

Det nytter

– at tilbyde hjælp til par



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

En evaluering af satspuljeprojektet **Parrådgivning 2010-2015**

Indhold

Det nytter – at tilbyde hjælp til par.....	5
1. Hvorfor forebyggelse?	7
Hvad er PREP?	10
Hvorfor PREP?	12
2. Satspuljeprojektet: Parrådgivning 2010-2015	15
Projektets målgruppe og demografi	17
PREP for forældre til børn med særlige behov	22
Metode og datagrundlag.....	23
Deltagernes vurdering af kursets indhold og rammer.....	25
Opfølgende samtaler.....	25
Effekten af PREP-kurset.....	25
Hvem har deltaget?	25
Kursuseffekt – afsæt i succeskriterier	27
3. Metodiske overvejelser og konklusioner	37
4. Anbefalinger.....	39
5. Litteraturliste	41



Det nytter – at tilbyde hjælp til par

Nære relationer er vigtige for os alle. Det ved vi fra forskningen, og det ved vi fra vores eget liv. Men gode samliv, hvor begge parter trives og får overskud til både hinanden og til børn, familie og job, kommer ikke af sig selv. Mange par – ikke mindst småbørnsforældre – oplever et stort pres i deres hverdag, og der er mærkbare krav og forventninger forbundet med det at være par og familie i dag. I særlig grad ved vi, at mange par netop begynder at opleve vanskeligheder med hinanden, når de får børn. Det kan føre til flere uoverensstemmelser, mere stress og en ubehagelig atmosfære i hjemmet. Det er svært for de voksne, men det er i mindst lige så høj grad svært for børn.

Vi lever med andre ord i en kultur, hvor de nære relationer er udfordrede. Der skal naturligvis være plads til at vælge skilsmisens vej, men det er tankevækkende, at cirka *halvdelen* af alle etablerede par bliver nødt til at gå fra hinanden igen. Selvom familie og nære relationer i høj grad er et privat anliggende, er det vigtigt, at samfundet viser ansvar og prioriterer området.

Det har derfor været en stor glæde for Center for Familieudvikling at kunne bidrage til at støtte forældre via satspuljeprojektet 'Parrådgivning 2010-2013' (siden forlænget til 2015). Projektet har igennem hele forløbet haft to forskellige formål og spor:

- At tilbyde par det forskningsbaserede PREP-kursus for at bidrage til at styrke forældrenes relation og forældreskab og derigennem forebygge konflikter og samlivsbrud.
- At tilbyde Kursus i Fælles Forældreansvar (KIFF) til separerede og skilte forældre for at sikre en så skånsom brudproces og et så velfungerende forældresamarbejde som muligt efter en skilsmisse.

Begge kursustilbud har overordnet set haft til formål at støtte forældre med børn under 18 år i at forbedre deres relation og deres indbyrdes kommunikation – enten som par eller skilte – til gavn for dem selv og deres børn.

KIFF-tilbuddet beskrives i den anden rapport i dette materiale. Vi vil i nærværende rapport give et billede af den samlede PREP-intervention og præsentere en række resultater. Det vil

blandt andet komme frem, at der på linje med KIFF-tilbuddet har været generel stor tilfredshed med PREP-kurserne. Der vil i rapporten blive fremlagt målinger på effekt set ud fra udvalgte parametre.

En afgørende målsætning i hele satspuljeprojektet har været at gøre tilbuddet tilgængeligt for så mange som muligt. Der er således givet differentieret økonomisk støtte til de enkelte forældrepar alt efter indkomst. Evalueringerne viser, at både PREP- og KIFF-kurserne er nået ud til alle indkomstgrupper, også husstande med lavere indkomst.

Vi er meget taknemmelige for, at vi har haft muligheden for at oversætte, udvikle og samarbejde om PREP-konceptet med gode faglige kapaciteter på internationalt niveau. Vi vil her specielt takke professor Howard Markman (Denver University), post doc. Ph.d. Tea Trillingsgaard (Aarhus Universitet) og professor Frode Thuen (Bergen University College). Også en stor tak for vigtige og inspirerende samtaler med politikere, fagfolk og forskellige organisationer. Tak til de ministre, som vi har samarbejdet med i projektperioden. Og en stor tak for det gode og mangeårige samarbejde med kontorchef Malene Vestergaard, specialkonsulent Merethe Johansen og souschef Carina Fogt-Nielsen, Social- og Indenrigsministeriet.

Også tak til Center for Familieudviklings bestyrelse og direktør Michael Gylling Nielsen, kommunikationschef Jeanette Ringkøbing Rothenborg og til alle de mange engagerede undervisere på PREP-kurserne.

Allermest vil vi dog takke alle de forældre, som har været på vores kurser, og som for de allerflestes vedkommende har givet udtryk for, at de fik hjælp, lærdom og redskaber til deres videre vej sammen.

Vi håber, at dette projekt vil give anledning til nye, forebyggende tiltag af lignende karakter til glæde for forældre og deres børn. Også fremadrettet vil det således være en vigtig opgave at udbyde dokumenterede tilbud, som kan fremme trivsel i parforholdet, da forældrerelationen er en af de vigtigste forhold i børns udvikling og opvækst.

Annette Due Madsen
Psykolog, formand
Center for Familieudvikling



1. Hvorfor forebyggelse?

Rigtig mange par, der indleder et forhold med optimisme, erfarer i løbet af nogle år, at deres relation udvikler sig til noget ganske andet end det, de havde forestillet sig. Det kan kræve både vilje og mange ressourcer for småbørnsforældre i dagens Danmark at gå vejen sammen som par og forældre.

Ser man på statistikken over skilsmisser, er der også god grund til at antage, at parforholdet og familielivet er udfordret. I Danmark ender ca. halvdelen af alle etablerede forhold med at gå i stykker – 46,5 procent af alle danske ægteskaber vil ifølge Danmarks Statistik ende med en ophævelse af samlivet¹. Dertil skal lægges alle de samlivsbrud, der sker i 'papirløse' forhold. I de fleste af disse brud er der børn involveret – hvert tredje barn i Danmark oplever inden sin 18 års fødselsdag, at forældrene går fra hinanden.

Når skilsmisser er blevet så udbredte, skulle man tro, at de par, som vælger at blive i deres forhold, så har det godt sammen. Men det synes ikke at være tilfældet. Undersøgelser tyder tværtimod på, at kun omkring halvdelen af dem, som forbliver sammen, er glade og tilfredse med deres parforhold.²

En skilsmisse kan være den bedste løsning. Dog er det værd at bemærke, at samlivsproblemer og -brud hører til blandt de vigtigste årsager til depressive reaktioner, langtidssygemeldinger og risiko for mistrivsel blandt de involverede børn.³ Omvendt viser undersøgelser også, at par, der lever i velfungerende forhold, har et sundere helbred, såvel fysisk som psykisk.⁴

PREP

PREP står for **P**revention and **R**elationship **E**nhancement **P**rogram. På dansk kaldes kurset 'Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold'.

1. Thuen, F. og Madsen, AD: 'Når parforholdet knager', Psykolog Nyt nr. 7, 2015

2. Markman, Stanley, Blumberg: 'Kæmp for kærligheden', 2013

3. Thomas Nielsen "Vantrivsel i parforholdet", Psykolognyt nr. 8, 2012

4. Forskere fra Brigham Young University i Utah har lavet en omfattende undersøgelse, hvor de har fulgt 1.700 gifte par over en periode på 20 år.

”Jeg er normalt ret kritisk, men alligevel kan jeg ikke finde nogen kritikpunkter. Det har været meget brugbart, og jeg tager meget med hjem herfra.”

Kvinde, forhold 6,5 år. Intet fødselsår



Dette er baggrunden for, at Center for Familieudvikling i 2004 hentede det internationale og forskningsbaserede parkursus PREP til Danmark fra Norge, hvor der er en lang tradition for forebyggelse på familieområdet, og hvor kurserne i forskellige varianter er blevet udbredt som offentlige tilbud.

Året efter, i 2005, afsatte det daværende Folketing 10 millioner kroner i fire år til afprøvning af 12 forskellige former for forebyggende parrådgivning målrettet forældre med mindst ét barn i alderen 0-18 år. Interventionsprojekterne blev gennemført i perioden 2005-2009. PREP-parkurser udført af Center for Familieudvikling var et af de 12 projekter, til hvilket der blev tildelt 1 million kroner årligt i de fire år.

Forsøget byggede på en antagelse om, at en tidlig indsats med fokus på at styrke forældrenes relation eller forebygge en konfliktfyldt skilsmisse ville kunne modvirke, at forældrenes eventuelle indbyrdes udfordringer ville udvikle sig til brud med negative konsekvenser for børnenes trivsel. Derudover var det en antagelse, at en markant reduktion af egenfinansiering af rådgivningen kunne få forældre, som ellers ikke ville opsøge hjælp, til også at gøre brug af tilbuddet.

De 12 forskellige interventioner blev evalueret af Rambøll Management, og rapporten konkluderede bl.a., at forældrene efterfølgende oplevede at være blevet bedre til at løse eller håndtere deres indbyrdes problemer, og at tilbuddet havde haft en god effekt på deres varetagelse af forælderrollen og på børnenes trivsel.

Med satspuljeaftalen for 2009 blev der afsat 2,5 millioner kroner årligt i perioden 2010-2013 til, i en ny form, at videreføre de gode resultater fra forsøgsprojektet, der blev afsluttet i 2009. Det overordnede formål med dette nye projekt – 'Parrådgivning for 2010-2013' (siden forlænget til 2015) – var at tilbyde en forebyggende indsats, som kunne modvirke følgevirkninger hos børn pga. forældrenes indbyrdes problemer.

Center for Familieudvikling blev i 2010 valgt til at gennemføre projektet og har således været ansvarlig for interventionen, som gennem hele perioden har bestået af PREP-parkurser samt PREP-inspirerede kurser i fælles forældreansvar (KIFF) for skilte forældre.

Begge tilbud blev målrettet forældre med børn under 18 år og blev begge siden forlænget og afsluttet ved udgangen af 2015.

