

**Evaluering av bruk av nettkurset fra Barnas  
Plattform i Brønnøy kommune.**

**Drammen 2022**

**Senter for psykisk helse og rus**

**Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag**

**Fakultet for helse- og sosialvitenskap**

**Universitetet i Sørøst-Norge.**

© SFPR – Senter psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag  
Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge.

Senter for psykisk helse og rus  
Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag  
Fakultet for helse- og sosialvitenskap  
Universitetet i Sørøst-Norge  
Postboks 7053  
3007 Drammen  
E-post: [postmottak@usn.no](mailto:postmottak@usn.no)  
Hjemmeside: <http://www.usn.no/sfpr>

## **Forord**

Denne forskningsrapporten er basert i et samarbeid mellom Barnas Plattform, Brønnøy kommune og Senter for psykisk helse og rus (SFPR), Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge. Studien er finansiert av Nordland Fylkeskommune, via Program for folkehelsearbeid i kommunene.

Vi vil gjerne rette en stor takk til deltakerne i dette prosjektet. Mange personer har generøst gitt av sin tid og erfaringer og bidratt til utvikling av viktig kunnskap. Stor takk til førstelektor emeritus Asbjørn Johannessen, OsloMet for bearbeiding av data.

Vi vil spesielt få takke Brønnøy kommune som gjorde denne studien mulig.

Drammen, 15 mars 2022

Bengt Karlsson,  
professor og leder av Senter for psykisk helse og rus, USN.

**Senter for psykisk helse og rus, Fakultet for helse- og sosialvitenskap,  
Universitetet i Sørøst-Norge.**

Senter for psykisk helse og rus (SFPR), Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) arbeider for å utvikle et solid forskningsmiljø i samarbeid med personer med brukererfaring, pårørendeerfaring, klinisk erfaring, forskere og beslutningstakere. Senteret ønsker å bidra til styrking og utvikling av den nasjonale og internasjonale kunnskapen innen psykisk helse og rus med særlig vekt på fem områder; (1) Personers erfaringer med psykiske helseproblemer og hva som hjelper, (2) Person- og kontekstsentrerte tilnærminger, (3) Familie- og nettverksperspektiver, (4) Helsetjenesteorganisering, utøvelse og effektivitet og (5) Aksjonsrettet forskning, særlig brukerinvolvert forskning og handlingsorientert forskningssamarbeid i kliniske praksiser.

I tillegg driver senteret en rådgivende og konsultativ funksjon overfor kommuner, brukerorganisasjoner, helseforetak og myndigheter. Senteret bidrar til utvikling og gjennomføring av utdanning og kompetanseutvikling. Det er en hospiteringsarena for gjesteforskere og samarbeidspartnere, samt bidrar til å styrke forskerkompetansen ved Fakultet for helse- og sosialvitenskap, USN. Forskningen ved senteret vektlegger kontekst i forståelsen av psykisk helse og psykiske helseproblemer, og for utøvelsen av psykisk helsearbeid. Lokalmiljøet er konteksten for hvor psykisk helsearbeid skal utvikles. Sentrale områder er arbeid, bolig, skole, fritid, lokalmiljø og de sosiale og materielle livsbetingelsene. Folkehelseperspektivet med vekt på å fremme helse og sosialt liv på individ-, gruppe og samfunnsnivå, gjennom velvære og velferd, har også grunnleggende betydning for personers psykiske helse og i psykisk helsearbeid. Forskningen ved Senter for psykisk helse og rus skal også synliggjøre at de sammenhenger og situasjoner der folk lever og bor kan bidra til å lindre eller å forsterke psykiske helseproblemer, så vel som at det sosiale og kulturelle mangfoldet kan støtte psykisk helse og bedring. Senteret legger stor vekt på tverrfaglighet og brukerinvolvering i prosjektutvikling og gjennomføring. Senteret har kompetanse innen kvalitative, kvantitative og triangulerende og blandede metodologier.

