

Hjälper familjerådgivning?

Av Inger Berger

År 2005 innebar tioårsjubileum för Familjerådgivningen i Trelleborg och Vellinge vilket firades med pompa och ståt. Detta år presenteras också forskningsresultat och forskningsrön från den hittills mest omfattande empiriska undersökning som gjorts av kommunal Familjerådgivning i Sverige; Ann-Mari Lundblads doktorsavhandling: "Kärlek och Hälsa Par - behandling i ett folkhälsoperspektiv"

Syftet med undersökningen har varit *"att studera problem i parrelationer i ett folkhälsoperspektiv, samt undersöka om behandling kan förbättra hälsa och relationer på kort och lång sikt"*. Undersökningen bygger på 312 par som sökt familjerådgivning vid sex olika familjerådgivningsbyråer.

Studien visar att familjerådgivning bidrar till förbättrade äktenskapliga relationer, ett funktionellt familjeklimat och förbättrad hälsa för individerna. Långtidsuppföljning visade bibehållna resultat.

Detta är ett viktigt och glädjande resultat som visar att förebyggande och kvalificerade behandlande insatser med en relativt låg insats, kan vara meningsfulla och tjäna som en aktiv, praktisk del i ett psykosocialt folkhälsoarbete.

Ett förebyggande psykosocialt arbete har syftet att stärka de faktorer vi idag vet är hälsobringande för människor. Vi vet att det är hälsosamt att leva i ett bra förhållande; det ger ett längre liv, en bättre fysisk och psykisk hälsa. Vi vet att barn mår bra av att växa upp med två föräldrar som har en god relation till varandra.

Ett psykosocialt behandlingsarbete riktat mot par och familjer, har flera aspekter. Den mest påtagliga delen för paret är de insiktsbetonande, pedagogiska och förändringsbefrämjande insatser där fokus läggs vid parets relation och kommunikation för att underlätta, hjälpa på familjenivå. Dessa insatser sker mot en bakgrund av medvetenhet kring vilka större sammanhang relationen präglats i och fortsätter att påverkas av; individuella historiska erfarenheter, den rådande samhällsstrukturen med jämställdhetsfaktorer, etniska och ekonomiska faktorer, arbetsmarknadsfaktorer och geografiska faktorer.

Psykosocialt arbete med par och familjer har nu bedrivits i 10 år av Trelleborgs Familjerådgivning.

Människor blir alltmer benägna att söka hjälp och rådgivning i frågor som betecknas som privata. Detta bidrar till ett allt öppnare samtalsklimat kring relationer, barnuppfostran, separationer, våld och andra frågor som tidigare varit helt hänvisade till de isolerade och privata sammanhangen. Denna öppenhet kan ses som ett led i modernt kunskaps byggande kring hur vi hanterar nära relationer. Vi behöver stärka gamla kunskaper och utveckla nya för att hantera vår samlevnad i en explosionsartad samhällsutveckling. Familjerådgivning är en god arena för ett sådant kunskapsbyggande.

Sedan Familjerådgivningens start i våra kommuner 1995, har antalet anmälningar fördubblats och antalet besök tredubblats vilket bör betecknas som en glädjande utveckling! Förebyggande psykosociala insatser ska vara konstanta och lättillgängliga för befolkningen. Vi vet idag att "tidiga insatser" ofta ger bra resultat. I Kärlek och Hälsa undersökningen

framgår att 60 % av paren uppger att de haft problem två år eller längre, medan 30 % av kvinnorna och 20 % av männen uppger att de haft problem 4 år eller längre.

Vi behöver fortsatt öka utåtriktade insatser för att medverka till ett öppnare klimat kring relationsfrågor och uppmuntra par och familjer till tidigt hjälpsökande. Vi vet det har stor betydelse att kunna inleda en kontakt så snart paret känner sig gemensamt motiverat. Detta kommer att kräva ökade resurser inom Familjerådgivning.

Nedan, som en del i årets fördjupningsavsnitt, belyser vi undersökningen *Kärlek och Hälsa, Par - behandling i ett folkhälsoperspektiv* genom utdrag ur innehåll, resultat, jämförelser med och kommentarer ur vår egen verksamhet. Kursiverad text är citat ur undersökningen.

