



RAPPORT

Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs

Øystein Mortensen & Frode Thuen

HEMIL-senteret
Universitetet i Bergen

ISBN 978-82-7669-116-0 (trykt)

ISBN 978-82-7669-118-4 (pdf)

Forord

Senter for forskning på helsefremmende arbeid, miljø og livsstil¹ (HEMIL), Universitetet i Bergen, har på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) foretatt en litteraturgjennomgang av internasjonal forskning på samlivskurs og en oppsummering av ulike modeller for samlivskurs i Norge. Det er i denne sammenheng lagt vekt på å beskrive og vurdere de mest sentrale samlivskursene her i landet. Vi vil takke representantene for de aktuelle kursene, som har besvart våre spørsmål og som har forsynt oss med ulike typer skriftlig materiell i forbindelse med utarbeidelsen av kunnskapsstatusen.

Vi har lagt vekt på å formidle funnene og våre vurderinger ut fra et ideal om tilgjengelighet og lesbarhet. Dette hensynet vil i noen grad stå i motsetning til idealet om presisjon og etterprøvbarhet som kjennetegner en streng vitenskapelig rapportering. Vi håper likevel at vi har klart å balansere disse idealene på en tilfredsstillende måte.

Bergen, mars 2007

Øystein Mortensen

Frode Thuen

¹ HEMIL-senteret, som er organisert under Institutt for Utdanning og helse, Universitetet i Bergen, er et senter for forskning på helsefremmende arbeid, miljø og livsstil. Hovedoppgavene for senteret er forskning og undervisning. Forskningsgrupper arbeider med problemstillinger knyttet til forebyggende og helsefremmende arbeid (herunder evalueringer av tiltak), helseatferd, det nære miljøets betydning for helse og trivsel, mobbing, antisosial atferd, familierelatert forskning og helsepolitikk. Senteret er engasjert i forskning på forebyggende og helsefremmende arbeid også i U-land. HEMIL-senteret har siden 1990 vært samarbeidssenter for Verdens Helseorganisasjon.

Sammendrag

De aller fleste studier av parforhold viser at det å leve i et lykkelig samliv gir svært mange fordeler for den enkelte, både med tanke på livskvalitet og helse (Halford, 1997). Til tross for at det fortsatt er slik at majoriteten av gifte par holder sammen hele livet (Stanley, Blumberg et al., 2003), er det på tvers av ulike studier vist at tilfredsheten i parforhold har en tendens til å avta de første 10 årene i et ekteskap, og en betydelig andel par går igjennom lang tid med samlivsproblemer før de ender opp med å gå fra hverandre (Holman, Birch et al., 2001). På bakgrunn av dette har et tema i familieforskningen vært å undersøke om det finnes effektive forebyggende tiltak for å styrke parforhold og senke forekomsten av samlivsbrudd.

Samlivskurs er en slik form for forebyggende samlivsstyrkende tiltak, der en ved å formidle informasjon og ferdighetstrening gir par kunnskap og verktøy til å opprettholde og forbedre parforholdet. Den foreliggende rapporten har som formål å gjøre opp en kunnskapsstatus med henblikk på hva som finnes av ulike samlivskurs, både i Norge og internasjonalt, og hvilken effekt disse har vist i ulike studier. Metoden som ligger til grunn for rapporten er en kritisk gjennomgang av de viktigste studier og eksisterende litteratur på området. I tillegg til litteratur som allerede var samlet ved HEMIL-senteret, er omfattende elektroniske søk gjennomført, og de ulike norske aktørene har bidratt ved å svare på spørsmål og formidle dokumentasjon og litteratur.

Den foreliggende rapporten har to hovedfokus. Første del tar for seg internasjonal forskning, mens andre del tar for seg norske forhold, og vurderer norske samlivskurs opp mot kunnskapen man har fra internasjonale studier. En samlet vurdering av de utvalgte studiene kan tyde på at samlivskurs under visse betingelser kan endre pars samhandlingsmønstre og være i stand til å produsere moderate forbedringer i tilpasning og stabilitet i parforhold (se Christensen, 1999; Giblin, 1985; Guernsey, 1990; Hahlweg, 1988; Sayers, 1998). Det er imidlertid ikke en klar konsensus blant forskerne omkring styrken og varigheten av disse endringene. Effektene viser seg, i tillegg til selve kvaliteten på samlivskursene, også å være avhengig av karakteristika ved parene som deltar, og når tid i parforholdets utvikling parene deltar. Det er dermed usikkerhet i forskningen både knyttet til i hvilken grad samlivskurs generelt har effekt, og om effekten varierer mellom ulike typer par, og på hvilken måte man best kan nå de parene som har høyest risiko for å oppleve samlivsbrudd. Det er altså et behov for mer kunnskap innen feltet. Stanley (2001) argumenterer likevel for at kunnskapen så langt gir grunnlag for optimisme med hensyn til å kunne forebygge samlivsbrudd ved å tilby samlivskurs tidlig i etableringen av parforhold.

På bakgrunn av funnene som er gjort gir den foreliggende rapporten avslutningsvis noen råd både for framtidig implementering av tiltak, og også videre evaluering av de samlivskurs som per i dag drives i Norge. Det foreslås at sentrale aktører rekrutteres til å bidra til forskning på feltet ved å knytte økonomiske incitament til slik virksomhet. Det anbefales at det utarbeides enkle instrumenter for å kartlegge deltakernes og kursledernes erfaringer, som alle kursarrangører som mottar offentlig støtte må forplikte seg til å benytte i en periode. Dataene kan brukes til å sammenligne ulike typer kurs, og identifisere hva som kjennetegner kvalitativt gode samlivskurs. En gruppe fagfolk bør ha ansvaret for et slikt arbeid som både kan gi nyttige forskningsresultater og samtidig utvikle standarder og kriterier for samlivskurs som kan søke om offentlig støtte.

Innhold

Forord.	s. 1
Sammendrag.	s. 2
1. Innledning.	s. 4
2. Metode – strategiske søk.	s. 5
3. Hva er samlivskurs og hvilke modeller for samlivskurs finnes internasjonalt?	s. 6
3.1. Hvordan vurderer man effekt av samlivskurs?	s. 8
4. Hvilken effekt har samlivskurs?	s. 10
4.1. Metastudier.	s. 10
4.2. Enkeltstudier.	s. 13
4.3. Under hvilke betingelser har samlivskurs effekt?	s. 16
4.3.1. Karakteristika ved parene som deltar.	s. 16
4.3.2. Timing av intervensjonen.	s. 17
4.3.3. Kvaliteten i samlivskurset.	s. 17
4.4. Oppsummering – internasjonal forskning.	s. 19
5. Norske samlivskurs.	s. 20
5.1. Hvilke ulike samlivskurs finnes i Norge og hvilket ideologisk grunnlag har de?	s. 20
5.2. Hva bygger de på av empiri og erfaringsbasert kunnskap?	s. 22
5.3. Vurdering av norske samlivskurs i lys av den gjennomgåtte forskningen på feltet.	s. 23
5.4. Anbefalinger.	s. 24
Referanser	s. 25
Appendiks	s. 29

1. Innledning

En av de mest betydelige sosiale endringene som har skjedd i store deler av den vestlige verden de siste tiårene, er den sterke økningen i familieoppløsning som følge av samlivsbrudd. Denne utviklingen har også medført en vekst i forskning på familierelaterte tema. Ett sentralt tema i denne forskningen har vært å kartlegge konsekvenser av det å oppleve samlivsbrudd. Det synes nå å være godt dokumentert at både voksne og barn får økt risiko for utvikling av psykososiale problemer etter samlivsbrudd (Amato, 2000; Coie, 1993; , 2001; Thuen & Laerum, 2005). De aller fleste studier av parforhold viser også at å leve i et lykkelig samliv gir svært mange fordeler for den enkelte, både med tanke på livskvalitet og helse (Halford, 1997). Til tross for at det fortsatt er slik at majoriteten av gifte par holder sammen hele livet (Stanley, Blumberg et al., 2003), er det på tvers av ulike studier vist at tilfredsheten i parforhold har en tendens til å avta de første 10 årene i et ekteskap, og en betydelig andel par går igjennom lang tid med samlivsproblemer før de ender opp med å gå fra hverandre (Holman, Birch et al., 2001). Et annet viktig tema i familieforskningen har derfor vært å undersøke om det finnes effektive tiltak for å imøtekomme utfordringene dette byr på. Tiltak for å forbedre kvaliteten i parforhold og forebygge konflikter og problemer som kan lede til samlivsbrudd, har potensial både til å senke frekvensen av samlivsbrudd, øke kvaliteten på eksisterende parforhold, og dermed redusere risikoen for utvikling av helseplager både blant voksne og barn.

Det finnes to typer tiltak som retter seg mot parforhold; terapeutiske- og forebyggende tiltak. Den første kategorien er i form av familie/ekteskapsrådgivning og retter seg mot par som allerede har utviklet problemer. Den andre kategorien består av ulike tiltak som faller inn under betegnelsen samlivsstyrkende tiltak, og er preventive tiltak som har til hensikt å hjelpe par til å fungere sammen på måter som forebygger en negativ utvikling av samhandlingsmønstre som kan føre til problemer i parforholdet. Samlivskurs er en form for samlivsstyrkende tiltak der en ved å formidle informasjon og ferdighetstrening gir par kunnskap og verktøy til å opprettholde og forbedre parforholdet. Denne rapporten har som formål å foreta en kritisk gjennomgang av eksisterende litteratur og studier av slike samlivskurs, for å gjøre opp en kunnskapsstatus med henblikk på hva som finnes av ulike tilbud både i Norge og internasjonalt, og hvilken effekt disse har vist i ulike studier.

2. Metode – strategiske søk

I tillegg til gjennomgang av litteratur som allerede var samlet ved HEMIL-senteret, er omfattende elektroniske søk gjennomført. Følgende databaser er brukt i disse søkene: ISI WEB of Science, psycINFO, JSTOR, ERIC, og BIBSYS. Disse er vurdert å dekke de journaler, tidsskrifter og fagbøker innenfor psykologi, pedagogikk, og tilgrensende helsefag, som er av betydning innen feltet. I tillegg til å søke spesifikt på de mest kjente navn innen forskningen på området, var strategien i søkene å prøve ut alle kombinasjoner av søkeord som er relevant i forhold til samlivskurs (oversikt over søkeord er gitt i appendiks). Alle kjente begrep innen denne litteraturen er derfor brukt i logiske kombinasjoner, og både tittel og sammendrag i artikler og bøker er i søkene skannet for de aktuelle søkekriteriene. På bakgrunn av gjennomlesning av artikler som ble funnet, ble det satt i gang videre søk både utfra nye interessante referanser, og nye fagtermer som dukket opp. Lignende muligheter ga også det at de fleste av databasene som ble anvendt også gir oversikt over artikler som refererer til den gjeldende artikkelen man har foran seg.

Litteratur og studier som er tatt med er valgt ut på bakgrunn av to hovedkriterier: metodisk kvalitet og relevans for norske forhold. I vurderingen av metodisk kvalitet er kontrollerte, randomiserte studier som inkluderer en kontrollgruppe foretrukket. Dette spesielt på grunn av denne typen designs styrke når det gjelder å kunne si noe om kausale sammenhenger, samt utelukke andre forhold enn samlivskurset i seg selv til å forklare observerte effekter. I utvelgelsen av artikler er noen sentrale studier publisert før år 2000 gjennomgått i detalj, men metastudier og oppsummeringsartikler er vektlagt. Når det gjelder publiserte arbeider fra de siste årene, er det foretatt en mer omfattende gjennomgang av enkeltstudier, med vekt på sentrale empiriske artikler som har tilført kunnskap utover det man allerede vet. Også nyere oppsummeringsartikler og metastudier er funnet og redegjort for.

3. Hva er samlivskurs og hvilke modeller for samlivskurs finnes internasjonalt?

Strukturerte forebyggende tiltak for par hadde sin begynnelse på 1960-tallet med innsats fra religiøse organisasjoner, og hadde utspring i enkle konsultasjoner fra prester idet par skulle inngå ekteskap (Hunt, Hof et al., 1998). Fra den gang frem til i dag har det vært en formidabel økning i både utvikling av, forskning på, og spredning av samlivskurs. På slutten av 1990-tallet deltok mellom en tredjedel og en fjerdedel av alle par som var i ferd med å gifte seg i USA, Australia, og Storbritannia, på en eller annen form for førektekapelig konsultasjon eller samlivskurs (Stanley, Markman et al., 2001). Mesteparten av de samlivskurs som blir tilbudt er fortsatt gitt av religiøse krefter, og de fleste av disse har ikke vært gjenstand for systematisk evaluering (Halford, Markman et al., 2003).

Den amerikanske forskningen og utviklingen er dominerende på dette feltet, og samlivskurs i USA går under mange navn; *premarital preparation, premarital prevention, premarital education, premarital enrichment, preventive education, relationship education*, og *relationship enhancement*, for å nevne de mest brukte. I den foreliggende rapporten vil alle typer forebyggende tiltak for par for enkelthets skyld kalles *samlivskurs*. Man ser imidlertid utfra de ulike amerikanske termene på samlivskurs at feltet tradisjonelt har blitt knyttet til forberedelse til ekteskapet. Sett i lys av norske forhold kan dette virke litt på siden av hvordan vi tenker omkring målgruppene for samlivskurs. Av alle kvinner født i Norge i løpet av 1970-tallet, har kun 10 % giftet seg uten å i en periode først vært samboer med partneren, og i 2000 ble halvparten av alle barn i Norge født utenfor ekteskap (Hauge, Hurlen et al., 2001). Gjennomsnittlig alder for giftemål i Norge er 29.5 for kvinner og 32.2 for menn. Samtidig er om lag halvparten av alle ekteskap forventet å ende i skilsmisse, og samboende par antas å gå fra hverandre med høyere frekvens (SSB, 2003). Utviklingen og variasjonen i familiekonstellasjoner i Norge, tilsier at norske samlivskurs må ha en bredere definisjon av målgrupper enn *førektekapelig forberedelse* som har vært hovedfokuset i USA. Dette er for øvrig i økende grad blitt endret også i USA de senere årene..

