

Intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt – en kunnskapsoversikt



Ingrid Borren
Siri Saugestad Helland

Intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt – en kunnskapsoversikt

Prosjektledelse:

Heidi Aase

Forfattere:

Ingrid Borren

Siri Saugestad Helland

Rapport utarbeidet på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

Rapport 2013:6
Nasjonalt folkehelseinstitutt

Tittel:
Intervensjoner for å
dempe foreldrekonflikt
– en kunnskapsoversikt

Prosjektledelse:
Heidi Aase

Forfattere:
Ingrid Borren
Siri Saugestad Helland

Utgitt av Nasjonalt folkehelseinstitutt
Postboks 4404 Nydalen
0403 Oslo
Juni 2013
Tel: +47-21 07 70 00
E-mail: folkehelseinstituttet@fhi.no
www.fhi.no

Bestilling:
E-post: publikasjon@fhi.no
Telefon: +47-21 07 82 00
Telefaks: +47-21 07 81 05

Design:
Per Kristian Svendsen

Layout:
Grete Søymer

Foto:
© Colourbox

Trykk:
wj.no

Opplag:
1000

ISSN: 1503-1403
ISBN: 978-82-8082-569-8 trykt
ISBN: 978-82-8082-570-4 elektronisk

Forord

Rapporten «Intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt» er skrevet på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Konflikt mellom foreldre kan ha alvorlige konsekvenser for barn i form av både sosiale og emosjonelle vansker. For noen barn blir disse vanskene både langvarige og alvorlige. Det er derfor viktig med kunnskap om tiltak som kan dempe eller forhindre konflikt mellom foreldre. Både i Norge og internasjonalt fins det tilbud til foreldre som enten har som formål å dempe konflikt, styrke parforholdet, styrke kommunikasjonen mellom foreldrene både hos intakte par og etter brudd, eller bidra til å komme fram til avtaler etter brudd. Tema for denne rapporten er i hvilken grad slike tiltak har tilsiktet effekt, både i forhold til å dempe konflikt og i forhold til å hindre eller redusere risikoen for tilpasningsvansker hos barna. Denne rapporten er en oppfølger av «Rapport 2012:2 Foreldrekonflikt, samlivsbrudd og mekling: Konsekvenser for barn og unge».

Vi vil takke våre eksterne fagfeller professor Odd-Arne Tjersland ved Universitetet i Oslo og professor Kari Moxnes ved Norges teknisk naturvitenskapelige universitet (NTNU) for viktige kommentarer og innspill til arbeidet med rapporten.

Vi håper at vi med denne rapporten kan rette søkelyset mot effektive tiltak som kan bidra til å dempe de negative effektene som konflikter mellom foreldre kan ha. Vi håper også at rapporten kan stimulere til mer forskning om effekten av tiltak slik de blir brukt i Norge, hvilke tiltak som virker i ulike faser av en konflikt mellom foreldre som enten er i risiko for samlivsbrudd eller etter at samlivsbrudd er et faktum. Kunnskap om disse forholdene i Norge er vesentlig for at vi skal kunne etablere gode tilbud for å forebygge uheldige konsekvenser for det økende antall barn som er utsatt for konflikt mellom foreldre.

Juni 2013
Ellinor F. Major
Divisjonsdirektør
Divisjon for psykisk helse

Innhold

Forord	3
Sammendrag	7
1. Bakgrunn.....	9
1.1 Oppdraget	9
1.2 Strukturen i rapporten	9
1.3 Avgrensning og definisjoner	10
1.4 Konsekvenser av foreldrekonflikt for barns utvikling	11
1.5 Norsk kontekst	11
2. Metode	14
2.1 Søk etter internasjonal litteratur	14
2.1.1 Databaser og søkeord	14
2.1.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	15
2.2 Norsk/nordisk søk	15
3. Resultater.....	17
3.1 Foreldrekurs etter samlivsbrudd	17
3.1.1 Form og innhold	17
3.1.2 Internasjonale studier	18
3.1.3 Det norske tilbudet	21
3.1.4 Oppsummering	22
3.2 Konfliktdependende metoder i mekling	22
3.2.1 Form og innhold	22
3.2.2 Internasjonale studier	23
3.2.3 Det norske tilbudet	24
3.2.4 Oppsummering	25
3.3 Forebyggende samlivskurs for foreldre	25
3.3.1 Form og innhold	25
3.3.2 Internasjonale studier	26
3.3.3 Det norske tilbudet	28
3.3.4 Oppsummering	30
3.4 Konfliktdependende parterapi	30
3.4.1 Form og innhold	30
3.4.2 Internasjonale studier	30
3.4.3 Det norske tilbudet	31
3.4.4 Oppsummering	31

4. Oppsummering	33
4.1 Hva vet vi?	33
4.2 Fremtidig forskning	34
Referanser	36
APPENDIX 1: Søkeord	40

Bakgrunn

Norsk og internasjonal forskning viser at konflikter mellom foreldre, både i samliv og ved samlivsbrudd, kan ha negative konsekvenser for barn og føre til emosjonelle og sosiale vansker. Intervensjoner for å dempe eller forhindre konflikt mellom foreldre, kan ha positive effekter både for foreldrene og for barna deres. Med denne kunnskapsoppsummeringen ønsker vi å presentere hvilke metoder som finnes for å dempe foreldrekonflikt og hvor effektive de er. Både norsk og internasjonal litteratur er gjennomgått for å vise hva man i dag har kunnskap om, og hvor man trenger mer forskning. Rapporten er utarbeidet på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

Metode

For å skaffe oversikt over den forskningen som finnes på dette feltet, er det foretatt et systematisk søk i ulike biblioteksdata-baser (Medline, Embase, PsychInfo, Scopus og ISI web of Science) samt Google Scholar. Det ble søkt etter studier som undersøker effekter av ulike former for konfliktintervensjon. Ytterligere studier er identifisert ved gjennomgang av referanselister i aktuelle publikasjoner. Både norsk forskning og studier fra andre land er gjennomgått. Rapporten baserer seg på alle de norske studiene som er funnet, samt meta-analyser, oppsummeringsstudier og utvalgte enkeltstudier fra det som foreligger av forskning internasjonalt.

Resultater

Det finnes flere ulike metoder som kan bidra til å redusere foreldrekonflikt, enten ved å ha dette som hovedmål, eller ved at tiltaket har en indirekte effekt på konfliktnivået i et parforhold. Vi fant at de vanligste intervensjonene for konfliktdeмпing er foreldrekurs etter skilsmisse (også omtalt som «foreldre- /skilsmisseopplæring»), mekling, samlivskurs og parterapi. Av disse er det førstnevnte som i størst grad har demping av konflikt mellom foreldre som hovedmål, begrunnet i at det er til barnets beste. De andre metodene har ikke like eksplisitt fokus på konfliktdeмпing til barnets beste som uttalt mål, men kan ha fokus på å komme

til enighet om ulike forhold, f.eks. barnefordeling eller andre uenigheter, forhindre samlivsbrudd eller fremme forståelse, kommunikasjon og tilfredshet innen et parforhold.

Oppsummering

Det er funnet gode effekter av flere av metodene som er beskrevet i denne rapporten. Foreldrekurs etter skilsmisse er lite utbredt i Norge, men studier fra andre land viser at disse kan ha god konfliktdeмпende effekt. Forskning på mekling viser at metoden har positiv effekt i forhold til å hjelpe foreldre til å lage avtaler etter brudd, men det er mindre forskning direkte på demping av konfliktnivå. Parterapi kan sies å ha best effekt for par med relativt lite problemer, mens samlivskurs ser ut til å ha best effekt, målt i form av forbedret kommunikasjon og økt tilfredshet med parforholdet, for de parene med størst risiko for nedadgående kvalitet på samlivet. Det finnes lite forskning på effekten av disse metodene i en norsk kontekst. Det er behov for mer forskning på intervensjoner for høykonfliktpar, studier av risikofaktorer for konflikt mellom foreldrene og studier der en legger vekt på å få med barnets perspektiv når en skal måle effekter av intervensjonene.



1.1 Oppdraget

Denne rapporten er utarbeidet på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Formålet er å oppsummere hvilke intervensjonsmetoder som finnes for å dempe foreldrekonflikt, hvilke begrepsmodeller eller teorier de er basert på og hva vi vet om effekten av ulike intervensjoner for å dempe konflikt mellom foreldre. Det er godt dokumentert at foreldrekonflikt kan ha negative effekter på barn, og intervensjoner for å dempe konflikt er en måte å forhindre slike effekter. I tillegg er det fire forhold som gjør at man benytter parbasert intervensjon; a) den høye forekomsten av problemer/vansker i parforhold, b) påvirkningen av parforholdskvalitet på helse og velvære hos både foreldre og barn, c) den dokumenterte effekten av parterapi og foreldrekurs på reduksjon av problemer i parforholdet og d) den dokumenterte effekten av parintervensjon som den primære eller sekundære intervensjonen mot en mengde individuelle psykologiske og fysiske helseplager [1]. Mekling og andre former for konfliktløsning har hatt rask fremvekst de siste tiårene. Dette er et resultat av høye skilsmisserater, mye konflikt mellom foreldre i skilsmisefasen, den administrative byrden som følgelig er blitt lagt på domstolene, og spesielt bekymringen for den skadelige effekten dette kan ha på barn og familieforhold [2]. På samme måte skyldes fremveksten av foreldrekurs blant annet at 10-25 % av skilte par fortsetter å være i intens konflikt etter skilsmissen og at høykonfliktfamilier gjerne har opptatt en betydelig andel av rettssystemets ressurser [3, 4].

Oppsummeringen av studier som presenteres i denne rapporten kan gi svar på hva slags intervensjoner som er effektive med hensyn til å beskytte barn mot konflikt mellom foreldrene og dermed redusere de negative konsekvensene som slik konflikt kan medføre. Rapporten oppsummerer både hva en vet om effekten av intervensjoner internasjonalt og hva man har funnet i norsk sammenheng. I denne rapporten vil vi også peke på områder hvor man trenger mer forskning på effekter av tiltak.

1.2 Strukturen i rapporten

I kapittel 1 redegjør vi kort for hva oppdraget bak rapporten består i samt rapportens oppbygning, avgrensninger og definisjoner. Deretter presenterer vi bakgrunnsinformasjon og forskning som belyser viktigheten av å sette fokus på foreldrekonflikt og konfliktløsningsmetoder for å redusere de belastningene barn utsettes for. Vi beskriver videre utbredelsen av foreldrekonflikt i norsk sammenheng, og tilbudet av ulike former for terapi eller intervensjon. I kapittel 2 beskrives hvordan vi har gått frem for å finne relevant litteratur samt fremgangsmåte for utvelgelse av studiene som er omtalt her.

I kapittel 3 legger vi frem resultatene og redegjør for hvilke konfliktdeppingsmetoder som er mest utbredt. Videre presenterer vi studier som viser hvordan og hvorfor ulike typer intervensjonsprogrammer og -metoder virker på henholdsvis barn og foreldre. De ulike formene for intervensjon blir behandlet kapittelvis. Vi starter med en form for intervensjon som har barnas beste som sitt primære mål; foreldrekurs etter skilsmisse. Samlivsbrudd preges ofte av konflikt, og foreldrekurs etter skilsmisse dreier seg først og fremst om å lære foreldrene teknikker og metoder for å løse konflikt. Målet er å skåne barna fra å oppleve konflikt mellom foreldrene. Andre former for intervensjoner som mekling, samlivskurs og parterapi kan også virke konfliktdeppende selv om det ikke er et like uttalt mål. Vi vil først presentere funn fra studier av metoder som brukes for å dempe konflikt etter skilsmisse (avsnitt 3.1 Foreldrekurs) og under/etter et brudd (Avsnitt 3.2 Mekling). Deretter vil vi legge frem funn fra studier av metoder som brukes mer forebyggende for parkonflikter, som også kan rette seg direkte mot foreldre (avsnitt 3.3 Samlivskurs). Til slutt oppsummerer vi kort funn fra intervensjon for par som generelt opplever problemer i forholdet (avsnitt 3.4 Parterapi). Vi har funnet få studier av parterapi spesifikt for foreldre, men dette kapitlet inkluderes likevel da parterapi er et etablert tilbud i Norge. Hvert kapittel begynner med en systematisk gjennomgang av relevant internasjonal forskning, etterfulgt av et avsnitt der vi setter denne forskningen i et norsk perspektiv og presenterer relevante norske tilbud og eventuell forskning på effekter her. Kapitlene avsluttes med en oppsummering av

effekter – hva man har grunnlag for å si om hva som fungerer for hvem. I kapittel 4 vil viktige funn fra alle kapitlene bli oppsummert og vi foreslår noen områder som bør være sentrale i framtidig forskning.

1.3 Avgrensning og definisjoner

Begrepet *intervensjon* står sentralt i denne rapporten, og brukes om tiltak som har som formål å redusere foreldrekonflikt. De ulike intervensjonene vi drøfter kan enten være forebyggende eller behandlende, avhengig av hva slags type konflikt det er snakk om (f.eks. mildere uoverensstemmelser i parforholdet eller uttalt konflikt i forbindelse med et brudd). Gjennom rapporten bruker vi begrepet *effekt* om virkningene en bestemt intervensjon har vist seg å ha, enten på parforholdet, på hver av foreldrene eller på barna. Videre er *tilpasning* et begrep som går igjen når vi snakker om effekter av foreldrekonflikt på barna (eng. «adjustment»), og med dette menes barnas psykososiale fungering eller veltilpasning. Med tilpasningsproblemer menes altså dårlig psykososial fungering. Begrepene *velvære* og *trivsel* går også igjen, og disse er oversettelser av det engelske «(subjective) well-being» som er et etablert mål på generell livstilfredshet.

Et annet sentralt begrep i denne rapporten er *foreldrekonflikt*. Dette kan omfatte veldig mye, fra meningsforskjeller som kanskje ikke har stor innvirkning i hverdagen, til forhold hvor det brukes vold [5]. Vi har valgt å avgrense rapporten til ikke å inkludere foreldrekonflikter der det utøves vold, da dette er et stort og komplekst fagfelt med både psykologiske og juridiske aspekter som bør behandles separat.

Det er foreslått at foreldrekonflikt kan beskrives langs fem ulike dimensjoner; hyppighet, hvor kroniske de er, uttrykk og intensitet, innhold og i hvilken grad de blir løst [6-8]. Studiene som måler effekter av konflikt-døpende intervensjon har imidlertid oftest ikke en så finmasket inndeling av konflikt, men derimot et mer overordnet blikk på om man kan se en reduksjon i konfliktens nivå eller intensitet/form. Dette gjelder spesielt oppsummeringsstudier (reviews) og meta-analyser som beskriver og analyserer virkningene av tiltak på tvers av enkeltstudier.

Vi har avgrenset rapporten til å omhandle intervensjoner som har varierende grad av fokus på å dempe konflikt mellom foreldre, og noen av intervensjonene har dette som et mer uttalt mål enn andre. Det finnes eksempler på intervensjoner som ikke har dette som sitt primære formål, men som likevel har vist seg å ha positive effekter på nivået av foreldrekonflikt, for

eksempel kurs som er utformet for foreldre til barn med atferdsproblemer. Et eksempel er Triple P – Positive Parenting Program [9]. Målet er å hindre at barna utvikler mer alvorlige problemer, og fokus i intervensjonen er å arbeide med foreldrenes oppdragelsesmetoder. Det er dokumentert at en gjennom dette programmet kan oppnå klare forbedringer både i foreldres konfliktnivå og barnas og foreldrenes psykiske helse. Til tross for at én effekt av slike kurs kan være redusert foreldrekonflikt, har vi valgt ikke å inkludere denne typen kurs i vår presentasjon av konflikt-dempingsmetoder, da vi mener disse kursene opprinnelig ikke er designet for å dempe konflikt og således faller utenfor rapportens målsetting.

Det har vist seg vanskelig å finne effektstudier som direkte måler nivå av konflikt. I mange tilfeller måler man i stedet psykisk helse, trivsel eller psykososial fungering hos barna, foreldres selvrappport av en bedret situasjon i parforholdet, overenskomst mellom foreldre rundt en uenighet, eller bedret psykisk helse hos foreldre. Disse faktorene sees dermed som indikatorer på at det har vært en forbedring i parforholdet. I mange tilfeller antar man at dette innebærer reduksjon av konflikt. Noen av effektstudiene som er inkludert i rapporten har dermed ikke nødvendigvis målt konflikt, men er tatt med fordi funnene tyder på at det har vært en forbedring i parforhold eller familiemiljø etter en intervensjon. På samme måte er gjerne studiene av effekten av parterapi fokusert på problemer i parforholdet (eng. «couple distress») og reduksjon av disse heller enn av konkret konflikt. I slike tilfeller går vi ut fra at problemer i parforholdet også medfører en del konflikt og ser på reduksjon av problemer som noe som kan bidra til å dempe konflikter i et parforhold. Inten-sjonen var opprinnelig å begrense rapporten til kun å omhandle par med barn, da temaet er foreldrekonflikt. Det viste seg imidlertid vanskelig å opprettholde dette som inklusjonskriterium, siden mange meta-analyser ikke skjelner mellom par med og uten barn.

Så langt det har latt seg gjøre har vi forsøkt å basere oss på resultater fra randomiserte kontrollerte studier (RCT-studier) i denne rapporten. RCT-studier er regnet som gullstandarden for å undersøke effekten av kliniske intervensjoner. I disse studiene er deltakerne tilfeldig plassert i en eller flere intervensjonsgrupper og kontrollgruppe (som ikke er med på noe tiltak), og endringer som finner sted i de ulike gruppene sammenlignes. Effekter av intervensjoner rapporteres ofte i form av effektstørrelser (Cohens *d*), der man regner en effektstørrelse på 0.2 som liten, 0.5 som medium, og 0.8 som stor effekt. Det må imidlertid nevnes at det generelt er en mangel på RCT-studier på dette feltet, så i mange tilfeller refereres det til studier

der man sammenligner effekten i intervensjons- og kontrollgrupper, hvor deltakerne ikke er tilfeldig plassert (kvasiekperimentelle design).

