

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Främjande och förebyggande av psykisk (o)hälsa bland barnfamiljer i Österbotten : Resultat från forsknings- och utvecklingsprojektet I TID

Abrams, Ronja; Backman-Nord, Pia; Forsman, Anna K.; Nordmyr, Johanna

Published: 01/08/2023

[Link to publication](#)

Please cite the original version:

Abrams, R., Backman-Nord, P., Forsman, A. K., & Nordmyr, J. (2023, Aug). Främjande och förebyggande av psykisk (o)hälsa bland barnfamiljer i Österbotten : Resultat från forsknings- och utvecklingsprojektet I TID. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230825106680>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Svenska
kulturfonden



Högskolestiftelsen
I ÖSTERBOTTEN

Främjande och förebyggande av psykisk (o)hälsa bland barnfamiljer i Österbotten

Resultat från forsknings- och utvecklingsprojektet I TID

*Ronja Abrams, Pia Backman-Nord,
Anna K. Forsman, Johanna Nordmyr*



FÖRORD

Hälsofrämjande arbete med fokus på barnfamiljer och deras välmående utgör en viktig samhällsatsning och en investering för framtiden. I det hälsofrämjande arbetet utgör den psykiska hälsan ett centralt fokusområde – vi vill skapa stödjande miljöer för psykisk hälsa och utrusta föräldrar och familjer med resurser som stärker och upprätthåller psykiskt välbefinnande bland samtliga familjemedlemmar. Resurser som också bidrar till resiliens i familjer när utmaningar kommer emot.

Denna rapport baseras på aktiviteter utförda inom det österbottniska projektet I TID under åren 2020-2023. Vår förhoppning är att de resultat som presenteras kan generera idéer för hur det regionala hälsofrämjande och tidigt förebyggande arbetet riktat till småbarnsfamiljer och relaterat samarbete kunde stärkas ytterligare.

Vi vill tacka alla verksamhetsrepresentanter som genom deltagande i projektet gett värdefull insyn i sina erfarenheter och upplevelser. Det pågår ett mångskiftande arbete för att stöda småbarnsfamiljers psykiska välbefinnande. De synpunkter som framförts belyser det viktiga service- och aktivitetsutbud som finns idag, men även tankar kring hur arbetet kunde utvecklas för att i ännu högre grad tillgodose familjernas behov. Vi vill även tacka de föräldrar som tagit sig tid att dela med sig av sin syn på det befintliga program- och serviceutbudet riktat till småbarnsföräldrar, samt relaterade behov och önskemål.

Vi riktar tacksamhet även till doktorand Maria Dahlberg, postdoktorala forskare Janina Björk-Fant och Emilia Viklund samt magisterstuderande Victoria Grönqvist och Stina Haikka för deras viktiga bidrag till projektet. Tack också till Docent Hrafnhildur Gunnarsdottir för värdefullt samarbete.

Slutligen vill vi tacka projektets finansiärer – Högskolestiftelsen i Österbotten, Svenska Kulturfonden, samt Svensk-österbottniska samfundet – för den finansiering som har möjliggjort projektarbetet under de gångna åren.

Vasa, juni 2023

Anna K. Forsman
Projektledare, Äldre universitetslektor i hälsovetenskaper

Johanna Nordmyr
Projektkoordinator, Universitetslektor i vårdvetenskap

SNABBA FAKTA

om projektet I TID:

- Ett treårigt forsknings- och utvecklingsprojekt (2020-2023) med fokus på hälsofrämjande verksamheter och arbetssätt för att **främja det psykiska välbefinnandet bland småbarnsfamiljer**.
- Projektverksamheten har utförts vid **hälsovetenskaperna vid Åbo Akademi**, med finansiering från **Högskolestiftelsen i Österbotten, Svenska Kulturfonden samt Svensk-Österbottniska samfundet**.
- Projektet tar **avstamp i den nationella strategin för psykisk hälsa 2020-2030** och utgår ifrån regionala behov som skolpersonal och föräldrar har lyft fram i tidigare forskning.
- **Varierande forskningsmetoder har tillämpats** i projektet: regionala enkätundersökningar bland småbarns-föräldrar och regionala verksamhetsrepresentanter, intervjuundersökning bland verksamhetsrepresentanter. Även studier baserade på nationella enkätmaterial, översiktsmetoder och workshops har genomförts.



