

BARNAS PLATTFORM

BARNAS PLATTFORM | RAPPORT | NOVEMBER 2023

STYRKING AV RESILIENS HOS UKRAINSKE BARN. VED HJELP AV 3 EFFEKTIVE FAMILIEVERKTØY.

Praksiserfaringer fra et kurs som krever minimalt med tid og ressurser.
Kurset er gjennomført under krigen i Ukraina, høsten 2023.



Psychologic resilience is the ability to overcome challenges and live a fulfilling life. The personal resilience of each individual is a component of a societys resilience.

Therefore, there is no more strategic task for any country than to create conditions for resilience of each individual.

Til den det måtte angå

Barnas Plattform: Styrking av selvfølelse og selvtillit blant barn og ungdom

Historisk kontekst:

I 2007 startet sosial entreprenør Birgit Semundseth utprøving av verktøy med mål om å bidra til at alle barn vokser opp med en best mulig psykisk helse. Dette initiativet dannet grunnlaget for Barnas Plattform, hvor fokus er på utvikling og styrking av barns selvfølelse og selvtillit, i samspill med deres foreldre.

Utvikling og samarbeid:

Barnas Plattform er basert på prinsipper og teknikker fra positiv psykologi, mental trening, helsefremmende og forebyggende arbeid blant barn og unge, samt nyere utviklings- og samspillpsykologi. Kurset er utviklet i samarbeid med psykologer, helsesykepleiere, barnevernspedagoger, lærere og pedagoger i barnehager.

I dag tilbyr Barnas Plattform ulike kurs og foredrag for foreldre, FAU/SU-arrangerte foreldreforedrag, samt kurs for personell i barnehager. Dette er tilgjengelige online og gjennom sertifiserte kursledere. Barnas Plattform ble en del av FERD sin portefølje av sosiale entreprenører i slutten av 2017. I tillegg tilbys det samme programmet for ukrainske foreldre som befinner seg i Ukraina, og som er flyktninger her i landet.

Forskning og resultater:

Barnas Plattform er støttet av ni systematiske forskningsstudier fra 2013 til 2022, som utforsker foreldrenes erfaringer og bruken av verktøyene. Disse resultatene ligger åpent på nettsiden til Barnas Plattform.

Verktøy: Verktøyene i Barnas Plattform er kjennetegnet av enkelhet, kort tidsbruk (maks 10 minutter daglig), og ser ut til å gi gode resultater. De har vist seg å være effektive i å gi foreldre konkrete verktøy for å utvikle og styrke barns psykiske helse. Verktøyene blir beskrevet senere i dokumentet.

Vitenskapelig grunnlag

Målet med arbeidet er styrking av selvfølelse og selvtillit blant barn og ungdom.

Barnas Plattform tar sikte på å fremme god psykisk helse, glede og mestring blant barn og unge ved å bygge på vitenskapelige prinsipper og teknikker. I de senere årene har forskning fokusert på å utvikle metoder for å forebygge utviklingen av psykiske plager blant barn og unge. Barnas Plattform ønsker å reflektere dette fokuset ved å integrere prinsipper fra positiv psykologi og helsefremmende arbeid med barn og unge.

Selvfølelse og selvtillit: Plattformen tar sikte på å styrke barnas selvfølelse og selvtillit, som er avgjørende for deres generelle trivsel og livsutfoldelse. Lav selvfølelse kan være knyttet til en rekke faktorer, og Barnas Plattform søker å adressere dette gjennom ulike forskningsbaserte tilnærminger som vil bli beskrevet nedenfor.

Spesifikke komponenter i programmet:

1 : "Hva er det beste du har opplevd i dag?" Denne øvelsen, basert på positiv psykologi, fokuserer på å trekke frem positive daglige opplevelser for å øke velvære og redusere depressive symptomer over tid.

2: Massasje: Forskning indikerer at massasje kan påvirke det parasympatiske nervesystemet og redusere angstsymptomer blant barn.

3: "Jeg vil gjerne si noe som er bra med deg": Denne komponenten integrerer positiv tilbakemelding og fokus på det som går bra for å styrke barnas positive selvoppfatning.

4: Hensiktsmessige tankemønstre: Ved å adressere tankemønstre og selvsnakk, søker Barnas Plattform å påvirke kognitive prosesser og følelser positivt. Dette gjøres gjennom å lytte til lydopptak som er spilt inn spesielt for dette programmet. Lydopptaket inneholder positive og anerkjennende utsagn.

Generell kommentar:

Undertegnede har vært med å legge til rette for et pilotprosjekt for utprøving av dette arbeidsredskapet for familier i Ukraina. Den pågående krigssituasjonen og mangel på ressurser gjør at det kan være hensiktsmessig å legge til rette for programmer som ikke krever for mye tid og krefter. Dette gjelder både innlæring og bruk av programmet. Vedlagte rapport viser generelt gode tilbakemeldinger fra ukrainske foreldrene bosatt i Ukraina som har deltatt i pilotprosjektet.

