A photograph of a man and a young girl blowing bubbles together outdoors. The man, on the left, has a goatee and is wearing a green t-shirt. He is holding a white bubble wand and blowing a bubble. The girl, on the right, has brown hair with bangs and is wearing a red top. She is looking up at the bubble. The background is a soft-focus green landscape with trees and grass. A semi-transparent white banner is overlaid on the bottom half of the image, containing the title and author information.

**Studie om brukertilfredshet i  
samarbeid med Regionsenter for barn  
og unges psykiske helse  
RBUP Øst og Sør**

Herman Johansen  
2018

BARNAS PLATTFORM

**Studie om brukertilfredshet i  
samarbeid med Regionsenter for barn  
og unges psykiske helse  
RBUP Øst og Sør**

**Herman Johansen**

**2018**

# Innhold

Oversikt: .....	4
Bakgrunn: .....	4
I hvor stor grad opplevde du kurset som nyttig? .....	4
Hvilke av verktøyene bruker du ofte og regelmessig?.....	5
Hvordan vil du karakterisere bruken av verktøyene i hverdagen?.....	6
Har du sett positive endringer hos barnet ditt etter Barnas Plattform kurset? .....	7
Vil du anbefale andre foreldre å delta på kurset? .....	8
Positive endringer hos barnet: .....	9
Hjelp til å løse problemer barnet har:.....	9
Styrking av foreldrerollen mht konkrete verktøy i samspill med barnet: .....	9
Styrking av foreldrerollen mht konkrete verktøy i samspill med barnet: .....	10
Styrking av foreldrerollen på generell basis: .....	10
Styrking av foreldrerollen på generell basis: .....	11
Noen takknemlige sitater fra foreldre: .....	12

## Oversikt:

Antall kursdeltakere kontaktet på telefon mars-april 2018: 361 stk.

Var på kurs i september 2017: 87 kursdeltagere

Var på kurs i oktober 2017: 130 kursdeltagere

Var på kurs i november 2017: 102 kursdeltagere

Var på kurs i desember 2017: 42 kursdeltagere

Antall som ikke svarte på telefon: 253 stk.

Antall deltakere som ikke ønsket å delta: 8 stk.

Antall deltakere som deltok i undersøkelsen: 100 stk.

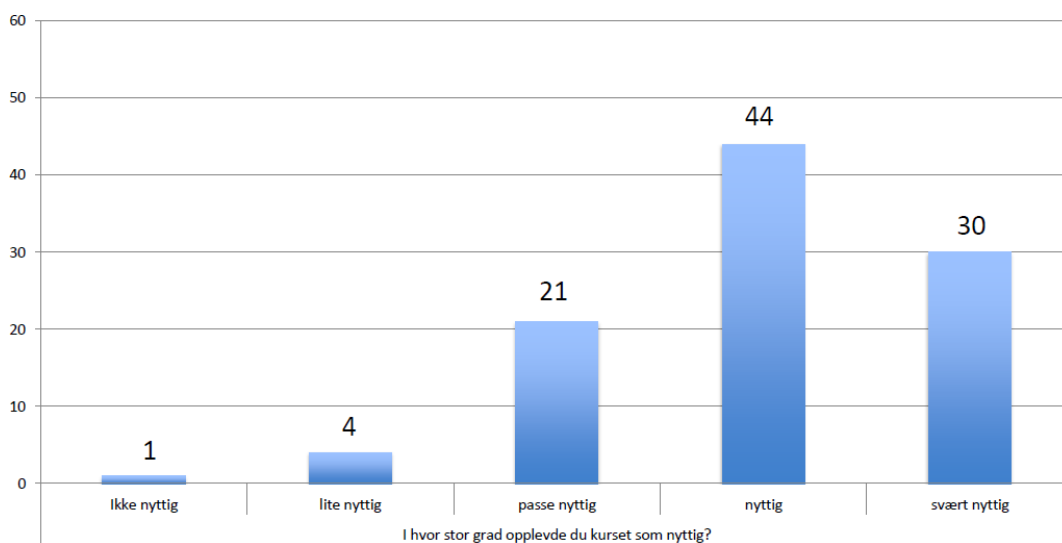
## Bakgrunn:

Deltakerne i undersøkelsen har deltatt på et 2- timers foreldrekurs i regi av Barnas Plattform.

