



PROGRAM FOR FOLKEHELSEARBEID - RAPPORTSERIE 2/2023

Presentasjon og evaluering av Par-sjekk, Steinkjer kommune

Roald Lysø, Astrid Selset og Stine Strand



Roald Lysø, Astrid Selset og Stine Strand

Presentasjon og evaluering av Par-sjekk, Steinkjer kommune

Institusjoner: SINTEF Digital, avd. Teknologiledelse i samarbeid med Steinkjer kommune

Steinkjer

Oktober, 2023

ISBN – 978-82-693252-2-5

ISSN – 2704-1433

Rapport 2/2023

Rettigheter til illustrasjoner: Par-sjekk er utviklet i Danmark av Center for Familieudvikling og Aarhus universitet og eier rettigheter til illustrasjonene. Modum Bad har rettighetene til Par-sjekk i Norge.

Utgiver av Program for folkehelsearbeid - rapportserie:

Trøndelag fylkeskommune

Fylkets hus Postboks 2560

7735 Steinkjer

Telefon 74 17 40 00



Steinkjer kommune



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjjelte

Innholdsfortegnelse

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Kort rapportsammendrag | 5 |
| 2 | Oppbygging av rapporten | 6 |
| 3 | Om evalueringsprosjektet | 6 |
| 3.1 | Oppdraget..... | 7 |
| 3.2 | Begrepsavklaring..... | 7 |
| 3.3 | Målsettinger og problemstillinger | 7 |
| 3.4 | Organisering av evalueringsprosjektet | 8 |
| 4 | Bakgrunn | 8 |
| 4.1 | Program for folkehelsearbeid | 8 |
| 4.2 | Steinkjer kommune i Program for folkehelsearbeid..... | 9 |
| 5 | Par-sjekk i Steinkjer | 10 |
| 5.1 | Lokalt kunnskapsgrunnlag og prosess | 10 |
| | Studietur til Bergen: Forankring av arbeid med samliv | 11 |
| | Temasamlinger for førstegangsførelde | 12 |
| | Møte med familievernkontoret..... | 12 |
| 5.5 | Organisering, planlegging og gjennomføring av par-sjekk i Steinkjer kommune (milepæler) | 13 |
| 5.5.1 | Milepæler 2019 - 2023 | 13 |
| 5.5.2 | Møter..... | 13 |
| 5.5.3 | Styringsgruppe..... | 13 |
| 5.5.4 | Arbeidsgruppe | 14 |
| 5.6 | Rekruttering til Par-sjekk | 14 |
| 6 | Kunnskapsgrunnlag Par-sjekk | 15 |
| 6.1 | Gjennomføring av Par-sjekk..... | 15 |
| 6.2 | Bruk av Par-sjekk i Norge og Danmark | 17 |
| 7 | SINTEF: Evalueringsstrategi og datainnsamling | 18 |
| 7.1 | Metodisk tilnærming | 18 |
| 7.1 | Om kvantitative og kvalitative spørsmål | 18 |
| 7.2 | Intervju/samtaler | 18 |
| 7.3 | Spørreskjemaundersøkelser | 18 |
| 7.4 | Etiske vurderinger..... | 19 |
| 8 | Resultater fra intervju/samtaler og spørreundersøkelser | 19 |
| 8.1 | Samtaler/intervju..... | 19 |
| 8.1.1 | Samtale med helsestasjon..... | 19 |
| 8.1.2 | Samtale med styrer i barnehage | 20 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 8.1.3 | Avsluttende samtale med to par som har deltatt i Par-sjekk..... | 20 |
| 8.1.4 | Avsluttende samtale med prosjektleder og veileder | 21 |
| 8.2 | SINTEF spørreundersøkelse 1 | 22 |
| 8.2.1 | Svar status | 22 |
| 8.2.2 | Spørsmål om den innledende spørreundersøkelsen | 23 |
| 8.2.3 | Spørsmål om situasjonen etter at parene har gjennomført både spørreundersøkelse og samtaler? Parenes svar og om partnerens opplevelse | 24 |
| 8.2.4 | Hvor nyttig har samtalene med veileder vært? | 26 |
| 8.2.5 | Forståelse for partner..... | 27 |
| 8.2.6 | Anbefaling av Par-sjekk | 28 |
| 8.2.7 | Ønske om/tilbud om videre oppfølging | 31 |
| 8.2.8 | Er det noe du vil foreslå som forbedring av opplegget? | 31 |
| 8.3 | SINTEF spørreundersøkelse 2 | 32 |
| 8.3.1 | Svar status | 32 |
| 8.3.2 | Opplevelse av situasjonen nå..... | 32 |
| 8.3.3 | Hvordan tror du partneren din nå opplever dagens situasjon innen de samme temaene du svarte på i forrige spørsmål? | 33 |
| 8.3.4 | Avtale om ny kartleggingsundersøkelse..... | 34 |
| 8.3.5 | Behov for oppfølgende samtale | 34 |
| 8.4 | Kort beskrivelse av deltakerne | 35 |
| 9 | SINTEFs vurderinger og anbefalinger | 36 |
| | LITTERATURLISTE | 38 |

BILAG/VEDLEGG

1) «Idédugnad om barns psykiske helse», Steinkjer-Avisa 11.januar 2019, 2) «Det høres skummelt ut, men alle bør ta denne praten», Trønder-Avisa 5.september 2022, 3) SINTEF Spørreskjema 1, 4) SINTEF Spørreskjema 2,

1 Kort rapportsammendrag

Denne rapporten inneholder en gjennomgang av og rapportering fra prosjektet Par-sjekk i regi av Steinkjer kommune og beskriver prosjektet, målsettinger samt forskningsspørsmål. Den er dessuten en evalueringsrapport fra evalueringsarbeidet gjennomført av SINTEF gjennom prosjektperioden.

Hovedmålet med prosjektet i Steinkjer kommune er å legge til rette for å utvikle og vedlikeholde et godt samliv mellom foreldre/foresatte med barn i alderen 1–3 år som går i barnehage. Relasjonen mellom foreldre/foresatte utgjør et viktig fundament i barn og unges liv, og er av betydning for barns oppvekst i trygge og stabile former. De langsiktige målene med prosjektet, effektmålene, er å styrke parforholdet og slik redusere konflikter i samlivet for å bidra til trygg og stabil oppvekst for barna.

Par-sjekk er et konsept som handler om å styrke forholdet og forebygge vanskeligheter i parforhold. Med en parsjekk kan paret «ta temperaturen» på hvordan ting er i forholdet deres på dette tidspunktet. I samarbeid med en veileder undersøker paret sine styrker og utfordringer, og får tilbakemelding på dette.

Prosessen med en parsjekk er:

- en individuell utfylling av et online relasjonsspørreskjema før møtet med rådgiveren
- Felles kartleggingssamtale med veileder i 1 1/2 time
- en felles tilbakemeldingssamtale ca. en uke etter undersøkelsen med veileder i 1 1/2 time
- en personlig tilbakemeldingsrapport på tilbakemeldingsintervjuet, som paret kan jobbe med hjemme

Parene som har deltatt hører hjemme i Steinkjer kommune. Aldersspredningen blant menn er fra 27 – 49 år mens aldersspredning blant kvinner er fra 25 – 39 år Utdanning viser en spredning med 13 på masternivå, 21 på bachelornivå, 22 med fagutdanning eller fagbrev, 5 har videregående opplæring som høyeste utdanning og 11 har grunnskoleutdanning.

Om det omfattende spørreskjemaet parene innledningsvis skulle fylle ut er konklusjonen at omfanget av spørsmålene var ok, at tematikken ble opplevd som viktig og spørsmålene som nyttige. Parene opplevde oppfølgingssamtalene som nyttige eller svært nyttige, og et antall (52 i den første og 11 i den andre undersøkelsen fra SINTEF) sier at de har fått eller ønsker seg oppfølgende samtaler. Og hovedinntrykket er at respondentene mener at de har fått bedre forståelse for partneren etter å ha deltatt i Par-sjekk.

SINTEFs vurdering er at tiltaket Par-sjekk i stor grad har lyktes med å nå oppsatte målsettinger. Svarene fra både individer og par er overbevisende konsistente og viser at Par-sjekk har dekket reelle behov og har gitt parene ny innsikt i parforholdet og inspirasjon til å arbeide med positiv videreutvikling. Parene uttrykker tilfredshet med tilbudet, og mange ønsker at tilbudet utvides, gjøres universelt og inneholder mer oppfølging.

På bakgrunn av at svarene fra både brukere, veiledere og andre fagpersoner som har latt seg intervju sammenfaller med tidlige forskning på Par-sjekk-lignende metoder anbefaler SINTEF Steinkjer kommune å videreføre Par-sjekk som en del av Steinkjer kommunes universelle tilbud til foreldre.

2 Oppbygging av rapporten

Denne rapporten er, som nevnt innledningsvis både en rapport fra prosjektet Par-sjekk og fra evalueringen av prosjektet. Presentasjonen av Par-sjekk og kunnskapsgrunnlaget (kapittel 3 - 6) er skrevet i samarbeid mellom prosjektleder, familieterapeuten i prosjektet og SINTEF. Kapittel 7 – 9 er skrevet av SINTEF. Rapporten er bygget opp slik:

- I kapittel 3 gjør vi kort rede for evalueringsoppdraget.
- I kapittel 4 blir det gjort rede for program for folkehelse, fylke og kommune
- Kapittel 5 viser hvordan arbeidet ble planlagt, organisert, planlagt og gjennomført i Steinkjer kommune.
- Kapittel 6 inneholder kunnskapsgrunnlag for Par-sjekk.
- Kapittel 7 beskriver SINTEFs strategi for evaluering og datainnsamling.
- Kapittel 8 presenterer resultater fra intervju/samtaler og to spørreundersøkelser samt en oppsummerende beskrivelse av deltakerne.
- Kapittel 9 inneholder SINTEF sine vurderinger og anbefalinger.

Rapporten har 4 vedlegg: 1) SINTEF Spørreundersøkelse 1, 2) SINTEF Spørreundersøkelse 2, 3) «Idédugnad om barns psykiske helse», Steinkjer-Avisa 11.januar 2019 og 4) «Det høres skummelt ut, men alle bør ta denne praten», Trønder-Avisa 5.september 2022.

3 Om evalueringsprosjektet

Formålsparagrafen til Lov om folkehelsearbeid, Folkehelseloven¹ sier som følger:

«Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse».

Videre skal loven *«sikre at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter setter i verk tiltak og samordner sin virksomhet i folkehelsearbeidet på en forsvarlig måte»*, samt *«legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid»*.

Mange av vår tids folkesykdommer kan ha sammenheng med belastende barndomserfaringer som gir helsemessige konsekvenser i form av angst, uro, tristhet, apati og tretthet (Oppvekstrapporten 2013). Folkehelse rapporten 2014 om "Helse hos barn og unge" viser i den sammenhengen til at konflikter mellom foreldre kan henge sammen med søvnvansker, kroppslige helseproblemer, endrede fysiologiske reaksjoner og utagerende atferd hos barn (El-Sheikh, 2001, 2006). I rapporten sies det også at foreldres samlivsbrudd ser ut til å ha sammenheng med både psykiske helseplager hos barn, skoleproblem og frafall fra skole (Amato, 2010; Størksen, 2006, 2007; Sun, 2002). Betydningen av å arbeide forebyggende med fokus på samliv understøttes av Folkehelseinstituttets belysing av sammenhengen mellom samlivsbrudd og tilpasningsproblemer hos barn. Der beskrives det at konflikt

¹ <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

mellom foreldre synes å være en sterkere risikofaktor for barn og unges problemer enn skilsmisse (Nilsen et al., 2012).

3.1 Oppdraget

Oppdraget er beskrevet i egen samarbeidsavtale mellom Steinkjer kommune og Trøndelag Forskning og Utvikling (TFoU), undertegnet 05.02.2020. Rapporten er finansiert som et oppdragsforskningsprosjekt hvor Steinkjer kommune har benyttet en del av sitt tilskudd fra Trøndelag fylkeskommune som deltaker i Program for folkehelsearbeid i Trøndelag (2017-2023). TFoU ble fra 01.01.2021 en del av SINTEF Digital, Avdeling for teknologiledelse.

I henhold til samarbeidsavtalen har det, etter gjennomgang i styrings- og arbeidsgruppa, vært en løpende dialog med kommunen ved folkehelsekoordinator (Stine Strand) og familieterapeut (Astrid Selset) under prosjektet om utvalg, spørreskjema, utarbeiding av intervjuguider, tilrettelegging for intervju og innhenting av data.

Hovedmålet med prosjektet i Steinkjer kommune er å legge til rette for å utvikle og vedlikeholde et godt samliv imellom foreldre/foresatte med barn i alderen 0-6 år. De langsiktige målene med prosjektet, effektmålene, er å styrke parforholdet og slik redusere konflikter i samlivet for å bidra til trygg og stabil oppvekst for barna. Videre var det et mål å skape bevissthet rundt betydningen av en god relasjon mellom foreldre/foresatte som et viktig fundament i barn og unges liv.

3.2 Begrepsavklaring

Gjennom rapporten henvises det til både «program for folkehelsearbeid», «satsningen», «programmet» - som alle referer til Program for folkehelse (2017-2027).

3.3 Målsettinger og problemstillinger

Steinkjer kommunes overordnede målsettinger med satsingen på barn, unge og familier er å:

- Skape bevissthet om betydningen av god relasjon mellom foreldre (som fundamentet i barn og unges liv.)
- Legge til rette for å utvikle og vedlikeholde et godt samliv i parforhold.
- Bidra til å skape en trygg og stabil oppvekst for barna.

I prosjektet Par-sjekk har kommunen en hovedproblemstilling der en ønsker å finne ut:

Fører par-sjekk til at deltakerne opplever forbedring av faktorene som inngår i konseptet?

For å kunne svare på problemstillingen er det i evalueringen tatt utgangspunkt i å besvare følgende forskningsspørsmål som er utarbeidet ut fra tiltakets resultatmål:

- 1) *Hva mener deltakerne om spørreskjemaet de skal fylle ut?*
- 2) *Hvordan opplever deltakerne oppfølgingssamtalene i par-sjekk?*
- 3) *Har par-sjekk ført til en bedre forståelse for partneren?*

3.4 Organisering av evalueringsprosjektet

Hos SINTEF har forsker/seniorrådgiver Roald Lysø hatt ansvaret for gjennomføringen av prosjektet. Medforskere² i prosjektet har vært Stine Strand og Astrid Selset. Stine Strand har vært prosjektleder for Par-sjekk samt hatt ansvaret for Folkehelsearbeidet i Steinkjer kommune, og familie-terapeut Astrid Selset har hatt ansvaret for kontakt, samtaler og oppfølging av parene som har deltatt i Par-sjekk. De er også medforfattere i dette notatet. Oppdragsgiver har vært Anders Lindstrøm, Steinkjer kommune. Prosjektet har i prosjektperioden hatt ei aktiv styringsgruppe og ei arbeidsgruppe (se kapittel 5.5).

4 Bakgrunn

4.1 Program for folkehelsearbeid

Program for folkehelsearbeid er en tiårig satsning (2017—2027) for å utvikle kommunenes arbeid med å fremme befolkningens psykiske helse og livskvalitet, samt rusmiddelforebyggende arbeid. Programmet er et samarbeid mellom Helsedirektoratet, KS og Folkehelseinstituttet, hvor barn og unge er en prioritert målgruppe.

Programmet skal bidra til kvalitetsløft i kommunene og til at de oppfyller kravene i folkehelseloven. Med utgangspunkt i lokale utfordringer utvikler deltakerkommunene forslag til lokale tiltak som styrker barn og unges psykiske helse og/eller rusforebyggende arbeid. Utjevning av sosiale forskjeller i barn og unges helse og livskvalitet er en sentral ambisjon i satsningen. En annen viktig tilnærming i programmet er at tiltakene skal være såkalte universelle, det vil si at de skal nå brede grupper av barn og unge, og også på arenaer hvor målgruppen naturlig oppholder seg.

Gjennom innovasjonsprosjektet *Fra kunnskap til handling og fra handling til kunnskap* (2012-2016) har NTNU og Trøndelag fylkeskommune i samarbeid med flere aktører og kommuner utarbeidet Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid med veileder» (Lillefjell et al., 2019.)

² Medforskning innebærer at Steinkjer kommune og Sintef er likeverdige kunnskapsprodusenter. Det innebærer kontinuerlig og hyppig samrefleksjon, delaktighet i utforming av spørreskjema- og intervjuguider og felles analyser av data med tanke på prioritering og forsterking av felles koordinerte tiltak og innsatser. Medforskning sikrer brukerorientering av kunnskapen og gjør implementering av kunnskap lettere og veien fra kunnskap til handling kortere



Figur 1 Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid

Modellen er forskningsbasert og tar utgangspunkt i de sentrale utfordringene i folkehelsearbeidet gjennom sju steg, hvor hvert steg legger grunnlag for det neste. Satsningen organiseres i hver fylkeskommune, og Trøndelag har det regionale koordineringsansvaret for programmet i Trøndelag. Det er Helsedirektoratet som koordinerer og forvalter tilskuddsordningen og bistår fylkeskommunen.

