



FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

Jeanette Bonde Pollmann

**“Vi er kommet
tættere på hinan-
den og forstår
hinanden bedre.”**

Veterancentrets PREP-kurser for par
– resultater fra en virkningsevaluering



VETERANCENTRET



Resumé

Siden sommeren 2015 har Forsvarets Veterancenter tilbudt parforholdskurset kaldet PREP til soldater, veteraner og deres partnere. Først som et midlertidigt tilbud fra 2015-2017, men fra 2018 som et permanent tilbud til denne målgruppe grundet gode erfaringer og resultater fra evaluering af kurserne. I denne artikel præsenteres resultater fra en virkningsevaluering, hvor kursusedtagerne har besvaret spørgsmål om deres parforhold før og efter kurset samt spørgsmål til deres oplevede udbytte af kurserne.

Af resultaterne ses det, at kurset har medvirket til at skabe positive forandringer i mange parforhold, og at redskaber til kommunikation og konflikthåndtering opleves som anvendelige i parforholdet for en stor del af deltagerne. Dette bekræfter, at kurset er et rele-

vant og udbytterigt tilbud til størstedelen af de par, der har deltaget. Disse resultater kan dog ikke sige noget om effekten af kurserne på længere sigt. Det arbejdes fortsat ud fra et mål om at tilbyde de mest udbytterige PREP-kursuser til målgruppen af soldater, veteraner og deres partnere.

Baggrund

Som ansat i Forsvaret har man i perioder meget fravær fra hjemmet, og det kan belaste parforholdet og familien. Derfor har Veterancentret siden juni 2015 tilbudt et PREP-kursus til soldater, veteraner og deres partnere. Pårørende til udsendte med børn har også tidligere udtrykt behov for støtte til de udsendes familier i forbindelse med den belastning, som udsendelser har på familierne (Andreasen, 2009).

PREP-kurset blev indført som et af initiativerne i den politiske aftale fra september 2014 om at styrke indsatsen for veteraner og deres pårørende. Formålet var at imødegå nogle af de problematikker, udsendelser kan medføre på parforholdsfronten, og efter en projektperiode på tre år er initiativet i 2018 overgået til et permanent tilbud fra Veterancentrets side.

PREP-konceptet er et anerkendt og evidensbaseret pædagogisk redskab til at forbedre kommunikationen og problemløsningen i parforholdet. Amerikansk forskning viser, at blandt militære par opleves større tilfredshed i relationen, forbedret kommunikation og lavere andel af skilsmisse for dem, der har gennemgået et PREP-kursus sammenlignet med kontrolgruppen efter 1 år (Stanley et al., 2010).

Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, VIVE (tidligere SFI), offentliggjorde i 2014 en rapport, der omhandler parinterventioner, hvori PREP vurderes. Her konkluderes det, at PREP har god effekt og er det mest veldokumenterede program internationalt set (Loft, 2014).

Veterancentrets PREP-koncept er baseret på den danske udgave af PREP, som Center for Familieudvikling har udviklet. Konceptet har gennemgået en modificering, så den bedre matcher målgruppen af soldater, veteraner og deres partnere. Modificeringen er ligeledes udviklet af Center for Familieudvikling, men i samarbejde med Veterancentret.

PREP-kurset er bygget op over et mix af undervisning og parsamtaler med vejledning, og parrene gennemgår over to dage temaer inden for kommunikation og konflikthåndtering i parforholdet. Temaerne omhandler oplæg om blandt andet kærlighed og forelskelse, forventninger, kendskab og støtte, værdier og venskab, faresignaler samt problemafklaring og -håndtering. Parsamtalerne tager udgangspunkt i, at parrene øver og anvender de værktøjer og den teori, de får præsenteret i oplæggene.

Evaluering

Veterancentret har evalueret PREP-kurserne gennem projektperioden fra 2015-2017, og denne artikel præsenterer resultater fra denne evaluering.

