

Förutsättningar för ett utvecklat stöd till föräldrar med barn i tonåren

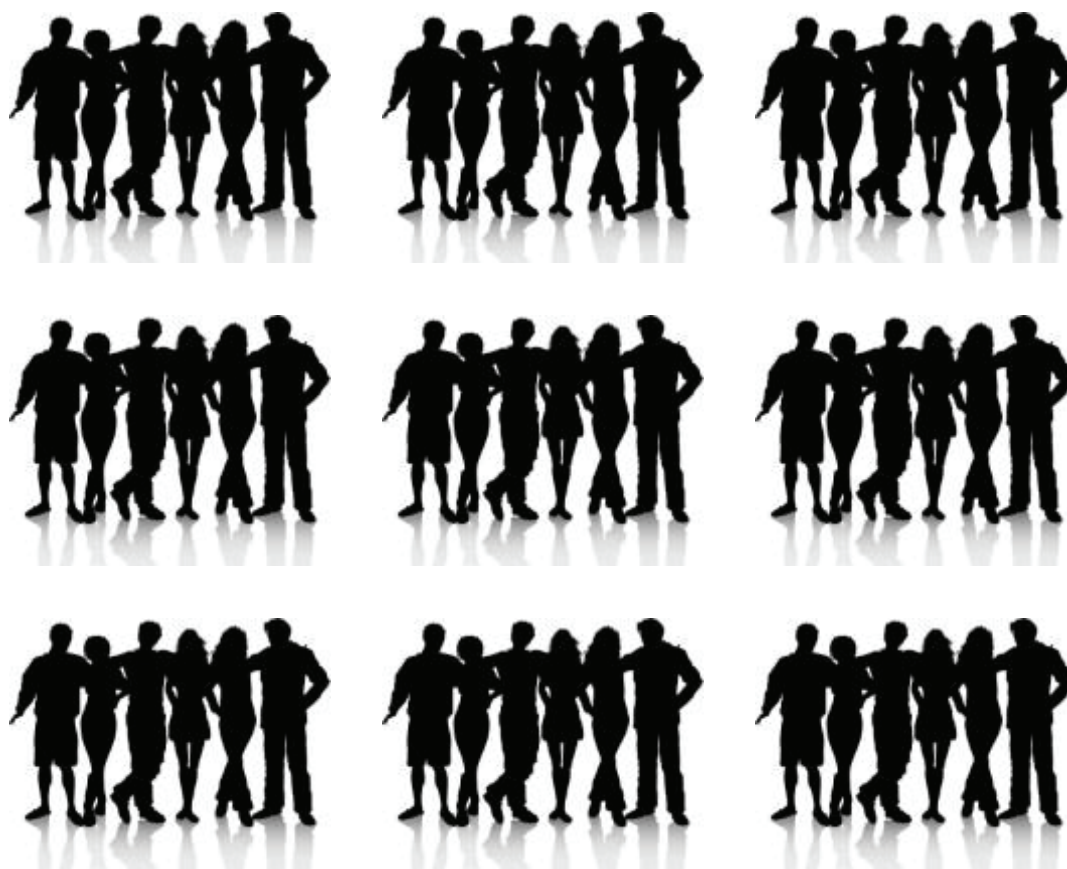


Foto framsida: Mostphotos

800 157 777

Länsstyrelsen i Uppsala län

Hamnesplanaden 3

751 86 Uppsala

Tfn: 010-22 33 000 (vxl)

E-post: uppsala@lansstyrelsen.se

Internet: www.lansstyrelsen.se/uppsala

Länsstyrelsens Meddelandeserie 2014

ISSN 1400-4712

Du hittar rapporten som pdf-fil på vår webbplats www.lansstyrelsen.se/uppsala

Innehåll

Inledning.....	2
Tidigare undersökningar.....	3
Lägesrapport för föräldrastöd i Uppsala län, Regionförbundet 2011	3
Kartläggning av föräldrastöd i Uppsala län, Barnombudsmannen i Uppsala 2013.....	4
Spridningskonferens 2013.....	5
Kartläggning av första linjen för barn och ungdomars psykiska ohälsa	5
Liv och hälsa ung	7
Enkätundersökning.....	10
Hur har undersökningen genomförts?	10
Enkät svar	10
Carina Hesse Bolin, enhetschef Hälsoäventyret och samordnare för länets familjecentraler, Uppsala läns landsting.....	10
Eva Köpman, chef Råd och stöd Uppsala kommun	11
Kristin Hallqvist, enhetschef Råd och stöd, Knivsta kommun	11
Madeleine Langfos-Jonsson, avdelningschef Ungdomshälsan	11
Christina Stenhammar, verksamhetschef Elevhälsan i Uppsala	12
Telefonintervju med Marie Holmberg, COPE-samordnare Enköpings kommun	13
Möte med Regionförbundet	14
Möte med länets föräldrastödsnätverk	15
Möte med Anna Sarkadi.....	17
Avslutande diskussion	18

Inledning

År 2009 tog regeringen fram en strategi för ett utvecklat föräldrastöd. Målet är att förbättra barn och ungdomars hälsa och utveckling, genom att ge stöd till föräldrarna som är centrala i barnens liv.

Länsstyrelsen har i uppdrag att under 2014-2017 stödja till kommuner, landsting och andra aktörer i länet i arbetet med att utveckla stödet till föräldrar med barn i tonåren. I denna rapport analyseras förutsättningarna för detta arbete.

Först sammanfattas två tidigare undersökningar av länets föräldrastödsarbete, samt en kartläggning av vilka verksamheter som erbjuder stöd till ungdomar med lätt till medelsvår psykisk ohälsa.

Därefter följer en sammanställning av hur länets ungdomar mår, utifrån undersökningen *Liv och hälsa ung*. Bakgrunden är att ungdomars psykiska ohälsa ökat sedan 1980-talet, och barns relationer till sina föräldrar är en faktor som påverkar hur de mår. Regeringen vill genom ett utvecklat föräldrastöd förbättra barns och ungdomars hälsa.

Slutligen presenteras resultatet av en enkätundersökning med centrala aktörer i länet, för att se vilket föräldrastöd de erbjuder idag men framför allt ta del av deras tankar om hur arbetet kan utvecklas och hur Länsstyrelsens roll kan se ut.

Länsstyrelsen har även medverkat vid ett möte med länets föräldrastödsnätverk och träffat Regionförbundet i Uppsala län samt Anna Sarkadi, docent och specialistläkare som bl.a. har forskat om föräldrastöd, för att inhämta erfarenheter och synpunkter inför det kommande arbetet. Anteckningar från dessa möten finns med i rapporten.