Det finnes en lang rekke ulike samlivskurs som tar sikte på å forebygge problemer og fremme positive kvaliteter i parforhold. Disse retter seg ofte mot par som er i en etableringsfase, for eksempel ved at de planlegger å inngå, eller nylig har inngått ekteskap, eller at de venter barn. Par som har vært etablert over lengre tid kan imidlertid også inkluderes i målgruppen. Et typisk samlivskurs består av en strukturert serie av møter der det blir gitt foredrag, øvelser for parene, gruppe eller par-diskusjon, og ferdighetstrening (Christensen, 1999). Generelt sett har samlivskursene det eksplisitte mål å lære par ferdigheter som antas å være relevant for å opprettholde et godt parforhold og forberede par på sannsynlige fremtidige problemer og utfordringer i parforholdet. Vanligvis bygger samlivskurs på en blanding av fire komponenter: *bevissthet, tilbakemelding, kognitiv endring, og ferdighetstrening* (Halford, Markman et al., 2003). *Bevissthet* viser til det å formidle informasjon om viktige faktorer som har vist seg å påvirke kvaliteten i et parforhold, og hjelpe partnerne til å klargjøre forventninger til parforholdet seg imellom. *Tilbakemelding* innebærer vurdering av, og tilbakemelding til, hvert enkelt par om hvordan deres parforhold fungerer. Dette gjøres oftest ved hjelp av et standardisert spørreskjema som kartlegger ulike aspekt av parforholdet. *Kognitiv endring* søker å fremme og forsterke holdninger og tanker som antas å øke grad av positiv samhandling i parforhold. Et eksempel her kan være fokus på forpliktelse til parforholdet, eller det å fremme empati for partneren. *Ferdighetstrening* innebærer at par mottar en blanding av foredrag og demonstrasjoner av relasjonelle ferdigheter som anses viktig for å

bevare kvaliteten i parforholdet, og at parene deretter får mulighet til å øve på disse ferdighetene. Dette kan eksempelvis være kommunikasjon under konflikter.

Noen avgrensninger er nødvendig før videre beskrivelser av hvilke ulike modeller for samlivskurs som finnes. Premarital Preparation and Relationship Enhancement (PREPARE) (Olson, 1996), the Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study (FOCCUS) (Markey & Micheletto, 1997), og Relationship Evaluation (RELATE) (Busby, 2001) er alle kjente program innen feltet. (Halford, 2004a) kaller disse *inventorietilnærmingen* innen forebyggende samlivstiltak. Inventorietilnærmingen innebærer at hver partner fyller ut et spørreskjema som kartlegger et vidt spekter av parets fungering, og parene får deretter systematisk tilbakemelding på resultatene deres (Halford, Markman et al., 2003). I noen tilfeller er denne tilbakemeldingen supplert med ferdighetstrening, men dette er ikke en sentral del av inventorietilnærmingen (Larson, 2002). Med bakgrunn i at inventoriene i hovedsak mangler en komponent der parene øver på relasjonelle ferdigheter, og at tilnærmingen dessuten mangler systematiske vurderinger av langtidseffekter, regnes ikke tilnærmingen som interessant for den foreliggende rapporten. I det videre vil derfor kun programmer som inneholder en komponent av *ferdighetstrening* bli omtalt som *samlivskurs*. Det er likevel viktig å understreke at disse inventoriene som måleinstrument alle har vist seg reliable og valide, og at de predikerer utvikling i parforhold godt (Halford, 2004a). I evalueringer av effekter av samlivskurs blir disse instrumentene derfor ofte brukt.

Eksisterende samlivskurs varierer i noen grad i forhold til teoretisk og ideologisk utgangspunkt. De er også forskjellige med hensyn til struktur og varighet, metoder de benytter, og hvilke aspekt ved parforhold og samliv de berører. Eksempler på eksisterende modeller for samlivskurs er Relationship Enhancement program (RE) (Guernsey, 1977), The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) (Markman, Floyd et al., 1988), The Couple Commitment and Relationship Enhancement program (Couple CARE) (Halford, 2004b), Couples Communication (CC) (Miller, Miller et al., 1992), Couples Coping Enhancement Training (CCET) (Bodenmann, 2004), og Strategic Hope-Focused Enrichment (Worthington & Ripley, 2002).

Tre av disse skiller seg ut ved at de er mye brukt og at de har vært gjenstand for systematiske evalueringer. Disse er Couples Communication (CC) (Miller et al., 1992), Relationship Enhancement program (RE) (Guernsey, 1977), og The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) (Markman, Floyd et al., 1988). En styrke i disse samlivskursene er også at de fokuserer innsatsen mot variabler som i forskning har vist seg å predikere utviklingen i parforhold. Dette gjelder først og fremst fokuset på kommunikasjon og konflikthåndtering. Observert effektiv kommunikasjon hos par predikerer opprettholdelsen av tilfredshet i parforholdet i de første 5-10 årene (Gottman, Coan et al., 1998).

Couple Communication (CC) (Miller et al., 1992) ble utviklet på slutten av sekstitallet, og har sitt utspring i systemteori. Kurset har fire primære mål: a) å øke bevisstheten og oppmerksomheten på seg selv, andre og relasjonen; b) å lære par ferdigheter for mer effektiv kommunikasjon; c) å lære par nye måter å berike relasjonen på; d) å øke tilfredshet i parforholdet. Kurset innebærer typisk fire 2-3 timers sesjoner med opptil 12 par.

Relationship Enhancement (RE) (Guernsey, 1977) bygger på en eklektisk modell med utgangspunkt i flere psykoterapeutiske skoler, men med vekt på læringsteori og arbeidet til Carl Rogers. I RE får utvikling av empati ovenfor partneren svært stor oppmerksomhet. RE lærer par et sett av ferdigheter som vektlegger å kommunisere effektivt, respondere empatisk,

løse konflikter på en gjensidig tilfredsstillende måte, og å bryte ut av negative sirkler til fordel for mer konstruktiv atferd. RE blir gitt i mange varianter, men oftest i ukentlige sesjoner av 2 timers varighet over 10 til 15 uker.

The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) (Markman, Stanley et al., 1994) ble utviklet på 80-tallet og er primært basert på prinsipper og teknikker med utgangspunkt i kognitiv atferdsorientert parterapi (Jacobsen & Margolin, 1979) og kommunikasjonsorientert arbeid med par (Guerney, 1977). Dette er et empirisk basert program som bygger på kunnskaper om hva som statistisk sett påvirker kvaliteten i parforhold, hva individer i parforhold selv opplever har betydning for deres relasjon, og hvilke typer intervensjoner som har vist seg å ha effekt på utvikling av parforhold. Både utviklingen og implementeringen av programmet har foregått i et nært samarbeid mellom forskning og praksis. Blant annet har det vært systematisk evaluert over flere år (Baucom, 2006; Hahlweg, 1998; Halford, 2001; Markman, Floyd et al., 1988; Markman, Renick et al., 1993; Markman, Whitton et al., 2004; Schilling, 2003; Stanley, Markman et al., 2001; VanWidenfelt, 1996). PREP fokuserer på den sentrale rollen dårlig håndterte konflikter og negativ affekt spiller i negativ utvikling av parforhold. PREP søker derfor å hjelpe par til å unngå negative konflikter, samtidig som det har som hensikt å øke forekomst av positive og protektive faktorer i forholdet. PREP har fire primære mål: a) å lære par effektiv kommunikasjon og konflikthåndtering; b) å hjelpe par til å klargjøre og evaluere forventningene de har til hverandre og relasjonen; c) å hjelpe par til å evaluere og fornye forpliktelsen til å ha et godt parforhold; d) å forsterke de positive aspektene av relasjonen som eksempelvis å ha det gøy sammen, vennskap, og sensualitet. PREP eksisterer i flere versjoner, men har oftest et omfang på ca 12 timer der deltakerne får høre korte foredrag, delta i diskusjonsgrupper, og øve på å utvikle kommunikasjonsferdigheter og konfliktløsningsstrategier.

3.1. **Hvordan vurderer man effekt av samlivskurs?**

Effekt av samlivskurs har tradisjonelt blitt målt på tre ulike måter; deltakeres subjektive vurderinger, stabilitet i parforholdet, og endringer i indirekte målvariabler.

Når det gjelder deltakeres subjektive vurderinger, er generelle funn at par som har deltatt på samlivskurs som er gjennomført av kompetente tilbydere, ofte rapporterer høy grad av tilfredshet med kursene (Halford, Markman et al., 2003). Denne tilfredsheten er til stede når kursene inkluderer variasjoner over temaene bevissthet, tilbakemelding, kognitiv endring og ferdighetstrening. Blant disse vurderer deltakerne ofte ferdighetstrening i kommunikasjon som det som er mest til hjelp (Stanley, Markman et al., 2001). Til tross for at tilfredshet blant deltakere på samlivskurs er ønskelig, og at deltakernes subjektive oppfatninger av verdien av de ulike elementene som inngår er med på å gi "face validity" til det enkelte samlivskurs, sier egentlig ikke dette noe om hvilken effekt parene har av deltakelsen. For dette formålet er stabilitet i parforholdet og endringer i indirekte målvariabler bedre egnet.

Med stabilitet i parforholdet menes om parene holder sammen eller går fra hverandre. I hvilken grad et samlivskurs kan forebygge samlivsbrudd er muligens det mest solide mål på effekten av det. Noen studier med oppfølgingsmålinger over flere år er gjennomført, og kan ved å sammenligne antall samlivsbrudd i kontrollgruppen og intervensjonsgruppen, si noe om effekten av samlivskurset. Slike studier er imidlertid sjeldne ettersom det metodiske designet som er nødvendig for at samlivsbrudd skal inntreffe blant parene i utvalget, krever at man følger dem over svært lang tid. Man må også inkludere et nokså stort antall par for å ha

potensiale til at gruppen av par som går fra hverandre, er stor nok til at man oppnår en statistisk kraft som er tilstrekkelig til å kunne vurdere om resultatene skyldes tilfeldigheter eller reelle forskjeller.

Som følge av de omfattende ressursene gjennomføringen av slike design krever, er det vanligst å i stedet måle endringer i indirekte målvariabler som antas å predikere stabiliteten i parforhold. Eksempelvis er det på tvers av en lang rekke studier en etablert enighet om at kvaliteten på pars kommunikasjon, spesielt i forbindelse med konflikter, predikerer stabiliteten i parforhold (Gottman, Coan et al., 1998). Også grad av dedikasjon til å få parforholdet til å virke og nåværende tilfredshet i parforholdet er eksempler på variabler som predikerer stabiliteten (Stanley, Whitton et al., 2004). Målvariablene for påvirkning i de evidensbaserte samlivskursene er i tråd med dette rettet mot variabler som har vist seg å predikere stabilitet. Det metodiske designet av studier som baserer seg på indirekte målvariabler innebærer at deltakerne blir evaluert før samlivskurset i en såkalt *pre-test*, og etter samlivskurset i en *post-test*. Målvariablene kvantifiseres enten ved at parene selv fyller ut standardiserte spørreskjema, eller ved at trente observatører vurderer parenes atferd og ferdigheter i standardiserte testsituasjoner. Graden av endring i målvariablene, altså de atferdene og holdningene som var gjenstand for påvirkning i samlivskurset, fra før til etter deltakelsen på kurset, sier da noe om hvilken effekt samlivskurset har hatt. Studier av god kvalitet inkluderer også alltid en kontrollgruppe som ikke eksponeres for det samme samlivskurset som intervensjonsgruppen. Hensikten med dette er å kunne vurdere om eventuelle observerte endringene faktisk kan tilskrives deltakelsen på det aktuelle samlivskurset, og ikke andre påvirkninger eller tilfeldigheter. Oppfølgingstidspunkt senere i tid kan også inkluderes for å kunne si noe om stabiliteten på de eventuelle endringene. I studier som inkluderer oppfølgingsmålinger over tid er det vanlig å også undersøke endringer i tilfredshet i parforholdet, ettersom man antar at et samlivskurs kan ha potensiale til å umiddelbart endre ferdigheter og samhandlingsmønstre hos partnerne, som på sikt kan endre deres mer globale opplevelse og tilfredshet i parforholdet.

4. Hvilken effekt har samlivskurs?

4.1. Metastudier

Til tross for solide metodiske design, har mange studier en svakhet i at de inkluderer et begrenset antall par, og det kan derfor ofte være vanskelig å være sikker på gyldigheten av resultatene man finner. *Metastudier* tar i bruk en statistisk metode for å dramatisk øke antall personer og observasjoner i vurderingen av effekten av en type intervensjon. Ved å samle data fra en rekke enkeltstudier og analysere disse under ett, oppnås en større statistisk kraft samtidig som resultatet kan sies å sammenfatte eller oppsummere resultatene fra en mengde enkeltstudier. I metastudier er det vanlig å rapportere effekter i form av effektstørrelse (Cohens d). Cohen (2003) ga følgende retningslinjer for tolkning av effektstørrelser: .35 eller lavere vurderes som liten effekt, .36-.65 vurderes som en moderat effekt, og .66 eller mer vurderes som stor effekt.

Mange studier har evaluert samlivskurs og det finnes en rekke oversiktsartikler (Bradbury, 1990; Christensen, 1999; Dyer, 1998; Guernsey, 1990; Halford, 2004b; Sayers, 1998; Widenfelt, Markman et al., 1997) og metastudier (Butler, 1999; Carroll & Doherty, 2003; Giblin, 1985; Hahlweg, 1988).

Giblin (1985) gjennomførte den til nå mest omfattende metastudien av hele 85 enkeltstudier. De inkluderte alle studier de kunne finne som tok for seg forebygging av problemer eller berikning av parforhold som også hadde inkludert i designet en sammenlignings- eller kontrollgruppe og tilstrekkelig informasjon til å kunne regne ut en effektstørrelse. Utvalget bestod derfor av hele 3886 par.

Giblin (1985) fant en gjennomsnittlig effektstørrelse (Cohens d) på 0.42, noe som vurderes som en middels stor effekt (Cohen, 2003). 1/3 av undersøkelsene som var med i denne metastudien inkluderte oppfølgingsmålinger en tid etter samlivskurset. I gjennomsnitt ble oppfølgingsmålingene gjennomført 12 uker etter post-test. Blant disse fant man et moderat, men signifikant fall i effektstørrelse fra 0.44 til 0.34 ($p < .05$). Dette betyr altså at effekten av samlivskursene så ut til å avta over tid. Studien viste videre at dess større omfang i tid programmene hadde, dess mer strukturerte de var, og dess mer de fokuserte på ferdighetstrening og praktisering, dess større var sjansen for at programmet hadde en varig positiv effekt på parforholdet. Par som gjennomførte samlivskurset før inngåelsen av ekteskap hadde også mer effekt enn de som gjennomførte samlivskurset etter de var gift. Effektstørrelsene var her henholdsvis 0.53 og 0.42.

Effektstørrelsene viste seg også å være svært avhengige av hvilke effektmål en benyttet. En fant stor forskjell mellom studier som baserte seg på selvrapportert endring til forskjell fra uavhengige observasjonsdata. I studier som baserer seg på selvrapportert endring tar man utgangspunkt i skårer på standardiserte spørreskjema som deltakerne fyller ut selv, mens man i studier som baserer seg på observasjonsdata tar utgangspunkt i resultater trente observatører kommer frem til på bakgrunn av deres observasjon av parenes interaksjon i strukturerte testsituasjoner. Gjennomgående var det slik at de studiene som brukte observasjon som metode viste større effekter (gjennomsnittlig effektstørrelse på 0.76), enn de som baserte seg på selvrapportering (gjennomsnittlig effektstørrelse på 0.35). Med andre ord, når uavhengige observatører observerte parets samhandling, så man større endringer fra før til etter gjennomføring av kurset, enn når paret selv vurderte endringene.