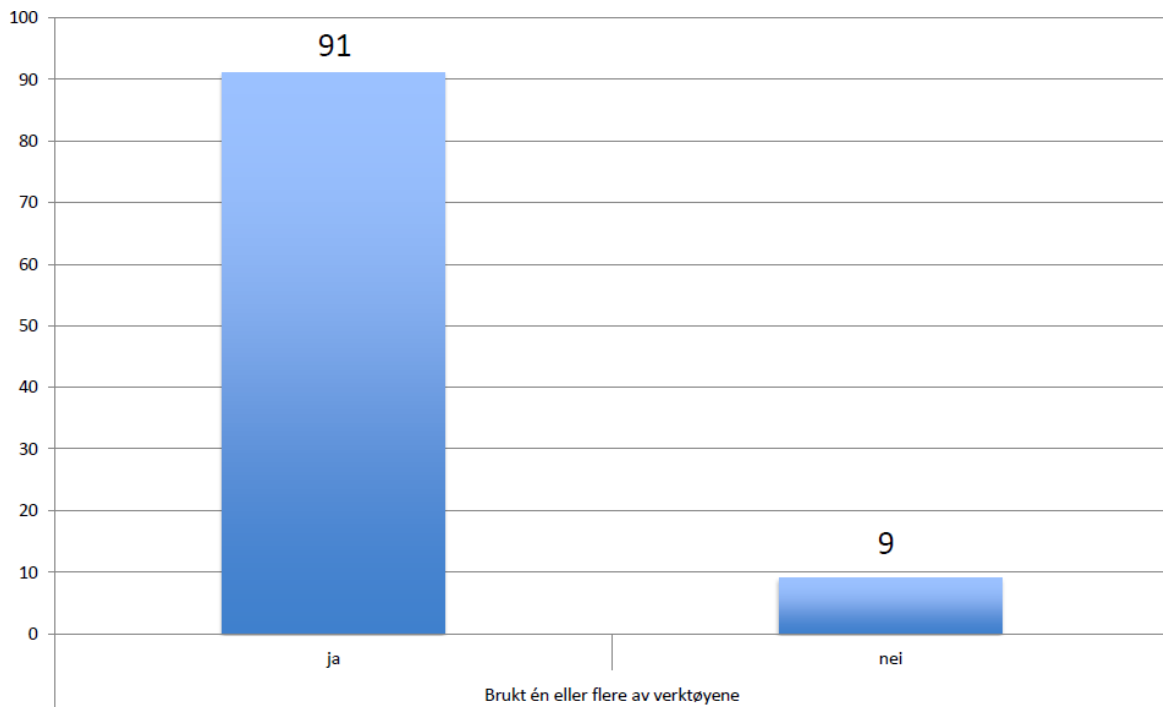
I løpet av kurset fikk foreldrene lære forskjellen på selvfølelse og selvtillit, samt at de fikk tilgang på 4 verktøy til bruk i hverdagen. Verktøyene brukes ved middagsbordet og ved leggetid.

Oppfølgingen etter kurset har vært i form av 5 videomailer.