<b>Virksomhetsnavn</b>	Senter for psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge, Postboks 7053, 3007 Drammen.
<b>Besøksadresse</b>	Papirbredden - Drammen kunnskapspark Grønland 58, 3045 Drammen.
<b>Telefon</b>	31 00 80 00
<b>E-post og kontaktperson</b>	Professor Bengt Karlsson, leder av SFPR: bengt.karlsson@usn.no tlf: 90649078
<b>Hjemmeside</b>	<a href="http://www.usn.no/sfpr">http://www.usn.no/sfpr</a>



## **1. Innledning**

### *1. Bakgrunn*

Brønnøy kommune og Barnas Plattform ble i 2020 utvalgt av Nordland Fylkeskommune til å gjennomføre et unikt folkehelseprosjekt. Barnas Plattform er et universelt foreldrekurs hvor målet er å bidra til at barn vokser opp med en god psykisk helse gjennom å gi foreldre økt og praktisk rettet foreldrekompetanse.

Sentralt er styrking av selvfølelse og selvtillit blant barn i samspill med sine foreldre. Det vektlegges hvordan fremme psykisk helse, glede og mestring blant barn og foreldre, samt hvilke betingelser som er nødvendige for å gi trygghet og skape en best mulig utvikling for barna.

Grunnet pandemien, ble det gjort tilpasninger slik at både forankring og gjennomføring av tiltaket ble utført via digitale kanaler. Oppstart av tiltaket ble gjort i januar 2021.

Innledningsvis fikk fagpersonellet, via Teams-møter, informasjon om prosjektet. Deretter ble alle foreldrene invitert til et Teams-møte hvor de fikk innblikk i og orientering om prosjektet. Senter for psykisk helse og rus ved Universitetet i Sørøst-Norge har fulgt prosjektet gjennom en forskningsstudie. Oppstarten av forskningsstudien var samtidig med at prosjektet startet. Studien ble avsluttet etter 11 måneder. Ved oppstart av prosjektet ble det, via kommunens fellesmeldingssystem, sendt en link til studien til alle barneskoleforeldrene. Deretter sendte kontaktlærerne mail til familiene med innloggingsmuligheter til nettkurset.

Det er grunn til å tro at det er første gang i en norsk kommune at alle foreldre får tilbud om et slikt foreldrekurs. Tiltaket ansees å være lavterskel og det tar kun 1 time og 10 minutter til å se gjennom nettkurset. I kurset lærer foreldrene fire enkle verktøy som brukes sammen med barna ved et felles måltid og ved leggetid. Det tar maksimalt 10 min. å bruke verktøyene i hverdagen. Studien som presenteres i dette dokumentet omhandler barn i Brønnøys fire barneskoler. Høsten 2021 fikk også barnehageforeldre tilgang til kurset. Det gjennomføres i dag samme studie i barnehagene som i barneskolene.

### *1.2. Tidligere forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform.*

#### Faglig og vitenskapelig grunnlag.

Barnas Plattform (BP) ble etablert i 2007 med utprøvinger og evalueringer av hverdagsverktøy blant familier med barn i Norge. Målet er å bidra til at barn vokser opp med en god psykisk helse gjennom å gi foreldre økt og praktisk rettet foreldrekompentanse. Sentralt er styrking av selvfølelse og selvtillit blant barn i samspill med sine foreldre. Det vektlegges hvordan fremme psykisk helse, glede og mestring blant barn og foreldre, samt hvilke betingelser som er nødvendige for å gi trygghet og skape en best mulig utvikling for barna. Hverdagsverktøyet i BP fokuserer på å fremme kompetanse, samt bygge og konsolidere styrker i den sosio-emosjonelle kompetansen hos både barn og foreldre. Barndom og unge år regnes for å utgjøre en særlig viktig periode for å bygge psykiske, sosiale og andre helsemessige ressurser som kan bidra til en mest mulig positiv tilpasning til omgivelsene – både her og nå, og for livet som kommer. Positive opplevelser skaper et grunnlag for å mestre utfordringer på senere utviklingstrinn og bidrar til utvikling av varige personlige ressurser.