Videre ble det funnet større effekter når en målte endringer i den enkeltes kommunikasjons- og samhandlingsferdigheter (effektstørrelse på 0.63) enn når en målte endring i deres generelle tilfredshet med parforholdet (effektstørrelse på 0.51). Dette kan tenkes å skyldes at tilfredshet i parforholdet er en variabel som nokså sikkert påvirkes av kommunikasjons- og samhandlingsferdigheter, men at slik effektiv eller positiv kommunikasjon må pågå over lengre tid før effekter i forhold til tilfredshet i parforholdet manifesterer seg. Christensen (1999) foreslår i tråd med dette, at fokuset samlivskurs har på å forandre atferd, muligens fører til korttidsendringer i atferd, men at endringer i tilfredshet i parforholdet kommer mer gradvis som følge av den endrede atferden. Det er likevel uklart hva disse forskjellene i effektstørrelsene faktisk er uttrykk for, og fremtidig forskning har en oppgave i å belyse dette.

En svakhet ved Giblins metastudie er at man synes å ha vektlagt å undersøke et stort antall studier, mer enn å sikre kvaliteten ved de inkluderte studiene. Mange av dem lider under svake metodiske design som blant annet ikke benytter randomisert fordeling til intervensjons- og kontrollgruppen. Dette medfører et metodisk problem kalt selvseleksjonsproblemet. Selvseleksjon innebærer at det ofte er slik at par som sier ja til å delta i en undersøkelse selv bestemmer om de vil være med i intervensjonsgruppen eller i kontrollgruppen. Sullivan & Bradbury (1997) fant at par som frivillig deltok på samlivskurs hadde lav risiko for samlivsbrudd. Dersom deltakerne dermed er mindre utsatt for samlivsbrudd i utgangspunktet, kan man tenke seg at effektstudier vil vise kunstig høy positiv effekt av samlivskurs. På den andre siden er det også slik at deltakere i kontrollgrupper som dropper ut av studier oftere går fra hverandre enn de som blir igjen (Stanley, Markman et al., 2001), noe som fører til at negative resultater i mindre grad kan studeres i kontrollgruppen enn i intervensjonsgruppen. Uansett utgjør dette en metodisk svakhet ved de enkelte studiene som forplanter seg til resultatene i meta-analysen, og skaper usikkerhet omkring resultatene. Videre må man også ha i tankene at Giblin (1985) er den første metastudien av samlivskurs, og baserer seg derfor på eldre programmer og data. Utviklingen av de evidensbaserte samlivskursene som finnes i dag, hadde sin spede begynnelse i den perioden studien henter sine data fra. Med forbehold i disse metodiske problemene, er konklusjonene i studien at deltakelse på samlivskurs har en moderat effekt, men at denne ser ut til å falle over tid.

Hahlweg (1988) la strengere metodiske krav til grunn for inklusjon av i alt 7 enkeltstudier i sin metastudie som til sammen ga et utvalg på 238 par. 81 % av studiene hadde kontrollerte randomiserte design, og de øvrige ble klassifisert som kvasi-eksperimentelle. Det viser seg imidlertid at 6 av studiene allerede var inkludert i Giblin (1985). Likevel anses denne, til tross for et mer begrenset utvalg, som en mer metodisk solid studie.

Man fant en gjennomsnittlig effektstørrelse (Cohens d) på 0.79. I likhet med Giblins studie, varierte effektstørrelsen ut ifra om man la observasjonsmål eller selvrappoterering til grunn. Analysene viste en dramatisk forskjell på henholdsvis 1.51 for observasjonsmålene og 0.52 for selvrappoteringsmålene. Disse forskjellene kan tolkes dit hen at samlivskurs har større effekt enn det deltakerne faktisk selv er klar over. Men det kan også tolkes på en helt annen måte, nemlig at parene opplever stort press mot å opptre på en konstruktiv måte når de blir observert, og at dette skaper motivasjon til å hente frem det de har lært på samlivskurset under observasjon. Dermed kan selve observasjonsprosessen føre til at parene opptre på en måte som ikke ellers er naturlig for dem (Thuen, 2003). Det er ikke mulig utfra metastudiene å konkludere om hvilken av de to tolkningene som er mest sannsynlige.

Utover funnene til Giblin (1985) undersøkte tre av de inkluderte studiene i metastudien til Hahlweg (1988) langtidseffekter ved at de hadde oppfølgingsmålinger hver sjette måned i

halvannet år etter deltakelsen på samlivskursene. Gjennomsnittlig effektstørrelse mellom første og siste måling for disse var 1.01. En av undersøkelsene hadde en ny oppfølging etter tre år med en effektstørrelse på 0.65. Hahlweg konkluderte med at effekten av samlivskurs avtar over tid, men at effekten i noen tilfeller likevel kan strekke seg over relativt lang tid. At Hahlweg gjennomgående finner sterkere effekter enn Giblin skyldes sannsynligvis at de metodiske kravene til inklusjon av studier var strengere.

Butler (1999) gjennomførte en metastudie av 16 enkeltstudier som utelukkende tok for seg effekter av The Couple Communication Program (CC). Fire av disse studiene var publisert offentlig, mens hele 12 var upubliserte avhandlinger. Butler redegjør ikke omkring det samlede utvalgets karakteristika, og unnlater også å opplyse i hvilken grad de inkluderte studiene baserer seg på randomiserte kontrollerte design. Metodisk sett vurderes dette til å være det svakeste av de gjennomgåtte metastudiene, og resultatene må tolkes med forsiktighet. Når målvariabelen som ble lagt til grunn var tilfredshet i parforholdet, hadde intervensjonsgruppen sammenlignet med kontrollgruppen en moderat effektstørrelse (Cohens d) på .54 ved post-test. Ved oppfølgingsmålinger sank effektstørrelsen imidlertid til .33. Det er ikke redegjort for hvor lang tid i etterkant av samlivskursene oppfølgingsmålingene i gjennomsnitt fant sted. Foruten forbedringene i tilfredshet i parforholdet konkluderte forfatterne også med at CC effektivt forbedret kommunikasjonsferdighetene til parene som deltok. Disse forbedringene varierte imidlertid på samme måte som tidligere beskrevet, avhengig av om de vart basert på observasjonsdata eller selvrapportering.

Carroll & Doherty (2003) inkluderte syv enkeltstudier i sin meta-analyse, der to ble kategorisert som kvasi-eksperimentelle ettersom de ikke oppfylte de strenge metodiske kravene som ble lagt til grunn for inklusjon. De enkelte studiene hadde oppfølgingstider fra seks måneder til fem år. Dette er således den metastudien som i størst grad har potensiale til å vurdere langtidseffekter av samlivskurs. De fant en gjennomsnittlig effektstørrelse (Cohens d) på 0.80. Effektstørrelsen var imidlertid også her avhengig av hvor lang tid etter intervensjonen målingene fant sted. Ved post-test var den gjennomsnittlige effektstørrelsen på 0.99, men sank ved oppfølgingsmålingene til 0.64. Studien opplyser ikke hvilke effektmål resultatene baserer seg på, eller om det ble funnet forskjeller utfra hvilke effektmål som ble lagt til grunn.

Som Carroll & Doherty (2003) selv peker på, er en relevant kritikk som gjelder de fleste av enkeltstudiene som inkluderes i de ulike metastudiene, at de ofte baserer seg på skjeve og ensartede utvalg av par. Typisk består utvalgene av unge, hvite, velutdannede par fra middelklassen. Til forskjell fra de forutgående metastudiene som utelukkende baserer seg på utvalg fra USA, var fire studier fra henholdsvis Australia, Sør-Afrika, Tyskland, og Canada inkluderte i utvalget. Til tross for at dette gir et noe større grunnlag for å si at samlivskurs også kan fungere på kryss av kulturer, oppgis det i studien at utvalget likevel så ut til å ha de samme ensartede karakteristika som er problematisk i amerikanske studier. I lys av norske forhold skaper spesielt den unge alderen på parene i disse studiene et problem når det gjelder å vurdere om de samme effekter kan forventes på norske par. Dette fordi man kan anta at norske par vil være noe eldre når de deltar på samlivskurs, og at de ikke nødvendigvis deltar forut for inngåelse av ekteskap, men kan ha vært sammen over flere år før deltakelsen finner sted.

En annen generell svakhet er også at det finnes få enkeltstudier med lange tidsperspektiv i oppfølgingen, og metastudier har derfor frem til nå i begrenset grad hatt tilgang på data for å kunne si noe sikkert om langtidseffekter av samlivskurs. Det har også vært vanskelig å

sammenligne effekter av ulike samlivskurs, da hvert enkelt studie ofte bruker ulike effektmål, noe som gjør sammenligning problematisk.

4.2. Enkeltstudier

Av studier i denne gjennomgangen som ble funnet å tilfredsstillende metodiske krav for inklusjon, tar alle for seg en variant av PREP. PREP er også det eneste samlivskurset som er evaluert med oppfølgingsperioder utover ett år (Halford, Markman et al., 2003). Kun statistisk signifikante funn er i det følgende omtalt.

Studiene til Markman et al. (1988) og Markman et al. (1993) er knyttet sammen ved at de baserer seg på det samme utvalget av par, og omtales derfor her under ett. Unikt for denne studien er den lange oppfølgingstiden, med oppfølgingsmålinger hele fire og fem år etter deltakelse på PREP. Til sammen 114 par med en gjennomsnittsalder på 23.5 år som inngikk i studien, ble matchet på bakgrunn av ulike variabler som er funnet å predikere fremtidig ekteskapelig tilfredshet og stabilitet, og deretter tilfeldig fordelt i en intervensjonsgruppe som mottok PREP og en kontrollgruppe som ikke mottok noen form for samlivskurs. Blant 85 par som ble selektert til intervensjonsgruppen var det 60 % som takket nei, eller falt fra uten å gjennomføre samlivskurset. Disse ble brukt som en alternativ kontrollgruppe. Tidlige rapporter av effekter av samlivskurset viste at intervensjonsgruppen tre år etter intervensjonen hadde høyere grad av ekteskapelig tilfredshet og høyere grad av stabilitet i parforholdet enn kontrollgruppene. På samme måte viste også en oppfølgingsmåling etter fire år at intervensjonsgruppen hadde mindre grad av negativ kommunikasjon, mer positiv interaksjon, lavere grad av aggresjon i parforholdet, og høyere grad av tilfredshet i parforholdet. Videre hadde 4 % av parene i intervensjonsgruppen inngått separasjon eller tatt ut skilsmisse, mot 10 % i kontrollgruppen. Ved oppfølgingen etter fem år viste det seg imidlertid at intervensjons- og kontrollgruppene ikke var signifikant forskjellige på de fleste målene med unntak av større grad av positiv kommunikasjon, og mindre grad av fysisk vold blant mennene, i intervensjonsgruppen. I tolkningen av disse resultatene er det imidlertid et problem at 60 % av parene som ble tilbudt å være i intervensjonsgruppen takket nei, eller falt fra uten å gjennomføre. Dette gjør det problematisk å tolke om de observerte positive effektene skyldtes PREP, eller muligens en skjevfordeling i utvalget, der parene som takket ja til PREP i utgangspunktet også var mer stabile. Forfatterne konkluderer med at PREP har klare effekter opptil fire år etter kurset, men at det var en generell tendens til nedgang i effektene etter dette, og foreslo oppfriskningskurs som et middel for å opprettholde effektene.

Hahlweg (1998) gjennomførte en studie av 72 par med gjennomsnittsalder på 27.5 år som deltok i en tysk versjon av PREP. En svakhet i denne studien er imidlertid at parene i intervensjonsgruppen selv valgte dette. Designet er derfor å regne som kvasi-eksperimentelt, og lider under problemet med selvseleksjon. Studien er likevel tatt med ettersom den inkluderer noe eldre par som har vært lengre sammen enn parene i de to forutgående undersøkelsene, og er samtidig en av de få som undersøker effekten av samlivskurs utenfor USA. Den tyske versjonen av PREP som ble benyttet skiller seg fra originalen blant annet ved at færre kursledere var involvert, og at modulen som tar for seg sensualitet var noe endret. I alt 55 av parene utgjorde intervensjonsgruppen, mens 17 par enten ikke fikk oppfølging eller tilbud om å delta i et samlivskurs formidlet av kirken. Effektmålene var egenrapportert tilfredshet i parforholdet, observasjon av parenes kommunikasjon, og forholdets stabilitet. Etter tre års oppfølging viste det seg at 9.4 % av parene i intervensjonsgruppen, til forskjell fra 21.9 % av parene i kontrollgruppen, hadde gått fra hverandre. Intervensjonsgruppen hadde også halvert negativ verbal atferd i denne perioden, mens deltakerne i kontrollgruppen viste

en forverring av samme type atferd. Deltakerne i intervensjonsgruppen rapporterte også høyere grad av tilfredshet i parforholdet i løpet av treårsperioden enn kontrollgruppen. Resultatene tyder på at i alle fall denne utgaven av PREP kan ha positive effekter også på par med europeisk tilhørighet.

Halford (2001) gjennomførte en randomisert, kontrollert studie som evaluerer effekten av en spesialutgave av PREP kalt Self-PREP. Unikt for denne studien er at parene ble stratifisert til høy- og lavrisikogrupper for relasjonsproblemer basert på erfaringer med egen familie. Par som hadde skilte foreldre eller hadde opplevd vold mellom foreldrene, ble vurdert å tilhøre høyrisikogruppen. 79 par som selv ønsket å delta på et samlivskurs, og planla å gifte seg i løpet av et år, deltok i studien. Gjennomsnittsalderen for deltakerne var 28.9 år for kvinnene og 31.8 år for mennene, og de hadde i gjennomsnitt vært sammen i to år. Sammenlignet med Markman et al. (1988) og Markman et al. (1993) kan utvalget i denne studien muligens sies å være mer representativ for norske forhold. Effektmålene besto både av selvrapporterte og observerte effektmål, og studien hadde oppfølgingsmålinger ved ett og fire år etter deltakelsen på kurset. Studien fant uklare resultater for parene sett under ett, men når høy- og lavrisikoparene ble undersøkt hver for seg, viste det seg gjennomgående positive effekter for høy-risikoparene som hadde deltatt på Self-PREP ved begge oppfølgingsmålingene. Noe uventet ble det videre funnet at lav-risikoparene i intervensjonsgruppen hadde signifikant mer nedgang i tilfredshet i parforholdet enn kontrollgruppen. Etersom dette er det første studiet som vurderte forskjellen mellom høy- og lav-risikopar, trengs det ytterligere forskning for å replikere funnet, og belyse hva årsaken til dette kan være.