Hur familjerådgivning växt fram i Sverige

Under första hälften av 1900 talet inleddes en förändring i synen på familjebildning, partner val och nära relationers betydelse för människor. Familjens tidigare funktion, baserad på och sammanhållen av yttre faktorer som; ekonomiska, tillgång till barnavård, äldreomsorg, sjukvård mm förändrades. Livsnödvändiga uppgifter som tidigare garanterats och lösts inom familjens ram, började tillhandahållas av samhället. Industrialiseringen erbjöd och krävde alltmer arbetskraft, även kvinnors. I takt med den växande omsorgs och tjänstesektorn blev allt fler kvinnor yrkesverksamma. Partnerval och familjebildning kom att förskjutas mot mer personliga, inifrån styrda emotionella önskningar och behov. Samhällsförändringen skedde snabbt och ställde nya och annorlunda krav på parterna i ett äktenskap, påfrestningarna förändrades och blev synliga.

Kunskapsutvecklingen inom sociologi, psykologi tog fart. Barns hälsa började komma i fokus. Information från barnläkare att barns hälsa kunde påverkas av makars inbördes svårigheter ledde till att man såg det som ett samhällsansvar att *tidigt* kunna komma in i familjer och stärka äktenskap och ge stöd åt makar med allvarliga konflikter.

I början av 1950 talet började såväl kommuner som kyrkan att engagera sig i startandet av familjerådgivning. De yttre ramarna sattes tidigt: ett snabbt omhändertagande, hög professionalitet, sekretess och möjlighet till anonymitet. Parets relation skulle vara fokus för behandlingen. Från och med slutet av 50 talet fick familjerådgivnings verksamhet bidrag från staten. 1995 ålades kommunerna genom lagstiftning, skyldighet att erbjuda familjerådgivning vilket lett till en allmän utbyggnad över hela landet.

På nationell nivå behandlas uppskattningsvis omkring 40-50.000 ärenden inom kommunal o kyrklig Familjerådgivning i Sverige varje år. Behandlingstiden är generellt kort; mindre än 10 samtal per par.

Vem söker familjerådgivning idag

En gammal föreställning råder att par som söker FR kommer ur privilegierade skikt i samhället och har enklare problem. Vem som sökt familjerådgivning under 1900 talet, är inte så väl undersökt eller dokumenterat. På 50-talet beskrevs besökarna i Stockholm och Lund som tillhörande socialgrupp 3. En undersökning i Stockholmsområdet under 60 – 80 talet beskriver många ur ”mellan” tjänstemannagruppen.

I undersökningen Kärlek och Hälsa 2005 visar demografiska bakgrunds data att:

- De flesta är barnfamiljer
- Utgör ett genomsnitt av svensk befolkning mot bakgrund av yrkesindelning
- Det flesta lever med en partner
- En tredjedel är inställda på reparation av relationen, en tredjedel är osäkra eller oeniga om målsättning med besöken

Problemtyngd hos moderna par

Det kan finnas föreställningar att par som söker FR har ”enkla problem”.

Verksamheten präglas av sträng sekretess; det skrivs inga journaler och det görs heller ingen diagnostisering. Det är en frivillig verksamhet som människor oftast söker på eget initiativ.

Det finns alltså inget samlat skrivet material att söka information om problemtyngd i.

Undersökningen beskriver för första gången paren på ett mer systematiserat sätt.

Parent skattade allvarliga problem i den äktenskapliga tillfredsställelsen, störd familjefunktion med öppen kritik och negativ känslomässig påverkan. Såväl kvinnor som män visade allvarliga psykiatriska symptom och en låg känsla av sammanhang. Kvinnor skattade allvarligare problem än männen i samtliga variabler vilket visar att kvinnor mår sämre än män och tar potentiellt mer skada i problemtyngda relationer. Vi vet från flera undersökningar att kvinnor känner större ansvar för familjelivet och är mer påverkade av familjeproblem än män. Kvinnors arbetsdag fortsätter ofta efter det avlönade arbetets slut.

Sammantaget hade de deltagande paren i studien allvarliga relationsproblem och omfattande mentala störningar vilket undersökningar visar, ökar risken för psykisk och fysisk ohälsa.

Vår upplevelse att komplexiteten i pars beskrivna livssituationer ökar, är tydlig. Detta redovisar vi redan i 2003 års verksamhetsberättelse. Utmattningsreaktioner med depressions tillstånd är inte ovanliga. Dessa tillstånd och reaktioner ökar under hela 90-talet. Någon heltäckande förklaring finns inte till de långvariga utmattningstillstånden. Många är dock överens om att en av de tydligaste orsakerna är de stora förändringarna på arbetsmarknaden i form av ökade krav på arbetsinsatser parallellt med minskad egen kontroll och inflytande över sin arbetssituation. Beskrivningar av ”det finns ingen gräns för hur mycket jag kan/förväntas uträta under en arbetsdag” är återkommande. När någon i familjen drabbas av en utmattningsreaktion, ökar detta påfrestningen på parrelationen. Man kan också ställa sig frågan hur en dåligt fungerande parrelation kan medverka till utmattningsreaktion i en pressad arbetssituation.