Denne rapport gør status over den samlede PREP-intervention fra 2010-2015. KIFF-kursernes effekt beskrives i den anden rapport i dette samlede materiale.



Hvad er PREP?

PREP – *Prevention and Relationship Enhancement Program* – (‘et forebyggende program til at styrke parforhold’) er et voksenpædagogisk undervisningskoncept, der har til formål at gøre par bevidste om deres eventuelle eller potentielle udfordringer, samt inspiration til at styrke deres relation.

PREP er udviklet og løbende justeret på basis af mere end 30 års forskning i pars adfærd af et forskerhold med professor i psykologi Dr. Howard Markman i spidsen ved Denver University i USA. Forskerne har i særlig grad undersøgt, hvad der hæmmer og fremmer et bæredygtigt parforhold, hvor begge trives i relationen. PREP’s formål er således dels at ruste par til selv at kunne opdage faresignaler i deres indbyrdes relation, så de kan forebygge konflikter i ‘fredstid’, dels at klæde dem på til at forbedre deres forhold, så begge trives. I denne proces er det også hensigten, at de deltagende par opnår en større forståelse for deres egen og hinandens roller i relationen.

Konkret varer kurset cirka 15 timer og indeholder en vekselvirkning mellem plenumundervisning og private samtaler parrene imellem. Dialogerne understøttes af PREP-uddannede vejledere, der undervejs træner parret i at anvende et konkret kommunikationsværktøj (‘tale-lytte’-teknikken), der kan strukturere og tydeliggøre budskaberne i deres indbyrdes kommunikation.

I plenum sættes der fokus på en række områder og temaer, som ifølge PREP-forskningen hhv. styrker eller svækker pars relation og deres tilfredshed med deres forhold og dermed også forholdets modstandsdygtighed. Via oplæg, filmklip og rollespil understøttes dialoger og erkendelsesprocesser undervejs i kursusforløbet.

I den danske udgave af PREP præsenteres temaer/områder af betydning for relationen under disse overskrifter:

- Kærlighed og forelskelse
- Forventninger
- Kommunikation
- Problemafklarings/problemhåndtering
- Værdier
- Tilgivelse
- Intimitet
- Engagement og forpligtelse
- Venskab og glæde

Ud over disse temaer gennemgås også fire såkaldte ‘faresignaler’, som man i PREP-forskningen har fundet frem til kendetegner uhensigtsmæssig kommunikation i parrelationer. Faresignalerne kaldes: ‘Optrapning’, ‘nedvurdering’, ‘negativ fortolkning’ og ‘tilbagetrækning’.



De fire faresignaler

- 1 Optrapning:** Uenigheder udvikler sig til større skænderier, og fokus flyttes fra det oprindelige emne.
- 2 Nedvurdering:** Der tales nedsættende om den anden.
- 3 Negativ fortolkning:** Udtalelser opfattes mere negativt end hvad der oprindeligt var hensigten.
- 4 Tilbagetrækning:** Den ene part trækker sig ved enten at lukke sig inde i en aktivitet eller flytte sig fysisk fra situationen.

PREP-programmet har i løbet af årene bredt sig i USA og til store dele af Europa og blev i 2004 hentet til Danmark fra Norge af Center for Familieudvikling, der ejer den internationale licens på programmet i Danmark. Dette betyder samtidig, at centret har det faglige ansvar for at uddanne nye PREP-kursusledere.

Hvorfor PREP?

De første PREP-forsøg i Danmark, som Center for Familieudvikling gennemførte i perioden 2005-2009, indikerede, at man via det forebyggende undervisningskoncept kunne bidrage til positive forandringer hos par, der havde udfordringer i deres samliv, og at den voksenpædagogiske kursusform gjorde det muligt at nå ud til flere par på samme tid.

”Super godt kursus, ville ønske det varede længere.”
Kvinde, 37 år, Aarhus

Internationale studier har vist i flere sammenhænge, at par, der lærer at anvende principperne bag PREP, har det markant bedre i deres parrelation: I en tysk opfølgingsundersøgelse⁵ havde par, der havde gennemgået PREP, 11 år senere en skilsmisserate på 27,5 procent, mens en kontrolgruppe, som ikke havde været på

PREP-kursus, havde en skilsmisserate på 52,6 procent. Også andre undersøgelser med resultater fra bl.a. USA, Norge, Israel og Australien har vist positive resultater for PREP.

I foråret 2014 gennemgik Det Nationale Forskningscenter for Velfærd – SFI 13 skilsmisseforebyggende interventioner i international sammenhæng og konkluderede, at PREP har god effekt og er det mest veldokumenterede interventionsprogram for par på internationalt plan.⁶

I SFI-rapporten blev det desuden fremhævet, at der kun findes få studier, som formår at måle direkte på, hvorvidt deltagelse i interventioner til gavn for parrelationen reelt forebygger eller forhindrer samlivsbrud. Dette forklares med, at der dels er en stor udfordring i, at parrene skal følges over en længere årrække. Dels kræver det et meget stort datasæt for at tegne et billede, som er statistisk signifikant.

Et dansk studie har vist, at programmet ikke har den tilsigtede effekt, hvis parret gennemfører kurset under en graviditet.⁷ Alligevel har det stor betydning, at man også sætter forebyggende ind i forhold til denne gruppe. Forskning viser nemlig, at parforholdskvaliteten netop daler betydeligt, efter at par får børn, og at kommunikationsproblemer i parforholdet ofte grundlægges, mens børnene er små. I Norge – hvor skilsmisseraten har været faldende – har man taget konsekvensen af denne viden og tilbyder forebyggende parrådgivning til førstegangsførelse i året efter barnets fødsel. En anden målgruppe, som man i særlig grad har haft fokus på i Norge, er forældre til børn med særlige behov (alvorlig sygdom eller han-



dicap). Disse forældre får som et offentligt tilbud adgang til det PREP-inspirerede kursus 'Hvad med os?'. Efter en succesfuld treårig pilotfase blev kurset sat på den norske finanslov og udbudt i alle landets fem regioner. Også denne intervention er blevet evalueret, og resultaterne viste bl.a., at både fædre og mødre oplevede kurset som en vigtig motivationsfaktor for vejen videre, og at kurset havde hjulpet dem positivt på vej.⁸

PREP er således evidensbaseret og er også optaget på de amerikanske myndigheders liste over evidensbaserede interventioner. Dette er muligt i kraft af, at PREP er programbaseret. Kurset har således også i satspuljeprojektet holdt sin form igennem hele projektforløbet (2010-2015), og de indsamlede data måler dermed på et forholdsvist ensartet grundlag.

”Havde høje forventninger – som blev overgået!”
Mand, 46 år, Aarhus

5. Hahlweg, K. et al.: 'Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study' (2010)

6. Loft, Lisbeth Trille G.: 'Parinterventioner og samlivsbrud – en systematisk forskningsoversigt', SFI (2014)

7. Trillingsgaard, Tea: 'Relationship Satisfaction During the Transition to Parenthood: Preventing and Predicting Distress' (2012)

8. Kittelsaa, A. et al.: 'Hva med oss? – evaluering av parkurs for foreldre til barn med nedsatt funksjonsevne' (2012)



2. Satspuljeprojektet 2010-2015

Med satspuljeaftalen for 2009 blev der afsat 2,5 millioner kroner årligt i perioden 2010-2013 (siden blev projektet forlænget til udgangen af 2015) til, i en ny form, at videreføre de gode resultater fra et forsøgsprojekt med parrådgivning, som blev afsluttet i 2009. Det overordnede formål med det nye projekt har igennem hele projektperioden været at tilbyde en forebyggende indsats, som ville kunne modvirke, at børn fik følgevirkninger på grund af deres forældres indbyrdes problemer og konflikter. Formålet har således været enten gennem en tidlig indsats i form af rådgivning at styrke forældres indbyrdes relation i parforholdet eller at tilbyde rådgivning med fokus på at sikre en skånsom skilsmisse/samlivsophævelse.

På denne baggrund fik Center for Familieudvikling til opgave at udbyde og gennemføre forebyggende relations- og kommunikationsundervisning til forældre med børn under 18 år.

Projektet har som nævnt været delt i to forskellige interventioner: PREP-kurser til par og Kursus i Fælles Forældreansvar (KIFF) til separerede og skilte.

De to målgrupper – par og skilte – forenes ved, at fokus i begge interventioner er at formidle viden og redskaber til at styrke en tryk og stabil relation mellem forældrene, så de selv trives og samtidig får frigjort ressourcer til at være nærværende omsorgspersoner og gode rollemodeller for deres børn.

Hvad angår PREP-interventionen specifikt, har ønsket været at styrke parrelationen for at forbedre trivslen i forholdet, mindske risikoen for brud og modvirke, at forældrenes eventuelle relationelle udfordringer ville komme til at påvirke børnenes udvikling og trivsel i negativ retning.