Det faglig og vitenskapelige kunnskapsgrunnlaget for BP bygger på tre fagområder: 1. Positiv psykologi, 2. Mental trening og 3. Nyere utvikling- og samspillpsykologi. Positiv psykologi kan defineres som det vitenskapelige studiet av optimal menneskelig funksjonsevne. Positiv psykologi har visst seg å være virkende med bedre sosiale bånd mellom foreldre, barn, familie, venner og et bredere sosialt nettverk (Seligmann, 1996; 2011; 2012). Mental trening dreier seg om teknikker som brukes for å bli sterkere mentalt. Teknikkene kan brukes både for å mestre utfordrende situasjoner, så vel som å ha det godt i hverdagen. Eksempelvis kan du se for deg at du håndterer utfordringer på en konstruktiv måte (Orlick, 2016). I nyere utviklings- og samspillpsykologi fokuseres forholdet mellom selvet og relasjon, forståelse av affekter, forholdet mellom affektiv inntoning mellom barn og foreldre. Stern (2004) beskriver barnets opplevelse av seg selv som en prosess av gjensidige relasjoner. Det vektlegges at ved å se på det «normale» barnet fremfor det «kliniske» barnet, får vi et mer korrekt bilde av barnets egen opplevelse av seg selv. Tilnærmingen er ikke avgrenset til spe- og småbarnsalder. Det gjelder for oss alle gjennom hele livet. Selvførelse og selvopplevelse handler ikke først og fremst om verbal kommunikasjon, men i større grad om totalkommunikasjon.

#### Oppsummert forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform:

Siden 2013 og frem til 2020 er det gjennomført i alt 8 systematiske forskningsstudier knyttet til Barnas Plattform faglige grunnlag og de fire verktøyene. Det har vært brukt både

kvalitative og kvantitative metoder i studiene. Målsetting med studiene har vært å utforske foreldrenes erfaringer og bruk av verktøyene. Den forskningsbaserte kunnskapsutviklingen har vært gjennomført for å evaluere effekten av Barnas Plattform faglige grunnlag samt effekter av de ulike verktøyene som benyttes i programmet. Forskningsresultatene gir generaliserte forskningsmessige resultater og effekter basert i empiriske undersøkelser av programmet over 8 år. Dette, sammen med at Barnas Plattform benytter teknikker som støttes av både litteraturgjennomgang og ulike studier og metastudier, gjør at Barnas Plattform kan omtales som å ha forskningsmessig evidens.

Professor Bengt Karlsson og Professor II Hesook Suzie Kim og Ifrah Handulle, Msc i Sosialt arbeid har systematisert forskningsarbeidet knyttet til de to brukerundersøkelsen fra h.h.v. 2017 og 2018. Det ble brukt både kvalitative og kvantitative metoder. I alt 200 respondenter deltok. Studiens funn fremholder at formatet til Barna Plattform ved at foreldrene trenger bare å delta på et to timers fysisk kurs med fokus på de daglige verktøyene som brukes, er meget godt evaluert. De daglige verktøyene tar bare noen minutter for foreldrene å bruke i deres daglige samspill med barna. Barnas Plattform har også utviklet et nettbasert kurs som tar 1 time og 10 minutter å gjennomføre. Denne kursformen vil være i fokus fremover. Funnene fra studiene viser at foreldrenes tidsbruk synes å være avgjørende for etablering av nye samspills- og kommunikasjonsvaner, selv på travle dager. Resultatene fra studiene gir innsikt i hvordan et enkelt program gir spesifikke måter for foreldre å samhandle med barna på. Disse samhandlingsmønstrene kan være til stor nytte for utviklingen av barnas selvfølelse og selvtillit. Verktøyene styrker foreldrenes kompetanse og rolle i å bygge barnets selvbylde gjennom hva de sier og gjør. Det samme gjelder for hvordan foreldrene får barna til å oppleve innflytelse og medvirkning i egen utvikling. Studienes funn viser at bruk av verktøyene fra Barnas Plattform påvirker og utvikler måtene foreldrene samhandler med sine barn i hverdagen. Særlig hvordan de kan legge til rette for prosessen med å styrke barnets selvfølelse og selvtillit. Studiene bidrar til en forståelse av betydningen av effekten av foreldre-barn-interaksjoner hvor foreldrene er bevisste sin kommunikasjon samt anerkjennelse og støtte til barnets selvfølelse. Studiene representerer den første systematiske dokumentasjonen av at Barnas Plattforms program er et eksempel på et foreldreprogram hvor samtaler og interaksjoner med fokus på å utvikle selvtillit og selvfølelse, kan brukes som nyttig hjelp og støtte til foreldre. Studiene viser at det er behov for videre forskning om



hvordan Barnas Plattform gir langsiktige effekter og evidens knyttet til barnets selvfølelse, selvtillit og generelle psykiske helse. Referansen til en vitenskapelig artikkel som sammenfatter studiene om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør som beskrevet over: Handulle, I., Kim, H.S. & Karlsson, B. (2022). «The Children’s Platform: A parenting course for developing and maintaining children’s self-esteem and self-confidence – Finding from descriptive study”.