Evalueringen af PREP er foregået ved, at Veterancentrets Videncenter gennem hele projektperioden har indsamlet data til at udarbejde to forskellige evalueringer: en procesevaluering og en virkningsevaluering. De bygger på viden fra 10 afholdte kurser, hvor 116 par har deltaget. Der har været afholdt interviews med enkeltpersoner og fokusgruppeinterviews med underviserne på kurserne. Herudover har parrene udfyldt spørgeskemaer før, under og tre mdr. efter deltagelse på kurset. Evalueringen under kurset har fokuseret på deltagernes oplevelse af udbytte af de enkelte kursusmoduler samt deltagernes overordnede vurdering af kurset. Resultater herfra kan findes i procesevalueringen (Pollmann, Hartmann-Madsen & Vedtofte, 2016).

Virkningsevalueringen har derimod fokus på at klarlægge, hvilket udbytte deltagerne på kurset oplever tre mdr. efter kursusdeltagelse – altså om indsatsen har haft en virkning, hvordan den har virket, og under hvilke forhold den har virket (Dahler-Larsen & Krogstrup, 2003). De resultater, som præsenteres her, omhandler, hvordan deltagerne svarer på spørgsmål om deres parforhold før og efter kurset. Det er blevet undersøgt ved at se på forandringer i parrelationen, hvor deltagerne før og efter kurset har besvaret spørgsmål om, hvor enige de er i følgende udsagn:

Vores konfliktniveau påvirker barnets/børnenes trivsel
Jeg føler mig anerkendt af min partner
Min partner skuffer mig ofte
Min partner gør mig ofte glad
I vores forhold er der en tilpas grad af loyalitet
Der er tilpas grad af kommunikation i vores forhold
Jeg synes, at vi kommunikerer på en god måde

Svarmuligheder til ovenstående spørgsmål har været: Meget enig; enig; hverken enig eller uenig; uenig; meget uenig.

Spørgeskemaet, som deltagerne har udfyldt tre mdr. efter kurset, har haft fokus på at afdække, om deltagerne oplever at have fået brugbare redskaber til kommunikation og konflikthåndtering, som de har afprøvet enten med eller uden succes. Derudover har spørgsmålene også fokus på at afdække, hvilke positive eller negative forandringer deltagerne har oplevet i deres parforhold som resultat af kurset:

Har du som resultat af kurset oplevet, at kommunikationen mellem dig og din partner er forbedret?
Har du anvendt redskaber fra kurset i kommunikationen med din partner?
Har du som resultat af kurset oplevet, at I er blevet bedre til at håndtere konflikter imellem jer?
Har du anvendt redskaber fra kurset i håndtering af konflikter med din partner?
Har kurset givet jer ny eller dybere forståelse for hinanden?
Føler du, at kurset har været medvirkende til positive forandringer i dit parforhold?

Svarmuligheder til ovenstående spørgsmål med formuleringen 'som resultat af kurset', 'forståelse' og 'forandringer' har været: Ja; nej; ved ikke. Og til spørgsmålene om 'anvendelse af redskaber': Ja, med succes; ja, uden succes, nej.

Deltagernes udbytte af kurset

Fra spørgeskemaerne før kurset har 226 deltagere – i alt 113 par besvaret spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 98 %. Spørgeskemaet efter kurset er besvaret af 186 deltagere – svarende til 93 par, og her er besvarelsesprocenten på 82 %.

I det følgende vil deltagerens svar blive præsenteret og diskuteret.