Insatser för att främja småbarnsfamiljers psykiska hälsa

Resultaten av en nordisk översiktsstudie

- I översikten summeras studier som utvärderat effekten av hälsofrämjande program riktade till småbarnsfamiljer utförda i Norden
- 20 artiklar inkluderades i översikten (studier utförda i Finland, Sverige & Norge)
- Programmen som studerats utfördes i familjernas hem eller utanför hemmen (gruppbaseade aktiviteter för föräldrar/familjer), innehållen i programmen omfattade t.ex. diskussioner, övningar, handledning
- En del insatser baserade på färdiga modeller, t.ex. ABC-föräldragrupper, Ihmeelliset vuodet/de otroliga åren

Vilka effekter har programmen på föräldrars/barns psykisk hälsa, föräldrafärdigheter och föräldra-barninteraktionen?



Resultaten visar på:

- att de nordiska interventioner som utvärderats har sällan en universell, hälsopromotiv ansats utan majoriteten av program har tydliga inslag av prevention och riskfokus sett till målgrupper och innehåll
- att interventionerna ledde till förbättringar i föräldrafärdigheter (effekten på familjernas sociala situation och föräldrarnas parrelation var mindre eller obetydlig)
- att interventionerna bidrog till en minskning i psykisk ohälsa och stress och förbättringar i psykisk hälsa och mående
- att programmen även bidrog till positiva effekter på föräldra-barninteraktionen samt positiva effekter på barnens utveckling och välbefinnande (medan beteenderelaterad problematik bland barnen ej förändrades)

Vill du veta mer? Den engelskspråkiga artikeln är öppet tillgänglig online:

Dahlberg, M., Nordmyr, J., Gunnarsdóttir, H., & Forsman, A. K. (2023). The Evidenced Effects of Early Childhood Interventions to Promote Mental Health and Parenting in the Nordic Countries: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(4), 505-537. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.020833>

Förenandet av arbets- och familjelivet och relaterade stöd- och riskfaktorer

Resultaten av en finländsk enkätundersökning

- Data från Statistikcentralens arbetsmiljöundersökning analyserades, den undersökta gruppen omfattade 1431 finländare i åldern 20-67-år som rapporterade att det fanns barn i hushållet
- I studien undersökte man hur arbetslivets krav påverkade familjelivet - och tvärtom, samt vilka psykosociala faktorer som stöder/hindrar balansen mellan familjeliv och arbete



Enligt resultaten:

- ...upplever 67 % av de som svarade att kraven från familjelivet påverkar arbetslivet på ett negativt sätt, 73 % upplever likaså att kraven i arbetslivet påverkar familjelivet på ett negativt sätt
- ...var kvinnor mer benägna att rapportera att krav kopplade till familjelivet hade en negativ inverkan på arbetslivet, deltagare i åldern 35-44 år var också mer benägna att uppleva att kraven i familjelivet påverkade arbetslivet jämfört med deltagare i åldern 20-34 år
- ...finns det en koppling mellan socialt stöd från överordnade och arbetsupplägg (arbetsbörda, arbetstakt, övertid, möjligheter till distansarbete) och upplevelsen av konflikter mellan familjelivet och arbetslivet
- ... påverkar frekventa konflikter i familjen gällande t.ex. arbetstider eller egentid både arbetslivet och familjelivet negativt, men man fann också att konflikter kan påverka balansen positivt – om de sker mera sällan



”...att förena arbetsliv och familjeliv är en betydande utmaning för finländska, arbetande familjer, trots det statliga stödet som erbjuds i denna välfärdsstat – särskilt för kvinnor.”

Vill du veta mer? Den engelskspråkiga artikeln är öppet tillgänglig online:

Björk, J. M., Nordmyr, J., & Forsman, A. K. (2022). Reconciling Work and Family Demands and Related Psychosocial Risk and Support Factors among Working Families: A Finnish National Survey Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8566. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148566>

Hur ser föräldrar i regionen på det nuvarade service- och aktivitetsutbudet?