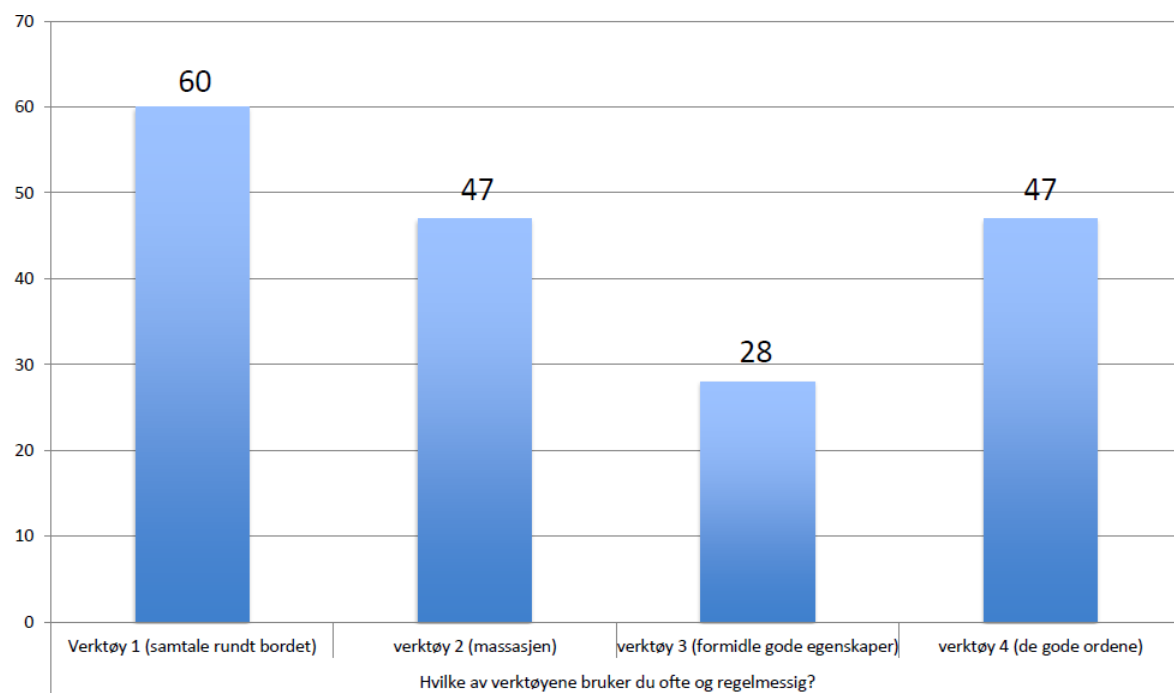
## I hvor stor grad opplevde du kurset som nyttig?



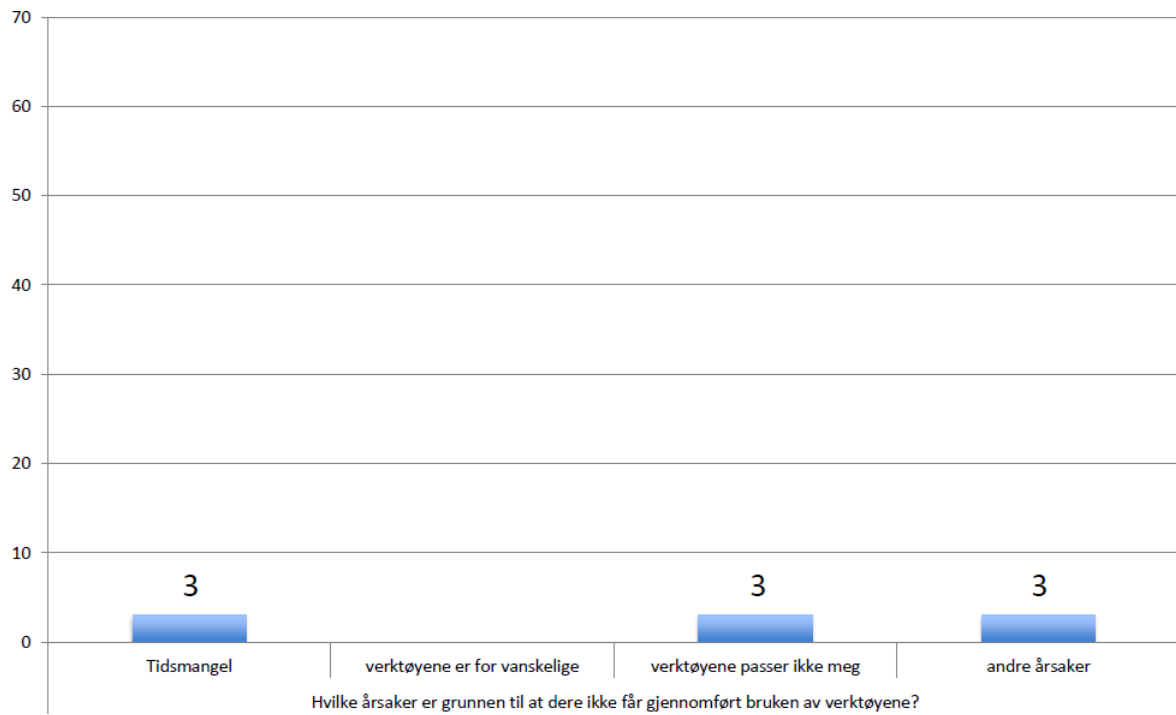
## Har du brukt én eller flere av verktøyene i hverdagen?