Vennlig hilsen



Knut Andersen
Høyskolelektor
VID høyskole



Linda Hansen
Psykolog
Akershus Universitetssykehus

The Third Summit of First Ladies and Gentlemen. Mental Health: Fragility and Resilience of Future ble arrangert i Kiev, 6. september 2023. I denne rapporten formidler vi vårt prosjekt i Ukraina som svarer på viktige utfordringer og mulige løsninger som ble diskutert på årets Summit.

Prosjektet beskriver et universalforebyggende tiltak blant familier med mål om at barn bygger resiliens og god psykisk helse i årene fremover.

GJENNOMFØRING AV PROSJEKTET

Barnas Plattform (BP), en norsk sosial entreprenør, er ansvarlig for prosjektet. Prosjektet ble ledet og gjennomført av Svitlana Stasiuk, en ukrainsk psykolog som kom til Norge som flyktning våren 2022. Stasiuk har siden april 2023 samarbeidet med BP.

Innbyggere i Ukraina ble høsten 2023, via forskjellige Facebook-poster, invitert til gratis deltakelse i prosjektet. Kriteriene for deltakelse, var at familiene hadde barn eller tenåringer og at de var bosatt i Ukraina. 103 foreldre tok kontakt og registrerte seg med ønske om deltakelse i prosjektet. Foreldrene ble fortløpende delt inn i ni grupper. De minste gruppene besto av fire deltakere, mens de største gruppene besto av 25 deltakere.

10 foreldre trakk seg før oppstart og syv foreldre deltok kun på første møte. Alle oppgav tidsmangel som årsak og at de ønsket informasjon om neste kursmulighet. 19 foreldre registrerte seg, men logget seg ikke inn til første møte. De oppgav ingen forklaring til dette.

Fire foreldre gjennomførte ikke den andre registreringen, mens 63 foreldre registrerte sine erfaringer etter fire ukers bruk av verktøyene.

Prosjektet innebar deltakelse på fire ukentlige gruppemøter på Zoom. Hvert møte varte ca. 1 time.

Via gruppemøtene fikk foreldrene undervisning om betydningen av god psykiske helse. Foreldrene lærte tre enkle verktøy som tar ti minutter å bruke i hverdagen. Verktøyene ble innført ved middags- og leggetid i et naturlig samspill mellom foreldre og barn.

MØTEPLAN:

Møte nr. 1: Teori og gjennomgang av verktøy 1 og 2. Registreringer via nettskjema.

Verktøy 1: 3 minutters massasje. Brukes før søvn. Innspilt på spesiallaget app.

Verktøy 2: «Gode ord». Brukes ved innsovning. Innspilt på den samme appen.

Møte nr. 2: Deling av erfaringer ved bruk av verktøyene og gjennomgang av verktøy 3.

Verktøy 3: Spørsmålet: Hva er det beste du har opplevd i løpet av dagen? Brukes oftest ved dagens siste måltid.

Møte nr. 3: Erfaringsdeling ved bruk av verktøyene.

Møte nr. 4: Erfaringsdeling ved bruk av verktøyene og informasjon om nye registreringer via nettskjema.

Lørdag 4. november ble siste gruppemøte gjennomført. I denne rapporten deler vi foreldrenes praksiserfaringer.

OM BARNAS PLATTFORM

BP har i 16 år bidratt til at barn vokser opp med god psykisk helse. Selskapet går målrettet inn for å gi foreldre et kort foreldrekurs hvor foreldrene lærer enkle verktøy som de bruker i samspill med sine barn. Verktøyene bygger god psykisk helse.

I Norge praktiseres opp til flere foreldreveiledningsprogram, eksempelvis «COS P» og «De Utrolige Årene». Disse programmene tilbys grupper av foreldre gjennom fysiske møter. Møtene varer ca. 2 timer og gjennomføres via 6 - 8 gruppemøter. Programmene er kanskje mest kjent for å gi foreldre god teori og forståelse av både foreldrerollen og av deres barn. Målet er bedre tilknytning, relasjoner, samspill samt utvikling av sosial og emosjonell kompetanse.

Barnas Plattform skiller seg fra disse programmene ved at undervisningstiden er svært kort og at den gjøres nettbasert. I Norge undervises kurset i løpet av 1 time og 10 min. Den teoretiske delen gir foreldrene kunnskap om hva som kjennetegner barn som har lav eller høy selvfølelse og selvtillit. Praksisdelen fokuserer på hvordan foreldrene kan bruke enkle verktøy i samspill med sine barn. Disse bidrar til å styrke barnets selvbilde, er enkle å bruke og krever ingen forkunnskaper. Verktøyene tar maks 10 minutter om dagen og gjennomføres rundt middagsbordet/kveldsmaten og ved barnets leggetid.

BARNAS PLATTFORM I UKRAINA

En nettbasert studie fra 11 land viser at 1 av 4 innbyggere i England, USA og Tyskland rapporterte om utfordringer med deres mentale helse (Alligator Digital, 1-24 august 2023), mens i Ukraina er tallet 1 av 50 innbyggere. Det er nok flere kulturelle faktorer som spiller inn med tanke på disse resultatene. Tallene gjør oss nysgjerrige på hvilke faktorer som kan ligge til grunn for denne store forskjellen.