PREP

- For alle forældre til børn under 18 år
- Cirka 15 timer (fordelt over 3-5 hverdage/aftener eller over en weekend)
- Struktureret over en række temaer, der præsenteres via oplæg, filmklip og rollespil
- Træning i kommunikationsværktøj omtalt som 'tale-lytte-teknik'
- Parsamtale med støtte fra vejleder
- Opfølgende samtale ca. 3 måneder efter kurset
- Som en mindre del af interventionen er PREP-kurset også blevet specifikt tilbudt forældre til børn med særlige behov

KIFF (uddybes i den anden evalueringsrapport i denne mappe)

- For alle forældre til børn under 18 år
- Cirka 12 timer (fordelt over 3-5 hverdage/aftener eller over en weekend)
- Struktureret over en række temaer, der præsenteres via oplæg, filmklip og rollespil
- Træning i kommunikationsværktøj omtalt som 'tale-lytte-teknik'
- Samtaler vedr. forældresamarbejdet med støtte fra vejleder
- Opfølgende samtale ca. 3 måneder efter kurset

Prisen på begge kurser har været indkomstafhængig

PREP-projektet har med andre ord haft til formål at:

- Fremme hensigtsmæssig kommunikation
- Øge forældrenes evne til at samarbejde som et team i stedet for at blive hinandens modstandere
- Fremme og styrke venskab og kærlighed i forholdet – også efter den tidlige forelskelsesfase
- Motivere forældre til at arbejde med klimaet i hjemmet og videreformidle viden om, hvordan børn reagerer på de voksnes samarbejde
- Forventningsafstemme både vedr. konkrete hverdagsmæssige emner og på mere emotionelle områder
- Håndtere konflikter på en konstruktiv måde
- Tage vare på temaer, som mange unge par i vores kultur udfordres af i hverdagen (bl.a. tid, planlægning, afstemning af værdier)
- Berøre temaer omkring seksualitet, tilgivelse og indbyrdes prioriteringer i hverdagen

Alle disse punkter omfatter centrale områder, som PREP-forskningen har indkredset som vigtige at arbejde med, hvis par skal øge tilfredsheden og kvaliteten i deres relation.⁹ Derudover er der bred enighed blandt psykologer om, at forældres tilfredshed på punkter som disse har central betydning for hele familiens trivsel og børnenes oplevelse af tryk i hjemmet.¹⁰

I kapitel 2 gennemgås hele PREP-interventionen i projektet på basis af det indhentede kvantitative og kvalitative datamateriale i projektperioden. Indledningsvist præsenteres interventionens målgruppe og demografi. Efterfølgende vil der med udgangspunkt i de indhentede data blive gjort status over, i hvor stort omfang målsætningerne for projektet er blevet indfriet.

Projektets målgruppe og demografi

Målgruppen for PREP-delen af satspuljeprojektet har været alle familier med børn under 18 år, der har ønsket hjælp til at forbedre deres parrelation og indbyrdes kommunikation. Det har været en prioritet i valget af målgruppe, at forældrene primært har oplevet problemer af psykologisk og relationel karakter, idet familier med overvejende sociale problemer skulle hjælpes via andre tilbud uden for dette projekt. Familier med særlige behov for støtte har således heller ikke været indbefattet i målgruppen.¹¹

Ud over at projektet skulle række ud til den brede befolkning, har det samtidig været et centralt kriterium, at tilbuddet blev attraktivt for borgere med lavere indkomster. Således står der formuleret i specifikationerne vedrørende projektet, at der som udgangspunkt har skullet

9. Markman, Howard J. et al: 'Fighting for Your Marriage', John Wiley & Sons, Inc. (2001)

10. Thuen, F. og Madsen, AD.: 'Når parforholdet knager', Psykolog Nyt, nr. 7 (2015)

11. Jævnfør projektets kravspecifikationer



"være tale om familier, som ikke selv har økonomiske ressourcer til fuldt at finansiere parrådgivning". For at gøre tilbuddet økonomisk overkommeligt for flere – herunder forældrepar, som ellers med stor sandsynlighed ville nedprioritere et sådant tilbud – har forældrene haft mulighed for at deltage på både PREP og KIFF med indkomstreguleret statsstøtte (omfanget af egenbetaling er blevet reguleret svarende til forældrenes indtægtsgrundlag).

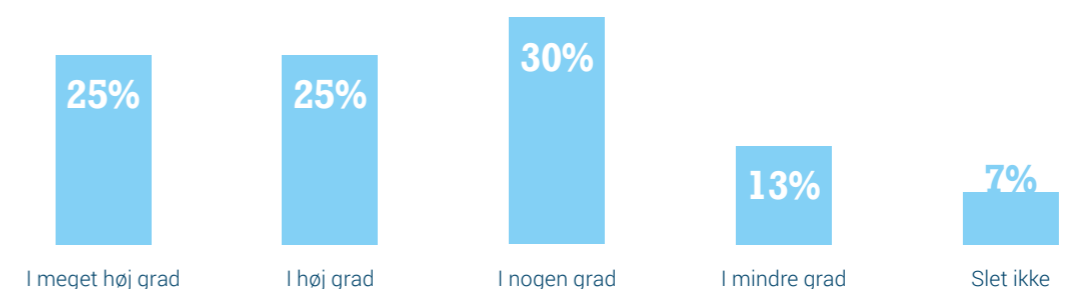
For at sikre at så mange forældre (ikke mindst mindre bemidlede) har fået viden om det statsstøttede tilbud, er projektet blevet markedsført via landsdækkende og lokale annoncer. Derudover har flere landsdækkende og lokale medier grundigt omtalt satspuljeprojektet (bl.a. Politiken, JP, Berlingske, Kristeligt Dagblad, Fyens Amtsavis, Ritzaus Bureau, DR (tv, radio, web), TV2), og i mange af disse tilfælde har dækningen været suppleret af en case med et forældrepar, der har kunnet fortælle om deres personlige oplevelse af at modtage rådgivning via satspuljeprojektet. Center for Familieudvikling har også været i dialog med forskellige faggrupper og institutioner, som på den ene eller anden måde er i berøring med et bredt udsnit af danske familier (herunder Statsforvaltningen, sundhedsplejen, grupper af jordemødre, kommunale social- og sundhedsforvaltninger, daginstitutioner, mandcentre, Kriminalforsorgen samt interesseorganisationer som Det Sociale Netværk, TUBA, Børns Vilkår, Foreningen Far, Mødrehjælpen, Landsforeningen Autisme og ADHD-foreningen).

Ved projektets afslutning kan det konstateres, at halvdelen (49,6 procent) af de deltagende forældrepar har vist sig at komme fra gruppen med de laveste indkomster (målt på de økonomiske kriterier for at kunne modtage statsstøtte til kursusdeltagelse).

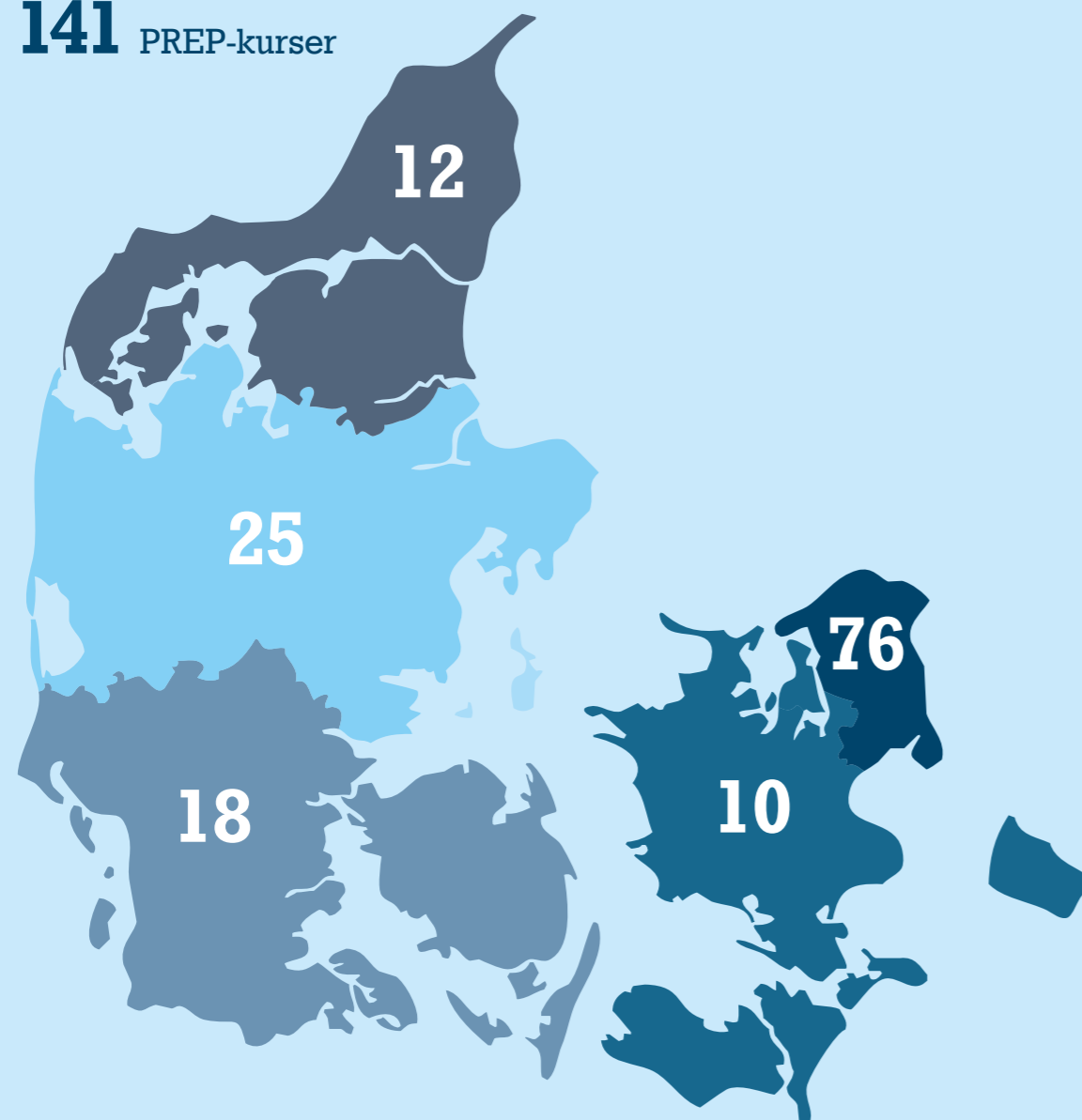
Opgørelsen viser, at 39 procent havde en årsindkomst på under 300.000, mens over halvdelen (55 procent) tjente mellem 300.000-600.000 kroner. En lille gruppe (7 procent) havde en årlig indtægt på mere end 600.000 kroner.

Kursisterne er alle blevet spurgt om, i hvilken grad prisen havde haft betydning for, om de havde valgt at benytte tilbuddet. Som det fremgår af Figur 1, varierer svarene en del. Ud fra talmaterialet kan det dog konstateres, at der er en ikke overraskende tendens til, at prisen er vigtigere for dem med lavere indkomster.