1.4 Konsekvenser av foreldrekonflikt for barns utvikling

Kvaliteten på foreldrenes parforhold har en klar sammenheng med ulike utfall hos barn [1]. Foreldre i velfungerende parforhold er mer aksepterende, støttende og konsistente i barneoppdragelsen [10]. Dårlig fungerende parforhold, som preges av fiendtlighet og aggressivitet, er skadelige for barnas fungering ved at de reduserer foreldrenes involvering og støtte, gjør foreldrene mindre konsekvente, og generelt reduserer kvaliteten på foreldrenes oppdragelsespraksis [10].

Internasjonal forskning tyder på at foreldrekonflikt kan føre til en rekke ulike typer atferdsmessige og emosjonelle vansker hos barn, både i barndom og senere i livet [2, 11-15]. Meta-analyser viser en sikker sammenheng mellom parforholdets fungering og foreldre-barn-interaksjon med effektstørrelser fra 0.46 til 0.62 [1]. Det er flere forhold som spiller inn når man skal forstå hvordan barns utvikling påvirkes av foreldrekonflikt. Effekten av foreldrekonflikt på barn vil blant annet modereres av hyppighet og varighet av konflikten. Studier har vist at hyppige konflikter henger sammen med atferdsproblemer, stress, usikkerhet og problemer på skolen hos barn [6]. Dette bekreftes også i en norsk studie som viste at problemer i parforholdet hos foreldre står i sammenheng med vansker hos barna kun når problemene er rapportert på flere tidspunkter [16]. Det er imidlertid hevdet at konfliktens innhold og uttrykk har større innflytelse på barnas utvikling enn hyppigheten av konflikt. Åpen konflikt og fiendtlig atferd har vist seg å ha større negativ effekt på barn enn lukket konflikt der foreldrene skjuler sin fiendtlighet for barna [17]. Barn som er vitne til åpen aggresjon og fiendtlighet har større risiko for senere å være voldelige i egne parforhold [18] og for å ha høyere skilsmisserater og dårligere psykososial fungering i voksenlivet [19].

I tillegg er det viktig hvordan foreldrene løser sine konflikter. Det er dokumentert at høyere grad av konfliktløsning er assosiert med redusert stressnivå hos barn. Kontrollerte laboratoriestudier har også vist at dersom aggressivt samspill mellom voksne etterfølges av konfliktløsning, er virkningen på barna omtrent de samme som ved vennlige samspill [6].

Det har blitt foreslått fire mulige forklaringer på de negative konsekvensene foreldrekonflikt har for barn

[20]. For det første lærer barn foreldrenes lite effektive konfliktløsningsstrategier gjennom modellering og kan selv utvikle aggressive eller unnnvikende væremåter som resultat av dette [20]. For det andre er det vist at foreldre i konflikt utøver en mindre konsistent, strengere eller mindre involvert oppdragerstil, noe som igjen påvirker barnas utvikling [10]. Videre er det funnet at foreldrekonflikt kan forstyrre foreldrenes involvering i barna. Til sist kan det nevnes at foreldrekonflikt oppleves som en generell stressfaktor i barns miljø, noe som kan gi barn en manglende trygghetsfølelse [20]. Funn fra en metaanalyse [17] viste at sammenhengen mellom foreldrekonflikt og dårlig psykososial fungering hos barn var nesten dobbelt så sterk som effekten av skilsmisse på barns fungering [21]. Noen av de mest negative effektene kan altså tilskrives konflikten heller enn samlivsbruddet i seg selv [13]. Det er også hevdet at det å klandre seg selv er den mekanismen som medierer de ulike negative effektene på barna [22]. For en mer utfyllende beskrivelse av de negative effektene foreldrekonflikt kan ha på barn, se Folkehelseinstituttets rapport ved Nilsen og kolleger [23].

Negative effekter av foreldrekonflikt er funnet både i familier der foreldrene bor sammen, og etter et samlivsbrudd der foreldrene fortsatt må samarbeide om omsorg for barna. Det er dokumentert at barn etter samlivsbrudd har flere tilpasningsproblemer enn barn fra intakte familier [13, 15]. Som nevnt kan foreldrekonflikter pekes ut som den største risikofaktoren for en slik negativ utvikling [11]. Moxnes [24] har vist at foreldre som greier å ha et godt samarbeid og som har som mål å gjøre skilsmissen så skånsom som mulig for barna i stor grad mildner det sosiale stresset og reduserer det barn kan oppleve som tap av sosiale og økonomiske ressurser.

Basert på den kunnskapen vi har om foreldrekonflikters konsekvenser for barns utvikling, kan vi anta at en effektiv intervensjon for å dempe foreldrekonflikt bør ha fokus på å redusere konfliktens hyppighet og varighet, endre konfliktens form og uttrykk, og å styrke foreldrenes konfliktløsningsstrategier og kommunikasjonsferdigheter.

1.5 Norsk kontekst

Mye av forskningen på effekter av konflikter på barn og mulige intervensjoner for å dempe konflikter er fra andre land, og spesielt fra USA. Direkte overføring av disse resultatene til en norsk kontekst kan være problematisk, da både den sosiokulturelle konteksten og det eksisterende tilbudet av intervensjoner er ulikt.

Sammenhengen mellom konflikt og kulturell kontekst ble undersøkt av Holt og DeVore [25] som utførte en meta-undersøkelse om kultur og valg av konfliktløsningsmetoder. De skilte mellom fem konfliktløsningsstrategier; glatte over, trekke seg unna, lage kompromisser, problemløsende og tvingende, og undersøkte om det er kulturavhengig (individualistisk versus kollektivistisk kultur) hvilken løsning man velger. Resultatene viste at 1) individualistiske kulturer velger en tvingende konfliktløsningsstil (for eksempel rettsaker) i større grad enn kollektivistiske kulturer, og 2) kollektivistiske kulturer foretrekker stiler som tilbake-trekning, lage kompromisser og problemløsning i større grad enn individualistiske.

Internasjonalt er det ulike tradisjoner for å håndtere foreldrekonflikter. Norge er ett av få land med obligatorisk mekling ved samlivsbrudd. Mekling ved samlivsbrudd er også vanlig i USA, Australia og New Zealand, men her er det også langt mer vanlig å tilby foreldrekurs for å dempe konflikt, spesielt etter skilsmisse.

I Norge gir familievernkontorene det viktigste offentlige tilbudet til foreldre i konflikt. Familievernet arbeider med relasjonelle problemer i familien og har to lovpålagte oppgaver: 1) Gi tilbud om behandling og rådgivning til familier med vansker, konflikter eller kriser og 2) Foreta mekling etter ekteskapslov og barnelov for å ivareta barns behov når foreldre velger å flytte fra hverandre. Foreldre kan oppsøke familievernkontor uten henvisning, og tilbudet er

gratis. Familievernkontorene skal ha en viktig rolle i å løse ekteskapskonflikter og forebygge skilsmisser og samlivsbrudd. De kan også bidra med rådgivning og terapi ved samlivsbrudd, i forbindelse med problemer rundt samlivsbrudd eller samarbeid om barna [26].

Statistisk sentralbyrå (SSB) rapporterer at det i 2011 var registrert 24 430 nye behandlingssaker i familievernet. De vanligste problemstillingene var: Å styrke par-relasjonen (29 %) og å bedre samarbeidet om barn med tidligere partner (27 %). Andre vanlige problemstillinger ved nye henvendelser til familievernet var å avklare om parforholdet skal fortsette eller ikke (10 %), generell informasjon/råd/veiledning (10 %), styrke foreldrekompetansen (6 %) og komme videre etter en alvorlig hendelse/utfordring (4 %) [27].

Familievernkontorene har, i samarbeid med eksterne meklere, også ansvar for lovpålagt mekling ved samlivsbrudd. SSB oppgir at det i 2011 ble avsluttet 20 827 meklingssaker i Norge. Den største andelen av disse sakene var mekling ved separasjon eller skilsmisse (36 %). Oppløste samboerskap stod for 30 % av meklingene mens det i 34 % av meklings-sakene handlet om å forsøke å mekle i saker der foreldre ville bringe avgjørelse om foreldreansvar, daglig omsorg eller samvær videre til rettssystemet. De fleste meklings-sakene (totalt 63 %) ble i 2011 avsluttet etter den ene obligatoriske meklingstimen, mens 88 % av sakene ble avsluttet innen to måneder [28].



2.1 Søk etter internasjonal litteratur

Formålet med denne rapporten er å beskrive og vurdere intervensjonsmetoder for å dempe foreldrekonflikt. Vi har inkludert studier som dreiet seg om 1) foreldre med konflikt, 2) intervensjon for å dempe konflikt og 3) at det foreligger en eller annen form for mål på effekten av intervensjonen. I tillegg er en del litteratur som beskriver de ulike metodenes innhold gjennomgått.

Vi foretok et første søk basert på følgende søkeord: Psychoeducational programs, prevention, parenting, parenting course, divorce education, coparenting, conflict, interparental conflict, parent-parent conflict, parental conflict, marital conflict, divorce, child adjustment, child maladjustment, well-being, children and divorce, parental divorce, mediation, family structure, joint custody. Disse termene ble hentet fra nøkkel-

ordlister i artikler funnet i tilfeldige enkeltsøk, samt fra en tidligere rapport fra Folkehelseinstituttet som omhandler effekten av foreldrekonflikt på barn [23]. Det ble søkt i de medisinske basene Medline, PsychInfo og Embase, tidsavgrenset fra 2002-d.d. Dette søket ble supplert med et søk i Scopus og ISI web of science, på samme søkeord, uten tidsavgrensning. Dette resulterte i 819 ulike titler. Denne lista ble gjennomgått av oss på tittelnivå, og relevante artikler plukket ut. Basert på nøkkelord fra mange av disse artiklene ble søkeordlista som omfattet temaene foreldrekonflikt, intervensjon og effekt utvidet til nytt søk foretatt av oss. Referanse-listene til relevante artikler, spesielt oppsummeringsartikler, ble også gjennomgått.

2.1.1 Databaser og søkeord

Deretter gjennomførte vi søk i databasene Medline (1996-2012), Embase (1980-2012), PsychInfo (1987-

Tabell 1. Kriterier for å inkludere eller ekskludere studier i denne rapporten.

	Inkluderingskriterier	Ekskluderingskriterier
Populasjon	Foreldre med konflikt. Samboende og skilte.	Så langt det lot seg gjøre: par uten barn (er med i review-studier/meta-analyser) Vold
Intervensjoner	Mekling Forebygging Familieterapi Foreldrekurs Samlivskurs Parterapi Minst delmål å dempe konflikt Løse konflikt Styrke samarbeid	
Sammenligning	Andre modeller/metoder Kontrollgruppe uten intervensjon Pre-/post-test uten kontrollgruppe i noen tilfeller	
Utfall	Dempet konflikt hos foreldre Klare avtaler Barns tilpasning/psykososial fungering Subjektiv opplevelse (foreldre og barn) Partnertilfredshet	Intervensjonen er oppfattet som meningsfull av deltagerne (perceived meaningfulness)
Studiedesign	Kunnskapsoppsummeringer/rapporter Kvantitative studier Mulig noen enkeltstudier Kvalitative studier om de viser noe nytt Peer-reviewed	Ikke peer-reviewed Hovedfagsoppgaver

2012), ISI web of Knowledge (1990-2012) og Scopus (1990-2012). I Scopus ble databasen begrenset til å inkludere treff fra Health professionals, Medicine, Nursing, Psychology, Social Sciences og Multidisciplinary. I alle baser ble det søkt på alle språk. (Dato for endelig søk var 5. desember 2012). Se appendix 1 for endelige stringer med søkeord brukt i samtlige baser.

2.1.2 Inklusjon- og eksklusjonskriterier

I alt 2608 titler ble importert til EndNote der duplikater ble fjernet. Den nye listen med 2060 titler ble gått gjennom manuelt og redusert etter kriteriene i tabell 1 basert på tittel og abstrakt.

Et tilleggssøk i Campbell library og Cochrane library med søkeord "parent* conflict" resulterte i to relevante systematiske reviewere. Et tilleggssøk i Google scholar for å finne oppsummeringsartikler om parterapi ble også foretatt, da første søk som inkluderte «foreldre» i søkestringen genererte få artikler.

Dette resulterte i en litteraturliste med 515 artikler som omhandlet foreldrekonflikt og en form for intervensjon. I en siste gjennomgang av litteraturen ble artiklene lest i fulltekst og redusert etter inklusjons- og eksklusjonskriteriene vist i tabell 1. Mange av artiklene inneholdt kun beskrivelse av intervensjoner og ikke evaluering av effekter, og disse ble ekskludert eller brukt som

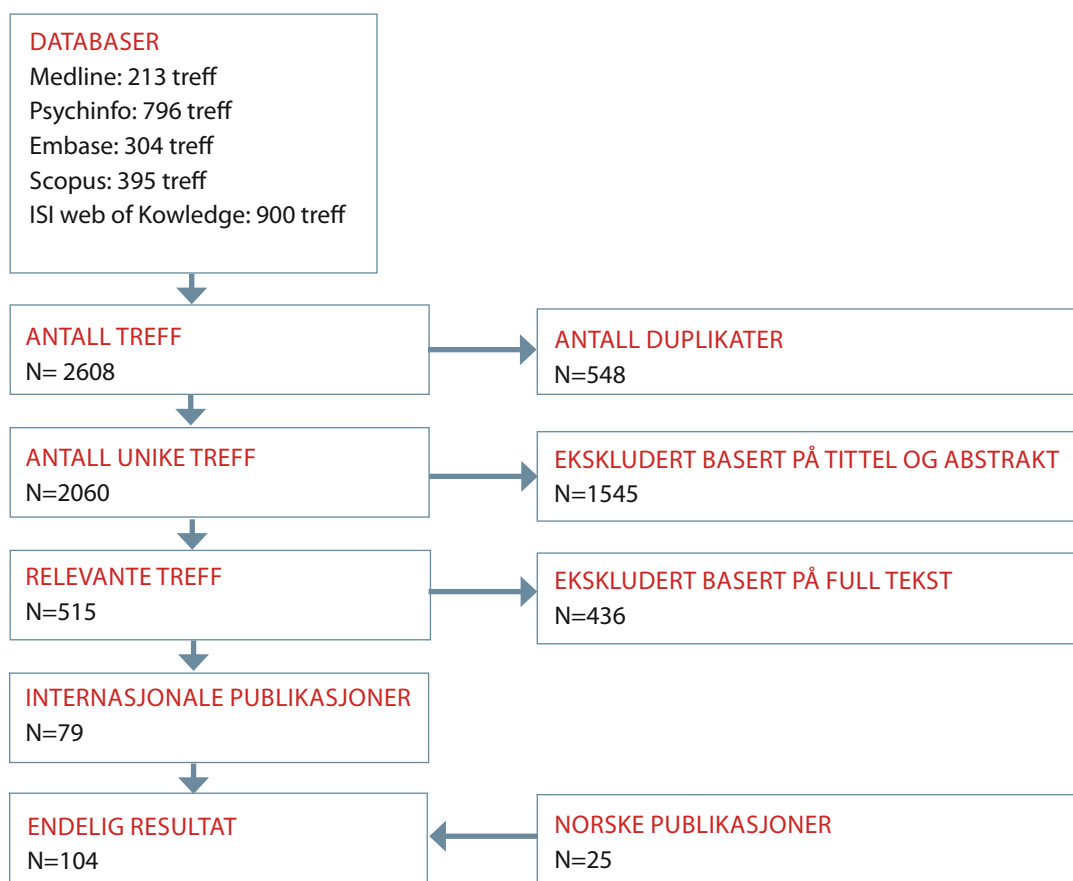
bakgrunnsinformasjon i rapporten. I hovedsak ønsket vi å inkludere reviewere, oppsummeringsartikler og meta-analyser der de har sine egne kriterier, som RCT studier eller pre-/post-test-design. Enkeltstudier som også er med i oppsummeringsartikler ble til slutt ekskludert, mens nyere relevante enkeltstudier er inkludert. Artikler som baserte seg på veldig små utvalg ble utelatt. Når vi i denne rapporten summerer opp resultater fra systematiske oversikter, bruker vi i hovedsak oversiktsforfatterens vurderinger av primærstudienes kvalitet og risiko for systematiske feil.

Det endelige resultatet som denne rapporten er basert på er: 80 fagfellevurderte, engelskspråklige artikler, se Figur 1.

2.2 Norsk/nordisk søk

Siden søket i internasjonale databaser genererte få artikler fra Norge og Norden, søkte vi også i Google Scholar etter rapporter og annen litteratur fra de nordiske landene om demping av foreldrekonflikt. Ingen av resultatene fra dette søket refererte til effektstudier, men vi fant relevant litteratur som kan beskrive det norske tilbudet, og vi gikk også gjennom referanselistene til disse.

Figur 1: Oversikt over litteratursøk





3 Resultater

Vedvarende konflikt mellom foreldre etter skilsmisse dreier seg ofte om barnefordelingssaker. Slike saker kan være kostbare for rettssystemet, foreldrene og ikke minst skadelige for barna. Enkelte saker kan være vedvarende fastlåst og noen havner stadig tilbake til retten. Det er påvist at slike saker kan føre til vansker hos barna - i noen tilfeller langvarige og alvorlige vansker i form av utagering eller tilbaketrekning [29]. Å avverge foreldrekonflikt etter skilsmisse bør være et viktig mål for offentlig politikk [29]. Resultatene fra søket vårt viste fire ulike typer intervensjoner som kan dempe foreldrekonflikt. Intervensjonene varierte i forhold til om de er ment for foreldre som bor sammen (samlivskurs/parterapi), er i ferd med å gå fra hverandre (mekling), eller om de er skilt/separert (foreldrekurs). Intervensjonene kan både ha form som kurs (samlivskurs/foreldrekurs) der større grupper deltar i undervisningsopplegg og praktiske oppgaver, eller par møter alene med en rådgiver der samtalen er i fokus (mekling/parterapi). Intervensjonene kan være forebyggende for foreldre som ikke har store konflikter eller som ønsker å unngå å utvikle konflikter, eller behandlende for foreldre som allerede opplever store konflikter. Til tross for disse ulikhetene mellom intervensjonene er det mange av de samme teknikkene som benyttes, som for eksempel øvelser i kommunikasjon og problemløsningsstrategier. Videre er flere av intervensjonene basert på teorier og erfaringer om hva som kjennetegner gode, velfungerende parforhold.