Spesielt for studien til Stanley et al. (2001) er at den i tillegg til å undersøke effekten av PREP, også ser på hvorvidt bruken av legfolk som kursholdere, her representert ved religiøse ledere, har innvirkning på programmets effekt. I alt 138 par som planla å gifte seg deltok i undersøkelsen. I gjennomsnitt hadde de vært sammen i tre år, og gjennomsnittsalderen var 26 år for kvinner og 27 år for menn. Parene ble delt inn i tre grupper utfra om de mottok PREP gitt av religiøse ledere, PREP gitt av psykologer, eller mottok ulike former for forekteskapelig veiledning i nærmiljøet (altså ikke PREP). Det ble både brukt selvrapporteringsmål og observasjonsmål i effektmålene. Resultatene viste at PREP gitt av religiøse ledere ga like gode effekter som PREP gitt av psykologer. Konklusjonen var altså at det ikke ser ut til å være forskjeller når det gjelder effekten av PREP ut i fra om det blir ledet av profesjonelle eller legfolk. Dette er en styrke med tanke på anvendeligheten av samlivskurset, da det muliggjør implementering uten at psykologer trenger å drive kursene selv. Resultatene fra en nyere studie av Laurenceau et al. (2004) replikerer i nokså stor grad funnene til Stanley og medarbeiderne. Noe overraskende viste imidlertid resultatene her at PREP-kurs i regi av religiøse ledere i lokalsamfunnet hadde signifikant bedre effekt enn PREP-kurs i regi av psykologer. En tolkning som foreslås er at de religiøse lederne nyter stor respekt i sine lokalsamfunn, og at deres nærhet og involvering i parenes hverdag stiller dem i en unik situasjon ovenfor parene i forhold til en fremmed fagperson.

Schilling (2003) kritiserer forskningen som er gjort på PREP. Han mener det ikke er tilstrekkelig kun å analysere forskjeller mellom intervensjons- og kontrollgrupper, men at en i større grad også må se på eventuelle ulike effekter av programmene blant ulike individer i utvalget. I alt 65 par som planla giftemål deltok i denne longitudinelle studien. Designet var kvasi-eksperimentelt ved at deltakerne selv kunne velge om de ville delta på en helgeversjon av PREP, eller møte til individuell forekteskapelig rådgivning i kirken. Selvrapportert kommunikasjonsstil, tilpasning i parforholdet, scl-90 (et mål på psykososiale problemer), og observasjonsmål av interaksjonen i relasjonen, utgjorde effektmålene. Flere målingstidspunkt

var inkludert i studien med første oppfølgingsmåling halvannet år etter intervensjonen, og siste fem år etter intervensjonen. Resultatene viste at parene endret sin kommunikasjon slik at grad av positiv kommunikasjon økte og den negative avtok. Også tilfredsheten i parforholdet holdt seg høy og stabil, og de positive effektene vedvarte gjennom de første tre årene av ekteskapet. Endringen i kommunikasjonsstil virket imidlertid ulikt inn på parforholdet avhengig av kjønn. For menn slo forbedring i kommunikasjon også ut i mer tilfredshet med parforholdet, mens dette for kvinner faktisk ga motsatt effekt. Når kvinnene kommuniserte mer positivt, ga dette mindre tilfredshet i parforholdet, og økt risiko for utvikling av ekteskapelige problemer. En tolkning som ble foreslått på dette fenomenet, var at den negative effekten av økt positiv kommunikasjon hos kvinnene muligens skyldtes at de i større grad unngikk å diskutere problemer, noe som igjen førte til mindre tilfredshet med parforholdet.

Baucom (2006) gjorde en oppfølgingsstudie av resultatene fra Schilling (2003) sin studie, med et lignende design. Hensikten var å undersøke nøyere sammenhengen mellom umiddelbar forbedring av kommunikasjonen, og senere tilfredshet i parforholdet. I alt 77 par ble rekruttert til å delta i en undersøkelse av effekten av en tysk versjon av PREP. Målvariablene var både tilfredshet i parforholdet, og positiv- og negativ kommunikasjon. Oppfølgingstiden var også her fem år. Baucom fant til en viss grad lignende effekter som Schilling, men kun for kvinner som utviste en betydelig økning av positiv kommunikasjon og reduksjon av negativ kommunikasjon. Disse kvinnene utgjorde imidlertid kun ni individer i utvalget. For de aller fleste parene, var det både for kvinnen og mennene slik at økning av positiv, og reduksjon av negativ kommunikasjon, predikerte positive effekter på tilfredshet i parforholdet over en femårsperiode. Resultatene tolkes i retning av at enkelte kvinner unngår å diskutere problemene ut i fra en tro på at det er viktig å forbli positiv til enhver pris – til tross for det de har lært på samlivskurset.

Det finnes også en studie som har vist generell negativ effekt av PREP (VanWidenfelt, 1996). Her undersøkte man en nederlandsk utgave av PREP. I tillegg til å måle generell effekt, gjorde man separate analyser for høy- og lav-risikopar. Par der en av partene kom fra skilsmissehjem, ble definert som høy-risikopar. Undersøkelsen inkluderte i alt 67 par med en gjennomsnittsalder på henholdsvis 33 år for kvinnene og 36 år for mennene. Demografisk sett skiller utvalget i denne undersøkelsen seg noe ut fra de øvrige som er gjennomgått ved at deltakerne her er eldre. I tillegg hadde de i gjennomsnitt vært sammen i seks år. 43 % av parene var gifte, 37 % samboende, og 34 % hadde felles barn. Effektmålene var selvrapporert ekteskapelig tilfredshet og konfliktløsningsstil. Ingen observasjonsdata var inkludert i studien. 40 par ble tilbudt samlivskurset, mens de resterende 27 utgjorde kontrollgruppen. Til sammen 60 % av parene i intervensjonsgruppen gjennomførte hele PREP-kurset, mens 35 % enten takket nei til å delta, eller trakk seg før fullført kurs. Resultatene fra studien viste seks måneder etter intervensjon at 8 % av parene i intervensjonsgruppen hadde gått fra hverandre, mens dette ikke var tilfelle for noen av parene i kontrollgruppen. Motsatt av hva som var forventet, økte også problemenes intensitet for parene i intervensjonsgruppen fra pre-test til post-test, mens dette avtok i kontrollgruppen. På siste oppfølgingsmåling omkring 20 måneder etter intervensjonen, hadde 13 % av parene i intervensjonsgruppen gått fra hverandre mot 7 % i kontrollgruppen. Det blir i studien ikke rapportert om denne forskjellen er statistisk signifikant. Resultatene for de øvrige målte variablene viste ingen signifikante endringer over tid, heller ikke når høy- og lav-risikogrupperne ble undersøkt hver for seg. Konklusjonen var at deltakelsen på samlivskurset ga negativ effekt.

Det er imidlertid noen viktige metodiske problemer ved studien. Parene i intervensjonsgruppen, kontrollgruppen, og gruppen som falt fra, var signifikant forskjellige med hensyn til parforholdenes varighet. Forholdene hadde i gjennomsnitt vart 9.1 år for parene i intervensjonsgruppen, 6.3 år for parene i kontrollgruppen, og 3.9 år i gruppen av par som takket nei eller trakk seg fra intervensjonen. Dette utgjør seleksjonseffekter som skaper usikkerhet omkring tolkningen av resultatene. Det ble for øvrig ikke differensiert mellom de som trakk seg fra intervensjonsgruppen og de som takket nei til å delta. Følgelig er det uvisst om det var et systematisk frafall, for eksempel kan en tenke seg at de best fungerende parene opplevde at de ikke trengte kurset, og dermed droppet ut. Med det som konsekvens at intervensjonsgruppen ble overrepresentert av risikopar.

Noe som videre skiller studien til Van Widenfelt (1996) fra de øvrige, er som nevnt at utvalget besto av etablerte par med en gjennomsnittsalder på henholdsvis 33 år for kvinnene og 36 år for mennene. At man fant negativ effekt kan kanskje tolkes dit hen at den varianten av PREP som ble benyttet, ikke har effekt for parforhold som har vært etablerte over lengre tid. Det kan tenkes at slike par trenger å fokusere på andre forhold enn par som er i en etableringsfase. Muligens er det slik at samlivskurs først og fremst har effekt gjennom å hindre utvikling av negative interaksjonsmønstre og etablere positive samhandlingsmønstre – noe som forutsetter relativ tidlig intervensjon. Det kan derfor tenkes at slike kurs har mindre effekt i forhold til å endre etablerte mønstre. Om dette er tilfellet, er resultatene interessante for norske forhold, da deltakere på samlivskurs i Norge ofte har levd sammen i mange år før de deltar på kurs (Thuen & Laerum, 2005).

4.3. Under hvilke betingelser har samlivskurs effekt?

Grovt sett kan man vise til tre forhold som antas å være avgjørende for hvilken effekt samlivskurs har; karakteristika ved parene som deltar, timing av intervensjonen, og kvaliteten i selve samlivskurset.

4.3.1. Karakteristika ved parene som deltar

Det finnes utilstrekkelig informasjon til å med sikkerhet besvare om samlivskurs er effektivt for alle par (Carroll & Doherty, 2003). Dette skyldes i stor grad at utvalgene på tvers av studier nesten utelukkende består av unge europeiske eller amerikanske par fra middelklassen, noe som gjør det vanskelig å generalisere resultater til andre populasjoner. Det er imidlertid funnet to unntak. I Stanley et al. (2005) er utvalget hentet fra det amerikanske militæret. Dette er en utradisjonell kontekst å studere samlivskurs i, og parene var også til tross for å være amerikanske statsborgere, varierte med hensyn til etnisk tilhørighet. Resultatene fra undersøkelsen replikerer i stor grad hva som før er funnet av effekter av PREP. Til tross for at Stanley et al. (2006) er en survey-studie, og altså ikke baserer seg på et kontrollert eksperimentelt design, er resultatene fra denne undersøkelsen interessante. Studiet baserer seg på telefonintervju av 2323 enkeltpersoner fra fire amerikanske stater, der respondentene ble vurdert på ulike effektmål basert på standardiserte spørreskjema. Det ble funnet at deltakelse på samlivskurs var assosiert med høyere grad av tilfredshet i parforholdet, større grad av forpliktelse til parforholdet, lavere konfliktnivå, og redusert risiko for samlivsbrudd. Dette ble funnet på tvers av respondentenes etniske tilhørighet, inntekt, og grad av utdanning. Funnene antyder at varierte grupper av par kan ha nytte av samlivskurs.

At høy-risikopar faktisk har effekt av samlivskurs er demonstrert eksempelvis i studien til Halford (2001). Et relatert spørsmål er om høy-risikopar i virkeligheten faktisk velger å delta på samlivskurs. Sullivan & Bradbury (1997) undersøkte nettopp denne problemstillingen. De

fant at par som deltar på samlivskurs i utgangspunktet ikke har større sjans for problemer i parforholdet enn par som ikke deltar. Dette funnet kan tolkes på to ulike måter. På den ene siden indikerer funnet at høy-risikopar ikke deltar på samlivskurs i større grad enn lav-risikopar. På denne måten når ikke samlivskurs de som trenger det mest. På den andre siden kan funnet bety at par som deltar på samlivskurs ikke er forskjellig fra par i normalpopulasjonen, og derfor er det ikke slik at deltakere på samlivskurs bare består av par som er svært motiverte, og har liten risiko for problemer i parforholdet. Det må i denne sammenhengen også bemerkes at ettersom skilsmisseratene i den vestlige verden nærmer seg 50 %, kan ethvert par i grunnen anses å ha betydelig risiko for problemer.

Andre studier har i motsetning til Sullivan & Bradbury (1997) funnet at det faktisk er mindre sjans for at høy-risikopar velger å delta på samlivskurs enn lav-risikopar (Halford, O'Donnell et al., 2006). VanWidenfelt (1996) argumenterer i tråd med dette for å benytte selektive tiltak i forebyggende arbeid med par. Dette kan gjøres ved å identifisere par i høyrisikogrupper og rette innsatsen mot dem. En høyere kostnadseffektivitet kan dermed oppnås. Coie (1993) hevder på den andre siden at det er vanskelig å oppnå presise prediksjoner for noe så komplekst som et parforhold, og at tiltak derfor bør være universelle. Halford et al. (2003) avslutter sin gjennomgang av studier av samlivskurs med en rekke anbefalinger for fremtidig praksis. Ett av disse er et man bør oppfordre og legge til rette for at høy-risikopar deltar på samlivskurs.

4.3.2. Timing av intervensjonen

Så godt som alle par rapporterer i oppstarten av et parforhold høy grad av tilfredshet i parforholdet (Glenn, 1998), men i løpet av de første årene modereres oftest denne tilfredsheten. Tilfredsheten i parforhold er funnet å minke over de 10 første årene av ekteskapet, og mellom 10 % og 15 % av par går fra hverandre i løpet av de første 3-4 årene av ekteskapet (Glenn, 1998). Negative mønster i samhandling mellom par er også funnet å bli motstandsdyktig mot endring hvis de er tilstede over lengre tid (Markman, Floyd et al., 1988). Dette gir en pekepinn på at det er viktig å tilby samlivskurs på et tidlig stadiet i parforholds utvikling, for å ha potensiale til å hjelpe par til å etablere effektive samhandlingsmønstre som hindrer negativ utvikling.

Det finnes også andre tidspunkt som er assosiert med høyere grad av åpenhet for samlivskurs. Blant annet har det blitt fokusert på overgangen fra å være et par til å bli foreldre. Mange par ser ut til å begynne utviklingen som senere fører til samlivsbrudd med redusert tilfredshet med samlivet i tiden der de får sitt første barn (Belsky & Kelly, 1994). Flere studier har vist at idet par får sitt første barn, skjer ofte en nedgang i positiv ekteskapelig samhandling, en økning av ekteskapelig konflikt, og en nedgang i ekteskapelig tilfredshet (Belsky & Kelly, 1994). Cowan & Cowan (1995) gjennomførte et kontrollert studie av et samlivskurs som var skreddersydd for par som hadde fått sitt første barn. Resultatene viste signifikante forbedringer i tilfredshet- og tilpasning i parforholdet for intervensjonsgruppen. Et nyere studie av Schulz (2006) replikerer disse funnene, og konkluderer med at overgangen til foreldreskapet er en kritisk mulighet for samlivskurs til å styrke parforhold. I tråd med dette gir Halford et al. (2003) to anbefalinger for fremtidig implementering av samlivskurs. For det første at samlivskurs tilbys på et tidlig tidspunkt i parforhold, og/eller i forbindelse med store endringer i pars liv, eksempelvis når de blir foreldre for første gang.

4.3.3 Kvaliteten i samlivskurset

Det er ikke gjennomført solide eksperimentelle studier som direkte sammenligner effekten av ulike samlivskurs. Carroll & Doherty (2003) viser til at hovedproblemet som hindrer direkte

sammenligning er at de ulike studiene har ulike mål på den avhengige variabelen. Utfra deres egen metastudie konkluderer de imidlertid med at kortidseffektene ser ut til å være nokså like på tvers av ulike programmer (Carroll & Doherty, 2003). Videre viser gjennomgangen deres til at det er etablert en konsensus i forskningen om at samlivskurs som tar for seg konflikthåndtering oftest er de som viser positive effekter.