Figur 1. I hvilken grad har prisen haft betydning? I procent



141 PREP-kurser



 **1690** pardeltagere på PREP-kurserne

 **49,6%** laveste indkomstgruppe

 **44,1%** mellemste indkomstgruppe

 **6,3%** højeste indkomstgruppe

Selv om Center for Familieudvikling igennem hele projektperioden vedvarende har sikret en bred formidling om projektet – som beskrevet før – kan det konstateres, at det især har været mindre bemidlede – men dog samtidig veluddannede – kursister, der har taget imod tilbuddet. Størstedelen af de forældre, der har deltaget, har enten en mellemlang eller videregående uddannelse. At deres indtægtsgrundlag alligevel har været lavt, kan bl.a. henføres til, at kursisterne f.eks. har arbejdet på deltid, haft status som studerende, eller har oplevet en periode med arbejdsløshed.

Siden august 2010 har Center for Familieudvikling tilbudt PREP-kurser til par i alle danske regioner flere gange om året. Den oprindelige målsætning om minimum fire kurser i hver region om året er sidenhen blevet justeret, så kursusudbuddet i højere grad har fulgt befolkningstætheden og efterspørgslen i de forskellige regioner. Generelt har det været erfaringen, at interessen og tilslutningen til kurserne har været størst i og omkring Hovedstaden og øvrige storbyer. En delforklaring kan være, at Center for Familieudvikling geografisk har været placeret i København under hele projektperioden, mens en afdeling i Århus først blev etableret i 2015. En anden delforklaring kan være sociokulturelle forskelle på, hvordan man ser på tanken om at søge aktiv hjælp til sit parforhold. Dette er dog ikke specifikt undersøgt i evalueringen men kunne være et interessant emne at undersøge fremadrettet.

Siden projektets opstart er der i alt blevet afholdt følgende PREP-kurser:

Hovedstaden: (København, Hillerød, Rønne)

76 PREP-kurser (heraf 10 PREP-kurser for forældre til børn med særlige behov)

Sjælland: (Slagelse)

10 PREP-kurser

Syddanmark: (Odense, Esbjerg)

18 PREP-parkurser

Midtjylland: (Århus, Struer)

25 PREP-kurser

Nordjylland: (Aalborg, Holstebro)

12 PREP-kurser

I alt **141 PREP-kurser** er afholdt i løbet af de 5,5 år, som projektet har været i gang.

Samlet set har **1.690** par deltaget på PREP-kurserne. Lægger man KIFF-kurserne til (55 kurser), har der i alt deltaget 2.039 forældrepar i satspuljeprojektet. Deres indkomstfordeling ser således ud:

- **49,6 procent** fra den laveste indkomstgruppe (0-599.000 kr./året i samlet husstandsindkomst)
- **44,1 procent** fra den mellemste indkomstgruppe (600.000-999.000 kr./året i samlet husstandsindkomst)
- **6,3 procent** fra den højeste indkomstgruppe (1 mio. kr. og opefter/året i samlet husstandsindkomst)

PREP for forældre til børn med særlige behov

Som en integreret del af PREP-projektet har Center for Familieudvikling som et mindre forsøg ladet 10 (1 kursus pr. halvår) af de afholdte kurser gå særligt til forældre, der har børn med særlige behov (handicap eller kronisk sygdom). Disse kurser – som har udgjort en integreret del af det samlede PREP-projekt – har stort set haft samme indhold som de øvrige PREP-kurser men har undervejs været målrettet den specifikke målgruppe gennem tilpassede eksempler, rollespil etc., lige som kurset også har indeholdt et ekstra tema vedrørende særlige udfordringer i familier med sårbare børn. De PREP-kursusledere, der har afholdt disse kurser, har på den ene eller anden måde selv haft personlig erfaring med området, og generelt set har der været fokus på, at kursisterne – takket være det at blive sat ind i samme ramme – har haft mulighed for at danne netværk, opleve fælles identifikation og dele erfaringer og oplevelser i det omfang, man har ønsket det.

Forsøget med disse kurser – der er sket i overensstemmelse med Socialministeriet – har ikke været en officiel del af satspulje-interventionen, men erfaringer fra kurserne har vist, at forældrene har udtrykt stor glæde ved at tage del i kurset sammen med 'ligesindede' – det har betydet, at de har følt sig set og hørt. I Norge er PREP-kurser for denne målgruppe som tidligere nævnt et etableret, statsligt tilbud under navnet 'Hvad med os?', og det er bl.a. på baggrund af de gode norske erfaringer, at Center for Familieudvikling valgte at afsætte en del af kurserne til denne særlige målgruppe.

Evalueringen af de 10 PREP-kurser i satspuljeprosjektet for denne forældregruppe indgår som en samlet del af interventionen uden særligt fokus, da initiativet ikke har været en officiel målsætning i satspuljebestillingen.



Metode og datagrundlag

Siden vinteren 2010 har alle tilmeldte PREP-kursister fået tilsendt et elektronisk spørgeskema kort før kursusstart og igen tre måneder efter deres kursus, hvor parrene har været til opfølgende samtale (1,5 time hos en PREP-underviser på Center for Familieudvikling). Før deltagelsen fik alle kursister tilsendt en række spørgsmål vedrørende deres parforhold, og et tilsvarende skema – suppleret med spørgsmål til deltagernes vurdering af kursets effekt for dem – blev sendt ud igen tre måneder efter kurset. **Det samlede datagrundlag fra PREP-kurserne er 1.377 besvarelser fra før kurset og 1.002 besvarelser efter kursets afslutning.**

Siden projektets opstart har Center for Familieudvikling også systematisk indsamlet evalueringsskemaer, som kursisterne har udfyldt i hånden undervejs og til slut i kurset (dette materiale er indsamlet fra stort set samtlige deltagere). I skemaet er kursisterne blevet bedt om at vurdere deres udbytte af kursets temaer samt kursets rammer og form på en skala fra 1-7 (1 = ikke tilfreds, 3 = mindre tilfreds, 5 = tilfreds, 7 = meget tilfreds). I de følgende afsnit gennemgås resultaterne af kursisternes kursusevalueringer. Effekten af kurset belyses ud fra de indhentede data før og efter kurset. Data er indsamlet med afsæt i projektets forskellige succeskriterier, og det vil således være disse kriterier, de følgende afsnit tager udgangspunkt i.

Tabel 1. Tilfredshed med elementer, der indgår i kurset.

EMNER	GENNEMSNITLIG SCORE
Indledning og præsentation	5.30
Kærlighed og forelskelse	5.10
Forventninger	5.15
De fire faresignaler	5.32
Tale- og lytteteknikken	5.95
Problemafklarung	5.47
Problemhåndtering	5.33
Værdier	5.41
Tilgivelse	4.90
Intimitet	5.48
Venskab og glæde	4.85
Engagement og forpligtelse	5.25
Vejen videre	5.55
Vejledning ifm. parsamtaler	5.61
Rammer for kurset	6.22
Kursuslederen	6.58
Helhedsvurdering af kurset	6.50

Deltagernes vurdering af kursets indhold og rammer

Evalueringskemaerne fra kurserne viser, at deltagerne generelt har været meget tilfredse med kurset, både hvad angår indhold og rammer (Se tabel 1).

Generelt kan det sammenfattes, at kursisterne har været mere end tilfredse med kurset – og spørger man til helhedsvurderingen af forløbet, ligger besvarelsen helt oppe på 6,5 (hvor 7 svarer til 'meget tilfreds'). Blandt kursets delelementer er det i særlig grad 'tale-lytte' teknikken, som kursisterne finder brugbar, lige som både kursuslederne og rammerne også vurderes til at have høj kvalitet.

Opfølgende samtaler

Alle forældrepar har som del af interventionen fået tilbudt en opfølgende samtale hos en af Center for Familieudviklings fagpersoner ca. 3 måneder efter kurset. Der er ikke foretaget egentlige målinger på kursisternes tilfredshed med denne ordning. Men langt størstedelen af deltagerne har taget imod dette tilbud, og det er Center for Familieudviklings vurdering, at der generelt har været udbredt tilfredshed med denne opfølgende mulighed.

Effekten af PREP-kurset

I denne del af rapporten gennemgås effekten af selve kursusinterventionen på baggrund af de besvarelser, der er kommet ind via spørgeskemaer før kurset og cirka 3 måneder efter kursets afslutning. Først indledes med en kort profil af de typiske deltagere set ift. køn, familieforhold, uddannelse og økonomi. Herefter vil kursets effekt blive gennemgået med afsæt i en række udvalgte succeskriterier, herunder bl.a. parametre for parforholdstilfredsheden før/efter kurset, udviklingen før og efter kurset i PREP-begreber som 'faresignaler' og 'beskyttelsesfaktorer', samt udviklingen i kursisternes psykiske sundhed.

Hvem har deltaget?

De kursister, der har besvaret spørgeskemaet før interventionen, er overvejende kvinder (53 procent). De fleste af kursisterne er gift (71 procent), 26 procent bor sammen uden at være gift, mens de sidste 3 procent danner par med hver deres bopæl.

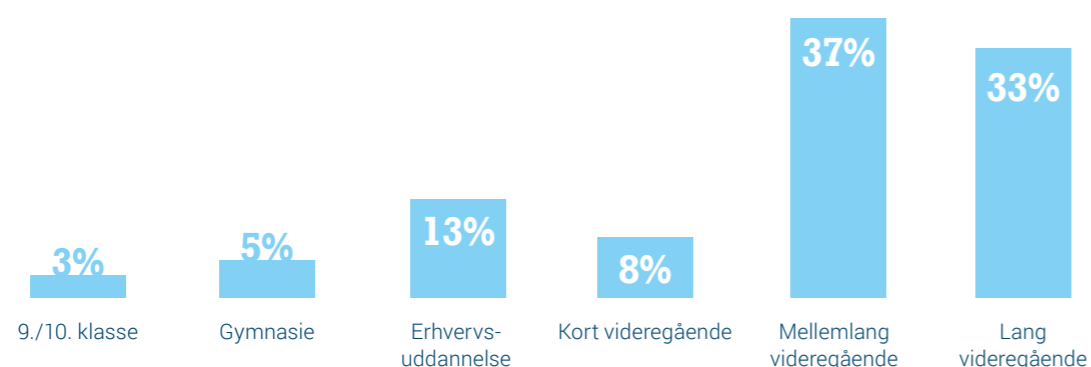
Over en tredjedel (34 procent) har 1 barn, 47 procent har 2 børn, mens 19 procent har 3 eller flere børn. Et mindretal (12 procent) har desuden børn fra tidligere forhold.