Rapporten avslutas med en analys av förutsättningar för ett utvecklat stöd till föräldrar med barn i tonåren och för Länsstyrelsens arbete.

Rapporten har sammanställts av Emma Åhman, utredare föräldrastöd, med stöd av Lina Ploug, särskilt sakkunnig i jämställdhet.

Tidigare undersökningar

Nedan presenteras resultatet från tidigare undersökningar om föräldrastöd i länet i korthet.

Lägesrapport för föräldrastöd i Uppsala län, Regionförbundet 2011

Regionförbundet i Uppsala län undersökte 2011 vilka generella metoder för föräldrastöd som används i länet. Enkätsvaren från landstinget och länets kommuner visar att den vanligaste metoden var COPE, som användes i sju kommuner. Därefter kom Föräldrakomet och ÖPP (nu omdöpt till Effekt) som båda fanns i fem kommuner. Inom landstinget användes inte något manualbaserat föräldrastöd, däremot gavs stöd till småbarnsföräldrar via exempelvis barnavårdscentraler.

Enköping, Heby, Håbo, Knivsta, Uppsala och Östhammar erbjöd enligt undersökningen stöd med olika metoder riktade till tonårsföräldrar. Vilka åldrar man vände sig till med de olika metoderna varierade, till exempel hade Heby ÖPP/Effekt för barn i åldern 13-15, medan Håbo använde samma metod riktad till 12-18-åringar.

De metoder som användes riktade till föräldrar med barn i tonåren var följande:

Föräldrakomet (Enköping)

ÖPP/Effekt (Heby, Håbo, Knivsta, Uppsala, Östhammar)

COPE (Håbo, Uppsala)

Uppsala kommun använde sig även av metoderna Positivt föräldraskap (Triple P), Leva tillsammans, Beardslee och FFT.

Tierp, landstinget och Älvkarleby använde inte några metoder som riktar sig till tonåringar. Älvkarleby hade dock ett arbete med Skolkomet, där målgruppens ålder inte framgår.

Andra metoder

Undersökningen fokuserar i första hand på ett urval av generella metoder, som valts ut av FHI (nu Folkhälsomyndigheten) eftersom de har evidens, används frekvent eller har utvärderats av kommuner som fått statliga utvecklingsbidrag.

I enkäten fanns också en fråga om kommunerna använde sig av några andra metoder än de förvalda, även om dessa enligt Regionförbundet pekats ut av Folkhälsomyndigheten som mindre intressanta. Resultatet visar att Tierp erbjöd föräldrastöd till föräldrar med barn i tonåren på flera sätt utöver de förvalda metoderna, bland annat via ett korttidsboende för personer med funktionsnedsättning och genom familjebehandlare på Nätverkshuset.

Uppsala använder sig av metoderna Moli och Refl föräldraskap, som uppges vara riktade till föräldrar med barn mellan 0 och 18 år. Dessa erbjuds via öppna förskolan och familjecentralen.

Det ska också påpekas att svar på denna fråga saknas från Enköping, Heby, Håbo, Älvkarleby, Östhammar och Landstinget, samt att datan från Knivsta kommun inte är fullständig vad gäller vilka åldrar de riktar sig till.

Var erbjuds föräldrastödet?

Av enkätsvaren framkommer att kommunerna och landstinget alla erbjuder föräldrastöd på mer än en arena. De vanligaste är socialtjänsten och skolan. Kyrkan finns också med som aktör hos några kommuner.

Regionförbundets slutsatser

Regionförbundet sammanfattar sina slutsatser med att även om många föräldrar nås av det generella föräldrastödet är det inte tillräckligt för att det ska kunna bli någon effekt på barns psykiska hälsa. Den verksamhet som fanns vid tidpunkten för undersökningen var bra, men det fanns ett behov av att bygga ut den för att nå alla föräldrar som skulle vilja delta.

Regionförbundet påpekar även att kartläggningen inte ger en heltäckande bild av föräldrastödsarbetet i länet. Vissa kommuner har inte rapporterat in några "andra metoder" utan bara de som redan fanns som alternativ. Aktörer som socialtjänst, skolan och ideella organisationer kan också ha föräldrastödsfrämjande verksamhet som en del av sin ordinarie verksamhet, vilket inte syns i undersökningen.

Analys av undersökningen på regionalt föräldrastödsmöte

På ett möte med Nätverket för regional föräldrastödssamverkan i juni 2011 analyserades resultatet från kartläggningen, och man diskuterade även hur man kunde gå vidare med arbetet.

Samarbetet behövde stärkas inom kommunerna, mellan aktörer som skola, förskola och socialtjänst. Det fanns också ett behov av en formaliserad struktur för den samverkan som redan fanns på regional nivå, liksom en aktör med uppdrag att vara sammankallande. Man konstaterade att alla kommuner inte har resurser att ha egna utbildare, varför det skulle vara värdefullt att utveckla former för hur ledare kan lånas ut och utbilda i hela regionen.

Ett behov som lyftes fram var mer kunskap om länets föräldrastödsarbete. SWOT-analyser och en kvalitativ studie var några förslag som nämndes, och man menade också att det fanns ett behov av att i ekonomiska termer visa på att föräldrastöd lönar sig, genom så kallade hälsoekonomiska analyser.

Politisk vilja och styrdokument sågs som viktiga förutsättningar för arbetet. Ett exempel är Folkhälsopolicyn för Uppsala län, som enligt undersökningen "konkretiserar att kommuner, landsting och övriga aktörer bör erbjuda stöd till föräldrar under hela barnets uppväxt".

I analysen konstaterade man att det är oklart huruvida föräldrar känner till att de kan få ett generellt föräldrastöd. Regional lättillgänglig information borde finnas om vem som kan få vilket stöd, och var det finns att få. Ett förslag kom upp om att Regionförbundet skulle ta en aktiv del i marknadsföringen.

Kartläggning av föräldrastöd i Uppsala län, Barnombudsmannen i Uppsala 2013

Barnombudsmannen i Uppsala gjorde hösten 2013 en enkätundersökning med länets samtliga kommuner för att ta reda på vilket föräldrastöd de erbjuder. Vad gäller de insatser som riktar sig till alla föräldrar, oavsett om man upplever problem med sitt barn eller i sitt föräldraskap eller inte, är det Heby (ÖPP/Effekt), Håbo (Cope tonår) och Tierp (Cope tonår) som erbjuder stöd till föräldrar med barn i tonåren. Skolan och/eller socialtjänsten är de som håller i arbetet. I Enköping erbjuder socialtjänsten även föräldrautbildning i hemmet, men till vilken ålder detta vänder sig framgår inte.