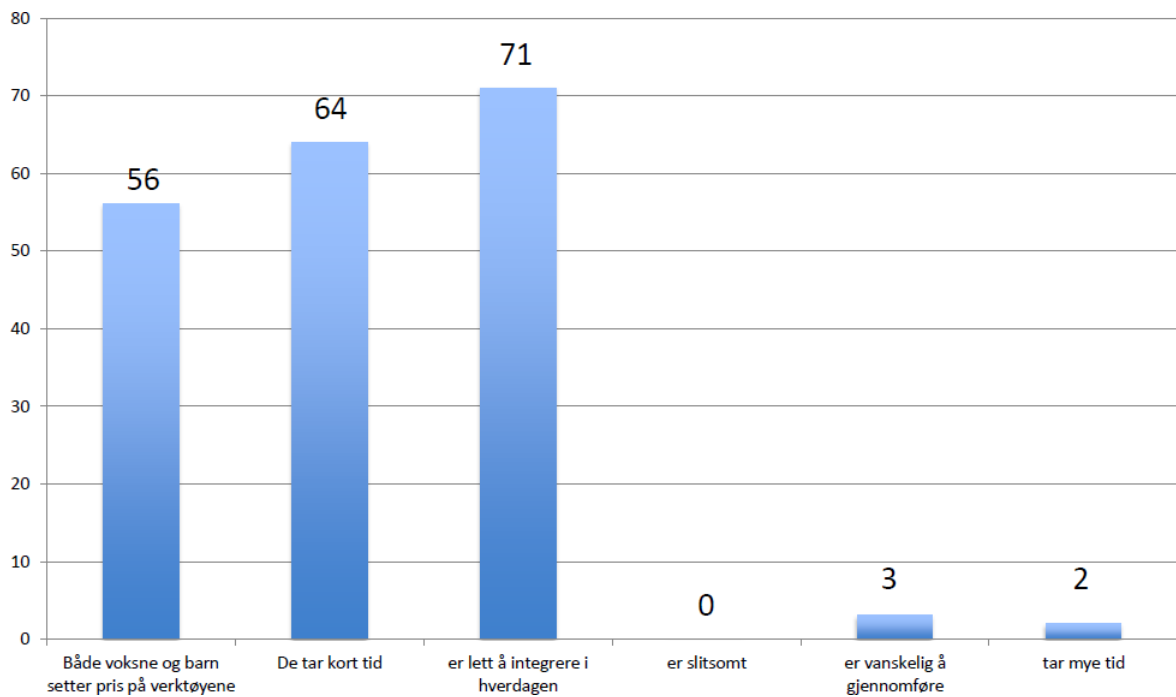
## Hvilke av verktøyene bruker du ofte og regelmessig?



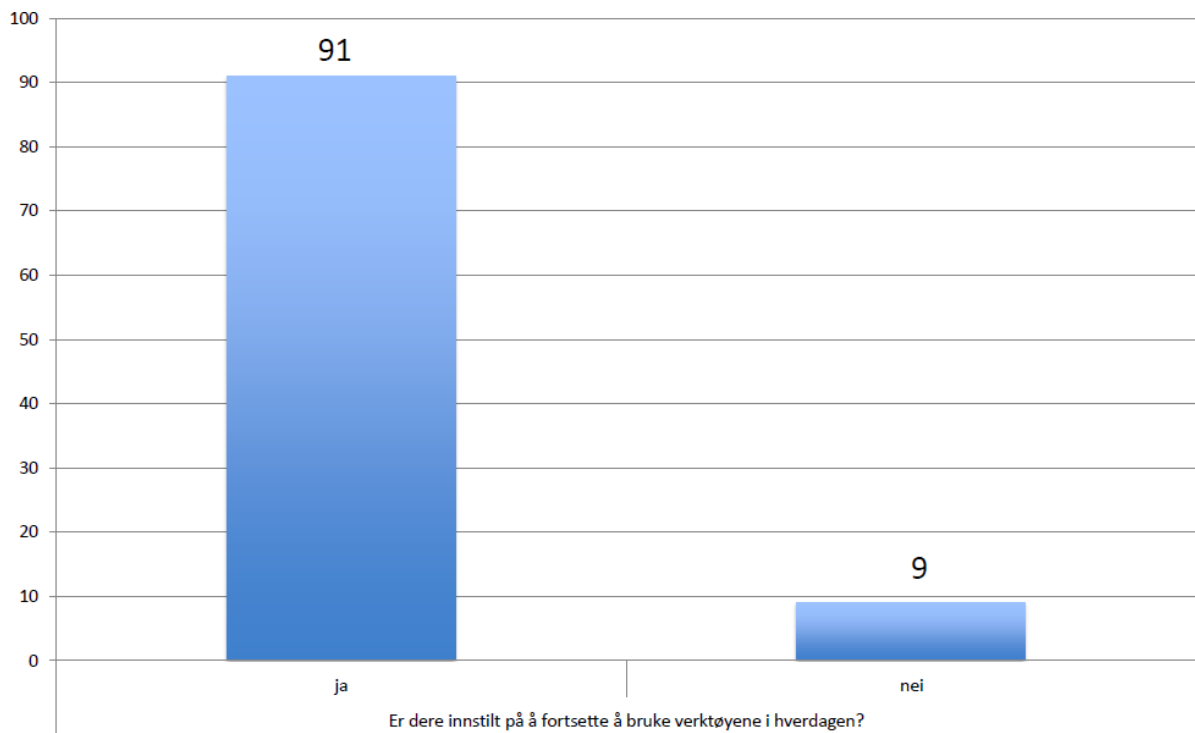
## Hvilke årsaker er grunnen til at dere ikke får gjennomført bruken av verktøyene?