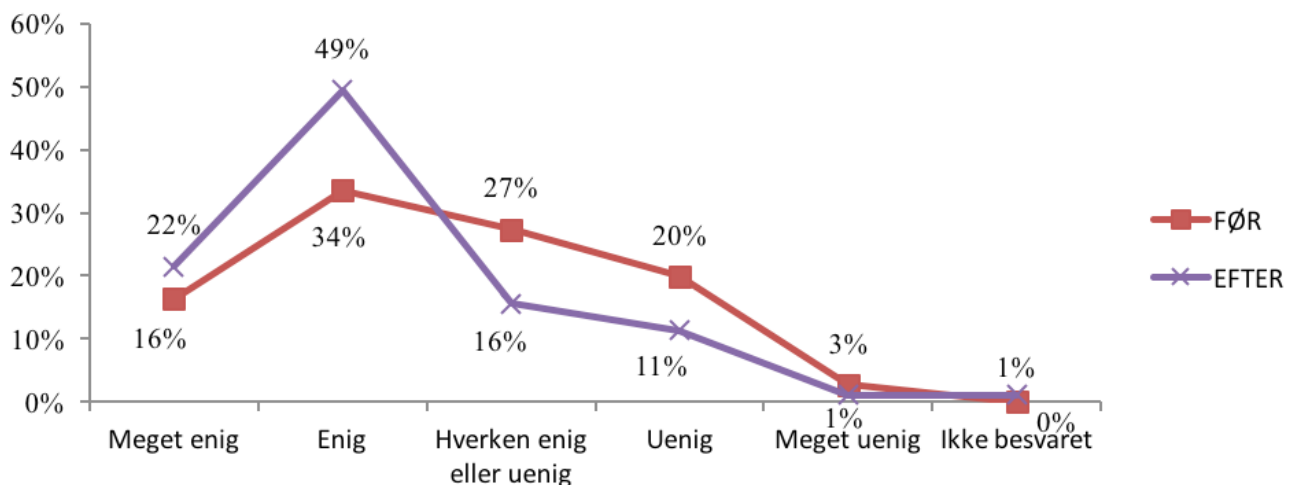
Anerkendelse

Figur 1 viser, at der sker en stigning i andelen af deltagere, der føler sig anerkendt af deres partner efter kurset, mens andelen, der ikke føler sig anerkendt, falder. Til spørgsmålet om deltagerne oplever, at deres partner gør dem glad, sker der en stigning fra 55 % til 67 % (figur ikke præsenteret). Tilsvarende til spørgsmålet om de oplever, at deres partner ofte skuffer dem, sker der et fald fra 34 % til 22 % på, at dette er tilfældet (figur ikke præsenteret). Disse ændringer kan støtte en fortolkning af, at deltagerne i højere grad føler sig anerkendt af deres partner efter kurset, og at der er et større fokus i

parforholdet på at gøre ting, der gør den anden glad, samt at arbejde på i mindre grad at skuffe hinanden.

Kurset gennemgår konceptet kærlighedssprog – altså hvilke måder man som individ modtager og giver kærlighed på (Chapman, 2011). Hvis deltagerne efter kurset er opmærksomme på hinandens kærlighedssprog, kan dette medføre følelse af større anerkendelse. Ligeledes arbejdes der i par samtaler med, at parrene kommunikerer om, hvad der udfordrer og styrker dem som par, hvilket også kan være medvirkende til, at parrene får større kendskab til hinandens værdier og holdninger og dermed i højere grad bliver bevidste om, hvilken form for anerkendelse partneren værdsætter.

