

Information om föräldrautbildningsprogrammet COPE

Det kanadensiska föräldrautbildningsprogrammet COPE ó The Community Parent Education Program är ett strukturerat manualbaserat föräldrautbildningsprogram som riktar sig föräldrar med barn i åldern 3-12 år. Programmet finns också i en version som vänder sig till tonårsföräldrar och som bygger på COPE-metodikerna. Programmet är väl utvärderat och har fått stor spridning i Sverige inom såväl kommunal som landstingskommunal verksamhet.

COPE-programmet har utarbetats av professor Charles Cunningham vid McMaster's University and Children's Hospital i Hamilton, Ontario. Vid centret har man sedan flera år gjort en bred satsning på förebyggande insatser i familjernas närmiljö i samarbete med kommunerna.

Även om COPE ursprungligen utarbetades för föräldrar till barn med stora problem med utagerande beteende kan det med fördel erbjudas till alla föräldrar som upplever att de har behov av stöd i att hantera typiska vardagsproblem och konfliktsituationer med sina barn.

Genom att erbjuda programmet till alla föräldrar kan man fånga upp föräldrarna tidigt via exempelvis förskola, BVC, elevvård/skolhälsovård.

Syfte

COPE- programmet bygger i likhet med andra närbesläktade föräldrautbildningsprogram (Komet, Webster-Stratton m.fl.) på inlärningspsykologi och social inläringsteori men också på kognitiv attributionsteori, systemisk familjeteori och teorier om storgruppsprocesser. Syftet är att ge föräldrar verktyg att förstå och hantera sitt barns beteende och stärka dem i sitt föräldraskap. Ett viktigt syfte är också att förbättra samspelet i familjen och att skapa stödjande nätverk. Programmet har en utpräglat pedagogisk inriktning.

Uppläggning och innehåll

Programmet har en väl beprövad manual som finns översatt till svenska. En ny omarbetad upplaga av manualen föreligger sedan hösten 2008..

I COPE arbetar utifrån en storgruppsmodell. En COPE-grupp består av mellan 25- 30 föräldrar, vilket gör programmet kostnadseffektivt och skapar förutsättningar för ett rikt erfarenhetsutbyte mellan föräldrar. En COPE-kurs omfattar normalt 10 gruppträffar om två timmar. Gruppen träffas en gång i veckan. Programmet är mycket deltagarstyrt och diskussionerna förs ömsom i smågrupper och i stor grupp.

Varje gruppträff är noga strukturerad och avhandlar en strategi. Det kan exempelvis röra sig om hur man uppmuntrar och berömmar sitt barn på ett medvetet sätt för att bryta negativa cirklar i samspelet och för att påverka barnet att bete sig mer följsamt. Föräldrar får också arbeta med hur man kan fördela sin uppmärksamhet mellan syskon, hur man kan bortse från vissa mindre förseelser genom att hålla inne med negativa reaktioner, hur man kan förebygga och planera för att hantera problemsituationer och hur man kan ingripa effektivt när barnet gått för långt. Problemlösningstrategier och belöningsystem ingår också, liksom hur man kan få ett bra samarbete med skolan. Varje gruppträff innehåller återkommande moment. Efter en stunds social samvaro placerar sig deltagarna vid småbord med 4 -7 deltagare och utser en smågruppsledare. Deltagarna diskuterar först hur man lyckats med en hemuppgift baserad på den strategi man behandlat gången innan. Betoningen ligger på de gånger man lyckats tillämpa strategin hemma. Därefter följer en sekvens med videoinspelade scener där deltagarna får se en förälder som begår olika fel i sitt bemötande av ett barn. Utifrån dessa scener får föräldrarna diskutera sig fram till lämpligare förhållningssätt. Den föreslagna, mer lämpliga, strategin byggs upp steg för steg och modelleras/demonstreras i nästa moment av gruppledarna enligt föräldrarnas instruktioner. Föräldrarna arbetar sedan i smågrupper med att hitta andra situationer där de kan använda strategin, varefter föräldrarna två och två själva får träna strategin genom egna övningar. Till sist planerar föräldrarna hur de ska fortsätta tillämpa strategin hemma till nästa gruppträff. Lektionen avslutas med att gruppledaren sammanfattar veckans strategi.