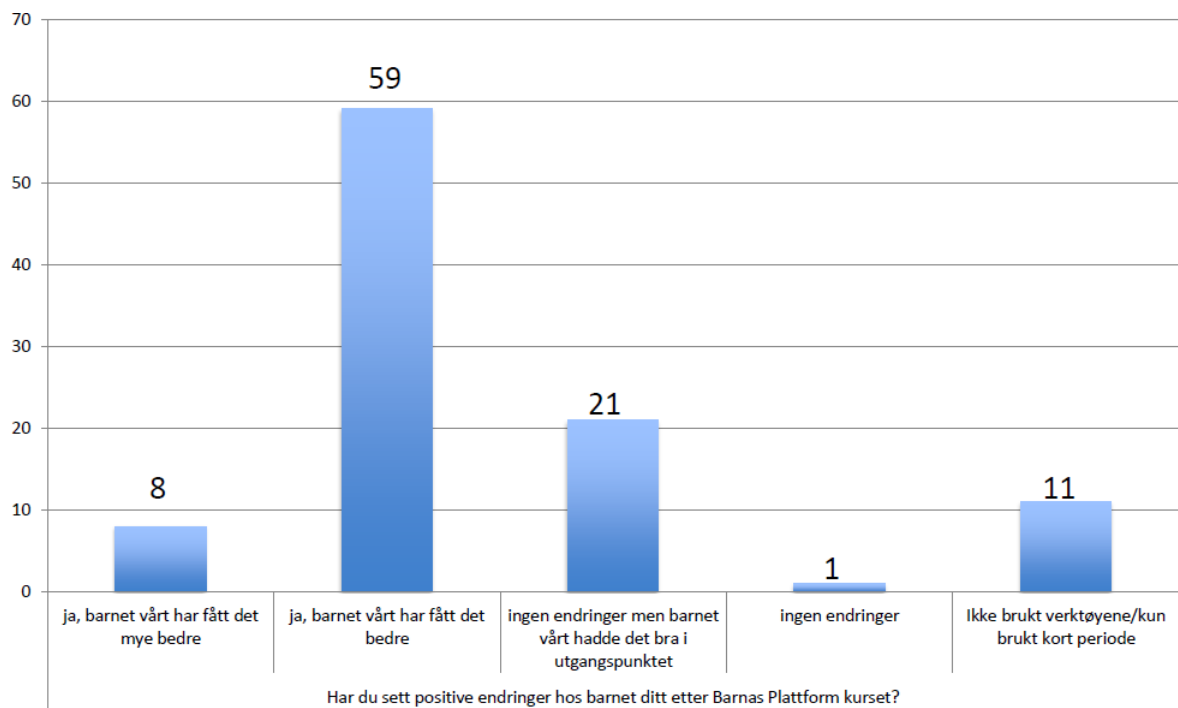
## Hvordan vil du karakterisere bruken av verktøyene i hverdagen?