Cirka en ud af tre (35 procent) har helt små børn (5 år eller yngre), en lidt større andel (38 procent) har børn i alderen 6-12 år. Den resterende gruppe (27 procent) har børn på 13 og derover. Denne fordeling har i evalueringen ikke vist sig at have betydning for parrenes oplevelse af kurset eller dets effekt, hvorfor dette ikke berøres yderligere her i rapporten.

Uddannelsesforhold

Som det fremgår af Figur 2, har størstedelen (70 procent) af kursisterne en mellemlang eller videregående uddannelse. En fjerdedel af dem arbejder på deltid (mindre end 35 timer/ugen).

Figur 2. Kursistenes uddannelse. I procent (afrundede tal)



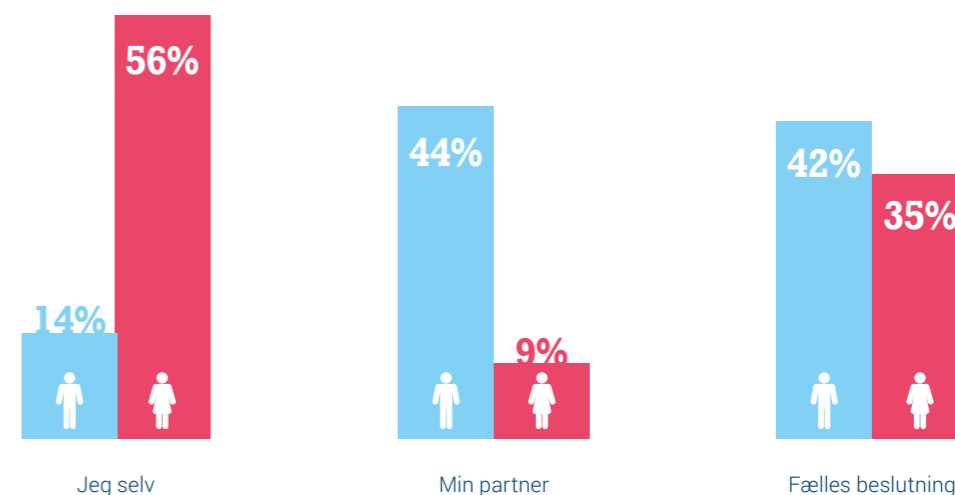
Flest kvinder ville på kursus

På spørgsmålet om, hvem der tog initiativ til at tage på PREP-kursus, ses en tydelig forskel mellem kønnene. Således fremgår det af Figur 3, at 56 procent af kvinderne oplevede, at det var dem, der tog initiativet, og de fleste af mændene er da også enige i, at det var kvinden i forholdet, der fik deres deltagelse sat i værk. Der er dog også mange, der mener, at beslutningen var fælles, og vurderingen her må nødvendigvis være subjektiv.

Det har desuden vist sig, at lidt mere end en ud af tre (36 procent) af kursisterne tidligere har fået professionel hjælp til deres parforhold. For langt de fleste har der ifølge kursisternes besvarelser været tale om parterapi.



Figur 3. Hvem tog initiativ til at deltage på kurset? I procent



Kursuseffekt – afsæt i succeskriterier

Som tidligere nævnt har PREP-forskningen indkredset en række forhold, der kan være med til hhv. at svække og styrke en relation over tid ('faresignaler og beskyttelsesfaktorer'), og begge dele danner grobund for de succeskriterier, som er blevet udvalgt i denne evaluering. Der spørges således ind til, hvorvidt tegn på faresignaler er blevet mindsket efter kurset, lige som der lægges vægt på at spørge til kursisternes oplevelse af beskyttelsesfaktorer i deres forhold. Derudover spørges der på forskellig vis ind til kursisternes tilfredshed med deres parforhold, og der samles op på, hvorvidt det er lykkedes at tiltrække kursister fra lavindkomstgruppen, hvilket har været et politisk ønske i forbindelse med satspuljen.

Kurset gav større tilfredshed med parforholdet

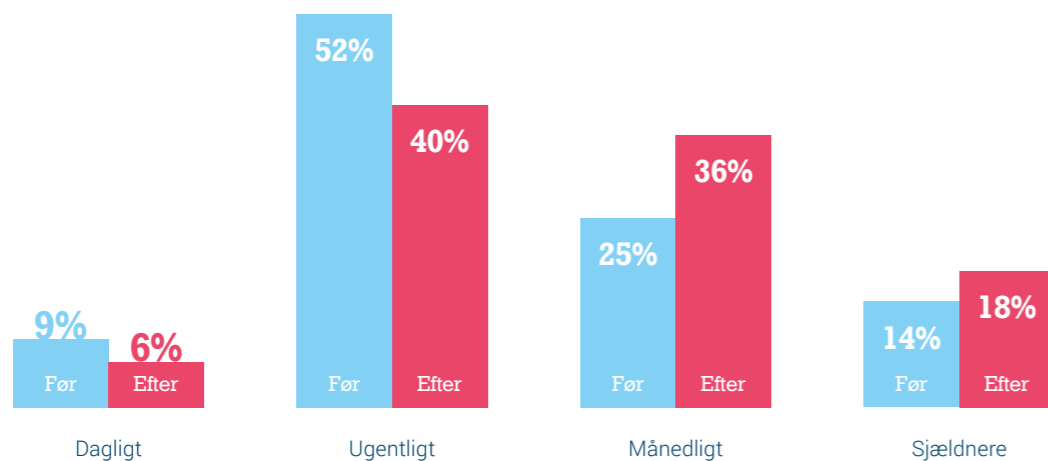
Evalueringen viser, at PREP havde en god effekt på kursisternes oplevelse af deres forhold – der viste sig således en positiv ændring i kursistenes vurdering af partilfredsheden før og efter kurset. Dette kan måles ved hjælp af det såkaldte *Dyadic Adjustment Scale* (DAS-4), som i fagkredse er det mest anvendte redskab til at måle generel tilfredshed i en parrelation.¹²

Faresignaler

Når man spørger mere konkret til forhold, der kan udfordre oplevelsen af parrelationen – altså forskellige former for 'faresignaler' ifølge PREP-forskningen – ser man de største ændringer, når det gælder skænderier, sådan som det bl.a. illustreres i Figur 4.

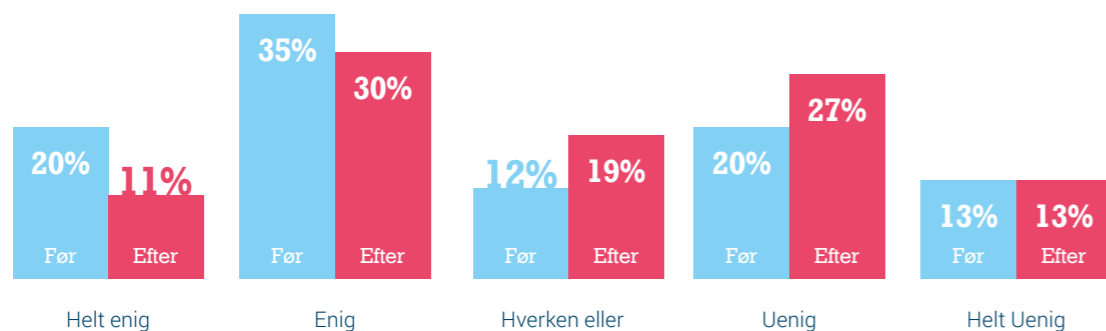
12. Kursisterne kunne score mellem 4 og 24, hvor høj score indikerer høj tilfredshed med parforholdet. Middelværdien før kurset var på 16.54 mod 17.33 efter kurset.

Figur 4. Hvor ofte forældrene skændes. I procent

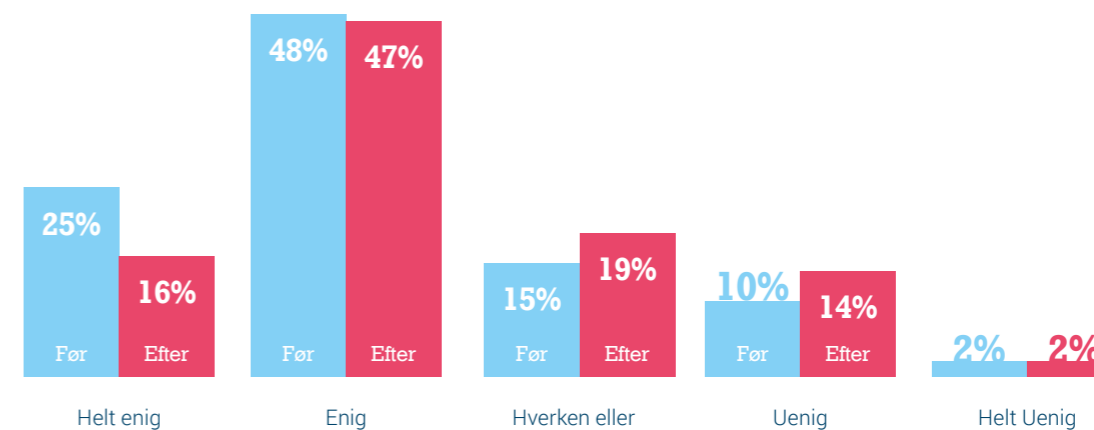


Der viser sig generelt også en positiv forskel før og efter kurset, når kursisterne er blevet bedt om at respondere på forskellige konkrete udsagn, der på forskellig vis kan indikere kursisternes tilfredshed med deres forhold. Det drejer sig for eksempel om udsagn som: "Små uoverensstemmelser udvikler sig til store skænderier, hvor der gøres brug af beskyldninger, kritik, nedsættende bemærkninger, og onde ting fra fortiden trækkes frem" (Se Figur 5) og "Min partner lader til at opfatte mine ord og handlinger mere negativt, end de faktisk er ment." (Se Figur 6).

