

Samlivskurs for førstegangsførelde: Erfaringer med «Godt samliv» i Bergen kommune og en systematisk litteraturgjennomgang av lignede tiltak

Av Frode Thuen, Ane Gjerland og Thomas Potrebny



© Frode Thuen, Ane Gjerland og Thomas Potrebny

Fakultet for helse-og sosialvitenskap

Fagseksjon kunnskapsbasert praksis, Institutt for helse og funksjon

Høgskulen på Vestlandet

Juni 2021

HVL-rapport frå Høgskulen på Vestlandet nr. 12-2021

ISSN 2535-8103

ISBN 978-82-93677-51-2



Utgjeingar i serien vert publiserte under Creative Commons 4.0. og kan fritt distribuerast, remixast osv. så sant opphavspersonane vert krediterte etter opphavsrettslege reglar.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Forord

Dette er første del-rapport i forbindelse med evaluering av Godt Samliv – et forskningsprosjekt Høgskolen på Vestlandet utfører for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). I prosjektet samarbeider Høgskolen på Vestlandet for øvrig med Bergen kommune, Drammen kommune, Modum Bad og Spisskompetansemiljø for foreldrestøtte og forebygging. Prosjektet finansieres av Bufdir.



Sammendrag

Denne rapporten består av to deler: Første del trekker opp bakgrunnen for og gir en beskrivelse av erfaringene med «Godt samliv» etter om lag 18 måneders utprøving i Bergen kommune, fra høsten 2019 og ut 2020.

Godt samliv er et tilbud om gratis samlivskurs til alle førstegangsførelde i kommunen, og det er så langt gjennomført 38 kurs, på tvers av alle kommunens fem byområder. Ved kursets avslutning er deltakerne bedt om å gi en kort evaluering av kurset, og fra 2020 også fylle ut et enkelt spørreskjema som kort beskriver kvaliteter ved parforholdet. Det er disse dataene som presenteres i denne rapporten. Fra 2021 blir det gjennomført en langt mer omfattende evalueringstudie knyttet til Godt samliv, som også inkluderer kontrollgruppe.

Resultatene viser at kursdeltakerne overveiende er tilfredse med tilbudet. Det kommer ellers frem at foreldrene har generelt høy partilfredshet; gode problemløsningsferdigheter; gode kommunikasjonsferdigheter; og lite psykiske plager. Det tilsier at foreldre som deltar på Godt samliv synes å ha gode forutsetninger for å mestre samlivet under graviditeten og i tiden etter fødsel.

Enkelte grupper som erfaringsmessig har høyere risiko for å utvikle samlivsproblemer, er imidlertid underrepresentert på kurset. Det gjelder svært unge foreldre, personer som har vokst opp i skilte familier, og personer med lav sosioøkonomisk status. Også fremmedspråklige foreldre er underrepresentert. Det vil derfor være særlig viktig å øke innsatsen for å nå bedre ut til disse gruppene.

I rapportens andre del, gis en systematisk oversikt over studier som har undersøkt effekten av samlivskurs for førstegangsførelde på forebygging av samlivsbrudd, styrking av gode samhandlingsmønstre, tilfredshet med parforholdet og partnernes mentale helse. I tillegg har vi gått inn på hvordan egenskaper ved paret eller samlivskurset kan virke inn, og også hva som er av effekter over tid. Vi har kun tatt for oss studier fra det siste tiåret, for å bygge videre på en eksisterende meta-analyse for tidsrommet før (Pinquart & Teubert, 2010). Denne litteraturgjennomgangen tar for seg 23 studier, som til sammen inkluderer 6194 deltakere.

Flertallet av studiene finner gunstige effekter enten for den ene eller begge i parforholdet. Sett under ett gir studiene et bilde av at samlivskurs kan ha gunstige effekter, men at disse sannsynligvis er relativt beskjedne. Dette resonerer med funnene fra meta-analysen til Pinquart & Teubert (2010), som også fant gunstige, men små effekter. Vi undersøkte også langtidseffekter, men her var funnene for blandede til å kunne konkludere sikkert.

Generelt er det mer konsekvente funn for deltakere som av ulike årsaker er i risikosonen for å utvikle problemer. Hva som utgjør «risikosone» varierer fra studie til studie, og inkluderer både objektive faktorer som lav inntekt, og subjektive faktorer som lav tilfredshet i forholdet. For deltakere som ikke regnes som å være i risikosonen, gjerne par som er gifte eller samboende, var det jevnt over færre effekter av samlivskurs.

Forklaringen kan være at dette er relativt ressurssterke par som har det ganske bra i utgangspunktet, noe som gjør at en eventuell effekt av samlivskurset kan bli mindre merkbar.

Noen egenskaper ved selve samlivskursene ser også ut til å ha betydning for hvilken effekt de har. Det mest gjennomgående mønsteret er at mer omfattende kurs har tydeligere effekt enn de kortere kursene. Vi observerer også at de to studiene som så på rene onlinekurs, begge fant gunstige effekter. Selv om det kun var to studier som undersøkte dette formatet, tyder det på at nettkurs kan fungere like godt som vanlige kurs.

Basert på denne litteraturgjennomgangen, ser det ut til at det kan være mer effektivt å tilby samlivskurs til førstegangsforeldre som er i risikozonen, heller enn til alle førstegangsforeldre. Videre anbefales det å tilby samlivskurs som er av et visst omfang, da lengre og større kurs ser ut til å ha klarere effekter enn kortere kurs. Samlivskurs kan gjerne også tilbys online, og ser ut til å ha like gode effekter i det formatet.

Denne litteraturgjennomgangen har ellers identifisert flere huller i forskningsfeltet: Det er behov for mer forskning på 1) hvorvidt samlivskurs kan forebygge samlivsbrudd, 2) langtidseffekter, og 3) norske eller skandinaviske par, inkludert risikogrupper fra denne populasjonen.

