



Yael Yttergård hjälper till med fotbollskorna inför Andreas träning. Storebror Alexander (till vänster) är med, han tränar annars friidrott. Att ge varje barn lite egen tid med en förälder är en av lärdomarna från kursen som Yael bevarat.

FOTO: JOAKIM STÅHL

### Fakta

**Föräldraprogrammen Folkhälsainstitutet rekommenderar:**  
Aktivt föräldraskap  
De otroliga åren COPE  
Familjeverkstan  
Föräldrakraft  
Föräldrastegen  
Komet för föräldrar

### Webben

Läs om föräldrautbildningar på Folkhälsainstitutets hemsida  
• [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

### SvD.se

Läs SvD:s artiklar med fokus på barnen. Berätta om er familj och kommentera experternas råd.  
• [svs.se/idag](http://svs.se/idag)

# Populärt med föräldrautbildning

**Utbildning för föräldrar med barn i olika åldrar sprids allt mer över landet. Uppskattningsvis 30 000 föräldrar deltar årligen, visar en kartläggning. En majoritet av Sveriges föräldrar bor numera i kommuner som erbjuder någon av de etablerade metoderna.**

Bara tjat och gnat om samma saker varje dag: komma till matbordet, gå och lägga sig i tid, ta med läxan hem i ryggsäcken. Hemma hos familjen Yttergård i Sundbyberg började mamma Yael och pappa Nils tröttna och känna att de kört fast när de såg en annons och anmälde sig till föräldrakursen Komet.

– Det blev många aha-upplevelser. Det var enkla saker och tips som fick mig att tänka på hur det jag själv gör och säger påverkar barnens beteende, säger Yael Yttergård.

Hon och Alexander, 10 år, står och huttrar i duggregnet och ser på när yngste sonen Andreas, 9 år, har fotbollsträning. Det är ett par år sedan föräldrarna gick kursen med elva träffar ett par timmar i veckan, tillsammans med fem andra föräldrapar.

– Det som passade oss bäst är också det jag fortfarande försöker praktisera: Att förebereda, uppmuntra och berömma. Att gå igenom vad som ska hända och vad man förväntar sig gör stor skillnad, säger Yael Yttergård.

**Komet, liksom** de flesta andra metoder, bygger på att uppmärksamma och berömma det som är bra och försöka ignorera beteenden man inte gillar. Övningar och hemläxor för föräldrarna och utdelningar av guldstjärnor och belöningar ingår.

Det Alexander Yttergård kommer bäst ihåg från kursen är

belöningarna. När han borstat tänderna i tid, kommit ihåg att ta med läxan hem och annat man kommit överens om fick han mot slutet bestämma innehållet i en hel familjedag.

– Vi gick och åt kinamat och sen såg vi Shrek 2-filmen, minns han.

**Yael Yttergård** känner att det blivit mindre tjafs och stress hemma.

– Vi har fått mer kvalitet i vardagstillvaron, säger hon.

Idag bor nära 60 procent av alla föräldrar med barn i åldrarna 2–9 år i en kommun som erbjuder någon av de metoder som Folkhälsainstitutet, FHI, rekommenderar. Drygt 80 procent bor i kommuner som har stöd för föräldrar med barn 10–15 år, enligt den kartläggning institutet gjort.

Andelen föräldrar till yngre barn som också deltar i kurserna

är ungefär 5 procent av en årskull och bland föräldrar till de äldre barnen deltar omkring 30 procent av en årskull. Det kan jämföras med år 2004 då 1 procent ur vardera gruppen deltog.

– En del föräldrar kan ingå i båda grupperna, men uppskattningsvis handlar det om 30 000 föräldrar per år. Men då ingår även ÖPP-programmet som främst består av träffar en gång per termin med inriktning mot alkoholprevention, säger Anton Lager, en av rapportförfattarna.

Tidigare undersökningar har visat att omkring 40 procent av föräldrarna efterfrågar någon form av stöd och regeringen har redan aviserat en ökad föräldrastödsatsning.

– Vi vet att tidiga insatser och stöd till föräldrarna har positiv effekt på barnens psykiska hälsa, säger Sven Bremberg, barnexpert hos FHI som betonar att barn behöver både värme och ramar.

**ANNIKA ENGSTRÖM**

08-13 52 57, [annika.engstrom@svd.se](mailto:annika.engstrom@svd.se)

### Föräldrastöd

Alla föräldrar med barn från 0–18 år ska erbjudas föräldrastöd, enligt en ny utredning som ska bli grund för en nationell strategi i vår. Totalt 140 miljoner kronor satsas för

att få fart på kommunerna. Några förslag:  
• Samordning av allt stöd inom kommunerna i familjecentraler.  
• Ett nationellt råd ska följa och utvärdera olika program.

• Särskilda satsningar på pappor, ensamstående föräldrar och parrelationer.  
• Tonårscentraler i varje kommun med information på internet.



*Lagerlings*

ETABLERAT 1947

Strandvägen 23  
08-660 16 00  
[www.lagerlings.se](http://www.lagerlings.se)

**Östermalm - Klassiskt Grev Magnigatan**

134 M<sup>2</sup>, 4 RUM, 2 906 KR/MÅN, 8 000 000 KR/BUD.