3.1 Foreldrekurs etter samlivsbrudd

3.1.1 Form og innhold

Det finnes en rekke ulike psykoedukative programmer eller kurs som tilbys internasjonalt for foreldrepar med vedvarende konflikt og som oftest brukes etter skilsmisse. Disse har som sitt fremste mål å skåne barna fra å oppleve konflikt mellom foreldrene. I engelskspråklig litteratur omtales disse som «Parent education program» eller «Parent training/psychoeducational programs/parenting education» (sistnevnte har spesielt fokus på foreldrerollen). I enkelte land er ulike foreldrekurs/opplæringsprogrammer i forbindelse med skilsmisse ofte brukt i forbindelse med familierettsaker og rettssystemet. Denne modellen er veldig vanlig

i USA, men det finnes også enkelte tilsvarende tilbud i Norge, selv om det er få.

Siden starten av 1990-tallet har antallet foreldrekurs etter samlivsbrudd økt dramatisk, spesielt i USA [30]. Kursene varierer med hensyn til varighet, fra 1-36 timer [30], men generelt er slike programmer av kortere varighet (ofte 2-4 timer). De kan enten være pålagt foreldrene av en domstol, eller frivillige [31]. Innholdet varierer også, men formålet er hovedsakelig å bevisstgjøre foreldrene om hvordan barn påvirkes av en skilsmisse og betydningen av at foreldrenes forhold etter skilsmissen skal bli preget av lite konflikt og godt samarbeid [32].

Teknikker i foreldrekurs

Mange endringsteknikker brukes for å redusere foreldrekonflikt på slike kurs. Disse graderes gjerne fra lite intensive til mer intensive [31]. I den lite intensive enden av spekteret, omfatter programmene informasjon til foreldre om at foreldrekonflikt kan påvirke barna negativt. Informasjonen kan gis i skriftlig eller muntlig form. På et noe mer intensivt trinn gir programmene informasjon om ressurser som kan hjelpe foreldrene til å løse juridiske konflikter. Et eksempel på dette er «The Children in the Middle Program» [33], som henholdsvis opplyser om rettsprosesser og hvordan tvister om foreldreansvar løses. Programmet informerer i tillegg om hjelpetilbud familiene kan bruke og fordeler ved disse for både foreldre og barn.

En tredje teknikk går ut på å motivere foreldre til å begrense foreldrekonflikt ved å bruke korte filmopptak for å illustrere hvordan foreldrenes konflikt påvirker barna. Et eksempel på et slikt program er «The Children First program» [34], hvor konfliktsituasjoner vist på film blir diskutert i forhold til hvordan de påvirker barna, og der man prøver å oppmuntre foreldrene til å fokusere på barna og ikke på konflikten. En fjerde teknikk innebærer spesifikt å fokusere på hvordan det å involvere barna i konflikten øker barns tilpasningsproblemer (svekker barnas psykososiale fungering). Programmet «Children in the Middle» viser for eksempel videosnutter der barn brukes til å overbringe negative beskjeder mellom foreldrene,

eller høre en forelder snakke negativt om den andre. Etter filmen skal foreldrene diskutere hvordan den destruktive atferden påvirker barna. På denne måten må foreldrene øve på å ta barnas perspektiv, og de kan således bli bevisst aspekter ved konfliktsituasjonen som de kanskje ikke har tenkt over tidligere.

Den femte, mest intensive teknikken er å lære foreldre problemløsnings- og kommunikasjonsferdigheter som vil hjelpe dem å løse konfliktene sine på en bedre måte. «Dads for Life»-programmet [35] illustrerer effektive og ineffektive konfliktløsningsmetoder ved hjelp av filmsnutter. Foreldrene skal øve på å bruke produktive teknikker for å løse konflikt selv. Andre programmer oppmuntrer til å lage selv-instruksjoner (eng. «self-statements») for å beherske sinnet mot den andre forelderen når barnet er i nærheten (jfr New Beginnings; «jeg trenger ikke være en tosk selv om han/hun er det»).

3.1.2 Internasjonale studier

Det er gjort én nyere amerikansk metaanalyse av foreldreprogrammer, og denne omfatter spesifikt programtilbud i tilknytning til rettssystem/domstol (eng. «court-affiliated») [30]. Fackrell og kollegaer (2011) inkluderte bare studier der en behandlingsgruppe ble sammenlignet med en kontrollgruppe. De fant 4 studier som var ekte eksperiment-design (tilfeldig tilordning til behandlings-/kontrollgruppe), og 15 studier som hadde et kvasi-eksperimentelt design (ikke tilfeldig inndeling i gruppene). Forfatterne konkluderte med at den totale effektstørrelsen for de 19 kontrollgruppestudiene var moderat (0.39) hvilket betyr at kursdeltakerne scoret omtrent 50 % bedre i henhold til utfallsmålene enn kontrollgruppedeltakerne [30]. Mer spesifikt konkluderte de med at foreldrekurs (her kalt «Divorcing Parents Education Programs» (DPEs)) bidro moderat (0.36) til bedringer i foreldresamarbeid. Dette inkluderte reduksjon av foreldrekonflikt, av at barn så foreldrekonflikt, av at barn ble dratt inn i foreldrekonflikt, av konflikt rundt barnefordeling og samvær, samt bedret foreldresamarbeid og kvalitet på parforholdet mellom foreldrene. Det betyr at de som deltok i et slikt program scoret omtrent 40 % bedre når det gjaldt konfliktreduksjon enn de som ikke deltok. Resultatene viste at økt foreldresamarbeid og fravær av konflikt er viktig for bedre utfall for barn etter skilsmisse [30]. De evaluerte kursene bidro til bedret foreldre-barnforhold og foreldre disiplin ($d=.49$; 60 % bedre score), bedret velvære hos barn ($d=.53$, 70 % bedre score), velvære hos foreldre ($d=.61$, 80 % bedre score), og reduksjon av antall tilfeller hvor en forelder gikk til ny rettsak, $d=.38$. Det er viktig å notere seg at metastudien også omfattet intervensjoner av kort varighet. En tidligere review-studie av Goodman og kolleger [31]

hadde som kriterier for evaluering at forskningsdesignet inkluderte en sammenligningsgruppe, at man sammenlignet effekter før og etter for å undersøke endring over tid, at kvantitative mål ble brukt for å måle utkommet og at tilfredsstillende statistiske tester ble brukt for å måle endring mellom de involverte gruppene. Gitt disse kriteriene var det bare et fåtall av de programmene som finnes som ble inkludert i denne studien, og noen programevalueringer ble utelatt på grunn av metodiske svakheter (som Kids in Divorce and Separation [36]). Bare tre slike programmer er blitt evaluert i mer enn en publisert studie, og disse oppfyller alle nevnte kriterier [37]. Disse er «Children First», «Children in the Middle» og «New Beginnings». Innholdet i og resultatene fra programmene i Goodmans studie vil bli gjengitt under, sammen med beskrivelse av «Dads for Life» som er et nyere kurs. En større oppsummeringsstudie av foreldrekurs etter skilsmisse [38] med fokus på foreldrestil/oppdragelse og reduksjon i foreldrekonflikt inkluderer noen programevalueringer ut over de som er tatt med her. Noen av disse har ikke kontrollgruppe, eller programmene har små effekter.

«*Children first*» [34, 39]: Teknikken i dette kurset går ut på å presentere foreldrene for korte filmsnutter som beskriver hvordan foreldrekonflikt påvirker barna, i to 90-minutters foredrag. Evaluering av dette programmet ga kun begrenset støtte for endring i foreldres konfliktatferd og ingenting tydet på at barnas tilpasning ble positivt påvirket av foreldrenes deltakelse i programmet [37]. En studie av Kramer og Washo [34] som sammenlignet foreldre som tok dette kurset med en gruppe som ikke deltok på noen intervensjon, fant ingen forskjeller i nivå av foreldrekonflikt. Senere er det imidlertid funnet at høykonfliktfamilier som deltok på dette kurset tok saken sin sjeldnere til retten enn en høykonflikt kontrollgruppe [40]. I en senere evaluering fant man ingen forskjell mellom kursdeltagere og kontrollgruppe i andelen foreldre som gikk til sak, og man konkluderte da med at programmet bare hadde effekt på ett av fire mål for foreldrekonflikt som var med i studien [39]. Oppsummert gir disse evalueringene altså kun begrenset støtte til antagelsen om at deltakelse i programmet bidro til å redusere nivået av konflikt mellom foreldre og ingen indikasjon på at barnas psykososiale tilpasning ble påvirket av foreldrenes deltakelse i programmet [37].

«*Children in the Middle*»[39]: Dette kurset inneholder et tre ganger 1-times program som fokuserer på å unngå at barn utsettes for foreldrekonflikt. Det fokuseres også spesifikt på å forhindre at barna blir dratt inn i foreldrenes krangler (eng. «triangulation») og dermed unngå at barna havner i lojalitetskonflikter. Teknikken som brukes er fremvisning av filmsnutter

med aktuelle problemstillinger etterfulgt av diskusjon. Programmet gir informasjon om den effekten skilsmisse kan ha på barn, i tillegg til tilgjengelige, juridiske muligheter. Programmet vektlegger i tillegg direkte læring av ferdigheter for å løse konflikt og for å holde barn utenfor foreldrenes uoverensstemmelser. Foreldrene får et hefte som generelt oppsummerer en rekke aspekter ved skilsmisse-situasjonen som kan ha negative effekter på barna og slik informasjon har tidligere vist seg å ha fordelaktige effekter på foreldres holdninger og atferd [41].

Ulike studier har vist positive effekter av dette programmet på foreldrekonflikt etter skilsmisse [33, 39, 42], til tross for at programmet er av kort varighet. Foreldre som deltok på programmet rapporterte at de kommuniserte bedre med sine eks partnere og holdt barna utenfor krangler i langt større grad enn foreldre i en kontrollgruppe, og at de fortsatt benyttet seg av teknikkene de lærte ved evaluering 6 måneder etter kursets slutt [33, 39]. Blant de som hadde deltatt på kurset var det dessuten bare halvparten så stor andel som tok saken til domstolen [42]. Kramer og kolleger [39] fant videre at foreldre med større kunnskap om skilsmisse og kommunikasjonsferdigheter rapporterte om flere gjensidige diskusjoner med den andre forelderen, mindre konflikt og at barna sjeldnere ble utsatt for foreldrenes krangling. Interessenivå for foreldreopplæring så ikke ut til å ha noen sammenheng med positive effekter av kurset [33].

«*New Beginnings*» [43] er et universelt forebyggingsprogram basert på teori og forskning om hvilke faktorer som påvirker barns fungering i en skilsmis-sesituasjon [44]. Det fokuseres på å forbedre foreldre-barn-forholdet, oppdragspraksis (eng. «discipline practices»), og på reduksjon av foreldrekonflikt. Programmet går over 11 ganger. Kurset retter seg mot mødre, men en variant av kurset inneholder komponenter for både barn og mødre. «*New Beginnings*» tar opp nedsettende språkbruk mellom foreldre og hvorfor man lett snakker negativt om den andre. En fordel ved programmet er at dette er det eneste hvor både foreldre og barn bidrar i evalueringen. Grundige evalueringer viser at deltakere i dette programmet rapporterer om mer positive forhold mellom barnet og både den hjemmeboende og den utflyttede forelderen etter skilsmisse [44, 45], men funnene rundt reduksjon av foreldrekonflikt er blandet. I en studie fant man ingen effekt av kurset på nivå av foreldrekonflikt [44], men i en senere studie fant man en reduksjon i konfliktnivå kun hos høykonfliktpar [45]. Den svake effekten på konfliktreduksjon er sannsynligvis en refleksjon av den relative vektleggingen av oppdragelse (eng. «parenting») (9 ganger) i forhold til konflikt (2

ganger) i kurset. Det viktigste funnet fra evalueringen av dette kurset var at barna i programmet viste bedret psykososial fungering, og at det var barna med dårligst tilpasning som viste den største bedringen [44, 45]. Den positive effekten vedvarte i hele seks år etter program-mets slutt, og ungdommene viste da lavere nivåer av atferdsproblemer og færre symptomer på psykiske problemer enn kontrollgruppa. For å illustrere effekten var det 46 % reduksjon i forekomsten av diagnostiserte psykiske lidelser 6 år etter blant de høyrisikobarna som hadde mødre som deltok i programmet, sammenlignet med høyrisikobarna i sammenligningsgruppa [46]. Zhou og kolleger [47] undersøkte i en randomisert kontrollstudie hvorvidt disse positive langtidseffektene på barna ble påvirket av programmets effekter på kvaliteten på mor-barn-forholdet og effektivt disiplinering-praksis. Resultatene tydet på at forbedring i mors disiplineringsevner som et resultat av kursdeltakelse bidro til intervensjonseffektene på ungdommenes mentale helse seks år etter deltakelse i programmet. Videre fant de at forbedringer i kvaliteten på mor-barn-forholdet som kunne tilskrives programmet bidro til den positive intervensjonseffekten på ungdommenes mentale helseproblemer i gruppa som hadde høy risiko for tilpasningsproblemer på første tidspunkt.

«*Dads for life*»: [35, 48]. Dette kurset retter seg mot fedre som ikke bor sammen med barna. Formålet er å redusere risikoen skilsmisse kan utsette barn for gjennom å påvirke far-barn- forholdet ved å motivere til gode oppdragsferdigheter og ved å påvirke far-mor-forholdet i retning av å redusere konflikt. «*Dads for Life*» var utviklet for å utfylle «*New Beginnings*», som er rettet mot mødre. I kurset presenteres eksempler på effektive og ineffektive konfliktløsningsmetoder på film, og fedrene får praktisere nyttige teknikker for å løse konflikter selv. Kurset har en varighet på 8 uker, og er blant de mer omfattende tilbudene. Evalueringer av dette kurset med randomisert design har funnet positive effekter på barnas fungering og velvære [35]. Braver og kolleger [35] foretok en randomisert kontrollstudie med 214 familier. Sammenlignet med kontrollgruppen hadde barna til deltakerne i «*Dads for Life*»-kurset betydelig lavere skår på internaliserende problemer (angst- og depresjonssymptomer), og effekten var aller størst hos barna som opprinnelig hadde mest problemer. En oppfølgingsstudie av Cookston og kolleger [48] foretatt 2 år etter kursdeltakelse viste at både mødre og fedre rapporterte om mindre konflikt når fedre deltok i «*Dads for Life*» sammenlignet med en kontrollgruppe. Et annet funn var at mødre rapporterte om mer støtte og mer positivt samarbeid med fedre i forhold til kontroll-gruppa, hvilket er interessant siden mødre ikke deltok.

Tabell 2: Evaluering av foreldrekurs (fra [31]).

Forfattere	Program	Evaluerings-design	Interpersonlig konflikt	Holdningskonflikt	Rettskonflikt	Oppdragelse av god kvalitet	Barns tilpasning
Korttidskurs							
Kramer & Washo (1993)	Children First	Ikke-randomisert Pre-/post-test N= 211	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke testet	Ikke testet	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe
Kramer & Kowal (1998)	Children First	Ikke-randomisert N= 211	Ikke testet	Ikke testet	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke testet	Ikke testet
Shifflett & Cummings (1999)	Kids in Divorce and Separation	Ikke-randomisert N= 39	Interv. gruppe signifikant lavere konflikt enn ktrl. gruppe på 3 av 6 konfliktmål	Ikke testet	Ikke testet	Ikke testet	Ikke testet
Kramer et al. (1998)	Children in the Middle	Ikke-randomisert N= 189	Interv. gruppe signifikant lavere konflikt enn ktrl. gruppe på 2 av 4 konfliktmål.	Ikke testet	Ikke testet	Ikke testet	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe
Kramer et al. (1998)	Children First	Ikke-randomisert N= 166	Interv. gruppe signifikant lavere konflikt enn ktrl. gruppe på 1 av 4 konfliktmål	Ikke testet	Ikke testet	Ikke testet	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe
DeLusé (1999)	Mandated Divorce	Regression discontinuity N=412	Ikke testet	Ikke testet	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke testet	Ikke testet
Langtidskurs							
Wolchik et al. (2000, 2003)	New Beginnings	Eksperimentelt N=157	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Signifikant nedgang i konflikter i interv. gruppen blant foreldre med mest negative holdninger til partneren, sammenlignet med ktrl. gruppen.	Ikke testet	Interv.gruppen signifikant økt kvalitet på oppdragelsen på 4 av 6 oppdragsmål, sammenlignet med ktrl.gruppe	Interv.gruppen signifikant økt kvalitet på oppdragelsen på 3 av 4 oppdragsmål, sammenlignet med ktrl.gruppe

Forfattere	Program	Evaluerings-design	Interpersonlig konflikt	Holdningskonflikt	Rettskonflikt	Oppdragelse av god kvalitet	Barns tilpasning
Wolchik et al. (1993)	New Beginnings	Eksperimentelt N=70	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke testet	Interv.gruppen signifikant økning i kvalitet på oppdragelsen på 6 av 9 oppdragsmål, sammenlignet med ktrl.gruppe	Interv.gruppen signifikant økning i kvalitet på oppdragelsen på 2 av 5 oppdragsmål, sammenlignet med ktrl.gruppe
Forgatch et al. (1999, 2001)	Parenting Through Change	Eksperimentelt N=238	Ikke testet	Ikke testet	Ikke testet	Interv.gruppen signifikant økning i kvalitet på oppdragelsen, sammenlignet med ktrl.gruppe	Interv.gruppen signifikant økning i kvalitet på oppdragelsen, sammenlignet med ktrl.gruppe
Devlin et al. (1992)	Parent Education for Fathers	Ikke-randomisert N=30	Ikke testet	Ikke signifikant forskjell mellom interv.- og ktrl. gruppe	Ikke testet	Interv.gruppen signifikant økning i kvalitet på oppdragelsen på 4 av 6 oppdragsmål, sammenlignet med ktrl.gruppe	Ikke testet

Det kan også nevnes at det finnes enkelte programmer som er spesielt designet for å dempe konflikt i høykonfliktfamilier [49, 50]. Disse omfatter aktiviteter som skal redusere foreldrekonflikt, men inneholder ikke aktiviteter som fokuserer på foreldrenes forhold til barnet. Det er imidlertid ikke funnet publiserte evalueringer med kontrollgrupper [31].