Alle tiltak som gjennomføres i kommunene gjennom programmet skal evalueres i samarbeid med forskning- eller kompetansemiljø. Dette samarbeidet bidrar til at kommunen får støtte, både organisatorisk og faglig, i alle ledd i prosessen. Det er fylkeskommunen som har ansvar for å rekruttere miljøer som kan bistå med å legge til rette for evaluering av tiltakene. For de trønderske deltakerkommunene i Program for folkehelse har Trøndelagsmodellen aktivt blitt brukt i alle faser. Modellen beskriver arbeidsmetoder for innhenting og omsetting av systematisk arbeid for å utvikle målrettede tiltak. Metoden sikrer kontinuerlig læring og forbedring gjennom gjensidig kunnskapsutveksling mellom aktørene. Slik er Trøndelagsmodellen et godt grunnlag for å hjelpe kommunene til å realisere folkehelselovens målsetting om å utjevne sosiale helseforskjeller og bidra til en samfunnsutvikling som fremmer god helse (Lillefjell et al. 2019).

4.2 Steinkjer kommune i Program for folkehelsearbeid

I 2019 søkte kommunene Steinkjer og Verran deltakelse i Program for folkehelsearbeid i Trøndelag 2017 – 2023. Fra 01.01.2020 ble kommunene slått sammen og innbyggertallet i nye Steinkjer kommune økte fra ca. 22 000 til ca. 24 500 per 2020³. Det ble gitt tilsagn (vedtak i Fylkesutvalget 18.06.19, sak 177/19) om inntil kr 900 000 i tilskudd for perioden 2019 – 2023.

I 2019 og 2020 ble det fra Statsforvalteren (tidligere Fylkesmannen) gitt til sammen 140 000 kr i innovasjonsmidler til prosjektet. Det ble tidlig i prosessen opprettet en styringsgruppe og en arbeidsgruppe. Styringsgruppen har vært bestående av oppvekstsjef, sektorleder for forebygging, helsesjef, kommuneoverlege, sektorleder barnehage og politiker. Arbeidsgruppa har bestått av folkehelsekoordinator, familierapeut, sektorleder barnehage, enhetsleder barn og familie, foreldrerepresentant og FoU-aktør.

³ https://www.steinkjerleksikonet.no/folketal_i_steinkjer

Tabell 1 Budsjett og finansieringsplan

| Budsjett Program for folkehelsearbeid | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | Sum |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| Arbeidsgruppe (Lønnsutgifter med sosiale utgifter) | 24 000 | 78 000 | 78 000 | 78 000 | 78 000 | 336 000 |
| Styringsgruppe (Lønnsutgifter med sosiale utgifter) | 20 000 | 20 000 | 20 000 | 20 000 | 20 000 | 100 000 |
| Møter barnehagestyrere | 36 000 | 36 000 | 36 000 | 36 000 | 36 000 | 180 000 |
| Familierapeut - tiltak: Par-sjekk, lønnsmidler (delvis egeninnsats) | 90 000 | 300 000 | 300 000 | 300 000 | 300 000 | 1 290 000 |
| Reiseutgifter, arrangement, møter og konferanser | 75 000 | 70 000 | 20 000 | 20 000 | 50 000 | 235 000 |
| Konsulent-tjenester (FoU e.l.) | 100 000 | 50 000 | 50 000 | 50 000 | 100 000 | 350 000 |
| Trykking, publikasjoner, kunngjøringer, utsending og distribusjonskostnader | 5 000 | 5 000 | 5 000 | 5 000 | 5 000 | 25 000 |
| Mindre utstyr og driftsutgifter | 2 000 | 2 000 | 2 000 | 2 000 | 2 000 | 10 000 |
| Andre utgifter (premie til deltagere, 2023) | | 6 000 | 6 000 | 7 000 | 15 000 | 34 000 |
| SUM utgifter | 352 000 | 567 000 | 517 000 | 518 000 | 606 000 | 2 560 000 |
| | | | | | | |
| Finansieringsplan | | | | | | |
| Aktør | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | Sum |
| Kommune | 82 000 | 297 000 | 367 000 | 368 000 | 406 000 | 1 520 000 |
| Innovasjonsmidler Fylkesmannen | 70 000 | 70 000 | | | | 140 000 |
| Fylkeskommune (søknadsbeløp) | 200 000 | 200 000 | 150 000 | 150 000 | 200 000 | 900 000 |
| Samlede kostnader | 352 000 | 567 000 | 517 000 | 518 000 | 606 000 | 2 560 000 |

5 Par-sjekk i Steinkjer

5.1 Lokalt kunnskapsgrunnlag og prosess

Ifølge folkehelseprofilen 2019 for Steinkjer og Verran kommune er det flere barn som vokser opp i lavinntektsfamilier sammenliknet med landsgjennomsnittet / nasjonale tall.

Videre er det flere unge mellom 20–29 år som mottar stønad til livsopphold, det er en økning i antall barn av enslige forsørgere, og flere barn opplever å bli mobbet sammenliknet med resten av landet. Nasjonale data viser at det i Steinkjer er en større andel av befolkningen mellom 15 og 29 år henvender seg til spesialisthelsetjenesten for psykiske lidelser sammenliknet med landet for øvrig, og denne trenden er økende.

Tidlig i 2019 ble det arrangert en idedugnad, hvor i underkant av 50 personer møtte. Ansatte på tvers av sektorer i kommunen, samt politikere, foreldrerepresentanter, frivillige lag og organisasjoner, og ungdomsrepresentanter var invitert. Idedugnaden ble arrangert som en heldag med faglig påfyll og diskusjoner. Psykolog og professor Frode Thuen, ansatt ved Senter for kunnskapsbasert praksis ved Høgskolen i Bergen, var innleid som ekstern foredragsholder. Thuen fortalte om hvordan konflikter påvirker barn og unges psykiske helse, og hvordan det kan forebygges. Kunnskapsgrunnlaget på barn og unges psykiske helse samt tidligere og nåværende satsninger innenfor området ble også presentert.

Innspillene fra de frammøtte dreide seg om fokus på omgivelser og fritidsarenaer som bidrar til trygge og robuste barn og unge. Det som kom tydelig frem var viktigheten av trygge og tydelige voksne, og deres kompetanse på relasjoner og godt foreldreskap. Ønske om flere ressurser inn i skole og barnehage, samt kunnskapsspredning ble også ytret.

Med bakgrunn i innspillene var det enighet i arbeidsgruppa om at kommunen ønsket et tiltak som rettet seg mot bakenforliggende faktorer, i dette tilfellet foreldre og foresatte. Samtidig ønsket kommunen noe som det ikke hadde vært jobbet mye med i forebyggingslandskapet tidligere. Ved å rette fokus mot sammenhengen mellom barn og unges psykiske helse og oppvekstvilkår, ønsket Steinkjer kommune å satse på å styrke foreldres samliv; «Par-sjekk».

Det er flere av tjenestene i kommunen som i større og mindre grad har fokus på samliv. For å få en samlet oversikt over dette ble det i forkant av en studietur til Bergen våren 2022 bedt om tilbakemeldinger fra tjenestene som jobber opp mot barn og familier; om hvordan man jobbet med tematikken samliv, og hvilken betydning det har.

Hos jordmor er samliv og støtte av paret er en naturlig del av oppfølgingen, og det gis informasjon om og henvises om nødvendig til familierapeut i helsestasjon og 2. linjetjenesten.

I helsestasjonen er foreldresamarbeid og samliv et punkt som tas opp ved enkelte konsultasjoner, og der det naturlig kommer opp. Alle familier med første barn sammen får en brosjyre og informasjon om tilbudet om familierapeut i helsestasjonen.

Forebyggende familie team (FFT) er et lavterskel tilbud med ulike fagbakgrunner som kan henvises til der avdekkes behov for ekstra støtte knyttet til barnets utvikling, samhandling foreldre-barn, søvn utfordring etc., her er samliv også et høyst aktuelt tema.

Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT) ser at i saker der foreldre står i en konflikt er det vanskeligere å legge godt nok til rett for elvene. Elever henvist for vansker knyttet til for eksempel konsentrasjon og atferd kan vise seg at står midt mellom konflikt mellom foreldre på hjemmebane. Når det avdekkes konflikter og vanskeligheter i samarbeidet gis det veiledning om å oppsøke familievernkontoret.

NAV Inn-Trøndelag jobber ikke eksplisitt med samlivet til- og mellom brukere, men gjennom prosjekt SKODD kommer man tett på livet i de flyktningfamiliene som følges opp. Det er bistand med å navigere seg som både arbeidssøkere, foreldre, kone/ektemann i et noe ukjent samfunn.

Studietur til Bergen: Forankring av arbeid med samliv

For å forankre samlivsfokus blant ulike enheter i kommunen ble det i 2022 arrangert en studietur til Bergen, 20.-21.04.2022. Bergen kommune har også hatt fokus på betydningen av samliv for barns utvikling, og etter samtaler oss imellom så vi behov for å ta en studiereise med flere fagpersoner fra Steinkjer for å få inspirasjon til videre utvikling av samlivsfokuset i Steinkjer. Målet for turen og arbeidet var å få bakgrunnskunnskap til forankring av tankegang og arbeidsformer opp mot styrking av parforhold. Det ble presentert og jobbet med temaet i forkant av turen i to møter med PPT, fagkoordinatorer for helsesykepleiere og jordmor, forebyggende familieteam, foreldrerepresentant og styrings- og arbeidsgruppe, og det ble evaluert i etterkant av turen.

Resultatet av turen var blant annet tilbud om temasamlinger for førstegangsfødende, og et generelt økt samlivsfokus i kommunen.

Temasamlinger for førstegangsforeldre

Som et resultat av studietur til Bergen så man et behov for økt fokus på samliv i foreldrerollen, samt å systematisere informasjonen man ønsker å gi førstegangsforeldre. Dette resulterte i temasamlinger for førstegangsforeldre, med oppstart i oktober 2022. Det er tre samlinger på to timer, hver måned, med tema:

1. samliv
2. foreldrerollen
3. fødsels-forberedende.

Informasjon om samlingene gis tidlig i svangerskapet, og man må melde seg på. Så langt har 66 % av førstegangsforeldre benyttet seg av tilbudet som evalueres etter hver samling. Tilbakemeldingene våren 2023 viser at 18 av 22 svarte at samlingen om samliv hadde vært nyttig eller svært nyttig, 4 svarte verken eller. Flere trekker fram at de ønsker å bruke mer tid på dette temaet i samlingene, da de ser at denne bevisstgjøringen har betydning for deres liv.

Samlingen om samliv er mye konsentrert informasjon, som blir en inspirasjon til videre fokus i paret. Informasjon om Par-sjekk blir også gitt på disse samlingene.

Det har vært informasjon i media om tilbudet (se vedlegg 1).

Møte med familievernkontoret

Med et ønske om økt samlivsfokus inviterte Steinkjer kommune Familievernkontoret Innherred til et møte i november 2022 for å utveksle erfaringer i samlivsarbeidet, prioriteringer og hva kan vi samarbeide om. Vi får presentert deres tilbud og kjennskap til hvor mange saker de har fra de ulike kommunene i deres nedslagsfelt. Et mål med møtet var å signalisere et behov til deres tjenester, og knytte kontakt for tettere samarbeid.

Kjennetegn ved mange par som henvender seg til Familievernkontoret (FVK):

- Problemene har ofte en varighet over flere år
- De har ofte en etablert avstand i parforholdet
- Forholdet er ofte preget av konflikter og/eller underliggende tema
- Kommunikasjonen har opphørt
- Minst en av partene er usikker på fortsatt samliv
- Ofte hørt: «vi skulle kommet mye tidligere ...»

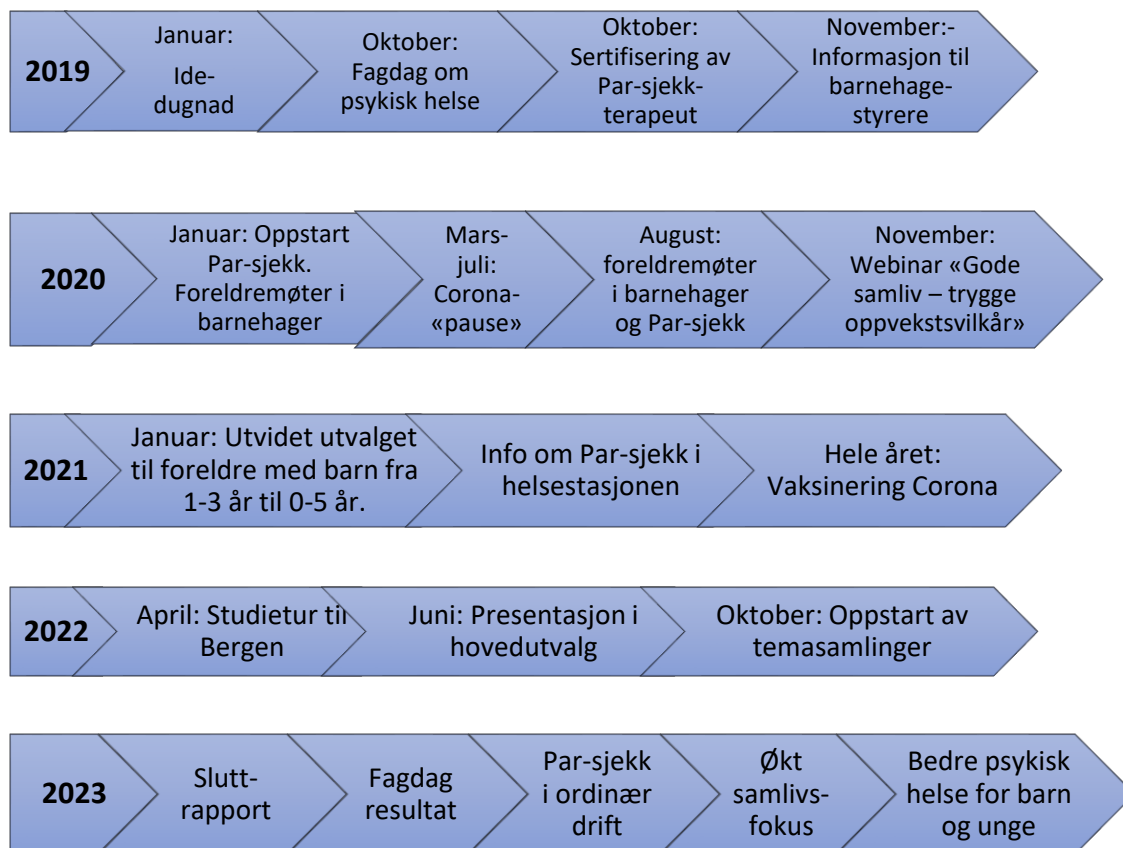
Det er mange fra Steinkjer som benytter seg av tilbudene i familievernkontoret lokalisert på Levanger, men det oppleves i helsestasjonen som at det er flere som kunne ha nytte av de forebyggende tilbudene. Helsestasjonen erfarer at noen foreldre gir tilbakemelding om at transport, avstand, tidsbruk, samt det å spørre seg fri fra jobb er terskler for å bruke familievernkontoret på et tidligere tidspunkt.

På bakgrunn av regjeringens tiltaksplan for å forhindre vold og overgrep «En god barndom varer livet ut» har Familievernkontoret Namdalen og helsestasjonen i Namsos hatt et prosjekt; tiltak nr. 26 i handlingsplanen: Bedre samarbeid mellom helsestasjonene og familievernet. Erfaringer fra dette viser at å komme tidlig inn har en sterk forebyggende effekt, da problemene er mindre fastlåst, og de fleste ønsker å forbli i sitt parforhold. Samarbeid mellom helsestasjon og familievern har vist seg mer

effektivt enn innsats hver for seg, men dessverre er det knapphet med faglige og økonomiske ressurser for å få til dette i dagens situasjon (NOU 2019:20).

5.5 Organisering, planlegging og gjennomføring av par-sjekk i Steinkjer kommune (milepæler)

5.5.1 Milepæler 2019 - 2023



5.5.2 Møter

| Aktivitet | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
|------------------------------------|------|------|------|------|------|
| Møter i styringsgruppa | | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Møter i arbeidsgruppa | | 4 | 4 | 3 | 2 |
| Møter med barnehagestyrere | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Møter med helsestasjonen | | 1 | 2 | | |
| Møter ifb. studietur Bergen | | | | 4 | |

5.5.3 Styringsgruppe

| Navn | Rolle/ansvar |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Kenneth Arntzen | Oppvekstsjef/Styringsgruppeleder |
| Unn-Elisabeth Fjerstad | Sektorleder Forebygging |

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Anita Ulstad | Helsesjef |
| Marthe Persgård | Politiker |
| Sunniva J. N. Rognerud | Kommuneoverlege |
| Anders Lindstrøm | Sektorleder barnehage |

5.5.4 Arbeidsgruppe

| Navn | Rolle/ansvar |
|-------------------------|---|
| Anders Lindstrøm | Sektorleder barnehage Prosjektgrupeleder |
| Marianne Vollen | Enhetsleder Barn og familie |
| Astrid Selset | Familieterapeut |
| Stine Strand | Folkehelsekoordinator |
| Bjørn Tore Skage | Foreldrerepresentant skole |
| Ida Løe | Forsker Sintef Digital |
| Roald Lysø | Forsker Sintef Digital |

5.6 Rekruttering til Par-sjekk

Den innledende rekrutteringen av foreldrepar til å delta i Par-sjekk ble gjennomført ved at det ble informert om Par-sjekk i møte med barnehagestyrere. Det ble deretter sendt e-post til barnehagene hver høst og vår for å tilby informasjon om Par-sjekk på foreldremøter.