Barnombudsmannen har även ställt frågor om riktade insatser. Följande kommuner erbjuder stöd riktat till föräldrar med barn i tonåren som upplever problem med sitt barn eller i sitt föräldraskap:

Håbo erbjuder familjebehandling, mammagrupp för mammor med kognitiva svårigheter samt familjerådgivning. Socialtjänsten är ansvarig för samtliga.

Heby har familjerådgivning samt familjeverksamheten Heden, även där i socialtjänstens regi.

I Tierp erbjuder socialtjänsten samarbetsamtal.

Ytterligare ett antal insatser listas, men där framgår inte vilken ålder de riktar sig till.

Insatser som rör olika typer av riskbeteende, exempelvis alkohol- och drogmissbruk, finns i tre kommuner. I Håbo erbjuder socialtjänsten individuella samtal och behandling vid beroende och våldsproblematik, i Enköping finns verksamheten Nyängen som ger råd och stöd i missbruksanknutna frågor och i Östhammar erbjuder Barn- och utbildningsförvaltningen tillsammans med socialtjänsten ART, Aggression Replacement Training.

Spridningskonferens 2013

I december 2013 hölls en konferensdag med fokus på Uppsala läns arbete med ett utvecklat föräldrastöd, inom ramen för den nationella strategin. Dagen arrangerades av Folkhälsomyndigheten i samarbete med Regionförbundet, Länsstyrelsen och Nätverket för regional föräldrastödssamverkan i Uppsala län.

Under dagen medverkade bland andra föräldrastödsforskare, Barnombudsmannen i Uppsala samt representanter från kommuner och landsting som berättade om sitt arbete. Dagen dokumenterades med syfte att kunna spridas som underlag för beslutsfattare och tjänstemän.

Familjecentraler i länet

I dokumentationen framgår att det 2013 fanns 12 familjecentraler/familjecentralsliknande verksamheter i länet. En vardera i Bålsta (Håbo kommun), Enköping, Gimo (Östhammars kommun), Knivsta, Skutskär (Älvkarleby kommun), Tierp samt sex stycken i Uppsala kommun. Tre av dessa är så kallade äkta familjecentraler, vilket innebär att den innehåller barn- och mödrahälsovård, öppen förskola samt förebyggande socialtjänst. Sedan dess har ytterligare en startat i Enköping.

Familjecentralerna riktar sig till blivande föräldrar, föräldrar och barn, i första hand i åldern 0-5 år. Men verksamheten kan variera beroende på lokala förutsättningar, och erbjuda såväl riktade som generella insatser till föräldrar med barn i olika åldrar.

Tanken är att samla flera olika aktörer under samma tak, för att främja en god hälsa hos barn och föräldrar. Eftersom de når ut till alla föräldrar blir det möjligt att snabbt upptäcka och samarbeta kring de föräldrar och barn som har behov av stöd.

Kartläggning av första linjen för barn och ungdomars psykiska ohälsa

Under 2013-2014 genomfördes en kartläggning av vilka verksamheter i Uppsala län som ungdomar och deras familjer först kan vända sig till vid ungdomars psykiska ohälsa. Kartläggningen var en del i SKL:s nationella Psynk-projekt, som i sin tur ingår i SKL och regeringens psykiatriöverenskommelse.

Utifrån styrdokument hos kommun och landsting konstaterar rapporten att det i länet inte finns någon organisation för vilka som har ansvar för att strukturera och erbjuda första linjens insatser för barn och ungas psykiska hälsa. Istället vilar ansvaret, mer eller mindre reglerat, på olika verksamheter.

Totalt finns 45 verksamheter som erbjuder stöd och behandling till ungdomar med lätt till medelsvår psykisk ohälsa. Verksamheterna beskrivs på hemsidan www.sagauppsalalan.se. Kommunerna, framför allt elevhälsan, tar det största ansvaret för barn och ungas psykiska ohälsa.

Få aktörer använder sig enligt rapporten av någon evidensbaserad metod för att utvärdera om barnen och ungdomarna blivit hjälpta av insatserna eller inte. I många verksamheter saknas också dokumenterade system för samverkan, uppföljning och utvärdering.

Tabellen nedan visar antal ungdomar som har varit aktuella hos de olika verksamheterna under 2013.

Målgruppen totalt	70083
Elevhälsan	5909
Socialtjänsten icke-myndighet, råd & stöd inkl missbruk	5261
Primärvård, diagnossatta besök	3184
Barnspecialist	2211
BarnHV 0-6 år BVC-psykolog	1787
Äldre än 17 år hos BHV-psykolog	822
BUPs telefonrådgivning	775
Barn- och ungdomspsykolog på Barnspecialistmott. 6-20 år	663
VITS	485
Ungdomsmottagning 12-20 år + PV + Ungdomshälsan KBH	318
Ungdomspsykiatriska mott. Spången 15-20 år	243
Totalt	21658

Källa: Verksamheter och insatser för lätt till medelsvår psykisk ohälsa – "Första linjen" – för barn och unga i Uppsala län 2013, sid. 18.

Liv och hälsa ung

I detta avsnitt presenteras några siffror ur undersökningen *Liv och hälsa ung*, för att ge en bild av hur ungdomarna i länet mår.

Om Uppsala län

Den 31 december 2013 bodde drygt 345 000 personer i Uppsala län, som består av kommunerna Enköping, Heby, Håbo, Knivsta, Tierp, Uppsala, Älvkarleby och Östhammar. Antalet barn i åldern 13-18 var 21 900, vilket motsvarar 6,3 procent av befolkningen i länet (SCB 2014).

Vad är Liv och hälsa ung?

Liv och hälsa ung är en undersökning som genomförs av Regionförbundet, Landstinget i Uppsala län samt länets kommuner. 2013 genomfördes *Liv och hälsa ung* för femte gången, och cirka 7 400 elever i årskurs 7 och 9 samt årskurs 2 på gymnasiet svarade på frågor om bland annat hälsa, trygghet och skola. Resultatet används som underlag för planering inom såväl hälso- och sjukvård som i kommunernas välfärdsarbete.

Hur mår ungdomarna?

En klar majoritet av ungdomarna svarar att de mår bra. I årskurs 9 svarar 73 procent av flickorna och 87 procent av pojkarna att de mår bra eller mycket bra.

Andelen har minskat med någon procentenhet sedan 2009. Mönstret är detsamma i alla åldersgrupper, undantaget pojkar i årskurs 7 och flickor i årskurs 2 på gymnasiet där något fler än tidigare svarat att de mår bra.

Huvudvärk och ont i magen

Knappt en fjärdedel av flickorna i årskurs 9 uppgav att de haft huvudvärk ofta eller alltid under de senaste tre månaderna. Bland pojkarna var det 6,4 procent som svarade så. Samtidigt har andelen som har problem med huvudvärk minskat något sedan 2009, för båda pojkar och flickor i alla åldersgrupper.