Tidsskrift for psykisk helsearbeid (in review)

## 2.0 Barnas Plattform i Brønnøy kommune - 2021.

### 2.1. Fremstilling av kvantitative funn

Respondenter: De som har svart i begge studier er foreldre eller annen voksen som er omsorgsperson for barnet. Studie 1 ble gjennomført i tidsrommet 25/1 - 2/6-2021 og studie 2 i tidsrommet med start og avslutning 23/9 - 25/11- 2021.

#### Barnets alder

	Studie 1	Studie 2
6-7 år	28,7	22,7
8-9 år	22,2	21,3
10-12 år	49,0	56,0
%	100,0	100,0
N	418	75

#### Kjønn

	Studie 1	Studie 2
Jente	48,3	49,4
Gutt	51,7	50,6
%	100,0	100,0
N	418	77

**I hvilken grad tror du det er viktig at alle foreldre får tilbud om et nettkurs hvor man lærer om barn selvfølelse og selvtillit?**

	Studie 1	Studie 2
--	----------	----------

Ikke viktig	0,2	1,3
Lite viktig	1,0	2,5
Passe viktig	10,0	13,8
Viktig	37,6	45,0
Svært viktig	51,2	37,5
	%	100,0
	N	418

### I hvilken grad opplever du at barnet ditt føler seg verdifull?

	Studie 1	Studie 2
I svært liten grad	-	2,5
I liten grad	3,1	3,8
I passe grad	22,0	17,5
I stor grad	53,6	65,0
I svært stor grad	21,3	11,3
	%	100,0
	N	418

### I hvilken grad opplever du at barnet ditt føler seg trygg og sterk?

	Studie 1	Studie 2
I svært liten grad	-	-
I liten grad	7,0	5,1
I passe grad	33,3	31,6
I stor grad	46,0	53,2
I svært stor grad	13,7	10,1
	%	100,0
	N	417

### I hvilken grad opplever du at barnet ditt er glad og fornøyd?

	Studie 1	Studie 2
I svært liten grad	0,2	1,3
I liten grad	1,4	5,0
I passe grad	24,6	20,0
I stor grad	55,7	61,3
I svært stor grad	17,9	12,5
	%	100,0
	N	418

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt har tro på seg selv?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	0,2	3,8
I liten grad	12,4	8,8
I passe grad	40,0	35,0
I stor grad	38,0	43,8
I svært stor grad	9,3	8,8
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet har gode kveldsrutiner og sovner?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	1,2	3,8
I liten grad	6,0	8,8
I passe grad	30,9	35,0
I stor grad	41,9	43,8
I svært stor grad	20,1	8,8
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet håndterer skolearbeidet?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	2,4	3,8
I liten grad	6,9	10,1
I passe grad	29,2	36,7
I stor grad	39,0	34,2
I svært stor grad	22,5	15,2
%	100,0	100,0
N	418	79

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt har venner?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	0,5	3,8
I liten grad	5,0	3,8
I passe grad	20,8	12,5
I stor grad	42,3	50,0
I svært stor grad	31,3	30,0
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt er aktivt med i lek?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	0,2	1,3
I liten grad	4,5	3,8
I passe grad	18,7	11,3
I stor grad	42,3	52,5
I svært stor grad	34,2	31,3
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt er engstelig?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	15,3	16,3
I liten grad	46,9	42,5
I passe grad	27,3	26,3
I stor grad	9,8	10,0
I svært stor grad	,7	5,0
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt er frustrert og irritert?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
--	-----------------	-----------------