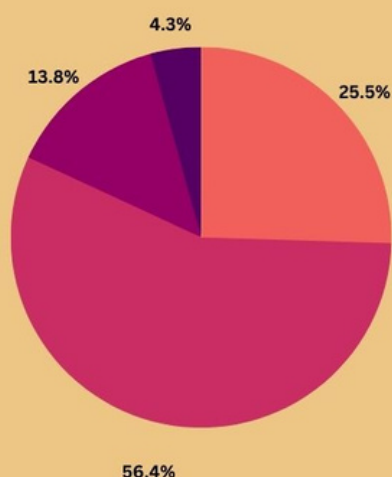
Resultaten av en regional enkätundersökning

Beskrivning av föräldrarna som deltog i enkätundersökningen

- 94 småbarnsföräldrar (varav majoriteten kvinnor) från nästan alla österbottniska kommuner svarade på enkäten. Vasa var mest aktivt representerat, följt av Korsholm.
- Relativt jämn åldersfördelning bland föräldrarna - den största gruppen bestod av 31-35-åringar (42,6%)
- Majoriteten av deltagarna rapporterade att barnen var i dagvård, en tredjedel angav att båda föräldrarna i hushållet arbetade heltid.
- Majoriteten ansåg sig vara nöjda med sitt eget föräldraskap, men berättade också om utmaningar kopplade till tidsbrist, ork och tålamod.
- På frågan ”Om du eller din familj skulle vara i behov av stöd eller hjälp, har ni möjlighet att få stöd av följande personer i familjens nätverk?” svarade de allra flesta att de kunde få stöd från åtminstone ett håll i bekantskapskretsen, och över 90% angav barnens far- eller morföräldrar som ett stöd.

”Får främst stöd från släkt och vänner, men skulle det vara riktigt kris är jag säker på att vi även skulle få stöd och hjälp av både grannar och kolleger.”

Hur väl fungerar din familjs vardag normalt?



- Ganska bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Ganska dåligt eller dåligt



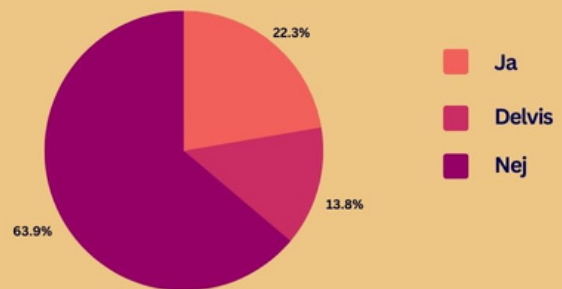
Föräldrarnas syn på verksamhet som erbjuds i samband med väntan på barnets ankomst

- Enkäten skickades ut medan covid-restriktionerna ännu gjorde sig påminda, vilket också reflekterades i föräldrarnas upplevelser.
- En tredjedel tyckte att det saknades eller delvis saknades någon typ av verksamhet eller stöd under graviditeten. Denna fråga gav upphov till många kommentarer och önskemål om mera omfattande och inkluderande föräldraförberedelsekurser. Flera hade även tolkat frågan till att inkludera tiden efter förlossningen.

”Jag hoppas att rådgivningen igen kan börja ordna träffar för blivande/nyblivna föräldrar”

”När man väntar sitt första barn finns föräldragrupper som ordnas av kommunen. När man väntar sitt andra barn ordnas ingen sådan grupp. Det kunde vara trevligt att komma i kontakt med andra väntande föräldrar även fast det inte är första barnet.”

Upplevde du att det saknades någon viss typ av verksamhet eller stöd under den period du/ni väntade en ny familjemedlem?