Muligens er det slik at ukraineres mentalitet og syn på psykiske plager viser høyere terskel for å oppsøke hjelp. Disse faktorene tatt i betraktning gir oss grunnlag til å tro at det kan være hensiktsmessig å tilby ukrainske familier et kurs med universelle verktøy, som både virker forebyggende og styrkende på deres psykiske helse. På denne måten kan vi bidra til å skape en forskjell for ukrainske familier i et krigsherjet land.

Prosjektet i Ukraina ble tilpasset det faktum at familier lever i en svært utfordrende krigssituasjon. Målet vårt var at foreldrene i løpet av kort tid skulle bli kompetente til å bruke 3 verktøy som styrker barns psykiske helse.

HJELP TIL SELVHJELP

På Summiten ble det formidlet:

«Ingen land i verden som har levd med krig, vil ha tilgang til nok psykologer...»

Vi mener det er svært viktig å sette i system hvordan innbyggerne kan få hjelp til selvhjelp med deres/ barnas psykiske helse.

Ved å gi foreldre enkle og universelle verktøy, vil vi kunne nå alle familier som bor både sentralt og landlig i Ukraina. Vi ser med dette følgende helsefordeler:

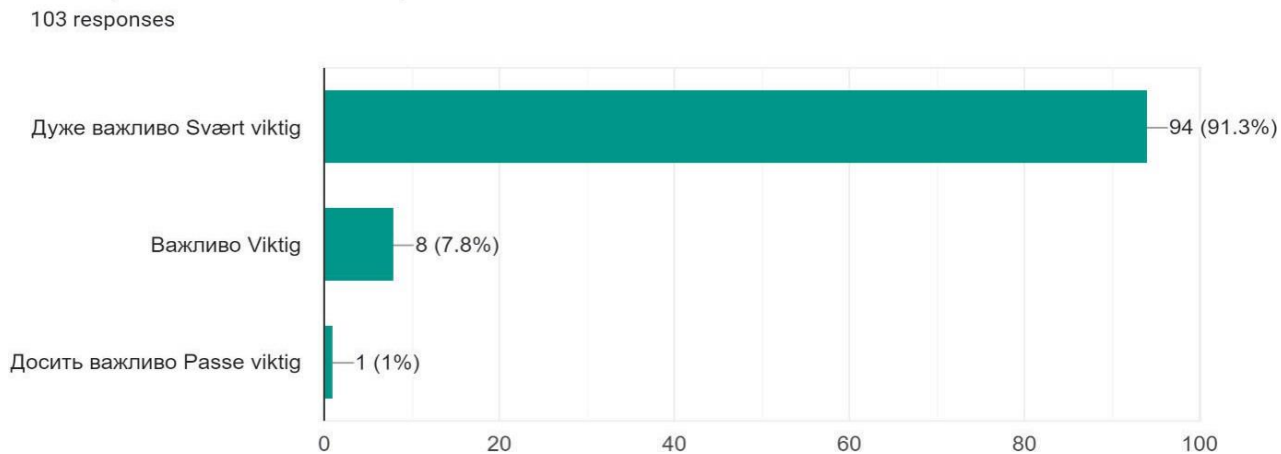
- Redusert fysisk, mental og emosjonell utmattelse etter lang tid med krig.
- Forebygge depresjon, angst og søvnforstyrrelser.
- Bedre relasjoner og samspill mellom foreldre og barn som hjelper familiene til å håndtere sorg og usikkerhet, samt å utvikle tro og håp på fremtiden.
- Styrke barns resiliens og glede samt evne til å utvikle gode relasjoner.
- Verktøyene skaper gode stunder og nye konvensjoner i hverdagen og i familien – noe som kan gi barn gode minner fra en svært vanskelig tid.
- Foreldre vil oppleve mestringsfølelse som følge av at de ser bedring hos egne barn ved hjelp av deres innsats.

4 TIMER **10** MINUTTER **4** UKER

Denne rapporten viser foreldres erfaringer etter å ha deltatt på et kurs som tar 4 timer – over 4 uker. Deltakerne har i sin hverdag brukt tre familieverktøy. Å bruke verktøyene tar totalt 10 minutter om dagen.