Innhold

| | |
|---|----|
| Del 1. Godt samliv | 7 |
| Bakgrunn | 8 |
| Etablering av Godt samliv..... | 8 |
| Hva er Godt samliv?..... | 9 |
| Undersøkelsen av deltakere på Godt samliv | 10 |
| Instrumenter | 10 |
| Resultater | 11 |
| Brukerevalueringer | 11 |
| Hvem deltar på Godt samliv?..... | 11 |
| Samlivskvalitet | 12 |
| Oppsummering | 14 |
| Del 2: Systematisk litteratursøk | 15 |
| Bakgrunn | 16 |
| Metode | 18 |
| Søkestrategi..... | 18 |
| Inklusjonskriterier | 18 |
| Innhenting av studier og data..... | 19 |
| Resultater..... | 20 |
| Beskrivelse av studiene | 20 |
| Beskrivelse av deltakerne..... | 20 |
| Funn fra studiene | 21 |
| Samlivsbrudd | 21 |
| Tilfredshet med parforholdet..... | 24 |
| Gode samspillsmønstre | 25 |
| Mental helse | 28 |
| Oppsummering | 30 |
| Sammenfattede funn..... | 30 |
| Anbefalinger for praksis..... | 31 |
| Anbefalinger for videre forskning..... | 32 |
| Referanser | 33 |

Del 1. Godt samliv

Bakgrunn

Samlivsproblemer og samlivsbrudd er noe som berører svært mange barn og unge. Om lag 40 prosent av alle ekteskap i Norge ender i et brudd (Zahl Olsen, Thuen & Esphaug 2019). For samboere med felles barn er denne andelen betydelig høyere (Jensen & Clausen, 2003). Blant de som flytter fra hverandre, har dessuten om lag 10-15 prosent av foreldrene vedvarende høyt konfliktnivå i årene etter bruddet (Sand Helland, Borren & Aase, 2015). Slike konflikter er vanligvis knyttet til omsorgen og samværet med barna.

Samlivsproblemer kan oppstå på ulike stadier i et samliv, men for mange par starter det en negativ utvikling i forbindelse med at man får sitt første barn (Mitnick, Hayman & Slep, 2009), blant annet knyttet til at foreldrene endrer fokus fra parforholdet til foreldreskapet, og til alt ansvaret som følger med å ha et nyfødt barn, samt til de store endringene i daglige rutiner og hverdagsoppgaver. Over tid kan dette føre til at foreldrene kommer inn i et negativt samspillsmønster som kan undergrave partilfredsheten og gi opphav til store samlivsproblemer.

Forskning har for øvrig vist at ulike typer relasjonelle faktorer, blant annet kommunikasjonsstil og gjensidig selvregulering forut for at man blir foreldre, vil kunne predikere hvordan parforholdet fungerer etter at man har fått barn (Rauch-Anderegg et al., 2020). Forebyggende tiltak på et tidlig stadium, fortrinnsvis før foreldrene har fått sitt første barn, vil kunne hindre slike samlivsproblemer og påfølgende samlivsbrudd, og vil dermed kunne ha en viktig primærforebyggende effekt på barnas psykososiale utvikling (Taubert & Pinguert, 2010).

En slik tilnærming bør fortrinnsvis være universell, med andre ord at den i utgangspunktet retter seg mot alle førstegangsforeldre. Samtidig vil det kunne styrke den forebyggende innsatsen dersom en også kan identifisere tidlige markører for en negativ utvikling i samspillet mellom foreldrene.

Etablering av Godt samliv

Dette er bakgrunnen for at Bergen kommune i 2019 vedtok å tilby alle kommunens førstegangsforeldre et samlivsstyrkende tiltak. Tilbudet bygger på kurskonseptet «Godt samliv» som opprinnelig ble utviklet av Bufdir tidlig på 2000-tallet, og revidert i 2009. Dette var et kurskonsept som en lang rekke av landets kommuner tok i bruk. Parallelt med at den statlige finansieringen av tilbudt ble redusert, og etter hvert avviklet, opphørte imidlertid tilbudet i de fleste kommuner som hadde tatt det i bruk. For Bergen kommunes del, opphørte tilbudet i 2012.

Det nye lokale «Godt samliv» som Bergen kommune nå tilbyr, bygger på det reviderte kursmateriellet, med kun små justeringer i selve innholdet. En viktig endring er imidlertid foretatt ved at det nå gis som et tilbud under graviditeten (fortrinnsvis andre

trimester), og ikke etter at barnet er født, slik det var i den opprinnelige versjonen av kurset.

Det ble gjennomført et pilotkurs på forsommeren 2019, og ordinær kursaktivitet ble implementert i alle kommunens fem byområder i løpet av den påfølgende høsten. Det ble også satt i gang med opplæring av kursledere for fagfolk ansatt i kommunen med ønske om å lede «Godt samliv».

Kurset er i stor grad basert på «Prevention and Relationship Enhancement Program» (PREP), som er det mest utprøvde og veldokumenterte samlivsstyrkende tiltaket for parforhold på tvers av ulike livsfaser (Halford, Markman & Stanley, 2009). Det finnes flere evalueringstudier av PREP som har vist positive effekter på samlivsindikatorer, blant annet at deltagerne har betydelig lavere skilsmisserisiko over en femårsperiode sammenlignet med par som ikke har deltatt på dette tiltaket (Hahlweg et al., 1997).