Färre har också uppgett att de ofta eller alltid haft ont i magen jämfört med 2009. Återigen är det flickorna som har mest ont i magen, tre gånger så många tjejer som killar har ofta eller alltid haft ont i magen under de senaste tre månaderna.

Det är vanligare att tjejer använder receptfria läkemedel mot huvudvärk eller annan smärta. 60 procent av tjejerna i årskurs 2 hade använt sådana läkemedel någon enstaka gång, jämfört med 36 procent av killarna. Ungefär dubbelt så många tjejer som killar har också svarat att de tar till receptfria läkemedel varje dag eller nästan varje dag, 9,5 procent jämfört med 4,6 procent av killarna.

Sömn

Fler tjejer än killar uppger att de sovit oroligt under de senaste tre månaderna. I genomsnitt har 14 procent av tjejerna gjort det, jämfört med 4 procent av killarna.

En del ungdomar har också besvär att somna. Flickor uppger i högre grad att de ofta eller alltid har haft svårt att somna under de tre senaste månaderna. I årskurs 9 har en femtedel av flickorna svårt att somna, jämfört med en sjundedel av pojkarna.

Stress

Flickor känner sig enligt undersökningen betydligt mer stressade än pojkar. Nästan hälften av tjejerna i årskurs 9 har svarat att de ofta eller alltid är stressade, jämfört med en sjättedel av killarna.

Generellt känner sig de äldre eleverna mer stressade än de yngre, och totalt sett är fler stressade 2013 än 2009.

Nedstämdhet

Andelen som ofta eller alltid känner sig nedstämda har ökat något i alla åldersgrupper sedan 2009. Mest nedstämda är eleverna på gymnasiet, där 24 procent av tjejerna och 10 procent av killarna uppgett att de känt sig nedstämda de tre senaste månaderna. I årskurs 7 är motsvarande siffror 14 procent för flickorna och 4 procent för killarna.

Att kunna prata med sina föräldrar

En majoritet av ungdomarna instämmer i påståendet att de kan prata med sina föräldrar om nästan allt, och andelen har ökat sedan 2009. I gymnasiet har 80 procent svarat att påståendet stämmer helt eller ganska bra.

Regler hemma

I undersökningen ställs flera frågor om hur noga det är hemma att ungdomarna sköter skolan eller går och lägger sig i tid. Omkring 90 procent har svarat att det är mycket eller ganska noga hemma att de sköter skolarbetet, och för nästan 95 procent är det noga att de inte skolkar. Siffrorna ser likartade ut för såväl tjejer som killar i alla årskurser.

Ungdomarna upplever att det inte är lika viktigt hemma när de går och lägger sig. I årskurs 7 svarar i genomsnitt 78 procent av eleverna att det är mycket eller ganska noga när de går och lägger sig, jämfört med ungefär 50 procent i årskurs 2 på gymnasiet. Inte heller på detta område skiljer sig svaren åt i någon större utsträckning mellan könen.

Alkohol och droger

80 procent av eleverna i årskurs 7 har inte druckit alkohol under det senaste året. Bland de äldre eleverna är andelen lägre. I årskurs 2 på gymnasiet är det en femtedel som inte druckit alkohol alls.

I gymnasiet har knappt 20 procent av killarna och drygt 13 procent av tjejerna provat narkotika. Bland de yngre eleverna är andelen lägre. I årskurs 7 har fyra procent av pojkarna och strax över en procent av tjejerna provat droger.

96 procent av ungdomarna upplever att det är ganska eller mycket noga hemma att de inte använder narkotika. För alkohol är siffran ungefär densamma för eleverna i årskurs 7, men lägre för de äldre eleverna. I årskurs 2 på gymnasiet är det 60 procent som svarat att det är viktigt för deras föräldrar att de inte dricker.

Avslutande kommentar

Siffrorna från Liv och hälsa ung visar att tjejer generellt mår sämre än killar. Fler tjejer än killar svarar att de haft symptom som ont i magen, huvudvärk, sömnproblem och att de känner sig stressade.

Samma mönster kan ses i statistik för hela landet. Enligt SCB visar en internationell undersökning av 15-åringars hälsa att svenska elever generellt är mycket friska. Skillnaden mellan könen är dock stor. Knappt varannan tjej uppgav sig vara mycket frisk, jämfört med sju av tio killar.

Ungdomars psykiska ohälsa har generellt ökat sedan 1980-talet. Problem som huvudvärk, oro och sömnsvårigheter har blivit vanligare, framför allt bland tjejer. Till exempel uppgav nästan dubbelt så många 15-åriga flickor att de ofta hade huvudvärk 2009/10 jämfört med 1985/86 (SCB).

Enkätundersökning

Hur har undersökningen genomförts?

Enkäten har skickats ut till ett antal centrala aktörer, utvalda med hjälp av Regionförbundet. Syftet har inte varit att skapa en heltäckande bild av vilket föräldrastödsarbete riktat till föräldrar med tonårsbarn som erbjuds i länet. Istället är tanken i första hand att ta del av aktörernas förslag på hur arbetet kan utvecklas samt vilken roll Länsstyrelsen kan ha.

Vi kontaktade Uppsala, Knivsta och Östhammars kommuner, liksom representanter för verksamheter på länsnivå. Dessa var Ungdomshälsan, BUP samt landstingets folkhälsoenhet som bland annat samordnar länets familjecentraler. Elevhälsan i Uppsala har också fått enkäten.

Enkätfrågorna har formulerats utifrån det underlag som tagits fram av det länsstyrelsegemensamma arbetsutskottet för föräldrastödsuppdraget. I detta fanns sex frågeområden med en rad underfrågor inom varje. Dessa har anpassats så att frågorna täcker in alla områden, men även kortats ner för att enkäten inte skulle bli för omfattande för svarspersonerna.

Frågorna skickades ut via mail. Totalt inkom svar från fem av sju aktörer som fått enkäten.

På ett möte med länets föräldrastödsnätverk deltog Länsstyrelsen för att informera om föräldrastödsuppdraget samt få synpunkter och kunskap om hur arbetet kan utformas. Deltagarna vid mötet kom med många värdefulla tankar som redovisas längre fram.

På mötet fick vi även tips om att kontakta Enköpings kommun, som har ett framgångsrikt samarbete mellan skolan och socialförvaltningen för att erbjuda alla föräldrar utbildning enligt metoden COPE. Därför gjordes en telefonintervju med Marie Holmberg, COPE-samordnare i Enköpings kommun.