Jakubowski (2004) har imidlertid forsøkt å vurdere ulike samlivskurs opp mot hverandre utfra en rekke objektive kriterier som brukes i vurdering av kvalitet av ulike behandlingsformer innenfor klinisk psykologi. Som en konsekvens av det store mangfoldet av eksisterende behandlingsformer og intervensjonsprogrammer innen klinisk psykologi, vokste det på 1990-tallet frem en bevegelse som ble omtalt som Empirisk Støttet Behandling (Empirically Supported Treatment, eller EST) med utgangspunkt i APA (American Psychologist Association). Benevnelsen har for øvrig klare paralleller til evidensbasert praksis. Bevegelsen vektlegger viktigheten av empirisk validering av de behandlinger og intervensjoner som tilbys, for å gi retningslinjer for kliniske vurderinger gjort av terapeuter (Sprenkle, 2003). Jakubowski (2004) argumenterer for at man også når det gjelder samlivskurs bør anvende slike kriterier for å sikre at man kan stå inne for at man tilbyr på effektive evidensbaserte tiltak. For at et tiltak skal tilfredsstillere kravene til EST, må det møte to kriterier. For det første må tiltaket ha vært gjenstand for en randomisert klinisk test som demonstrerer at intervensjonsgruppen har statistisk signifikant bedre effekt enn kontrollgruppen. For det andre må et slikt studie være replikert av andre uavhengige forskere. Som en konsekvens av dette må et tiltak ha en manual som beskriver nøyaktig fremgangsmåte for intervensjonen. Det er også et krav at studiene er publisert i peer-reviewed journaler. Med disse kravene lagt til grunn konkluderer Jakubowski (2004) med at fire kjente samlivskurs tilfredsstiller kravene til EST: Couple Communication Program (CC), Relationship Enhancement (RE), Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP), og Association for Couples in Marriage Enrichment (ACME) (Dyer & Dyer, 1999).

Å utelukkende legge EST-kriterier til grunn for vurdering av kvalitet har imidlertid blitt kritisert (Elliott, 1998). Det er godt mulig at andre samlivskurs er effektive, men at de mangler tilstrekkelig forskning gjør at de faller utenfor dette kvalitetsstempelen. På sikt kan dette tenkes å føre til at samlivskurs som i realiteten har gode effekter blir lite brukt, og at etablerte samlivskurs blir dominerende. Dette vil i så fall begrense variasjonen og føre til satsning på ensartede tilbud.

En mer kvalitativ tilnærming til evaluering av ulike samlivskurs er gjort av Berger & DeMaria (1999). Her blir 14 ulike godt dokumenterte programmer vurdert opp mot hverandre på bakgrunn av en rekke ulike kriterier. Disse er: hvorvidt programmet er teoretisk basert, i hvilken grad det er samsvar mellom teori og praksis, hvor klare og realistiske mål kurset har, hvilke krav det stilles til kursledernes utdanning og kompetanse, rutiner for rekruttering og seleksjon av deltakere, tilfredshet blant deltakerne, empirisk støtte for at tiltaket har effekt, og programmets kostnadseffektivitet. Konklusjonen til Berger & DeMaria (1999) var at PREP kom best ut på tvers av de ulike kriteriene. Blant annet var det bare dette programmet som hadde målt stabilitet i parforholdet over flere år.

4.4. Oppsummering – internasjonal forskning

Gjennomgang av studier av samlivskurs som er publisert de siste to årtiene kan tyde på at samlivskurs under visse betingelser kan endre pars samhandlingsmønstre og være i stand til å produsere moderate forbedringer i tilpasning og stabilitet i parforhold (se Christensen, 1999; Giblin, 1985; Guerney, 1990; Hahlweg, 1988; Sayers, 1998). Det er imidlertid ikke en klar konsensus blant forskerne omkring styrken og varigheten av disse endringene. Eksempelvis konkluderer Guerney (1990) med at *”there is no doubt that, on the whole, enrichment programs work and the field is an entirely legitimate one”*. Når Bradbury (1990) går igjennom nøyaktig de samme data, konkluderer han med at *”there is a slight tendency for prevention programs to improve relationships relative to no-treatment or attention-only controls, and prevention programs have not yet been shown to produce lasting changes in relationships”*.

Det er ut fra den empiriske forskningen mye som taler for at samlivskurs kan ha korttidseffekter på både relasjonelle ferdigheter og tilfredshet i parforholdet, og at slike kurs i beste fall også kan ha betydelige langtidseffekter ved å forebygge samlivsbrudd. Det er likevel knyttet usikkerhet til denne forskningen (Stanley, 2001). Det gjelder både i hvilken grad samlivskurs generelt har effekt, om effekten varierer mellom ulike typer par, og på hvilken måte man best kan nå de parene som har høyest risiko for å oppleve samlivsbrudd. Dessuten er det behov for mer kunnskap med hensyn til om noen typer tiltak er mer effektive enn andre, og om noen passer bedre overfor noen typer par. For å få sikrere kunnskap om effekter av samlivskurs, er det følgelig behov for mer systematisk forskning. Stanley (2001) argumenterer likevel for at kunnskapen så langt gir grunnlag for optimisme med hensyn til å kunne forebygge samlivsbrudd ved å tilby samlivskurs tidlig i etableringen av parforhold.

5. Norske samlivskurs

5.1 Hvilke ulike samlivskurs finnes i Norge og hvilket ideologisk grunnlag har de?

Det finnes en lang rekke samlivsstyrkende tiltak i Norge. Siden 1994 har det eksistert en egen statlig tilskuddsordning til samlivstiltak, hvor ulike aktører har kunnet søke om økonomisk støtte til utvikling og gjennomføring av samlivstiltak. I en evaluering av denne ordningen (Bergem, Olsen et al., 2004) går det frem at de som søker midler består av menigheter, humanitære og kristelige organisasjoner, organisasjoner innen helse- og sosialsektoren, kommuner, familievernkontor og lignende institusjoner. Mange av disse samlivstiltakene er utviklet og blir gjennomført i en lokal setting – og blir ofte bare gjennomført ved en eller noen få anledninger. Men det finnes også noen tiltak som har et langt større geografisk nedslagsfelt, og som blir gjennomført gjentatte ganger over lengre perioder. Disse er alle mer eller mindre standardiserte program, som implementeres på tilnærmet samme måte, uavhengig av hvor og når de blir iverksatt, og av hvem. I vår gjennomgang av norske samlivsstyrkende tiltak, vil vi konsentrere oss om den sistnevnte gruppen tiltak. Konkret vil vi konsentrere fremstillingen om syv ulike samlivsstyrkende tiltak²:

1. *PREP* (The Prevention and Relationship Enhancement Program) er opprinnelig utviklet i USA på begynnelsen av 1980-tallet, og tilrettelagt til norske forhold av Samlivssenteret ved Modum Bad fra slutten av 1990-tallet. Arrangeres dels av Samlivssenteret og dels av ulike lokale aktører. Finnes i ulike varianter og retter seg mot alle typer parforhold. Hele eller deler av PREP tilbys også mer avgrensede grupper, ofte i kombinasjon med mer spesialisert stoff som fokuserer på den aktuelle gruppen. Slik tilpasning av PREP forekommer blant annet i forhold til militærpersonell og foreldre som har barn med funksjonshemminger. I forhold til sistnevnte gruppe er det utviklet et eget kursopplegg kalt ”*Hva med oss?*” som Barne-, ungdoms- og familieetaten (Bufetat) er ansvarlige for.
2. *Du og jeg og vi to* som er utviklet og gjennomføres av Nasjonalforeningen for folkehelsen, ble startet opp i 1988, og henvender seg til par i alminnelighet. Gjennomføres på ulike steder i landet, ofte i nært samarbeid med organisasjonens lokallag.
3. *Nyfamiliens muligheter* er også utviklet og gjennomføres av Nasjonalforeningen for folkehelsen, og henvender seg til familier hvor en av partene eller begge har barn fra tidligere forhold. Har vært i drift siden 2001.
4. *Familiefokus* er Ungdom i Oppdrag sin familievirksomhet og består av ulike typer samlivsstyrkende tiltak rettet mot par som skal gifte seg, par som allerede er gift, ekteparsamtaler, familieleir, etc. Dette arbeidet kom i gang i 1976. Ungdom i Oppdrag er en internasjonal tverrkirkelig misjonsbevegelse med fokus på evangelisering, barmhjertighetsarbeid og trening.
5. *Navigatørenes kurs* i familierelasjoner henvender seg til kjærestepar, ektefeller og samboere, og arrangeres av ulike lokale aktører. Tilbudet har eksistert siden 1989. Navigatørene er en internasjonal tverrkirkelig nettverksbevegelse, men de lokale kursarrangørene er ikke begrenset til kristne organisasjoner.

² En nærmere presentasjon av de syv tiltakene finnes i Appendix

6. *Godt samliv* er et statlige initiert og finansiert samlivskurs til førstegangsfødende foreldre. Det er utviklet og koordineres av Bufetat, og arrangeres hovedsakelig gjennom helsestasjoner rundt om i landet. Tilbudet kom i gang i 2004, og er til nå implementert i om lag 220 kommuner.
7. *Familieskolen* er et tiltak rettet mot par i regi flere kristne organisasjoner. Arrangeres bare i Bergen³, men tas med her fordi det trekker på ressurser og erfaringer også fra andre steder, og har dessuten vært drevet kontinuerlig de siste seks årene.

Disse utgjør et stort mangfold av tiltak, med noen klare forskjeller og mange likhetstrekk. Den kanskje tydeligste forskjellen kommer til uttrykk i forhold til hvem som står bak tiltaket. På den ene siden har man tiltak som er utviklet, og som vanligvis blir arrangert, av en livssynsøytral aktør. Det gjelder *PREP*, *Du og jeg og vi to*, *Nyfamiliens muligheter* og *Godt samliv*. På den andre siden finnes tiltakene som er utviklet og arrangeres av kristne organisasjoner: *Familiefokus*, *Familieskolen* og *Navigatørenes samlivskurs*. Denne forskjellen er likevel ikke konsistent når det kommer til lokal iverksetting av tiltakene. *PREP* blir for eksempel i noen grad arrangert i regi av menigheter eller kristne organisasjoner. Også i forhold til *Godt samliv* finnes det eksempler på at kristne organisasjoner står som lokal arrangør. På den andre siden blir *Navigatørenes samlivskurs* noen ganger arrangert av foreninger og organisasjoner som er livssynsøytrale. I denne sammenhengen er det også verdt å nevne at de kristne tilbudene understreker at de ikke driver med evangelisering i forbindelse med sine samlivskurs. Det er likevel liten tvil om at de kristne organisasjonene i betydelig grad rekrutterer deltakere som selv er personlig kristne, i og med at mye av markedsføringen foregår gjennom egne nettverk. Følgelig er det grunn til å tro at innholdet i noen grad preges av deltakernes kristne livssyn. Dette gjelder kanskje særlig i forhold til å vektlegge betydningen av ekteskapet som en enhet, i større grad enn de livssynsøytrale organisasjonene. De er på sin side mer opptatt av å understreke viktigheten av å finne balanse mellom individualitet og fellesskap i parforholdet. Det synes også å være en forskjell i synet på skilsmisse og samlivsbrudd, hvor de livssynsøytrale organisasjonene vektlegger konsekvenser for barna og samfunnet som helhet, men hvor de kristne organisasjonene også synes å vektlegge religiøse og moralske begrunnelser for å forebygge brudd.

Et annet skille går mellom de generelle kursene som henvender seg til alle parforhold, og de som har en mer avgrenset målgruppe. I utgangspunktet er alle kursene utenom *Nyfamiliens muligheter* og *Godt samliv* generelle. Men heller ikke her er bildet helt konsistent, i og med at *PREP* finnes i versjoner som retter seg inn mot bestemte grupper, slik som *Hva med oss?*

Til tross for disse forskjellene, er det mange likhetstrekk og overlappinger mellom de ulike kursene. Dette kommer mest åpenbart til uttrykk ved *Godt samliv* som eksplisitt har integrert elementer og øvelser fra *PREP* og *Du og jeg og vi to*. Likeledes har *Familieskolen* i stor grad basert sitt opplegg på erfaringene til Ungdom i Oppdrag og Navigatørene, i tillegg til *PREP*. Det er i så måte illustrerende at noen av de sentrale personene bak *Familiefokus*, er blant kursledere på *Familieskolen*. En av initiativtakerne til *Familieskolen* er dessuten sertifisert *PREP*-leder. Personer med slik opplæring går for øvrig igjen som kursledere på flere av kurstilbudene, og bidrar sannsynligvis på denne måten til en konvergering av samlivstiltakene. Den viktigste konvergerende faktoren er likevel knyttet til den faglige og verdimeslige basis for tiltakene. Alle synes i større eller mindre grad – mer eller mindre

³ Det finnes et tiltak som heter *Familieskolen* i Trondheim også, men dette er helt uavhengig av det som finnes i Bergen. Se info på: <http://www.familieskolen.org/Historien.html>

eksplisitt – å være basert på erfaringer om hva som faktisk påvirker kvaliteten og stabiliteten i parforhold. Betydningen av kommunikasjon, konflikthåndtering, forpliktelse, nærhet og fellesskap blir i så henseende vektlagt av alle kursholderne. Videre bygger alle på en erkjennelse av at slike faktorer kan påvirkes gjennom at man blir mer bevisst og oppmerksom, og gjennom øving og trening (først og fremst i forhold til kommunikasjon og problemhåndtering). Og endelig er det en uttalt forutsetning for alle kursene, at det er viktig å skape best mulige forutsetninger for stabile parforhold. Begrunnelsen for dette siste punktet, varierer nok noe mellom de kristne og de livssynsnytrale tiltakene, men alle vektlegger helt klart betydningen av å styrke parforholdet og redusere risikoen for samlivsbrudd.

I så måte kan man kanskje si at alle samlivstiltakene befinner seg innenfor et tradisjonelt familieparadigme, og i liten grad utfordrer våre typiske familieidealer. I en periode hvor stadig flere lever betydelige deler av sitt liv alene, hvor seriemonogamiet i økende grad har avløst det livslange monogamiet, og likekjønnete par krever rett til kunstig befruktning og adopsjon, er samlivskurs på et vis blitt tatt til inntekt for den tradisjonelle kjernefamiliens verdier (Mühleisen, 2006). Men selv om slike tilbud har som mål å fremme gode parforhold, uttrykker alle arrangørene fleksibilitet i forhold til at familieformene, og i noe mindre grad også familieidealene, er i endring. Dette er særlig *Nyfamiliens muligheter* et uttrykk for. De andre kursene er for øvrig, i prinsippet, åpne for alle typer par. I realiteten er det imidlertid nesten utelukkende heterofile par som deltar. Men på PREP har det i hvert fall forekommet noen likekjønnete par. Ingen av de andre kursarrangørene har formidlet tilsvarende erfaringer.

5.2 Hva bygger de på av empiri og erfaringsbasert kunnskap?

Det er bare PREP som er forskningsbasert, både med hensyn til utvikling og effektevaluering av tiltaket. I så henseende er det i en særstilling når det gjelder idealet om evidensbasert praksis. Mangel på forskningsbasert empirisk basis for de andre tiltakene, trenger likevel ikke innebærer at de er mindre effektive. Det er som nevnt mange likhetstrekk mellom de ulike programmene – både hva angår form og innhold, og alle bygger på erfaringer om hva som påvirker kvalitet og stabilitet ved parforhold. Forskjellen er først og fremst at for PREP er kunnskapen som ligger til grunn forskningsbasert, mens den for de øvrige programmene er erfaringsbasert. Det er dessuten bare PREP som er gjort til gjenstand for vitenskapelige evalueringer.