I svært liten grad	11,5	12,5
I liten grad	36,8	42,5
I passe grad	40,4	37,5
I stor grad	9,6	6,3
I svært stor grad	1,7	1,3
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt er sint og utagerende?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	31,6	27,8
I liten grad	40,4	44,3
I passe grad	21,1	22,8
I stor grad	5,7	5,1
I svært stor grad	1,2	-
%	100,0	100,0
N	418	79

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt er nedstemt?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	30,1	23,8
I liten grad	46,7	57,5
I passe grad	19,9	11,3
I stor grad	3,1	5,0
I svært stor grad	,2	2,5
%	100,0	100,0
N	418	80

**I hvilken grad opplever du at barnet ditt er deprimert?**

	<b>Studie 1</b>	<b>Studie 2</b>
I svært liten grad	63,6	61,3
I liten grad	30,1	31,3
I passe grad	5,7	5,0
I stor grad	,5	2,5
I svært stor grad	-	-
%	100,0	100,0
N	418	80

### I hvilken grad opplever du at barnet ditt er bekymret?

	Studie 1	Studie 2
I svært liten grad	20,3	17,7
I liten grad	48,3	49,4
I passe grad	24,4	21,5
I stor grad	5,7	10,1
I svært stor grad	1,2	1,3
%	100,0	100,0
N	418	79

### I hvilken grad opplever du at barnet ditt har mareritt, sover urolig og våkner om natten?

	Studie 1	Studie 2
I svært liten grad	56,9	51,2
I liten grad	30,4	33,8
I passe grad	9,1	11,3
I stor grad	3,6	1,3
I svært stor grad	-	2,5
%	100,0	100,0
N	418	80

### Spørsmål som ble spurt bare i studie 2.

*Har du sett det nettbaserte kurset Barnas Plattform?*

Ja: 70,0 %

Nei: 31,2 %

*Hvis du svarte nei på spørsmålet over, hva var årsaken til at du ikke så kurset?*

Hadde ikke tid 10,0 %

Mitt barn har ingen problemer med selvfølelse og selvtillit 10,0%

Jeg har ikke tro på programmet eller verktøyene 2,5%

Vet for lite om programmet	10,0%
Fikk dårlig informasjon om programmet	3,8%
Fikk ikke til registrering og bruk av kode	5,0%

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

Vennligst kryss av et alternativ.

Svært nyttig	16,2%
Nyttig	26,2%
Passe nyttig	23,8%
Lite nyttig	5,0%
Ikke nyttig	1,2%
Jeg/vi har ikke sett kurset	27,5%

*Har du brukt et eller flere av verktøyene i hverdagen?*

Vennligst kryss av et alternativ.

Ja:	63,8%
Nei:	7,5%
Jeg/vi har ikke sett kurset:	28,8%

*Hvis ja, hvor lenge?*

Vennligst kryss av et alternativ.

1 måned	13,8%
2 måneder	10,0%
3 måneder	10,0%
4 måneder	6,2%
5 måneder	3,8%
6 måneder eller mer	25,0%
Jeg/vi har ikke sett kurset	31,2%

*Hvilke av verktøyene bruker du ofte og regelmessig?*

Muligheter for flere avkryssninger.

Verktøy 1: Samtalen rundt middagsbordet	62,5%
Verktøy 2: 2- 3 minutters massasjen	18,8%
Verktøy 3: Anerkjennelse barnets egenskaper og styrker	37,5%
Verktøy 4: De Gode Ordene	32,5%



Jeg/vi har ikke sett kurset	31,2%
-----------------------------	-------

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

*Muligheter for flere avkryssninger:*

Barna setter pris på verktøyene	40,0%
---------------------------------	-------

Jeg/vi som forelder setter pris på verktøyene	46,2%
---	-------

De tar kort tid	33,8%
-----------------	-------

De er lette å integrere i hverdagen	46,2%
-------------------------------------	-------

De er slitsomme	1,2%
-----------------	------

De er vanskelige å gjennomføre	0,0%
--------------------------------	------

De tar mye tid	1,2%
----------------	------

Jeg/vi har ikke sett kurset	30,0%
-----------------------------	-------

*Har du/dere sett positive endringer hos barnet ditt/deres etter bruken av Barnas Plattformverktøyene?*