3.1.3 Det norske tilbudet

På norsk brukes gjerne begrepene foreldreopplæring eller skilsmisseopplæring om tilbud der man gir foreldre informasjon om hva som kan være vanskelig for barn når foreldrene går fra hverandre. I Norge tilbys et gruppeprogram for separerte foreldre kalt «Fortsatt foreldre» som er utviklet ved samlivssenteret Modum Bad. «Fortsatt foreldre» er et kompetanseprogram om foreldresamarbeid etter samlivsbrudd. Programmet tilbyr kunnskap, kurs og veiledning til fagpersoner, foreldre og andre voksne. Målet er å styrke foreldres evne til samarbeid etter samlivsbrudd og dermed bidra til å fremme en trygg og stabil oppvekst for barna. Det etterstrebes å gjøre foreldre mer bevisste på hvordan barnas situasjon påvirkes av de voksnes håndtering av eget liv og samarbeid [51]. Hovedtemaene i programmet er bruddprosessen, kommunikasjon, konflikt og samspill, å se barnas livssituasjon, forel-

dresamarbeid og veien videre. Kurset er utviklet på bakgrunn av fokusgruppeintervjuer der deltakerne fikk diskutere hva slike kurs burde inneholde. På bakgrunn av disse samtalene ble det arrangert pilotkurs for enkeltforeldre ved to familievernkontor [51].

Vi har ikke funnet noen norske studier som har evaluert effekten av foreldrekurset «Fortsatt foreldre». En masteroppgave har benyttet kvalitativ metode for å undersøke foreldres opplevelse av kurset [52]. Denne oppsummerer at siden dette er et relativt nytt tilbud er det ikke gjennomført forskning på deltakernes utbytte fra kurset og hvordan det påvirker foreldresamarbeidet. Det refereres i masteroppgaven til en evalueringsundersøkelse ved Samlivssenteret av 45 deltakere som deltok på «Fortsatt Foreldre»-kurs i 2009 som ikke er publisert. Denne evalueringen viser blant annet at deltakerne var svært fornøyde med kurset og at deres forventninger i stor grad ble innfridd. Deltakerne kommenterte at de hadde følt seg vel i gruppa på grunn av dens sammensetning og kursholderens trygge og dyktige ledelse, samt at det var viktig å høre på andres erfaringer. I evalueringen kom det frem et savn etter mer tid til å fordype seg og diskutere stoffet innenfor hvert tema [52].

3.1.4 Oppsummering

I evalueringer av foreldrekurs etter skilsmisse er det funnet at denne typen kurs blir tatt godt i mot av foreldre og at deltakerne ser dem som nyttige. Metaanalysen til Fackrell og kollegaer [30] konkluderer med at slike kurs er moderat effektive med hensyn til å dempe foreldrekonflikt. To av programmene som oppfylte inklusjonskriteriene nevnt tidligere ser ut til å redusere foreldrekonflikt («Children in the Middle» og «Dads for Life»), mens «New Beginnings» har positive effekter på oppdragelse og barns psykososiale fungering.

Vitenskapelig baserte evalueringer av kortvarige programmer gir noe støtte for at «Children in the Middle»-programmet reduserer foreldrekonflikt, men lite støtte for at andre programmer (for eksempel «Children First») gjør det. I følge Goodman og kolleger [31] sin oppsummeringsstudie er det heller ikke evidens for at kortvarige programmer fremmer forelderferdigheter eller bedrer barnas psykososiale fungering. I oppsummeringer av programmer av lengre varighet er det funnet at «New Beginnings» og «Dads for Life» bidrar til bedring i oppdragerferdigheter og barns psykososiale fungering/tilpasning. «Dads for Life»-kurset viser også lovende effekter på konfliktreduksjon.

I følge Goodman og kolleger [31] og Grych [37] gir disse funnene støtte for oppfatningen om at det er nyttig å oppmuntre foreldre i skilsmisefasen til å delta på denne typen kurs. De påpeker at det trengs flere evalueringer av høy kvalitet for å bekrefte det positive potensialet, men at vi sannsynligvis har god nok evidens fra forskning til å styrke støtten til denne relativt nye konfliktintervensjonen. Det trengs i fremtiden sterkere samarbeid mellom programutvikling og evaluering, og fremtidige programmer bør kombinere og integrere effektive strategier for bedre å kunne møte behovene til familier som går gjennom en skilsmisse [31]. Grych [37] konkluderer i sin oppsummeringsstudie med at forebyggingsprogrammer utviklet for å forbedre forholdet mellom foreldrene etter skilsmisse burde være en del av tilbudet foreldre får for å beskytte barna mot de negative effektene en skilsmisse kan påføre dem.

3.2 Konfliktdependende metoder i mekling

3.2.1 Form og innhold

Det finnes en rekke ulike meklingstyper internasjonalt [53], og det er påpekt at mekling brukes verden over og er en av de eldste formene for konfliktresolusjon [54]. Mekling som metode for å dempe konflikter har lange tradisjoner, men er et moderne fenomen i forbindelse med skilsmisser. På 1970-tallet beveget fokuset i mekling seg fra gjenforening («reconciliation») til å hjelpe foreldre med adskillelsen og fremtiden som skilt familie [55]. Den meklingsordningen vi kjenner i dag har sitt utspring i USA der mekling ble utviklet som en alternativ metode til rettsbehandling av skilsmisser. Mekling dreier seg nå om hvordan meklere kan bidra til at foreldrekonflikter kan løses og at man kommer fram til gjensidig akseptable løsninger om ordninger for barn og andre aktuelle spørsmål [55]. Det er imidlertid generelt en utfordring at det mangler nyere forskning om effekter av mekling [56]. En rapport fra Folkehelseinstituttet omhandler dette temaet [23].

Tidligere ble meklingsordningene beskrevet som strukturerte prosesser, der samtalen fulgte en allerede oppsatt plan over ledd som skulle følges i meklingsprosessen. Videre la meklingsmodeller utviklet på 1970- og 80-tallet i USA vekt på problemløsning. På denne måten spilte mekleren en aktiv rolle i avgrensning av problemstillinger og utforming av løsninger. Følelser, relasjonelle forhold og begreper og ideer fra ulike terapeutiske retninger fikk etter hvert en tydeligere plass i meklingen, og man så innflytelse fra blant annet psykodynamiske retninger, familierapi og andre korttidsorienterte retninger [55]. Gjennom en videreutvikling på 1980-tallet innførte man pedagogiske prinsipper og opplæring som verktøy for å forbedre foreldresamarbeidet og dempe konflikt. Flere gruppeprogrammer, spesielt i USA, følger denne tradisjonen. På 1990-tallet kom flere større og mer gjennomarbeidete modeller med klar terapeutisk forankring. Eksempler på nyere modeller er *transformativ mekling*, der man jobber med holdninger og med styrking av selvfølelsen hos begge foreldrene, *narrativ mekling*, der fokuset er på å dekonstruere og gjenfortelle parets konflikthistorie, og *interaktiv mekling*, der man arbeider med forholdet mellom foreldrene. Fokuset i interaktiv mekling kan være på tilknytning, kommunikasjon, åpenhet og respekt mellom foreldrene. Nyere meklingsmodeller har også et fokus på å inkludere barn i meklingsprosessen (se en grundig beskrivelse av de ulike modellene i Tjersland & Gulbrandsen [55]).

3.2.2 Internasjonale studier

En internasjonal oppsummeringsstudie fra 2004 av meklingsens effekter viste positive resultater i form av at 50-90 % av sakene ble løst ved mekling, det vil si at partene kom til enighet [57]. En nyere oppsummeringsstudie fra USA, Vest-Europa og Australia viste at 50-85 % av parene som gjennomgikk mekling inngikk avtaler [58]. Type mekling og hvorvidt den er obligatorisk eller frivillig, privat eller offentlig var ikke avgjørende. Få av disse parene tok senere saken til retts-systemet, og forfatterne oppsummerer at foreldre ser ut til å kjenne seg svært forpliktet til å holde avtalene som er inngått ved mekling. Disse foreldrene er også mer tilbøyelige til å vurdere avtalene som ble inngått som rettfærdige, og til å mene at begge parter hadde oppnådd noe de ønsket seg [58].

Det er generelt en mangel på RCT-studier i evalueringen av effekten av mekling [56], men en RCT-studie av Emery og kolleger [59] som fokuserte på barnefordelingsaker fant positive effekter av mekling sammenlignet med saker som ble behandlet i rettsystemet. Emery og kolleger [59] utførte en studie på midten av 1980-tallet med randomisert design av 71 familier med høy konflikt, der par enten måtte ta barnefordelings-saken sin til rettsystemet eller gjennomgå fem timer mekling. Meklingen var problemfokuseret, men sensitiv til emosjoner, spesielt sorg. Forskerne undersøkte systematiske samspillsmønstre hos skilte par. Man målte så rapportering av foreldrekonflikt og ikke-aksept av avgjørelsen 5 uker etter saksavgjørelsen, 13 måneder etter og så 12 år senere. Parene som gjennomførte mekling rapporterte om reduksjon i konflikt-nivå året etter avgjørelsen, mer involvering i barnas liv, tettere kontakt med barna, og tettere samarbeid med den andre forelderen helt opp til 12 år etter meklingen, uten at konfliktnivået økte med hyppigere kontakt mellom foreldrene. Parene i meklingsgruppa endte også langt sjeldnere i rettsak enn de som har vært i tvistemål (eng. «litigation»).

Andre funn fra denne studien var at fedre som ikke bodde med barna hadde betydelig tettere kontakt med barna enn den andre gruppa, også 12 år etter. Denne forskjellen kommer først og fremst av at kontakten var svært dårlig mellom fedre og barn/hjemmeboende foreldre i gruppa som tok saken gjennom rettsystemet. Foreldre som fikk saken behandlet i rettsystemet rapporterte om økt konflikt og også om størst langtidsøkning av konflikt. Selv om man kunne finne flere positive langtidsresultater av mekling, fant man ingen gruppeforskjell på psykisk helse hos foreldre eller barn. Forfatterne påpeker imidlertid at mangelen på slike effekter antakelig ligger i begrensningen så kortvarige intervensjoner må antas å ha [59].

De små gruppene gjør også at det er vanskeligere å oppnå statistisk signifikans, så større grupper kunne potensielt avdekket signifikante effekter [59].

Jacobs & Jaffe [60] påpeker at selv om mekling generelt har vist seg å være effektiv for svært mange foreldrepar, har man ofte ikke sett de samme effektene hos høykonfliktpar (som tilsvarer cirka 20 % av parene som skiller seg). Disse forskerne undersøkte effekten av en ny meklingsmodell, «Conjoint Mediation and Therapy» («CoMeT»), som kombinerer terapi og mekling, for 23 par med svært høyt konfliktnivå. Studien hadde et pre-post-intervensjonsdesign og inkluderte ingen kontrollgruppe, men forfatterne er positive til modellen fordi resultatene viste signifikante forbedringer etter intervensjon på foreldres velvære og reduksjon i foreldrekonflikt, tilknytning og bitterhet. Det er likevel vanskelig å konkludere sikkert uten kontrollgruppe.

Barn i meklingsprosessen

Opprinnelig var ikke barn inkludert i familiemekling, men etter hvert har inkludering av barn i prosessen fått en viktig betydning for både teori og praksis [61]. Å innlemme barna i meklingsprosessen er ikke et virkemiddel som knyttes til en bestemt modell [55], men mange forskere har vært opptatt av å ta barna med i denne prosessen [14, 62]. Tjersland & Gulbrandsen (2010) oppsummerer hvordan begrunnelsene for å innlemme barna kan variere. Deltakelse kan avlaste barna fra konfliktene ved at de får uttrykt og bearbeidet sine reaksjoner (terapeutiske begrunnelser). En annen begrunnelse er at man vil undersøke hvordan barna har det for å guide foreldrene mot en beslutning (undersøkelsesrasjonale). Videre kan man tenke seg at barnas deltakelse blir et virkemiddel i prosessen, som kan hjelpe barna å komme videre. Eller man begrunner det med et demokratisk synspunkt, der alle involverte parter må få uttale seg [55]. Det er i hovedsak tre måter å involvere barna på; enten ved individuelle hørings-samtaler med barna, å invitere barna til fellessamtale med foreldrene, eller å tilrettelegge slik at foreldrene får lytte til samtaler mellom mekler og barn [55].

McIntosh & Moloney [63] skiller mellom barnefokuseret (eng. «child focused») og barneinkluderende praksis (eng. «child-inclusive») og hevder at barnefokuseret mekling bør være et minimumskriterium for hvordan praksis legges opp. De mener barneinkluderende praksis oppfylder FNs barnekonvensjon som sier at barnet skal konsulteres når beslutninger om deres velferd skal tas. Ifølge McIntosh & Moloney [63] åpner barneinkluderende praksis for konsultasjon uten å plassere ansvaret for beslutningstaking på barnet.

McIntosh og kolleger [64] sammenliknet resultater 12 måneder etter intervensjon mellom to grupper som gjennomgikk henholdsvis barnefokusert eller barneinkluderende mekling. Studien tok utgangspunkt i foreldrenes konflikt. Målet var å bedre psykologisk fungering og redusere psykiske plager (eng. «psychological distress») for deres barn [64]. Barnefokusert intervensjon prioriterte barna uten at de ble direkte involvert, mens barneinkluderende intervensjon medførte separat konsultasjon av en spesialist med barna i hver familie og så diskusjon/vurdering av barnas tanker og bekymringer med foreldrene i et meklingsforum. I begge gruppene fant man en betydelig reduksjon av konfliktnivå ett år etter. Barn i alle aldre i begge grupper opplevde mindre hyppig og mindre intens konflikt mellom foreldrene og bedre konfliktløsning og signifikant reduksjon av barnas psykiske vansker. Man kan imidlertid ikke sikkert konkludere på bakgrunn av dette, da studien ikke hadde en kontrollgruppe. Den barneinkluderende intervensjonen viste i tillegg en rekke effekter som ikke var til stede i den andre gruppa, relatert til forbedringer i relasjonelle forhold og psykologisk velvære hos barna.

Tjersland & Gulbrandsen [55] har sammenfattet en del rådende oppfatninger fra erfarne fagpersoner om viktige momenter rundt metodikk i tilfeller hvor barn skal inkluderes: Foreldre bør godkjenne barnas deltakelse og være enige om grunnene for deltakelse, og formidle dette til barna. De bør forplikte seg til å ikke påvirke barnas tolkninger, og barna må få mest mulig informasjon om forløpet og hensikten [55]. Barna må få kunne si hva de ønsker og unnlate å besvare ting de ikke vil si noe om. Videre må det fremheves at det er foreldrene som tar enhver beslutning, og at barna må få anledning til å godkjenne referater fra møtene [55].

3.2.3 Det norske tilbudet

Den norske meklingsordningen var opprinnelig ment som et ekteskapsbevarende tiltak. Etter nyere lovendringer har innholdet i meklingsordningen blitt omdefinert til et tiltak for å forebygge tilpasningsvansker hos barn etter brudd hos foreldre [58]. Norge er ett av få land med en obligatorisk meklingsordning. Alle ektepar og samboere med felles barn under 16 år må møte til en obligatorisk meklingstime, og det tilbys totalt syv timers gratis mekling. Målet med meklingen er å komme fram til avtaler om foreldres ansvar, hvor barna skal bo fast og samværsordninger. Ordningen er ment å sikre et godt framtidig foreldresamarbeid, og har barnets beste i fokus [65].

Vi har funnet tre evalueringstudier av mekling i Norge. I en tidlig studie av 372 meklingsaker undersøkte

Ekeland og Myklebust [66] konfliktnivået hos foreldre før og etter mekling [66].

Før mekling vurderte foreldrene i gjennomsnitt sitt konfliktnivå til 3,6 på en skala fra 1 til 7, som tilsvarer et moderat konfliktnivå (1 = lite konflikt og 7 = stor konflikt). Meklerne ble videre bedt om å vurdere konfliktnivået mellom partene både ved begynnelsen og etter avsluttet mekling. Det gjennomsnittlige nivået av konflikt før mekling var i følge meklernes vurdering 3,5 mens etter mekling vurderte de konfliktnivået til 2,8, noe som kan tolkes som nedgang i konflikt i løpet av meklingen. Rapporten oppgir ikke foreldres vurdering av konflikten rett etter mekling. Den langsiktige effekten ble derimot undersøkt gjennom foreldres vurdering av konfliktnivået ett år etter meklingen. Først ble foreldre rett etter meklingen bedt om å vurdere hvilket konfliktnivå de forventet å ha ett år fram i tid. I gjennomsnitt oppga foreldrene at de forventet et konfliktnivå på 3,0, det vil si mer mot samarbeid enn konflikt (1 = samarbeid og 7 = konflikt). Ett år etter meklingen ble foreldrene så bedt om å vurdere konfliktnivået på samme skala og fant da en gjennomsnittskår på 3,4, det vil si noe mer konflikt enn foreldrene forutsa. Et annet interessant funn i denne studien var at i 20 % av sakene vurderte meklerne at det opprinnelige konfliktnivået var så høyt at meklingen i liten grad påvirket situasjonen, mens i 41 % av sakene var konfliktnivået så lavt at meklerne vurderte at foreldrene ville kommet til avtaler selv uten mekling. Forfatterne oppgir at mulige feilkilder i studien er usikkerhet rundt utvalgets representativitet.

Ådnanes [65] evaluerte effekten av mekling ved å se på hvor stor andel av foreldrene som var enige etter avsluttet mekling og hva som karakteriserer saker der det oppnås enighet i forhold til saker der det ikke oppnås enighet når det gjelder foreldres bakgrunn og konfliktnivå. Resultatene fra tverrsnittstudien av 1460 meklingsaker viste at 75 % av parene oppnådde avtale gjennom mekling. Det poengteres at denne andelen inkluderte de som allerede var enige før de kom til mekling. De konkluderer med at intensjonen om at ukompliserte saker skulle behandles raskt var blitt oppfylt. Av ekteskaps- og samboerskapsaker, der konfliktnivået var lavt og der det ble meklet i bare en time, inngikk henholdsvis 92 % og 85 % avtale. Forfatterne trekker fram at i én-timers meklinger finnes 60 % av de mest konfliktfylte sakene der en eller begge foreldrene ønsker å bringe saken inn for retten. Evalueringen viste at jo mer konflikt, desto flere timer brukte man, opp til et visst punkt. I saker med det aller høyeste konfliktnivået sank andelen som brukte mer enn en time, sannsynligvis fordi meklinger her er en formalitet på vei til domstolen og ikke brukes som en metode for å dempe konflikt.