Kursledarna

Kursledarna kan vara pedagoger inom förskola och skola, socialarbetare, familjebehandlare, psykologer, sjuksköterskor med flera. Viktiga kvalifikationer är pedagogisk kompetens, kunskap om barn med svårhanterligt beteende och vana vid att leda grupper.

Kursledarutbildning

Agneta Hellström, SINUS AB har genom ett nära samarbete med programmets upphovsman professor Charles Cunningham anordnat utbildningar för kursledare i COPE-programmet sedan 2001.

Sammanlagt har över 1500 kursledare genomgått grundutbildningen (Nivå 1) och programmet är nu spritt i många kommuner. Professor Cunningham har tidigare kommit till Sverige två gånger per år för att i SINUS regi utbilda kursledare, de senaste åren tillsammans med Agneta Hellström. Sedan 2007 kan utbildningen erbjudas helt på svenska sedan Agneta Hellström fått tillstånd av Cunningham att självständigt utbilda kursledare i COPE.

Grundutbildning för kursledare i COPE-programmet består av tre heldagar och anordnas av centralt i Stockholm eller som lokal uppdragsutbildning. Uppföljnings- och fördjupningsdagar för erfarna kursledare anordnas också.

Svenska COPE-föreningen arrangerar sedan 2009 också kursledarutbildningar via det så kallade COPE centrat vid BUP-kliniken i Malmö.

Utvärdering

Den kanadensiska versionen av programmet är vetenskapligt utvärderad (Cunningham et al, 1995).

En svensk vetenskaplig utvärdering med kontrollgrupp av grupper i Uppsala län samt Tyresö kommun har också gjorts av Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet (Thorell L.B. & Hellström A. 2006). Den visar bland annat att samtliga föräldrar är nöjda med kursen i sin helhet. Över tre fjärdedelar av föräldrarna är mycket nöjda. Utvärderingen visar också att man verkligen når föräldrar vars barn har svåra problem med denna föräldrautbildning och rekryteringsmetod. Signifikanta effekter uppnås på såväl barnens problembeteende (hyperaktivitet och trotsymtom) som föräldrars upplevelse och förmåga att hantera barnet (föräldrastress, brist på upplevd kontroll i föräldrarollen, problem i dagliga situationer). Resultaten är publicerade i en vetenskaplig artikel (Thorell, L B 2009).

Utvärderingar av programmet har också gjorts bland annat i Linköping (Thunström P & Carlsson U, 2002) och Malmö (Silverberg G & Nilsson L.2003) med gott resultat.

Regelbundna utvärderingar av deltagarnas tillfredsställelse med programmet, så kallad Consumer´s Satisfaction görs regelbundet på många håll där programmet genomförs.

Programmet har rekommenderats av Statens Folkhälsoinstitut inom ramen för ett regeringsuppdrag om föräldrautbildning. Implementeringen av programmet i Uppsala län har också blivit utvald som modell i ett EU-projekt om förebyggande folkhälsoarbete.

Metodens användning i Sverige

COPE har använts i Sverige sedan år 2000 och är spritt i en rad kommuner och landstingsverksamheter. Den 1 januari 2010 fanns det uppskattningsvis omkring 2000 utbildade kursledare i COPE- programmet. Nedan följer en kort redovisning från några av de platser där man har längst erfarenhet av programmet och där man lyckats upprätthålla programmet över tid.