Fra januar 2020 deltok folkehelsekoordinator og familieterapeut på foreldremøter i barnehagene i Steinkjer kommune for å informere om Par-sekk, og hvordan parene kunne melde seg på. I mars 2020 ble strenge smitteverntiltak iverksatt på grunn av pandemi, noe som sterkt påvirket gjennomføringen av planene.

Det har vært veldig positivt å møte foreldre på en nøytral arena som barnehagen er. Den enkeltes styrers engasjement i forhold til temaet var av betydning for rekrutteringen. Noen hadde tatt opp temaet på forhånd, snakket med og sendt ut informasjon om Par-sjekk.

Etter møte med helsestasjonen i slutten av 2020 ble det bestemt at brosjyre om Par-sjekk skulle legges til informasjonen som gikk til 1-års-foreldre fra 2021. I løpet av våren 2021 ble også informasjon om Par-sjekk lagt til i Helseoversikt (nå NØRS), en informasjonsapp til gravide og foreldre.

Etter presentasjon i hovedutvalg juni 2022 tok Trønderavisa kontakt for å skrive en artikkel om Par-sjekk påfølgende høst, dette virket også positivt til rekrutteringen. Flere av parene i etterkant av dette hadde kommentert artikkelen (se vedlegg 4).

På grunn av prosjektets størrelse og omfang ble målgruppen innledningsvis begrenset til å omfatte foreldre/foresatte med barn i alderen 1–3 år som går i barnehage i Steinkjer kommune. I januar 2021 endret vi utvalget til foreldre med barn 0-5 år. Begrunnelse for endringen var pandemien som gjorde det vanskeligere å rekruttere foreldre gjennom fysiske foreldremøter. Det ble forsøkt med et foreldremøte på Teams uten at dette ble noe suksess. Vi endret i januar 2021 også strategi for å nå foreldre ved at helsestasjonen ble en viktig informasjons- og rekrutteringsarena. I tillegg informerte vi

om tilbudet på infoskjerm på helsestasjonen, og på en helseapp (Helseoversikt, senere NØRS) som mange foreldre i Steinkjer bruker.

6 Kunnskapsgrunnlag Par-sjekk

Par-sjekk er et konsept som handler om å styrke forholdet og forebygge vanskeligheter i parforhold. Konseptet (Par-tjek) er utarbeidet av Center for Familieudvikling i København, og det er Modum Bad som har innført Par-sjekk i Norge⁴. Par-sjekk er inspirert av det amerikanske konseptet The marriage checkup, og tilpasset nordiske kliniske forhold i utforming, struktur og tidsbruk. Både studier utført på The marriage checkup og Par-tjek viser positive effekter på flere områder som er viktig for et godt parforhold. En randomisert kontrollert studie utført av Cordova et al. (2014) viser at The marriage checkup forbedrer flere sider ved et parforhold, og at testen bør gjennomføres med et års mellomrom for å øke og opprettholde de positive effektene (ibid). En annen studie utført av Trillingsgaard et al. (2016) viser en signifikant positiv effekt på alle de fire målene for kvalitet i parforholdet etter at testen er utført to ganger, med et års mellomrom.

I en reviewartikkel av publiserte forskning fra 2010 til 2019 om behandling av parforholdsproblemer (Doss et.al 2021) har de blant annet sett på flere mindre intensive intervensjoner som Marriage checkup (Par-sjekk), OurRelationship, og Hold Me Tight. Denne gjennomgangen har generert betydelig støtte for disse intervensjonenes evne til å forbedre relasjoner og er klassifisert som "veletablert" eller "sannsynligvis effektive" intervensjoner.

The Marriage Checkup (MC) er en to-sesjons intervensjon som kombinerer IBCT (Integrative behavioral couple therapy) og motiverende intervensjoner. MC har vist seg å ha betydelig effekter på relasjonsfunksjon i randomiserte kontrollerte studier uten terapi-behandling både i USA og i Danmark (Cordova et al., 2014; Trillingsgaard et al., 2016). Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at denne typen intervensjoner ikke er parterapi og ennå ikke har vært det direkte sammenlignet med parterapi i en randomisert studie. Derfor oppfordres terapeuter til å vurdere om en av disse kortere intervensjonene kan være passende for par som et innledende trinn i behandling. Slike mindre intensive intervensjoner kan øke tilgangen til tjenester betraktelig for par som ikke vil eller har mulighet til å delta på (eller har råd til) et fullstendig parterapikurs.

6.1 Gjennomføring av Par-sjekk

Når et par ønsker å ta en par-sjekk melder de seg på med hver sin e-post:

- Veileder gir tilgang til online spørreskjema som må besvares av begge
- 2 oppfølgingssamtaler på 90 minutter med veileder
 - Første samtale (undersøkelsessamtalen) kartlegger styrker, ressurser og bekymringer i paret
 - Andre samtale (feedbacksamtalen) fokuserer på hvordan paret kan ta hånd om utfordringene, og vedlikeholde og videreutvikle parforholdet

⁴ <https://www.modum-bad.no/tilbyr-par-sjekk-2/>

- En personlig feedbackrapport blir presentert i 2. samtale som paret kan benytte som redskap til å jobbe videre med forholdet på hjemmebane. Her presenteres flere metaforer.



Figur 2 Visuelt bilde av Par-sjekk

Hus-metaforen

Hus-metaforen (figur 3) er et bilde av et hus, som består av åtte rom. Huset symboliserer forholdet som helhet og de åtte områdene symboliserer de åtte dynamiske og beskyttelsesfaktorer som ble undersøkt i den første samtalen (parforholdstilfredshet, engasjement, tillit, vennskap, kommunikasjon, forsoning, foreldresamarbeid og sexliv). Tre skyer over huset symboliserer ytre faktorer som kan være medvirkende til å skape eller opprettholde problemer i forholdet. Par-sjekkveilederen presenterer metaforen for paret om viktigheten av de forskjellige rommene i huset samt om betydningen av eksterne faktorer. Paret får i den andre samtalen presentert resultatene fra sine spørreskjemasvar i form av feedbackrapporten, der paret kan se hvordan svarene deres er plassert i de åtte feltene i huset.



Figur 3 Forklaring faktorer

Rommene er her delt inn i to felt; ett felt for hver partners svar. Disse feltene er farget med enten rødt, gult eller grønt, som illustrerer parets respons statistisk, sammenlignet med et større utvalg par. Et grønt område indikerer at denne faktoren oppleves som en styrke i forholdet, et gult område indikerer

at faktoren kan forårsake bekymring, og et rødt område indikerer at faktoren oppleves som problematisk i forholdet (Figur 3) (Trillingsgaard et al., 2016).

Fjell-metaforen

I feedbacksamtalen presenteres også «Fjellmetaforen» (Figur 4), som brukes til å utdype og nyansere parets bekymring(er). Hensikten med fjellmetaforen er å gi paret et innblikk i hva en konflikt ofte består av. Fjellmetaforen skildrer to personer som står på toppen av hvert sitt fjell. De to personene ser på en sky mellom de to fjellene, som ser ut som et tall 6 eller et tall 9 avhengig av hvilket fjell du står på. Par-sjekkveilederen forklarer at dette symboliserer paret som står på motsatte sider av en konflikt som de har ulike perspektiver på. Midt i fjellene sees en tåke som er formet som et uendelighetssymbol. Dette brukes til å undersøke det u hensiktsmessige atferdsmønsteret paret fanges i når de er uenige. Paret får en større forståelse for årsaken til deres bekymring(er) samt for deres atferdsmønster ifm. bekymringen, tåken 'løser seg' og paret kan møtes i en frodig dal som er avbildet ved foten av fjellene. Dalen symboliserer



Figur 4 Fjellmetaforen

parets følelser, sårbarheter og lengsler. Målet med å bruke fjellmetaforen er altså å få paret til å møtes med en større medfølende forståelse av partneren og deres vanlige negative samhandlingsmønstre. Under arbeidet med fjellmetaforen inngår også betydningen av det ytre faktorer (skyene over huset) som bidrar til å skape bekymring.

6.2 Bruk av Par-sjekk i Norge og Danmark

I Århus⁵ kommune i Danmark har de i mange år tilbudt både PREP samlivskurs og Par-sjekk til foreldre med barn under 12 år, for å øke parforholdets trivsel til glede for de voksne og barna. Forskning er gjennomført i 2013-2016 i regi av Aarhus Universitet og Center for Familieudvikling der 233 par gjennomførte to par-sjekk med et års mellomrom.

Tilbakemeldingene i Århus viste:

- Tre av fire par fikk et positivt løft i samlivet etter første PAR-SJEKK
- For de som fulgte opp med en oppfølgingssamtale etter et år viser resultatene at alle par hadde fått et bedre forhold og var mer tilfredse med intimitet, oppmerksomhet og kommunikasjon (Århus).

Med bakgrunn i dette har Modum Bad⁶ i 2019 tatt dette konseptet til Norge, hvor de eier rettighetene til programmet og driver med opplæringskurs og sertifiseringer. Modum bad har oversatt den danske manualen som benyttes i par-sjekk og testet ut konseptet.

⁵ Århus: <https://www.aarhus.dk/borger/personlig-hjaelp-og-stoette/raadgivning-og-stoette-til-boernefamilier/parraadgivning-for-foraeldre/>

⁶ Modum: <https://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/familie-og-samliv/par-sjekk/>

I Steinkjer har Astrid Selset gjennomført sertifisering i 2019, og en nyansatt skal etter planen gjennomføre sertifisering i løpet av 2023.

Steinkjer kommune er den første kommunen i Norge som har brukt Par-sjekk systematisk som en del av folkehelsesatsningen. Gjennom Program for folkehelsearbeid har kommunen gjennomført evalueringsforskning på tilbudet i 2020-2023.

7 SINTEF: Evalueringsstrategi og datainnsamling

7.1 Metodisk tilnærming

Datagrunnlaget for denne evalueringsrapporten bygger på metodetriangulering. Det er en metodikk hvor kvalitative og kvantitative metoder kombineres, slik at spørsmålene som skal besvares blir belyst i størst mulig grad. En slik tilnærming kan både kompensere for svakheter ved enkeltmetoder, samt gi en mer helhetlig forståelse av det som undersøkes. Brukt riktig styrker en slik metodisk tilnærming validiteten til studien, det vi si i hvilken grad man kan trekke gyldige slutninger basert på de resultatene som foreligger. I dette prosjektet er det benyttet spørreskjema-undersøkelser gruppesamtaler/enkeltsamtaler og data/referat fra møter i arbeidsgruppa som datagrunnlag.

7.1 Om kvantitative og kvalitative spørsmål

Undersøkelsene fra SINTEF inneholdt spørsmål både med lukkede og åpne svaralternativ. Svarene på de lukkede spørsmålene presenteres som grafer med våre kommentarer til hvert spørsmål. På de åpne spørsmålene ble det gitt omfattende og grundige besvarelser fra respondentene. Vi har foretatt en enkel bearbeiding av svarene – uten å endre innhold – og har valgt en relativt brei presentasjon av svarene, uten kommentar fra oss. Vår vurdering er at svarene utfyller og nyanserer hverandre og at de gir gode begrunnelser og innspill til oppfølgende arbeid.

7.2 Intervju/samtaler

Det ble gjennomført intervju/samtale med flere involverte grupper underveis, helsestasjon, barnehagestyrer, par som har deltatt i Par-sjekk samt prosjektleder og veileder. Formålet med samtalene var å finne ut hvordan Par-sjekk ble oppfattet og forstått, om det var behov for tiltaket, om nytteverdi samt å få innspill til samarbeid om og forbedringer av tiltaket.

7.3 Spørreskjemaundersøkelser

Deltakelse i undersøkelsen fra SINTEF og tilgang til anonymiserte rapportsammendrag fra den innledende Par-sjekk undersøkelsen forutsatte samtykke fra deltakerne. Samtykkeskjema var innledning til den første spørreundersøkelsen og måtte besvares med positivt samtykke før deltakeren kunne gå videre i undersøkelsen.

Invitasjon til deltakelse i spørreskjemaundersøkelsene ble sendt ut av kommunens prosjektleder. SINTEF fikk ingen kunnskap om identiteten til deltakerne i Par-sjekk.

Etter at de to samtalene var gjennomført ble første spørreskjema (vedlegg 3) sendt ut. Tre måneder etter at første spørreskjema var sendt ut sendte kommunens prosjektleder ut et oppfølgende spørreskjema (Se vedlegg 4). Denne undersøkelsen ble sendt til de parene som hadde besvart undersøkelse 1.

7.4 Etiske vurderinger

SINTEF hadde ingen tilgang til kunnskap om identiteten til de parene som var deltakere i Par-sjekk. Det ble lagt opp rutiner som sikret at dette var informasjon som kun var tilgjengelig for kommunens prosjektleder og veileder.

For SINTEF og Steinkjer kommune var det viktig å sikre at deltakerne kunne føle seg trygge på at deres identitet var sikret slik at personopplysninger og svar på undersøkelser ikke kunne kobles. Dette mener vi har vært vellykket.

Den eneste kontakten SINTEF har hatt med deltakere i Par-sjekk har vært gjennom en avsluttende samtale med to par der SINTEF ønsket deres vurdering av opplegg, innhold og om behovet for et slikt tiltak. Denne samtalen ble gjennomført etter samtykke fra parene, og de er ikke identifisert i rapporten.

8 Resultater fra intervju/samtaler og spørreundersøkelser

Det var totalt 76 påmeldte par til Par-sjekk. Det er mellom 4 og 7 som ikke gjennomfører Par-sjekk hvert år, totalt 17 par, etter å ha meldt seg på. Det er flere ulike årsaker til dette; den viktigste er uenighet om behov om tilbudet og man vil avvente. Det er også noen som kjenner på et tabu i forhold til fokus på samliv, og kvier seg for å benytte tilbudet. Tid til å gjennomføre er også en avgjørende faktor, da det ikke mulig å få fri fra jobb for alle. Uforutsette ting skjer i familien (dødsfall, hjelpebehov til familiemedlemmer mm.), og noen går i brudd. Av de som faller fra fortsetter noen med samtaler på familievernkontoret. Pandemien la også mange begrensinger på gjennomføringen. Selv om det ble tilbud om å ta samtaler på nett, var ikke det noe parene ønsket.

8.1 Samtaler/intervju

8.1.1 Samtale med helsestasjon

De fleste helsesykepleierne på Helsestasjonen deltok i samtalen.

Par-sjekk får positive tilbakemeldinger fra helsestasjon. Samtidig pekes det på at dette tiltaket av helsestasjonen oppleves å ligge i en gråsoner slik tjenester og tilbud i Steinkjer kommune er organisert og prioritert per nå.

Par-sjekk oppleves om et godt tilbud til foreldreparene, og helsestasjonen mener det er klokt å starte med spørreskjema for så å skape trygge arenaer for samtaler. De påpeker videre at det er viktig at veileder er god til å lytte/samarbeide med foreldrene!

Flere opplever at det kan være utfordrende for mor å få med seg far, men at dette kan motvirkes gjennom å gjøre tilbudet mer kjent, og ved å la menn si noe om betydningen av å delta.

Ellers ble det i samtalen løftet fram noen punkter for å utvikle tilbudet videre:

- God informasjon og markedsføring bør videreføres
- Fokus på par og samlivsfokus – et viktig fundament
- Svangerskapsomsorgen kan være en god rekrutteringsarena
- Sats på nettverk med småbarnsfamilier
- Parene må bli gode team – styrke arbeidet med parene/heimen
- Par-sjekk er også et viktig tema for førstegangs fødende.
- Ordet foreldrekonflikter settes på dagsordenen

- Viktig med fokus på foreldrenes psykiske og fysiske helse
- Viktig med fokus på foreldrenes økonomiske situasjon
- Barn, unge og familier må være tunge satsinger over tid
- Må kobles til prosjekter og tiltak innen tidlig familiestøtte og åpen barnehage
- Viktig å kunne dokumentere ringvirkninger
- Synliggjøre hvilke andre tilbud som kan benyttes etter Par-sjekk

8.1.2 Samtale med styrer i barnehage

Noe kritikk av innsalget. Barnehagene mottok e-post, men saken burde vært tatt opp på et styremøte. Teams oppleves ikke som et godt verktøy for slike innsalg.

