

# Kometkurs ska stötta föräldrar

### LINKÖPING

Under några säsonger har föräldrakursen Cope drivits i Linköping. Nu erbjuds en vidareutveckling i kursen Komet.

Att bli förälder är för de flesta en omtumlande upplevelse. Inte sällan upptäcker man att allt inte var precis så enkelt och solklart som man tänkt. När den nya familjemedlemmen inte längre är ett gulligt "bihang" utan en egen person med en egen vilja som inte alltid överensstämmer med föräldrarnas. Det är då det kan vara skönt att ha andra att prata med.

### En vidareutveckling

I Linköping drivs sedan flera år föräldrakursen Cope som vänder sig till föräldrar med barn i åldrarna 3–12 år. Linköping var också först i Europa med en kurs – inom samma projekt – som vände sig till föräldrar med bebisar upp till ett år.

Nu startar också kursen Komet.

– Man kan säga att det är en vidareutveckling av Cope och kursen vänder sig framför allt till föräldrar som upplever att de har väldigt utåtagerande barn, säger Mikael Nilsson, socialsekreterare och involverad i projektet.

Till skillnad från Cope där antalet föräldrar kan vara stort, så är det i varje Komet-grupp högst tolv deltagare. Det vill säga, föräldrar till sex barn. Tanken är att ett barns bå-



**Kursen Komet vänder sig till föräldrar med mindre barn.**

da föräldrar ska kunna delta. I viss mån kan familjen erbjudas barnvakt för att det ska vara möjligt. Med brasklappen att om alla har barnvaksbehov lär Råd och stöd få svårt att ordna det, enligt Mikael Nilsson.

Föräldraträningssystemet Komet finns också i andra länder. I Sverige har det anpassats till svenska förhållanden och utvecklats av Preventionscentrum och FoU-enheten på Socialtjänsten i Stockholms stad.

### Visar goda resultat

Kometmetoden har visat goda resultat utomlands och i Sverige har föräldraträningen utvärderats i Stockholm under 2003. Resultatet visade att bråk- och trotsbeteende hos barnen minskade med 35–50 procent i de familjer som deltog i kursen. Så småningom kommer man också att kunna erbjuda tonårsföräldrar en liknande kurs. Arbetet med det har precis påbörjats.

ANNIKA EKSTEDT