att hon själv blev gnälligare och surare för varje dag. Därför ville hon ha en vändning.

När professionella gör en bedömning av vilken insats eller metod som behövs för en viss person måste man ta hänsyn till hela spektrumet; säger Martin Forster

– Jag ville bli en gladare mamma, konstaterar hon. Det var tråkigt att vara ledsen och arg hela tiden.

I Kometprogrammet väljer man tillsammans med barnet ut tre områden som man vill arbeta med.

– Min son fick dåligt samvete och undrade om han verkligen var så jobbig att jag måste gå på kurs för att orka med, minns Laila. Då fick jag förklara för honom att det lika mycket handlade om att jag ville lära mig att bli en bättre förälder, så att vi tillsammans kunde få det mer trivsamt hemma.

Tillsammans med sonen valde hon ut tre konkreta problem som de skulle jobba med under kursens gång. De var: Att han skulle gå upp efter att ha blivit väckt max två gånger. Att påminna honom i god tid när det var dags att avsluta hans datorspel och att han skulle göra sig i ordning i god tid före läggdags.

– Enkla saker som det ändå blev en hel del strid och irritation kring, säger Laila Lundberg.

Som ett verktyg hade de Ormen, ett slags spel där barnet får en guldstjärna för varje dag som de utan knot gör sina tre överenskomna uppgifter. Efter ett visst antal stjärnor väntar en belöning som föräldern har bestämt i förväg. Det kan vara något gott att äta, en stunds massage, en tjuga, en trisslott eller en godisbit.

– Vi var förvånade över att Ormen fungerade på våra tonåringar. Vi trodde inte att de skulle tycka att det var roligt att få guldstjärnor, men de älskade det! minns hon. I Komet ingick också att under femton minuter varje dag vara helt närvarande med sina barn och att berömma dem minst en gång om dagen. För Laila Lundberg och hennes barn gjorde kursen skillnad. Hon upplevde att hon blev minde gnällig och barnen mer hjälpsamma. En strid de hade var disken på vardagsrumsbordet. Gruppledaren i Komet uppmanade Laila att inte plocka undan tonåringarnas disk, utan låta den lagras på hög.

– Jag stod nog ut en vecka tills det blev ohållbart. Men då hade barnen också fått upp ögonen för att det inte fungerar att ha det så stökigt. Det håller i sig fortfarande. Oftast plockar de undan sin egen disk...

Men bäst effekt hade Komet på henne själv. Hon blev gladare och mädde bättre som förälder. Barnen tyckte att det var bra redan tidigare.

– Jag blev så peppad och bekräftad att jag var en bra förälder och att mina barn var duktiga och trevliga. Jag svävade på moln efter varje träff!





OLIVER

**Pappa är schystare nu, tycker Oliver nio år, efter att hans pappa har gått föräldrautbildningen Komet.
– Han har mer tid att vara med mig och leker bättre.**

För ett drygt år sedan gick Olivers pappa föräldrautbildningen Komet.

– Det var bra förut också, men det är inget tjat nu och han är mer omtänksam, tycker Oliver.

De mål han och hans pappa satte upp att jobba med var att Oliver skulle plocka undan från matbordet, hänga upp sina ytterkläder och passa sin lillasyster.

– Ormen var bra, tycker Oliver. Det var stjärnor och så gick vi på badhus.

Gör du fortfarande de uppgifterna ni jobbade med?

– Ibland gör jag det, men ibland glömmer jag bort.

Hur ska vuxna säga till för att barn ska lyssna?

– De ska vara snälla och inte tjata. De ska säga till direkt om något är fel.

Hur är en bra förälder?

– Schyst, sätter gränser, ser till att man borstar tänderna och så. Att man är skötsam.

Hur gör man om man vill olika saker?

– Då får man försöka övertyga varandra. Om det är en dålig idé så funkar det inte. Då är det bara att göra som de säger.

När man inte räcker till

Sex föräldrar samlas i Tuve familjecentral. Det är fyra månader sedan de avslutade kursen i Komet.

Nu är kursledarna Anna-Lena Nellrup och Nanette Berg Glädt, nyfikna på hur det har gått.

