



## Utvärdering av föräldrakurs hösten 2013

### - Har du verktyg för att bemöta din oroliga och nedstämda tonåring?

Föräldrakursen oro/nedstämdhet är ett samarbete mellan Råd & stöd , Gamla Uppsala familjeenhet och Barn- och ungdomspsykiatri, Snorkel.

Kursen vände sig till föräldrar som önskade få verktyg att bättre bemöta och hjälpa sin oroliga och nedstämda tonåring.

### Sammanställning av deltagande föräldrars svar i utvärdering av kursen:

#### *Hur har du upplevt:*

#### *- att träffa och samtala med andra föräldrar?*

*Mycket givande, en grupp som verkligen delat med sig.*

*Väldigt positivt.*

*Underbart, berikande, givande och otroligt lärorikt.*

*Mycket givande. Det har varit över förväntan hur alla öppnat upp och "vågat" dela med sig.*

*Väldigt givande, man känner sig inte så ensam.*

*Bra idéer och synpunkter.*

*Positivt och lärorikt.*

*Känns väldigt bra att träffa andra i samma situation.*

*Bra, lärorikt och trevligt.*

*Bra.*

*Det har varit väldigt bra att få göra det.*

*Bra att få ventilera problem.*

*Lyssna till andra föräldrars förslag på lösningar.*

*Givande, energifyllande och lärorikt.*

*Perspektivgivande och utvecklande.*

*Roligt.*

*Mycket positivt.*

***- gruppens storlek?***

*Lagom.*

*Bra.*

*Perfekt.*

*Lagom stor.*

*Lagom stor, alla vågar prata.*

*Lagom.*

*Lagom.*

*Lagom.*

*Bra.*

*Helt okej.*

*Tyckte lite många inledningsvis, men efter bara ett par gånger kändes det helt okej. Handlade nog mest om att lära känna förtroende.*

*Lagom.*

***- att vid varje grupptillfälle ta upp en ny strategi?***

*Bra angreppssätt.*

*Blev väldigt tydligt.*

*Jättebra och speciellt bra att man fick en genomgång av förra strategin vid starten. Både som påminnelse, men också om man missat en gång.*

*Bra med fokus på en strategi åt gången.*

*Bra. Känns att vi kommit vidare.*

*Bra att hinna fördjupa så att det inte blir för rörigt eller går för fort.*

*Bra.*

*Bra. Bra med återkoppling/påminnelse om föregående strategi vid varje tillfälle.*

*Bra.*

*Det har varit bra.*

*Bra strategi. En vecka att landa och öva.*

*Lagom.*

*Bra att även stanna upp vid behov och lägga mera tid.*

***- gruppledarnas sätt att leda gruppen?***

*Mycket lyhört! Tack ska ni ha.*

*Funkade bra.*

*Högsta betyg!!!*

*Samspelat, lyhörda, kunniga och väldigt pedagogiska.*

*Mycket bra.*

*Suveränt, vi har troligtvis blivit styrda med det har känts väldigt avslappnat.*

*Lyhördhet.*

*Inkännande, närvarande och lyssnande.*

*Väldigt bra.*

*Bra! Lugna och tydliga.*

*Bra.*

*Mycket bra.*

*Gillar lugnet och betänksamheten.*

*Mycket bra. På ett lyhört och respektfullt sätt har ni guidat oss genom detta svåra ämne.*

*Bra fingertoppskänsla kring att avbryta eller att låta samtal pågå.*

***-Tycker du att tiden för varje träff varit tillräcklig?***

*Lagom.*

*Mycket bra.*

*Ja absolut, men varje gång önskade man mer tid i alla fall.*

*Ja.*

*Har aldrig känts stressigt, men självklart vill vi ha mer av detta.*

*Ja.*

*Ja.*

*Ja.*

*Ja.*

*Ja.*

*Ja, men ju närmare slutet, vill man suga ut så mycket som möjligt av er och övriga deltagare.*