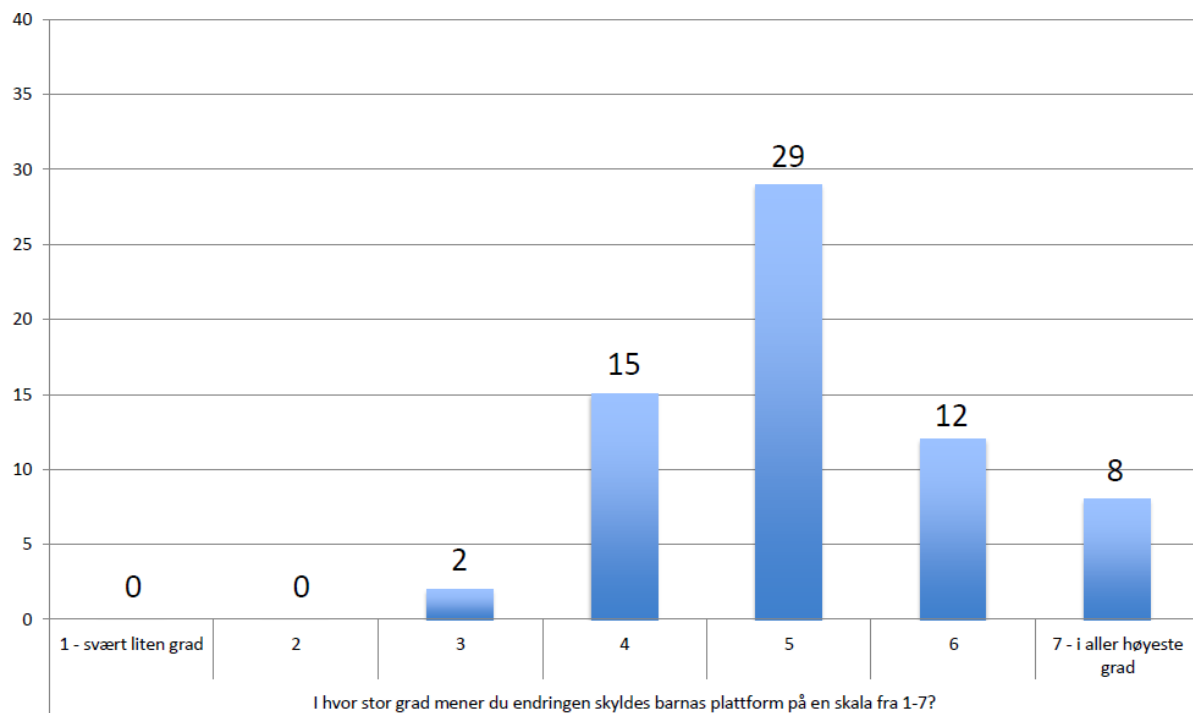
## Er dere innstilt på å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen?



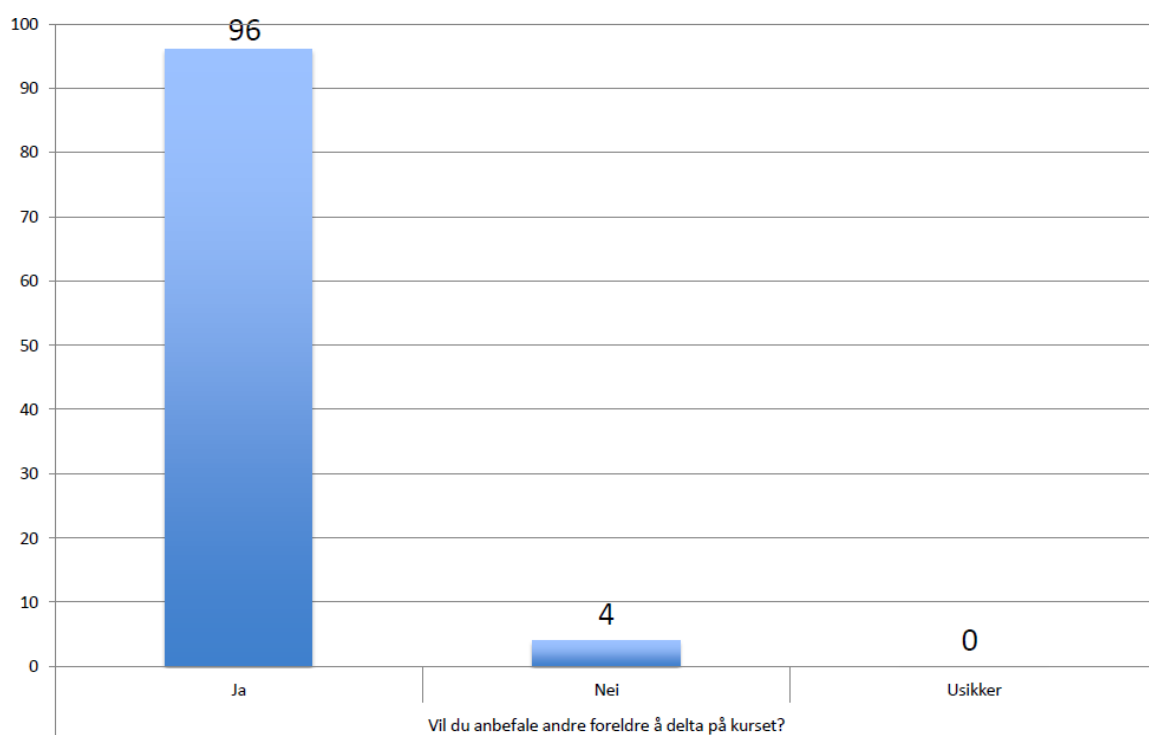
## Har du sett positive endringer hos barnet ditt etter Barnas Plattform kurset?