Guldbrandsen & Tjersland [67] fant i en undersøkelse av 154 foreldrepar at halvparten av foreldrene som møtte til mekling mente de hadde svært sammenfallende oppfatninger om ordninger for barn, bolig og økonomi. Av alle parene ble 38 par vurdert til å være i høy konflikt, 75 i middels konflikt og 41 ble vurdert til å være i lav konflikt. I en evaluering i etterkant av meklingen, undersøkte man om foreldrene opplevde seg forstått og om de var fornøyd med temaene som ble tatt opp i meklingen. Samlet sett oppga 77 % av mødrene og 68 % av fedrene at de følte seg godt forstått av mekleren og i overkant av 70 % var fornøyd med temaene. Nivå av foreldrekonflikt etter meklingen er ikke oppgitt i rapporten.

Det har i den senere tid blitt reist debatt om hvorvidt den norske meklingsordningen fungerer. Tjersland [68] har blant annet konkludert med at meklingsordningen ikke fungerer etter intensjonen. Dette fordi den ikke treffer de barnefamiliene som trenger den mest. Tjerslands argument er at en obligatorisk ordning fører til at mange av de foreldrene som møter til mekling ikke er i konflikt og ville klart å lage gode avtaler på egen hånd. Samtidig har man ikke funnet noen nedgang i antall saker som går videre til retten, noe som betyr at foreldrene med høyest konflikt fortsatt trenger en domstol til å lage avtaler.

I tillegg til den obligatoriske og frivillige meklingen beskrevet ovenfor, er det de senere år utviklet en modell for mekling innenfor rettssystemet. I de sakene der foreldrene verken på egen hånd eller ved hjelp fra ordinær mekling kommer frem til avtaler, blir saken ført videre til retten. Man kan anta at siden disse foreldrene ikke kommer fram til en løsning ved hjelp av mekling, er det et høyt nivå av konflikt her. Rønbecks [69] rettsbaserte meklingsmodell «Konflikt og forsoning» er en norsk modell som eksplisitt har som mål å dempe foreldrekonflikt. Modellen er blitt utviklet på bakgrunn av kunnskap om den negative effekten foreldrekonflikt har på barn. Et virkemiddel er blant annet å holde flere saksforberedende møter før rettsaken der foreldrene, advokater, dommer og en sakkyndig psykolog deltar. I stedet for et fokus på å kritisere motparten og fremheve seg selv, som Rønbeck mener er vanlig i barnefordelingssaker, er fokuset her å søke mulige løsninger og samarbeidsmåter, for barnets beste. Rønbeck [69] har evaluert denne modellen og rapporterte at metoden var virksom i forhold til målsetningen om å få til forliksløsninger. Hele fire av fem saker ble løst i et rettslig bindende forlik. Usikkerheter rundt seleksjon og hva en skal sammenligne resultatene med gjør at det likevel er vanskelig å komme til en sikker konklusjon om hvor effektiv metoden er. Det må likevel fremheves at styrken ligger i at metoden er utviklet på basis av

lang erfaring og praksis i feltet og at den underbygges av et systematisk rasjonale.

3.2.4 Oppsummering

Internasjonale studier viser at mekling kan ha en god konfliktdependende effekt. Det er blant annet rapportert om reduksjon i konfliktnivå året etter avgjørelsen, mer involvering i barnas liv, tettere kontakt med barna, og tettere samarbeid med den andre forelder helt opp til 12 år etter meklingen, uten at konfliktnivået økte med hyppigere kontakt mellom foreldrene.

I evalueringer av effekten av mekling brukes ofte at det inngås avtaler som et effektmål. Det må trekkes fram at inngåtte avtaler ikke nødvendigvis innebærer dempet konflikt. Selv om foreldrene har inngått avtaler er det mulig at avtalene ikke blir fulgt, eller at foreldrene på et senere tidspunkt ønsker å endre avtalene. Sammenhenger mellom inngåtte avtaler og konflikt bør være et relevant forskningsområde i framtidige studier. Den norske meklingsmodellen er blitt kritisert for ikke å fange opp de foreldrene som virkelig trenger hjelp – foreldrene med store konflikter. Det er blitt vist at disse foreldrene ofte avbryter den obligatoriske meklingen etter en time, samtidig må mange foreldre møte til den obligatoriske meklingstimen uten egentlig å ha behov for det [70].

3.3 Forebyggende samlivskurs for foreldre

3.3.1 Form og innhold

Det finnes to typer tiltak som retter seg mot par som bor sammen: Terapeutiske og forebyggende. I den første kategorien finner vi familie-/ekteskapsrådgivning og terapi som retter seg mot par som allerede har utviklet problemer. Den sistnevnte refererer til samlivsstyrkende tiltak som har som mål å hjelpe par å fungere sammen for å forebygge negativ utvikling. Samlivskurs er en form for samlivsstyrkende tiltak der man ved å formidle informasjon og gjennom øvelser gir par kunnskap og verktøy til å forbedre og opprettholde parforholdet [71]. Vi inkluderer studier av samlivskurs i denne rapporten siden et mål for disse kursene er å forebygge konflikt, altså en metode for å dempe eller forhindre konflikt hos foreldre. Engelske termer som er brukt i forskning på dette området er «marriage enrichment programs», «marriage education», «marriage enhancement» og «couple relationship education». Vi bruker *samlivskurs* som en felles betegnelse på alle disse.

I en kunnskapsoppsummering av forskning på samlivskurs rapporterer Mortensen og Thuen (2007) at det finnes en rekke samlivsstyrkende tiltak i Norge [71]. Mange av tiltakene er gjennomført i en lokal setting, og er ofte gjennomført en eller få ganger. Andre tiltak er mer standardiserte og gjennomføres flere steder i landet over lengre perioder. Av disse fremhever forfatterne syv tiltak som er mest utbredt: «Prevention and Relationship Enhancement Program» (PREP), «Du og jeg og vi to», «Nyfamiliens muligheter», «Familiefokus», «Navigatørens kurs», «Godt samliv» og «Familieskolen». «Bufferkurs» er et annet norsk samlivskurs ikke omtalt i oppsummeringen. Av disse tiltakene er det kun «PREP» som er forskningsbasert både med hensyn til utvikling og evaluering av effekten av tiltaket. Forfatterne av rapporten hevder likevel at det ikke trenger å innebære at de andre tiltakene er mindre effektive. Dette fordi flere av dem har likhetstrekk med «PREP», fordi de er erfaringsbaserte og at man blant annet har sett positive resultater i brukerundersøkelser [72].

3.3.2 Internasjonale studier

Jakubowski [73] summerer opp tidligere oversiktsartikler på samlivskurs og sier at samlet sett ser det ut til at disse programmene har moderate effekter på kommunikasjonsferdigheter og tilfredshet med parforholdet. Selv om oversiktsartiklene konkluderer med at programmene generelt har effekt, finnes det mindre informasjon om effekten av spesifikke programmer. Jakubowskis oversiktsartikkel følger kravene til den amerikanske psykologforeningen om evidensbasert praksis, og inkluderer kun studier som bruker et RCT-design. De inkluderte studiene ble delt inn i tre kategorier: Effektive (to eller flere studier med RCT-design fra forskjellige forskningsmiljøer), muligens effektive (kun en publisert RCT-studie, eller flere studier fra samme forskningsmiljø) og ikke empirisk testet (kun «outcome research» som støttet programmet, men ingen RCT). De fant fire effektive programmer:

Det første var «PREP». Den teoretiske bakgrunnen for «PREP» er kognitiv atferdsterapi og kommunikasjonsorientert parterapi [74]. Dette kurset inneholder undervisning om kommunikasjon som virker ødeleggende på forholdet, hvordan man kan snu utviklingen og praktiske øvelser i tale-/lytteteknikk og problemløsning. Fullversjonen av programmet består av 12 timer der par deltar i en større gruppe, enten i seks to-timers kurs eller over en helg. Det er også utviklet skriftlig materiale som kan brukes til selvstudium. Hovedmålene i «PREP» er å lære bedre kommunikasjon og konfliktløsningsstrategier, hjelpe par til å klargjøre og vurdere forventninger og forpliktelser, og til å styrke positiv tilknytning i forholdet. Jakubowski [73] fant syv RCT-studier som dokumenterte effekten av «PREP» og

dette programmet (fullversjonen) var det eneste som viste langtidseffekter, i form av økt tilfredshet med og bedre fungering i parforholdet, målt etter 12 måneder.

Det andre effektive programmet var «*Relationship Enhancement*» («RE»). Fokuset i dette kurset er på å lære deltakerne formidlings- og lytteferdigheter: å være empatiske, ekspressive, å lære diskusjon og forhandling, problem- og konfliktløsning, tilrettelegging (partnerveiledning), forandring av seg selv og forandring av den andre, generalisert overføring, og vedlikehold [75]. Metodene som brukes er å lære parene kommunikasjonsferdigheter spesielt i forhold til følelser og atferd og å unngå å legge skyld på den andre parten. Man lærer også lytteferdigheter med fokus på å forstå og akseptere den andre, gjennom undervisning og øvelser. «RE»-programmet tilbys fra en dags intensivt kurs, til et mer vanlig opplegg med 2 timers gruppemøter ukentlig i 10-15 uker. De positive effektene som er funnet er økt kommunikasjon, økt selvtillit, økte empatiske ferdigheter, egenformidling, og generelt forbedret kommunikasjon [75].

Det tredje effektive programmet, «*The Couple Communication Program*» («CC»), er evaluert i en rekke studier. Målet i dette programmet er å utvikle tydelig og åpen kommunikasjon mellom partnerne ved å øke bevisstheten om seg selv, partneren, forholdet og regler for konflikt. Deltagere i programmet møtes to timer i uken i 4 uker, med fokus på strukturerte presentasjoner mellom partnerne, etterfulgt av praktiske øvelser og hjemmelekser. En metaanalyse av «CC» programmet rapporterte om moderate effektstørrelser etter kurset ($d = .54$) men mindre effekter ved senere oppfølging ($d = .33$), og det det er ikke oppgitt hvor lenge etter kurset oppfølgingseffekter ble målt. Det konkluderes med at kurset har effekt, men at det er større usikkerhet om hvor lenge effekten varer [76].

Det siste effektive programmet Jakubowski [73] fant i sin metaanalyse var «*Strategic Hope-Focused Enrichment*». Dette er et kortvarig eklektisk program med fokus på å fremme kjærligheten, troen på hverandre, og å jobbe sammen som et par for å forbedre parforholdet. Rammen for programmet er fem en-timers sesjoner som brukes til å trene parene i spesifikke metoder for å øke kommunikasjon og intimitet. Rådgiveren i programmet gir skriftlig tilbakemelding til par om deres kommunikasjonsferdigheter, konfliktløsningsstrategier, positiv atferdstrening og øvelser for å bygge intimitet. I RCT-studier har det blitt funnet at dette kurset øker tilfredshet med parforholdet, kommunikasjon og generell tilfredshet med livet. Effektstørrelser ble ikke oppgitt [77].

Programmer som ble vurdert som mulig effektive (kun en publisert RCT -studie, eller flere studier fra samme forskningsmiljø) var: «Couple Commitment and Relationship Enhancement» (Couple CARE), «Association for Couples in Marriage Enrichment» (ACME), og «Couple Coping Enhancement Training» (CCET). Programmer som ikke var empirisk testet omfattet «Structured Enrichment» (SE), «Marriage Encounter» (ME), «The Practical Application of Intimate Relationship Skills» (PAIRS), «Imago Relationship Therapy» (IRT), «Traits of a Happy Couple» (THC), «Saving Your Marriage Before It Starts» (SYMBIS).

Langtidseffekter

Korttidseffekter av samlivskurs er blitt demonstrert gjentatte ganger, spesielt om programmene har en viss varighet. I en metaanalyse av 117 studier av manualbaserte samlivskurs fant forfatterne umiddelbart etter kurset en moderat effekt når det gjaldt forbedring av kommunikasjonsferdigheter ($d=.44$) og små forbedringer i tilfredshet med forholdet ($d=.36$) [78]. Kurs med moderat varighet (9-20 timer) hadde betydelig bedre effekt enn korte kurs (1-8 timer).

Hawkins [78] fant i sin oppsummering middels sterke effekter på kommunikasjon ($d=.45$) og tilfredshet med parforholdet ($d=.31$) når oppfølgingsundersøkelsene fant sted 3 til 6 måneder etter samlivskursene. Dette tyder på at effektene av kursene i hvert fall holder seg i noen måneder. Målet med slik forebygging må imidlertid være å oppnå positive effekter på lengre sikt. I en helt fersk oppsummeringsartikkel har Halford & Bodenmann [79] summert opp 17 studier hvor man har undersøkt effekten av samlivskurs etter ett år eller lengre (det lengste tidsspennet var 5 år etter kurset). De rapporterer at det er tre manualbaserte samlivskurs som er blitt evaluert i to eller flere randomiserte kontrollerte studier som inkluderte en oppfølging lengre enn 12 måneder [79]: «PREP» [80], «Couple CARE» [81] og «CCET» [82]. Disse programmene har mye felles. For eksempel fokuserer de på å trene på positiv kommunikasjon og konfliktmestring. Styrken til disse kursene er at de er bygget på forskning rundt hvilke variabler som er modifiserbare og som kan predikere et positivt parforhold. For eksempel er observert effektiv kommunikasjon funnet å være korrelert med tilfredshet i parforholdet [83]. De fant at disse samlivskursene bedret tilfredshet med parforholdet i 14 av 17 studier med effektstørrelser som varierte fra små via moderate til store. I to studier fant man ingen effekter, mens i en studie fant man at «PREP» økte parenes kommunikasjon, men uten å ha noen virkning på partilfredshet 12 måneder etter kurset. Det er verdt å merke seg at av de tre studiene som ikke rapporterte om noe effekt, var effekten målt 12 måneder etter kurset [79].

Høyrisiko versus lavrisiko

Generelt viser studier at spesielt par med høy risiko for redusert kvalitet på parforholdet har best nytte av samlivskurs. Dette gjelder par som har skilte foreldre, par som er gift for andre gang, par som blir foreldre for første gang, par som har lav sosioøkonomisk status og par med barn med spesielle vansker. I oppsummeringsstudien til Halford og Bodenmann [79] fant de at tre studier undersøkte spesifikt hvordan risikofaktorer modererer effekten av samlivskurs og alle fant at høyrisiko par hadde bedre effekt av samlivskurs enn lavrisiko par. I alle disse studiene var samlivskursene et universelt tilbud, det vil si gitt til alle par uavhengig av risiko, og forfatterne hevder at de moderate effektstørrelsene reflekterte en takeffekt (ceiling effect) da par som opprinnelig var fornøyde med parforholdet og hadde god kommunikasjon hadde begrenset rom for forbedringer.

Effekt av samlivskurs på samlivsbrudd

I tillegg til at man har undersøkt effekten på kommunikasjon og tilfredshet i parforholdet har man i noen studier undersøkt effekten av samlivskurs i forhold til risikoen for senere samlivsbrudd. Halford og Bodenmann [79] trekker fram tre studier som har store nok utvalg til å kunne finne mulige effekter på samlivsbrudd. Av disse tre studiene var det kun én [84] som fant en klar effekt av samlivskurs på samlivsbrudd. I en annen studie fant de en sammenheng i deler av utvalget [85], mens den siste studien ikke fant noen effekt ved 12 måneders oppfølging. Man kan likevel ikke se bort fra en mulig senere effekt [86]. Forfatterne konkluderer med at det per i dag ikke er tilstrekkelig støtte fra RCT-studier til å kunne si at samlivskurs reduserer risikoen for samlivsbrudd. Det er likevel hevdet at samlivskurs kan redusere risikoen for samlivsbrudd. Det er basert på funn fra en spørreskjemaundersøkelse som konkluderte med at det å delta på samlivskurs var assosiert med en nedgang i risiko for samlivsbrudd, sammenlignet med kontrollgruppen, selv etter at en hadde kontrollert for en rekke bakgrunnsfaktorer [87]. Det kan likevel tenkes at de som deltok på samlivskurs var en gruppe som i utgangspunktet hadde en lavere risiko for samlivsbrudd enn de som sammenlignet med. Dermed kan de ikke konkludere med at det var samlivskursene som førte til den reduserte risikoen for samlivsbrudd.

Samlivskurs for foreldre

Fem av de ovenfor nevnte studiene omhandlet par som ventet barn eller hadde små barn. Egne kurs er blitt utviklet for denne gruppen, da det er vist at dette er en sårbar periode for par, og at kvaliteten på parforhold ofte går ned etter at man har fått barn [88, 89]. Den gjennomsnittlige tilfredsheten i parforholdet

før samlivskurset var god i disse studiene, men likevel lavere enn i den generelle populasjonen. Se tabell 3 for en oppsummering av RCT studier av foreldre som deltar på samlivskurs. Halford og kolleger [90] sammenlignet også samlivskurs for par som ventet barn med vanlig oppfølging av jordmor før og etter fødsel som kontrollgruppe. De fant en signifikant økning i parkommunikasjon og forebygging av redusert partilfredshet i gruppen som gikk på samlivskurs, sammenlignet med kontrollgruppen, med effektstørrelser fra 0.32 til 0.92, avhengig av hvilket aspekt av parforholdet de målte.

I den nyeste litteraturen om samlivskurs har man også begynt å utforske muligheten for å tilby slike samlivskurs som selvstudier, enten via bøker, DVD eller internett [91-93]. For eksempel sammenlignet Duncan og kolleger [94] et tradisjonelt samlivskurs med et nettbasert tilbud som innebar å lese artikler med tema om parforhold og gjennomføre to til tre øvelser per uke i seks uker. Par ble tilfeldig plassert i en av intervensjonsgruppene eller en kontrollgruppe, og forfatterne fant at både tradisjonelle kurs og internettintervensjon ga signifikant større positiv endring enn kontrollgruppen når det gjaldt tilfredshet med parforholdet og empatisk kommunikasjon. De fant noe større endring i den tradisjonelle gruppen enn i internettgruppen, men denne forskjellen var ikke signifikant. Effektstørrelser ble ikke oppgitt.