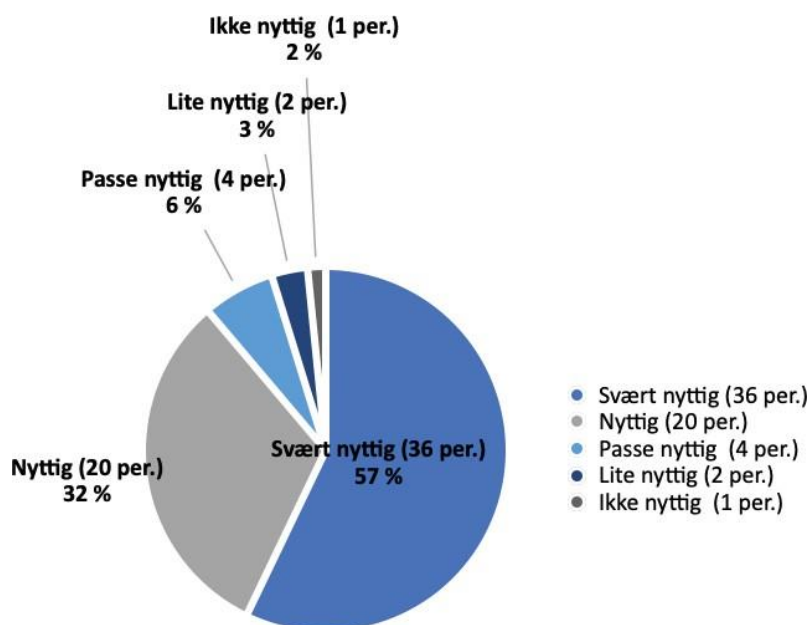
Ved oppstart fikk foreldrene spørsmålet:

I krigssituasjonen ukrainere nå lever i, i hvilken grad tror du det er viktig at foreldre får tilbud om verktøy de kan bruke for å styrke barna sine?



Etter fire uker fikk foreldrene spørsmålene:

1. Dere som har fått formidlet kurset har fått kurset i en svært utfordrende livssituasjon.
Ut fra denne situasjonen: I hvor stor grad opplevde du kurset som nyttig?



– Barnet ble mer selvsikkert. Programmet bringer min eldste sønn og meg nærmere hverandre, fordi vi nå gjør massasjen sammen hver kveld.

– Kurset var nyttig for oss. Barnet mitt begynte å sove bedre. Hun viser initiativ og oppmuntrer meg til å snakke om alt det gode som har skjedd i løpet av dagen og fokusere på det! Før fokuserte jeg mer på det negative.

– Veldig nyttig, veldig gode teknikker som beroliger og bringer oss nærmere hverandre.

– Ny kunnskap og en kul app.

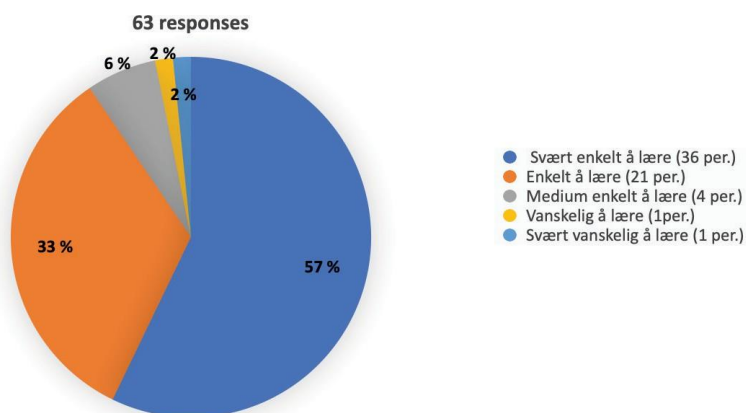
– Jeg har lært mye interessant og nytt, blant annet hvordan jeg kan holde meg selv rolig og hvordan jeg kan hjelpe et barn til å slappe av og roe seg ned.

– Kurset var veldig nyttig for meg, jeg forbedret kontakten med barnet. Jeg anser «gode ord» som et veldig kult verktøy.

–Forholdet til sønnen min har blitt tettere.

– Etter å ha brukt verktøyene i programmet begynte barna å sovne raskere og de sover bedre om natten.

2. Hvordan vil du beskrive hvordan det var å lære seg innholdet i kurset?



– Alt er tilgjengelig, oversiktlig og effektivt.

– Det var veldig enkelt, kult og hyggelig. Jeg likte også å høre om eksempler andre foreldre har med programmet. På den måten forstår man mer og ser seg selv utenfra.

– Det var lett å lære, og jeg likte alle verktøyene.

– Informasjonen var lett å ta til seg.

– Foreleseren gav veldig god informasjon, så alt var enkelt.

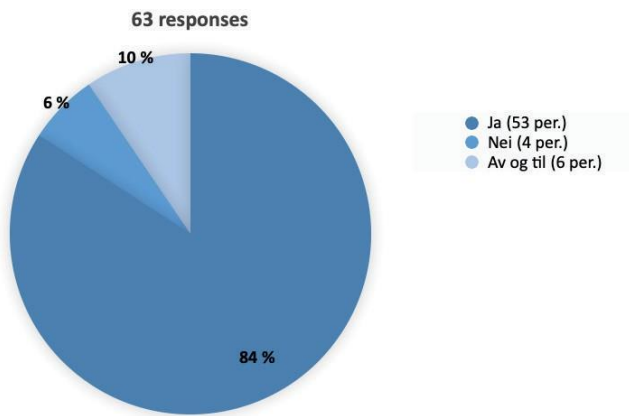
– Alt er tydelig forklart.

– Det var interessant å lære om verktøyene, særlig fordi de bidrar til å styrke selvfølelsen.

– Kurset er godt bygget opp, gjennomtenkt og foredragsholderen er fantastisk, så det er enkelt og interessant.