Av de som hadde sett kurset svarte:

Ja:	41,0%
-----	-------

Ingen endringer, men vi brukte verktøyene forbyggende:	46,0%
--	-------

Nei:	13,0%
------	-------

*Hvis ja, vennligst utdyp endringene dere har sett:*

- Ikke like engstelig og bekymret som før, men enda en lang vei å gå.
- Det å snakke om dagen, det å finne å sette pris på de små øyeblikkene av glede, vennskap og mestring. Det å se hverandre, det fine og positive og ikke ha fokus på å være flink.
- Bedre selvfølelse og selvtillit. Tror mere på seg selv. Bedre sosialt med venner. Skolearbeidet går bedre.
- Mere koselig ved middags bordet og mere samhold som familie.
- De gode ordene har god virkning når ting blir vanskelige med dårlig tro på seg selv.
- Opplever at når troen på seg selv er dårlig (utløst av hendelse), hjelper de gode ordene ganske kjapt.

- Vi ser en gutt som er lettere til sinns og som er mye mer fornøyd og blid i hverdagen. Blitt mindre engstelig enn tidligere.
- Fokus på det positive og ikke fokusere på det som har vært dårlig med en dag. Sette pris på de små tingene.
- Hyggeligere måltidsituasjoner. Mer positiv innstilling til utfordringer.
- Jeg får flere klemmer. Ser at barnet oftere blir stolt. Hun tørr å vise seg mer frem, tar mer plass og forteller mer om hverdagen sin.

### *Er du/dere innstilt på å bruke verktøyene videre i hverdagen?*

Av de som hadde sett kurset svarte:

Ja: 89 %                      Nei: 11 %

*Utdyp gjerne svaret ditt/deres her:*

- Vi brukte det hver dag i starten. Nå blir det litt etter hva man har tid til og om barnet ønsker det selv. Det er ikke alltid barnet har lyst, og det må man respektere synes jeg.
- Vi bruker de hver dag, de er nå så integrert at om vi voksne feks glemmer det ved middagsbordet, så er det alltid et av barna som husker på det.
- De verktøyene som er nevnt er nesten likt det vi praktiserer fra før. Vi har ikke justert så mye i vår hverdag, da vi har følt at vår måte å være til stede for barna våre har fungert godt. Minstemann har sine utfordringer fysisk og medisinsk og har fra før fått nesten all den hjelp han har hatt behov for. Dette har ikke alltid kommet automatisk fra hjelpeinstanser i samfunnet, men vi ser på oss selv som gode foreldre og passer på at våre barn har det godt.
- Brukte verktøyene naturlig i hverdagen før kurset.
- Vår gutt ønsker ikke å høre de gode ordene på kveldene. Heller ikke etter han har sovnet. Men bruker de andre verktøyene sporadisk.
- Kløing på rygg har lenge vært et ritual ved leggetid og kan nok sidestilles med massasjen. Prøver å inkludere de andre verktøyene i mer naturlige sammenhenger i hverdagen.
- Har sett kun første video, så vanskelig å svare! Burde nok sett resten, men ble glemt ...
- Synes det kan være greie verktøy å ta i bruk om nødvendig eller bare forebyggende. Nå er vår datter allerede veldig vant til fra før av å få både oppmerksomhet, kjærlighet, rosende ord, pusking etc.. så vi følte kanskje ikke at dette var noe nytt.
- Jeg synes denne undersøkelsen var litt vanskelig å gjennomføre siden den ikke ga rom for å gi annet svar på noen av de siste spørsmålene annet enn "ikke sett kurset". Jeg så det aller meste av kurset, men fant det lite nyttig. Tenker at mine barn muligens er for

store og heller ikke har vesentlige utfordringer. For å være helt ærlig passet det ikke for oss, ble for barnslig. Hadde også følelsen av å være på et religiøst møte av noe slag som om noen skulle "frelse" meg. Har deltatt på andre kurs som jeg opplevde passet meg/oss som familie mye bedre.