3.3.3 Det norske tilbudet

Som nevnt i innledningen til dette kapittelet er det et bredt tilbud av samlivskurs i Norge. Mange av disse generelle samlivsstyrkende tiltakene som tilbys er bygget på «PREP». PREP har bred empirisk støtte og er utviklet fra kunnskapen om hva som påvirker kvaliteten i et parforhold, hva individer selv mener påvirker parforholdet og hvilke typer tiltak som har vist seg å være effektive. Vi har funnet ett samlivsstyrkende tiltak som tilbys spesielt til foreldre, dette vil bli beskrevet i dette avsnittet.

I Norge får alle førstegangsforeldre tilbud om å delta på «*Godt samliv*», et gratis parkurs drevet av kommunene og utviklet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet [95]. Målet med kurset er å gi støtte og inspirasjon til nybakte foreldre i en periode med store forandringer og utfordringer i hverdagen og parforholdet. Kurset har en varighet på åtte timer, vanligvis fordelt på to kvelder. Kurset er delt inn i fire tematiske deler: *Den store forandringen: Fra par til familie, Kommunikasjon: Å holde forbindelsen, Krangel og konflikt: Hvordan håndtere det?* og *Kjærlighetens ABC: Fornuft og Følelser*. Alle deltakere får utlevert et kurshefte og hver kursdel inneholder en rekke øvelser som har som mål

at parene knytter stoffet til sitt eget parforhold. Parene kan også dele erfaringer i forhold til de ulike temaene med hele gruppen. Kurset «*Godt samliv*» ble nedfelt i Stortingsmelding nr. 29 [26], der begrunnelsen for tiltaket var at: «Samlivstiltakene har en viktig forebyggende oppgave i det å forhindre at kriser oppstår og at de får utvikle seg. Den forebyggende effekten mht. samlivsproblemer synes å være størst hvis samlivskurs settes inn i en tidlig fase av parforholdet, helst i løpet av det første året, dvs. før samhandlingsmønstre og måter å håndtere konflikter på har blitt automatiserte og vanskelig å påvirke» [26]. Departementets mål med tiltaket var også å få ned antall skilsmisser [96]. Kurset er blant annet bygget på elementer fra «PREP».

I følge Knatten [96] er kurstilbudet «*Godt samliv*» blitt evaluert i to undersøkelser. I en første evaluering basert på rapporter fra arrangører, kursledere og deltakende par, kom det fram at kursdeltakerne i all hovedsak var fornøyd med kurset [96]. På en skala fra 1 – 6 (svært lite fornøyd- svært godt fornøyd), ga 71 % en skår på 5 eller 6. Videre ville 91 % av kursdeltakerne anbefale kurset til andre [96]. Den andre evalueringen ble utført av TNS Gallup våren 2006 og viste lignende grad av tilfredshet blant alle aktører. Også her ville ni av ti deltakere anbefale kurset til andre førstegangsforeldre. Begge disse evalueringene sier noe om hvordan deltakere og arrangører opplevde nytten av kurset. Som nevnt i metodekapittelet er ikke en rapportert fornøydhet med et kurs det samme som en effektevaluering av et tiltak. I følge Knatten [96] er det ikke satt i gang noen norske forskningsprosjekter som undersøker kortsiktige eller langsiktige effekter av tiltaket. I arbeidet med denne rapporten har vi heller ikke funnet noen norske effektstudier av dette tilbudet. (I en henvendelse til RBUP ble vi opplyst om at de tidligere var i gang med et slikt forskningsprosjekt, men at det ble avvirket).

Et annet tilbud i Norge er parkurset «*Hva med oss?*» for foreldre til barn med nedsatt funksjonsevne. I en forsk evaluering av 450 deltageres opplevelser av dette kurset kom det fram at foreldrene i stor grad er fornøyd med kurset, både rammene og innholdet [97]. Deltagere ble bedt om å vurdere hvilket utbytte de hadde fått av kurset, på en 5-punkts skala fra «liten grad» til «liten grad». Resultatene viste at de opplevde størst utbytte (stor til svært stor grad) av å få en annerledes helg uten barn (93,5 %), å treffe og dele erfaringer med andre i samme situasjon (82,1 %), å få verktøy for å styrke samarbeidet (69,4 %) og verktøy for å håndtere konflikter i parforholdet (67,9 %).

Tabell 3: Evalueringer av samlivskurs. (Etter [79])

Forfatter	Utvalg	Intervensjon	Utfall	Hovedfunn
Cowan & Cowan (1992); Schulz, Cowan & Cowan, (2006)	72 par som venter sitt første barn, 24 par som ikke venter barn.	24 ukentlige gruppemøter med fokus på foreldreforholdet, oppdragelse, og forventinger til foreldrerollen.	Tilfredshet med parforholdet, samlivsbrudd opptil 5 år etter intervensjon.	Programmet styrket vedlikehold av tilfredshet med parforholdet i intervensjonsgruppen, sammenlignet med kontrollgruppen uten intervensjon. Intervensjonsgruppen uten barn hadde mindre nedgang i partilfredshet enn de parene som ble foreldre.
Cowan, Cowan, Pruett, Pruett & Wong (2009)	289 par som ventet sitt første barn eller som hadde et lite barn; hovedsakelig med lav inntekt fra meksikansk eller europeisk opprinnelse.	16 ukentlige 2-timers grupper med fokus på foreldrerollen, parkommunikasjon, individuell stressmestring og sosial støtte, med et fokus på å styrke fars involvering i oppdragelsen; sammenlignet med en gruppe med likt innhold kun for fedre, eller en enkelt informasjonstime (kontroll).	Tilfredshet med parforholdet, fars involvering i oppdragelse, og foreldrekonflikt om oppdragelse 18 mnd etter kurset.	Intervensjon for både par og fedre alene ga høyere partilfredshet enn kontrollgruppen, med sterkere effekt i par-gruppen enn i gruppen med kun fedre.
Halford, Petch & Creedy (2010)	71 par som ventet sitt første barn.	Couple CARE for Parents (CCP), et program i 6 deler, fra 2 mnd før fødsel til 6 mnd etter; kontrollgruppen var standard fødselsforberedende og barsel- oppfølging.	Selvrapport av tilfredshet med parforholdet, observert kommunikasjon, tilfredshet med foreldrerollen og foreldrekompetanse før kurset og 12 mnd etter barnet ble født.	Parkommunikasjon ble signifikant styrket og kurset forebygget nedgangen i partilfredshet som ble observert i kontrollgruppen.
Petch, Halford, Creedy, & Gamble (2012)	250 par som ventet sitt første barn, 125 i hver gruppe.	6-timers kurs om kommunikasjon, realistiske forventninger, foreldrerollen og stressmestring. Kontrollgruppen fikk vanlig oppfølging, kun for moren.	En indeks på risiko, par- kommunikasjon, tilfredshet med parforholdet og foreldrerollen.	Par med høy risiko for å utvikle problemer som gikk på samlivskurset viste mer positiv kommunikasjon og høyere vedvarende tilfredshet med parforholdet enn kontrollgruppen.
Shapiro & Gottman (2005)	38 par som venter sitt første barn	Par ble tilfeldig plassert i en parfokusert workshop pluss 5 hjemmebesøk eller i en venteliste-kontrollgruppe. Intervensjonen bestod av informasjon og ferdighetstrening i parkommunikasjon, positiv samhandling og omsorg for den nyfødte.	Selvrapportert tilfredshet med ekteskapet, selvrapportert depresjon hos kvinnen og observert parkommunikasjon målt før fødsel, 3 mnd etter fødsel og 12 mnd etter fødsel.	Partilfredshet gikk ned og depresjon økte i kontrollgruppen, mens tilfredshet forble den samme og depresjonsnivået minsket i intervensjonsgruppen. Negativ kommunikasjon (fiendtlighet) økte i kontrollgruppen og gikk ned i intervensjonsgruppen.
Wood, McConnell, Moore, Clarkwest, & Hseuh (2010). Building Strong families	6212 ugifte par med lav inntekt som ventet eller akkurat hadde fått et barn.	Parene ble tilfeldig fordelt til to 20- 42 timers grupper (Building Strong Families) på 9 steder i USA	Partilfredshet og separasjon rett etter kurset og 15 mnd etter kurset.	15 mnd oppfølging viste ingen signifikante intervensjonseffekter. I én stat rapporterte intervensjonspar økt lengde på parforholdet, fornøydhet, støtte, trofasthet og konfliktmestring.

Det var rapportert minst nytte av å få mer kunnskap om forskning og rettigheter (30,7 %).

Det finnes ingen effektstudier av den norske versjonen av «PREP», og det er gitt flere grunner til at man kan være usikker på om de internasjonale resultatene uten videre kan overføres til norske forhold. Blant annet er det opprinnelige amerikanske «PREP»-kurset oversatt og bearbeidet for norske forhold slik at det kanskje ikke er helt sammenlignbart. Videre er synet på samliv ulikt i Norge og USA, deltagerne er ulike og det er også forskjell på lengden av samlivet før man begynner kurset [74].

3.3.4 Oppsummering

Korttidseffekt av samlivkurs er blitt demonstrert gjentatte ganger, spesielt av programmer som har en viss varighet. Det er noe usikkerhet rundt langtidseffekter av samlivkurs. Noen studier har funnet at effekten går noe ned over tid, men i litteraturen etterlyses det flere studier av langtidseffekten. Det finnes mange ulike typer samlivkurs. Vi har beskrevet fire kurs som har vist effekt i en rekke RCT studier. Man kan ikke utelukke at de andre kursene også er effektive, men de er foreløpig ikke studert like grundig. Det er videre blitt foreslått at samlivkurs har størst effekt for par med høy risiko for å utvikle problemer i parforholdet. Norske samlivkurs som «Hva med oss?» og «Godt samliv» viser gode tilbakemeldinger fra deltagerne i evalueringstudier. Selv om kursene er basert på «PREP» som har internasjonalt dokumentert effekt, finnes ingen effektstudier av samlivkurs i Norge, og det vil være viktig å studere effekten av disse kursene i en norsk populasjon.

3.4 Konfliktdempende parterapi

Forskning på parterapi er et stort område, og en grundig gjennomgang av denne forskningen er utenfor rammene til denne rapporten. Det kan likevel være nyttig å trekke fram noen funn fra dette området angående effektive mekanismer og kjennetegn ved parforholdene som har nytte av tilbudet. Denne kunnskapen kan potensielt inspirere til forskning på andre intervensjoner som mer direkte omhandler foreldrekonflikt.

3.4.1 Form og innhold

Formålet med parterapi som metode er ikke nødvendigvis å redusere konflikt eller uttalt krangling. Vanligvis er formålet med parterapi å behandle ulike problemer og misnøye i forholdet, individuelle mentale eller fysiske helseproblemer og tiltak som sikter mot å bevare et velfungerende, engasjert og forpliktet parforhold [1]. Formålet med å inkludere dette som en konfliktdempende metode i denne

rapporten er antakelsen om at det i mange tilfeller forekommer konflikt om et par har problemer eller vansker, selv om slike vansker kan være mer eller mindre uttalt. Dette er med andre ord en metode som kan hjelpe par som sliter med ulike problemer og ikke er på det stadiet at de ønsker å gå fra hverandre. Metoden kan dermed tenkes å forebygge at konflikt eskaleres. De studiene vi omtaler i dette kapitlet er av par generelt, da vi har funnet få studier av parterapi som kun har med foreldre i konflikt ¹.

3.4.2 Internasjonale studier

Parterapi er et stort felt som rommer mange terapeutiske retninger. Snyder og kolleger [98] fant i en oversiktsartikkel empirisk støtte fra RCT studier for seks ulike behandlingsformer for par: Tradisjonell atferdsterapi, kognitiv atferdsterapi, integrativ atferdsterapi, emosjonsfokuset terapi, integrert systemisk terapi og innsiktsrettet terapi. Effektstørrelsene varierte fra 0.59 til 1.31. Den empiriske forskningen har i følge Thuen [74] vært mer overordnet orientert mot de tre følgende terapiformene: atferdsorientert, kognitiv og emosjonsfokuset parterapi. Atferdsbasert terapi er basert på sosial læringsteori, kognitiv terapi på partnernes fortolkning av hverandres atferd og emosjonsbasert terapi har tilknytningsteori som terapeutisk utgangspunkt [74].

Shadish og Baldwin [99] gjennomgikk seks meta-analyser av studier som sammenlignet parterapi med kontrollgrupper uten behandling. De fant at effektstørrelsene varierte fra $d=.50$ til $1,30$, med en gjennomsnittlig effektstørrelse på $d=.84$. Disse effektstørrelsene betyr at parene som mottok behandling viste større bedring enn vel 80 % av de parene som ikke mottok noen behandling. Forfatterne fant lite støtte for at ulike retninger hadde ulik effekt, spesielt etter at de kontrollerte for andre faktorer som for eksempel måleinstrumenter. Det er likevel blitt hevdet at det er vanskelig å finne forskjeller mellom ulike terapeutiske retninger da det meste av forskningen på området har undersøkt kognitiv atferdsterapi. Det lave antall av studier fra andre retninger fører til liten statistisk styrke når man sammenligner ulike retninger [100]. Wood og kolleger [100] fant likevel en liten indikasjon på at emosjonsfokuset terapi kan ha bedre effekt enn andre former for terapi for par med moderate problemer. Atferdsterapi og emosjonsfokuset terapi er de retningene det er forsket mest på [101].

I følge Davis [102] er effekten av parterapi nå godt dokumentert, og fokuset i forskning på parterapi har

¹ Søkert vårt ga få treff innen parterapi, og en av grunnene til dette kan være at vi hadde «foreldre» med som et søkekriterium. Det er mulig at det finnes færre studier om parterapi for foreldrepar, eller at det i slike studier legges mindre vekt på foreldrerollen og mer på parrelasjonen.

flyttet seg fra å undersøke forskjeller mellom ulike modeller til å undersøke hvilke faktorer på tvers av retninger som er effektive. I en ny oversiktsartikkel som oppsummerer forskning på effektene av parterapi, konkluderer Halford og Snyder [1] også med at det nå er etablert at parterapi er effektivt, men at det som er mer uklart er hvordan parterapi fungerer og for hvem. Det er videre mangel på studier av langtidseffekten av parterapi [101]. I de studiene som finnes er det funnet at tilbakefallsraten er stor blant de som opprinnelig hadde god effekt av parterapien [1].

Kjennetegn ved parene

I følge Lebow [101] er det en homogen gruppe som går i parterapi. Forskningen på området er i stor grad basert på nordamerikansk middelklasse, og det bør derfor tas forbehold ved generalisering av funnene til hele befolkningen. Man har likevel funnet noen tendenser i forhold til hva som fungerer for hvem når det gjelder parterapi. Den aller viktigste prediktoren for god effekt er parets opprinnelige problemlnivå. Parets problemlnivå har blitt funnet å stå for 46 % av variasjonen i resultatene etter atferdsterapi for par, med bedre resultater for de parene som hadde minst plager. Halford og Snyder [1] hevder at det mest robuste funnet i forskning på parterapi er at par som har størst problemer i parforholdet, har minst nytte av parterapi. Videre predikerer antall aktive steg man har tatt mot separasjon mindre økning i tilfredshet med parforholdet og større risiko for skilsmisse [1]. På tvers av terapeutisk retning finner man at følelsesmessig avstand mellom partnerne påvirker resultatene av parterapi på en negativ måte. Generelt ser det ut til at overfladisk problemløsning eller unngåelse av problemer og distansering gjør parforholdet svakere, og reparasjon mer vanskelig. Bray og Jouriles [103] oppsummerer at de parene som har best nytte av parterapi er de som har minst problemer, er yngre, er mest likestilte, og som ikke er deprimerte.

Virksomme prosesser

Halford og Snyder [1] hevder at hver av de terapeutiske retningene har uttalte spesifikke endringsmekanismer. Atferdsterapi fokuserer på å øke positiv atferd og minske negativ atferd. Kognitiv terapi har et fokus på å endre tankemønstre, mens man i emosjonsfokusert terapi arbeider med å endre følelsesuttrykk og forståelse. Forskning viser at de endringene de ulike retningene har fokus på, ofte er de endringer som finner sted når man undersøker effekten hos parene etter terapi [1]. Samtidig har man også funnet at for eksempel atferdsterapi fører til endringer i både tankemønstre og aksept av partneren, så det er mulig at det finnes noen felles endringsmekanismer.

Davis og kolleger [102] antar at felles faktorer står for mye mer av variansen i vellykket parterapi enn det unike bidraget til de spesifikke terapimetodene. De oppsummerer at flere RCT studier viser at virksomme prosesser i parterapi er å få fram følelsesuttrykk og responsivitet hos parene, å styrke kommunikasjon, aksept av problematferd og forandring av problematferd [102]. Det er også indikasjoner på at parterapi har best effekt dersom metodene som blir brukt er fleksible i forhold til parenes individuelle behov. Blant annet er det foreslått at par med høy emosjonalitet ofte foretrekker mer strukturerte metoder enn de med lavere emosjonell reaktivitet. Avslutningsvis kan det nevnes at Halford og Snyder [1] har foreslått at en virksom faktor på tvers av terapeutiske retninger er at paret forplikter seg til å gjøre noen forandringer ved å møte til parterapi.