*Lagom.*

***- Har det varit något i utbildningen som du tycker har varit särskilt hjälpsamt för dig?***

*Olika strategier verkar vara viktiga för olika familjer och vid olika tillfällen. Jag tror att alla strategier var bra. Diskussionen med andraföräldrar var ju också viktiga och kanske det hade varit bra att ge mer tid till alla deltagare att få förklara sin situation. I och för sig kanske det är svårt för många att göra det tidigt i kursen, deltagarna har ju blivit mer och mer öppna. Men ändå: det blev mycket lättare att förstå de andra och att stötta dem när man visste situationen och det har skilt enormt mellan fallen.*

*Att man börjar fundera och tänka över saker.*

*Ja, jag har lärt mig mycket om mig själ och fått självinsikt till att nu kunna arbeta vidare för att underlätta barnens, ja hela familjens liv!*

*Att höra alla andra berätta om de "problem" de tacklar varje dag. Vissa saker har känts bekanta och vi har kunnat ge varandra tips och råd. Andra saker har inte känts lika bekanta, men ändå gett mycket att höra pratet runt detta.*

*Skönt att få bekräftat att beröm och kärlek är nyckeln.*

*Dom bitar där jag kan ändra på mig själv, som också blev en positivt för mina barn.*

*Känts bekräftande att den del av det vi redan gjort, passar in i metoden – stärkande.*

*Steg för steg.*

*Uppdelningen i strategier.*

*Ja strategierna, se film och sedan resonera kring vad som gick fel och ge förslag på förbättringar och lösningar.*

*Mötet med de andra deltagarna.*

*Att få vända och vrida i de strategier som gav mest (ex: "att bryta undvikande").*

*De strategier som är aktuella för just min familj.*

***- Finns det något du hade behövt få mer av?***

*Kanske det hade varit bra att ge mer tid till alla deltagare att få förklara sin situation. I och för sig kanske det är svårt för många att göra det tidigt i kursen, deltagarna har ju blivit mer och mer öppna. Men ändå: det blev mycket lättare att förstå de andra och att stötta dem när man visste situationen och det har skilt enormt mellan fallen.*

*Nej, vi har fått tips vart vi kan få mer information och fler vägar.*

*Inte som jag kan komma på just nu.*

*Känns som gruppen litar på varandra. Har säkert varit väldigt givande om det har funnits möjlighet till fler träffar.*

*A, hur gör man när man "misslyckas" trots finns strategier. Mer konkret om denna väg att få hjälp.*

*Strategier vid undvikande.*

*Känns som en bra blandning i bra harmoni, men hade gärna haft lite mer av allt.*

*Kanske depression.....*

*För egen del gav det mig oerhört att få lyssna till andra och ge av eget. Framför allt borrhudet in i varje strategi. Mer av?! Jaa, det skulle kanske vara ännu mer tillfällen. 😊*

*Bryta undvikande och passivitet.*

*Steg för steg.*

*Uppmuntra närmandebeteende och aktivitet.*

**- Tycker du att du har haft användning av strategierna i förhållandet till din tonåring? Om så är fallet vilka/ vilken strategi har varit mest användbar?**

*Ja. Ser de positiva sakerna.*

*Fundera över vad som är målet.*

*Beröm och uppmärksamhet.*

*”Bortse från vissa negativa beteenden”. Var en tuff nöt – övat massor och fick in sista gången verkligen en nyckel till hur jag kan tänka för att lyckas.*

*Ja! Framför allt strategierna från lektionerna två och tre.*

*Uppmärksamhet och beröm.*

*Närmande och aktivitet – bra att få syn på hur viktigt det är. En stor hjälp att alltid ha målet i huvudet och låta just närmande bli prioriterat.*

*Steg för steg.*

*”Negligera” negativt beteende.*

*Beröm och uppmuntran.*

*Uppmärksamhet, beröm.*

*Steg för steg.*

*Bortse från negativt beteende.*

*Ja, absolut.*

*Uppmärksamhet och beröm.*

*Absolut! Steg för steg min favorit! Fungerar verkligen. Många av strategierna kände jag mig kluven med innan, men kursen har varit toppen ändå.*