Jag har slutat att ha dåligt samvete, säger Vlastimir Mitrovic. Han är pappa till två barn, tio och fem år gamla. Sedan en tid lever han varannan vecka ensam med sina barn. Det var då problemen började. Barnen bråkade sinsemellan och tävlade om sin pappas gunst. Vlastimir kände att han inte räckte till.

– Jag var förtvivlad. På ett sätt försökte jag nog gå upp för mycket i mina barn. Jag la mycket tid på att sparka boll och leka med dockor, men hur jag än gjorde blev ett av barnen argt och ledset.

Det Vlastimir Mitrovic främst har tagit med sig från kursen i Komet är att ta tid för ”En gemensam stund” med barnen – en kvart några gånger per barn och vecka, då han är helt närvarande och bekräftar barnen i vad de gör, utan att styra eller ställa frågor. Nu har han släppt sitt dåliga samvete och har därmed också blivit en gladare pappa.

– Ni har räddat mig, säger han till Anna-Lena Nellrup och Nanette Berg Glädt. Ett föräldrapar i gruppen berättar att det har blivit färre konflikter hemma.

– Kalle blir fortfarande arg men inte lika arg som förut.

– För vad händer när han blir arg? undrar Anna-Lena Nellrup.

– Jag blir inte så arg längre, svarar pappan. Vi har slutat att trissa upp varandra.

Ett verktyg som alla föräldrarna har tagit till sig, är att förbereda barnet på vad nästa steg blir.

– Nu talar vi om i god tid innan det är dags att avsluta en lek. Efter en stund påminner vi om att ”nu är det fem minuter kvar”. Sedan går vi in och avslutar. Det har gjort stor skillnad, berättar Mats Löf som är pappa till en flicka på fyra år och en pojke på två.

– Det är ju bara att se till sig själv, instämmer hans fru Marlen. Det skulle inte vara så roligt om någon kom och knäppte av tv:n mitt i ett program och sa att ”nu är det läggdags”.

Flera föräldrar berättar hur förvånade de är över vilken skillnad till synes enkla medel kan göra. Exempelvis var många skeptiska till att ”En gemensam stund” kunde ha någon effekt.

– Nej, vi ville ju få råd om hur vi kunde sätta upp regler, säger en mamma.

– Men det var som en omvänd hand, fortsätter en av papporna. Helt plötsligt lyssnade vår son.

Mats och Marlen Löf berättar att de före kursen hade stora problem med sin fyra-
riga dotter Moa. Det blev en ond spiral där hon testade gränser och de blev arga och
förtvivlade.

– Vi kände oss maktlösa. Vi ville ju uppfostra henne på ett bra sätt, men nådde inte
fram. Det fungerade inte när vi försökte att vara konsekventa och tydliga. Istället tap-
pade vi humöret och fick dåligt samvete.

De sökte hjälp hos BVC och blev rekommenderade Komet. Idag, ett halvår senare,
har de lärt sig att möta sin dotter på ett nytt sätt.

– När vi märker att hon börjar trissa upp sig, tar vi en gemensam stund eller en
”Moa-stund” som vi kallar det. Då brukar vi krypa in i hennes lektält. Efter det blir
hon harmonisk och glad. Vi ser ju att hon gör vissa saker för att få uppmärksamhet.
Nu ger vi henne den på ett positivt sätt och då behöver hon inte trotsa längre, säger
Mats Löf.

Andra saker de tänker på i familjen är att säga vad barnen *ska* göra, istället för det
de inte ska göra. Det vill säga sätta ficklampan på det som är rätt. ”Häng upp jackan”
är exempelvis bättre än ”Släng inte jackan på golvet” eller ännu värre ”Hur många
gångar har jag sagt att du inte ska slänga jackan på golvet”.

– Vi anstränger oss för att undvika att tjata, säger Mats Löf. Vi säger till en gång, se-
dan försöker vi att släppa det och uppmärksammar istället det som de gör bra. Får det
ena barnet beröm, kommer ofta det andra och vill göra samma sak.

Marlen och Mats Löf har aldrig dragit sig för att söka hjälp. De upplever inte
heller att de har blivit ifrågasatta som föräldrar när de har berättat om sina pro-
blem.