– Det var lett å lære. Kunnskapen ble presentert på en enkel måte.

3. Har du brukt ett eller flere av verktøyene i hverdagen?



4. Hvis dere aldri eller bare av og til har brukt verktøyene setter vi pris på en tilbakemelding til hvorfor det er slik:

– Det var lite tid fordi jeg har også en baby å ta meg av.

– Jeg hadde ikke nok tid i livet mitt til å komme på nettmøtene.

– Vi lytter alltid til «gode ord». Vi finner ofte positive hendelser i løpet av dagen. Vi får ikke massert så ofte som vi skulle ønske, men erstatter det med klemmer før sengetid.

– Jeg deltok ikke på kurset. Jeg hadde først tekniske problemer med appen og deretter byttet jeg jobb og fikk ikke tid til deltakelse i programmet

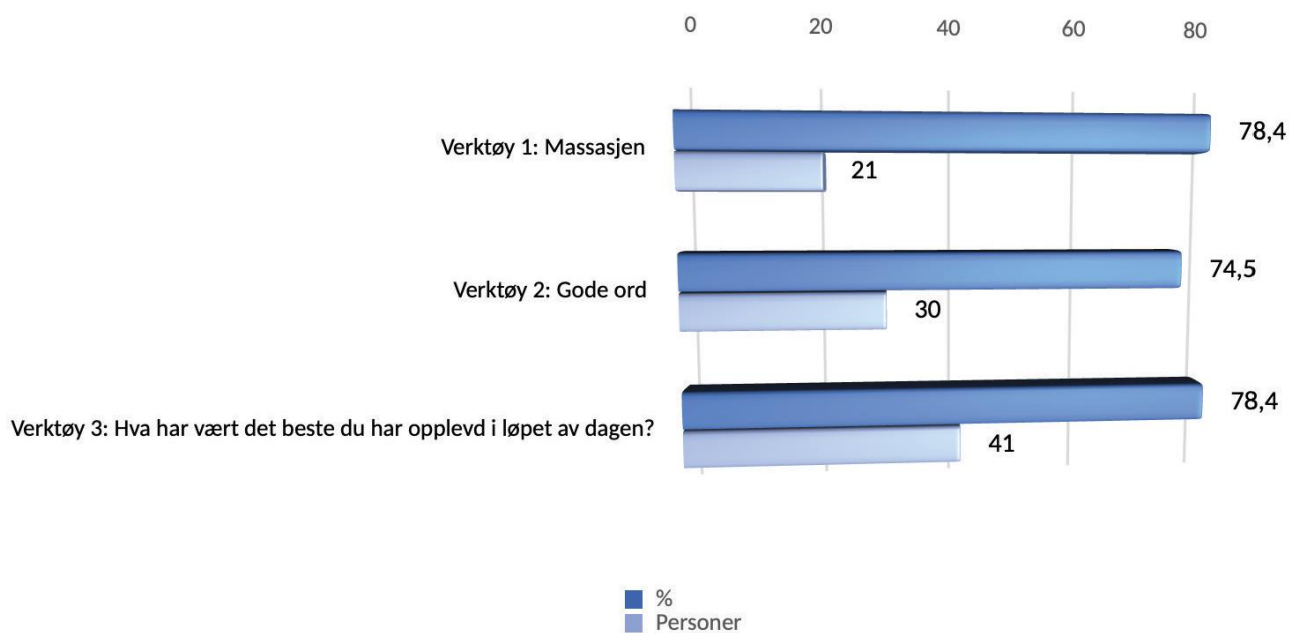
– Noen ganger har vi dessverre ikke tid i hverdagen, men vi prøver.

– Jeg hører alltid på «gode ord» når jeg legger meg og deretter når jeg sover. Barnet mitt har ikke begynt ennå, han var på leir da jeg gikk på kurset, men han skal begynne nå.

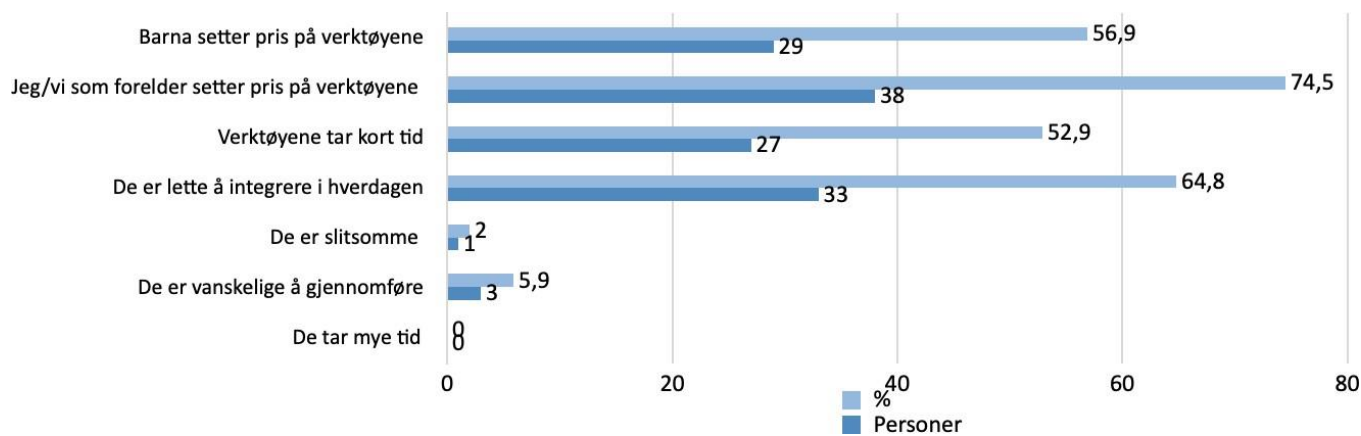
– Noen ganger var jeg veldig sliten og hadde ikke energi til å gjøre noe som helst.