Barne- og familietjenesten i Bergen kommune fikk i oppdrag å tilby «Godt Samliv» som et gratis samlivskurs under andre trimester av svangerskapet (uke 13-29) for alle par som venter sitt første barn sammen i et nytt parforhold («førstegangsførelde»). Prosjektet skulle i tillegg utvikle kartleggingsverktøy for å identifisere par med utvidet hjelpebehov og tilby oppfølging og videre hjelp innen barne- og familietjenesten eller hos relevante samarbeidsinstanser. Videre skal prosjektet bidra til en kunnskapsoppsummering, gjennom forskning og egne undersøkelser som er knyttet til effekt av tiltaket «Godt Samliv».

Hva er Godt samliv?

Godt Samliv er en kurspakke som består av seks kurstimer, fordelt på to samlinger på ettermiddager hvor kompetansemålet er at par skal få økt kunnskap og bevissthet rundt hva som skal til for å ta vare på parforholdet når man blir foreldre, og større ferdigheter når det gjelder kommunikasjon og konflikthåndtering. Tilbudet gis av Godt samliv-kursledere (fortrinnsvis psykologer, helsesykepleiere og jordmødre). Rekruttering skjer i hovedsak på helsestasjon under svangerskapskontroll.

Kursleder-opplæringen har foregått over to dager. Som en del av opplæringen har det også vært tett dialog med de fremtidige kurslederne om hva de opplever at de trenger av kunnskaper og ferdigheter for å kunne holde kurs for førstegangsførelde, og om hvordan de har opplevd opplæringen. Nye kursledere får tilbud om hospitering på kurs, før de selv går inn i rollen som kursledere. Ved utgangen av 2020 har 40 ansatte fra de ulike byområdene fått kursleder-opplæringen. Det har også blitt arrangert erfaringsseminarer hvert år, hvor erfarne kursledere møtes for å diskutere erfaringer, gi tilbakemeldinger og få faglige oppdateringer.

Det har i denne perioden blitt gjennomført 38 kurs. Dette er vesentlig lavere enn det man i utgangspunktet hadde planlagt, men på grunn av korona-epidemien ble en rekke av kursene våren og høsten 2020 avlyst. Til sammen har det deltatt 74 par på Godt samliv i 2019 og 200 par i 2020.

Undersøkelsen av deltakere på Godt samliv

Ved kursets avslutning, blir det delt ut et kort evalueringsskjema til alle deltakerne. Fra og med 2020, ble det fra Bergen kommune besluttet at man også ønsket å kartlegge kursdeltakernes parkvalitet, som et ledd i kommunens FoU-satsing knyttet til Godt samliv. Derfor ble det utarbeidet et enkelt spørreskjema for å kartlegge ulike aspekter ved parforholdet, som også ble delt ut ved kursets avslutning. Denne undersøkelsen er godkjent av NSD (prosjektnummer: 616206).

Ikke alle deltakerne har fullført begge kursdagene, eller de har ikke fulgt ut kursevalueringen. Derfor foreligger det kursevaluering fra færre enn alle deltakere – nærmere bestemt fra 282 deltakere.

Av de som fullførte kurs i 2020, valgte 131 deltakere (85%) å fylle ut utvidet spørreskjema om kvaliteter ved parforholdet, som ble introdusert i starten av 2020.

Alle data er lagret trygt etter forskningsetiske retningslinjer ved HVL. Forsker PhD, Thomas Potrebny ved Bergen kommune/HVL har stått for datainnsamling og dataanalyser.

Instrumenter

Partilfredshet er målt med «Relationship Satisfaction Scale» (RSS-10) utviklet av Den norske mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa) ved Folkehelseinstituttet. RSS-10 har god prediktiv validitet, og har blant annet vist seg å predikere fremtidig skilsmisse/samlivsbrudd og livskvalitet (Røysamb, Vittersø & Tambs, 2014). Partilfredshet blir målt med 10 utsagn, med svaralternativ på en 6 punkts likert-skala fra «svært enig» (1) til «svært uenig» (6).

Syv spørsmål ble reversert og en gjennomsnittsverdi ble kalkulert (Variasjonsbredde: 1-6), hvor høy skåre representerer høy partilfredshet.

Kommunikasjon mellom partnere ble målt med et instrument utviklet ved Center for familieudvikling i Danmark basert på 11 spørsmål, med svaralternativer på en 3-punkts likert skala fra «aldri/nesten aldri» (1) til «det skjer ofte» (3). Spørsmålene ble reversert og gjennomsnittsverdi kalkulert. Høy skåre representerer gode kommunikasjonsferdigheter.

Problemløsningsferdigheter i forholdet ble målt ved fire utsagn, og svaralternativer på en 5 punkts likert skala fra «helt enig» (1) til «helt uenig» (4). Også dette instrumentet er utviklet ved Center for familieudvikling i Danmark. Spørsmålene ble reversert og gjennomsnittsverdi kalkulert, hvor høy skåre representerer gode problemløsningsferdigheter.

Psykiske helseplager ble målt igjennom Hopkins Symptom Checklist (HSCL-8), en kortversjon av HSCL-20, med 8 spørsmål, tilpasset av FHI i forbindelse med MOBA-studien. Fire spørsmål fanger opp symptomer på angst, mens fire spørsmål fanger opp depresjonssymptomer, i løpet av de siste 2 ukene. Disse måles på en 4 punkts likert skala, fra «ikke plaget» (1) til «veldig mye plaget» (4). Gjennomsnittsverdier ble kalkulert og høy skåre representerer store psykiske helseplager.

Resultater

Brukerevalueringer

Deltakerne er generelt godt eller svært godt fornøyd med Godt samliv, både med tanke på om kurset sto til forventningene, om lokalene var egnet, om kursholderne holdt mål, og om vekslingen mellom forelesninger og øvelser var tilfredsstillende. Alt-i-alt, oppgir 94% at de i stor grad eller i svært stor grad er fornøyd med kurset. Det er for øvrig en liten positiv utvikling mellom 2019 og 2020, hvor deltakerne jevnt over er enda mer fornøyde med kursene i 2020.