– Barnens bästa är det viktigaste. Att de får bra förutsättningar och blir
lyckliga. Vad vi själva utsätter oss för kommer i andra hand, understryker
Mats. Men vi tycker inte att vi har blivit misstänkliggjorda. I stället blev vi
förvånade över hur många vi kände som också gick kursen!

– Vi ser oss inte som misslyckade föräldrar, fortsätter Marlen. Vi an-
stränger oss för att göra vårt bästa. Hade vi däremot struntat att be om
hjälp på grund av att vi tyckte att det var skämmigt; då hade vi varit
misslyckade.

Moa heter egentligen något annat.



God stämning smittar

I Biskopsgården arbetar socialtjänst och skola tillsammans för att stärka arbetet med Komet. – Vi började med Komet år 2004 och det är ett gott betyg att metoden lever kvar, tycker Kometsamordnarna Anne Johansson och Anna-Lena Nellrup.

Med Kometglasögonen på näsan ser man det positiva istället för det negativa. Det skapar ett gladare klimat och en god stämning som smittar av sig. Därför vill Anne Johansson och Anna-Lena Nellrup att fler ska upptäcka Komet.

– Ficklampan sätts på det beteende som vi vill se mer av, istället för på det negativa!

Sedan 2006 arbetar de som Kometsamordnare på varsin halvtidstjänst som finansieras av Länsstyrelsen. De handleder, utbildar och föreläser om Komet på Hisingen och, numera också, runt om i Västra Götalandsregionen.

– Komet är ett levande material där det hela tiden kommer ny forskning. Därför är det viktigt att hålla sig uppdaterad. Dessutom kvalitetssäkrar vi metoden genom återkommande handledning för att undvika att det skapas lokala varianter.

I sina roller som Kometsamordnare handleder de gruppleddare i FöräldraKomet och utbildar i SkolKomet. Utbildningarna vänder sig till alla yrkesgrupper

som möter föräldrar i sitt arbete. Det kan vara socionomer, fritidsledare, personal från BVC eller BUP, och lärare. Dessa utbildar sedan i sin tur personalgrupper på respektive arbetsplats.

– Gruppleddarna jobbar i par och då försöker vi att matcha olika kompetenser så att exempelvis en socionom och en lärare jobbar ihop, förklarar Anne Johansson.

Det har medfört ett ökat samarbete mellan olika professioner inom skola, socialtjänst och sjukvård samt också mellan olika stadsdelar.

– Två gånger om året för vi samman alla gruppleddare och ger gemensam handledning. Träffarna gör att det blir lättare att lyfta luren och ta kontakt även i andra sammanhang, berättar Anna-Lena Nellrup.

På sin andra halvtid arbetar Anne Johansson som speciallärare och håller kurser i SkolKomet för lärare på skolorna i Biskopsgården. Anna-Lena Nellrup är socionom och arbetar halvtid vid Individ- och Familjeomsorgen i Tuve där hon bland annat utbildar föräldrar i FöräldraKomet. Den återkoppling de har fått vittnar om lugnare klassrum och bättre fungerade familjeliv.

Fokus på familjens egen situation

Föräldrakurserna vänder sig till familjer som har problem med bråk och trots. Under kursen får de verktyg i hur de kan lära sig att hantera sin situation. Bäst effekt ger utbildningen om båda föräldrarna går tillsammans, även om de ibland upptäcker att problemen lika mycket handlar om deras egen relation.

– Men eftersom Komet sätter fokus på tanke, känsla, handling och bemötande, hjälper kursen föräldrar-



Kometsamordnarna
Anne Johansson och Anna-Lena Nellrup.

na att bli mer samstämmiga. Oberoende av hur min livssituation – äktenskap, boende eller ekonomi – är i övrigt, kan jag ändå förändra mitt bemötande och mitt förhållningssätt, förklarar Anna-Lena Nellrup. Att under två och en halv timma i veckan, tillsammans med andra föräldrar och två gruppledare, få möjlighet att fokusera på sin egen familjesituation, är välgörande oavsett vilka problem som kan finnas i övrigt

– Det blir tydligt när föräldrar som i början av kursen suttit i var sin ända av rummet mot slutet sitter bredvid varandra, fortsätter hon.