Alle kursene baserer seg for øvrig på erfaringsbasert kunnskap i en eller annen forstand. Blant annet i form av brukerundersøkelser. Både *PREP* (Eng & Sommerlade, 2005), *Du og jeg og vi to* (Halvorsen, 1997) og *Godt samliv* (Bufdir, 2006) har oppsummert og dokumentert sine brukerundersøkelser, og disse viser at deltakerne i overveiende grad er tilfredse med tilbudet. Også i forhold til de andre tiltakene benyttes rutinemessige evalueringer ved avsluttende kurs. Og de ansvarlige for kursene oppgir at disse evalueringene i stor grad er positive. Vi er imidlertid ikke kjent med at noen av evalueringene er oppsummert i egne rapporter.

En får også mer usystematiske tilbakemeldinger fra deltakere under og i etterkant av kurs, i tillegg til at en innhenter tilbakemeldinger fra kurslederne. Alle kursarrangørene oppgir at kursene har blitt revidert som følge av erfaringene fra deltakere og ledere. Mest systematisk har kanskje dette vært i forhold til PREP, hvor alt kursledermateriellet ble revidert i 2004, basert både på brukererfaringer og ny forskning i årene etter at det opprinnelige programmet ble utviklet. Navigatørens samlivskurs synes å være det tiltaket som er mest fleksibelt i forhold til brukernes tilbakemeldinger, ved at man langt på vei tilpasser innholdet til det som

er deltakernes forventninger ved kursets begynnelse. Således er det bare kursmateriell og noen hovedelement som utgjør faste rammer. Det øvrige blir til i samspill med deltakerne.

Gjennom kontinuerlige tilbakemeldinger og mer eller mindre systematiske tilpasninger og revisjoner, fremstår tiltakene, samlet sett, som fleksible tilbud som i betydelig grad bygger på erfaringsbasert kunnskap. Samtidig som den teoretiske og empiriske kunnskapen inngår som en implisitt (og for PREP, som en mer eksplisitt) basis for virksomheten.

5.3 Vurdering av norske samlivskurs i lys av den gjennomgåtte forskningen på feltet

Samlivskurs utgjør et voksende tilbud, som etter hvert har nådd ut til betydelige antall par. I så måte kan en tenke seg at de faktisk bidrar til å skape bedre og mer stabile familieforhold i Norge. Brukerundersøkelser både her i landet og fra internasjonale studier, tilsier at så er tilfelle. Det er også grunn til optimisme på bakgrunn av internasjonale effektstudier. I beste fall kan det synes som om slike tiltak har oppsiktsvekkende god effekt. Men det er likevel usikkerhetsmomenter knyttet til denne forskningen. Og det er usikkert i hvor stor grad vi kan overføre resultatene fra internasjonale effektevalueringer (som for en stor del er knyttet til PREP), til våre hjemlige samlivskurs – hvor PREP bare utgjør et av flere tiltak.

Den norske utgaven av PREP er for øvrig ennå ikke blitt gjort til gjenstand for effektevaluering – i likhet med de øvrige norske samlivskursene. Og det er uvisst i hvilken grad (hovedsaklig) amerikanske resultater kan overføres til det norske PREP-kurset. Dette av flere grunner: Dels er det gjort tilpasninger av det opprinnelige kurset for norske forhold, dels er synet på familie, samliv og samlivspraksis noe forskjellig i USA og Norge (blant annet hva angår samboerskap), og dels er deltakerne forskjellig i de to landene, ikke minst i forhold til lengde på samlivet før en kommer på kurset (Thuén & Lærum, 2006). At effektene av PREP kan variere mellom land, er illustrert i en nederlandsk studie, hvor man til forskjell fra de amerikanske, ikke kunne påvise noen positive effekter av å delta på kurset, men faktisk en negativ effekt (Van Widenfelt et al., 1996). Det hefter for øvrig viktige metodiske begrensninger til denne studien, som vi påpekte tidligere i rapporten, noe som gjør at det er uklart i hvilken grad man kan stole på disse resultatene.

Det er videre verdt å bemerke at effektstudiene i liten grad har kunnet påvise systematiske forskjeller i effektstørrelser mellom ulike tiltak. En har heller ikke kunnet identifisere klare trekk eller egenskaper ved tiltakene som er forbundet med høye effektstørrelser. Det er derfor lite i den empiriske forskningen som kan tas til inntekt for ett tiltak fremfor andre, eller noen metoder fremfor andre. Så selv om bare PREP er forskningsbasert, betyr ikke det nødvendigvis at det er mer effektivt enn de andre tilbudene. På den annen side kan det også tenkes at det faktisk er systematiske forskjeller mellom ulike typer tilbud, men uten at disse er blitt fanget opp gjennom forskning. Det finnes i hvert fall knapt noen undersøkelser som har blitt gjennomført eksplisitt for å sammenlikne effektene av ulike programmer, eller ulike metoder. De data som foreligger er utelukkende basert på meta-analyser hvor man har benyttet ulike tilnærminger og måleinstrument. Berger og Hannah (1999) konkluderer for øvrig, etter en grundig kvalitativ vurdering av 13 ulike programmer, at PREP er det programmet som kommer best ut på tvers av en rekke ulike dimensjoner som de vurderer. Det er derfor mye som taler for at PREP bør ha en sentral rolle innenfor dette feltet også i fremtiden, all den tid det er dette programmet som i størst grad er evaluert og dokumentert, og som dessuten kan vise til overveiende gunstige resultater.

Vi er for øvrig av den oppfatning at mangfoldet av samlivskurs som finnes i Norge, utgjør en betydelig styrke. Det at svært ulike aktører opererer på dette markedet, innebærer etter all sannsynlighet at man samlet sett når ut til langt flere par, enn om man hadde hatt færre alternativer å velge mellom. Å fremheve verdien av mangfold innebærer likevel ikke en oppfatning om at jo flere, desto bedre. For at mangfoldet skal være et gode, må det åpenbart kombineres med kvalitet. For å sikre kvaliteten, er det derfor behov for å utvikle kriterier og standarder for god kvalitet. Slike kriterier vil være avgjørende for å etablere en mest mulig objektiv kvalitetskontroll av tilbudene. En slik ordning er særlig på sin plass i forhold til kurs som finansieres og/eller tilbys av det offentlige. Det faktum at det brukes offentlige midler til samlivsstyrkende tiltak, burde i seg selv tilsi at en fører kontroll med at pengene faktisk kommer til nytte. Kontrollen må nødvendigvis bli mangelfull når det ikke finnes noen kriterier for hva som er god kvalitet på dette området.

5.4 Anbefalinger

Det faktum at vi i Norge har et fåtall aktører som det er lett å få oversikt over, og som til sammen arrangerer et stort antall samlivskurs av ulike typer, gjør at vi er i en unik posisjon til å utvikle forskningen på dette området. Gjennom statens sentrale rolle som finansieringskilde, er det sannsynligvis mulig å få med de fleste sentrale aktører til å bidra til forskning på feltet, ved å knytte økonomiske incitamenter til slik virksomhet. På grunn av den store oppslutningen om de ulike samlivskursene, vil det også være mulig å inkludere langt flere deltakere til evalueringsstudier, enn det man vanligvis har basert internasjonale evalueringsstudier på.

For det første vil vi anbefale at det utarbeides enkle instrumenter for å kartlegge deltakernes og kursledernes erfaringer, som alle kursarrangører som mottar offentlig støtte, må forplikte seg til å benytte i en periode. Disse kan brukes til å sammenligne på tvers av ulike typer kurs, og til å prøve å identifisere suksessfaktorer. Men vel så nyttig vil det være å utvikle kriterier og standarder for hva som er kvalitativt gode tiltak. I den forbindelse vil vi også anbefale at en inviterer sentrale aktører til et erfaringsutvekslingsseminar, med den hensikt å få frem gode og mindre gode erfaringer med ulike typer kurs. En liten gruppe fagfolk bør ha som oppgave å oppsummere disse erfaringene og sammenholde dem med data fra kartleggingsinstrumentene, og på denne bakgrunn utvikle standarder og kriterier for samlivskurs som kan søke om offentlig støtte. Vi vil anbefale at dette arbeidet settes i gang så raskt som mulig, og at en i løpet av en periode på ett til to år bør kunne få på plass en slik kvalitetskontroll.

Endelig vil vi anbefale at en bevilger midler til å gjennomføre en omfattende effektevaluering av norske samlivskurs. Denne bør ha som målsetning å prøve å utvikle sikrere kunnskap enn det vi i dag har når det gjelder effekter av samlivskurs. På grunn av bredden og oversiktligheten i det norske tilbudet, og det store antallet deltakere, vil det være mulig å undersøke hvilke type kurs som har best effekt for hvilken type målgruppe. Om et slikt forskningsprosjekt blir gjennomført, vil det utvilsomt kunne bidra til verdifull kunnskapsutvikling om samlivskurs generelt, og til å videreutvikle de norske programmene. Et eventuelt prosjekt av denne typen vil kreve en tidsramme på tre til fem år.

Referanser

- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Baucom, D. D. (2006). Long-term prediction of marital quality following a relationship education program: Being positive in a constructive way. *Journal of family psychology*, 20(3), 448-455.
- Belsky, J., & Kelly, J. (1994). *The Transition to Parenthood: How a First Child Changes a Marriage: why Some Couples Grow Closer and Others Apart*: Delacorte Press.
- Bergem, R., Olsen, G. M., & Solvang, B. (2004). *Tango for to. Evaluering av Tilskottsordninga til samlivstiltak. Arbeidsrapport nr. 155*. Høgskolen i Volda/Møreforskning Volda.
- Berger, R., & DeMaria, R. (1999). Epilogue: The future of preventive interventions with couples. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy* (pp. 391-429). London: Brunner/Mazel.
- Bodenmann, G. G. (2004). The Bodenmann Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based upon Stress and Coping. *Family relations*, 53(5), 477-484.
- Bradbury, T.-N. (1990). Preventing marital dysfunction: Review and analysis. In F.-D. Fincham, Bradbury, Thomas- N. (Ed.), *The psychology of marriage: Basic issues and applications* (pp. 375-401). New York: Guilford.
- Bufdir (2006). *Godt samliv. Parkurs for førstegangsførelde. En nyttevurdering*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet., Oslo.
- Busby, D. D. M. (2001). RELATE: Relationship Evaluation of the Individual, Family, Cultural, and Couple Contexts. *Family relations*, 50(4), 308-316.
- Butler, M.-H. (1999). A meta-analytical update of research on the couple communication program. *The American journal of family therapy*, 27(3), 223-237.
- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.
- Christensen, A. A. (1999). Interventions for couples. *Annual review of psychology*, 50, 165-190.
- Cohen, J. (2003). A power primer. In A. Kazdin (Ed.), *Methodological issues and strategies in clinical research* (pp. 339-348). Washington, DC: American Psychological Association.
- Coie, J. J. (1993). The science of prevention - a conceptual framework and some directions for a national research program. *The American psychologist*, 48(10), 1013-1022.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. (1995). Interventions to Ease the Transition to Parenthood: Why They Are Needed and What They Can Do. *Family relations*, 44(4), 412.
- Dyer, C. C. (1998). Prevention of relationship problems: Retrospect and prospect. *Behaviour change*, 15(2), 107-125.
- Dyer, P. M., & Dyer, G. H. (1999). Marriage enrichment, A.C.M.E.-style. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 28-54). Lillington, NC: Edwards Brothers.
- Elliott, R. (1998). Editor's Introduction: A Guide to the Empirically Supported Treatments Controversy. *Psychotherapy Research* 8(2), 115 - 125
- Eng, A. R., & Sommerlade, H. P. (2005). Forskingen bak PREP. In K. T. Lærum & G. H. Hølskog (Eds.), *Fra teknikk til holdning. Erfaringer med samlivsprogrammet PREP i Norge* (pp. 63-76).

- Giblin, P. P. (1985). Enrichment outcome research - a meta-analysis of premarital, marital and family interventions. *Journal of marital and family therapy*, 11(3), 257-271.
- Glenn, N. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of marriage and the family*, 60(3), 569-576.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5-22.
- Guernsey, B. B. (1990). Marital and family enrichment research - a decade in review and a look ahead. *Journal of marriage and the family*, 52(4), 1127-1135.
- Guernsey, B. B. G. (1977). *Relationship enhancement*. San Francisco: Jossey Bass.
- Hahlweg, K. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of family psychology*, 12(4), 543-556.
- Hahlweg, K. K. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy - empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(3), 440-447.
- Halford, W. K. (2004a). The Future of Couple Relationship Education: Suggestions on How It Can Make a Difference. *Family relations*, 53(5), 559-566.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.
- Halford, W. K. W. K., O'Donnell, C. C., Lizzio, A. A., & Wilson, K. L. K. L. (2006). Do couples at high risk of relationship problems attend premarriage education? *Journal of family psychology*, 20(1), 160-163.
- Halford, W. W. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of family psychology*, 15(4), 750-768.
- Halford, W. W. (2004b). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE program. *Family relations*, 53(5), 469-476.
- Halford, W. W. K. (1997). *Clinical handbook of marriage and couples interventions*.
- Halvorsen, A. (1997). *Du og Jeg og Vi To*. Kristiansand: Agderforskning.
- Hauge, I. B., Hurlen, A. F., Noack, T., & sentralbyrå, S. (2001). *Gjete kongens harer - rapport fra arbeidet med å få samboerne mer innpasset i statistikken*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk Sentralbyrå.
- Holman, T.-B., Birch, P.-J., Carroll, J.-S., Doxey, C., Larson, J.-H., & Linford, S.-T. (2001). *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Hunt, R.-A., Hof, L., & DeMaria, R. (1998). *Marriage enrichment: Preparation, mentoring, and outreach*. Philadelphia: Brunner / Mazel
- Jacobsen, N., & Margolin, G. (1979). *Marital Therapy*. New York: Brunel/Mazel.
- Jakubowski, S. S. F. (2004). A Review of Empirically Supported Marital Enrichment Programs. *Family relations*, 53(5), 528-536.
- Larson, J. J. (2002). A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires. *Journal of marital and family therapy*, 28(2), 233-239.
- Laurenceau, J. P., Stanley, S. M., Olmos-Gallo, A., Baucom, B., & Markman, H. J. (2004). Community-based prevention of marital dysfunction: Multilevel modeling of a randomized effectiveness study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 933-943.
- Markey, B., & Micheletto, M. (1997). *Instructor manual for FOCCUS*. Omaha, NE: Archdiocese of Omaha.