Figur 5. Små uoverensstemmelser udvikler sig til store skænderier. I procent

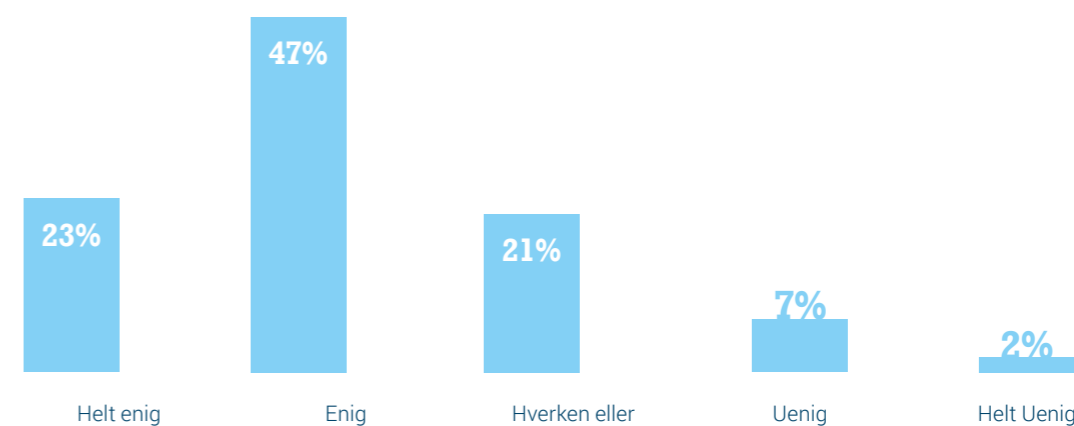


Figur 6. Min partner lader til at opfatte mine ord og handlinger mere negativt end de faktisk er ment. I Procent



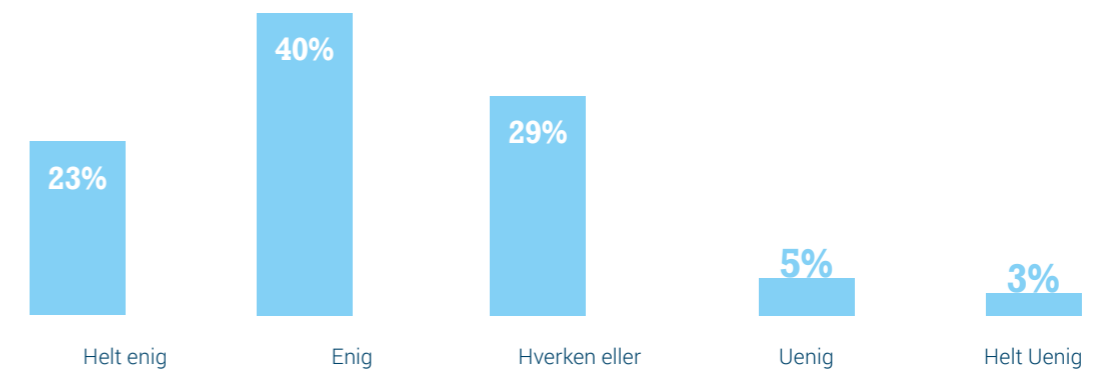
På spørgeskemaet efter kurset blev deltagerne bedt om at vurdere, om de var enige eller uenige i to udsagn vedrørende deres oplevede udbytte af kurset: "Deltagelse på kurset har mindsket vores konfliktniveau" (se Figur 7), og "Jeg vurderer, at deltagelsen på kurset har haft positiv effekt på vores barns/børns trivsel" (se Figur 8). Her fremgår det tydeligt, at flertallet af kursisterne vurderer, at de har haft et positivt udbytte af at deltage på PREP.

Figur 7. Deltagelse på kurset har mindsket konfliktniveauet. I procent





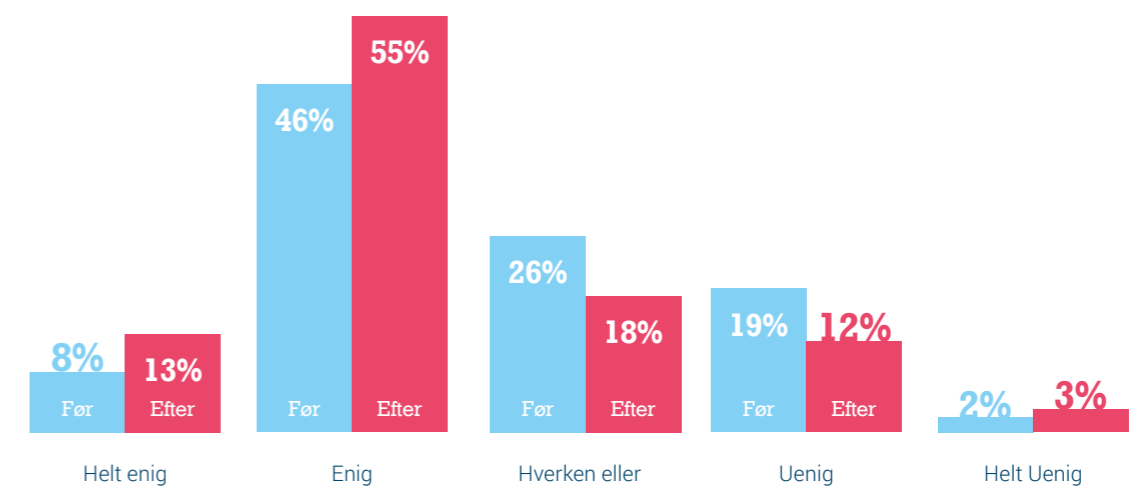
Figur 8. Deltagelse på kurset har haft positiv effekt på barnets/ børnenes trivsel. I procent



Beskyttelsesfaktorer

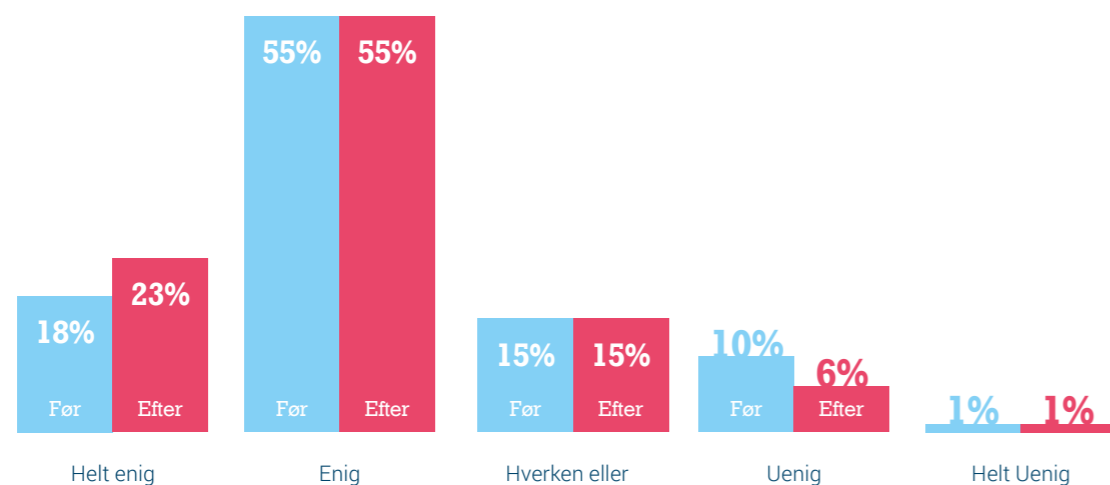
Også når det gælder beskyttelsesfaktorer – altså forhold, der kan have en styrkende effekt på relationen – kan man se en positiv ændring før og efter kurset. Blandt andet gælder dette ift. kursisternes opfattelse af at have fælles værdier med deres partner, sådan som det f.eks. kommer til udtryk i udsagn som: "Vi er grundlæggende enige om, hvad der er det vigtigste i vores parforhold" (Se Figur 9.)

Figur 9. Grundlæggende enige om, hvad der er det vigtigste i parforholdet. I procent