Inga robotar

För att sätta igång diskussioner och göra beteenden tydliga används både färdiginspelade filmer och egna rollspel i utbildningarna. Föräldrarna får öva på hur de ska uttrycka sig gentemot sina barn och varandra.

– När de sen får olika uppgifter i hemläxa trycker vi alltid på att de ska iaktta hur deras barn reagerar. Vad händer med Kalle när jag gör så här? Vad blir skillnaden jämfört med hur jag gjorde tidigare?

Vi har olika ingång och olika kontaktnät. Det under- lättar.

få fram robotar eller att alla ska vara stöpta i samma form, säger Anne Johansson.

– Inte heller ersätter det något annat, fortsätter Anna-Lena Nellrup. Komet går inte till botten med några problem som kan finnas hos vissa elever och ersätter därför inte kontakter med kurator eller psykolog.

De två tjänsterna som Kometsamordnare löper fram till hösten 2011, men Anne Johansson och Anna-Lena Nellrup hoppas på en fortsättning. Att de är två som arbetar med samma sak och kommer från olika organisationer, upplever de som en styrka.

– Vi har olika ingångar och olika kontaktnät, det underlättar när vi är ute och föreläser och träffar folk inom både socialtjänst och skola.

Vill du veta mer?

Är du intresserad av att bli gruppledare?
Kontakta Anna-Lena Nellrup: telefon 0707-85 13 76,
e-post anna-lena.nellrup@tuve-save.goteborg.se
eller Anne Johansson telefon: 0707-80 36 07
e-post: anne.johansson@biskopsgraden.goteborg.se

Ge dem tid

Tid tillsammans, är den viktigaste grundstenen i FöräldraKomet.

– Ni är de allra bästa för era barn. Ingen förstår ert barn bättre och inget kan ersätta den tid ni ger till ert barn. säger Agneta Utkovic och Lena Bengtsson, gruppledare i Kometprogrammet.

När Agneta Utkovic och Lena Bengtsson håller kurser i Kometprogrammet ser de det som sin viktigaste uppgift att stärka och stötta föräldrarna.

– Hela samhället speglar en otillräcklighet hos föräldrarna, som exempelvis att barnen snabbt ska in på förskolan. Många föräldrar uppfattar att lärare och förskollärare gör ett bättre jobb än de själva med deras barn, säger Lena Bengtsson. Men mer tid och bättre kommunikation inom familjen är grunden för att undvika konflikter och trots.

– Det handlar i första hand om att ändra de vuxnas förhållningssätt, inte barnens. När föräldrarna inser det får de en aha-upplevelse, säger Agneta Utkovic.

Hon och Lena Bengtsson är gruppledare och håller kurser i Kometprogrammet. Agneta för föräldrar till barn mellan 3 och 11 år, och Lena för föräldrar till ungdomar mellan 12 och 18 år. Som kursledare arbetar både Lena och Agneta i par med två personer från socialtjänsten.

– Det är en tillgång. Vi kommer från två världar och har kunskap om olika saker. Våra kollegor från socialtjänsten vet mer om regelverk och vilka insatser



som kan göras, medan vi har en mer direkt, praktisk kunskap om barnen, berättar Lena Bengtsson.

Varje familj är unik

Till vardags arbetar hon och Agneta sedan mer än tio år på öppna förskolan i Hisings-Kärra. Kurserna i Komet håller de på kvällstid. Att ha varandra som bollplank upplever de som positivt. Varje förälder och familjs situation är unik och ibland krävs det lite extra diskussion för att nå fram.

– Föräldrarna också väldigt bra på att stötta varandra. Ofta kommer de med tips om hur de själva har löst olika problem och någots entusiasm smittar ofta av sig i gruppen, säger Agneta Utkovic.