- Markman, H., Stanley, S., Edell, D. S., & Blumberg, S. L. (1994). *Fighting for your marriage : positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of Marital Distress - a Longitudinal Investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(2), 210-217.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing Marital Distress through Communication and Conflict-Management Training - a 4-Year and 5-Year Follow-Up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 70-77.
- Markman, H. J., Whitton, S. W., Kline, G. H., Stanley, S. M., Thompson, H., St Peters, M., et al. (2004). Use of an empirically based marriage education program by religious organizations: Results of a dissemination trial. *Family Relations, 53*(5), 504-512.
- Miller, S., Miller, P., Nunnally, E., & Wackman, D. (1992). *Couple communication instructor manual*. Evergreen, CO: International Communication Programs.
- Mühleisen, V. (2006). Å elske som vi lyster. *Bergens Tidende*.
<http://www.bt.no/meninger/article303635.ece>
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J.M. (1996). *PREPARE*. Minneapolis, MN: Life Innovations.
- Sayers, S. S. (1998). Prevention of marital dysfunction: Behavioral approaches and beyond. *Clinical psychology review, 18*(6), 713-744.
- Schilling, E. E. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of family psychology, 17*(1), 41-53.
- Schulz, M. M. (2006). Promoting healthy beginnings: A randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of consulting and clinical psychology, 74*(1), 20-31.
- Sprenkle, D. H. (2003). Effectiveness research in marriage and family therapy: Introduction. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(1), 85-96.
- Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family relations, 50*(3), 272-280.
- Stanley, S. M., Allen, E. S., Markman, H. J., Saiz, C. C., Bloomstrom, G., Thomas, R., et al. (2005). Dissemination and evaluation of marriage education in the army. *Family Process, 44*(2), 187-201.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology, 20*(1), 117-126.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., Prado, L. M., Olmos-Gallo, P. A., Tonelli, L., St Peters, M., et al. (2001). Community-based premarital prevention: Clergy and lay leaders on the front lines. *Family Relations, 50*(1), 67-76.
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (2004). Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. *Journal of Family Issues, 25*(4), 496-519.
- Stanley, S. S., Blumberg, S. S. L., & Markman, H. H. (2003). *Samlivsboken: gode råd for å bevare kjærligheten og hindre samlivsbrudd*. Oslo: Damm.
- Sullivan, K. T., & Bradbury, T. N. (1997). Are premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction? *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(1), 24-30.
- Thuen, F. (2001). Dimensionality of psychosocial responses to marital disruption. *Scandinavian journal of psychology, 42*(1), 9-15.

- Thuen, F. (2003). Samlivsbrudd og psykisk helse: Forebyggende tiltak. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 40(1), 12-22.
- Thuen, F., & Laerum, K. T. (2005). A Public/Private Partnership in Offering Relationship Education to the Norwegian Population. *Family Process*, 44(2), 175-185.
- VanWidenfelt, B. (1996). The prevention of relationship distress for couples at risk - A controlled evaluation with nine-month and two-year follow-ups. *Family relations*, 45(2), 156-165.
- Widenfelt, B.-V., Markman, H.-J., Guerney, B., & Behrens, B.-C. (1997). *Prevention of relationship problems*. Hoboken, NJ, US: John Wiley and Sons, Inc
- Worthington, E. L., & Ripley, J. S. (2002). Hope-Focused and Forgiveness-Based Group Interventions to Promote Marital Enrichment. *Journal of counseling and development*, 80(4), 452-463

Appendiks

Gjennomgangen og vurderingen av programmene er basert dels på skriftelige kilder og informasjonsmateriell, dels på intervju med aktuelle nøkkelpersoner. Vi har tatt utgangspunkt i 12 spørsmål/problemstillinger i beskrivelsen og de aktuelle tiltakene:

1. Hvor lenge man har holdt på og hvor mange par som har gjort bruk av tilbudet
2. Hva som kjennetegner organisasjonen(e) som står bak (Mht livssyn, ideologi, grad av frivillig eller profesjonell drift, lokal forankring, etc.)
3. I hvilken grad tiltaket har en klar ideologisk/religiøs profil – og hvordan denne i så fall kommer til uttrykk.
4. Hva som er kursets målsetning(er).
5. Hva som er rekrutteringsgrunnlaget, og hvordan rekruttering av deltakere til kursene foregår.
6. Hvem som leder kursene – og hvilke opplæring/oppfølging som gis til kurslederne.
7. Hva som er kursenes form og varighet, og pedagogiske prinsipper.
8. Hva som er kursenes hovedinnhold.
9. Hvordan man er kommet frem til aktuell form og innhold – hvilke kunnskaper/erfaringer/holdninger som ligger til grunn for valg av form og innhold.
10. I hvilken grad tiltaket er standardisert eller er åpen for individuell tilpasning, og i hvilken grad det foregår en kontinuerlig utvikling/endring av innhold og/eller form.
11. I hvilken grad og eventuelt på hvilke måte det foregår en kvalitetssikring og kvalitetskontroll/evaluering av tilbudet.
12. I hvilken grad og eventuelt på hvilke måte erfaringer fra kursledere blir synliggjort og ivaretatt (erfaringslæring).

PREP

- 1) PREP ble i sin opprinnelige form utarbeidet av forskere og klinikere i USA, og ble oversatt og tilrettelagt for norske forhold av Samlivssenteret i 1998/99. Til nå har i overkant av 6000 norske par deltatt på en eller annen form for PREP-kurs.
- 2) Samlivssenteret er en forebyggende enhet ved Modum Bad, som er en diakonal og økomenisk stiftelse. Både Modum Bad og Samlivssenteret drives på non-profit basis uten fast finansiering.
- 3) Kurset er livssynsnøytral og har som uttalt målsetning å være inkluderende.
- 4) Målsetningen med kurset er å hjelpe deltakerne med å kjenne igjen hvilke konflikter som kan skade parforholdet, og å gi verktøy til å forbedre og løse problemer. Det er også et mål å bidra til å ta vare på og utvikle de positive sidene ved parforholdet.
- 5) Rekrutteringsgrunnlaget er alle som lever i parforhold – også par av samme kjønn. Den sentrale rekrutteringskanalen er Samlivssenteret nettsider, hvor egne kurs, samt kurs arrangert av lokale aktører, blir annonsert. De lokale kursarrangørene benytter for øvrig ulike rekrutteringsmåter, både annonsering i media og informasjon gjennom sine aktuelle nettverk.
- 6) Alle kursledere er sertifisert av Samlivssenteret gjennom et kurslederkurs som går over to og en halv dag. Det gis også et tilbud om hospitering på kurs arrangert ved Samlivssenteret, før en selv leder kurs. De fleste benytter seg av dette tilbudet. Ansatte ved Samlivssenteret går dessuten noen ganger inn som medledere på lokale kurs. Og endelig har man muligheter til å trekke sertifiseringen tilbake om evalueringene skulle gi grunnlag for det.
- 7) PREP foreligger i flere varianter. Det vanligste er helgekurs. Ellers finnes det en variant over en dag, et kveldskurs over fire kvelder, og en variant som kalles PREP Byggekluss, som er lagt opp som en serie av individuelle konsultasjoner for det enkelte par.
- 8) Innholdet i kurset er basert på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi med innflytelse fra atferdsorientert parterapi. Som grunnleggende prinsipp ligger erkjennelsen av at par kan lære seg mer realistiske tankemønstre, kommunikasjonsformer og metoder for konflikthåndtering. Dette kan hjelpe parene til å utvikle og ivareta et best mulig forhold.
- 9) PREP er i utgangspunktet basert på teoretisk og forskningsbasert kunnskap. Det gjelder særlig på innholdssiden. Når det gjelder form, er kurset i større grad erfaringsbasert. Kursledernes erfaringer er for øvrig systematisert gjennom en egen kurslederperm.
- 10) PREP er i stor grad standardisert både med hensyn til form og innhold. Det er likevel rom for betydelig lokal tilpasning i den forstand at en kan velge å ta ut noen av bolkene, og legge til egne tema og/eller øvelser, så lenge dette skjer innenfor avtalte rammer. Kurset gjennomgikk for øvrig en revidering i 2004, basert på ny forskning og den erfaringsbaserte kunnskapen en hadde opparbeidet seg over mange år.
- 11) PREP er det kurset som har mest forskningsmessig dokumentasjon, basert på en rekke systematiske evalueringsstudier. Resultater fra disse studiene utgjør et viktig grunnlag for den nevnte revideringen. Det gjennomføres også rutinemessige deltakerevalueringer på alle kurs. Resultatene fra disse brukerundersøkelsene er ved to ulike anledninger oppsummert og publisert.
- 12) Kursledernes erfaringer er blitt samlet inn og oppsummert i kurslederpermen, og har inngått som en viktig del av kursrevideringen.

Du og jeg og vi to/Nyfamiliens muligheter

Dette er to separate kurs, men de er begge utviklet av familieterapeut Kåre Nygård i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen, og begge blir drevet i regi av denne organisasjonen. De blir derfor presentert samlet her.

- 1) ”Du og jeg og vi to” ble startet opp i 1989, mens ”Nyfamiliens muligheter” har vært drevet siden 2001. Omfanget av kursvirksomheten har variert over tid, blant annet avhengig av statlig støtte. På det meste har det vært arrangert over 50 kurs per år. De senere årene har det lagt på 15-20 kurs i året. Antall deltakende par varierer, men gjennomsnittet ligger på åtte par per kurs.
- 2) Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig humanitær organisasjon som er politisk og religiøs uavhengig.
- 3) Organisasjonen har ingen bestemt ideologisk eller religiøs profil.
- 4) Kursenes målsetninger er å styrke parforholdet, skape en større forståelse mellom partene, og stimulere dem til å verdsette forskjellene. Videre å finne en måte å utnytte den kraften som er i disse forskjeller til å berike deres samliv fremfor at forskjellene skaper avstand. Dette kan resultere i en utvikling i familien og dermed fremme både barns og voksnes helse.
- 5) To ganger i året har Nasjonalforeningen for folkehelsen en fellesannonse for alle samlivskursene i Dagbladet. Det rekrutteres dessuten mange par via avisartikler, presentasjon av kursinnhold, og intervju av par i aviser, radio eller TV. Ellers rekrutteres parene gjennom at andre har vært på kurs. I tillegg blir samlivskursene markedsført gjennom organisasjonenes nettsider, brosjyrer på familievernkontor og andre steder.
- 6) Det er hovedsakelig familieterapeuter med lang erfaring innen familievernet som er kursledere. For å bli godkjent kursleder må man gjennomgå et kurslederkurs i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen og godkjennes av en av organisasjonenes to kvalitetssikrere: Kåre Nygård eller Birte S. Lunde. Det holdes årlig kursledersamling for alle kurslederne, samtidig som fagkonsulent ved Nasjonalforeningen for folkehelsen sitt hovedkontor har kontakt med kurslederne gjennom året angående kurs, evalueringer og informasjon.
- 7) Begge kursene holdes vanligvis som helgekurs på hotell, med varighet fra fredag ettermiddag til søndag formiddag. De senere år har noen familievernkontor holdt samlivskurs, i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen, i familievernkontorenes lokale uten overnatting. Det legges opp til små enkle presentasjoner av temaer, som etterfølges av paroppgaver, gruppeoppgaver, som det igjen samtales om i plenum.
- 8) Kursene er bygd på en humanetisk tenking, hvor det enkelte mennesket, og det enkelte pars verdi står sentralt. Det legges vekt på hver enkelt fortelling om seg selv, fortelling som paret har om seg selv, og en utfordrer deltakerne til å se om det finnes andre ressurser i deres liv som de med fordel kunne benytte mer. Samtidig anerkjennes de oppdagelsene deltakerne har gjort fra tidligere, og en prøver å få dem til å utnytte disse ennå bedre. Hovedtemaene for ”Du og jeg og vi to” er å bli bedre kjent kurset, med partneren og med hverandre, videre om kommunikasjonens smilehull og mange forstyrrende ansiktsformer, selvfølelsens og selvtilittens plass i samlivet, hvordan bevare gløden, sensualitet og seksualitet, og håndtering av forskjeller, motsetninger og de brysomme konfliktene. Hovedtema for ”Nyfamiliens muligheter” er å bli kjent med historien fra to forskjellige familie kulturer, hvordan man lever som nyfamilie i ens nettverk, konfliktens muligheter for utvikling, barns følelsesmessige temperatur i to forskjellige hjem, og fordeler og muligheter som en nyfamilie/stefamilie har

- 9) Kursene ble først utprøvd ut fra en faglig vurdering, med utgangspunkt i systemisk, integrativ, og kommunikasjonsteoretisk tilnærming. Videre har de utviklet seg i samhandling med kursdeltakerne. Deltagernes tilbakemeldinger har hele tiden skapt endringer som er mer tidsjusterte. Det blir aldri hold et likt kurs, fordi deltagerens ståsted og ønsker om fordyping er forskjellige. Innholdet på det enkelte kurs er preget av de forventningene og ønskene som kommer til uttrykk ved kursets start.
- 10) Kursmateriell har blitt revidert flere ganger opp gjennom årene, etter evalueringer og tilbakemeldinger fra deltakere og kursledere. Det legges opp til en stor del improvisasjon på kursene etter deltakernes ønsker og innspill. Begge samlivskursene starter med at alle deltakerne skriver ned deres forventninger til kurset. Disse samles inn av kursleder, slik at han/hun kan følge med underveis i kurset om forventningene kan innfris.
- 11) Alle deltakerne fyller ut et evalueringsskjema etter endt kurs, og dette er en viktig del av kvalitetssikringen av kursene. Evalueringen danner grunnlag for at de faglige ansvarlig kan meddele at enkelte kursholdere ikke holder de nødvendige kompetansemål
- 12) Erfaringer fra kursledere blir synliggjort og ivaretatt både på kursledersamlinger, og i dialog med fagkonsulent eller samlivskursenes kvalitetssikrere.

Navigatorenes kurs i familierelasjoner

Familie- og relasjonsarbeid er en integrert del av organisasjonens virksomhet, men kommer mest eksplisitt til uttrykk i forbindelse med samlivskursene.

- 1) Kursene har vært drevet siden 1989, og har til nå omfattet 22 000 par.
- 2) Navigatorene er en internasjonal tverrkirkelig nettverksbevegelse organisert som en stiftelse med styre som øverste organ, og tuftet på et tradisjonelt kristent verdigrunnlag. Organisasjonen har 36 medarbeidere som dels er ansatt og dels jobber ulønnet. Samlivsarbeidet blir i stor grad gjennomført lokalt i samarbeid med ulike lokale aktører – både kristne og livssynsnytrale. Det innebærer at det er lokale eller regionale aktører som står som teknisk arrangør, og som lager brosjyrer, driver informasjon og står for den praktiske gjennomføringen, men hvor Navigatorene står som innholdsleverandør. I tillegg gis det ett årlig familiekurs i regi av Navigatorene med 80 familier (til sammen omkring 350 deltakere).
- 3) Det kristne menneskesynet ligger alltid i bunnen og får ulike konsekvenser for innhold og profil ut i fra hvem en samarbeider med, og hvem som er målgruppen. Det er et overordnet prinsipp at mennesker blir møtt med respekt ut i fra sitt ståsted.
- 4) I tråd med ovennevnte punkt, blir ulike målsetninger vektlagt avhengig av målgruppe. Noen formuleringer er slik: ”Skape stoppesteder i travelheten. Gi deltakerne impulser gjennom undervisning og trygge rammer for samtaler og bearbeiding av stoffet inn i eget liv. Gi verktøy til dypere forståelse av samspillmekanismer og konkret hjelp til å styrke relasjonen”
- 5) Initiativet kommer fra lokale/regionale miljøer, mens det videre planleggingsarbeidet drives i samarbeid med Navigatorene. Viktigste rekruttering skjer gjennom naturlige nettverk i lokalmiljøene.
- 6) Kursene er utviklet av Egil Østerbrø og ekteparet Kari og Ole-Magnus Olafsrud. Disse har også ledet mange av kursene. I tillegg har omkring 20 par vært

kursholdere på frivillig basis. Disse har ulik faglig bakgrunn. Alle kurslederne har deltatt på kurs i ulike sammenhenger.