Gjennom omtale og innsalg bør opplegget i enda større grad ufarliggjøres slik at det blir enklere å rekruttere begge i et par. Personalet i barnehagen har påvirkningskraft og bør brukes mer i innsalget, men da må de få vite hva det spørres om – hva som er innholdet. Viktig å få barnehagene med på laget.

Aldersavgrensningen som man hadde ved oppstart av Par-sjekk kunne oppfattes som urettferdig. Et slikt tilbud bør dessuten omfatte barn i flere aldre – et universelt tilbud.

Følgende punkter ble trukket fram som viktig å ta med i videre planlegging:

- Opplegget er veldig bra og oppleves som en veldig god forebyggende metode
- Foreldresamarbeid er en satsing i styrergruppen, dette gjelder
 - o Samarbeid om barnet
 - o Trygge foreldrene i sine roller
 - o Foreldresamtalen
 - o Lytter
 - o Tydelig på voksnes ansvar
- Forebyggende familieteam
- Par-sjekk som kartleggingsverktøy – i kommunens verktøykasse
- Fokus på at dette er en støtte til foreldrene.

8.1.3 Avsluttende samtale med to par som har deltatt i Par-sjekk

Kontakten med paret og avklaring av om de ønsket å delta i en samtale om erfaringer/synspunkter på Par-sjekk ble foretatt av veileder.

Det ene paret har to barn, det andre ett.

Parene ble introdusert for Par-sjekk hhv i møte i barnehage (veileder og prosjektleder) og på helsestasjonen. Mødrene tok initiativ til å delta, fedrene hadde få motforestillinger og valgte dermed å delta. Dette angret de ikke på!

Det innledende spørreskjemaet for Par-sjekk var omfattende, men alle opplevde spørsmålene som interessante, nyttige og meningsfulle. Ikke minst var det flott å kunne gå tilbake og se på hva en hadde svart tidlige, det gjorde at en oppdaget sammenhenger, svakheter i egne svar og at en ble bedre i å reflektere over svarene.

Å konkretisere gjennom å beskrive tre eksempler opplevdes som positivt og bidro til bevisstgjøring og refleksjon, men var samtidig litt krevende.

Parene svarte på undersøkelsen hver for seg, og snakket om hva de hadde opplevd med undersøkelsen etter at de hadde besvart den. Selve undersøkelsen viste seg å være viktig i deres egen prosess.

Det ble opplevd som godt og nyttig å bli påminnet om hvorfor de ble sammen. Dette er noe som skyves bakover i minnet – det gjorde godt å tenke etter, og gjenoppleve.

For parene var det viktig at samtaler med veileder ikke hadde preg av terapi, men at det var samtaler som fikk dem til sammen å reflektere over egen situasjon.

Parene mente at det hadde vært ønskelig med bedre tid i samtaler. De var fornøyde med at veileder var så fleksibel på tid, noe som var viktig i forhold til arbeidstid, arbeidsoppgaver og forholdet til arbeidsgiver. Det ble pekt på at det kan være utfordrende å ta fri fra jobb. Ellers var de fornøyde med måten dette tidsmessig ble gjennomført på.

Parene mente at det ville vært fint med en ekstra samtale en god stund etter den siste samtalen for å kunne følge opp og minne hverandre på hva som var viktig sist. Det ville være viktig med en nøytral tredjeperson i en slik samtale.

Begge parene var svært fornøyde med den første samtalen, som tok fatt i de positive sidene ved parforholdet. Dette ble opplevd som byggende. Den andre samtalen, som tok fatt i mer negative eller utfordrende forhold var vanskeligere og opplevdes ikke like positivt og nyttig, men de var ikke negative til selve samtalen. De var tydelige på at det var bra med to samtaler, både mht. modning og refleksjon dem imellom.

Parene er samstemte om av at Par-sjekk bør være et tilbud til flere. Her er det viktig med tydelig informasjon gjennom ulike kanaler – f.eks. informasjonstavler, flyers, sosiale media, kommunens hjemmesider og apper.

Parene mener det er behov for (og ønsker seg) flere par-/familierelaterte tilbud i kommunen, tilbud som tar utgangspunkt i holdninger og verdier og som setter samliv på dagsordenen.

8.1.4 Avsluttende samtale med prosjektleder og veileder

Viktige opplevelser

- Helsestasjonen opplever at Par-sjekk er viktig. Det har skjedd en positiv endring i løpet av prosjektperioden.
- Parene som snakker med helsesykepleierne, forteller om positive opplevelser med Par-sjekk
- Samlivsfokuset er god forankret i organisasjonen
- Par-sjekk framsnakkes i åpen barnehage.
- Mange flere reflekterer over sammenhenger om par, familier, barn og folkehelse.

Om arbeidet

- Corona var en utfordring, men vi kom oss rundt
- Innsalget krevde tid. Mye forklaring for å skape forståelse og aksept. Corona skapte merarbeid og utfordringer med å gjennomføre samtaler.
- Har ikke møtt spesielle vansker
- Opplever godt og tett samarbeid i organisasjonen. Sektorleder barnehage og sektorleder forebygging har bidratt til at arbeidet er tungt forankret i sektoren.

- Arbeidsgruppa har møtt, kommet med kritiske og konstruktive innspill og gode tilbakemeldinger. Har bidratt til forankring. Har vært støttende.
- Positivt med forskningsbasert evaluering. Dette har økt legitimiteten både hos ansatte og politikere.

Erfaringer

- Skulle invitert inn flere i arbeidet – Helse, PPT, Barnevern – tjenester som arbeider med barn og familie, Forebyggende familieteam.
- Besøke barnehagestyrene i styremøtene.
- Kommuneøkonomien har vært utfordrende – har skapt uro. Utfordring at arbeidet er lovpålagt, men ikke stillinger.
- Kunne hatt enda tydeligere fokus på forebygging/folkehelse

Gode råd:

- Tilby Par-sjekk som et universelt tiltak
- Oppdatere info
 - o Infotavle
 - o App
 - o Helsestasjon
 - o Skolehelse
- Innsalg og spredning
- Informasjon må være søkbar på kommunens nettverk

Utsagn å ta vare på:

- Par-sjekk - «Genialt bygget opp»
- «Å - går det an å jobbe sånn også?»

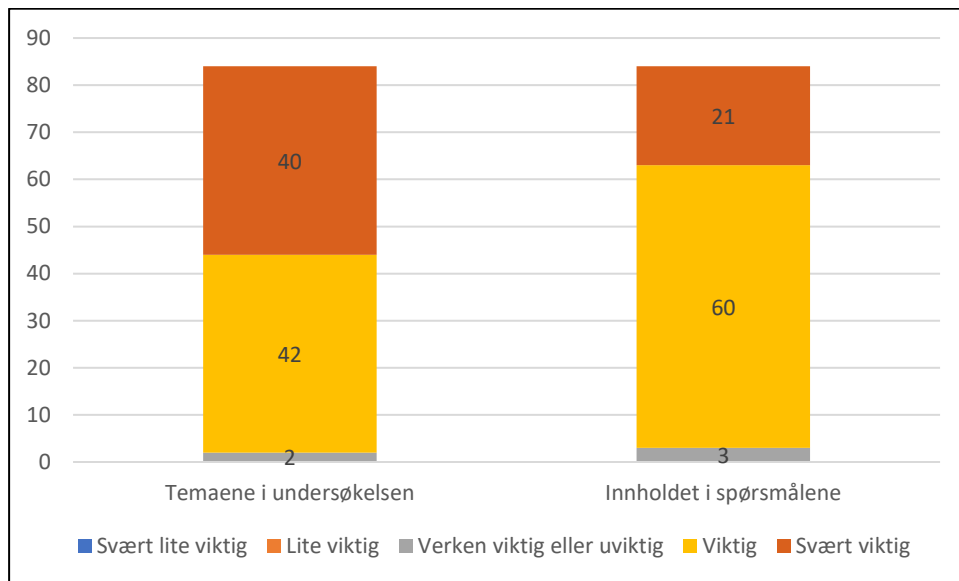
8.2 SINTEF spørreundersøkelse 1

8.2.1 Svar status

84 enkeltpersoner svarte på undersøkelsen. 79 besvarte hele undersøkelsen mens 5 leverte ufullstendige besvarelse. Data fra ufullstendige besvarelser er inkludert i resultatene nedenfor. I alt var det 35 par som besvarte hele undersøkelsen.

Oppsummert ser vi at det er 8 par der ingen av partnerne har svart på spørreundersøkelsen, 6 par har meldt seg av, 2 par sa de skulle komme tilbake med forslag til nye tidspunkt, men dette har ikke skjedd. For to par er brudd årsaken til at de valgte å trekke seg, og ett par har fått tilbud hos familievernkontoret. I tillegg er det 7 par der den mannlige partneren ikke har svart mens det er 4 par der den kvinnelige partneren ikke har svart.

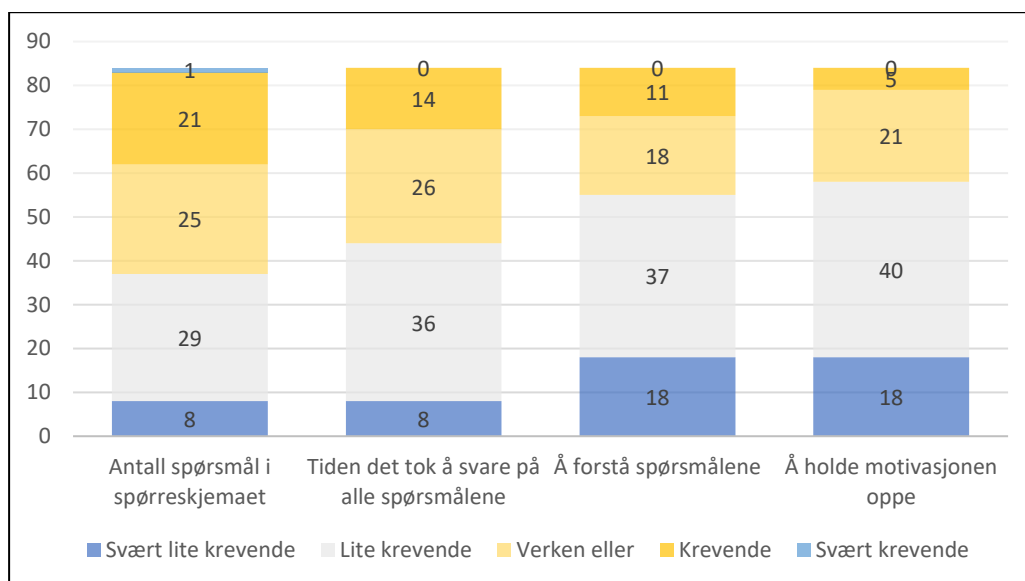
8.2.2 Spørsmål om den innledende spørreundersøkelsen



Figur 5 Meninger om skjemaet i undersøkelsen.

For å kunne delta i Par-sjekk måtte deltakerne gjennomføre en individuell spørreundersøkelse. Som en del av evalueringsarbeidet ønsket vi å få vite hvordan deltakerne opplevde viktigheten av temaene og innholdet i spørsmålene i undersøkelsen.

Svarene viser at respondentene mener at temaene i undersøkelsen er viktige (42 av 84) eller svært viktige (40 av 84). Om innholdet i spørsmålene sier 60 av 84 at det er viktige mens 21 av 84 sier at de er svært viktige. Henholdsvis 2 og 3 respondenter mener tema og innhold verken er viktig eller uviktig. Ingen mener de ikke er viktige. Oppsummert kan en derfor si at respondentene vurderer tema for undersøkelsen og innhold som viktig.

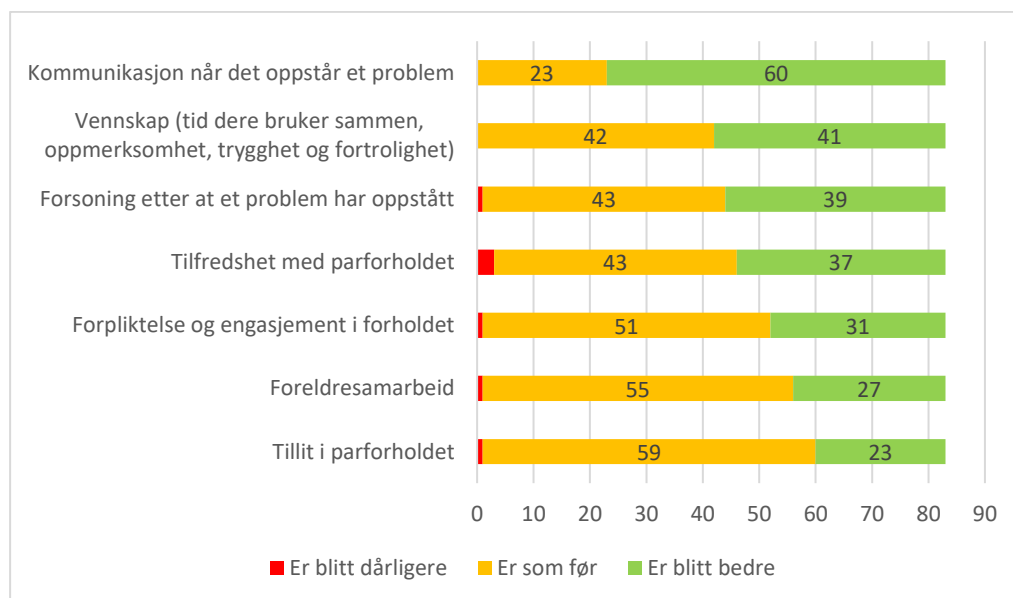


Figur 6 Hvor krevende var undersøkelsen?

Spørreundersøkelsen deltakerne innledningsvis måtte besvare var relativt omfattende. Vi ønsket å få vite hvordan de opplevde undersøkelsen med tanke på antall spørsmål, tidsbruk, å forstå innholdet i spørsmålene og å holde motivasjonen oppe.

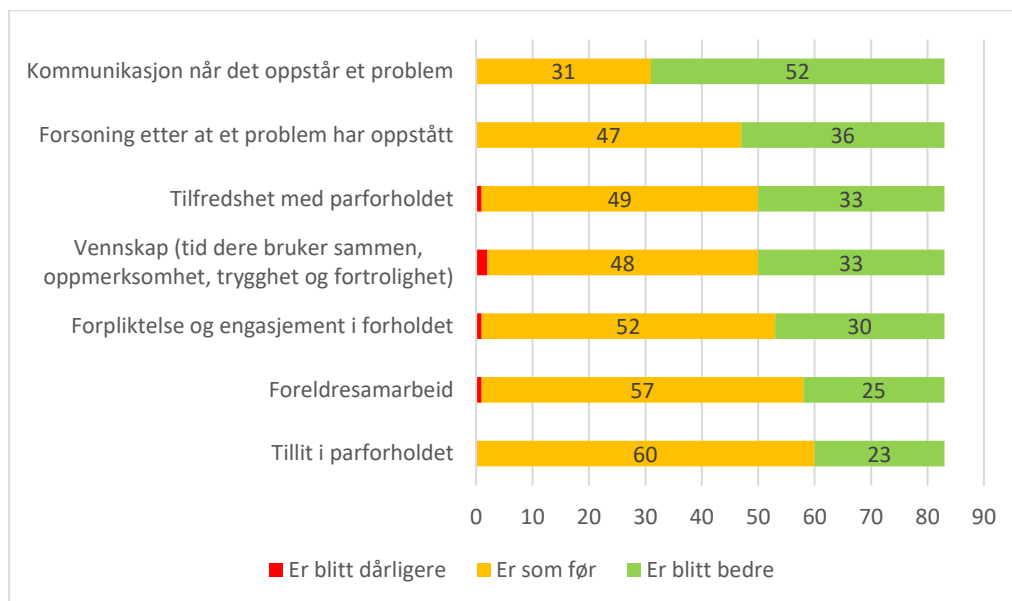
Figur 9 viser at bare 1 respondent opplevde antall spørsmål som svært krevende mens 21 sier det var krevende. 37 sier at det var lite eller svært lite krevende. Når det gjelder tidsbruk oppgir 44 at det var lite eller svært lite krevende, mens 14 sier det var krevende. Når det gjelder det å forstå spørsmålene svarte 11 at det var krevende mens 55 sier det var lite eller svært lite krevende. På spørsmålet om motivasjon svarer 5 at det var krevende å holde motivasjonen oppe mens 58 svarer at det var lite eller svært lite krevende. For alle spørsmålene var det en relativt stor gruppe (hhv. 25, 26, 18 og 21) som svarte verken eller på disse spørsmålene. Vi kan konkludere med at omfanget og innholdet av undersøkelsen var akseptabel for de aller fleste deltakerne som fullførte den.

8.2.3 Spørsmål om situasjonen etter at parene har gjennomført både spørreundersøkelse og samtaler? Parenes svar og om partnerens opplevelse



Figur 7 Situasjonen etter at dere nå har gjennomført både spørreundersøkelse og samtaler?