### I hvor stor grad mener du endringen skyldes Barnas Plattform på en skala fra 1-7?



### Vil du anbefale andre foreldre å delta på kurset?





### **Hvis kurset har vært nyttig, på hvilken måte?**

Svarene er kategorisert i kategoriene:

1. Positive endringer hos barnet
2. Hjelp til å løse problemer barnet har
3. Styrking av foreldrerollen mht konkrete verktøy i samspill med barna
4. Styrking av foreldrerollen på generell basis

### **Positive endringer hos barnet:**

Han tenker mer positivt, har bedre tanker om seg selv og er mer omtenksum ovenfor andre.

Blitt roligere, faller raskere i søvn, stoler mer på seg selv og generelt er mer tilfreds i hverdagen.

Blitt modigere og tør å være med venner hjem uten at vi foreldre er med.

Mindre negative tanker i hverdagen, tydelig snudd til et mer positivt fokus med bedre selvbilde.

Bedre selvfølelse, gir ikke opp så lett lenger med mer tålmodighet og har trua på seg selv.

### **Hjelp til å løse problemer barnet har:**

Ingen mareritt på minstemann lenger med bedre rammer rundt leggetid, og tør nå å være alene på rommet.

Begynt å bli roligere og høre på beskjeder, blitt mer arbeidsom på skolen.

Ungene snakker mer med meg og vil fortelle historier, som styrker forholdet vårt med tillit.

Bedre på kommunikasjon, og er ikke like sint lenger.

Flinkere til å si positive ting til andre.

### **Styrking av foreldrerollen mht konkrete verktøy i samspill med barnet:**

Gode teknikker for å roe ned til legging.

Gode og enkle verktøy til hverdagen. Bekreftelse på at det vi gjorde fra før var nyttig og ble mer bevisst på dette.

Bruker verktøy hver dag, spesielt samtalen rundt middag og massasjen, barna minner oss på det.

Mer harmoni i familien og fått mye bedre søvn.

God hjelp til verktøy og rutiner, massasjen var en god måte å vise kjærlighet på.  
Bra i forhold til refleksjon og tankene man gjør under kurset, utvikler seg som forelder.  
Mer ro ved legging, mer trygg på seg selv, og hyggelig rundt middagsbordet.  
Fokus på det positive, og positive måter å snakke om hverdagen.  
Bruker mye av det jeg lærte, barna sier fine ting til hverandre og meg.  
Se ting fra en annen vinkel.  
Tenker mer over hva man sier og gjør når vi er rundt barna.  
Lært å endre fokus på hvordan vi skal snakke og håndtere problemer.  
God bevisstgjøring og påminnelse for å komme på rett spor.