I undersökningen ingår också anteckningar från ett möte med Regionförbundet och Anna Sarkadi, forskare inom föräldrastöd. Syftet med dessa möten var att ta del av deras erfarenheter och kunskap om länets arbete, samt tankar om hur arbetet kan utformas i framtiden.

Enkät svar

Här sammanfattas de enkät svar som kommit in.

[Carina Hesse Bolin](#), enhetschef Hälsoäventyret och samordnare för länets familjecentraler, [Uppsala läns landsting](#)

Hälsoäventyret i Uppsala erbjuder undervisning för skolklasser i länet kring teman som kropp och själ, relationer och attityder kring tobak och alkohol.

Under 2014 har Hälsoäventyret inte arbetat strukturerat med någon föräldrastödsmetod som COPE eller Komet. Däremot har Hälsoäventyret olika aktiviteter riktade till föräldrar som handlar om tobak, alkohol och sexuell hälsa.

Just nu håller de på att ta fram ett informationsblad till föräldrar om den undervisning deras barn har fått i skolan om tobak, alkohol och sexuell hälsa. På fem skolor i länet introducerar Hälsoäventyret metoden tobaksfri duo varje termin, vilket skulle kunna ses som en form av föräldrastöd. I mån av tid är Hälsoäventyret också ute och föreläser.

För att nå ut till föräldrarna med information om det stöd som erbjuds använder sig Hälsoäventyret av föräldrabrev. Skolor erbjuds också att hålla föräldramöten i Hälsoäventyrets lokaler för att knyta an till verksamhetens innehåll.

Hälsoäventyret samverkar i olika utsträckning med länets kommuner, Länsstyrelsen, Regionförbundet, ideella organisationer, Länsförsäkringar, idrottsföreningar med flera.

En möjlighet för det fortsatta föräldrastödsarbetet är att det finns hög kompetens på området i länet, hos aktörer som skulle kunna samarbeta i större utsträckning än idag. En utmaning kan att nå ut till föräldrarna i en vardag då tid ofta är en bristvara.

Länsstyrelsen skulle kunna fungera som ett bollplank, med kunskap om vad som sker både nationellt och i länet. På så sätt kan länets olika aktörer komplettera varandra.

Carina Hesse Bolin tillägger att många föräldrar efterfrågar föräldrastöd under tonårstiden, men de som deltar ofta är de som har tonårsbarn som kanske fungerar relativt bra. Hon tror att stödet måste kunna erbjudas i många olika former för att kunna passa in i samhället idag.

[Eva Köpman, chef Råd och stöd Uppsala kommun](#)

Råd och stöd har olika enheter som vänder sig till barn och unga mellan 0 och 20 år och deras föräldrar. Till exempel erbjuds föräldrautbildning i COPE tonår och Funktionell familjeterapi där hela familjen deltar. Familjer med barn och ungdomar 0-20 år kan vända sig till någon av kommunens familjeenheter.

Råd och stöd når ut till föräldrar via kontakter med skola, förskola, webbsida, BUP, polis med flera.

Vad gäller möjligheter och hinder för det fortsatta arbetet skriver Eva Köpman att det för Råd och stöds del handlar om resurser. Att arbeta uppsökande innebär ett ökat inflöde av familjer. Råd och stöd kan inte ha kö utan måste ta emot de familjer som söker dit.

[Kristin Hallqvist, enhetschef Råd och stöd, Knivsta kommun](#)

Knivsta erbjuder idag inte något stöd till föräldrar med tonårsbarn som ges generellt till alla som vill. Råd och stöd brukar erbjuda COPE för yngre åldrar, men inte tonårs-COPE. Anledningen är att de resurser som finns i första hand måste användas till allvarigare problem, och inte generella insatser.

Det senaste året har Råd och stöd inte aktivt försökt nå ut till föräldrar, förutom att man tar emot enskilda ärenden för föräldrastödjande samtal. 2013 hölls sådana samtal med 25 familjer. Under hösten 2014 tar man bara emot ärenden som kommer från myndighetsgruppen och möjligheten för föräldrar att söka på egen hand är stängd.

Samverkan är på gång bland annat genom en närvårdscoordinator som nyligen anställts i Knivsta kommun.

Enkäten har också skickats vidare till skolorganisationen och fritidsverksamhetsverksamheternas chefer. Kristin Hallqvist skriver att det möjligen finns fler former av föräldrastöd där. Några svar har dock inte inkommit från dessa verksamheter.

[Madeleine Langfos-Jonsson, avdelningschef Ungdomshälsan](#)

Ungdomsmottagningen riktar sig till ungdomar och är den enda verksamheten dit ungdomar under 18 år kan söka sig utan att föräldrarna måste involveras. Madeleine Langfos-Jonsson framhåller att denna möjlighet ska finnas kvar, eftersom det ofta är en förutsättning för att ungdomarna ska söka hjälp. Ungdomarna är också i ett skede i livet när deras vuxenblivande börjar formas och det är viktigt de får stöd i detta genom ett respektfullt bemötande och tro på deras egen kraft att hantera sina egna bekymmer. Därför är ungdomsmottagningen försiktig med att fokusera på föräldrarna.

Däremot kan föräldrarna följa med till besöken på mottagningen om ungdomen så önskar, eller om behandlaren vill att föräldrar deltar eller informeras. I sådana fall har det ofta skett ett

motivationsarbete innan, eftersom ungdomen ofta sökt sig till ungdomsmottagningen just för att de vill att föräldrarna ska lämnas utanför.

Ungdomsmottagningarna samverkar med kommunernas familjeenheter. Denna samverkan ser olika ut i olika kommuner i länet. I Uppsala finns socionomer från familjeenheten på plats på ungdomsmottagningarna i Sävja, Gottsunda och Flogsta. Ungdomsmottagningen samverkar också i enskilda ärenden med BUP, primärvårdens psykologer för 6-18 åringar och psykiatrimottagningen för unga vuxna.

En möjlighet för det fortsatta föräldrastödjande arbetet är att formalisera socialtjänstens råd och stödverksamhet på länets olika ungdomsmottagningar. På så sätt skulle respektive kommuns ansvar för föräldrastödet tydliggöras och ungdomsmottagningarna kan på så sätt fortsätta rikta sig explicit till ungdomarna, och föräldrarna få råd och stöd via kommunernas familjeenheter.

Länsstyrelsen kan hjälpa till med att i olika forum verka för en formalisering av råd och stöds arbete på länets ungdomsmottagningar. Tydliga kontrakt mellan alla kommuner och landstinget behöver skrivas där storleken på åtagandet från respektive utförare definieras.