- Malmö

BUP kliniken i Malmö kom 1997 i kontakt med Charles Cunningham. För att de föräldrar i Malmö som var intresserade av att delta i en COPE föräldrautbildning skulle få möjlighet till detta, har BUP-kliniken i Malmö arbetat för att sprida COPE även utanför kliniken. Kliniken har samarbetet med de stadsdelar i Malmö som vill starta upp egna föräldrautbildningsgrupper. Detta har gjorts genom att bjuda in personal från skola och socialtjänst att vara med vid de föreläsningar och kursledarutbildningar som Charles Cunningham har hållit under sina besök på

kliniken, samt genom att erbjuda handledning till dem som startar upp COPE-grupper. Vidare har BUP i Malmö översatt den kanadensiska manualen och av videofilmen. Kliniken har även i samråd med Charles Cunninghams utarbetat en tonårsversion av programmet.

Malmö stad har genom samarbetet med BUP byggt upp en egen COPE-organisation som resulterat i att Malmö nu erbjuder sina föräldrar COPE som ett generellt föräldrastödsprogram. Erbjudandet om COPE som ett generellt föräldrautbildningsprogram finns i alla Malmös tio stadsdelar. Det är Malmös skola/barnomsorgsorganisationer som erbjuder COPE till föräldrarna .

Det finns i Malmö en betydande erfarenhet av att erbjuda COPE till invandrargrupper. Dessa erbjudande har gjorts på såväl svenska som hemspråk. En speciell satsning görs nu inom SFI undervisningen på KOMVUX. Eleverna studerar under en termin COPE som en del av ämnena samhällsinformation och svenska. Vidare har Malmö spelat in COPE- filmerna 3-12 år, på, albanska och arabiska.

Malmö Stad har i samarbete med BUP genom Mobiliseringen mot narkotika tagit fram fem språkversioner av tonårsprogrammet, nämligen på arabiska, farsi/dari (Iran/Afganistan), sorani (Kurdistan), somaliska och turkiska. Detta har möjliggjort att ett antal invandrarföreningar nu erbjuder COPE till sina medlemmar.

<http://www.malmo.se/cope>

- Linköping

I Linköping genomfördes de första försöken i stadsdelen Ryd år 2000. Nio gruppledare utbildades: 4 förskollärare, 2 lågstadielärare, en speciallärare, en skolsjuksköterska och en distriktssköterska. Övrig personal i förskola och skola i Ryd fick en halvdagskurs med genomgång av metodiken. I detta första försök erbjöds programmet till samtliga 140 föräldrar med barn i ålder 3-9 år inom en mindre del av stadsdelen (Solhaga). Nittiofem föräldrar anmälde sitt intresse. Dock kunde endast 62 erbjudas plats i en av de 4 föräldragrupper som bildades. Föräldrarna fördelades efter barnens ålder. Grupperna träffades på kvällstid i lokaler inom området, förskolor, lärarrum, öppen förskola och fritidshem. Ledarna bjöd på smörgås och varm dryck och med hjälp av eleverna i en gymnasieklass ordnades barnvakt under de kvällar då grupperna träffades. Gruppledarna fick ett par timmars handledning efter varje gruppträff. Till det första grupptillfället kom 35 föräldrar, det vill säga drygt hälften av de som hade erbjudits plats. Detta innebär att 38 procent i målgruppen deltog (95/140 x 35/62). Vid det sista, 14:e tillfället, deltog 23 föräldrar. De flesta föräldrar var mycket nöjda med såväl innehållet i programmet, med gruppledarna som med diskussionerna. De flesta uppfattade också att de fått hjälp i sin föräldraroll och att de förändrat sitt bemötande av barnet. Verksamheten erbjuds nu i ett flertal stadsdelar. När insatsen upprepas har anslutningen blivit högre än i det första redovisade försöket i Ryd..

- Uppsala län

I Uppsala läns landsting inledde barn- och ungdomspsykiatriska kliniken under hösten 2002 en satsning på COPE i samarbete med barn- och ungdomshabiliteringen och länets kommuner. Projektledare var Agneta Hellström.