Hovedinntrykket fra svarene i figur 10 er at det for de fleste temaene svares med at de er som før eller er blitt bedre. Vi merker oss særlig kommunikasjon når det oppstår et problem oppleves å ha blitt bedre.



Figur 8 Hvordan tror du partneren din opplever situasjonen innen de samme temaene du svarte på i forrige spørsmål?

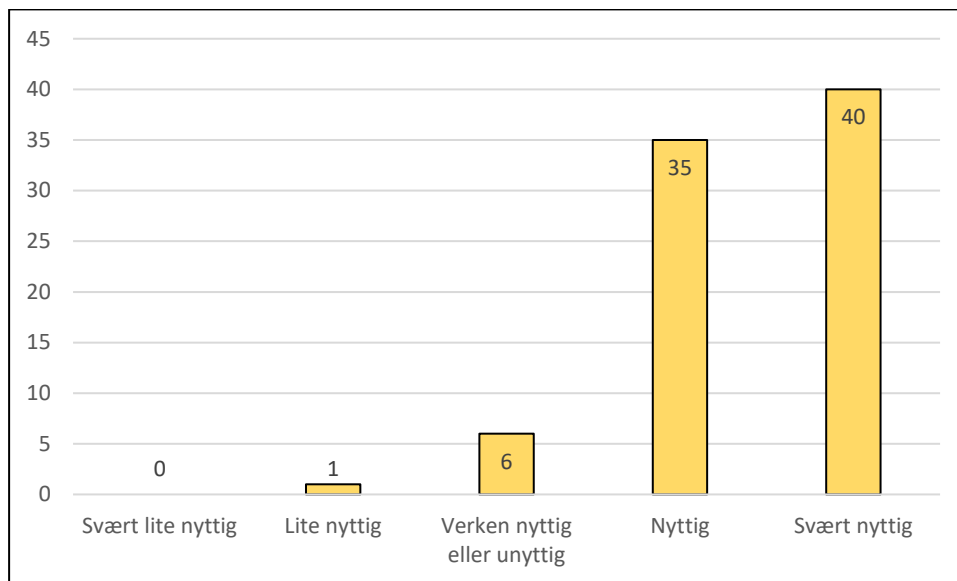
Hovedinntrykket fra svarene i figur 11 er at det er relativt godt samsvar mellom hvordan de opplever situasjonen for egen del og hvordan de tror partneren opplever den, men for noen har det sneket seg inn en liten tvil om at partneren opplever det på samme måte.

Kommentar til begge figurene 10 og 11:

Svarene viser at situasjonen oppleves å være som før eller er blitt bedre. Dette er naturligvis positive resultater, men samtidig antar vi at det med mer oppfølging og økt oppmerksomhet trolig vil være potensial for forbedring på de fleste områdene.

Dette kan begrunne en oppfølgende Par-sjekkundersøkelse og samtale på et senere tidspunkt.

8.2.4 Hvor nyttig har samtalen med veileder vært?



Figur 9 Du har nå gjennomført to oppfølgingssamtaler. Hvor nyttig har disse samtalen vært?

75 av de som svarte på undersøkelsen sier at de to oppfølgingssamtalene har vært svært nyttige (40) eller nyttige (35). 6 respondenter svarte at de verken var nyttige eller unyttige mens 1 respondent svarer lite nyttig. Kommentarene i punkt 7.1.8 nedenfor utdyper dette temaet.

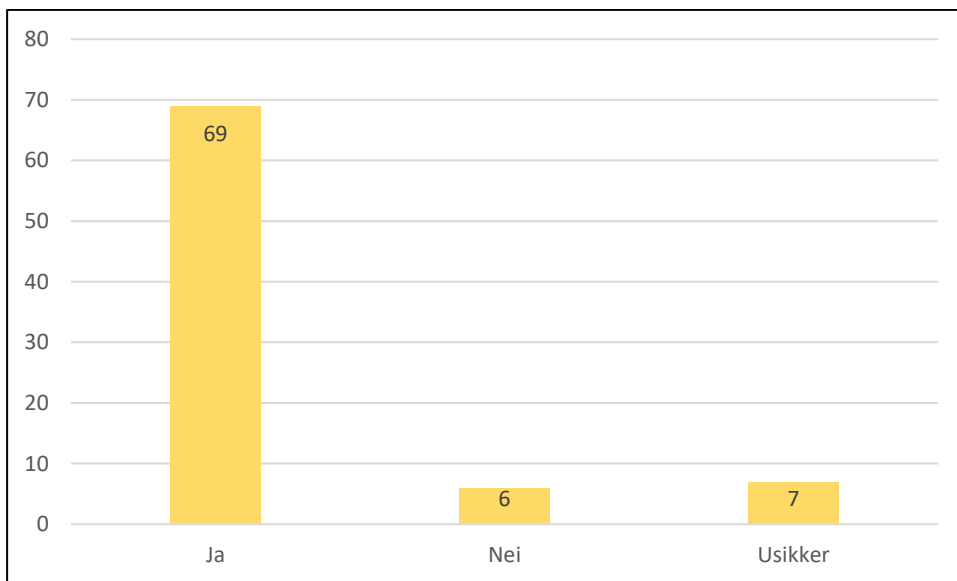
Utdypende kommentarer til foregående spørsmål

- Vi har tydeligvis hatt et robust forhold og en sunn måte å kommunisere på, så vi lærte lite nytt under samtalen. Men det var noen temaer og spørsmål som var interessante likevel. Samtalene og terapeuten var utrolig trivelige uansett!
- Var greit med litt informasjon og hjelp i å se hvor problemene ligger og få på et skjema hvordan jeg egentlig har det så partner kan få se på papir hva jeg prater om.
- Vi fikk satt lys på ting vi hadde glemt
- Fint med fokus på styrker i forholdet, men kunne med fordel fått veiledning på hvordan ta tak i utfordringene.
- Synes måtene spørsmålene ble stilt på fikk oss begge til å tenke litt annerledes og synes det var veldig bra
- Nyttig å få fram alt som er positivt med forholdet, og som er viktig for oss. Også fint å se på hva vi trenger å fokusere på for å unngå å havne i negative situasjoner.
- Det var nyttig at begge fikk tid til å prate der den andre måtte lytte. Bra med fokus på det som er bra i forholdet. Kunne også tenkt meg at vi hadde en alenesamtale med terapeuten også.
- Veldig bra med kartlegging før en slik første- og andresamtale. Sparer mye tid på å bli kjent med oss og hvor skoen trykker
- Fint å se på grunnen til at man ble sammen og innenfor hvilke områder man kan bli bedre på i forholdet
- Samtalene har i stor grad blitt formet av det vi som par ønsket å ta opp, men da med god veiledning av terapeut til å «velge» tema og hjelpe oss på veien.
- Det var veldig fint å ha et rom hvor vi kun snakket med oss. Selv om vi ikke har opplevd noen store utfordringer i parforholdet var det trygt og godt å få en bekreftelse

på at vi er enige og fortsatt velger hverandre. Vi har også fått gode verktøy for å møte evt. nye utfordringer.

- Det burde vært flere samtaler enn 2 da vi ble engasjerte og fikk behov for å prate mer utdypende med terapeuten enn det som var tid til. En lyttende og interessert terapeut var veldig viktig for å gjøre oss trygge og føle oss sett og forstått.
- Avdekke styrker/svakheter i forholdet, bli enda bedre kjent med partneren, bygge tillit
- Har hjulpet oss mye, og ønsket flere samtaler. Dette for å videreutvikle forholdet.
- Jeg har tenkt mer over ting, og er mer bevisst på å gjøre de små tingene sammen i hverdagen og setter enda større pris på min partner.
- Interessant første møte. Litt langvarig og tørr/kjedelig prat med det andre, men gode resultater på slutten av møtet.
- Synes det var viktige tema, men for lite rom til å få hjelp og snakke videre om tema som var vanskelig
- Har fått et overblikk om hvor det er størst problem og hvor det står greit til for begge parter i forholdet
- Det var meget godt å få en person som står utenfor forholdet til å stille de riktige spørsmålene slik at vi kunne kjenne på ting vi kanskje ikke så lett kan ordlegge i det dagligdagse.

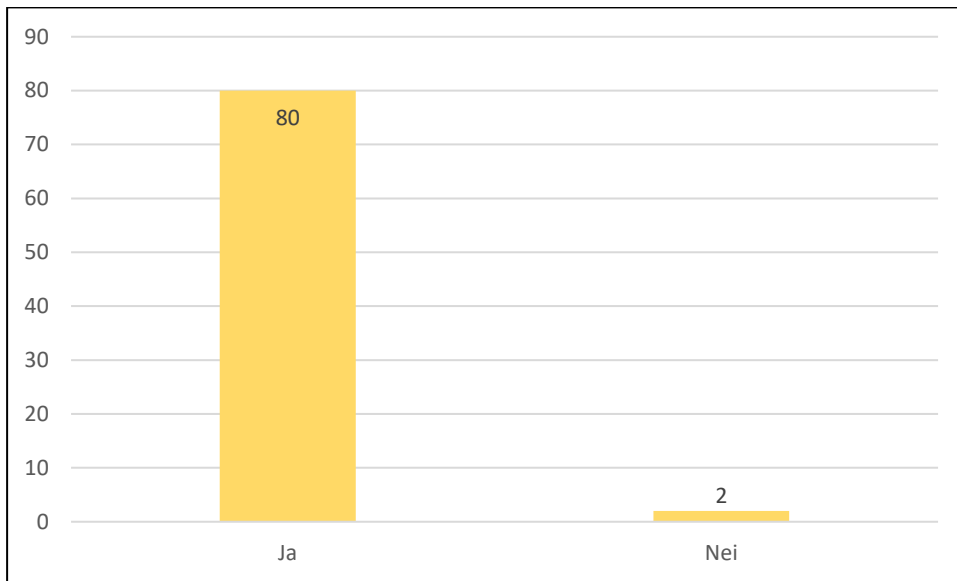
8.2.5 Forståelse for partner



Figur 10 Har gjennomføring av spørreundersøkelse og samtaler gitt deg bedre forståelse for partneren din?

Figur 13 viser at 69 av 82 svarer ja mens 6 svarer nei og 7 er usikre. Dette må kunne sies å være et positivt resultat.

8.2.6 Anbefaling av Par-sjekk



Figur 11 Vil du anbefale andre å gjennomføre Par-sjekk?

Figur 14 viser at 80 av 82 respondenter vil anbefale andre å gjennomføre Par-sjekk. Hvorfor de vil anbefale dette utdypes i svarene i pkt. 7.1.11 nedenfor.

Hvorfor vil du anbefale Par-sjekk til andre:

- Det var interessant og spennende å reflektere over spørsmål man vanligvis ikke stiller seg selv og partneren. Jeg tror flere har hatt godt av dette tilbudet.
- Det hjalp/hjelper oss. Vekker gamle følelser, ser partner i et nytt/gammelt lys, kjenner på følelser man trodde var borte. Kan lære andre å kommunisere og forstår hverandre på et helt nytt nivå.
- Bra program hvor du kan lære din partner å kjenne
- Alle bør gå gjennom par-sjekk enten de føler de har problemer eller ikke. Par-sjekk hjelper med å huske hvorfor de ble et par samt, hvilke sider som er deres sterke og hvilke de kanskje bør jobbe med. Kan også hjelpe de som trenger det å forstå at de behøver litt mer hjelp også. I forhold til om de skal begynne i par-terapi eller ikke.
- Får mere forståelse om problemene i forholdet.
- Får snakket og reflektert over ting man ikke nødvendigvis gjør til vanlig.
- Nyttig å snakke ut om forholdet om har problemer
- Man lærer mye både om seg selv og også partneren.
- Samtaletema man normalt ikke snakker om, blir snakket om. Og man får fokus på styrkene til forholdet, som man gjerne tar for gitt.
- Fordi mange par kan ha mange små problemer som de kan få hjelp til å identifisere så de kan legge de bak seg
- Får litt mere innblikk i hvordan partneren oppfatter ulike ting
- Har allerede anbefalt til flere i termingruppen. Så det var mange som slet litt med samspill og forventninger til partner - spesielt når det nå var kommet en liten en som tar mye plass, og synes par-sjekken var en fin vei å gå til å få bedre kommunikasjon og åpenhet. Å få et «ørneperspektiv» på forholdet og se litt utenfra, og samtidig rote litt inni følelsesregistret, var veldig fint. Mye jeg kunne sagt, men har snakket varmt om det til flere!

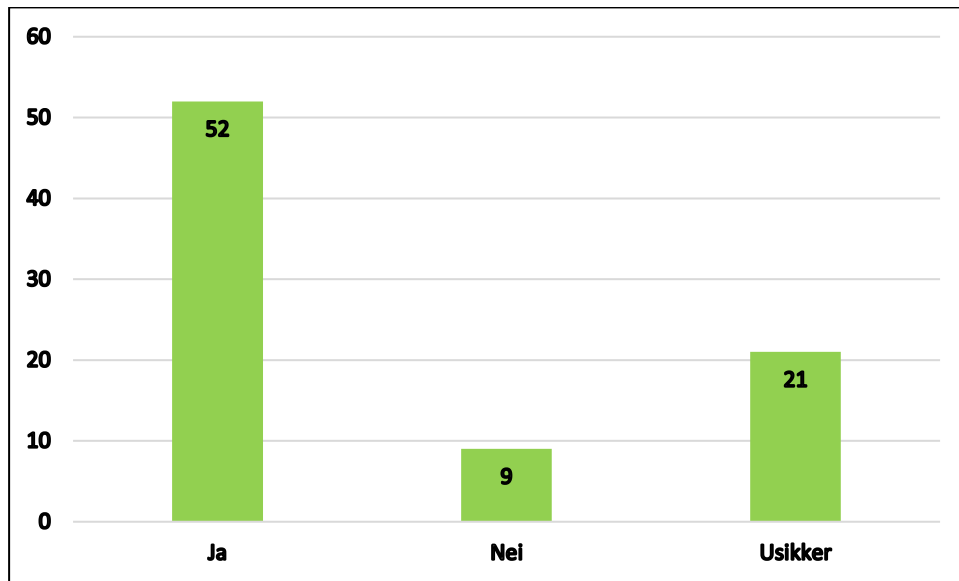
- Synes det er viktig at man, selv om man har det bra, har en mulighet til å snakke med noen som kan hjelpe med å skape god refleksjon og forståelse av hvorfor ting er som de er i parforholdet.
- Godt å få en sjekk på forholdet. Er alt så bra som man selv føler? Er det noe man ikke har tenkt over i eget forhold? Får stilt noen spørsmål man selv ikke har tenkt over før. En slik sjekk er absolutt til barnets beste!
- Det var veldig nyttig å få et fokus på hva som fungerer godt i forholdet, og positivt å høre den andre parten fortelle om gode sider ved deg selv. Det var også nyttig for å bevisstgjøre seg på hva som kan være ev. utfordringer i forholdet, og hvordan man kan forsøke å forebygge disse utfordringene.
- Fint å få en ukjent 3.part til å snakke om følelser, historien bak forhold samt gå dypt inn på utfordrende områder.
- Veldig nyttig redskap og ha med seg i en travel hverdag. Får mere forståelse for hverandre hvorfor ting er som de er, og at det nødvendigvis ikke betyr at man ikke elsker hverandre lenger, men kanskje snarere tvert imot. Blir bedre på å bygge videre på det positive og finner igjen litt gammel gnist i forholdet.
- Lærer mere om hverandre. Som man ellers ikke ville oppdaget.
- Fordi mitt partnerskap ble bedre :)
- Hjelper å få andre til å se løsninger på normale problem
- Har tro på å snakke om forholdet i lag med en tredjepart, som kan bistå i å forstå hva som blir sagt. Det hjelper å minnes på det som er bra i forholdet også.
- Man får løst opp i floker som har oppstått i forholdet, samt luftet spørsmål og frustrasjon med en uavhengig/upartisk tredjepart til stede.
- Fører til bevisstgjøring for begge to i par-forholdet. kommunikasjon, får å forstå hverandre bedre
- En Par-sjekk kan fortelle om man er enig i hvilke utfordringer forholdet har, og hvilke utfordringer som betyr mest for den enkelte. Det er også fint å se styrker i forholdet.
- Har blitt mer bevisst over gode egenskaper vi begge har, og hvordan forholdet er. Det er fint å huske på når det kan være vanskelige tider.
- Gir god innsikt i styrker og svakheter i forholdet
- Fint å gjøre opp en status, slik at man ikke bygger videre på misforståelser om hva den andre mener eller tror. Fint å sammenligne med farger
- Nyttig for å forstå partners behov
- Det var kjekt å få kartlagt litt hva man kan jobbe mer med, og få bekreftet det som er bra.
- Jeg er i et forhold der «alt» er bra, vi begge er fornøyde og har det bra, men vi ønsket likevel å bli med da vi hørte om tilbudet. Det har vært utelukkende positivt å delta, og veldig hyggelig og oppmuntrende å faktisk få kastet lys på at vi har det så bra som vi har og at huset er så grønt som det er. Likevel fant vi små områder som kunne forbedres og bli enda grønnere så det har vært til stor nytte og trolig glede framover. Vi må forebygge før det er for sent! :)
- Vi opplevde det som spesielt positivt å ta en par-sjekk, selv om vi har det bra. Det var veldig fint å få en avsatt tid til å kun snakke om oss og kjenne på det fantastiske vi har sammen. Samtidig var det fint å få nye verktøy for å møte resten av livet sammen.
- Jeg følte vi hadde god dialog fra før, men allerede under utfylling av skjemaet så gjorde det oss mer bevisst på alle de områdene som spiller inn. Det var godt at noen andre styrte praten og hjalp oss å holde fokus på både det positive og det som er utfordringer. Kurset burde vært en del av oppfølging fra helsestasjonen når man får barn.