[Christina Stenhammar, verksamhetschef Elevhälsan i Uppsala](#)

På frågan om vilket stöd som erbjuds idag hänvisar Christina Stenhammar till råd och stöds utbildning i COPE tonår, samt till Snorkel, ett samarbete mellan kommun och landsting kring ungdomar med nedstämdhet, oro eller ångest.

Information om föräldrastödet sprids på olika sätt på olika skolor. På vissa används det riktat till föräldrar, men på de flesta skolor skickar man ut till alla via mejl eller med en lapp som barnen tar med hem. Christina Stenhammar tycker att mejl som når alla föräldrar är ett bra sätt att nå ut, liksom att informera på föräldramöten.

Elevhälsan samverkar idag mycket med socialtjänsten råd och stöd, BUP, med flera.

Elevhälsan når i princip alla barn och har i de flesta fall även kontakt med föräldrarna, vilket är en möjlighet för att utveckla arbetet med föräldrastöd. Dock har man i första hand kontakt med barnen, inte föräldrarna, och eftersom elevhälsan inte ingår i kärnverksamheten får den förhållandevis lite utrymme i den pedagogiska världen.

Christina Stenhammar menar att Länsstyrelsen skulle kunna arbeta med informationsinsatser. Det skulle vara bra med publicitet i tidningen om föräldrastöd, för att det inte ska upplevas så stigmatiserat. Brev hem till föräldrarna skulle också kunna vara ett sätt att nå ut med att stödet inte bara behövs i problemfamiljer, utan att alla kan få stöd i sin vardag.

Telefonintervju med Marie Holmberg, COPE-samordnare Enköpings kommun

I Enköpings kommun erbjuds alla föräldrar till barn mellan 13 och 18 år att delta i föräldrautbildningen COPE. Ansvaret för utbildningen delas mellan socialförvaltningen, skolförvaltningen och utbildningsförvaltningen. Det finns utbildade kursledare inom respektive förvaltning, och arbetet hålls samman av en COPE-samordnare på socialförvaltningen.

Föräldrarna har erbjudits COPE-utbildningen sen 2002, och Marie Holmberg menar att samverkan är en av de största framgångsfaktorerna. Arbetet blir mer hållbart när flera förvaltningar är inblandade, och ansvaret inte vilar på några enstaka personer. Budgetplanen för COPE-utbildningen är förvaltningsöverskridande, vilket Marie Holmberg anser gör de olika förvaltningarna mer benägna att fortsätta satsa på arbetet.

I Enköping har man generellt satsat på samarbete mellan skol- och socialförvaltningen, berättar Marie Holmberg. Förutom COPE-utbildningen driver också förvaltningarna ett gemensamt projekt kring barn i grundskolan med hög frånvaro.

Att ha en person med särskilt uppdrag att samordna utbildningen har varit en av anledningarna till att arbetet kunnat rulla såpass länge, säger Marie Holmberg. Samordnaren kan se till att det finns tillräckligt många kursledare, planera lokaler och annat praktiskt.

När COPE-utbildningen skulle införas la man ner mycket tid på att förankra arbetet på alla nivåer. Med jämna mellanrum tas det upp igen, till exempel genom att information ges till nya chefer. Samordnaren har en central roll för att hålla frågan levande och fånga upp signaler om att det är dags att lyfta vikten av COPE-utbildningen igen. Nu kan det också vara dags att ta upp föräldrastödet i förvaltningarnas respektive nämnder, eftersom några personer bytts ut efter valet.

BUP var drivande i arbetet att införa COPE-utbildningen, och fungerade som samordnare innan kommunen tog över den rollen. Idag finns BUP fortfarande med som kvalitetssäkrare, och ordnar nätverksträffar för de kommuner i länet som arbetar med COPE.

En utmaning är att se till att alla nya chefer blir insatta i arbetet, och att verkligen nå ut brett till föräldrarna. Informationen inför varje nytt kurstillfälle sprids till föräldrarna via en kontaktperson på varje skola, som delar ut lappar i klasserna. På så sätt nås en majoritet av föräldrarna. Skolorna erbjuds också att en kursledare kommer och informerar på föräldramöten. Man har också provat att sätta in annonser i tidningen, men lappar och mun mot mun-metoden har fungerat bäst.

Informationen till föräldrarna har förändrats efter respons från de som deltagit i utbildningen. Tidigare var den inriktad på problem, vilket riskerade att skrämja bort föräldrar som inte upplevde sig ha några problem eller kände sig utpekade. Idag har man istället skrivit att alla föräldrar någon gång behöver stöd i sitt föräldraskap. Marie Holmberg upplever att hela spannet av föräldrar deltar i utbildningen, såväl de som upplever problem som de som går den i förebyggande syfte.

Enköpings kommun erbjuder även utbildningen enligt KOMET-metoden, till de föräldrar som upplever problem i sitt föräldraskap. Även för KOMET finns en samordnare, och många föräldrar som är intresserade av föräldrastöd vänder sig till någon av samordnarna som då kan lotsa dem till rätt utbildning. Information om det föräldrastöd som erbjuds i kommunen finns samlat i en informationsfolder på kommunens hemsida.

Marie Holmberg menar att Länsstyrelsen skulle kunna lyfta vikten av föräldrastöd, och stötta kommuner att införa stödet. Länsstyrelsen kan också stötta kommunerna i att se vikten av långsiktighet och förebyggande arbete, eftersom det ofta kan vara sådant arbete man väljer att spara in på.

Möte med Regionförbundet

Anteckningar från möte med Helén Olsson, utvecklingsledare och Karin Liljeberg-Trotzig, folkhälsostateg på Regionförbundet den 21 november 2014.

Hur kan länets arbete med föräldrastöd till föräldrar med tonåringar utvecklas?

Det skulle behöva tas ett samlat grepp om vilken verksamhet som finns idag. Vad görs i kommunerna och vilka aktörer är det som ska utföra föräldrastödet framöver?

Enköpings kommun och Gamla Uppsala familjeenhet arbetar idag med föräldrastöd riktat till föräldrar med barn i tonåren. De kan fungera som goda exempel.

Viktiga utgångspunkter i arbetet

Det är viktigt att inte bara ge stöd till de föräldrar vars barn har synliga symptom som skolk eller utåtagerande beteende. Även barn som utåt verkar må bra kan lida av psykisk ohälsa, och det är viktigt att föräldrastödsarbetet utgår från den kunskap som finns om detta.

Just därför måste föräldrastödet nå ut brett. Skolan kan vara en arena för att nå ut, men är också en arena som är svår att komma in på. Ett sätt kan vara att ta hjälp av engagerade föräldrar, till exempel föräldraföreningen som kan hjälpa till att införliva ett föräldrastödsarbete i skolan.