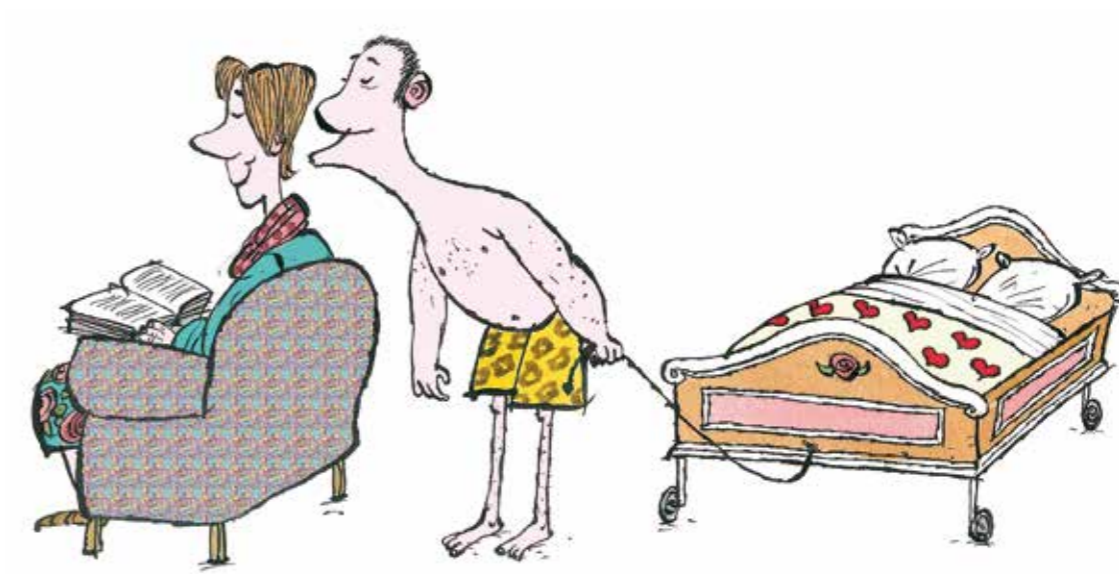
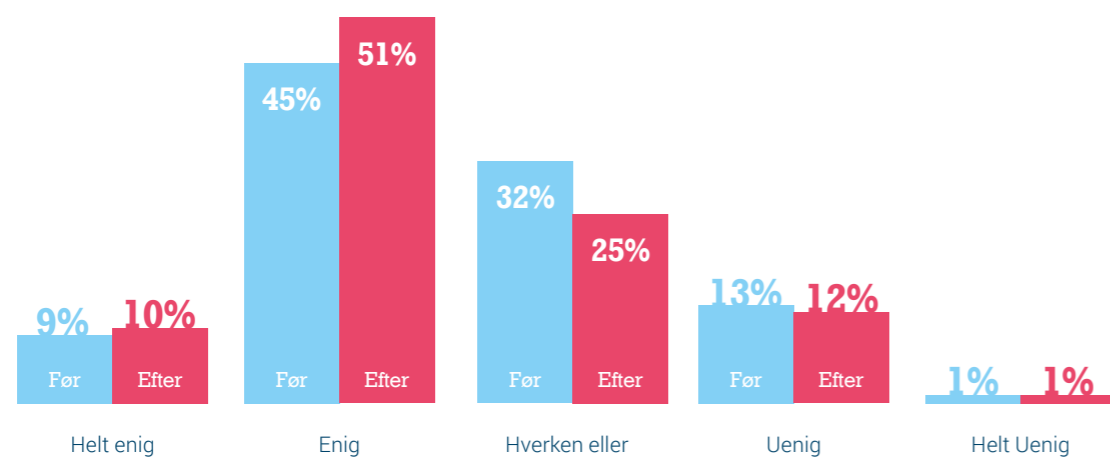
Ligeledes ser man en positiv – om end mindre – effekt, når det gælder et udsagn som: "Vi er grundlæggende enige om, hvilke værdier vi ønsker at give videre til vores barn/ børn" (Se figur 10).

Figur 10. Grundlæggende enige om, hvilke værdier vi ønsker at give videre til vores barn/børn. I Procent

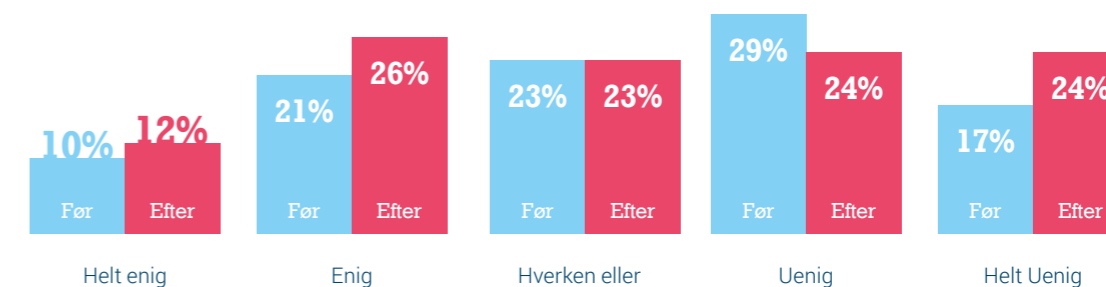


Også på udsagn om venskab og glæde, intimitet og tilgivelse ser man beskedne, men konsistente positive ændringer efter kurset. For eksempel: "Vi engagerer os i ting sammen" (Se Figur 11), "Jeg finder generelt vores sexliv tilfredsstillende" (Se figur 12), og "Jeg har let ved at sige undskyld til min partner" (Se Figur 13):

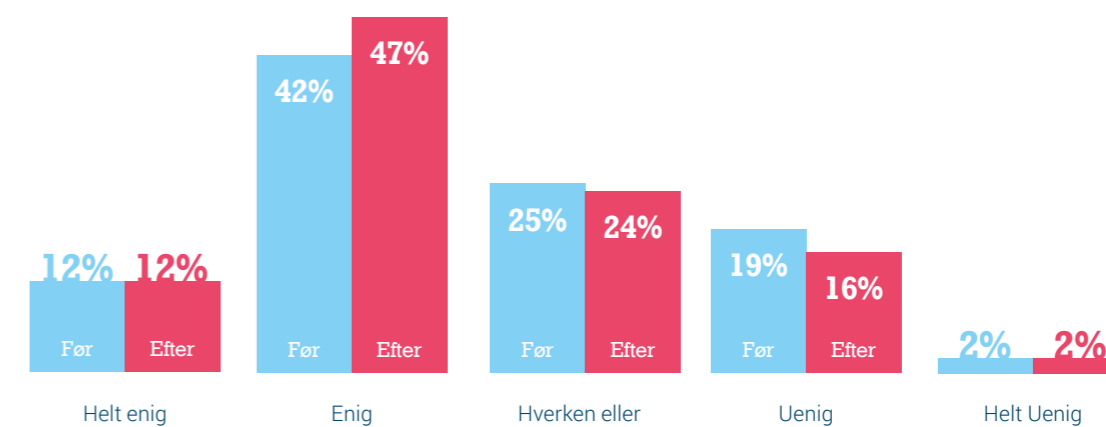
Figur 11. Engagerer sig i ting sammen. I procent



Figur 12. Sexlivet er tilfredsstillende. I procent



Figur 13. Let ved at sige undskyld til partneren. I procent



”Virkelig godt kursus, hvor jeg fik øjnene op for, at et ægteskab er et teamarbejde, noget man skal ville. Men også en meget større forståelse for min partners handlemønstre, mine egne, og hvordan man kan bryde dem. Betydningen af at kunne tale åbent og ærligt til hinanden. Kunne lytte og høre.”

Kvinde, født 1962, forhold 27,5 år

Bedre psykisk sundhed

Kursisternes psykiske sundhed er blevet kortlagt ved brug af en forkortet udgave af det anerkendte instrument *Hopkins Symptom Checklist*, (HSCL-8). Her er det muligt at opnå en score på mellem 8 og 32, hvor høj score betyder mange psykiske symptomer, og lav score betyder lidt symptomer. Her viser der sig en relativt betydelig ændring i positiv retning efter kurset.¹³

Hvis man sammenligner PREP-kursister med den generelle baggrundsbefolkning, vil der her kun være 10-20 procent, der har tilsvarende omfang af psykiske symptomer.¹⁴ Der kan derfor være et tegn på, at det ofte er par, der i forvejen oplever pres i hverdagen og i deres forhold, der vælger at tage på kursus.

Dette understøttes af, at hele 77 procent af kursisterne berettede, inden de deltog på kurset, at de allerede *havde* problemer i deres parforhold inden kursusstart. Det er altså værd at bemærke, at mange kursister først melder sig på kurset, når problemerne er begyndt at præge dem selv og forholdet i alvorlig grad.

Her er det vigtigt at holde sig for øje, at PREP-kurset oprindeligt er udviklet som et forebyggende tiltag – altså *før* parrene oplever alvorlige problemer.

Dette bør også ses i sammenhæng med, at det lader til, at de kursister, der har størst udbytte af kurset, er dem, der tager kurset forebyggende. Når kursisternes besvarelser vedrørende deres oplevelse af kursusudbyttet blev videre analyseret, viste der sig nemlig et billede af, at kursister, som havde det relativt godt i deres parforhold før kurset, og som havde en relativt god psykisk sundhed, også var de par, der fik størst udbytte af at deltage på PREP. Resultaterne siger imidlertid ikke noget om, hvad der er årsag og virkning mellem disse variabler. Det er dog værd at notere sig, at det fremadrettet vil være hensigtsmæssigt at gøre en indsats for at rekruttere forældrepar langt tidligere, så der sættes ind, inden de oplever store parforholdsproblemer.

13. Middelværdien før kurset er 14.68 (standardafvigelse = 5.31), mod 12.95 (standardafvigelse = 4.71) efter kurset. Ud fra traditionel beregning af cut-off score på HSCL, har 41.8 procent af kursisterne således psykiske udfordringer før kurset. Denne procentdel mindskes til 28.5 procent efter kurset.

14. Thuen, 2004



3. Metodiske overvejelser og konklusioner

Evalueringen af PREP-interventionen i dette projekt indikerer overordnet set, at kursisterne har været meget tilfredse med tilbuddet, og at kursusdeltagelse for manges vedkommende har ført til øget tilfredshed i parforholdet. Derudover har mange oplevet, at forløbet har mindsket konflikter og skænderier.

Dette er i overensstemmelse med fund fra andre lande, hvor man har gennemført mere grundige evalueringer af PREP, bl.a. med brug af kontrolgruppe.¹⁵

Der har i nærværende evaluering ikke været en kontrolgruppe at sammenligne med, og det er ikke alle kursister, der har besvaret spørgeskemaet efter kurset. Man kan således ikke udelukke en selektionsproces, hvor det er de mest tilfredse deltagere, der har besvaret spørgsmålene. Det givne datasæt er således ikke tilstrækkeligt til, at man med sikkerhed kan konkludere, at PREP-interventionen i sig selv har ført til positive ændringer.

Når disse forbehold er nævnt, er det alligevel rimeligt at antage, at de positive resultater, der ses i evalueringen af en række succeskriterier, langt hen ad vejen afspejler reelle effekter af kurset. Der er således overensstemmelse mellem deltagernes tilfredshedsmålinger, subjektive vurderinger af kurset og ændringerne på en lang række forskellige variabler fra før til efter kurset.