*Bryta undvikande och passivitet.*

*Steg för steg.*

*Uppmuntra närmandebeteende och aktivitet.*

**- Märker du någon skillnad på din tonårings beteende?**

*Beröm, uppmärksamhet är sådant som ger snabb effekt.*

*De andra strategierna tar tid innan man ser effekt.*

*Vi har inga större problem hittills och det förhåller sig på samma nivå.*

*Absolut – och mitt eget.*

*Ja. I positiv riktning.*

*Nej tyvärr. Hittills har det nog hjälpt mig som förälder mest. Får väl se det som ett steg.*

*Ja.*

*Små steg mot ett lugnare hem.*

*Delvis, till det bättre. Han är lugnare, när vi är lugnare.*

*Ja, lite lättare att kommunicera.*

*Ja.*

*Då dottern under vår utbildningstid fick en riktig svacka, ser vi tyvärr inget positivt i henne, men vi har själva fått något att luta oss mot.*

*Det finns förbättring, om än i små steg.*

**- Märker du någon skillnad på ditt eget förhållningssätt som förälder?**

*Intressant med beröm: det ändrar inte bara på mottagaren, utan också på den som ger beröm!!!!*

*Ja, att det lugnat ner sig något.*



*Absolut – och mitt eget.*

*Ja. Jag är mycket lugnare och lärt mig att bättre ”välja mina strider”.*

*Tänker på ett helt annat sätt. Väljer mina strider.*

*Ja, stort. Energibesparande med goda strategier.*

*Lugnare.*

*Mer medveten om eget och barnets beteende.*

*Lugnare.*

*Känner mig minder ensam i problemet.*

*Bättre förståelse för mitt barns beteende.*

*Ja.*

*Ja, har verkligen brottats med min inställning till  - nyttigt.*

*Fler verktyg att arbeta med (och att öva på).*

***Synpunkter på föreläsningen vid den första träffen?***

*Bra. Början på kursen blev mycket inspirerande.*

*Mycket bra och intressant. Mycket bra att hon kom sista gången också.*

*Mycket bra att vid första tillfället få en övergripande genomgång innan detaljerna runt varje strategi.*

*Väldigt bra och informativ.*

*Klargörande. Bra att gå tillbaka till anteckningarna.*

*Mycket bra.*

*Minns den inte.*

*Mycket bra.*

*Konkret och givande. Även om man var taggad att få ett "eget" verktyg, så var grunde viktig att få.*

*Jag fick en oro att hela kursen skulle vara en föreläsning. Efter tidigare COPE-kurs såg fram emot samtalen mellan föräldrar.*

**Övriga synpunkter:**

*Extra guldstjärna till kursledarna!*

*Kursen behöver nå ut till fler föräldrar!! Publicitet!!*

Vi  ER.

*Tack för mycket bra utbildning. Ser fram emot återträffen.* 

*Jag är otroligt glad och tacksam att jag såg annonsen i UNT för denna fantastiska utbildning. Kunde inte tro att det fanns så bra hjälp att få!*

*Kursen kunde gärna vara fler tillfällen och senare på kvällen för att alla ska ha möjlighet att medverka.*

*Kursen borde erbjudas alla föräldrar som kommer till barn-BUP vid första tillfället.*

*Jättebra kurs! T o m mannen tycker den var bra.*

*Bra att alla som vill får ta upp sitt problem i gruppen och får råd och stöd!*

*Toppen med återträff!*

*Inspirerande kurs!*

*Sammantaget ett positivt intryck.*

*Kursen har varit mycket givande. Hade behövt ha den mycket tidigare, men nu är det framåt som gäller!! Tack för en mycket bra genomförd kurs. Den har givit mig en bra plattform att stå på.*

*Jag saknade kurslitteraturen hela kursen. Tack för att den kom.*