### **Styrking av foreldrerollen mht konkrete verktøy i samspill med barnet:**

Bedre og raskere legging.  
Mer harmonisk, og har fått mer overskudd.  
Litt mer forståelse følelsesmessig, bedre selvtillit og selvfølelse, stillere på kvelden.  
Litt mindre sammenbrudd for småting, mindre selvkritisk når vi bruker verktøyene mye.  
Bedre selvbilde, mer nærhet med massasjen.  
Sovnet fortere og gledet seg til legging, masserer meg også.  
Innsøvning var bedre når vi brukte de gode ordene.  
Setter pris på samtalen rundt middagsbordet, det synliggjør det positive i hverdagen.  
Stas å prate med de voksne om det positive som har skjedd, mer positive.  
Tør å ta plass, gråter mindre og snakker bedre om seg selv.  
Mer selvtillit, mer selvfølelse og mer kontakt med andre barn på samme alder.  
Roligere ved legging og ikke så travelt rundt middagsbordet, også for oss foreldre.

### **Styrking av foreldrerollen på generell basis:**

Glad for at jeg fikk lært dette, legging var en veldig stor utfordring før, funket veldig bra med verktøyene på appen.  
Mener dette er et redskap som langt flere bør vite om, kanskje de som har veldig bruk for dette ikke vet om det. Dette hjelper mennesker å ta vare på hverandre bedre.  
For oss er det å ha et positivt syn i hverdagen veldig bra for voksne og barn.

Vi har sett hvor lite som skal til for endring, helt omprogrammering til et positivt tankemønster.

Veldig nyttig informasjon selv om man ikke bruker verktøyene.

Tror verktøyene er bra ikke bare for barnet, men også for dynamikken i familien.

Kurset fikk oss til å reflektere over ting.

Vi har begge lært å tenke litt annerledes om ting i hverdagen, ser flere positive ting.

Bevisstgjøring på hvordan små detaljer kan gjøre en forskjell.

Oppmerksom på sammenhenger, bra å høre erfaringer fra andre foreldre.

Mer bevisst på hvordan man oppfører seg og snakker.

Bli mer bevisst i forhold til hvordan vi kommuniserer med barna.

Nyttig for å fokusere på det positive.

Merker bedring, ble roligere og bedre samhold i familien.

Veldig nyttig uansett utgangspunkt, gode tips for fokus på det positive.

### **Styrking av foreldrerollen på generell basis:**

Greit med nye innfallsvinkler, samtalen rundt middag.

Bevisstgjørelsen på selvfølelse.

Nyttig så lenge jeg holdt på med verktøyene. God bevisstgjøringsprosess.

Nyttig hvis man tar i bruk verktøyene, kan nok hjelpe på barns selvfølelse.

Brukt det mest i forhold til jobb. (jobber på barneskole).

Barna liker verktøyene godt.

Fine verktøy med positivt fokus.

Vi har fått fokus på det som er positivt.

Tips og triks, håndtere situasjoner i oppdragelse, veldig nyttig.

God informasjon og gode eksempler på kurset. Ga gode tips til hva man kan prate om.

Gode verktøy.

Bevisstgjørende.

Barna likte det og slo seg til ro om kvelden, herjet mye før ved legging.

### **Noen takknemlige sitater fra foreldre:**

”Veldig gode instruktører, bra mengde med deltagere og godt å diskutere og dele erfaringer med den andre. Har anbefalt kurset til flere”.

”Bra at kurslederne deler egne erfaringer, veldig positivt at de har bydd på seg selv og sitt liv”.

”Vil oppfordre hvem som helst til å delta, enten om man har det bra eller ikke for å bli litt mer bevisst”.

”Vært utrolig fint å sette barna litt mer i fokus, og generelt mer positivt fokus. Verktøyene er enkle å forstå og kan brukes av hvem som helst”.

”Bruker verktøyene mye som fagarbeider på barneskolen, veldig fornøyd og håper vi får være med flere ganger”.

”Gutten takker meg for å ha gått på kurset, dette fungerte veldig bra for oss og vi gleder oss alltid til legging”.

”Det er mye uro i barn i dag og verktøyene er med på å skape gode rutiner. Barn har også mange krav, og dette bidrar til at de føler seg verdifulle”.

”Hun er veldig glad i massasjen og det blir helt krise hvis hun ikke får det. Fin måte å avslutte dagen på”.

”Han gjentar de gode ordene ofte og tar med seg de positive ordene i hverdagen”.

”Var veldig ålreit at kurset ikke tok så lang tid, da blir terskelen lavere for at flere kan bli med. Det er også enkle grep og lett å forstå for enhver”.

”Bør være introdusert på helsestasjonen for foreldre med små barn”.