- 7) Avhengig av lokal samarbeidspart, har kursene ulike form og varighet. Noen arrangeres som dagskurs (primært lørdag), andre som helgekurs, og andre igjen over en eller flere kvelder. Kursene består av undervisningsbolker, parvise samtaler basert på spørsmål og oppgaver, rollespill, plenumsdiskusjoner og noe veiledning og eventuell oppfølging fra kurslederne i etterkant.
- 8) Kursenes hovedinnhold er å styrke par-relasjonen og samspillet mellom foreldre og barn ut fra et systemisk helhetssyn på familien.
- 9) Kursenes innhold og form har hele tiden vært i utvikling ut fra de erfaringer man har gjort seg, og de behovene en har møtt blant deltakere.
- 10) Det foreligger en kursmanual med tekst, illustrasjoner, etc. som dekker de viktigste temaene. Denne blir revidert kontinuerlig. En legger også til grunn bøker som er skrevet av personer knyttet til Navigatørene: ”*Sammen i kjærlighet – en ressursbok for ekteskap, familieliv og nærmiljø*”, videre bøkene ”*Her er vi – en ressursbok om samspill mellom foreldre og barn*” og ”*Langs same vei – resursbok for medvandrere*”.
- 11) Det gis evalueringer/tilbakemeldinger fra deltakerne. Det ble dessuten gjort en ekstern evaluering av kurset i 1996 av Samlivssenteret på Modum Bad ved at to fagpersoner deltok på kurset, og ga feedback i etterkant.
- 12) Gjennom kursledernes erfaringer og tilbakemeldingene fra deltakerne, blir kursene hele tiden videreutviklet. Dermed foregår det en kontinuerlig læringsprosess.

Ungdom i Oppdrag

- 1) Familiefokus startet i 1976 – siden da har i overkant av 15000 par deltatt på egne kurs og arrangementer. Anslagsvis 7000 par har dessuten deltatt på konferanser og seminarer. I tillegg har minst et tilsvarende antall par deltatt på kurs hvor Familiefokus er foredragsholdere, mens andre er praktiske arrangører.
- 2) Familiefokus er en del av Ungdom i Oppdrag (Youth With a Mission, YWAM) som er verdens største misjonsorganisasjon. Av dette følger det at man bygger på en kristen grunnforståelse. Undervisningen er allikevel i stor grad livssynsnytral. De fleste foredragsholderne er for øvrig sertifiserte i PREP og andre kurs.
- 3) Det kommer i svært varierende grad til uttrykk at man bygger på en kristen grunnforståelse av samlivet. Noen samlinger er helt livssynsnytrale, mens andre reflekterer organisasjonens livssyn. Både setting og tema er i så måte avgjørende.
- 4) Målsetningene til kursene er å gi kunnskap om hvordan man kan få et godt samliv hele livet, at det faktisk har en effekt å arbeide med samlivet, og gi tro på at det enkelte par kan klare å gjøre seg nytte av kurset. Videre å legge til rette for at interessegrupper for samliv blir startet og informere om tilbud man kan gjøre seg nytte av i hverdagen.
- 5) Rekrutteringsgrunnlag er hele befolkningen og rekrutteringen foregår først og fremst gjennom egen internettside, men også gjennom avisannonser. De fleste nye deltakere blir for øvrig rekruttert av tidligere deltakere som snakker positivt om sine erfaringer, og eventuelt inviterer dem med på kurs.
- 6) Kurslederne er stort sett lekfolk, selv om de fleste er sertifisert i PREP og andre kurs, en del er også familierapauter og helsepersonell. Før man blir kursleder deltar man som par på et antall kurs, deretter begynner man med å undervise i et tema, sammen med et erfarent kurslederpar. Neste kurs underviser man gjerne to temaer, også da i

samarbeid med erfarent kurslederpar, og etter å ha arbeidet seg slik gjennom hele kurset, vil man til slutt få ansvar for egne kurs.

- 7) Familiefokus har flere typer kurs, fra seminarer av 45 minutters varighet til fem dagers kurs. En er også med å arrangere Familieskolen, som varer over flere uker, med ukentlige samlinger og en weekend. Nasjonalt arrangeres også enkelte år "Family Minsitries School" som er en seks måneders intensivskole for å utruste ressurspersoner i Familiefokus. Det vanligste er imidlertid weekendkurs og ukekurs (5 dager) som består av foredrag, samt parsamtaler og paroppgaver. Mange av kursene har også grupper. Det viktigste pedagogiske prinsippet er at kurslederparene i tillegg til å undervise generelt samlivsfaglig materiell, deler av personlige erfaringer innenfor helt vanlige samlivstemaer.
- 8) Fundamentet i enhver relasjon (herunder bl.a. kjærlighet og respekt), trekk ved sunne familier (herunder bl.a. god kommunikasjon, evne til å løse konflikter og oppmuntring), det å forlate far og mor, og hvordan bevare lidenskapen.
- 9) Form og innhold har utviklet seg i løpet av de siste 30 årene, ved en kombinasjon av kontinuerlig evaluering av opplegget (både fra deltakere, ledere og foredragsholdere) og av faglig vurdering og harmonisering med tilgjengelig kunnskap på området. Sentrale ledere for arbeidet er på konferanser og holder seg oppdatert innenfor faget ved hjelp av litteratur og sertifiseringer i andres kurs.
- 10) Det er en generell felles plattform, men kurseledere varierer innenfor en gitt felles mal. Opplevelsen av det enkelte kurset vil likevel variere, da kurset i stor grad "krydres" med egne opplevelser og erfaringsbakgrunn.
- 11) Kvalitetssikringen og kontrollen foregår ved at alle deltakere blir bedt om å fylle ut evalueringsskjema, gruppeledere har daglig evalueringsskjema med kursleder og foredragsholder under kurset, kursleder rapporterer muntlig og ofte skriftlig fra arrangementet, og sentral arrangementsansvarlig snakker med kursleder og foredragsholder etter hvert kurs. Dersom det er foretatt opptak, lyttes disse til (tilfeldig utvalg) og arkiveres sentralt av Prokla Media. Leder for Familiefokus og gjerne også arrangementsansvarlige tar dessuten telefonisk kontakt med deltakere fra en stor del av kursene for å få muntlig tilbakemelding. Kursleder som ikke får udelt positive tilbakemeldinger blir brukt til andre oppgaver, eventuelt får de veiledning og oppfølging fra sentralt hold.
- 12) Hovedsakelig gjennom evalueringsskjema som blir utdelt til samtlige deltakere og ledere på alle kurs. Man har dessuten en såkalt evalueringssamling hvert år, med alle kursledere og foredragsholdere tilstede. Da blir erfaringene og evalueringene fra årets kurs gjennomgått. Det utarbeides skriftlige retningslinjer for ledere. I tillegg samles foredragsholdere og ledere på familiekonferansen som avholdes hver år.

Familieskolen

- 1) Familieskolen startet i 2000 og har holdt på siden med unntak av 2005 hvor en brukte tiden på utviklingsarbeid. Totalt har omkring 230 par gått gjennom kurstilbudet.
- 2) Arrangørene er kirkelige organisasjoner, det vil si 3-4 menigheter, samt Ungdom i Oppdrag sitt familiearbeid "Familiefokus" og Navigatørene. Menighetene har variert noe, men noen har vært med hele tiden.
- 3) Kurset har en kristen verdiforankring, men fra starten har formålet vært å holde samlivskurs med en lav profil slik at kirkefremmede kan dra nytte av dem. D.v.s. at en har oppfordret kursholdere til å ikke bruke intern "kristenterminologi", men legge vinn

på å kommunisere nøytralt i forhold til alle grupper. En driver altså ingen form for kristen evangelisering. På weekendene har det vært tilbud om en kort morgensamling med sang og bønn for dem som ønsket det. På alle kurs har deltakere som ikke definerer seg inn i noen kristen setting deltatt, selv om disse har vært færre enn de andre deltakerne.

- 4) Målsetningen er å styrke ekteskap og familieliv, gi økt forståelse og gode vilkår for kjærligheten.
- 5) Skolen retter seg mot alle som ønsker å lære mer om å leve sammen, og er også ment som en forberedelse til ekteskapet. Den ønsker å nå ut til både par som har det bra, par som ønsker å få det bedre, og par som strever og synes en ikke får det til og som har mislyktes. Aldersmessig er deltakerne mellom 18 og 70 år, men hovedgruppen har vært og er mellom 20-40. Rekruttering foregår til en viss grad gjennom annonsering, men rekrutterer hovedsakelig i kirkelige sammenhenger gjennom brosjyrer. Disse har også vært distribuert lokalt i postkasser noen steder og til høyskole og universitet i byen. Også noen legekantor og helsesøster kontor har lagt ut brosjyren.
- 6) Kursene ledes av par fra arrangørkomiteene. Kursholderne har variert faglig eller erfaringsmessig bakgrunn, og innbefatter leger, psykologer, erfarne kursledere fra Ungdom i Oppdrag, Navigatørene, og sertifiserte PREP kursholdere. Alle har forskjellige menighetsbakgrunner og kommer fra ulike deler av landet. Felles for dem er at de stiller opp frivillig for et lavt honorar. I 2005 arrangerte de et kurs for gruppelederne (19 stk deltok) i regi av Teleios Norge som heter "Forløs styrken i gruppefellesskapet".
- 7) Kursene foregår over seks uker, med en kveld i uken fra kl. 19.30 til 22.00. Kveldene består av en kort innledning på ca. 10 min. med et kunstnerisk innslag. Deretter går man rett på forelesning. Etter ca. 45 min, er det en minglepause med lette forfriskninger. Deretter fortsetter forelesningen. For å variere de pedagogiske virkemidler inngår både rollespill og paroppgaver der paret utfordres til å samtale om et tema, ranke forskjellige egenskaper hos seg selv og partner osv. Forelesere har på forhånd fått tema det skal foreleses i. Malen for dette er lagt av komiteen og i innhold er dette mye likt det som f.eks. skjer i et PREP kurs. I tillegg reiser alle parene til Øystese Fjordhotel påfølgende weekend etter første mandag. I denne weekenden inngår samtaler i grupper i tillegg til forelesninger fredag kveld, 3 samlinger med forelesninger lørdag og en søndag.
- 8) Kursene tar opp en rekke sentrale tema knytte til samliv, blant annet likheter og forskjeller, forventinger, ønsker og mål, samt spørsmål knyttet til kommunikasjon og problemløsning.
- 9) Form og innhold ble i starten tatt mye fra Ungdom i Oppdrag. En del av Navigatørenes samlivskurs stoff ble kombinert inn i dette. I det senere har viktige elementer fra f.eks. PREP blitt integrert.
- 10) Kursene beskrives som relativt standardisert i forhold til hvilke tema som tas opp. Formen er i større grad under kontinuerlig videreutvikling.
- 11) Skolen blir hvert år evaluert med et eget evalueringsskjema.
- 12) De innleide foreleserne blir gitt en bestilling og evalueringene forteller om hvor godt en har truffet. Dette danner så basis for justeringer. For øvrig prøver en å holde kontinuitet med hensyn til forelesere, og at disse forbedrer presentasjoner på bakgrunn av evalueringene.

Godt samliv

- 1) Startet opp forsøksvirksomhet i noen utvalgte kommuner høsten 2004, og har siden utvidet virksomheten, til at den nå foregår i omkring 220 kommuner.
- 2) Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) står for utvikling og koordinering på sentralt hold. De fem regionale Bufetat kontorene koordinerer den lokale virksomheten, som hovedsakelig blir iverksatt gjennom de kommunale helsestasjonene.
- 3) Tilbudet er livssynsnøytralt.
- 4) Målsetningen er å styrke parforholdet når par får sitt første barn, og forebygge vansker som erfaringsmessig kan oppstå i denne fasen av samlivet.
- 5) Målgruppen er alle førstegangsfødende. Rekrutteringen varierer mellom kommunene. Man benytter barselgrupper, personlig brev eller mail, oppslag på helsestasjonen og annonser i lokalmediene.
- 6) Kursene ledes vanligvis av helsesøster pluss en person til. Vedkommende kommer gjerne fra familievernet, eller har en tilsvarende kompetanse. Her er et stort mangfold. Det er for øvrig en målsetning at kurslederne skal være kvinne og mann, men i praksis har det noen steder vært vanskelig å rekruttere mannlige ledere. Alle som er kursledere skal delta på et todagers kurslederkurs.
- 7) Formen varierer en god del. Noen har det over en dag, andre over to eller flere kvelder eller en helg. Det som er fastlagt, er at kurset skal gå over 6-7 timer. For øvrig består det av en blanding av forelesninger og øvelser.
- 8) Kurset tematiserer det å bli foreldre, forandring, kommunikasjon, konflikt og konflikthåndtering, og gleder og glød i parforholdet.
- 9) I utgangspunktet var det ment at programmet skulle baseres på PREP. Dette ble endret i retning av at det skulle reflektere ulike programmer.
- 10) Det er relativt standardisert, men stofftilfang og øvelser er så omfattende at det må bli en seleksjon. Blir derfor ulik vektlegging, avhengig av kurslederne.
- 11) Det blir benyttet evalueringsskjema blant deltakerne og ledere og arrangører. Det arbeides nå med å forbedre evalueringsskjemaene.
- 12) Erfaringene blir ivaretatt gjennom evalueringsskjemaene, og ved at regionkoordinatorer samler kurslederne for å drøfte spørsmål om kurstekniske forhold, metoder og innhold.

Oversikt over søkeord – elektroniske søk

Relationship +

- Enhancement
- Educati-ve/-on
- Preventi-ve/-on
- Preparation
- Program (-s)
- Enrichment

Premarital +

- Enhancement
- Educati-ve/-on
- Preventi-ve/-on
- Preparation
- Program (-s)
- Enrichment

Marital og Marriage +

- Enhancement
- Educati-ve/-on
- Preventi-ve/-on
- Preparation
- Program (-s)
- Enrichment

Couple +

- Enhancement
- Educati-ve/-on
- Preventi-ve/-on
- Preparation
- Program (-s)
- Enrichment

Relationship +

- Enhancement
- Educati-ve/-on
- Preventi-ve/-on
- Preparation
- Program (-s)
- Enrichment

I tillegg alle kjente navn innenfor forskningen, alle kjente navn på spesifikke samlivskurs, og norske begrep som ”samlivskurs”, ”parkurs”, ”ekteskapsforberedende”, og lignende.