En metod är föräldramöten där föräldrarna får möjlighet att reflektera kring sitt föräldraskap. Länsstyrelsen skulle kunna driva ett pilotprojekt tillsammans med skolan, för att se hur man kan nå alla föräldrar den vägen.

Föräldrarnas behov måste vara utgångspunkten för föräldrastödet. Ofta efterfrågar föräldrar att få prata med andra så att man inte känner sig ensam i sitt föräldraskap. Föräldrar kan behöva verktyg för att förstå och förändra sig själva. Hur man är som förälder kan variera beroende på livssituation och barnens ålder. Många föräldrar behöver också kunskap om tonåringars utveckling.

Ökad samverkan

Ett förslag är att arbeta för att aktörer som idrottsföreningar, föräldrar, skola och ungdomsmottagningar gemensamt tar fram ett mål för arbetet med föräldrar till tonårsbarn i länet. Hur vill vi att våra tonåringar ska ha det och vilket stöd vill vi erbjuda till deras föräldrar? Om alla drar åt samma håll och föräldrastöd erbjuds på flera olika arenor kan man tillsammans nå fler föräldrar.

Idag kan exempelvis skolor vara försiktiga med att informera föräldrarna, eftersom ungdomarnas integritet är högt prioriterad. Det skulle vara bra om föräldrarna involverades tidigare.

Tankar om Länsstyrelsens arbete

Länsstyrelsen kan hjälpa till med att ge en bild av hur stödet ser ut idag, genom den undersökning som just nu görs.

För att effektivt införa föräldrastöd i skolan skulle elevhälsans uppdrag behöva utökas. Länsstyrelsen kan fungera som kanal för att föra upp detta på nationell nivå.

Föräldrastödet är en viktig del i Regionförbundets strategiska folkhälsoarbete. Föräldrastödsnätverket är en befintlig struktur där representanter från såväl kommunal som regional nivå deltar. Nätverket är ett bra forum att jobba vidare utifrån. Regionförbundet ser gärna att Länsstyrelsen deltar på dessa möten. På så sätt kan Länsstyrelsen hålla i processen att utveckla länets föräldrastöd riktat till föräldrar med tonårsbarn.

Möte med länets föräldrastödsnätverk

Regionförbundet kallar till regional föräldrastödssamverkan fyra gånger per år. Målet är att samverka för ett utvecklat och stärkt föräldrastöd.

Under nätverkets möte den 21 november deltog Länsstyrelsen för att informera om föräldrastödsuppdraget samt hämta in synpunkter och kunskap om hur arbetet kan utformas. De synpunkter och förslag som kom upp har nedan sammanställts utifrån ett antal teman.

Föräldrastöd till föräldrar med tonårsbarn behövs

Deltagarna på mötet såg ett behov av att utveckla föräldrastödet till föräldrar till tonårsbarn. Idag tar de flesta föräldrar del av det stöd som riktas till blivande eller nyblivna föräldrar, men för äldre barn saknas ett samlat föräldrastöd.

Det finns dock ett behov av att klargöra vem som ska driva föräldrastödet och hur. Utan pengar och tydligt uppdrag är det svårt att dra igång ett samlat arbete för att nå alla föräldrar.

Skolan en arena för att nå alla föräldrar

Ett sätt att nå ut brett till föräldrar är att gå genom skolan. Elevhälsan kan ha ett aktivt arbete med föräldrastöd, genom att informera och ha prova på-tillfällen på föräldramöten. På så sätt kan man också möta efterfrågan från föräldrar på att samtala om föräldraskapet under föräldramötena.

På utvecklingsamtalen kan skolan ha som rutin att informera om det föräldrastöd som erbjuds i kommunen. Det är ett sätt att normalisera föräldrastödet, och understryka att det är något som alla kan behöva utan att någon känner sig utpekad.

Deltagarna på mötet efterfrågar också att föräldrarna involveras i skolhälsovården mer än vad som görs idag.

Portal på nätet kan sprida information till föräldrarna

Idag saknas samlad information på nätet om vilket föräldrastöd som erbjuds i länet, endast Heby och Enköpings kommuner har samlat sina föräldrastödsinsatser i en folder. En gemensam portal på nätet skulle vara ett sätt för föräldrarna att hitta stödsinsatser.

Föräldrastöd på arbetstid

För att nå föräldrar bör man fundera på var de befinner sig. Arbetsgivare kan erbjuda föräldrastödsgrupper på arbetstid, eller ge möjlighet att använda friskvårdstid till detta. Uppsala kommun har tidigare erbjudit föräldrastöd på betald arbetstid tillsammans med företaget.

Om det var möjligt att ta ut fler dagar ur föräldraförsäkringen även när barnen blivit tonåringar skulle det vara ett sätt att få föräldrarna att delta. Det skulle i så fall krävas ett beslut på nationell nivå, något som Länsstyrelsen skulle kunna arbeta för.

Andra sätt att nå ut

Deltagarna kom också med andra förslag på hur föräldrarna kan nås av stödet:

Samarbete med idrottsrörelsen. Det drogpolitiska programmet inom föreningslivet är en form av indirekt stöd till föräldrarna när det handlar om ANDT-frågor. Man kan också nå ut till de föräldrar som följer med ungdomarna på deras träningar.

Ge information till föräldrarna i samband med att deras barn konfirmeras

Inrätta ett telefonstöd dit föräldrar kan ringa för att bolla tankar om sitt föräldraskap

Ha fler obligatoriska nedslag inom vården än MVC och BVC. Möjlighet att ta ut dagar ur föräldraförsäkringen för att gå på dessa.

Fritidsgårdar och bibliotek är andra arenor där man kan nå föräldrar.

Vad Länsstyrelsen kan göra

Fokusera på det stöd som finns idag och identifiera vad som saknas idag. Utveckla, förstärka och samordna föräldrastödet som redan finns.

Stödja kommunerna i deras föräldrastödsarbete.

Ge stöd till nya insatser.

Göra forskning om föräldrastöd lättillgänglig.

Möte med Anna Sarkadi

Anteckningar från möte med Anna Sarkadi den 26 november 2014. Anna Sarkadi är docent och specialistläkare, och har bland annat varit projektledare för "Föräldrastöd i Sverige idag – vad, när och hur?" som gjordes 2008 på uppdrag av Folkhälsomyndigheten.

Anna Sarkadi framhåller att föräldrastödsarbetet måste präglas av såväl bredd som kontinuitet. Föräldrar efterfrågar ofta en tydlig instans som är dörren in till allt annat stöd som erbjuds av kommun och landsting. Många har en positiv bild av hur BVC fungerar, och skulle vilja ha en liknande verksamhet för tonåringar.