3.4.3 Det norske tilbudet

Vi har funnet én norsk studie av effekten av parterapi. Tilden [104] studerte i sin doktoravhandling 176 foreldrepar, hvorav en eller begge hadde en psykisk lidelse eller diagnose [104]. De mottok parterapi tre ganger i uken i 12 uker, i tillegg til familierapi annenhver uke. Behandlingen inneholdt elementer fra systemiske, narrative, kognitive og biologiske metoder og psykoedukasjon (PREP, se beskrivelse i avsnitt 3.3.2). Tilden målte prosessvariabler i parterapi som er felles (optimisme, empati, trygghet og innsikt) og spesifikke (kommunikasjon og konfliktløsningsstrategier). Fokus på kommunikasjon og konfliktløsningsstrategier predikerte de felles prosessvariablene, spesielt innsikt, sterkere enn felles prosessvariabler predikerte endringer i spesifikke strategier. Tilden forklarer funnet med at det å lære kommunikasjons- og konfliktløsningsstrategier gir paret noen verktøy som kan hjelpe dem å dele det som er problematisk i forholdet og dermed øke innsikten, evnen til å lytte til den andre og optimisme i forhold til endring av parforholdet. Tildens studie er interessant også i forhold til kapittel 3.3 som beskriver forebyggende samlivskurs som nettopp fokuserer på å styrke kommunikasjon og konfliktløsningsstrategier.

3.4.4 Oppsummering

Generelt viser forskning på parterapi at effekten er god på tvers av terapeutiske retninger. Det er funnet at de parene som har størst problemer har minst effekt av parterapi og at den viktigste forutsetningen for et godt resultat er parets opprinnelige konfliktnivå. I Norge har en studie funnet at det å jobbe med konkrete konfliktløsningsstrategier og kommunikasjonsferdigheter kan være positivt for å få i gang den terapeutiske prosessen hos paret. Videre har våre søk på parterapi for foreldre vist få treff, noe som kan indikere at det er behov for mer forskning om effekter av terapi direkte for foreldregruppen. Det er også ønskelig med studier der en undersøker effekter av parterapi på barn.



4 Oppsummering

Intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt er viktig; særlig for å forhindre eller redusere de alvorlige konsekvensene slike konflikter kan ha for barn. Det finnes i dag en rekke tiltak som skal dempe konflikt og bidra til bedre kommunikasjon og samhandling mellom foreldre, men vi trenger mer kunnskap om hvilke metoder som er effektive. Det er flere grunner til å benytte parbaserte intervensjoner: 1) høy forekomst av problemer blant par, 2) negativ effekt av dårlig parforholdskvalitet på helse og velvære hos både barn og foreldre, 3) påvist effekt av parterapi og foreldrekurs på reduksjon av problemer i parforholdet, og 4) god effekt av forskningsbasert parintervensjon som primært tiltak mot en mengde individuelle psykologiske og fysiske helseplager [1]. Denne rapporten omhandler fire ulike intervensjonsmetoder som kan bidra til å dempe foreldrekonflikt; foreldrekurs, mekling, samlivskurs og parterapi. Vi har gjennomgått både internasjonale oppsummeringsstudier og norske enkeltstudier der man har sett på effekten av disse intervensjonsmetodene.

4.1 Hva vet vi?

Vi startet med å oppsummere studier av **foreldrekurs**, som har til hensikt å dempe konflikt hos foreldre etter samlivsbrudd av hensyn til barna. Forskerne på dette feltet mener det er grunnlag for å oppmuntre til deltakelse på slike kurs i forbindelse med skilsmisse eller samlivsbrudd, da man vet nok til å si at enkelte av disse kursene har bra effekt. Studier viser at dette bør være kurs av en viss varighet med intensive læringsteknikker. Av de kursene som er evaluert er det foreldrekurs av lengre varighet som har best resultater blant de ulike tilbudene, og de viser moderate effekter når det gjelder konflikt-demping. To av kursene som er evaluert i oppsummeringsstudier viste seg å ha spesielt god effekt på barnas tilpasning og psykososiale fungering («New Beginnings» og «Dads for life») - og barna som opprinnelig hadde dårligst fungering eller tilpasning viste her størst bedring, helt opp til 6 år etter intervensjonen. Videre har «Children in the Middle»-programmet gjennomgående vist gode effekter når det gjelder demping av konflikt. Det mangler fortsatt solide vurderinger av foreldrekurs internasjonalt,

og spesielt av programtilbud som er utviklet for høykonfliktpar. I Norge er tilbudet av slike kurs begrenset til ett kurs («Fortsatt foreldre») og det finnes ingen effektstudier av dette tilbudet. I fremtiden trengs det nærmere samarbeid mellom programutvikling og evaluering på dette feltet for å sikre gode og virksomme tiltak.

Deretter oppsummerte vi studier på **mekling**, et tilbud til par som er i ferd med å gå fra hverandre. Evaluering- og oppsummeringsstudier av mekling viser at i en svært høy andel av sakene som er inne til mekling (mellom 50 % og 90 %) kommer partene til enighet. Internasjonal forskning viser at få av parene som har vært til mekling tar saken sin videre til rettssystemet, og at disse foreldrene rapporterer om mer tilfredshet og en følelse av mer rettferdig behandling enn foreldre i saker avgjort ved dom. Det er generelt en mangel på RCT-studier, men én slik studie viste positive effekter helt opp til 12 år etter intervensjonen. Eksempler på positive effekter var tettere kontakt mellom foreldre og barn, bedre samarbeid mellom foreldre, mer involvering i barnas liv av borteboende forelder og et lavere konflikt-nivå blant disse foreldrene enn de som hadde vært i retten. Foreldre som hadde vært gjennom en rettsak opplevde derimot en økning i konfliktnivå over tid.

Selv om man i svært mange tilfeller har funnet positive effekter av mekling, er ikke de samme effektene funnet hos høykonfliktpar. «CoMeT» er en ny meklingstype for denne gruppa, så langt viser den lovende resultater. Det er også flere norske studier som viser at mekling kan virke konflikt-dempende. Det er likevel stilt spørsmål ved hvorvidt den norske ordningen, med en times obligatorisk mekling, hjelper de foreldrene som har høyest konflikt. Det er også stilt spørsmål ved bruken av ressurser på foreldre som uansett ville kommet frem til gode avtaler på egenhånd. Videre har det vært et økende fokus på å involvere barn i meklingsprosessen, og evalueringer av å inkludere barn i meklingsprosessen viser positive effekter i form av betydelig reduksjon av konflikt og bedre konfliktløsning mellom foreldrene, samt reduksjon av psykiske vansker og økt psykososialt velvære hos barna.

Et tredje tilbud som potensielt kan forebygge foreldrekonflikt er **samlivskurs**. Det har vist seg at par med høy

risiko for å utvikle problemer i parforholdet har best nytte av samlivskurs (for eksempel vordende foreldre og de som er gift for andre gang). Det er videre funnet at samlivskurs kan forhindre samlivsbrudd, men det er fortsatt en mangel på studier av langtidsvirkninger. Oppsummeringsstudier viser samlet sett moderate effekter av samlivskurs. Samlivskurset «PREP» har vist seg å være spesielt effektivt også 12 måneder etter intervensjonen, og forskning viser at dette kurset bidrar til å øke parenes kommunikasjon. En oppsummeringsstudie viste økt tilfredshet med parforholdet i 14 av 17 studier på samlivskurs med varierende effektstørrelser. Selvseleksjon er et problem når man skal evaluere samlivskurs og RCT-studier er en effektiv måte å unngå dette problemet på. Vi har ikke funnet noen norske effektstudier av samlivskurs. De norske studiene som foreligger undersøker brukertilfredshet. For videre forskning er det viktig med norske studier og studier som også inkluderer effektmål på barn.

Til slutt har vi presentert noen nyere oppsummeringsstudier av **parterapi**. Det er enighet innen forskningen om at parterapi som tiltak er effektivt med tanke på å dempe problemer i parforholdet, men mekanismene er mer uklare. Meta-analyser viser gode resultater når det gjelder effekten av parterapi. Likevel er det en betydelig andel par som ikke opplever noen bedring eller som har tilbakefall tross bra resultater under behandling. Forskning har videre vist at de parene som har størst problemer i parforholdet har minst nytte av parterapi. Den viktigste forutsetningen for god effekt er parets opprinnelige av problemnivå. Dette kan understreke betydningen av tidlig og forebyggende intervensjon, som samlivskurs. Det er videre funnet at emosjonsbasert terapi kan ha bedre effekt for de parene som har moderate problemer. Det er en mangel på studier av langtidseffekten av parterapi. Blant de studiene som finnes er det vist at tilbakefallsraten er stor blant de som opprinnelig hadde god effekt av parterapien. Vi har bare funnet en effektstudie av parterapi i Norge. I en norsk doktoravhandling ble det vist at øvelser i kommunikasjon og konfliktløsningstrategi er viktige faktorer for at parene skal greie å løse problemene.

På tvers av intervensjonene ser det generelt ut til at tid er en viktig faktor for å oppnå gode resultater med par i konflikt, altså at det er viktig at tiltaket de deltar i er av en viss varighet. Spesielt gjelder dette par med større konflikter, der det er blitt påpekt at konfliktene da ofte dreier seg om følelsesmessige og relasjonelle problemer. Par med høy konflikt som deltar på mekling trenger at kommunikasjonen dem i mellom varer over tid for å sikre at de kan fungere bra sammen overfor sine barn. Likedan finner man, når man ser på mer

pedagogiske tiltak som foreldrekurs, at det er de som er av lengre varighet som ser ut til å komme best ut. Samtidig må det nevnes at ulike grupper kan ha behov for ulike tilbud, og at de som ikke har for høye nivåer av konflikt i parforholdet og selv søker hjelp antakelig også kan dra nytte av mer kortvarige tilbud.

De ulike intervensjonene som er gjennomgått i rapporten passer for par i ulike faser av samlivet og med ulike konfliktnivåer. Parterapi kan sies å ha best effekt for par med relativt lite problemer, samlivskurs ser ut til å ha best effekt for de parene med økt risiko for synkende kvalitet på samlivet, mekling kan ha effekt for par i skilsmissefasen eller rett etter i forbindelse med konfliktresolusjon av konkrete saker, og foreldrekurs etter skilsmisse har vist seg å være virkningsfullt for foreldre i konflikt etter skilsmisse.

4.2 Fremtidig forskning

Det er behov for flere RCT-studier og studier av langtidseffekter på samtlige kategorier av intervensjoner som er omtalt i denne rapporten. Videre er det et generelt behov for tettere samarbeid mellom de som utvikler tiltak og de som evaluerer tiltak. Mer spesifikt vil vi fremheve fem punkter som viktige i videre forskning på området:

Norske studier

I Norge har vi etablert et offentlig tilbud der familievernkontor tilbyr samlivskurs til alle nybakte foreldre og mekling til alle par som går fra hverandre. Foreldrekurs for par som er gått fra hverandre er mindre utbredt i Norge, selv om det er utviklet én norsk variant («Fortsatt foreldre»). Generelt har vi funnet svært få studier av effekter av de ulike intervensjonene som er foretatt i Norge. Selv om det finnes gode internasjonale studier, vil vi fremheve viktigheten av å undersøke effekten av de ulike tilbudene i en norsk kontekst. Som nevnt innledningsvis er resultater fra undersøkelser og teorier om sammenhenger både kultur- og kontekstavhengige, og for resultater fra mange av de utenlandske undersøkelsene, spesielt de amerikanske, kan det ikke uten videre tas for gitt at de gjelder i Norge. Det er derfor et klart behov for økt forskning på effekten av tiltak for å hjelpe par i konflikt. «Meklings- og forsoningsmodellen» er for eksempel et norskutviklet tilbud som det ville være svært nyttig å få evaluert effekten av.

Høykonfliktpar

Oppsummeringsstudier av de ulike intervensjonene som omtales i denne rapporten viser at det spesielt er mangel på tilbud til de foreldrene med høyest nivå av konflikt, og at de gjerne har lite nytte av å delta på de

tiltakene som finnes i dag. Et unntak er et par foreldrekurs som viste positive effekter etter intervensjon hos par som rapporterte om høyt konfliktnivå før deltakelse. Generelt viser for eksempel studier på parterapi at parene med høyest konflikt har minst nytte av å delta i intervensjon. Et høyt konfliktnivå hos foreldrene kan potensielt ha mest negativ effekt på barna, så dette vil være en gruppe det er viktig å fokusere på. Det kan derfor være et problem at mange av de aktuelle hjelpetiltakene for par i konflikt er frivillige. Det er dermed sannsynlig at parene med de høyeste nivåene av konflikt ikke deltar. I Norge er mekling tvungen, og man får dermed også fanget opp høykonfliktparene. Problemet er at de fleste som er i store konflikter forsvinner ut av meklingen uten avtaler. Her ligger en utfordring med hensyn til hvordan man skal kunne hjelpe disse parene. Et gradert meklingstilbud ut fra parets nivå av konflikt kunne vært vurdert. Den tidligere omtalte «Meklings- og forsoningsmodellen» er utformet for direkte å dempe konflikt. Denne kunne eventuelt være et tilbud til disse parene. Selv om resultatene virker lovende, trengs det fortsatt evalueringsstudier av dette tilbudet før slike tiltak iverksettes. Internasjonalt er det også utviklet en ny meklingsform for skilte foreldre med høy konflikt («CoMet») som virker lovende, men det er behov for gode effektstudier av denne metoden.

Barneperspektiv i konfliktintervensjon

Sett i lys av den negative effekten foreldrekonflikt har vist seg å ha på barn, er det viktig at barneperspektivet også er med når man skal evaluere og videreutvikle intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt. På meklingsfeltet har det for eksempel vist seg at det kan være positivt å involvere barna i meklingen. Det er viktig å finne ut hvilke intervensjoner som er mest virksomme med hensyn til å dempe konflikt sett fra barnas ståsted. Resultatene i denne rapporten viser at det er viktig for foreldrene både å få hjelp til å utvikle gode metoder for problemløsning og kommunikasjon, samt evne til å se den andre partens perspektiv. Et dempet konfliktnivå vil kunne gi foreldrene overskudd til å gi den oppmerksomhet og omsorg barna har behov for. Samtidig er det viktig for foreldrene å bli bevisste på hvordan konflikten påvirker barna, for best å kunne skjerme dem for påkjenningen det er å oppleve konflikt mellom foreldre. En viktig metodisk tilnærming for fremtidig forskning vil også være å inkludere flere mål på barns fungering, fortrinnsvis både før og etter at foreldrene har deltatt i en intervensjon. I en studie av effekten av foreldrekurs omtalt i denne rapporten, fant vi at disse kursene så ut til å ha spesielt god effekt på fungeringen til barn av par med høyt konfliktnivå. Når det gjelder samlivskurs og parterapi fant vi få eller ingen studier som vurderte effekter på barn, så dette vil være et viktig område for fremtidig forskning.

Risikofaktorer

Studier på effekten av samlivskurs har vist at par med en risiko for å utvikle konflikt har best nytte av kursene. Mulige risikofaktorer kan være skilte foreldre, det å være gift for andre gang, å bli foreldre for første gang, lav sosioøkonomisk status og det å ha barn med spesielle vansker. I Norge tilbys samlivskursene «Hva med oss?», for foreldre med nedsatt funksjonsevne, og «Godt samliv» for førstegangsførelse. Fremtidige studier av potensielle risikofaktorer for å havne i konflikt vil kunne gi kunnskap om kjennetegn ved parene som i neste runde vil kunne gjøre det mulig å tilpasse intervensjonene til det enkelte par. Kunnskap fra effekter av parterapi viser nettopp dette; når intervensjonen er tilpasset klienten, har den best effekt.

Bedre mål på konflikt

Når det gjelder metodene som er brukt til å måle effekten av intervensjonene i denne rapporten, er det flere forhold vi kan fremheve. Jakubowsky [73] poengterer at tidligere forskning tyder på at når man bruker observasjon som metode for å måle parkommunikasjon, finner man høyere effekter enn når man ber parene selv rapportere nivået på kommunikasjonen. Han forklarer dette med at når man selv rapporterer om kommunikasjonsmønstre i parforholdet kan det være en refleksjon av det personlige mentale «skjemaet» til den som rapporterer, mens observasjoner kan gi et inntrykk av den konkrete atferden. Eventuelt kan de to metodene supplere hverandre. Selvrapport kan måle ny kunnskap som er tillært og kan overføres til flere situasjoner, mens observasjon kan måle nye ferdigheter som man har lært i en spesiell kontekst. Enkelte hevder derfor at det sikreste for forskere som studerer effekten av intervensjoner for par vil være å bruke en kombinasjon av metodene.