- Man blir satt i en situasjon hvor man må snakke om seg og forholdet, tid man kanskje ellers ikke ville funnet i en travel hverdag. Det ble fokus på oss som par, og i en setting hvor det var greit å åpne seg om følelser.
- Jeg tror det kan være nyttig å få litt innsikt i hvordan parforholdet er, i tillegg til et blikk utenfra på det.
- Meget nyttig hjelpemiddel for å kartlegge parforholdet og få innblikk i hverandres sterke og svake sider.
- Bedre forståelse for hverandre i forholdet
- Lav terskel for å delta, god forebygging, mange gode øvelser og rapport å ta med seg videre for å bygge forholdet sterkere. Trygg og flink veileder.
- Hjelper par å se hverandre, bedre kommunikasjon og gir en hyggeligere atmosfære i familien.
- Det er en fin måte å bli mer bevisst på hverandre og hva man eventuelt kan gjøre selv for å ha det best mulig sammen. Man snakker om ting man vanligvis ikke gjør, og det gjør veldig godt for alle parter.
- Som par må man være åpne med hverandre, ha god kommunikasjon og pleie forholdet. Gjennom par-sjekk fikk vi åpnet øynene mer, og nå er det enklere å forstå hverandre. Ikke minst fikk vi bekreftet og «bevis» på at vi er grunnleggende like!
- Fint for alle par å se hvordan man «ligger an» i forholdet, man får mest sannsynlig større forståelse for hverandre, man blir mer bevisst på visse ting, kanskje får man bekreftet positive ting i forholdet, også er det veldig greit at en tredjepart er der. Jeg synes par-sjekk har styrket forholdet vårt!
- Fint å ta den tiden sammen, og faktisk snakke sammen om disse tingene. Blir ikke så vi gjør det så mye på egenhånd, da går det mest i de hverdagslige tingene,
- Det er viktig å ta en sjekk med ting man har i livet. Det la seg være bil, tenner, klær, utdanning osv. Et forhold er sjeldent slik man ser på film, og i et parforhold hvor 2 individer skal jobbe mot samme mål og samtidig holde på sine egne verdier og interesser er det viktig med en stopp hvor man sjekker at alt går bra, og tar for seg ting som ikke er greit/bør utbedres. Som en EU-kontroll på bilen.
- Fin mulighet til å få pratet om både styrker og svakheter i forholdet
- Selv om man har det bra, kan det alltid bli bedre!
- Et godt verktøy til å forstå hvordan forholdet står til
- Det gir parforholdet en nyttig sjekk av utenforstående som kan se på ting som paret selv kanskje ikke selv ser.
- Ny måte å tenke på parforholdet. En liten tankevekker

Hvorfor vil du ikke vil anbefale Par-sjekk til andre:

- Ga oss bare info om ting vi visste. Ikke noe hjelp til å finne løsning på problemene.
- Kanskje fordi det ble koronatid, det ble for lang tid mellom spørsmålene og samtalen. Hadde liten relevans, annet enn å snakke om hvordan ting var tidligere.

8.2.7 Ønske om/tilbud om videre oppfølging



Figur 12 Kunne du tenkt deg et tilbud om videre oppfølging utover de to samtalene?

Figur 15 viser at 52 av 82 respondenter kunne tenkt seg en videre oppfølging etter å ha gjennomført de to avtalte samtalene. 9 svare nei og 21 er usikre på dette. Dette viser at Par-sjekk har betydning for parene og at mange parene føler behov for flere samtaler eller oppfølging.

8.2.8 Er det noe du vil foreslå som forbedring av opplegget?

- Bedre tid og/eller en samtale ekstra
- Flere samtaler med partner i trygg omgivelse
- Flere oppfølgingstimer for å gå gjennom resultatene.
- Tre samtaler, gjerne med litt lengre tid mellom, og muligheten for «henvisning» til parterapeut om paret ønsker det.
- Mer rom for individuelle behov/tilpasning i oppfølgingsamtalene. Øvelsene ble veldig like.
- Jeg synes opplegget var veldig bra. Kunne tenkt meg at dette var et tilbud som er fast for foresatte med barn på helsestasjonen, på lik linje som vaksinerings.
- Alenesamtale med terapeuten, kanskje i forkant av parsamtalene. Da kan hver enkel få følelse av å få tømt seg. Og så kan det kanskje hjelpe terapeuten og parene til å tilpasse samtaleemnene videre.
- Tidspunkt er vanskelig å finne når det må være i vanlig arbeidstid.
- Hvordan kan vi som par jobbe videre etter Par-sjekken
- Hjemmelekser mellom samtalene og etter siste samtale. Konkrete oppgaver, samtaler om tema. Blir litt generelt og overlatt til tilfeldighetene hva som blir fulgt opp etterpå
- Kun at man har flere samtaler om svarene i spørreskjema. Ikke like lett å ta det frem i etterkant. Burde vært mulighet for flere samtaler for alt det man hadde lyst til å snakke om, men som ikke var tid til.
- Individuelle oppgaver som man kan jobbe med mellom møtene.
- Samtale med begge første samtale og deretter en og en, så begge på felles samtale igjen og eventuelt tilbud om videre oppfølging.

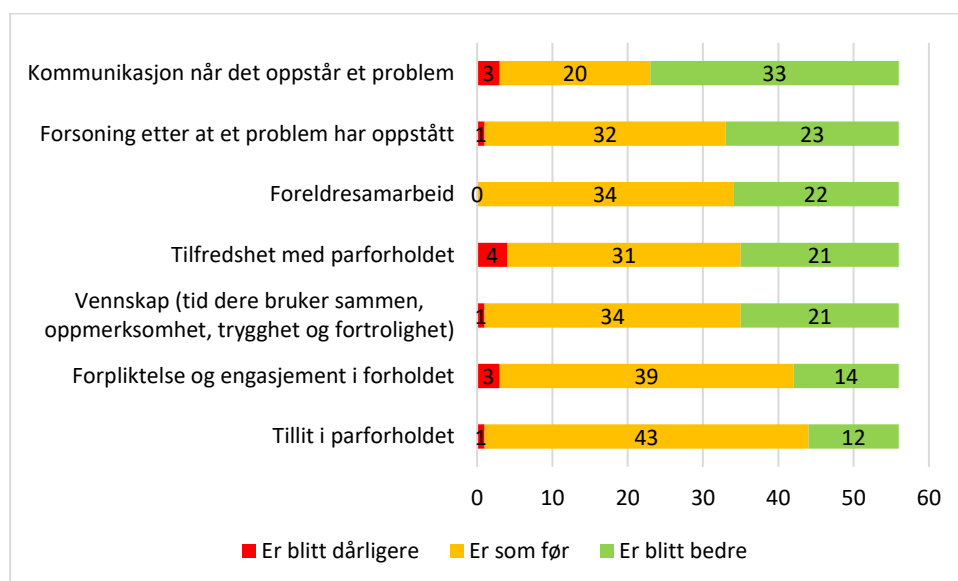
8.3 SINTEF spørreundersøkelse 2

8.3.1 Svar status

Denne undersøkelsen ble sendt til de parene som hadde besvart undersøkelse 1. Av de 57 som svarte på undersøkelse 2 besvarte 55 hele undersøkelsen mens 2 leverte en ufullstendig besvarelse. Data fra ufullstendige besvarelser er inkludert i resultatene nedenfor.

8.3.2 Opplevelse av situasjonen nå

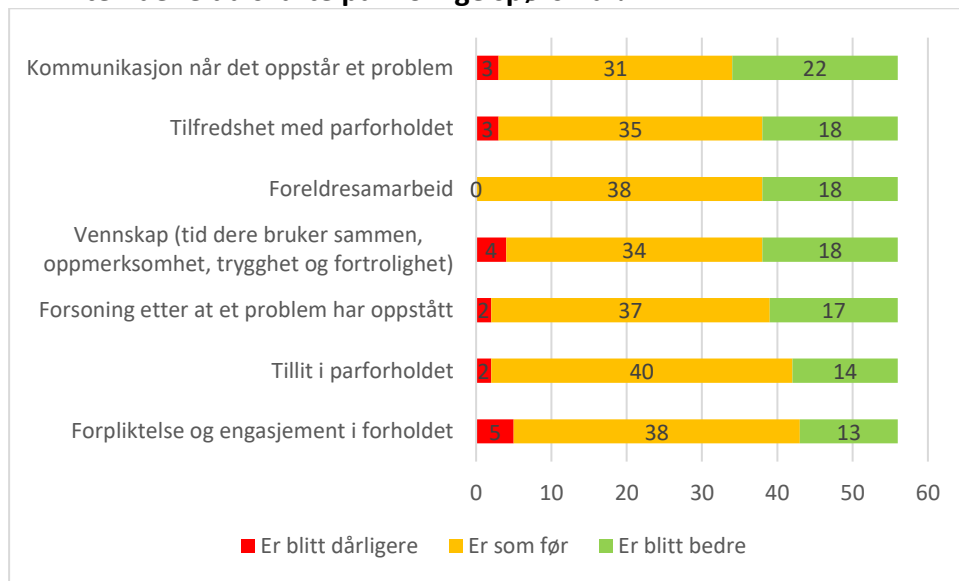
Det er nå gått flere måneder siden siste spørreundersøkelse, og vi vil stille deg noen korte spørsmål om hvordan du opplever situasjonen nå sammenlignet med hvordan den var før du startet på Par-sjekk.



Figur 13 Hvordan opplever du situasjonen nå sammenlignet med hvordan den var før du startet på Par-sjekk.

På disse spørsmålene svarer respondenten for egen del. Svarene viser at mange av respondentene opplever at det er blitt bedre, særlig når det gjelder kommunikasjon, men også innen de andre områdene. Det store flertallet opplever at det er blitt bedre eller uendret, men det er også noen som mener det er blitt dårligere.

8.3.3 Hvordan tror du partneren din nå opplever dagens situasjon innen de samme temaene du svarte på i forrige spørsmål?



Figur 14 Hvordan tror du partneren din nå opplever dagens situasjon?

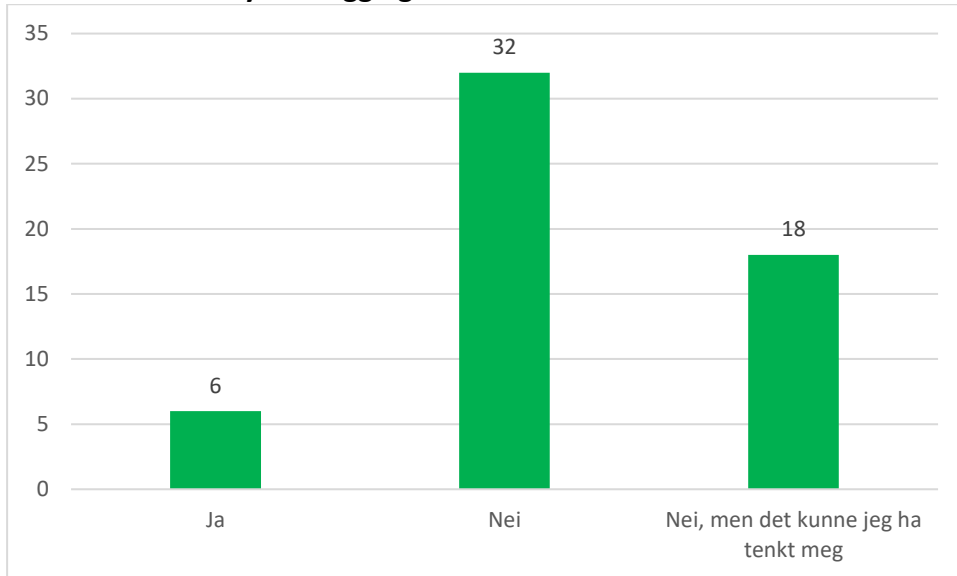
Disse spørsmålene endrer fokus fra å fokusere på egen oppfatning til å vurdere hvordan partneren oppfatter dagens situasjon. Hovedtendensen i svarene er den samme, men med en tanke mindre tro på at partneren mener at forholdene er blitt bedre. Det store flertallet opplever også her at det er blitt bedre eller uendret, men det er også noen som mener det er blitt dårligere.

Her gjentar vi kommentarene fra figurene 10 og 11:

Svarene viser at situasjonen oppleves å være som før eller er blitt bedre. Dette er positive resultater, men samtidig antar vi at det med mer oppfølging og økt oppmerksomhet trolig vil være potensial for forbedring på de fleste områdene.

Dette kan begrunne en oppfølgende Par-sjekkundersøkelse og samtale på et senere tidspunkt.

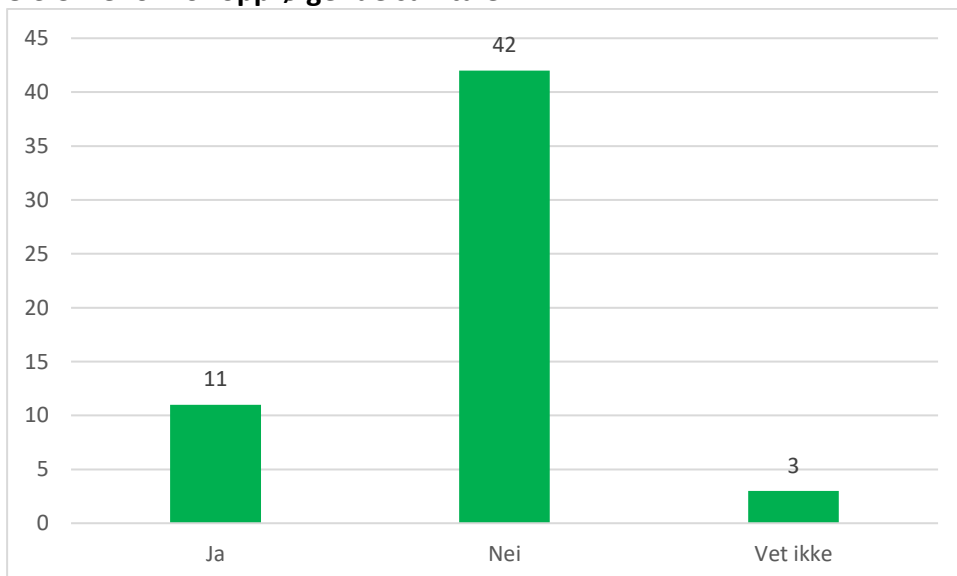
8.3.4 Avtale om ny kartleggingsundersøkelse



Figur 15 Er det inngått avtale om å gjennomføre en ny kartleggingsundersøkelse på et senere tidspunkt?

6 av de som svarte sier at det er inngått avtale om å gjennomføre en ny kartleggingsundersøkelse på et senere tidspunkt, 32 svarer at det ikke er inngått slik avtale mens 18 svarer at det kunne de tenke seg.

8.3.5 Behov for oppfølgende samtale



Figur 16 Har du behov for oppfølgende samtaler, for eksempel med familierapeut?

11 av de som svarte sier nå at de har behov for en oppfølgende samtale. 42 sier at de ikke har et slikt behov mens 3 sier at de ikke vet. Spørsmålet er hvordan en kan sikre at en kan dekke behovet for oppfølging.

8.4 Kort beskrivelse av deltakerne

Når parene har gjennomført den innledende Par-sjekk-undersøkelsen utarbeides en profil. Parets profil vises som scorer fordelt på elleve faktorer som avdekkes med et spørreskjema. De åtte øverste faktorene utgjør rommene i det fargelagte 'huset' (se figur 3 som eksempel), og er den delen av veilederrapporten som formidles i feedbackrapporten til parene.