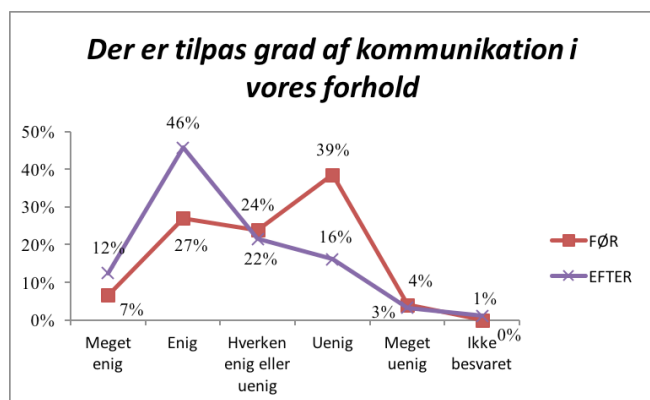
Jeg føler mig anerkendt af min partner



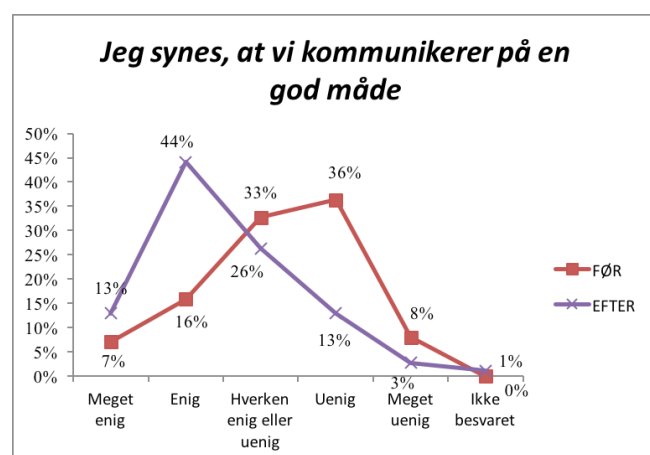
Figur 1: Oplevelsen af anerkendelse

Kommunikation

I spørgeskemaerne behandles temaet kommunikation i parforholdet fra flere perspektiver. Deltagerne spørges blandt andet før og efter kurset til, hvordan de oplever graden af kommunikation i forholdet. Som det ses i figur 2 nedenfor, sker der en ændring i, om deltagerne oplever en tilfredsstillende grad af kommunikation i parforholdet fra før kurset til tre mdr. efter kurset. Tilsvarende øges deres oplevelse af at måden, de kommunikerer på, forbedres (figur 3). Man kan formode, at kurset med sin præsentation og træning af kommunikationsteknikker har medført denne positive forandring i kommunikationsniveauet parret imellem. Dette tyder på, at kursets formål med at arbejde med kommunikationen i parforholdet for mange af parrene lykkes. Dog kan denne virkning af kurset være svær at isolere til udelukkende at stamme fra kurset, da der også kan være andre omstændigheder i parforholdet, som har medvirket til stigningen af kommunikation.

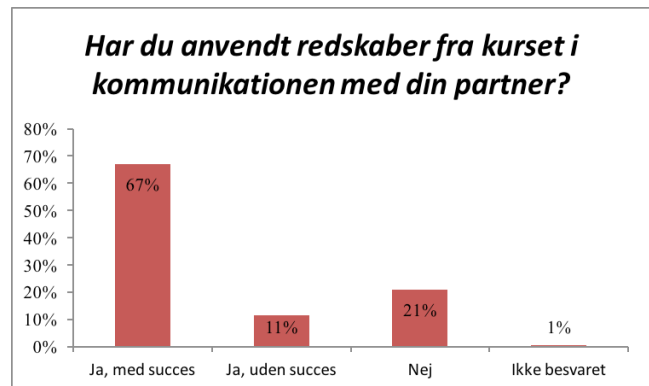


Figur 2: Mængden af kommunikation i parforholdet



Figur 3: Måden at kommunikere på

Lidt over halvdelen af deltagerne (53 %) svarer, at det er som et resultat af kurset, at de oplever, at kommunikationen mellem dem og deres partner er forbedret (figur ikke præsenteret). Til at støtte dette har 67 % af deltagerne oplevet, at redskaberne fra kurset har været anvendelige i kommunikationen med deres partner (figur 4).



Figur 4: Anvendelse af kommunikationsredskaber

Der er desværre også 11 % som oplever, at redskaberne har været anvendt i parforholdet, men uden succes. Nogle af kommentarerne til dem, der har anvendt dem uden succes, er vist nedenfor.

"I flere tilfælde er vi tilbage til 'at have ret er vigtigere end dialogen'."

"Det er svært at få indarbejdet brugen af værktøjer i hverdagen."

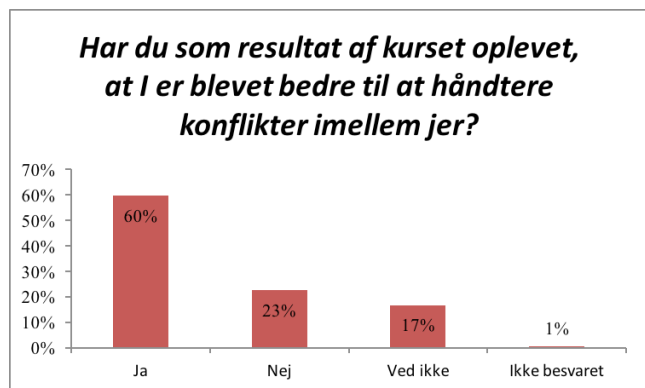
"Bølgerne går ofte højt, når man er nået til skilsmisse-punktet. Mange følelser kommer i klemme, og det kan være meget svært at være i... men kommunikationen bliver hele tiden bedre, og jeg kan slet ikke forestille mig, hvordan den ville ha' været uden PREP."