– Jeg kunne ikke fullføre kurset på grunn av sykdom.

5. Hvilke av verktøyene bruker dere i hverdagen?



6. Hvordan vil du karakterisere bruken av verktøyene i hverdagen?



7. Det er viktig for oss å få konkrete eksempler på bruk av verktøyene, sett fra barnas perspektiv. Eksempelvis hva har barna sagt i perioden hvor verktøyene er tatt i bruk i familien? Del gjerne barnas tanker/følelser/historier her:

– «Massasje er bare min tid med moren min».
(jente, 8 år)

– «Mamma, jeg vil også glede deg og gi DEG massasje.» (jente, snart 13 år)

– «Jeg liker gode ord, fordi i de gode ordene er alt jeg trenger for å være å være trygg på meg selv.» (jente, snart 13 år)

– Før kurset pleide jeg å stille barnet mitt spørsmålet: «Hvordan har du det?» Svaret var: «OK.» Nå spør jeg: «Hva var bra i livet ditt i dag?» Han snakker mer, jeg forstår han bedre og jeg kan analysere tilstanden hans bedre.

– Datteren min liker «gode ord» og den rolige musikken, og med glede sovner vi ofte til dem. Hun liker også massasjen. Vi prøver alltid å være oppmerksomme på de positive hendelsene i livet vårt.

– Først syntes barna verktøyene var merkelige – men nå ber de om å bruke dem!

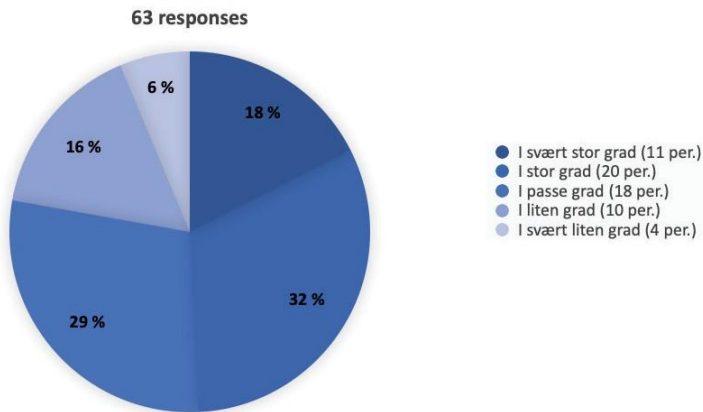
– Barna mine elsker verktøyene, de kan ikke sovne uten «gode ord» og de ber meg om å sette disse på.

– Når jeg masserer sier sønnen min alltid hvor deilig og avslappende det er. Han ber meg sette på musikken og han gjentar de gode ordene.

– Massasjen får meg til å le, og sønnen min har begynt å tilby seg å massere meg! Han lytter til de «gode ordene» og blir fylt av dem. Og han er den første til å spørre om de gode tingene i løpet av dagen og fortelle meg om dem. Han har aldri nektet å bruke verktøyene.

– Når jeg gir henne massasjen sier hun: «Mamma, jeg føler meg så bra, jeg slapper så godt av.» Og når jeg sier noen gode ord etter massasjen, trenger jeg ikke vente lenge, før hun sovner med en gang. Når vi drikker te sammen om kvelden, forteller hun meg om tiden på skolen. Vi bruker mesteparten av tiden til å snakke om skolen. Det hender til og med at hun vil lese noen eventyr.

8. Opplever du at kurset og verktøyene har styrket relasjonen mellom deg og ditt barn?



– Ja, fordi jeg tilbringer mer tid med det eldste barnet mitt før leggetid. Han er roligere og gladere.

– Hver kveld spør hun meg om hva som har skjedd meg av gode ting, og deretter forteller hun entusiastisk om de gode tingene som har skjedd med henne. På denne måten får jeg vite mer om livet hennes.

– De «gode ordene» forbedret hennes oppfatning av seg selv og ga henne selvtillit. Barnet tror nå at de «gode ordene» er ord som kommer fra meg.

– Ja, verktøyene bringer oss tettere sammen, gjør oss roligere og barna sover bedre.

– Vi begynte å snakke mer sammen, og han ble roligere.

– Jeg tror den taktile kontakten fra massasjen brakte oss veldig nær hverandre.

– Ja, barnet kommer bort til meg, gir meg en klem og forteller meg hva som har vært bra i løpet av dagen.