- Med tanke på de gode ordene er jeg imot å sette disse når barnet sover. vi har en fin rutine der barnet får snakke om det hun føler er viktig med dagen når hun legger seg. Føler derfor massasjen ødela litt for de fine rutinene vi hadde fra føring derfor sluttet vi med massasjen og gode ord. Anbefaler cos kurs isteden.
- Fine samtaler rundt middagsbordet. Liker ikke massasjen, men ønsker sin egen vante rutine med kos og sang.
- Så kun første video. Har bruk det i noen mnd. Og gjør det fortsatt innimellom. Merker ikke forskjell, men synes det er en grei innledning til prat om dagen


***Vil du du/dere anbefale andre foreldre/familier å benytte seg av kurset?***

Av de som hadde sett kurset svarte:

Ja: 95 %

Nei: 5 %

*Utdyp gjerne svaret ditt/deres her:*

- Tenker det kan være til nytte for flere.
- Jeg synes det virker som fine verktøy. Barn er forskjellige, noen trenger kanskje verktøyene hver dag en lang periode, andre kanskje en liten periode, noen igjen trenger øktene noen dager i uka, eller kanskje periodevis. Vi anbefaler det på det varmeste!
- Det er enkelt, krever lite, men gir mye 
- Det viktigste med kurset er etter min mening ikke verktøyene, men bevisstgjørelse rundt problematikken og vinklingen man selv bruker når man spør barnet om dagen.
- I de familier der foreldre sliter med å være til stede for sine barn og som synes at foreldrerollen er vanskelig så er absolutt dette kurset viktig.
- For de som ikke har nærkontakt med barnet sitt og ikke snakker med barnet om det de har opplevd om dagen, samt vinkle det man har opplevd positivt, er dette kurset bra.

## **Studiens funn.**

Deltakerantallet i de to kvantitative måltidspunktene varierer fra 418 til 80 deltakere i studie 1 og i studie 2. Det er rimelig å anta at pandemien gjorde det vanskelig å gjennomføre studien ved at alt måtte gjøres digitalt. Dette var forankret i strenge koronahensyn samt at foreldre og barn generelt hadde større utfordringer grunnet hensyn til pandemien.

Når en sammenligner svarprosentene fra studie 1 med tilsvarende svarprosent fra studie 2 er fordelingen av svarprosentene i all hovedsak de samme. Det er ingen signifikante forskjeller mellom svarprosentene i de to studiene. Slik sette viser de to studiene sammenfall i mønstre i svarene som er gitt. Dette skulle tilsi at studiene er robust ved at respondentene på de to tidspunktene tolker og forstår spørsmålene på samme måte. Slik viser studiene ingen store forskjeller og resultatene må avgjort kunne kalles valide og representative. Funnene viser at det er enklest å innføre verktøyene fra Barnas Plattform til yngre barn. Samtidig viser resultatene at det var flest foreldre som hadde barn mellom 10 og 12 år som hadde tatt i bruk de ulike verktøyene. De kvalitative dataene som beskrevet i egne uttalelsene fra foreldrene bidrar til å forsterke og utfylle de kvantitative resultatene.

Kun 1.2 % av foreldrene opplevde kurset som ikke nyttig i det hele tatt og 5.0 % opplevde kurset som lite nyttig. Hele 64 % har brukt verktøyene i hverdagen og foreldrene gav høy score på hvordan de opplevde å bruke verktøyene. Henholdsvis 46.2 % av foreldrene satte pris på verktøyene, 46.2 % syntes verktøyene var lette å integrere i hverdagen, 40 % markerte at barna satte pris på verktøyene og 33.8% syntes at verktøyene tar kort tid å bruke.

Før oppstarten av tiltaket, ble det gjort kjent at verktøyene i Barnas Plattform fungerer like godt forebyggende som «reparerende». Et foreldrekurs som gir verdi til alle foreldre, tar bort mulighetene for stigmatisering. Noen foreldre hadde opplevd dette i samhandling med kommunens tilbud. I foreldrekurset vektlegges viktigheten av tidlig innsats. Fokuset er på så tidlig som mulig, å utvikle et godt selvbylde. Dette kan bidra til å redusere behovet for å «reparere» et dårlig selvbylde i ungdomsårene. På denne bakgrunn er det derfor interessant å se at en stor andel av foreldrene hadde tatt i bruk kurset. Dette skjedde selv om barnet deres hadde det bra i utgangspunktet. På spørsmålet om foreldrene hadde sett positive endringer hos barnet, svarte hele 46 % at de hadde brukt kurset forebyggende. I alt 41 % hadde sett positive endringer hos barnet etter kurset og 13 % hadde ikke sett positive endringer. Det var hele 89

% av foreldrene som oppgav at de ønsker å fortsette med å bruke verktøyene videre i hverdagen. Dette er en svært høy score, særlig når man tar i betraktning at tiltaket har krevd lite tid og ressurser fra foreldrenes side..