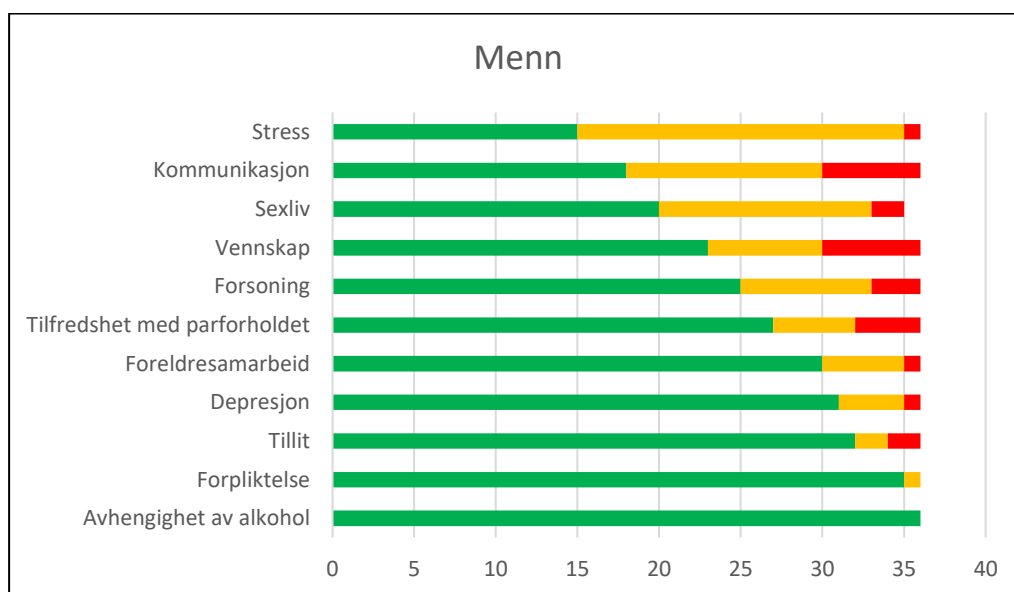
Skjæringspunktene for rød/gul- og gul/grønn-scorer i rommene i huset er basert på data fra en normgruppe på 1258 dansker som er i et parforhold i alderen 23-70 år som har besvart Par-sjekk-spørreskjemaet.

- Rødt område = scoren ligger mer enn 1,5 standardavvik under normgruppens gjennomsnitt på dette området.
- Gult område = scoren ligger mer enn 0,5 standardavvik under normgruppens gjennomsnitt.
- Grønt område = scoren ligger mindre enn 0,5 standardavvik under eller over normgruppens gjennomsnitt.

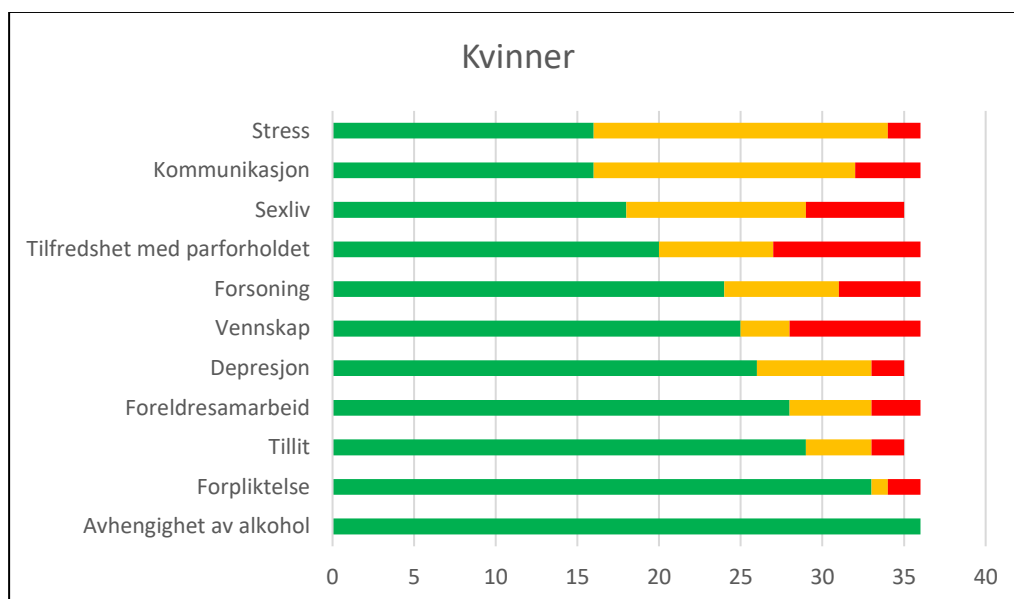
For stress og depresjon indikerer et gult område 'lett' stress eller depresjon, og et oransje område indikerer 'moderat' stress eller depresjon.

I evalueringsarbeidet har SINTEF kun hatt tilgang til overordnede og generelle data. Vi hadde ingen ambisjon om å analysere situasjonen for de enkelte parene. Vår ambisjon er å evaluere om i hvilken grad parene opplever par-sjekk som et godt og ønskelig tiltak i kommunenes folkehelsearbeid.

Vi velger likevel, på bakgrunn av utvalgte data fra anonymiserte feedbackrapporter, å forsøke å gi et bilde av hva som karakteriserer parene som har deltatt – hvilke utfordringer er de tydeligste i parforholdet, og om det er forskjeller på svarene fra menn og kvinner blant de parene som har deltatt? I figur 5 og 6 har vi rangert de 11 faktorene for å få en indikasjon av hvilke faktorer som synes å kunne gi utfordringer for parene, enten alene eller i samvirke med andre faktorer.



Figur 17 Oppfatning av parforholdet - menn



Figur 18 Oppfatning av parforholdet - kvinner

Grafene i figur 17 og 18 er sortert med utgangspunkt i det som kan karakteriseres som utfordringer i gult, rødt og grønt område (se definisjon foran). Figurene viser de samme tendensene hos både menn og kvinner, der stress, kommunikasjon, sexliv, tilfredshet med parforholdet og forsoning er de tydeligste utfordringene.

Ingen av parene oppgir at avhengighet av alkohol er en utfordring. Og det ser ut til at forpliktelse og tillit er de minst utfordrende området.

9 SINTEFs vurderinger og anbefalinger

Steinkjer kommune har satt opp noen langsiktige og overordnede mål for kommunens satsing på barn og familie:

- Skape bevissthet om betydningen av en god relasjon mellom foreldre som fundamentet i barn og unges liv.
- Legge til rette for å utvikle og vedlikeholde et godt samliv i parforhold.
- Bidra til å skape en trygg og stabil oppvekst for barna.

Dette betyr at Par-sjekk kan knyttes til øvrig satsing innen området barn og familie og inngå som et viktig bidrag i dette arbeidet. Vi understreker at det for å kunne nå de breie og ambisiøse målene er nødvendig med en helhetlig og samordnet innsats over tids. Ikke minst gjennom universelle tiltak for å nå de fleste som har behov. At Par-sjekk bidrar til måloppnåelse, mener vi indirekte kan besvares gjennom parenes vurdering av Par-sjekk og betydningen for egen situasjon, men det er ikke mulig å si mer om overordnet måloppnåelse i vår evaluering.

Det ble tidlig reist følgende problemstilling: *Fører par-sjekk til at deltakerne opplever forbedring av faktorene som inngår i konseptet?*

For å kunne svare på denne problemstillingen ble det i evalueringen tatt utgangspunkt i å besvare tre forskningsspørsmål som er utarbeidet ut fra tiltakets resultatmål:

- 1) *Hva mener deltakerne om spørreskjemaet de skal fylle ut?* Her er svarene at omfanget av spørsmålene var ok, tematikken ble opplevd som viktig og spørsmålene som nyttige.
- 2) *Hvordan opplever deltakerne oppfølgingssamtalene i par-sjekk?* De fleste deltakerne opplever oppfølgingssamtalene som nyttige eller svært nyttige, og et antall har fått eller ønsker seg oppfølgende samtaler.
- 3) *Har Par-sjekk ført til en bedre forståelse for partneren?* Hovedinntrykket er at respondentene mener at de har fått bedre forståelse for partneren.

I kapittel 7.3 sorterte vi de 11 faktorene som inngår i kartleggingen i Par-sjekk med utgangspunkt i det som kan karakteriseres som utfordringer i gult, rødt og grønt område. Figurene viser i hovedsak de samme tendensene i svarene hos både menn og kvinner, der stress, kommunikasjon, sexliv, tilfredshet med parforholdet og forsoning er de tydeligste utfordringene. Ingen av parene oppgir at avhengighet av alkohol er en utfordring. Og det ser ut til at forpliktelse og tillit er de minst utfordrende området.

En gjennomgang av bakgrunnsinformasjon om deltakerne viser at de sannsynligvis utgjør et representativt utvalg av foreldre, både mht. alder, utdanning og jobbsituasjon. De er rekruttert på bakgrunn av frivillighet og eget initiativ, ikke på grunn av registrerte utfordringer.

SINTEFs vurdering er at tiltaket Par-sjekk i stor grad har lyktes med å nå resultatmålene. Svarene fra både individer og par er overbevisende konsistente og viser at Par-sjekk har dekket reelle behov og har gitt parene ny innsikt i parforholdet og inspirasjon til å arbeide med positiv videreutvikling. Parene uttrykker tilfredshet med tilbudet, og mange ønsker at tilbudet utvides, gjøres universelt og inneholder mer oppfølging. Par-sjekk slik tiltaket har vært gjennomført i Steinkjer kommune kan karakteriseres som et pilot-forsøk med en i utgangspunktet avgrenset målgruppe mht. aldersgruppe på barn. Denne aldersgruppen ble noe utvidet underveis i piloten, men er ikke et universelt tiltak åpent for alle. Dette mener vi er viktig å vurdere i en eventuell oppfølging.

På bakgrunn av at svarene fra både brukere, veiledere og andre fagpersoner som har latt seg intervju sammenfaller med tidlige forskning på Par-sjekk-lignende metoder anbefaler SINTEF Steinkjer kommune å videreføre Par-sjekk som en del av Steinkjer kommunes universelle tilbud til foreldre. En videreføring som et reelt universelt tilbud vil kreve en økning i bemanning av kompetente veiledere.

LITTERATURLISTE

- Cordova, J. V., Fleming, C. J., Morrill, M. I., Hawrilenko, M., Sollenberger, J. W., Harp, A. G., Gray, T. D., Darling, E. V., Blair, J. M., Meade, A. E., & Wachs, K. (2014). The Marriage Checkup: a randomized controlled trial of annual relationship health checkups. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(4), 592–604. <https://doi.org/10.1037/a0037097>
- Cordova, j. V. (2009) *The Marriage Checkup. A Scientific Program for Sustaining and Strengthening Marital Health*. Behaviour Therapy 36, 301-3009. ISBN 978-0-7657-0639-3. Rowman Littlefield Publishing Group
- Cordova, j. V., Scott, R.L., Dorian, M., Mirgain, S., Yaeger, D., Groot A. (2005) *The Marriage Checkup: An Indicated Preventive Intervention for Treatment-Avoidant Couples at Risk for Marital Deterioration*. Behaviour Therapy 36, 301-3009. <https://doi.org/10.1037/ccp0000141>
- Doss, B. D., Roddy, M.K., Wiebe, S.A. Johnson, S.M. (2021) *A review of the research during 2010-2019 on evidence-based treatments for couple relationship distress*. Journal of Marital and Family Therapy 48:283-306 36, 301-3009.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12552>
- Nilsen, Wendy & Skipstein, Anni & Gustavson, Kristin. (2012). Foreldrekonflikt, samlivsbrudd og mekling: Konsekvenser for barn og unge. FHI
- NOU 2019:20: En styrket familietjeneste – En gjennomgang av familieverntjenesten
- Lillefjell, M., Wist, G., Magnus, E., Anthun, K.S., Espnes, G.A., Knudtsen, M.S. (2019) Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid. Senter for helsefremmende forskning, NTNU.
- Trillingsgaard, T., Fentx, H.N., Hawrilenko, M. & Cordova, J.V. (2016) *A randomized controlled trial of the Marriage Checkup adapted for private practice*. Journal of consulting and clinical psychology, 84(12), 1145–1152. <https://doi.org/10.1037/ccp0000141>
- Wistisen, E.L.K. (2018) *En undersøgelse af specifikke og nonspecifikke forandringsmekanismer i den forebyggende korttidsintervention "Par-Tjek"*. Kandidatavhandling, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Lenker:

Århus: <https://www.aarhus.dk/borger/personlig-hjaelp-og-stoette/raadgivning-og-stoette-til-boerfamilier/parraadgivning-for-foraeldre/>

Modum: <https://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/familie-og-samliv/par-sjekk/>

om privat
t opp – eller
fra nytt at det
al kunne sende
t noe har
l. Undersøkelser
n for et forbud
og vi mener

i de to viktigste
og dyr. Hvert år
eringer fra
ehus, og det er
6 personer som
ige. Det er
nerakettforbu-
for høyt, og
istikk – både

kelig uskyldige
nder, katter,
og utrygge av
e tar sine
t sendes opp
lagene før og
le på slik?

n skal forby alt
år det gjelder
vverket.
yrverkeri
nelse, men på
aket jevnt over
ov. Det går også
d å sende
av kroner til
n den debat-

as oppskyting i
skjæret. Da
w, noe som
re.

gvis ikke
vi ser for oss et
alle være en
årsaften,
skasse». Hvis
vippset 50
on å bruke.

llig til å legge
le nyttårsaften,
n Steinkjer og
munen inn i

«Ikke slik de er nedfelt i
som du mener deg urimelig
is faglige utvalg, pb 46
50 40. Faks: 22 40 50 55.

Steinkjer-Avisa 11. januar 2019



IDEDUGNAD: Astrid Sæset, Marianne Vollen og Stine Strand inviterer til idedugnad om barn og unges psykiske helse med psykolog Frode Thuen som en av innleiderne.

Idedugnad om barns psykiske helse

Med faglige innspill fra psykolog Frode Thuen inviteres det til idedugnad om nye tiltak for å sikre robuste barn og unge.

En arbeidsgruppe for Verran og Steinkjer håper på debatt og innspill om barn og unges psykiske helse. Bakgrunnen er et prosjekt i regi av Helsedirektoratet der kommunene utfordres til nye forebyggende tiltak rettet mot barn og unge.

Et viktig ledd i det videre arbeidet er en idedugnad der både ansatte i kommunen, foreldreprerentanter, politikere, ungdomsråd og andre frivillige foreninger inviteres.

Familiekonflikter

Et viktig bakteppe er de mange skilsmisene og et høyt konfliktnivå i mange familier. Av de 21.100 ekteskapene, som ifølge SSB ble inngått i 2017, vil 10.000 statistisk sett ende med skilsmisse. Forskning viser at foreldres samlivsvansker kan påvirke barns utvikling.

Psykolog Frode Thuen, som blant annet har en fast spalte i Aftenposten, tar turen til Stein-

kjer for å snakke om familiebrudd som risikofaktorer for barn og unge.

– Det er viktig å formidle kunnskap om hvordan vi møter barn og unge som opplever familiebrudd og høyt konfliktnivå. Både lærere, idrettsledere og andre kan bidra for å redusere risikoen, sier psykolog Frode Thuen.

Risikofaktorer

Den anerkjente psykologen er klar på at samlivsbrudd kan få konsekvenser for barna.

– De fleste klarer seg bra, men forskning viser for eksempel at barn som opplever mange foreldrekonflikter etter en skilsmisse, har økt risiko for å utvikle psykiske og sosiale problemer i oppveksten og i voksen alder. Da er det viktig at barn blir møtt med omtanke og forståelse, både fra lærere, idrettslederen og andre, sier Frode Thuen.

Et forebyggende tiltak kan være foreldre- og samlivskurs.

– Det finnes flere kunnskapsbaserte samlivskurs som kan være aktuelle tiltak. Det kan bidra til at foreldre blir flinkere til å håndtere barna i et konfliktfylt samlivsbrudd, sier Thuen.



FRODE THUEN: Foto: Stig B. Hansen/Aftenposten.

Etter foredraget til psykologen legges det opp til diskusjon om veien videre for Steinkjer og Verran.

Idedugnaden arrangeres på Rådhuset fredag 18. januar.

– Vi håper på godt oppmøte og en nyttig og god diskusjon om barn og unge, sier Astrid Sæset, og legger til at påmeldingsfristen går ut mandag 14. januar.

ØYVIND BONES
oyvind.bones@steinkjer-avisa.no

Tar en sjekk av samlivet for Kornelius:

- Det høres skummelt ut, m

Maria (31) og Stian (29) fikk en skikkelig prat om samliv, sexliv og krancling ved å bli med på Parsjekk.

ØYVIND BONES
oyvind.bones@t-a.no

Noen måneder etter at lille Kornelius ble født ble foreldre og ekteparet Maria og Stian Bakken Brosveet (31) invitert til å ta Parsjekk, som er et folkehelseiltak i regi av Steinkjer kommune.

Bakgrunnen for det forebyggende tiltaket er forskning som viser at konflikter mellom foreldre påvirker barns utvikling negativt.

Parsjekk består av en innledende online spørreundersøkelse og to samtaler med familierapeut Astrid Selsset. Målet er å bedre samlivet til nybakte foreldre, og øke bevisstheten om at det lønner seg å investere tidlig også i parforhold – på samme måte som vi tenker forebygging rundt tema som for eksempel EU-kontroll av bil, tannhelse og matheelse.

Maria fikk tilbudet på en sjekk med Kornelius på helsestasjonen og etter en kort prat bestemte de to seg for å ta sjekken.

– Jeg var veldig spent før vi startet og hva vi gikk til, sier Stian.

Sjekken starter med nærmere 300 spørsmål med ganske personlige spørsmål, om alt fra konflikter, vennskap, samarbeid, kommunikasjon, vold og sexliv.