Tydliga samband mellan depression och dåliga parrelationer har kunnat påvisas. Likaså visar studier att par terapi ger symptomreduktion vid depression tillstånd framförallt för kvinnor, parallellt med förbättrad äktenskaplig relation.

Relation och hälsa

Generellt finns det belägg för att kvalitativt goda nära relationer har ett samband med god hälsa och välbefinnande liksom att goda äktenskapliga relationer bidrar till ett positivt förlopp och bättre tillfrisknande då någon av parterna drabbats av sjukdom. Sambandet mellan god hälsa och äktenskapliga relationer, kan förklaras med att *socialt stöd* förebygger stress och hjälper oss att hantera problem. Brist på socialt stöd är en riskfaktor kopplad till sjukdom och ohälsa. Socialt stöd, kan enklast beskrivas som något vi får av andra människor. Familjen och

den intima relationen är ett av de vanligaste och viktigaste sociala nätverken. Tre fjärdedelar av Sveriges befolkning bor i familj. Trots detta är familjeproblem och familjesplittringar ett välkänt problemområde i vårt samhälle och vår tid. Ca 50 000 familjer splittras, gifta och sambos varje år i Sverige.

Separation med möjlighet till fortsatt samarbete kring barn, ska givetvis inte ses som något entydigt negativt. Genom successivt ökande jämställdhet kan individer göra självständiga val och ibland är separation det bästa alternativet, även ur barnens synpunkt. Separationen är ett avslutande av en vuxen, intim relation och början på en ny form av samarbete för föräldrarna. Här kan behövas hjälp till nya redskap och konfliktlösningsmodeller.

Undersökningar visar att män mår sämre efter genomförda separationer. Om vi betänker att 70 % av barnen till separerade föräldrar, bor hos modern och att det är kvinnorna som oftast tar mer ansvar för de sociala nätverken runt familjen, riskerar mannen ensamhet och brist på socialt stöd efter en separation. Män etablerar oftare och snabbare nya parrelationer än kvinnor.

Jämställdhet har en klar påverkan på parrelationen. Risk för splittring ökar då fler kvinnor väntar sig en mer jämlik fördelning av familjeansvaret, och männen/strukturen inte är beredda att möta upp till kraven. Separationsbenägenheten är lägst i familjer där pappan tagit ut föräldraledighet med det första barnet. Med ökad jämställdhet över tid, skulle alltså den långvariga relationen och den sammanhållna familjen få ett ökat stöd.

Nöjdhet

Vi genomför varje år en Nöjdhetsenkät med våra besökare, se nedan punkt 11. I samband med avslutandet av kontakten, får man anonymt ”kryssa” i ett enkelt frågeformulär omfattande elva frågor. Utfallet har varje år varit mycket positivt; till ex. upplever mellan 70 och 75 % att samtalen lett till förändringar. Vi har inte kunnat notera några könsskillnader i vårt lilla material, kvinnor och män är lika nöjda. I Kärlek och Hälsa undersökningen, där frågorna kring nöjdhet är betydligt mer omfattande, har inte heller några skillnader mellan könen upplevselser noterats. 57% av kvinnorna 55% av männen har uttryckt total måluppfyllelse, medan 42% av alla uttryckt att behandling lett till delvis uppfyllelse av förväntade mål. 1% var missnöjd i denna fråga. Både kvinnor och män menade att terapin varit till nytta för barnen även om de inte deltagit i samtalen. Mellan 93-97% kunde tänka sig att återkomma till familjerådgivning om behov uppstod. Vi frågar om man kan tänka sig att rekommendera andra familjerådgivning vilket 94-97% svarar ja på.

Undersökningen visar att båda könen förändras i ungefär samma omfattning. Vid två års uppföljningen var resultaten bibehållna och delvis förbättrade.

Med samlad erfarenhet och med hänsyn till undersökningsresultaten, tycks det som tidigare insatser och hjälp kring exempelvis konfliktlösning och samarbetsfrågor, skulle fler relationer och familjebildningar förbli goda och långvariga.