Hvem deltar på Godt samliv?

Det er en liten overvekt (53%) av kvinner som har svart på denne undersøkelsen. Gjennomsnittsalderen for kvinnene er 31 år, mot 33 år for deltakende menn. Dette tilsvarer gjennomsnittsalderen for førstegangsfødende i Vestland fylke (SSB, 2019).

Videre oppgir 72% at de er samboere, mens 28% er gift. De aller fleste informantene har ikke barn fra tidligere forhold (95%). Ellers har 75% selv vokste opp i en «intakt familie» hvor mor og far har levd sammen under oppveksten. Et mindretall oppgir at de tidligere har oppsøkt profesjonell hjelp relatert til parforholdet (12%).

De fleste som deltar på Godt samliv, er født i Norge, mens 16% rapporterer at der er født utenfor Norge. Størsteparten av disse er født i et annet Europeisk land.

Majoriteten av informantene har høyere utdanning (83% har minimum en bachelorgrad) – denne andelen er litt større blant kvinner enn blant menn. Videre oppgir 40% at de jobber i offentlig sektor, 51% at de jobber i privat sektor, mens 9% oppgir annet/student/selvstendig næringsdrivende. Med hensyn til inntekt, oppgir 16% at de tjener under 400.000, mens 47% tjener mellom 400-600.000 og 37% mer enn 600.000.

I de aller fleste tilfellene er det kvinnen, eller paret i fellesskap, som tar initiativ til å delta på Godt samliv. Initiativet kommer sjelden fra mannen. Deltakerne rapporterer for øvrig at de hovedsakelig fikk vite om Godt samliv fra jordmor på helsestasjonen, mens en betydelig andel menn oppgir at de fikk vite om kurset fra partneren.

Samlivskvalitet

Par som deltar på Godt samliv har generelt høy partilfredshet (Gjennomsnitt: 5.44, Standardavvik: 0.46); gode problemløsningsferdigheter (Gjennomsnitt: 3.63, Standardavvik: 0.58); kommunikasjonsferdigheter (Gjennomsnitt: 2.62, Standardavvik: 0.30); og lite psykiske plager (Gjennomsnitt 1.28, SD: 0.38) etter endt kurs (Tabell 1). Det vil si at par som har deltatt på kurs har tilsynelatende gode forutsetninger for å mestre samlivet under graviditeten og før fødsel. Hvorvidt dette reflekterer en positiv effekt av kurset eller at de fleste førstegangsforeldre har gode parkvaliteter under graviditeten, er usikkert så lenge det ikke foreligger en kontrollgruppe å sammenligne skårene mot.

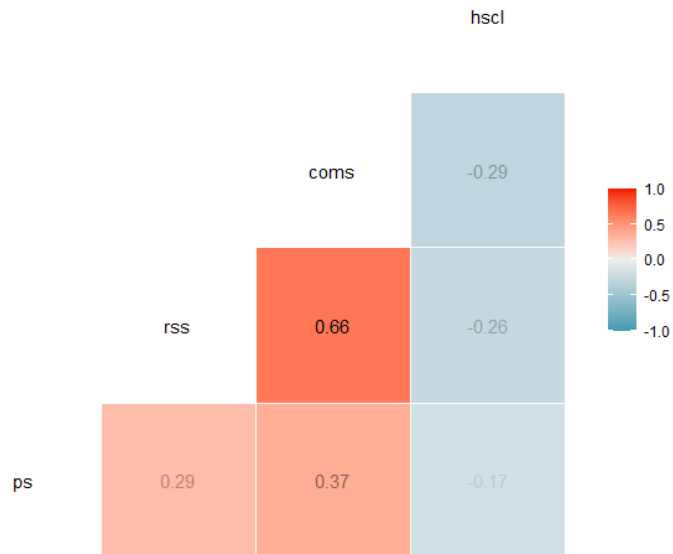
Tabell 1: Gjennomsnitt av samlivsindikatorer gruppert på kjønn (Standardavvik i parentes)

| | Rss | ps | Coms | Hscl |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Kvinner | 5,41 (0,50) | 3,62 (0,60) | 2,58 (0,33) | 1,33 (0,44) |
| Menn | 5,47 (0,42) | 3,64 (0,57) | 2,67 (0,26) | 1,22 (0,28) |

rss = partilfredset, ps = problemløsning, coms = kommunikasjon, hscl = psykiske plager.

Det er for øvrig interessante sammenhenger mellom de ulike samlivsindikatorer. De sterkeste sammenhengene er imellom partilfredshet og kommunikasjon, deretter kommunikasjon og problemløsning. Disse sammenhengene er kjent fra tidligere forskning og indikerer at det er spesielt viktig å fremme kommunikasjonsferdigheter for å kunne øke partilfredshet (Figur 1).

Figur 1: Korrelasjonsmatrise mellom samlivsindikatorer



Sterkere farge = sterkere sammenheng. rss = partilfredset, ps = problemløsning, coms = kommunikasjon, hscl = psykiske plager.

Det er ellers kun små forskjeller mellom samlivsindikatorer og de ulike bakgrunns karakteristika. De foreløpige funnene indikerer at yngre kvinner, fremmedspråklige, de med lavere sosioøkonomisk status, de som har vokst opp i ikke-intakte familier til en viss grad er underrepresentert blant kursdeltakere. Dette er et velkjent fenomen fra tidligere forskning at universelle samlivsprogrammer kan ha utfordringer knyttet til å rekruttere svakerestilte par. Det er mulig at dette kan jevne seg ut over tid, etter hvert som kurstilbudet blir enda mer utbredt, etablert og tilgjengelig.