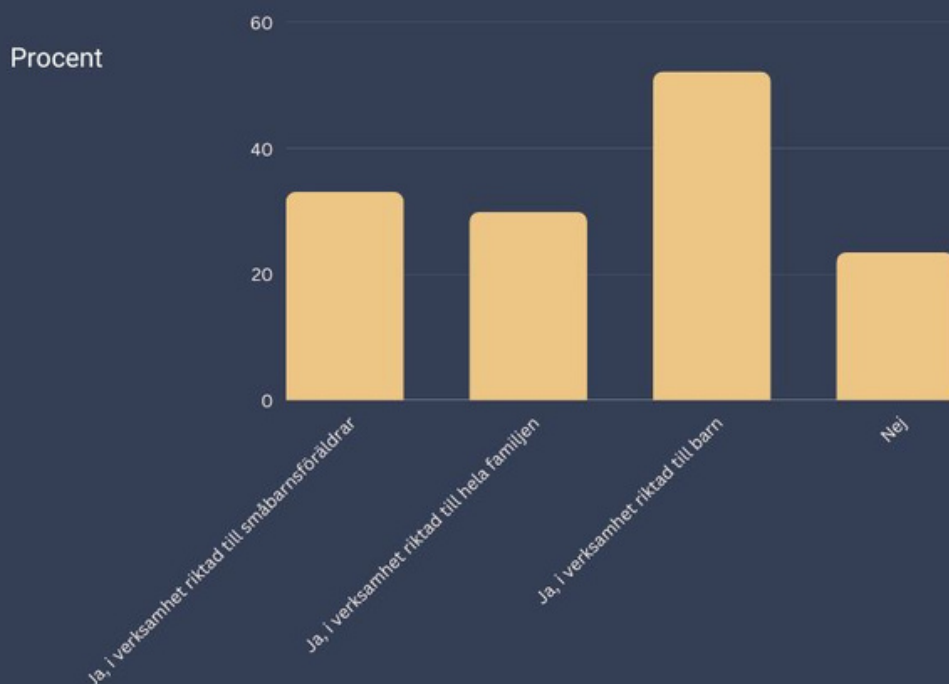


”Föräldrakurs/utbildning: Vi blev inte erbjudna detta då det var mitt andra barn, men för min partner var det första barnet och sett i efterhand skulle det ha varit bra för honom och oss att gå tillsammans på föräldrakurs.”



Föräldrarnas syn på nuvarande verksamhets- och serviceutbud i regionen

Har ni deltagit i någon verksamhet (utöver basservice som barnrådgivning eller dagvård) riktad till småbarnsföräldrar, familjer eller barn under skolåldern?



- Gällande innehållet i verksamheten angav hälften att man deltagit i verksamhet utan specifik inriktning, utan med huvudfokus på allmän social samvaro och lek. 40 % hade deltagit i någon fysisk aktivitet, och drygt 20 % i verksamhet kopplat till musik, konst och kultur.
- Föräldrarna nämnde ofta familjecaféer, öppna daghem och barnrådgivningens mamma-baby-grupper som samlingsplatser.
- Bland arrangörerna nämndes olika församlingar, kommunen, ungdomsföreningar, Folkhälsanföreningar och Röda Korset. Några hade också skapat sina egna föräldragrupper i brist på lämplig ordnad verksamhet.

”Besökt öppet daghem, Folkhälsans verksamhet riktad till barn, kyrkans öppet daghem och olika evenemang.”

”Har privat hittat några kvinnor att träffa. Så nu då alla fått barn så träffas vi 1 gång i månaden. Utan den skulle jag nog må väldigt dåligt då man är instängd så mycket med spädbarn.”

Föräldrarnas syn på potentiellt nyttig verksamhet

När föräldrarna tillfrågades om de upplever att deras familj "i tillräcklig omfattning" fått ta del av olika typer av verksamhet var följande områden de som lyftes fram som **övervägande otillräckliga:**

- **Samspelet inom familjen**
 - **Föräldraskapet**
 - **Föräldrarnas ork**
 - **Föräldrarnas parrelation**
- På frågan gällande vilken typ av verksamhet familjen skulle ha nytta av var **verksamhet med fokus på att stöda föräldrarnas ork** det som den klart största andelen (43,6 %) sade sig ha mycket stor nytta av om det ordnades
 - Föräldrar uttryckte att behovet av utökad verksamhet var mindre när det gäller dagliga rutiner i familjen samt barnets utveckling och färdigheter