Referanser

1. Halford, W.K. and D.K. Snyder, *Universal Processes and Common Factors in Couple Therapy and Relationship Education*. Guest Editors: W. Kim Halford and Douglas K. Snyder. *Behavior Therapy*, 2012. **43**(1): p. 1-12.
2. Emery, R.E., R.K. Otto, and W.T. O'Donohue, *A critical assessment of child custody evaluations: Limited science and a flawed system*. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 2005. **6**(1): p. 1-29.
3. Maccoby, E.E., C.E. Depner, and R.H. Mnookin, *Coparenting in the second year after divorce*. *Journal of Marriage and the Family*, 1990. **52**(1): p. 141-155.
4. Pruett, M.K., B. Nangle, and C. Bailey, *Divorcing families with young children in the court's family services unit: Profiles and impact of services*. *Family & Conciliation Courts Review*, 2000. **38**(4): p. 478-500.
5. Margolin, G., E.B. Gordis, and R.S. John, *Coparenting: a link between marital conflict and parenting in two-parent families*. *Journal of Family Psychology*, 2001. **15**(1): p. 3-21.
6. Cummings, E.M. and P.T. Davies, *Maternal Depression and Child-Development*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 1994. **35**(1): p. 73-112.
7. Grych, J.H. and F.D. Fincham, *Marital Conflict and Children's Adjustment - A Cognitive-Contextual Framework*. *Psychological Bulletin*, 1990. **108**(2): p. 267-290.
8. Davies, P.T. and E.M. Cummings, *Marital Conflict and Child Adjustment - An Emotional Security Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 1994. **116**(3): p. 387-411.
9. Sanders, M.R., *Triple P - Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting*. AeJAMH (Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health), 2003. **2**(3): p. No Pagination Specified.
10. Krishnakumar, A. and C. Buehler, *Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review*. *Family Relations*, 2004. **49**(1): p. 25-44.
11. Amato, P.R., *The consequences of divorce for adults and children*. *Journal of Marriage and the Family*, 2000. **62**(4): p. 1269-1287.
12. Amato, P.R., *The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation*. *Future of Children*, 2005. **15**(2): p. 75-96.
13. Emery, R.E., *Postdivorce family life for children: An overview of research and some implications for policy*. Thompson, Ross A [Ed], 1999: p. 3-27.
14. Dillon, P.A. and R.E. Emery, *Divorce mediation and resolution of child custody disputes: Long-term effects*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1996. **66**(1): p. 131-140.
15. Kelly, J.B., *Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2000. **39**(8): p. 963-973.
16. Bekkhus, M., et al., *The Role of Pre- and Postnatal Timing of Family Risk Factors on Child Behavior at 36 months*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2011. **39**(4): p. 611-621.
17. Buehler, C., et al., *Interparental Conflict and Youth Problem Behaviors: A Meta-Analysis*. *Journal of Child and Family Studies* 1997. **6**: p. 233-247.
18. Wekerle, C. and D.A. Wolfe, *Dating violence in mid-adolescence: Theory, significance, and emerging prevention initiatives*. *Clinical Psychology Review*, 1999. **19**(4): p. 435-456.
19. Amato, P.R., *Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis*. *Journal of Family Psychology*, 2001. **15**(3): p. 355-370.
20. Emery, R.E., *Interparental conflict and the children of discord and divorce*. *Psychological Bulletin; Psychological Bulletin*, 1982. **92**(2): p. 310.
21. Amato, P.R. and B. Keith, *Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis*. *Journal of Marriage and the Family*, 1991. **53**(1): p. 43-58.
22. Ghazarian, S.R. and C. Buehler, *Interparental Conflict and Academic Achievement: An Examination of Mediating and Moderating Factors*. *Journal of Youth and Adolescence*, 2010. **39**(1): p. 23-35.
23. Nilsen, W., Skipstein, A., Gustavson, K., *Foreldrekonflikt, samlivsbrudd og mekling: Konsekvenser for barn og unge*. 2012, Oslo: Folkehelseinstituttet
24. Moxnes, K., *Skånsomme skilsmisser: med barnet i fokus*. 2003. Oslo: Høyskoleforlaget.
25. Holt, J.L. and C.J. DeVore, *Culture, gender, organizational role, and styles of conflict resolution: A meta-analysis*. *International Journal of Intercultural Relations*, 2005. **29**(2): p. 165-196.
26. *St.meld. nr. 29 (2002-2003): Om familien - forpliktende samliv og foreldreskap*. Oslo: Barne- og familiedepartementet.
27. SSBa. *Nye saker i familievernet, etter problemstilling og primærklientens kjønn og viktigste årsak til henvendelse 2011* [Lastet ned 20.02.2013]. www.ssb.no.

28. SSBb. *Avsluttede meklinger, etter meklingsinstans, region og årsak til meklingsinstans*. 2011. [Lastet ned 20.02.2013]. www.ssb.no.
29. Cashmore, J., N. Patrick, and L. Parkinson, *Reasons for disputes in high conflict families*. Journal of Family Studies, 2011. **17**(3): p. 186-203.
30. Fackrell, T.A., A.J. Hawkins, and N.M. Kay, *How effective are court-affiliated divorcing parents education programs? A meta-analytic study*. Family Court Review, 2011. **49**(1): p. 107-119.
31. Goodman, M., et al., *Parent Psychoeducational Programs and Reducing the Negative Effects of Interparental Conflict Following Divorce*. Family Court Review, 2004. **42**(2): p. 263-279.
32. Geasler, M.J. and K.R. Blaisure, *1998 Nationwide survey of court-connected divorce education programs*. Family Court Review, 1999. **37**(1): p. 36-63.
33. Arbuthnot, J. and D.A. Gordon, *Does mandatory divorce education for parents work? A six-month outcome evaluation*. Family & Conciliation Courts Review, 1996. **34**(1): p. 60-81.
34. Kramer, L. and C.A. Washo, *Evaluation of a court-mandated prevention program for divorcing parents: The Children First program*. Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 1993. **42**(2): p. 179-186.
35. Braver, S.L., W.A. Griffin, and J.T. Cookston, *Prevention Programs for Divorced Nonresident Fathers*. Family Court Review, 2005. **43**(1): p. 81-96.
36. Shifflett, K. and E. Cummings, *A program for educating parents about the effects of divorce and conflict on children: An initial evaluation*. Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 1999. **48**(1): p. 79-89.
37. Grych, J.H., *Interparental Conflict as a Risk Factor for Child Maladjustment: Implications for the Development of Prevention Programs*. Family Court Review, 2005. **43**(1): p. 97-108.
38. Sigal, A., et al., *Do parent education programs promote healthy postdivorce parenting? Critical distinctions and a review of the evidence*. Family Court Review, 2011. **49**(1): p. 120-139.
39. Kramer, K.M., et al., *Effects of skill-based versus information-based divorce education programs on domestic violence and parental communication*. Family & Conciliation Courts Review, 1998. **36**(1): p. 9-31.
40. Kramer, L. and A. Kowal, *Long-term follow up of a court-based intervention for divorcing parents*. Family Court Review, 1998. **36**(4): p. 452-465.
41. Arbuthnot, J., C.J. Poole, and D.A. Gordon, *Use of educational materials to modify stressful behaviors in post-divorce parenting*. Journal of Divorce & Remarriage, 1996. **25**(1-2): p. 117-137.
42. Arbuthnot, J., K.M. Kramer, and D.A. Gordon, *Patterns of Relitigation*. Family Court Review, 1997. **35**(3): p. 269-279.
43. Weiss, L. and S. Wolchik, *New Beginnings: An empirically-based intervention program for divorced mothers to help their children adjust to divorce*. Briesmeister, James M [Ed], 1998: p. 445-478.
44. Wolchik, S., et al., *The children of divorce parenting intervention: Outcome evaluation of an empirically based program*. American Journal of Community Psychology, 1993. **21**(3): p. 293-331.
45. Wolchik, S.A., et al., *An experimental evaluation of theory-based mother and mother-child programs for children of divorce*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000. **68**(5): p. 843-856.
46. Dawson-McClure, S.R., et al., *Risk as a moderator of the effects of prevention programs for children from divorced families: A six-year longitudinal study*. Journal of Abnormal Child Psychology, 2004. **32**(2): p. 175-190.
47. Zhou, Q., et al., *Mother-child relationship quality and effective discipline as mediators of the 6-year effects of the new beginnings program for children from divorced families*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2008. **76**(4): p. 579-594.
48. Cookston, J.T., et al., *Effects of the Dads for Life intervention on interparental conflict and coparenting in the two years after divorce*. Family Process, 2007. **46**(1): p. 123-37.
49. Kibler, S., E. Sanchez, and M. Baker-Jackson, *Pre-contempt / contemptors group diversion counselling program*. Family Court Review, 1994. **32**(1): p. 62-71.
50. Mclsaac, H. and C. Finn, *Parents Beyond Conflict: A cognitive restructuring model for high-conflict families in divorce*. Family & Conciliation Courts Review, 1999. **37**(1): p. 74-82.
51. Helskog, G.H.L., Tafjord, K. og Myrvik, H. *Fortsatt foreldre: Godt nok samarbeid etter samlivsbrudd*. 2011, Oslo: Barne, ungdoms- og familiedirektoratet.

52. Bjørseth, M.V., *Foreldresamarbeid etter samlivsbrudd: En kvalitativ studie om hvordan foreldre opplever at veiledningen fra kurset Fortsatt Foreldre kan bidra til å styrke foreldresamarbeidet*. [Masteroppgave], 2011. Trondheim: NTNU.
53. Hagen, M., *Foreldre i mekling*. [Masteroppgave], 2008. Oslo: Universitetet i Oslo.
54. Wall, J.A., J.B. Stark, and R.L. Standifer, *Mediation - A current review and theory development*. Journal of Conflict Resolution, 2001. **45**(3): p. 370-391.
55. Tjersland, O.A. and W. Gulbrandsen, *Mekling ved samlivsbrudd: oversikt over modeller og ideologi*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 2010. **47**(8): p. 692-700.
56. Walker, J., *Family mediation: The rhetoric, the reality and the evidence*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 2010. **47**(8): p. 676-687.
57. Kelly, J.B., *Family mediation research: Is there empirical support for the field?* Conflict Resolution Quarterly, 2004. **22**(1-2): p. 3-35.
58. Gulbrandsen, W. and O.A. Tjersland, *Mekling ved samlivsbrudd: en oversikt over effektstudier*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 2010. **47**(8): p. 705-714.
59. Emery, R.E., et al., *Child custody mediation and litigation: custody, contact, and coparenting 12 years after initial dispute resolution*. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 2001. **69**(2): p. 323-32.
60. Jacobs, N. and R. Jaffe, *Investigating the efficacy of coMet, a new mediation model for high-conflict separating parents*. American Journal of Family Therapy, 2010. **38**(1): p. 16-31.
61. Mayer, S. and K. Normann, *Children in family mediation: A practice model*. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 2006. **55**(8): p. 600-614.
62. Walton, L., C. Oliver, and C. Griffin, *Divorce mediation: The impact of mediation on the psychological well-being of children and parents*. Journal of Community & Applied Social Psychology, 1999. **9**(1): p. 35-46.
63. McIntosh, J., C. Long, and L. Moloney, *Child-Focused and Child-Inclusive Mediation: A Comparative Study of Outcomes*. Journal of Family Studies, 2004. **10**(1): p. 87-95.
64. McIntosh, J.E., Y.D. Wells, and C.M. Long, *Child-focused and child-inclusive family law dispute resolution: One year findings from a prospective study of outcomes*. Journal of Family Studies, 2007. **13**(1): p. 8-25.
65. Ådnanes, M., et al., *Evaluering av mekling etter ekteskapslov og barnelov*. 2011: NTNU Samfunnsforskning.
66. Ekeland, T. and V. Myklebust, *Divorce mediation in Norway: A program evaluation*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 1997. **34**(8): p. 668-677.
67. Gulbrandsen, W. and O.A. Tjersland, *FORM-prosjektet. Foreldremekling ved samlivsbrudd. Delrapport nr. 2*. 2011, Psykologisk institutt: Universitetet i Oslo.
68. Tjersland, O.A., *Mekling for dem som må ha det*, in *Aftenposten*. 2013.
69. Rønbeck, K., *Konflikt og forsoning - en evalueringsundersøkelse*, [Doktoravhandling] 2008, Det samfunnsvitenskapelige fakultet: Universitetet i Oslo.
70. Gulbrandsen, W., *Foreldre i skilsmissekonflikter: Samspill og kilder til det fastlåsende*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 2013. **50**(6): p. 538-551.
71. Mortensen, Ø. and F. Thuen, *Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs*. 2007.
72. Bufdir, *Godt samliv. Parkurs for førstegangsforeldre. En nyttevurdering*. 2006, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet: Oslo.
73. Jakubowski, S.F., et al., *A review of empirically supported marital enrichment programs*. Family Relations, 2004. **53**(5): p. 528-536.
74. Thuen, F., *Marital disruption and mental health: Preventive measures*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 2003. **40**(1): p. 12-22.
75. Accordino, M.P. and B.G. Guerney, *Relationship Enhancement Couples and Family Outcome Research of the Last 20 Years*. The Family Journal, 2003. **11**(2): p. 162-166.
76. Butler, M.H., *A meta-analytic update of research on the couple communication program*. The American Journal of Family Therapy, 1999. **27**(3): p. 223-237.
77. Burchard, G.A., et al., *A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life*. Journal of Psychology and Theology, 2003. **31**(3): p. 240-252.
78. Hawkins, A.J., et al., *Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2008. **76**(5): p. 723.
79. Halford, W.K. and G. Bodenmann, *Effects of Relationship Education on Maintenance of Couple Relationship Satisfaction*. Clinical Psychology Review, 2013. **33**(4): p. 512-525.

80. Markman, H.J., S.M. Stanley, and S.L. Blumberg, *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best-seller for enhancing marriage and preventing divorce*. 2010: Jossey-Bass.
81. Halford, W., et al., *Couple care: The Couple Commitment and Relationship Enhancement Program*. 2006, Brisbane: Australian Academic Press.
82. Bodenmann, G. and S. Shantinath, *The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping*. Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 2004. **53**(5): p. 477-484.
83. Woodin, E.M., *A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings*. Journal of Family Psychology, 2011. **25**(3): p. 325.
84. Stanley, S.M., et al., *Decreasing divorce in US Army couples: Results from a randomized controlled trial using PREP for Strong Bonds*. Journal of couple & relationship therapy, 2010. **9**(2): p. 149-160.
85. Wood, R.G., et al., *The Effects of Building Strong Families: A Healthy Marriage and Relationship Skills Education Program for Unmarried Parents*. Journal of Policy Analysis and Management, 2012. **31**(2): p. 228-252.
86. Hsueh, J., et al., *The supporting healthy marriage evaluation: Early impacts on low-income families. OPRE Report 2012–11*. 2012, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, US Department of Health and Human Services.
87. Stanley, S.M., et al., *Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey*. Journal of Family Psychology, 2006. **20**(1): p. 117.
88. Shapiro, A.F., J.M. Gottman, and S. Carrère, *The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives*. Journal of Family Psychology, 2000. **14**(1): p. 59.
89. Mortensen, Ø., et al., *Adding a baby to the equation. Married and cohabiting women's relationship satisfaction in the transition to parenthood*. Family process, 2012. **51**(1): p. 122-139.
90. Halford, W.K., J. Petch, and D.K. Creedy, *Promoting a positive transition to parenthood: A randomized clinical trial of couple relationship education*. Prevention Science, 2010. **11**(1): p. 89-100.
91. Bodenmann, G. and A.K. Randall, *Common factors in the enhancement of dyadic coping*. Behavior therapy, 2012. **43**(1): p. 88-98.
92. Loew, B., et al., *Internet Delivery of PREP-Based Relationship Education for At-Risk Couples*. Journal of Couple & Relationship Therapy, 2012. **11**(4): p. 291-309.
93. Halford, W.K., et al., *Couple relationship education at home: Does skill training enhance relationship assessment and feedback?* Journal of family psychology, 2010. **24**(2): p. 188.
94. Duncan, S.F., A. Steed, and C.M. Needham, *A comparison evaluation study of web-based and traditional marriage and relationship education*. Journal of Couple & Relationship Therapy, 2009. **8**(2): p. 162-180.
95. Bufdir. *Godt samliv - samlivskurs for nybakte foreldre*. [Lastet ned 26.03.2013]. www.bufetat.no.
96. Knatten, A., *Forebyggende familiearbeid i smabarnsfamilien: utviklingen av et landsdekkende, politisk initiert forebyggingstiltak*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 2007. **44**(12): p. 1485.
97. Kittelsaa, A.M., et al., *Hva med oss? Evaluering av parkurs for forledre til barn med nedsatt funksjonsevne*, in *Mangfold og inkludering*. 2012, NTNU Samfunnsforskning AS: Trondheim.
98. Snyder, D.K., A.M. Castellani, and M.A. Whisman, *Current status and future directions in couple therapy*. Annu. Rev. Psychol., 2006. **57**: p. 317-344.
99. Shadish, W.R. and S.A. Baldwin, *Effects of Behavioral Marital Therapy: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2005. **73**(1): p. 6.
100. Wood, N.D., et al., *What works for whom: a meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress*. The American Journal of Family Therapy, 2005. **33**(4): p. 273-287.
101. Lebow, J., *What does the research tell us about couple and family therapies?* Journal of clinical psychology, 2000. **56**(8): p. 1083-1094.
102. Davis, S.D., J.L. Lebow, and D.H. Sprenkle, *Common factors of change in couple therapy*. Behavior therapy, 2012. **43**(1): p. 36-48.
103. Bray, J.H. and E.N. Jouriles, *Treatment of marital conflict and prevention of divorce*. Journal of Marital and Family Therapy, 1995. **21**(4): p. 461-473.
104. Tilden, T., *The course and outcome of dyadic adjustment and individual distress during and after residential couple therapy*. [Doktorgrad] 2010.

APPENDIX 1: Søkeord

1. PARENT CONFLICT: TS=(*"Parent* conflict*" OR "inter-parental conflict*" OR "inter-parental* conflict*" OR "parent-parent conflict*" OR "family conflict*" OR "marital conflict*" OR "marriage conflict*" OR "divorce conflict*" OR "high-conflict marriage*" OR "marital disruption" OR "triangulation" OR "hostile parenting" OR "divorce" OR "noncustodial parent" OR "parental divorce"*)
2. INTERVENTION: TS=(*"psychoeducation* program*" OR "psycho-education* program*" OR "psycho-education" OR "psycho-education" OR "couples therapy" OR "family counselling" OR "conflict prevention" OR "parenting course*" OR "parent training" OR "parent education" OR "divorce education" OR "divorce intervention" OR "marriage counselling" OR "collaborative divorce" OR "coparent counselling" OR "co-parent counselling" OR "coparenting" OR "co-parenting" OR "parenting coordination" OR "prevention program*" OR "joint custody" OR "divorcing parent education" OR "co-parenting intervention" OR "coparenting intervention" OR "parent training program" OR "communication skills training" OR "dysfunctional parenting style" OR "marital therapy" OR "preventative intervention"*)
3. EFFECTS: TS=(*"parent-child relationship*" OR "child adjustment" OR "child maladjustment" OR "subjective well-being" OR "child well-being" OR "psychological distress" OR "mental health" OR "decrease* conflict" OR "reduce* conflict" OR "internal*" OR "external*" OR "anxi*" OR "depress*" OR "life satisfaction" OR "child behavior* problem*" OR "behavior* problem*" OR "emotional problem*" OR "emotional distress" OR "disruptive child behavior*" OR "resilience" OR "resiliency" OR "developmental psychopathology" OR "post-divorce adjustment" OR "emotional insecurity" OR "psychological splitting" OR "loyalty conflict*" OR "self-destructive behavior*" OR "decrease amount* of conflict*" OR "improve communication" OR "coparent*" OR "parental skills" OR "parent* relationship" OR "reduce conflict*" OR "reduction of conflict" OR "minimi* conflict*" OR "lower* conflict*" OR "reduce parent* conflict*" OR "reduce interparental conflict" OR "program* evaluation" OR "parental alienation syndrome" OR "intervention evaluation" OR "conflict reduction"*)

Et endelig søk ble gjort som kombinerte minst et treff fra hvert av områdene (#1 AND #2 AND #3).