Varje grupp består av högst tolv föräldrar till som mest sex barn. I första hand vänder sig kurserna till familjer som upplever att de har problem med bråk, trots och konflikter. Utbildningen är elva gånger för föräldrar till yngre barn och nio gånger för tonåringar. Inför utbildningen kallas föräldrarna till ett individuellt samtal för att se att de har hamnat rätt. Exempelvis passar inte Kometprogrammet för alla barn och ungdomar med en diagnosticerad problematik, eftersom



Lena Bengtsson
och Agneta Utkovic,
gruppleddare i
Kometprogrammet

de oftast behöver ett annat stöd. Det kan också vara tvärtom, att föräldrarna inte har några konkreta situationer som ger upphov till konflikter att jobba med.

Hemuppgifter

Varje träff under Kometutbildningen har ett speciellt tema och mellan gångerna får föräldrarna hemuppgifter. Grundläggande i kursen är att sätta fokus på det beteende man vill uppmuntra genom att berömma och belöna. Beteende som man vill se mindre av ska man istället försöka att avleda eller bortse från. En stående hemuppgift är att planera in, och verkligen genomföra, aktiv tid tillsammans med barnet.

– Till en början radar ofta föräldrarna upp alla problem de ser hos sitt barn eller tonåring. De vill helst ha en färdig lösning och börja med gränssättning eller att skriva kontrakt, berättar Lena Bengtsson.

– De kan vara tveksamma till att berömma och uppmuntra och tycker att barnen ska göra som de säger utan belöningar. Dessutom ser de ofta inte sin egen del i problemet; att de måste börja med att sätta in på barnets förtroendekonto genom att arbeta på deras relation och kommunikation, fortsätter hon.

– Men det är fascinerande hur föräldrarna förändras under resans gång. När de förstår att de måste börja med att ändra sitt eget förhållningssätt och att bemöta sitt barn med intresse och närvaro och istället för tjat, säger Agneta Utkovic.

Ett par månader efter kursavslutningen samlas gruppen för en återträff. Det föräldrarna framförallt har tagit till sig är tankesättet att det beteende som uppmärksammas förstärks samt att välja sina strider, det vill säga att släppa vissa saker för att istället fokusera på det som är viktigast. I den utvärdering som görs efter avslutad kurs upplever i princip alla att de har färre konflikter och en bättre relation med sitt barn, berättar Agneta Utkovic och Lena Bengtsson.

Konsekvens

När det trots allt blir konflikter ger Kometprogrammet olika nycklar som föräldrarna kan använda om de vill. En sådan är nödbromsen som innebär att den vuxne tar en paus och går undan en stund, ensam eller tillsammans med barnet, om de känner att de inte kan agera på ett lugnt sätt. Hjälper inget annat, leder oönskat beteende till en konsekvens som man tidigare har kommit överrens om med barnet. Här är det viktigt att det är en konsekvens som står i proportion till händelsen. Att bli nekad att se ett tv-program kan vara en sådan, men inte att bli utan godnattsaga.

Kometprogrammet har i olika sammanhang fått kritik, men det är ingenting som oroar Agneta och Lena.

– Vi har jobbat med barn och familjer på olika sätt i hela vårt yrkesliv och tycker att Komet är ett bra program. Det är tydligt och enkelt att ta till sig. Och det gör skillnad.

Föräldrarna förändras under resans gång.

Vad säger forskningen om Komet?

Martin Forster har nyligen disputerat med en avhandling där han har utvärderat tre olika versioner av Kometmetoden: Komet för föräldrar, Komet för lärare och Förstärkt Komet, det vill säga där föräldrarna också får individuell hjälp i hemmet av någon från socialtjänsten.

Den första studien som behandlade Komet för föräldrar med barn 3–11 år, visade att bråk och konflikter minskade med fyrtio procent i de familjer som använt Komet jämfört med kontrollgruppen.

– Trots att insatserna som genomfördes av anställda inom socialtjänsten, istället för särskilt anlitade terapeuter, vilket är vanligt i forskningen, uppnåddes goda resultat, konstaterar Martin Forster.

Studien om Komet för lärare visade att bäst effekt uppnåddes på längre sikt, alltså åtta månader efter avslutad handledning. Då fanns signifikanta resultat på flera mått som handlade om elevers bråk och konflikter. Lärare använde också mer uppmuntran och färre tillsägelser.