Særligt opmuntrende er det, at resultaterne er så tydelige, når det gælder konflikter og skænderier og, ikke mindst, deltagernes psykiske sundhed. Selv om ændringerne før og efter kurset er forholdsvis beskedne, synes kurset alligevel at føre til betydelige ændringer for et mindretal af par. Der er endvidere grund til at tro, at deltagelse på PREP har skabt en viden og bevidsthed hos de fleste kursister, som vil kunne bidrage til at forebygge, at der opstår alvorlige problemer og konflikter i parforholdet fremadrettet.

¹⁵. Se f.eks. Stanley, Rhoades, Loew et al. (2014)

Det er også værd at bemærke, at de positive tilbagemeldinger fra kursisterne i satspuljeprojektet gælder på tværs af køn, alder, antallet af børn og socioøkonomisk status. Det er i sig selv en opløftende erfaring, at PREP i Danmark således tyder på at kunne ramme en bred målgruppe, og at tilbuddet taler til forældre i mange forskellige livssituationer. Tidligere evalueringer af lignende tiltag har i mindre grad undersøgt, om eventuelle effekter er afhængige af lignende faktorer.¹⁶

Det er endvidere særligt opmuntrende, at kursisterne i så høj grad mener, at kurset har haft positiv betydning for deres børns trivsel. Børn, som oplever høj grad af konflikt og skænderi mellem deres forældre, er nemlig selv sårbare for at udvikle psykiske og sociale problemer. Derfor kan der være meget at vinde for både forældre og børn ved, at man opretholder et sådan kursustilbud også i fremtiden.

Takket være satspuljeprojektet er der skabt værdifulde erfaringer, både i forhold til hvordan man kan forebygge samlivsproblemer og –brud blandt forældre, og i forhold til forskning i PREP og lignende tilbud. På nogle områder ville det dog være ønskeligt med flere erfaringer og vidensindsamling. Det gælder ikke mindst i forhold til, hvordan man i større grad kan lykkes med at nå ud til forældre med sociale udfordringer. Det vil sandsynligvis kræve mere end blot at gøre tilbuddet økonomisk tilgængeligt og i højere grad lægge op til målrettet informationsarbejde og rekruttering, end der har været muligt i nærværende projekt.

Resultaterne af denne intervention tyder overordnet set på, at PREP-tilbuddet først og fremmest må betragtes som et primærforebyggende tiltag, hvor man altså kommer ind på et tidligt tidspunkt, før alvorlige problemer har udviklet sig. Effekterne, som kan påvises i denne evaluering, må altså først og fremmest betragtes som problemforebyggende til forskel fra parterapi, som har et mere problembearbejdende og -reducerende fokus. I denne sammenhæng er det værd at bemærke, at mange af de forældrepar, der har deltaget i satspuljeprojektet, først har meldt sig på kurset, når problemerne er begyndt at præge dem selv og forholdet i alvorlig grad.

Det ideelle ville sandsynligvis være at udvikle et differentieret tilbud, som i størst muligt omfang tilpasses forældrenes grad af problemer. I fremtiden vil det derfor være ønskeligt også at udvikle faste foranstaltninger og et system, som kan identificere det rette tilbud til det enkelte forældrepar. Det faktum, at vi nu har gode indikationer for, at den danske version af PREP synes at være et effektivt primærforebyggende tiltag, er under alle omstændigheder et godt udgangspunkt for videre udvikling inden for dette felt, både i forhold til viden og bedre praksis.

16. Wadsworth & Markman (2012)

4. Anbefalinger

En af de centrale ønsker med PREP-interventionen i dette projekt har været at forebygge konflikter og styrke relationen mellem forældre, så de selv oplever bedre trivsel – ud fra en tanke om, at dette også ville komme deres børn til gode. Således har flere undersøgelser fra bl.a. Børnerådet¹⁷ og Det Nationale Forskningscenter for Velfærd – SFI¹⁸ peget på, at børns generelle trivsel i høj grad er bundet op på deres familieforhold.

At skabe bedre rammer om familien handler i stort omfang om at støtte forældre på forskellig vis, så de oplever bedre vilkår for et samliv uden unødigt mange og store konflikter og skænderier. Det har kunnet lade sig gøre i dette PREP-projekt – og det har tilmed vist sig, at man med statsstøtte og delvis egenbetaling også kan nå rigtig mange par fra lavere indkomstgrupper. Ønsker man også at række ud til familier med sociale udfordringer (hvilket ikke har været hensigten i dette satspuljeprojekt), vil der dog være behov for yderligere og andre former for tiltag, end hvad der har været gældende i nærværende projekt.

På baggrund af evalueringen og de seks års erfaring med interventionen, opstilles her en række betragtninger og anbefalinger fra Center for Familieudvikling:

- Forældrenes indbyrdes relation har afgørende betydning for børns trivsel. Forældrene er med deres evner til at kommunikere og samarbejde vigtige rollemodeller for deres børns videre formåen i relationer gennem deres eget liv. En investering i forældrerelationer er således en investering på tværs af generationer.
- Med en forholdsvis lille indsats på det rigtige tidspunkt kan man bryde negative mønstre og etablere opbyggelig kommunikation og stærkere relationer. Forebyggelse nytter. Der er god grund til at investere i forældrerelationer som en *tidlig* indsats, før negative mønstre får lov til at udvikle sig til mistrivsel og eventuelle brud.

17. Børnerådet: 'Familieform og skilsmisse – panelrapport nr. 1' (2011)

18. F.eks. SFI: 'Børn og unge i Danmark – velfærd og trivsel' (2014)

- Forældrenes udfordringer begynder typisk, når de får børn, viser forskning.¹⁹ Derfor giver det god mening at etablere forebyggende parrådgivningstilbud til forældre, som jordemødre, sundhedsplejersker, pædagoger mfl. kan henvise til, før problemerne udvikler sig.
- Det Nationale Forskningscenter for Velfærd – SFI har tidligere konkluderet på baggrund af international forskning, at PREP har god effekt på parforholdstilfredshed og trivsel, og at det er det bedst dokumenterede program for par på internationalt plan. Det giver derfor god mening at investere de relativt beskedne midler, det vil kræve at støtte forældrepar, før deres relation risikerer at gå i hårknode med risiko for mistriivsel og bekostelige skilsmisser.
- Der bør etableres en fortsat statslig tilskudsordning, således at et bredt udsnit af forældre fremadrettet kan deltage på PREP-kurser ud fra et forebyggende sigte. Tilbuddet bør støttes med statslige midler, fordi dette vil reducere kursusprisen i en grad, at alle indkomstgrupper får adgang til hjælpen. Erfaringerne viser, at mange ønsker – og har brug for – et PREP-kursus, når prisen gør tilbuddet tilgængeligt.
- PREP-tilbuddet er nået ud til mange par, der under andre omstændigheder formentlig ikke havde søgt hjælp. Dels fordi det som nævnt har været et kursus, der har været økonomisk tilgængeligt, men også fordi det er et lavtærskel tilbud – det opleves som lettere og mere uforpligtende at gå på kursus end i f.eks. terapi.
- Det er blevet mere legitimt at tale om, hvordan mennesker lider, når deres nærmeste relation lider, eller når man har længerevarende konflikter. Tiden er moden til at etablere forebyggende interventioner på parområdet.



19. Tea Trillingsgaard (2012)

5. Litteraturliste

Amato, P.R.: 'Does Social and Economic Disadvantage Moderate the Effects of Relationship Education on Unwed Couples? An Analysis of Data from the 15-Month Building Strong Families Evaluation', *Family Relations*, 63 (2014)

Børnerådet: 'Familieform og skilsmisse – panelrapport nr. 1' (2011)

Hahlweg, K. et al.: 'Prevention of marital instability and distress: Results of an 11-year longitudinal follow-up study' (2010)

Hahlweg, K. et al.: 'Prevention of marital instability and distress: Results of a German prospective longitudinal study', *Journal of Family Psychology*, 12 (1998)

Hawkins, A.J. et al.: 'Does marriage and relationship work? A Meta-analytic study', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 5

Kittelsaa, A. et al.: 'Hva med oss?' – evaluering av parkurs for foreldre til barn med nedsatt funksjonsevne' (2012)

Loft, Lisbeth Trille G.: 'Parinterventioner og samlivsbrud – en systematisk forskningsoversigt' (s. 30), SFI (2014)

Markman, Howard et.al.: 'Kæmp for kærligheden', Center for Familieudvikling (2013)

Markman, Howard J. et al.: 'Fighting for Your Marriage', John Wiley & Sons, Inc. (2001)

Det Nationale Forskningscenter for Velfærd – SFI: 'Børn og unge i Danmark – velfærd og trivsel' (2014)

Nielsen, T.: 'Vantrivsel i parforholdet', *Psykolog Nyt* nr. 8 (2012)

Ottesen, M.H. et al.: 'Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel', SFI (2010)

Rambøll Management: 'Evaluering af parrådgivning, slutrapport 2008-09'

Stanley, SM., Markman, HJ. et al.: 'A randomized controlled trial of relationship education in the US Army: 2 years outcomes', Family Relations, 63,4

Stanley, Rhoades, Loew et al. (2014)

Stocker, C.M. & Youngblade, L.: 'Marital conflict and parental hostility: links with children's siblings and peer relationships', Journal of Family Psychology, 13(4) (1999)

Thuen, F.: 'Do couple relationship education programs suits all participants equally well? A study of a Danish version of Prevention and Relationship Education Program (PREP)' (2015)

Thuen, F. et al.: 'Når parforholdet knager', Psykolog Nyt nr. 7 (2015)

Trillingsgaard, T.: 'Relationship Satisfaction During the Transition to Parenthood: Preventing and Predicting Distress' (2012)

Online referencer

PREP Inc. (2015-11-02) – <https://www.prepinc.com/main/articles.aspx>

NREPP (2015-11-02) – <http://www.nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=326>



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

København: Østergade (Strøget) 5 • 1100 København K

Aarhus: Søndergade 10, 2. sal. • 8000 Aarhus C

T: 35 12 16 17 • E: kontakt@familieudvikling.dk • W: familieudvikling.dk