– Det var veldig mange spørsmål som dekket mye, men jeg følte ikke det ble for personlig. Jeg var innstilt på å svare personlig og ta tak i det som eventuelt er vanskelig. Spørsmålene fikk meg til å tenke mer over forholdet, sier Stian.

Rettt på sak

Etter spørsmålene – som Stian og Maria svarte på hver for seg uten å snakke sammen – ble de innkalt til en samtale med familierapeut Astrid Selsset.

– Med utgangspunkt i svarene og den faste malen og strukturen i Parsjekk gjennomfører vi en samtale på en og en halv time. Målet er at paret får økt bevissthet om sine styrker og utfordringer som par – med utgangspunkt i svarene fra undersøkelsen, sier Selsset.

For alle som har sett amerikanske tv-serier – og NRKs «Parterapi» – kan det virke både uvant og skremmende å sette seg ned med en familierapeut for å drøfte alt fra sexliv, konflikter og kommunikasjon. – Det var trygt å møte Astrid, også stilte hun spørsmål som fikk oss til å tenke annerledes og på andre ting enn det vi hadde tenkt på før, sier Stian.

– Det var godt med en skikkelig prat. Jeg følte at det var vi to, Stian og jeg, som snakket sammen om forholdet vårt. Astrid kom med spørsmål og tema, og styrte samtalen, men jeg følte at det var en prat mellom oss to, sier Maria.

Et viktig tema

De nybakte foreldrene opplevde at spørsmålene og samtalen både var givende og slitsom.

– Det var litt uvant for meg å tenke så mye. Vanligvis svarer jeg kjapt, men jeg måtte ta noen tenkepauser når jeg fikk spørsmålene, forteller Stian.

– Det er et viktig tema – det handler om oss og forholdet vårt. Det gjorde at jeg også måtte tenke meg godt om før jeg svarte, sier Maria som også måtte holde igjen da Stian brukte tid på å svare.

– Astrid var tydelig på at vi begge skulle svare, og jeg kjente at jeg måtte holde litt igjen og være stille når Stian skulle svare. Jeg ville hjelpe han i gang, men Astrid holdt meg i igjen. Da lærte jeg at jeg ikke trenger å legge ord i munnen på Stian, men gi han tid til å svare, sier Maria.

Etter samtalen som varte i en og en halv time var begge utladet og endte på sofaen etter at Kornelius tok kvelden. Den reaksjonen er ifølge Selsset vanlig etter den første samtalen.

– Jeg spør bestandig hvordan partene opplevde den første samtalen. Det får jeg ofte en stort sukk. Mange sier det er krevende, kanskje litt skummelt, men det gikk bra. Det er viktig at de skal føle seg ivare tatt, forteller familierapeuten.

Fargerikt hus

Etter en ukens pause ble paret igjen invitert til en samtale. Da fikk de visualisert samlivet deres som et hus.

– Hensikten med samtalen er å identifisere samspillsmønstre som fører til avstand eller konflikt i parforholdet. Og gi paret en dypere forståelse for utfordringene og motivere til å arbeide videre med forholdet, forteller Selsset.

Huset er delt inn i ulike deler med tema som foreldresamarbeid, sexliv, vennskap og kommunikasjon, og har også overhengende skyer som forteller om ytre faktorer som kan påvirke parforholdet.

– Erfaringen er at symbolikken kan gjøre det lettere for begge to å bli bevisst på parets egne ressurser til å møte utfordringer – noe alle par kan møte i sine samliv, sier familierapeuten.

Her kommer styrker og svakheter og farsignaler – fram med ulike farger. Rødt indikerer at noe må gjøres, gult viser at alt ikke er tipp topp – mens grønt er tomme opp. Hvert



SJARMTROLL: – Det er viktig at vi ikke glemmer oss for Kornelius er midtpunktet i livet vårt nå, sier Maria.

tema er delt i to for å vise at det kan være ulike oppfatninger om parforholdet.

– Rødt betyr en alvorlig bekymring, som må tas på alvor. Gult betyr at det er lurt å senke farten, og betyr at en eller begge har en bekymring som utfordrer trivselen i forholdet, sier Selsset og legger til:

– Vikart legger også vekt på parforholdet, og en slik forebyggende sjekk skal avklare situasjoner slik at de ikke utvikler seg til farlige situasjoner på sikt.

Styrket selvfølelse

Maria og Stian fikk huset i den andre samtalen med Astrid. – Det var veldig godt å få se huset – det var slik jeg trodde det skulle se ut, sier Maria.

Etter en litt høye skuldre i den første samtalen, fikk Stian og Maria bekreftet det positive i forholdet.

– I den andre samtalen var det fokus på styrkene i forholdet vårt. Etter den prat gikk jeg ut med en følelse av at vi er et superpar – dette går så det suser. Det var fint at samtalen var bygd opp slik at de styrket vår selvfølelse. Vi vet hva vi kan jobbe med, men vet også om våre styrker, sier Maria.

– Jeg tror alle par har godt av en sånn prat i løpet av samlivet. Det går stort sett bra, så er det alltid noen ting man irriterer seg over. Over tid kan det bygges opp og til slutt går det utover barnet. Vi gjør dette for oss og for Kornelius. Det kan avdekke om det er noe vi må

jobbe med og gjøre det enda bedre, sier Stian.

For de nybakte foreldrene var praten også en viktig påminnelse.

– Det er også en påminnelse om at vi fortsatt er et par etter at vi fikk Kornelius. Det er viktig at vi ikke glemmer oss opppe i alt. Når man får barn blir alt snudd om, og det fort gjort å glemme seg selv. Gjør man det, så er det også lett å glemme partneren, sier Maria.

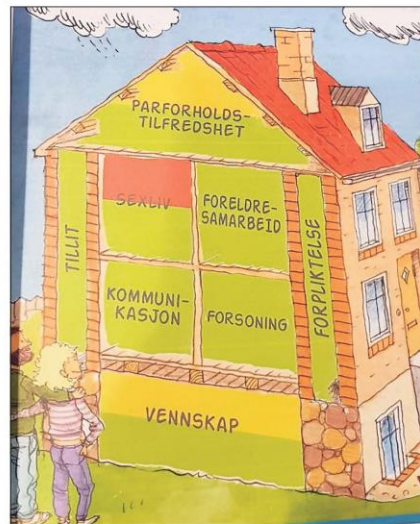
Gode tilbakemeldinger

Parsjekk er en del av folkehelsekoordinatør Stine Strands «verktøykassen» for å bedre folkehelsen til innbyggerne i Steinkjer. I likhet med Selsset roser hun hvordan undersøkelsen og samtalen er bygd opp.

en alle bør ta denne praten



EFFEKTIVT: Astrid Selsset og Stine Strand i samtaler med Maria og Stian.



HUSET: Slik visualiseres parforholdet. – Fargene antyder et øyeblikksbilde, og ingen «sannhet» om forholdet. Det er urealistisk å tenke at man skal ha det ryddig og plettfritt i alle rom alltid, men det er betydningsfullt å rydde opp og vedlikeholde en gang iblant, sier Selsset.

Strand viser til at de ofte får tilbakemelding om at Parsjekken har fått parene til å tenke mer på hvordan de er med hverandre.

– Jeg har jobbet som familierapeut ved familievernkontoret tidligere, og mange år i Steinkjer kommune, og opplever at Parsjekk er et veldig effektivt verktøy. Det er ikke terapi, men en rask sjekk av forholdet. Med de mange spørsmålene før samtalen så kommer vi ganske fort til sakens kjerne, og til en felles forståelse av det som kan utvikle seg til å bli en vanskelig konflikt eller forstor avstand i forholdet. Parsjekken har stort fokus på styrker og ressurser i paret, noe som er særlig viktig for å forankre et godt fundament til å

møte vanlige utfordringer som alle parforhold kan møte, sier Selsset og fortsetter:

– Noen av parene uttrykker ønske om, og kan ha nytte av tettere oppfølging etter parsjekken. Det kan bety flere samtaler eller hos andre aktuelle hjelpeinstanser. Hvis det avdekkes alvorlige konflikter blir det fulgt opp.

De nybakte foreldrene er heller ikke i tvil om at Parsjekk er nyttig og lærerikt.

– Det er viktig at man tar en sån prat. Det høres skummelt ut å brette ut livet for en familierapeut, så jeg forstår at det sitter langt inne for mange, men alle bør ta en slik prat, sier Stian.

– Dette gagnar oss som par og Kornelius – det er det viktigste, avslutter Maria.

DETTE ER PAR-SJEKK:

- Prosjektet drives av Steinkjer kommune med støtte fra Trøndelag fylkeskommune. Det følges også av forskere ved Sintef Digital.
- Prosjektet startet i 2020 og avsluttes i 2023.
- Online spørreundersøkelse om parforholdet.
- To samtaler med sertifisert par-sjekkveileder.
- Nytt i Norge fra 2019, basert på amerikansk forskning, tilpasset nordiske forhold.
- Modum Bad eier rettighetene i Norge, og sertifiserer veileder.



VIKTIG SAMTALE: Stian mener alle foreldre bør ta en slik sjekk. – Vi gjør det for oss og Kornelius, sier Stian.

VEDLEGG 3 SINTEF Spørreundersøkelse 1

1. VELKOMMEN TIL UNDERSØKELSE OM PAR-SJEKK

Fra Steinkjer kommunes veileder i Par-sjekk er du tildelt et ID-nummer. Dette nummeret skal du bruke for å logge deg på undersøkelsen.

ID-nummeret er bygget opp slik: PSxxx-1 eller PSxxx-2.

2. Skriv inn ditt tildelte ID-nummer:

3. Evaluering av Par-sjekk

Trøndelag Forskning og Utvikling (TFoU) gjennomfører en evaluering av prosjektet Par-sjekk for Steinkjer kommune. Denne undersøkelsen blir gitt til alle som har fullført Par-sjekk (fylt ut spørreskjema og gjennomført to samtaler).

Vi ønsker å få dine synspunkt på Par-sjekk, og ber deg sette av noen minutter for å besvare spørsmålene.

Ved å delta i undersøkelsen gir du samtykke til at SINTEF får tilgang til en anonymisert versjon av veilederrapporten fra den innledende spørreundersøkelsen. Dine svar fra evalueringen (undersøkelsen fra SINTEF) vil bli behandlet konfidensielt og er anonymisert slik at det ikke er mulig å finne ut hvem som har svart hva. Svarene vil bli slettet etter bruk.

Du vil bli invitert til å gjennomføre en oppfølgende kort spørreundersøkelse om ca. 3 måneder.

For å være med i trekningen av premie gitt av Steinkjer kommune må både du og din partner ha gjennomført begge evalueringsundersøkelsene fra SINTEF.

Vennlig hilsen

Roald Lysø

Seniorrådgiver og prosjektleder

SINTEF

4. Jeg godtar behandlingen av mine personopplysninger i henhold til informasjonen gitt her.

- Ja, jeg ønsker å delta
- Nei, jeg ønsker ikke å delta - Gå til 17

5. Som start på Par-sjekk måtte du fylle ut et spørreskjema. Vi ønsker å få dine meninger om dette skjemaet.

På en skala fra 1 – 5, der 1 = svært lite viktig og 5 = svært viktig, hvordan vil du vurdere:

| | Svært lite viktig | Lite viktig | Verken viktig eller uviktig | Viktig | Svært viktig |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Temaene i undersøkelsen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Innholdet i spørsmålene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Du har gjennomført en ganske omfattende spørreundersøkelse.

På en skala fra 1 - 5 hvor 1 = svært lite krevende og 5 = svært krevende, hvordan vil du vurdere følgende:

| | Svært lite krevende | Lite krevende | Verken eller | Krevende | Svært krevende |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Antall spørsmål i spørreskjemaet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tiden det tok å svare på alle spørsmålene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å forstå spørsmålene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å holde motivasjonen oppe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Du har gjennom Par-sjekk blitt spurt om en rekke tema av betydning for parforholdet.

Nedenfor vil vi stille deg noen korte spørsmål om hvordan du opplever situasjonen etter at dere nå har gjennomført både spørreundersøkelse og samtaler.

| | Er blitt dårligere | Er som før | Er blitt bedre |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vennskap (tid dere bruker sammen, oppmerksomhet, trygghet og fortrolighet) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kommunikasjon når det oppstår et problem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Forsoning etter at et problem har oppstått | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldresamarbeid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tilfredshet med parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forpliktelse og engasjement i forholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tillit i parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. Hvordan tror du partneren din opplever situasjonen innen de samme temaene du svarte på i forrige spørsmål?

| | Er blitt dårligere | Er som før | Er blitt bedre |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vennskap (tid dere bruker sammen, oppmerksomhet, trygghet og fortrolighet) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kommunikasjon når det oppstår et problem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forsoning etter at et problem har oppstått | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldresamarbeid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tilfredshet med parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forpliktelse og engasjement i forholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tillit i parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. Du har nå gjennomført to oppfølgingssamtaler. Hvor nyttig har disse samtalene vært?

| Svært lite nyttig | Lite nyttig | Verken nyttig eller unyttig | Nyttig | Svært nyttig |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. Her kan du komme med utdypende kommentarer til foregående spørsmål

11. Har gjennomføring av spørreundersøkelse og samtaler gitt deg bedre forståelse for partneren din?

- Ja
- Nei
- Usikker

12. Vil du anbefale andre å gjennomføre Par-sjekk?

Ja

Nei

13. Kan du utdype hvorfor du vil anbefale Par-sjekk til andre:

14. Kan du utdype hvorfor du ikke vil anbefale Par-sjekk til andre:

15. Kunne du tenkt deg et tilbud om videre oppfølging utover de to samtalene?

- Ja
- Nei
- Usikker

16. Er det noe du vil foreslå som forbedring av opplegget?

17. Til slutt:

Takk for at du tok deg tid til å besvare spørsmålene

VEDLEGG 4 SINTEF Spørreundersøkelse 2

1. VELKOMMEN TIL UNDERSØKELSE OM PAR-SJEKK

Fra Steinkjer kommunes veileder i Par-sjekk er du tildelt et ID-nummer. Dette nummeret skal du bruke for å logge deg på undersøkelsen.

ID-nummeret er bygget opp slik: PSxxx-1 eller PSxxx-2.

2. Skriv inn ditt tildelte ID-nummer:

3. Evaluering av Par-sjekk

SINTEF gjennomfører en evaluering av prosjektet Par-sjekk for Steinkjer kommune. Denne undersøkelsen blir gitt til alle som har fullført Par-sjekk (fylt ut spørreskjema og gjennomført to samtaler).

Vi ønsker å få dine synspunkt på Par-sjekk, og ber deg sette av noen minutter for å besvare spørsmålene.

Ved å delta i undersøkelsen gir du samtykke til at SINTEF får tilgang til en anonymisert versjon av veilederrapporten fra den innledende spørreundersøkelsen. Dine svar fra evalueringen (undersøkelsen fra SINTEF vil bli behandlet konfidensielt og er anonymisert slik at det ikke er mulig å finne ut hvem som har svart hva. Svarene vil bli slettet etter bruk.

Du vil bli invitert til å gjennomføre en oppfølgende kort spørreundersøkelse om ca. 3 måneder.

For å være med i trekningen av premie gitt av Steinkjer kommune må både du og din partner ha gjennomført begge evalueringsundersøkelsene fra SINTEF.

Vennlig hilsen

Roald Lysø

Seniorrådgiver og prosjektleder

SINTEF

4. Jeg godtar behandlingen av mine personopplysninger i henhold til informasjonen gitt her.

- Ja, jeg ønsker å delta
- Nei, jeg ønsker ikke å delta

5. Det er nå gått flere måneder siden siste spørreundersøkelse, og vi vil stille deg noen korte spørsmål om hvordan du opplever situasjonen nå sammenlignet med hvordan den var før du startet på Par-sjekk.

| | Er blitt dårligere | Er som før | Er blitt bedre |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vennskap (tid dere bruker sammen, oppmerksomhet, trygghet og fortrolighet) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kommunikasjon når det oppstår et problem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forsoning etter at et problem har oppstått | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldresamarbeid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tilfredshet med parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forpliktelse og engasjement i forholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tillit i parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Hvordan tror du partneren din nå opplever dagens situasjon innen de samme temaene du svarte på i forrige spørsmål?

| | Er blitt dårligere | Er som før | Er blitt bedre |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vennskap (tid dere bruker sammen, oppmerksomhet, trygghet og fortrolighet) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kommunikasjon når det oppstår et problem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forsoning etter at et problem har oppstått | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldresamarbeid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tilfredshet med parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forpliktelse og engasjement i forholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tillit i parforholdet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Er det inngått avtale om å gjennomføre en ny kartleggingsundersøkelse på et senere tidspunkt?

| Ja | Nei | Nei, men det kunne jeg ha tenkt meg |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. Har du behov for oppfølgende samtaler, for eksempel med familierapeut?

Ja

Nei

Vet ikke

9. Til slutt:

Takk for at du tok deg tid til å besvare spørsmålene



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte

www.trondelagfylke.no