Kommunerna är ansvariga för COPE- kurserna och barn- och ungdomspsykiatriska kliniken roll är att initiera, samordna, ge råd och stöd i planering och genomförande samt handledning till gruppleddare. Lokala samordnare och kontaktpersoner som svarar för den lokala implementeringen finns i varje deltagande kommun. Ansvar för COPE- programmet kan ligga inom olika verksamheter såsom socialtjänst eller elevhälsa. I flera kommuner genomförs programmet i samarbete över förvaltnings- och verksamhetsgränser inom ramen för de samarbetsformer som finns redan idag, exempelvis familjecentraler, öppna förskolor m.fl. Ett fyrtiotal gruppleddare har hittills utbildats i länet och fler utbildas vartefter. Nya COPE- kurser startar vår och höst. Nya grupper startar varje höst och vår. I möjligaste mån försöker kommunerna att anordna barnvaktsservice för de föräldrar som behöver det.

Föräldrarna rekryteras dels genom inbjudan, som går ut till alla föräldrar till barn i förskola och skola i den aktuella åldersgruppen inom ett prioriterat område eller en hel kommun, dels genom annonsering, affischering, mediainslag m.m. Föräldrar kan också få information om kurserna via BVC, elevhälsoteam, öppna förskolor, familjecentraler, BUP- enheter m.fl. Det betonas starkt att kursen är helt frivillig och att föräldrarna själva bedömer om de har behov av att gå den. För utvärderingsrapport, se nedan (Thorell och Hellström 2006 samt Thorell, 2009).

Referenser

Cunningham, C. E; Bremner R. & Boyle, M. (1995) Large Group Community-Based Parenting Programs for Families of Preschoolers at risk for disruptive behaviour disorders. Utilization, cost effectiveness, and outcome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 36, 1141-1159.

Cunningham C (1998) A large group community based family systems approach to parent training. In *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. A Handbook for Diagnosis and Treatment*. 2nd edition Ed. Barkley, R. New York The Guilford Press.

Cunningham C.E.; Bremner R. & Secord M.(2002) COPE The Community Parent Education Program. Gruppleddarmanual. Övers. och bearbetn. Barnpsykiatriska kliniken i Malmö.

Hansson A. (2004) COPE The Community Parent Education Program. Dokumentation av ett pilotprojekt i kommunbaserad föräldrautbildning. Examensarbete 10 p Specialpedagogik C-nivå Lärarhögskolan i Stockholm

Hansson A. (2004) COPE En beprövad utbildningsmetod där föräldrar ger varandra stöd och idéer. PM till Examensarbete 10 specialpedagogik C-nivå . Tyresö kommun

Hellström A./Sinus AB (2003) COPE ó The Community Parent Education Program ó ett kanadensiskt föräldrautbildningsprogram för barn med beteendeproblem. www.sinus.se

Silverberg, G. & Nilsson L. (2003) Effektiv behandling för utagerande barn och deras familjer. *Socionomen*, nr 7:2003

Statens Folhälsoinstitut (2004). 11 svenska strukturerade föräldragrupsprogram och utbildningar till föräldragrupsledare. www.fhi.se

Thorell Lisa. B och Hellström Agneta (2006) COPE föräldrautbildning Rapport från utvärderingen av kurser i Uppsala län och Tyresö kommun. Institutionen för psykologi Uppsala Universitet. Barn- och ungdomspsykiatri Uppsala

Thorell Lisa B. (2009) The Community Parent Education Program (COPE): Treatment Effects in a Clinical and a Community-based Sample. Clin Child Psychol Psychiatry 2009; 14; 373

Thunström P & Carlsson U (2002) Föräldragrupper och föräldrautbildning enligt COPE-metodiken. Slutrapport oktober 2002. Linköpings kommun

Information

Svenska COPE och föreningen www.svenskacope.se

Kursledarutbildning
www.sinus.se

© Agneta Hellström