Oppsummering

Erfaringene med Godt samliv i Bergen kommune, er så langt gode. Til tross for at Korona-pandemien gjorde at det ble gjennomført færre kurs enn planlagt i 2020, har det likevel vært gjennomført fysiske kurs gjennom mesteparten av året, og deltakeren rapporterer om stor grad av tilfredshet med tiltaket. Dette er i tråd med andre studier av lignende tiltak, både evalueringen av den opprinnelige versjonen av Godt samliv (Mortensen, Thorsheim & Thuen, 2016, og av en dansk versjon av PREP (Thuen, Masche & Raffing, 2017). Det er imidlertid behov for mer systematiske og omfattende evalueringsstudier, med bruk av kontrollgruppe, for å kunne slå fast om – og eventuelt i hvilken grad, Godt samliv faktisk har en forebyggende effekt.

En slik undersøkelse er nå i gang, og skal pågå ut 2023, med økonomisk støtte fra Bufdir. Her vil alle førstegangsforeldre i Bergen kommune bli invitert til å delta i en omfattende kartlegging av ulike parkvaliteter tidlig i svangerskapet, og deretter fulgt opp i ca. 18 måneder fremover. Noen av disse foreldrene vil i neste omgang delta på Godt samliv, mens andre ikke vil delta. En tilsvarende kartlegging vil dessuten gjennomføres i en annen større bykommune, hvor det ikke foreligger et organisert tilbud om samlivsstyrkende tiltak til førstegangsforeldre. De første resultatene fra denne undersøkelsen vil etter planen foreligge i løpet av 2022.

Det er ellers en utfordring å nå bredere ut med tiltaket, særlig til grupper som erfaringsmessig har høyere risiko for å utvikle samlivsproblemer (blant annet svært unge foreldre, personer som har vokst opp i skilte familier, og personer med lav sosioøkonomisk status). Det er også ønskelig å nå bedre ut til fremmedspråklige foreldre. Når Godt samliv i Bergen fra og med 2021 har gått over fra å være et prosjekt til å bli en del av kommunens faste tilbud til førstegangsforeldre, vil det særlig være viktig å nå de gruppene som å langt har vært underrepresentert på Godt samliv.

Del 2: Systematisk litteratursøk

Bakgrunn

Barn som vokser opp i ustabile og konfliktfylte familier er mer utsatt for å utvikle ulike typer psykososiale problemer, sammenlignet med barn som har en mer trygg og stabil oppvekst. Det er også godt dokumentert at overgangen til å bli foreldre – på engelsk omtalt som «transition to parenthood», er en betydelig risikofaktor for å utvikle samlivsproblemer (Mitnick, Heyman, & Slep, 2009). For noen foreldrepar er dette først og fremst midlertidige utfordringer knyttet til behovet for å utvikle nye ferdigheter, etablere nye vaner, utforme nye roller og finne seg til rette med en ny døgnrytme og struktur i hverdagen. For andre par vil det utvikle seg til uheldige samspillsmønstre som blir mer eller mindre kroniske, og som gjerne ender i samlivsbrudd etter en tid.

Forskning har vist at ulike typer relasjonelle faktorer, blant annet kommunikasjonsstil og gjensidig selvregulering forut for at man blir foreldre, vil kunne predikere hvordan parforholdet fungerer etter at man har fått barn (Rauch-Anderegg, Kuhn, Milek, Halford, & Bodenmann, 2020). En meta-analyse fra noen år tilbake (Pinquart & Teubert, 2010) fant at forebyggende tiltak på et tidlig stadium, fortrinnsvis før foreldrene har fått sitt første barn, vil kunne bedre slik kommunikasjonsstil og fremme kvaliteten på parforholdet, og vil dermed kunne ha en viktig primærforebyggende effekt på barnas psykososiale utvikling. En annen, mindre oversiktsstudie fra samme periode (Petch & Halford, 2008) understøtter dette funnet.

Dette er bakgrunnen for samlivskurset «Godt samliv», som Bergen kommune tilbyr alle kommunens førstegangsførelde. På oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) evaluerer HVL for tiden effekten av «Godt samliv». En del av oppdraget er å få mer kunnskap om hvordan man kan styrke førstegangsføreldes parforhold og samliv, slik at man på den måten kan tilrettelegge for trygge, gode og stabile oppvekstbetingelser for barn. En forutsetning for å kunne svare godt på denne problemstillingen, er en systematisk oversikt over eksisterende forskning på effekten av samlivskurs for førstegangsførelde. Denne rapporten har som formål å gi denne oversikten.

Meta-analysen av Pinquart og Teubert (2010) fant overordnet små, positive effekter av samlivskurs for førstegangsførelde, men de identifiserte også flere problemer med forskningen. Det var på daværende tidspunkt gjort generelt lite forskning på feltet, og det var for få studier til å kunne konkludere sikkert angående flere sentrale spørsmål, slik som hvorvidt samlivskurs for førstegangsførelde kan forebygge samlivsbrudd, hvordan samlivskurs fungerer for førstegangsførelde i risikogrupper (f.eks. lav sosioøkonomisk status), og hvordan langtidseffektene er. Videre var ingen av de inkluderte studiene fra norsk kontekst.

Det har videre gått ti år siden studien av Pinquart og Teubert ble publisert. Ti år er lenge i forskningsverdenen, hvor det på mange områder er svært sterk vekst i publisering av studier. En nyere og mer generell meta-analyse på parforholdsforskningen (Karney & Bradbury, 2020) fant at mye som har vært etablerte sannheter på feltet, må revurderes i lys av forskningen som er gjort de siste ti årene. Blant annet fant studien at det ikke alltid

er slik at relasjonen mellom par blir bedre selv om den negative kommunikasjonen bedrer seg. Dette betyr at temaet kan være mer komplekst enn vi er klar over. Det betyr også at det er på tide å oppsummere forskningen som er gjort det siste tiåret.