– Forholdet til barnet mitt ble varmere og mer positivt.

– Jeg begynte å gi dem navn: Kattungene mine! Forholdet vårt ble tettere.

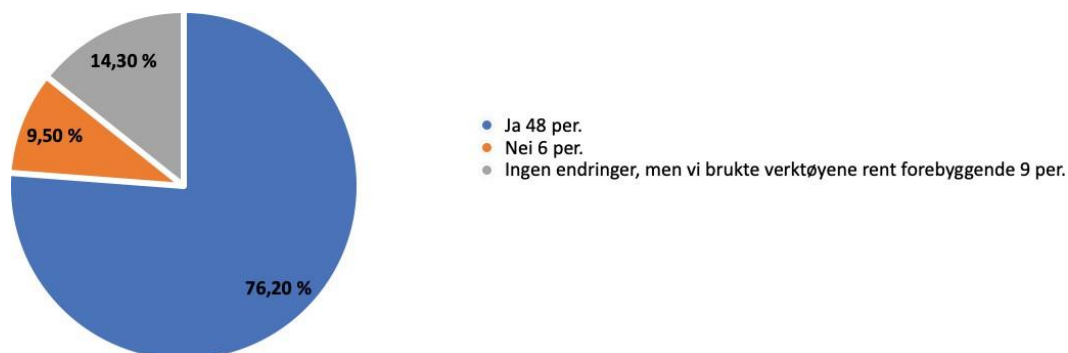
– Vi begynte å snakke sammen og klemme hverandre oftere.

– Forholdet har blitt mer tillitsfullt.

– Før delte hun ikke så mye.



9. Har du/dere sett positive endringer hos barnet etter bruk av Barnas Plattformverktøyene - eksempelvis at barnet har fått raskere innsovning/bedre søvn, er mere trygg og sterk og mindre engstelig og usikker, er mere fornøyd og glad og mindre nedstemt?



– Han er blitt mer selvsikker, noe som har hjulpet han til å begynne med fotball. Jeg håper det vil fortsette å være slik. Det er hans og farens drøm å drive med idrett.

– Han sovner raskt og godt og har blitt mer omsorgsfull og selvsikker.

– Det var en jente i barnehagen som pleide å mobbe henne. Nå er de blitt bestevenner. Jeg vet ikke om dette er tilfeldig eller ikke, men det skjedde etter tilgang til verktøyene. Datteren min begynte å snakke mer åpent om hva hun vil og ikke vil. Hun insisterte også å begynne på malekurs!

– Barnet mitt er blitt mer lykkelig

– Hun sovner raskere, hun er roligere og tryggere og det er mer åpenhet i forholdet vårt.

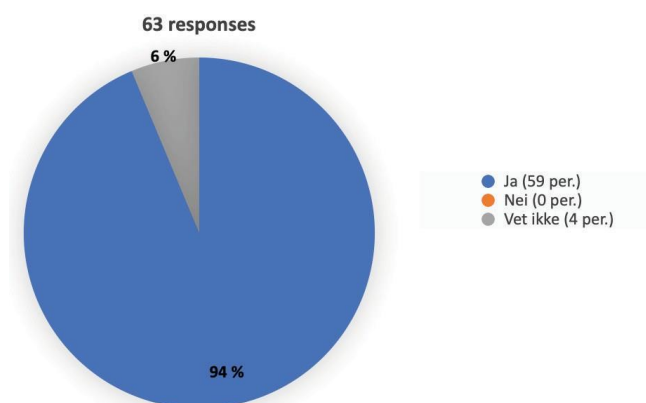
– Han sovner på en roligere måte, han føler ikke mye redsel når han hører alarmer, har sluttet å ha mareritt og er blitt sterkere og mer omsorgsfull.

– Den eldste datteren forteller at hun har fått bedre selvtillit.

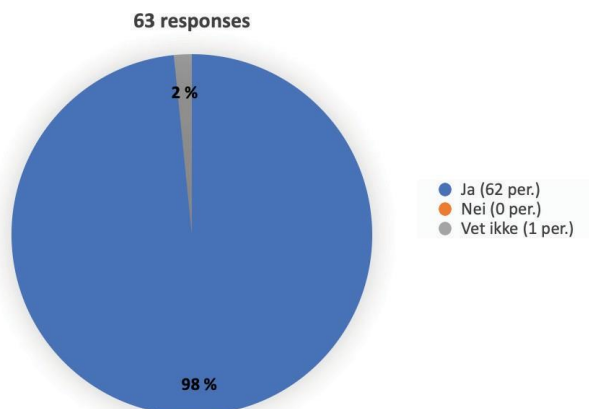
– Sønnen min ble tryggere på skolen og i kommunikasjon med andre barn.

– Barnet ble tryggere og begynte å legge merke til de beste øyeblikkene i løpet av dagen.

10. Er du/dere innstilt på å bruke verktøyene videre i hverdagen?



11. Vil du/dere anbefale andre ukrainske foreldre å benytte seg av kurset?



– Det krever et minimum av tid og krefter, men gir stor nærhet til barnet og gir oss tettere kommunikasjon. Takk skal du ha.