– Effekten berodde framförallt på att lärarna i kontrollgruppen använde mindre uppmuntran över tid. Det är tyvärr en vanlig utveckling i relationen mellan lärare och stökiga elever, konstaterar Martin Forster. Därmed kan man säga att Komet inte direkt leder till mer uppmuntran från lärare, men att den hejdar en

negativ utveckling.

I utvärderingarna av Komet för föräldrar framkom genomgående större effekter på barnens beteenden än i studien av Komet för lärare.

– Föräldrar finns ju för barnet hela tiden. Lärare bara en kort stund, samtidigt som de har så många elever att fokusera på. Trots det är det meningsfullt att använda Komet i skolan eftersom det når ut till så många.

I den sista studien utvärderades Kometprogrammet för föräldrar till barn 3 och 11 år, med förstärkt stöd. Det innebär att föräldrarna mellan träffarna fick stöd från socialtjänsten som hjälpte dem att göra övningarna i praktiken. Trots att de här familjerna hade allvarliga problem, där många av dem redan fanns inom socialtjänsten för utredning eller insatser, utvecklades barnen i den gruppen mer än i Komet för föräldrar som själva sökt hjälp.

– Min tolkning är att hemuppgifterna betyder otroligt mycket för resultatet och att de individuella insatserna är avgörande för hur väl familjerna utför dem, säger Martin Forster.



Fem gånger
mer kärlek.
Göteborg
29 sept 2010



Vill du veta mer?

www.fhi.se • www.kometprogrammet.se • www.lansstyrelsen.se/vastragotaland

- PÅ RÄTT KURS! Metoder för föräldrastöd. Rapport från Länsstyrelsen 2006:79.
- FÖRÄLDRAKRAFT - en studie om implementering av ett föräldrastödsprogram i Bergsjön, Linnéstaden, Mark och Orust. Inga-Lill Jakobsson. Rapport 6:2007 FoU i Väst.
- FRAMGÅNGSRIKA PREVENTIONSPROGRAM FÖR BARN OCH UNGA - en forskningsöversikt. Laura Ferrer-Wreder, Håkan Stattin m fl. IMS, SiS och Gothia förlag 2005.
- NORMBRYTANDE BETEENDE I BARNDOMEN. Vad säger forskningen? Henrik Andershed, Anna-Karin Andershed. IMS, SiS och Gothia förlag 2005.
- SKOLK OCH KOMET. Länsstyrelsen, rapport 2010:28

KOMET

KOMET står för kommunikationsmetod och är ett utbildningsprogram som riktar sig till föräldrar och lärare: FÖRÄLDRAKOMET respektive SKOLKOMET.

KOMET är utvecklat i Sverige av praktiker och forskare inom psykologi och pedagogik vid socialtjänsten i Stockholm. Innehållet är baserat på internationell forskning som har anpassats till svenska förhållanden. År 2001 började KOMET användas i Sverige.

Programmet lämpar sig framförallt för barn som har problem med bråk, trots, motivation och koncentration. Det bygger på principen att ett beteende som uppmärksammas förstärks, medan ett beteende som ignoreras släcks ut. I första hand är det den vuxne – läraren eller föräldern – som ska ändra sitt förhållnings-sätt gentemot barnet.

KOMET finns för åldrarna 3-18 år. Flera olika forskningsstudier har gjorts för att utvärdera effekten. De påvisar bland annat att KOMET minskar problem med aggressivitet och koncentrationssvårigheter samt ökar antalet goda kamratrelationer.



LÄNSSTYRELSEN
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN

Rapportnr 2010:58 • ISSN-nr 1403 -168X

Kontaktpersoner: Lennart Rådenmark, länsamordnare,
lennart.radenmark@lansstyrelsen.se Tel. 031- 60 52 89

Ulrika Ankargren, länsamordnare, ulrika.ankargren@lansstyrelsen.se Tel. 031- 60 57 69

MER KÄRLEK

MINDRE TROTS



PRODUKTION:

CARINA HAGLUND AHNSTEDT, TEXT • PONTUS JOHANSSON, FOTO

THOMAS GRAHL / MELICA, ILLUSTRATION OCH FORM

SG ZETTERQVIST TRYCKERI 2010