Föräldrarna uttryckte varierande önskemål gällande verksamhets- och aktivitetsutbud som kunde beaktas vid utvecklingen av regional service, några av dem listade här:

"Jag skulle önska en organisation som samlar all info kring småbarnsverksamhet så att man kunde ha allt på ett ställe och inte behöva söka via 100 olika organisationer"

"Saknar väldigt mycket någon kurs/träff/tillfällen där man kan lära sig hur barnet utvecklas och vad man kan göra för att främja utvecklingen."

"Stödpersoner som personligen ringer upp till småbarnsföräldrar för att kolla läget samt fråga efter om det finns behov av någon typ av stöd. Gäller speciellt när man har barn under 1 år, då har jag upplevt det som mest utmanade att få ihop vardagslivet. Även kontinuerliga kurser (om t.ex. barnets utveckling, föräldraskap, relationer) som riktar sig till alla småbarnsföräldrar. Också online!"

"Någon typ av verksamhet där man kan träffas och umgås "kravlöst" när barnen är äldre. Tycker att det som idag finns är riktat till föräldrar som är hemma dagtid."

"Kamratstödgrupper inom alla områden!! Psykisk ohälsa i barnfamiljer, föräldragrupper, träningsgrupper, stödgrupper för barn med skilda föräldrar etc."

"Skulle vara bra med mera resurser och kontroller till rådgivningen så att man kunde få mera råd, hjälp och diskussion. Jag upplever att man har mycket frågor som blir obesvarade p.g.a. mycket tankar under bebistiden, men resurserna på rådgivningen räcker inte till."

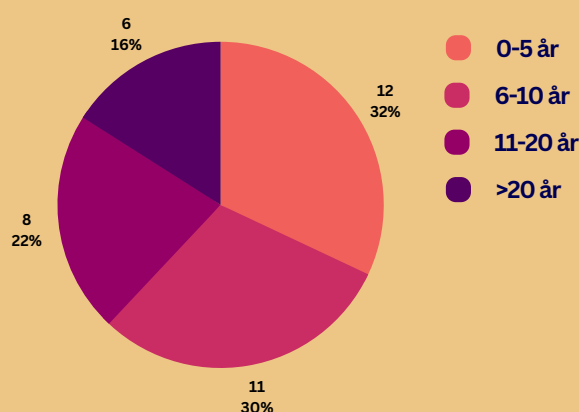
"Har dessvärre dålig koll på exakt vad som erbjuds men tänker att papporna skulle tänkas behöva involveras mer in i barnens gemenskap, såsom "pappagrupper" om det inte redan finns."

Hur ser regionala verksamhetsrepresentanter på det regionala hälsofrämjande arbetet riktat till barnfamiljer?

Resultaten av en regional enkätundersökning

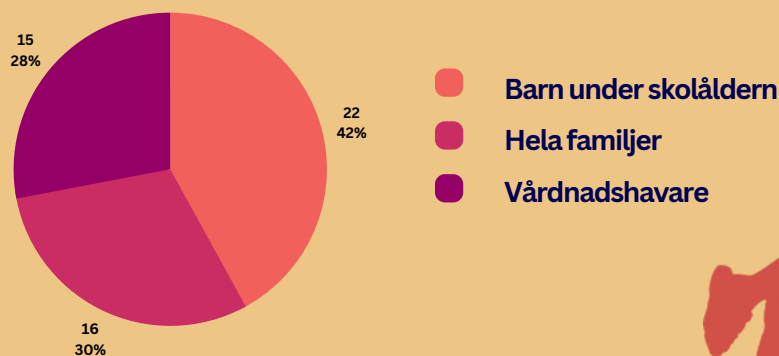
- 37 personer (varav 36 var kvinnor) svarade på enkäten.
- 16 personer befann sig i ledningsposition.
- Majoriteten av de som svarade på enkäten jobbade i Korsholm, Vasa, Jakobstad eller Nykarleby
- Merparten av deltagarna representerade småbarnspedagogiken (17) och hälso- och sjukvården (13), men även socialvården (5). Övriga verksamheter och fritids- och intresseorganisationer var också representerade (11), samt religionssamfund (1)

Hur länge har du arbetat i/ medverkat i verksamheten? (Antal år)



"Bredare samarbete och utbyte av arbetsmetoder och strategier mellan olika kommuner önskas"

Med vilken målgrupp arbetar du huvudsakligen?