– Enkelt. Tar lite tid. Etablerer kontakt med barnet. Og etablerer en kveldsplan.

– Kurset bringer foreldrene nærmere barna, og det er nyttig for foreldrene å huske på å fokusere på det positive.

– Foreldre har mye mindre ressurser til barna sine nå, så slike initiativ og tiltak er nødvendige.

– Jeg vil gjerne anbefale kurset fordi det er veldig nyttig og effektivt, det bringer foreldre nærmere barna sine og det åpner følelsene for hverandre. Tusen takk for kurset, for informasjonen og verktøyene.

– Fordi det fungerer og er nyttig ikke bare for barn, men for alle mennesker.

– Jeg anbefaler det absolutt!!!! Det bringer foreldre og barn mer sammen. Vi forstår hverandre bedre og gjør foreldrene bedre for barna sine!

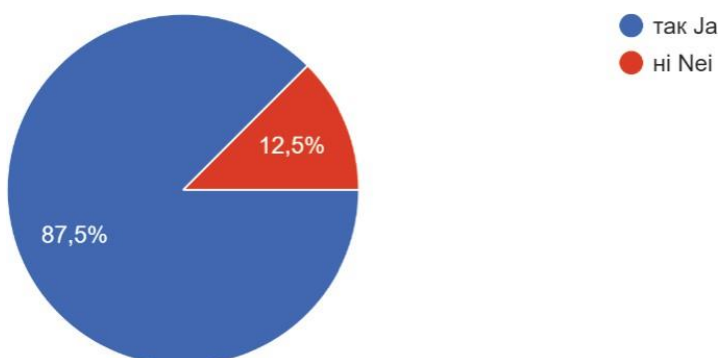
– Kurset er veldig enkelt, tilgjengelig og effektivt. Jeg vil råde alle foreldre jeg kjenner til å melde seg på dette kurset.

– I en så vanskelig tid er alle psykologiske støttemetoder ekstremt viktige spesielt hvis de tar lite tid og kan brukes hvor som helst, uten å være bundet til hjemmet.

– Jeg anbefaler det allerede til andre foreldre! Jeg synes verktøyene er veldig enkle, men veldig effektive og kule! Jeg er takknemlig for denne opplevelsen. Jeg er takknemlig for Svetlana for å ha undervist og delt en så verdifull opplevelse! Jeg er takknemlig overfor arrangørene og alle som har vært involvert i dette prosjektet! Tusen takk! Fred til oss alle, vennlighet og kjærlighet!

VIDERE FREMDRIFT:

Vi fortsetter å følge foreldrene som har deltatt i prosjektet. Hittil har 24 foreldre, via nettskjema, registrert etter åtte ukers tilgang til verktøyene. På spørsmålet: «Fra begynnelsen av kurset og frem til nå, har du sett noen positive endringer hos barnet ditt»? var det 87.5% som svarte JA på dette spørsmålet.



– Det positive som har skjedd, er at det er blitt mer dialog med mannen min, og barnet er blitt mer delaktig. Generelt har barnet, som nå er 2 år og 3 måneder gammelt, begynt å utvikle seg bedre. Han husker mer og sier interessante setninger.

– Sønnen min har begynt å spille fotball. Han liker det og gjør fremskritt. Før kurset begynte han tre ganger, mislyktes og sluttet.

– De sovner raskere og er mindre engstelige.

– Forholdet er blitt tettere, sønnen min elsker å fortelle meg ikke bare hvordan dagen har vært, men også hvilke gode ting som har skjedd i løpet av dagen

– Etter massasjen ble han definitivt mer avslappet og rolig før han la seg + sovnet raskere; relasjonen ble tettere, kanskje mer ærlig og åpen; antall humørsvingninger gikk ned.

Det er pr. i dag forventet at 2.6 millioner ukrainske barn og unge vil trenge psykisk helsehjelp. Vi mener fri tilgang til et effektivt lavterskeltilbud som bidrar med psykososial støtte til alle familier i Ukraina, bør være en del av arbeidet med å gjenreise landet. Vi finner det motiverende at Ukrainas førstedame Olena Zelenska, under årets Summit, la vekt på evnen til å føle takknemlighet, som via nyere forskning har vist seg å være en viktig komponent som bidrar til god mental helse. Nettopp dette er en av våre tre verktøy som hjelper familiene å sette i system oppmerksomhet på de gode tingene som skjer hver dag!

Et naturlig sted å søke midler, er via Nansen-programmet som skal støtte denne type formål. Det planlegges å søke om midler til innføring av BP i Ukraina. Vi ønsker å samarbeide med Ukrainske myndigheter i arbeidet med å finne gode tiltak i deres satsing i The National Framework of Mental Health program: «Hvordan har du det?». Denne store satsingen skal inkludere innbyggerne både nasjonalt, regionalt og lokalt. Vi mener kurset og dets verktøy har potensial til å nå ut til landets innbyggere, for på denne måten å styrke familiene – både på kortere og lengre sikt.