I de fleste kommunene tilbys andre foreldrekurs som ICDP og COS. Disse kursene formidles av en fagperson i kommunen over åtte kvelder. Barnas Plattformkurset skiller seg fra disse ved at kurset kan sees hjemme digitalt hos foreldrene i løpet av 70 min. Det er hele 95 % av foreldrene i Brønnøy kommune som ønsker å anbefale andre foreldre å benytte seg av tiltaket. Dette indikerer at kurset kan være et svært nyttig tiltak for kommuner som ønsker å satse på et lavterskeltilbud som vektlegger å styrke kunnskapene hos foreldre om hvordan bidra til å styrke og tilrettelegge for at barn utvikler god psykisk helse fra tidlig alder.

Samlet sett er funnene fra studiene i Brønnøy kommune sammenfallende med funnen fra de 200 foreldrene som ble intervjuet i 2017 og 2018. Dette er fremstilt i artikkelen til Tidsskrift for psykisk helsearbeid (in review). Resultatene er sammenhengende og er de samme gjennom en periode på nesten fem år fra 2017 til 2022. Det siste er meget interessant og viktig når andre kommuner og/eller andre aktører skulle ønske å benytte verktøyene fra Barnas Plattform. Verktøyene har den ønskede effekt basert i å gi foreldre konkrete verktøy som er lett å bruke i arbeidet med å utvikle og styrke barns psykiske helse som kan ha stor betydning i barnets videre utvikling. Programmet som Barnas Plattform tilbyr, er enkelt å bruke og kan gjennomføres digitalt i litt over en time. Dette er funn som holdes frem i de nevnte studier og som kan legges til grunn når offentlige og frivillige organisasjoner vurderer om Barna Plattform kan være aktuelt å benytte.

## Referanser:

Bråten, B. & Sønsterudbråten, S. «Foreldreveiledning – virker det? En kunnskapsstatus». Fafo-rapport 2016:29 ISBN 978-82-324-0317-2 (papirutgave) ISBN 978-82-324-0318-9 (nettutgave).

Handulle, I., Kim, H.S. & Karlsson, B. (2022). «The Children's Platform: A parenting course for developing and maintaining children's self-esteem and self-confidence – Finding from descriptive study». Tidsskrift for psykisk helsearbeid (in review)

Johnsen, A, Sundet, R. & Torsteinsson, W. V. (2018). Samspill og selvopplevelse - nye veier i relasjonsorienterte terapier. Oslo: Tano Aschehoug.

Orlic, T. (2016). In Pursuit of Excellence. How to win in sport and life through mental training. Sydney: Human Kinetics Publishers.

Seligman, Martin (2011) La auténtica felicidad. Madrid: Zeta Bolsillo.

Seligman, Martin EP (1996). The Optimistic Child: Programa comprobado para proteger a los niños de la depresión y construir resiliencia para toda la vida. Nueva York, NY: Houghton Mifflin.

Seligman, Martin (2012) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Houghton Mifflin.

Singstad, T. M., Gjørund, G, & Kristiansen, I. «Evaluering av pilotprosjekt: ICDP – et veiledningsprogram for 8. trinnsforeldre i Frøya kommune». Fakultet for medisin og helse vitenskap, Institutt for psykisk helse, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – Psykisk helse og barnevern (RKBU Midt-Norge). Rapportnr. 10/2020.

Stern, D.N. (2004). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Wesseltoft-Rao N, Holt T, Helland MS. «Gruppetiltak for foreldre. Norsk praksis, erfaringer og effektevalueringer.» [Group interventions for parents. Norwegian practice, experience and effect evaluations.] Rapport 2017. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2017.