Denne rapporten oppdaterer Pinquart og Teuberts meta-analyse fra 2010 med all forskning av høy kvalitet som er gjort siden da. Rapporten har hatt som formål å besvare de følgende problemstillingene:

- 1. Er samlivskurs for førstegangsførelde effektivt for å forebygge samlivsbrudd?** Her vil vi først og fremst se på direkte målinger av samlivsbrudd; hvis slike ikke er tilgjengelige, vil vi også bruke mål på dedikasjon, da dedikasjon til parforholdet har vist seg å henge tett sammen med hvorvidt forholdet varer (Rhoades, Stanley, & Markman, 2010).
- 2. Er samlivskurs for førstegangsførelde effektivt for å fremme kvaliteten på parforholdet?** Kvaliteten på parforholdet kan måles på svært mange ulike måter. Her har vi gått inn på noen av de vanligste: kommunikasjonsmønstre, tilfredsheten med forholdet, og mental helse.
- 3. Hvilke faktorer kan predikere bedre eller dårligere utfall av samlivskurs for førstegangsførelde?** Her undersøker vi risikofaktorer i parforholdet (lav inntekt, lav tilfredshet med forholdet, eller annet) og karakteristikker ved samlivskurset (omfang og om kurset er før eller etter fødsel).
- 4. Hva er langtidseffektene av samlivskurs for førstegangsførelde?** Her ser vi på effekter av kurset over 1 år etter kursets slutt.

Metode

Oversikten som gis i denne rapporten er basert på en systematisk litteraturgjennomgang, hvor innhenting av studier er gjort på en transparent og robust måte. Dette sikrer både at flest mulig relevante studier har blitt hentet inn, og at fremgangsmåten kan gjentas og kvalitetssikres av andre ved behov.

Søkestrategi

Søkestrategien er inspirert av strategien til Pinquart og Teubert (2010), som brukte (intervention or prevention or psycho-education or home visiting) and (transition to parenthood or parents). Altså, ord som beskriver intervensjonen (samlivskurs) kombinert med ord som beskriver populasjonen (førstegangsførelde). Vi tok utgangspunkt i søkeordene som ble brukt i en tidligere HEMIL-rapport på temaet (Mortensen & Thuen, 2007), supplert med andre lovende norske og engelske søkeord. Søket ble gjort i tre databaser, valgt ut for å sikre best mulig dekning av sentrale vitenskapelige tidsskrifter på temaet: Scopus, Medline, og PsycINFO. Søket ble utført av HVL-forsker Ane Gjerland den 15. januar 2021.

Inklusjonskriterier

Vi har kun inkludert studier som tilfredsstill alle de følgende kriteriene:

1. **Studiedesign:** randomiserte kontrollerte studier eller kvasi-eksperimentelle studier
2. **Populasjon:** førstegangsgravide eller -foreldre
3. **Inervensjon:** samlivskurs. Foreldreskapskurs inkluderes også, så lenge kurset også tar for seg det romantiske parforholdet (altså ikke kun fokus på triaden far-mor-barn).
4. **Utfallsmål:** samlivsbrudd, tilfredshet, kommunikasjon og andre mål på parforholdets kvalitet (ikke effekter på foreldreskapet eller på barnet)
5. **Språk:** engelsk, norsk, dansk eller svensk
6. studier som ikke er inkludert i meta-analysen av Pinquart og Teubert fra 2010.

Innhenting av studier og data

Forskere Ane Gjerland og Frode Thuen gjennomgikk søkeresultatene uavhengig av hverandre. Når det var ulik vurdering av hvorvidt en studie var relevant, ble studien hentet inn og lest i full-tekst for å avgjøre relevans. Referanselistene og siterende studier av de relevante studiene ble gjennomgått, og det ble hentet inn ytterligere relevante studier fra eksperter på feltet. Duplikater, irrelevante og utilgjengelige studier er ekskludert. Til sammen 23 relevante studier ble identifisert.

Data ble hentet ut fra studiene i et forhåndslaget regneark av Ane Gjerland. Det ble hentet ut data om deltakerne i studiene, om typen samlivskurs, hvilket tilbud kontrollgruppen fikk, metoden og utfallsmålene som ble brukt, og kva studiene fant.

Resultater

Vi fant 23 studier som møtte alle inklusjonskriteriene. Vi vil i det følgende først beskrive studiene og deltakerne i studiene. Deretter går vi inn på hva studiene fant.

Beskrivelse av studiene

Studiene var spredt ut over hele det foregående tiåret, med flest studier publisert i 2020 (5), 2012 (4) og 2015 (3). Vi fant også en studie fra 2009 som vi inkluderte da den ikke var med i meta-analysen til Pinquart og Teubert fra 2010. De aller fleste av studiene var gjort i USA (15 av 23 studier). De øvrige studiene er fra henholdsvis Australia (2), Danmark (1), England (1), Iran (1), Japan, (1), Norge (1) og Østerrike (1).

De fleste studiene var randomiserte, kontrollerte studier (RCT; 15 studier). De øvrige var kvasi-eksperimentelle, enten rene pre-post studier uten kontrollgruppe (5) eller ikke-randomiserte studier, hvor deltakerne selv valgte hvilken gruppe de ville delta i (3).

Studiene undersøkte et vidt spekter av samlivskurs. Det mest brukte var ulike versjoner av Family Foundations (7 studier), som er et program som konsentrerer seg om på foreldreskapet, men også har komponenter som tar for seg det romantiske forholdet. Tre studier så på versjoner av Couple CARE for Parents, to studier så på Prevention and Relationship Enhancement Program, og hver av de følgende programmene ble undersøkt av en enkelt studie: Baby Triple P, Couple LINKS curriculum, Family Expectations, Figuring It Out for the Child, Godt Samliv, Love's Cradle, Mindful Transition to Parenting Program, og Power of Two Online. Ytterligere tre studier brukte egenutviklede samlivskurs.