Konflikter

60 % af deltagerne svarer, at de som resultat af kurset oplever, at de er blevet bedre til at håndtere konflikter i parforholdet. Samme andel svarer, at de har anvendt redskaberne til konflikthåndtering, som de fik præsenteret på kurset. Der er på den anden side også 23 %, der ikke oplever en positiv forandring i konflikthåndteringen i parforholdet, og 10 % som har anvendt redskaberne, men uden at opleve en succes ved at anvende dem.

Man skal have for øje, at deltagerne kommer med meget forskelligt udgangspunkt for deltagelse i kurset. Nogle har kæmpet længe med deres parforhold og også anvendt andre tilbud i forhold til at forbedre parforholdet. Nogle kommer på kurset med et velfungerende parforhold og et ønske om at blive klogere på hinanden og parforholdsrelationen. Og nogle er meget tæt på skilsmisse.

Spørgsmålet viser, at der hermed stadig kan arbejdes videre med at sikre, at kurserne tilbydes den rette målgruppe af par, som kan opleve et udbytte af indsatsen.



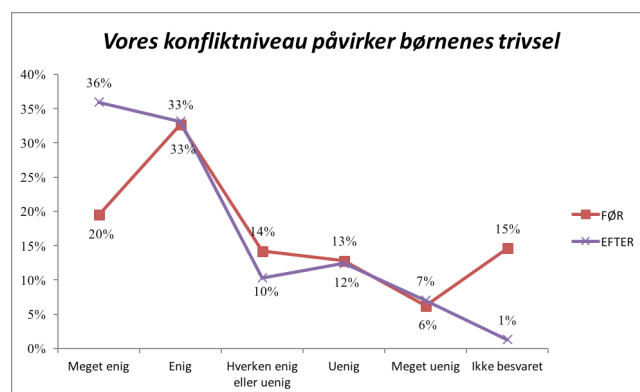
Figur 5: Forbedret konflikthåndtering



Figur 6: Anvendelse af konflikthåndteringsredskaber

Konfliktniveauets indvirkning på børnene

Figur 7 viser deltagerens svar på, om de oplever, at konfliktniveauet i deres parforhold påvirker børnene (kun besvaret af dem, der har børn). Der sker en forholdsvis stor stigning fra ca. 19 % til ca. 36 % af forældre, der er meget enige i, at konfliktniveauet påvirker børnenes trivsel. Samtidig forbliver andelen af 'enige' cirka det samme før og efter kurset. Der sker heller ikke noget videre fald i deltagere, der er uenige eller meget uenige i dette udsagn.

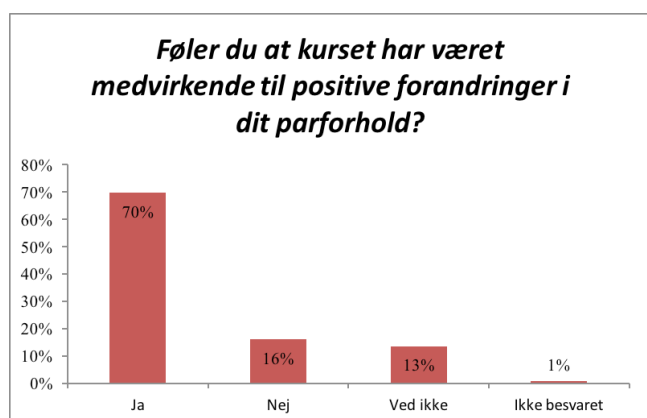


Figur 7: Konfliktniveauets påvirkning på børnenes trivsel



Forandringer i parforholdet

Næsten 70 % af deltagerne angiver, at de føler, at kurset har haft en positiv virkning på deres parforhold (figur 8). Til at støtte dette resultat angiver 65 % af deltagerne også, at de har opnået en ny eller dybere forståelse for hinanden som en effekt af kurset.