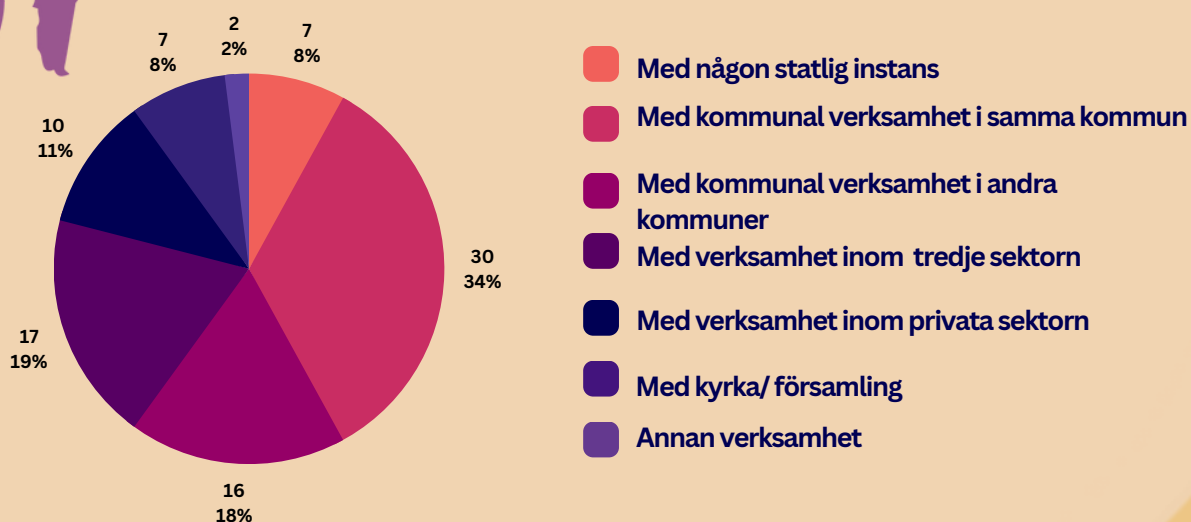
Verksamhetsrepresentanters syn på verksamhetsutveckling och samarbete

- Majoriteten av de som svarade på enkäten ansåg att de familjer de möter skulle ha mycket stor nytta av att sociala kontakter för föräldrarna eller familjerna som helhet (19) samt att föräldraskapet (15) och föräldrarnas ork (16) främjades.
- Gällande **vilka områden verksamhetsrepresentanterna själva i sin roll vill utveckla i fråga om främjande-arbete** var det mera fokus på samspelet inom familjen (18) barnets färdigheter och utveckling (18) – men också dagliga rutiner i hemmet (18)
- 34/37 personer svarade att de samarbetar med andra verksamheter. Av dessa ansåg 24 personer att samarbetet fungerade bra (en ansåg att det fungerar dåligt, 8 personer ansåg att det varken fungerade bra eller dåligt)
- Av de som samarbetade med andra verksamheter ansåg 18 verksamhetsrepresentanter att det fanns hinder för samarbete
- Tidsbrist, resursbrist och tystnadsplikten upplevs som hinder för samarbete.

"Samarbetet bör intressera från båda aktörernas håll"



Vilka verksamheter samarbetar ni med?