Beskrivelse av deltakerne

Studiene har samlet sett data fra 6194 deltakere. Deltakerne var for det meste i øvre del av tjuårene eller tidlig i trettiårene, med snittsalderen for kvinner på 28,4 år, og snittsalderen for menn på 30,5 år. De aller fleste studiene rapporterte data fra begge i parforholdet, bortsett fra en studie som undersøkte kun kvinnene i forholdet, og en studie som tok for seg data fra mennene.

Deltakerne var for det meste (12 studier) par som var enten gift eller bodde sammen. Fire studier satte søkelys på ugifte par, og fire studier undersøkte enkeltindivider i dedikerte parforhold (hvor begge i forholdet deltok på samlivskurs). De siste tre studiene undersøkte par, men oppgav ikke om disse var gift eller samboere. Ni studier undersøkte par som av ulike årsaker var i risikozonen (lav inntekt, ugifte, unge, tilhørende etniske minoriteter, lav tilfredshet med parforholdet ved studiestart, moderat vold i parforholdet, med mer).

De aller fleste studiene (18) undersøkte par som ventet sitt første barn sammen. Av disse inkluderte fire studier deltakere som kunne ha barn fra tidligere forhold, og tre studier inkluderte både deltakere som ventet første barn, og de som hadde fått sitt første barn for under 3 måneder siden. En studie inkluderte ett par som ventet adoptivbarn. Ytterligere en studie så på relativt ferske foreldre, som hadde et barn under to år som sitt eldste barn. De fire siste studiene inkluderte gravide/nybakte foreldre som hadde barn fra før, eller spesifiserte ikke hvorvidt det ventede barnet var det første. Vi valgte å inkludere disse fire studiene, men vil i analysene presisere dersom studiene som ser på førstegangsforeldre finner andre funn enn hva disse fire gjør.

Deltakere med multiple fødsler eller svangerskapskomplikasjoner var ikke inkludert i noen av studiene.

Funn fra studiene

Denne litteraturgjennomgangen tar for seg fire problemstillinger, knyttet til 1) stabiliteten i parforholdet, 2) kvaliteten på parforholdet, 3) langtidseffekter (effekter over ett år senere) og 4) modererende variabler (lav inntekt, lav tilfredshet, utforming av samlivskurset, og annet). I det følgende vil vi først gå inn på parforholdets stabilitet, inkludert langtidseffekter og modererende variabler når det gjelder stabilitet. Deretter vil vi ta for oss tre ulike mål på parforholdets kvalitet: tilfredshet, kommunikasjon, og mental helse. For hvert enkelt utfallsmål vil vi ta for oss langtidseffekter og modererende variabler underveis.

Samlivsbrudd

Er samlivskurs for førstegangsforeldre effektivt for å forebygge samlivsbrudd?

Samlivsbrudd måles vanligvis ved å spørre paret om de fortsatt har et romantisk forhold, bor sammen eller er gifte (hva enn som er relevant). Par som holder sammen over tid betegnes som stabile. Fare for brudd («ustabilitet») i parforholdet kan måles gjennom spørreskjemaer som kartlegger tanker og følelser som ofte kommer før samlivsbrudd, slik som å vurdere og diskutere skilsmisse. Et eksempel på en slik undersøkelse er the Marital Instability Index (Booth, Johnson, & Edwards, 1983). Et nært relatert begrep er oppgitt dedikasjon til parforholdet. Dedikasjon er tett knyttet til parforholdets stabilitet (Rhoades et al., 2010), og vi har derfor her inkludert studier som ser på dedikasjon, som et indirekte mål på stabilitet.

Funn fra tidligere meta-analyse

Pinquart og Teubert (2010) fant fire studier som undersøkte stabilitet i parforholdet. Studien viste en liten, positiv effekt på stabilitet etter samlivskurset, men denne

effekten var ikke signifikant. Oppfølgingsdata ett år senere viste en stor, signifikant effekt på stabilitet, men disse funnene må vurderes med varsomhet, da oppfølgingsdata kun var tilgjengelig for en studie.

Funn fra denne litteraturgjennomgangen

I vår gjennomgang av nyere studier fant vi en studie (Devaney & Dion, 2010) som undersøkte stabilitet i parforholdet direkte. Denne studien undersøkte et stort utvalg (N = 1754) ugifte førstegangsforeldre. Studien fant at deltakerne i intervensjonsgruppen hadde signifikant større sannsynlighet for å fremdeles være i et romantisk forhold 15 måneder etter samlivskurset, som sammenlignet med kontrollgruppen.

I tillegg fant vi ytterligere fire studier (Crapo, Bradford, Barrett, Miller, & Higginbotham, 2020; Heyman, Baucom, Slep, Mitnick, & Halford, 2020; Mortensen, Torsheim, & Thuen, 2016; Owen, Quirk, Bergen, Inch, & France, 2012) som undersøkte stabilitet indirekte, gjennom dedikasjon til parforholdet.

To av studiene undersøkte førstegangsforeldre i risikozonen (lav inntekt, ugifte, etnisk minoritet). Av disse fant den ene studien økt dedikasjon etter samlivskurset (Owen et al., 2012). Den andre (Heyman et al., 2020) undersøkte ikke endring i dedikasjon direkte, men brukte nivå av dedikasjon før samlivskurset til å gruppere deltakere. Studien fant slik at deltakerne som hadde lavere dedikasjon til forholdet enn sine partnere, viste økt tilfredshet med parforholdet etter samlivskurset. Det var ingen slik endring for deltakerne med høy dedikasjon før kurset, som fortsatt hadde høy dedikasjon etter kurset.