Figur 8: Positive forandringer i parforholdet

Som eksempler på, hvad disse positive forandringer i parforholdet kan være udtryk for, er et udpluk af deltagerens kommentarer til dette spørgsmål vist nedenfor.

“Vi stod på afgrundens rand, da vi deltog på kurset. Var vi ikke kommet med, havde vi nok ikke klaret den. Det er stadig mange udfordringer, men masser af håb.”

“Færre konflikter. De, der er, løses hurtigere. Fokus på den gode stemning.”

“Vi er kommet tættere på hinanden og forstår hinanden bedre.”

“Selv om min kæreste havde det svært med kurset, føler jeg alligevel, at det har givet mig nogle værktøjer.”

Afsluttende refleksioner

På baggrund af ovenstående resultater kan det konkluderes, at det at deltage på et PREP-kursus er udbytterigt for en stor del af deltagerne, og at de tre mdr. efter kurset vurderer at have fået konkrete værktøjer til at forbedre kommunikation og konflikthåndtering i parforholdet. Kurset kan også medføre positive forandringer i parforholdet. Dermed kan man sige, at kurserne virker for en stor del af målgruppen, de er rettet mod under de forhold, kurserne forløber under. Den høje svarprocent på begge spørgeskemaer styrker de præsenterede resultater.

Kurset kan samtidig siges at katalysere nogle processer i parforholdet, hvilket bl.a. forklarer, at flere af deltagerne oplever, at deres konfliktniveau påvirker børnene i højere grad efter kurset end før. Det er ikke nødvendigvis et udtryk for, at konfliktniveauet er steget, men kan i stedet være billede på, at parrene efter kurset er blevet mere bevidste om, at deres konflikter ikke kun omfatter dem som par, men påvirker familien som en helhed.

Når man ser på, at kurset er en kort indsats henover en weekend, viser PREP-kurset sig altså meningsfuldt til målgruppen af soldater, veteraner og deres partnere. Dog er det vigtigt at være opmærksom på, at ikke alle parforhold oplever et udbytte af kurset. Derudover kan disse resultater heller ikke sige noget om effekten af kurset på længere sigt, da deltagerne er blevet spurgt tre mdr. efter kurset, mens kursets indhold formentlig stadig står frisk i erindringen hos deltagerne. En længerevarende effekt ville kræve en grundigere undersøgelse, der desværre ligger uden for denne evaluerings omfang.

Veterancentret og Center for Familieudvikling arbejder fortsat på at tilpasse og forbedre kurserne til målgruppen og dermed sikre det bedst mulige udbytte for parrene.

Referencer

Andreasen, J. (2009). Udsendelsens påvirkning på partnere med børn. Ringsted.

Chapman, G. (2011). Kærlighedens 5 sprog. Fokal.

Dahler-Larsen, P., & Krogstrup, H. K. (2003). Nye veje i evaluering. Systime Academic.

Loft, L. T. (2014). Parinterventioner Og Samlivsbrud EN SYSTEMATISK FORSKNINGSOVERSIGT.

Pollmann, J. B., Hartmann-Madsen, A., & Vedtofte, M. S. (2016). PREP-kurser for soldater, veteraner og deres partnere – en procesevaluering (1st ed.). Ringsted: Veterancentret.

Stanley, Scott M.; Allen, Elisabeth S.; Markman, Howard J.; Rhoades, Galena K.; Prentice, D. L. (2010). Decreasing Divorce in Army Couples: Results from a Randomized Controlled Trial using PREP for Strong Bonds. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9(2), 149–160. <https://doi.org/10.1016/j.biotechadv.2011.08.021>. Secretd.



Veterancentret

Ringsted Kaserne
Garnisonen 1
4100 Ringsted

Telefon + 45 7281 9700
E-mail: vetc-myn@mil.dk

veteran.forsvaret.dk