Deltagarna tillfrågades om det finns någon specifik fråga eller tematik kopplad till småbarnsfamiljers psykiska välbefinnande, där utvecklingen av det regionala samarbetet mellan olika sektorer eller verksamheter vore särskilt viktigt

Deltagarnas respons på denna öppna fråga berörde dels ett upplevt behov att vidareutveckla specifika fokusområden i arbetet, t.ex.:

- Föräldrastöd -skolning
- Förebyggande barnskydd
- Kommunikation och relation mellan skilda föräldrar med gemensamt/ gemensamma barn
- Familjeförberedelse

Deltagarna uttryckte även behov av att utveckla strukturella aspekter, t.ex.:

- Ge frivillig verksamhet större utrymme
- Kartläggning av tredje sektorns utbud
- Förbättra samarbete mellan olika enheter

Deltagarna tillfrågades också huruvida de har tankar gällande hur arbetet med att stöda småbarnsfamiljers psykiska välbefinnande kan påverkas av inrättandet av det nya välfärdsområdet i Österbotten

Deltagarna lyfte förhoppningar om att:

- Kommunikationen mellan olika aktörer blir bättre
- Familjerådgivning kommer att utvecklas och finnas inom alla områden
- Tillgången till lågtreöskelservice förbättras
- Gruppverksamhet prioriteras

"Förhoppningsvis kan vi nu på olika orter lättare lära av varandras kunskaper och strategier"



Verksamhetsrepresentanters upplevelser kring det regionala hälsofrämjande arbetet riktat till småbarnsfamiljer

Resultaten av en regional intervjustudie

- Intervjuer hölls med 14 verksamhetsrepresentanter våren 2021
- Intervjuerna fokuserade på erfarenheter kopplade till deltagarnas arbetsroll och (sam)arbetet för att stöda psykisk hälsa bland småbarnsfamiljer, samt relaterade utvecklingsbehov och -möjligheter
- Alla deltagare var kvinnor och deras arbetserfarenhet varierade (4-20 år)
- Deltagarna representerade kommunala verksamheter (8), religionssamfund (3), och tredje sektorns organisationer (3)

En tematisk analys av intervjuinnehållet resulterade i två huvudteman

Att nå familjer med varierande behov

Sociala normer och stigma bland familjerna som ett hinder för tidsanpassat stöd

Verksamhetsrepresentanterna upplever t.ex. inte att familjernas syn på barnskyddets funktioner och roll återspeglar det hälsofrämjande och förebyggande arbete som denna verksamhet utför idag

IKunskaps- och kompetensutveckling som en nyckel till främjande av psykisk hälsa

Verksamhetsrepresentanter värdesätter kontinuerligt stöd för sin kompetens att främja psykisk hälsa och identifiera tidiga tecken på psykisk ohälsa och stödbehov bland föräldrar och familjer

Proaktivt och tillgängligt stöd för att ytterligare sänka trösklarna för familjer

Placeringen och organiseringen av verksamheter kan utgöra både möjliggörare och hinder när det gäller att nå alla familjer med hälsofrämjande verksamhet, utbudet av aktiviteter online kan främja tillgänglighet

Interaktion i ett komplext system

Resursbrist som en utmaning för proaktiva och kollaborativa arbetsätt och arbetsvälmående

Pga. resursbrist läggs fokus många gånger på åtgärdande och förebyggande verksamhet och det hälsofrämjande arbetet nedprioriteras, medan verksamhetsrepresentanterna själva gärna skulle fokusera mer på att främja psykisk hälsa och relaterade resurser

Organisatoriskt och politiskt stöd för hälsofrämjande och tidigt förebyggande arbete och satsningar

Politiska satsningar borde riktas mot det tidiga hälsofrämjande arbetet, och verksamhetsledares tilltro till ens kompetens och autonomi i arbetet ses som viktiga

Mångprofessionellt samarbete och teamarbete en utmaning och möjliggörare inom stagnerande strukturer

Kommunikation och teamarbete är avgörande för att optimera främjandet av psykisk välbefinnande, men strukturella hinder kopplat till exempelvis lagstiftning utmanar denna vision



Svenska
kulturfonden



Högskolestiftelsen
I ÖSTERBOTTEN

Kontaktuppgifter

Projektkoordinator Johanna Nordmyr

✉ johanna.nordmyr@abo.fi

Projektledare Anna K. Forsman

✉ anna.k.forsman@abo.fi