Nyckeln är att det ska vara lätt att hitta rätt, och att alla enskilda verksamheter vet om varandra och övar på att samarbeta. Därför behöver ett system för föräldrastöd byggas upp, där den som söker hjälp direkt kan hänvisas vidare till rätt stöd, oavsett om det handlar om att delta i ett föräldrastödsprogram på internet eller att för sitt barns räkning komma i kontakt med psykiatrin eller socialtjänsten. Familjecentralerna arbetar idag utifrån ett sådant tankesätt, men skulle behöva ett utvidgat uppdrag för att täcka alla åldrar upp till 18 år.

Samverkan med föräldrar kan stärkas inom till exempel ungdomsmottagningens verksamhet. Att arbeta med tematiska föräldramöten i skolan och se dessa som ett stödtilfälle är också ett sätt att nå ut till föräldrarna.

Anna Sarkadi menar att den nationella strategin för föräldrastöd är viktig. För att strategin ska få genomslag behövs en tydligare implementering där regeringen klagör hur uppdraget ska genomföras och följas upp. Ekonomiska resurser är också nödvändigt i ett inledningskede, för att till exempel kunna köpa in program och marknadsföra dem. Först när arbetet är igång går kan verksamheten rymmas inom befintlig budget.

Avslutande diskussion

Att förbättra ungdomars psykiska hälsa pekas ut som ett mål i regeringens strategi för ett utvecklat föräldrastöd. I Folkhälsopolicy för Uppsala län är psykiskt välbefinnande ett av fyra strategiområden, med särskilt fokus på barn, ungdomar och unga kvinnor. De siffror som i den här rapporten lyfts upp ur Liv och hälsa ung visar också att tjejer i högre grad känner sig stressade, har huvudvärk och sömnproblem.

Tidigare undersökningar av länets föräldrastöd, samt de enkät- och intervjuvar som presenteras i denna rapport, visar att det finns ett visst föräldrastöd riktat till föräldrar med tonårsbarn i länet. En del använder sig av någon form av program, till exempel Enköpings kommun som erbjuder COPE tonår till alla föräldrar med tonårsbarn.

För att åstadkomma ett hållbart arbete föräldrastödsarbete framhåller flera deltagare i undersökningen, såsom Anna Sarkadi, att den nationella strategin för föräldrastöd är viktig. Men, för att strategin ska få genomslag behövs en tydligare implementering där regeringen klargör hur uppdraget ska genomföras och följas upp.

Utmaningar och förslag

Undersökningen visar att det skulle behövas en genomlysning av vilka aktörer som arbetar med föräldrastöd riktat till föräldrar med tonårsbarn. Ett tydligt sådant uppdrag tycks idag saknas hos en del av kommunerna. Till exempel hänvisade några av de kommuner som deltog i undersökningen till socialtjänstens råd och stöd-enheter. Själva svarade de dock att de inte har möjlighet att arbeta med ett generellt föräldrastöd på grund av resursbrist.

Samverkan mellan olika aktörer både inom länet och inom kommunerna behöver stärkas. Alla aktörer bör känna till vad de andra gör, så att föräldrar direkt kan hänvisas till rätt instans oavsett var de först söker stöd. Eftersom syftet med det utökade föräldrastödet är att förbättra barn och ungas psykiska hälsa behöver stödet också kombineras med olika insatser riktade till barn och unga med psykisk ohälsa.

Ett förslag som kommit upp är att formalisera socialtjänstens råd och stödverksamhet på länets ungdomsmottagningar i tydliga kontrakt. Skolan framhålls också som en central aktör, och exempel på en fungerande sådan samverkan finns i Enköpings kommun. Regionförbundet föreslår att aktörer som skola, ungdomsmottagningar och idrottsföreningar gemensamt skulle kunna komma fram till ett mål för länets arbete med föräldrar till barn i tonåren. På så sätt kan stöd erbjudas på många arenor och nå ut till fler.

I dagsläget saknas det en samlad information om vilket föräldrastöd som erbjuds i länet. För att synliggöra det föräldrastöd som finns är ett förslag att samla alla insatser på en webbplats. Informationen skulle kunna införlivas i SAGA Uppsala län, en databas som beskriver de verksamheter som riktar sig till barn och unga med psykisk ohälsa. Ett annat alternativ är att informationen finns på webbplatsen 1177. Det senare förutsätter i så fall ett nationellt, länsstyrelsegemensamt arbete.

Länsstyrelsens roll

Nätverket för regional föräldrastödssamverkan är en tillgång för det arbetet med föräldrastöd i länet. Många värdefulla synpunkter och förslag kom upp på det möte i november där Länsstyrelsens uppdrag diskuterades. Bland annat vid detta tillfälle lyftes behovet av en aktör som samordnar och håller samman arbetet på länsnivå.

Länsstyrelsen ser positivt på ett fortsatt uppdrag på föräldrastödsområdet och på att fungera som samordnare för länets arbete. För att kunna driva ett hållbart arbete som ger resultat på lång sikt, exempelvis utifrån några av de förslag som inkommit i undersökningen, krävs dock utökade resurser. Med resurser i liknande omfattning som i år får Länsstyrelsen begränsade möjligheter att inta en aktiv roll. I så fall föreslår vi att Länsstyrelsen istället använder medlen till att stödja befintliga aktörer i en utveckling av deras arbete, eller till att stödja forskning på området.

Denna rapport undersöker förutsättningar för ett utvecklat stöd till föräldrar med barn i tonåren i Uppsala län.

Undersökningen visar bland annat att samverkan mellan olika aktörer både inom länet och inom kommunerna behöver stärkas. Alla aktörer bör känna till vad de andra gör, så att föräldrar direkt kan hänvisas till rätt instans oavsett var de först söker stöd. Eftersom syftet med det utökade föräldrastödet är att förbättra barn och ungas psykiska hälsa behöver stödet också kombineras med olika insatser riktade till barn och unga med psykisk ohälsa.

År 2009 tog regeringen fram en strategi för ett utvecklat föräldrastöd. Målet är att förbättra barn och ungdomars hälsa och utveckling, genom att ge stöd till föräldrarna.

Länsstyrelsen har i uppdrag att under 2014-2017 stödja till kommuner, landsting och andra aktörer i länet i arbetet med att utveckla stödet till föräldrar med barn i tonåren.

MEDDELANDESERIEN 2014



LÄNSSTYRELSEN
UPPSALA LÄN

POSTADRESS 751 86 Uppsala GATUADRESS Hamnesplanaden 3
TEL 010-22 33 000 (vxl) FAX 010-22 33 010
E-POST uppsala@lansstyrelsen.se WEBBPLATS www.lansstyrelsen.se/uppsala