Den tredje studien (Crapo et al., 2020) sammenlignet deltakere i «tradisjonelle» forhold (gifte og aldri vært skilt) med deltakere i «utradisjonelle forhold». Studien fant ingen endring i dedikasjon blant deltakere i «tradisjonelle» forhold, men signifikant økt dedikasjon blant deltakerne som var i «ikke-tradisjonelle» forhold.

Den fjerde studien, og den eneste norske, undersøkte «vanlige» førstegangsforeldre som var gifte eller samboere (Mortensen et al., 2016). Denne studien fant ingen endring i dedikasjon etter samlivskurset.

Egenskaper ved paret

Sett under ett er funnene noe blandet, men indikerer at samlivskurs kan være særlig effektivt for å hindre samlivsbrudd blant førstegangsforeldre som av ulike årsaker kan være i risikozonen: ugifte, tidligere skilte, med lav inntekt, tilhørende etniske minoriteter, med lav dedikasjon til forholdet, eller lignende. Blant førstegangsforeldre hvor dedikasjonen allerede er høy, vil ikke nødvendigvis samlivskurs bidra til ytterligere stabilitet, selv i den kritiske overgangsfasen til å bli foreldre.

Egenskaper ved samlivskurset

Det er ikke mulig å si om tidspunktet for samlivskursene har hatt noe å si. Alle de fem studiene undersøker samlivskurs som enten foregår etter fødselen (Crapo et al., 2020;

Heyman et al., 2020; Mortensen et al., 2016), eller som er rettet både mot gravide og nybakte foreldre, uten å skille disse gruppene ad (Devaney & Dion, 2010; Owen et al., 2012). Dette gjør det umulig å avgjøre om effekten kunne vært større for kurs som foregikk før fødselen.

Det kan være at omfanget av samlivskurset har hatt betydning. Tre av samlivskursene var relativt korte, på til sammen 6-8 timer (Crapo et al., 2020; Heyman et al., 2020; Mortensen et al., 2016). De to studiene fra 2020 fant begge at deltakere i «risikogruppe» (på grunn av lav dedikasjon ved start eller ikke-tradisjonelt forhold) hadde effekt av kurset, mens de øvrige deltakerne ikke hadde det. Den tredje studien fant ingen effekt på dedikasjon av samlivskurset, men undersøkte heller ikke risikogrupper. De to siste studiene (Devaney & Dion, 2010; Owen et al., 2012) undersøkte større samlivskurs, med omfang på henholdsvis 30 og 16 timer, og disse studiene var også de to som fant klareste effekt av kurset på senere stabilitet. Det kan altså være at større kursomfang medfører sterkere effekt. Men at de noe kortere kursene også fant effekt når de undersøkte deltakerne i risikogrupper, indikerer at effekten kanskje bedre kan forklares av fokuset på risikogrupper, enn av omfanget av kursene. De to studiene med størst omfang og klareste effekt, rettet seg også mot kun mot par i risikozonen (ugifte, lav inntekt og/eller etnisk minoritet).

Langtidseffekter

To av studiene undersøkte effekter 14-16 måneder etter fødselen (Devaney & Dion, 2010; Mortensen et al., 2016). Begge disse studiene så imidlertid på kurs som foregikk etter fødselen, så det er ikke sikkert at disse målingene ble gjort så lenge etter selve kurset. Det er derfor ikke grunnlag for å vurdere langtidseffekter av samlivskurs på forholdets stabilitet.

Kommentar

Merk at de fem studiene vi har identifisert har noen metodologiske svakheter, da de enten mangler kontrollgruppe (Heyman et al., 2020; Owen et al., 2012), mangler randomisering (Crapo et al., 2020; Mortensen et al., 2016), eller ikke er fagfellevurderte (Devaney & Dion, 2010). Dette maner til forsiktighet i vurdering av funnene.

Tilfredshet med parforholdet

Er samlivskurs for førstegangsførelde effektivt for å fremme tilfredsheten med parforholdet?

Under overgangen til å bli foreldre opplever mange par en nedgang i tilfredshet (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009). Styrking av tilfredsheten med parforholdet er derfor en viktig del av samlivskurs. Tett relaterte konsepter er tilpasning («adjustment») og kvalitet, og i litteraturen brukes disse tre omgrepene en del om hverandre. Derfor har vi her inkludert alle studier som ser på både tilfredshet, tilpasning og kvalitet. Disse konseptene måles vanligvis med spørreskjemaer. De mest brukte blant studiene vi har funnet, er the Dyadic Adjustment Scale, the Quality of Marriage Index, og the Couples Satisfaction Index.

Funn fra tidligere meta-analyse

Pinquart og Teubert (2010) fant 23 studier som undersøkte tilpasning/adjustment i parforholdet. Studiene viste en svært liten, positiv effekt på tilpasning etter samlivskurset. Videre var det 11 studier som undersøkte oppfølgingsdata rundt ett år senere, men når disse funnene ble oppsummert var det ingen langtidseffekter å spore.

Oppfølgingsanalyser fant at lengre kurs (med flere enn 5 sesjoner) hadde større effekter på partilpasningen. Det var også større effekter for kurs som ble ledet av profesjonelle (psykologer, sosialarbeidere og andre).

Funn fra denne litteraturgjennomgangen

I vår gjennomgang fant vi 18 studier som undersøkte effekten av samlivskurs på tilfredshet med parforholdet. Funnene var svært blandet. Seks studier fant positiv effekt av samlivskurs på tilfredshet (Alipour, Kazemi, Kheirabadi & Eslami, 2020; Clark et al., 2013; Devaney & Dion, 2010; Doss et al., 2014; