

Familjepeppen Umeå, Zweden

Door Ninja van der Honing
2015

'Familjepeppen' is een Zweeds samenwerkingsproject voor verschillende opvoedingsondersteuningsprojecten in de regio Umeå. De noordoostelijke regio omvat de stad Umeå (circa 100.00 inwoners) en een gebied daar omheen met voornamelijk kleinere steden die, net als Umeå aan de kust liggen. Ook dit project is in 2010 gestart naar aanleiding van de nationale strategie van de Zweedse overheid. In de regio worden op dit moment negen verschillende programma's ter opvoedingsondersteuning gratis aangeboden. Familjepeppen biedt deze verschillende programma's ondersteuning op verschillende manieren. Dit gebeurt door middel van het geven van trainingen aan professionals, het organiseren van lezingen, hulp bieden bij het implementeren van nieuwe programma's, het geven van (een kleine) financiële ondersteuning aan de deelnemende programma's en het helpen bij de administratie. Familjepeppen kan gezien worden als een soort paraplu die de verschillende programma's heeft verzameld, ondersteunt en daarnaast onderzoek doet naar verschillende aspecten van de opvoedingsondersteuningsprogramma's. Om als programma deel te mogen nemen aan het project Familjepeppen moet een programma voldoen aan een aantal voorwaarden. Zo moet het een wetenschappelijk georiënteerd plan hebben en een duidelijk plan van aanpak:

"Er was een man die bijvoorbeeld vond dat vaders hun kinderen niet genoeg steunen, en dat is waar. Hij bedacht een methode om over de vaderrol te praten, een soort van vadergroepen. Ook dat is goed, want we hebben wat disharmonie gezien bij groepen waar vaders en moeders gemixt zijn. De rol van de vader blijft toch nog vaak geld binnenbrengen voor het gezin en de rol van de vrouwen, ondanks de veranderingen, om in stand te houden wat de man binnen brengen. De vrouw heeft een rol in de familie en de man meer erbuiten. Die man had daar dus een theorie over, die erg goed was. Maar verder had hij niks. Hij wist niet wat hij ze ging leren, of welke richting hij op ging. Dat werd hem dus ook niet."

Familjepeppen bestaat voor het grootste gedeelte uit opvoedingsondersteuningsprogramma's die al voor de start van het Familjepeppen project aangeboden werden, aangevuld met een paar nieuwe programma's. De programma's richten zich op het ontwikkelen van opvoedingsvaardigheden bij ouders en het leren omgaan met je kind. De meeste programma's zijn voor alle ouders en niet voor een specifieke doelgroep en richten zich op alledaagse problemen en onzekerheden van ouders.

Familjepeppen werkt nauw samen met de universiteit van Umeå. Zo wordt er onder andere onderzoek gedaan naar het effect van de verschillende opvoedingsondersteuningsprogramma's op de deelnemende ouders. Er worden verschillende tests over bijvoorbeeld stress, algemene gezondheid en de zekerheid over de rol als ouderafgenomen bij ouders zowel voor als na de deelname aan een programma. Dezelfde tests zijn ook afgenomen bij een controle groep en vervolgens met elkaar vergeleken. De uitkomsten van dit onderzoek zijn nog niet definitief en officieel, maar het lijkt er op dat de deelname aan de opvoedingsondersteuningsprogramma's een positieve uitwerking heeft op ouders. De stress van de ouders lijkt sterk afgenomen, hun algemene gezondheid lijkt verbeterd en ze voelen zich waarschijnlijk competentier.

1. Waarom een goede praktijk?

Het project Familjepeppen is opgezet in samenwerking met de universiteit van Umeå. Er zijn verschillende onderzoekers betrokken bij het project. Zij evalueren het project op verschillende onderdelen. Zo wordt onder

andere het effect van de verschillende programma's geëvalueerd. De samenwerking met de universiteit van Umeå zorgt ervoor dat er wordt nagegaan of het project tot de bedoelde resultaten leidt. Verder wordt er alleen gewerkt met programma's die een empirische onderbouwing hebben. De programma's die meedoen aan het project moeten allemaal een wetenschappelijk georiënteerd plan hebben, met onderzochte en bewezen methoden. Dit zorgt ervoor dat er voldoende informatie over de programma's te verkrijgen is zodat deze herhaalbaar zijn. De belangrijkste rol van het Familiepeppen project is het verzamelen en ondersteunen van de programma's, zodat er een eenduidig aanbod ontstaat van opvoedingsondersteuningsprogramma's. Hoewel je hierbij afhankelijk bent van wat er wordt aangeboden in een bepaalde regio en wat er mogelijk is, kan deze ondersteunende rol in elke regio worden uitgevoerd en is dit dus een project wat ook op andere plekken toegepast kan worden. Op dit moment is Familiepeppen nog een project en nog geen langlopend programma. Het samenstellen van een aanbod opvoedingsondersteuning is echter wel iets met een duurzaam karakter: het zorgt ervoor dat ouders weten wat er is op het gebied van opvoedingsondersteuning en waar ze naar toe kunnen gaan.

2. Waarom een goede preventieve en omgevingsgerichte praktijk?

1. Aansluiten bij de leefsituatie, leefstijl, leefomgeving van buurtbewoners om hun eigen kracht te kunnen gebruiken

Ondersteuning en hulp bieden op basis wat de doelgroep wil

De programma's in het Familiepeppen project waren allemaal bestaande programma's die zijn voortgekomen uit de interesse van de mensen zelf. De programma's zijn eigenlijk als een soort paddenstoelen uit de grond gekomen en Familiepeppen heeft deze als het ware verzameld. De meeste van deze programma's worden aangeboden in scholen en familiecentra: plekken waar ouders bekend zijn en waar ze ook regelmatig komen. In de regio Umeå worden in totaal negen programma's aangeboden en elk programma heeft net weer een ander accent. Dit zorgt ervoor dat het aanbod voor een brede doelgroep geschikt is. Bovendien kunnen ouders zelf kiezen aan welk programma ze willen deelnemen.

Laagdrempeligheid

Een belangrijk punt is dat het een heel laagdrempelig aanbod is. De programma's hebben een brede doelgroep. Vrijwel het enige onderscheid dat wordt gemaakt is de leeftijd van de kinderen. Sommige groepen zijn voor ouders met jonge kinderen, andere voor ouders met oudere kinderen. De programma's in het Familiepeppen project hebben allemaal de insteek dat je als ouder niet direct problemen hoeft te hebben om mee te doen met een dergelijk programma, maar dat iedere ouder mee kan doen. Het gaat om leren over de ontwikkeling van kinderen, communicatie en zorgen voor samenhang in het gezin. Deze uitgangspunten zorgen voor een laagdrempelige insteek. Een ander punt dat bijdraagt aan de laagdrempeligheid is het feit dat de programma's gratis toegankelijk zijn voor ouders.

Focus op eigen kracht

De programma's die in de regio Umeå worden aangeboden richten zich allemaal op het versterken van de eigen kracht van de ouders. In deze programma's leren ouders hun opvoedingsvaardigheden te vergroten, ontwikkelen zij hun communicatievaardigheden en krijgen zij handvatten aangeboden om te leren omgaan met alledaagse problemen. Dit gebeurt op verschillende manieren: er wordt gebruik gemaakt van videomateriaal, oefeningen en discussies. Door deze afwisselende vormen leren ouders gebruik te maken van hun eigen kracht en leren zij omgaan met 'kleine' problemen. Op deze manier wordt voorkomen dat deze kleine problemen uitmonden in grote problemen. Het bieden van een plek waar ouders kunnen praten over ouderschap en opvoeden is belangrijk. Als je deze plek aan kunt bieden in combinatie met een theoretisch onderbouwd programma en het op deze manier presenteert aan de ouders werkt dat goed. Een onderzoeker van Familiepeppen verwoordt dit als volgt:

"Positief voor de ouders is dat ze vanuit een bepaald perspectief kunnen zien dat ze geen slechte ouders zijn maar toch kunnen verbeteren als ouder. Ze voelen zich gesterkt. Maar het meest belangrijke is de energie, de energie binnen deze programma's. De energie die de ouders aan elkaar geven."

Ze kunnen bijvoorbeeld denken 'bij mij is het tenminste nog niet zo erg als bij anderen' of 'hoe die andere mensen dat aanpakken dat ga ik ook proberen'. Op beide manieren krijgen ze er nieuwe energie van, voelen ze zich gesterkt en relativeren ze hun eigen situatie.

Overige sterke punten

Gebruik maken van wat er al is

Voor de samenstelling van het aanbod opvoedingsondersteuningsprogramma's is er in Umeå allereerst heel duidelijk gekeken naar wat er al werd aangeboden. Het project probeerde niet het wiel opnieuw uit te vinden, maar wilde gebruik maken van wat er al is. Dit gebeurde met het idee dat geen enkele methode slecht is, maar dat elke methode wel wat effect heeft. Dit wordt ook door de onderzoeken van het project ondersteund. Bij het samenstellen van het aanbod werd er echter wel gekeken naar wat er past binnen een aanbod opvoedingsondersteuning. Zo waren er bijvoorbeeld ook sportverenigingen die erbij wilden horen, maar die werden niet 'toegelaten'. De programma's moesten op een psychologische manier helpen en daarom werd er ook gekeken naar de theorie achter het programma. Daarbij moest er ook een plan zijn. Het voorbeeld van de vader met zijn was in principe goed, maar verder had de man niks. Hij wist niet welke richting hij op ging met zijn programma en had geen doordacht plan. Ook dergelijke initiatieven zijn gesneuveld bij de samenstelling van het Familiepeppen aanbod.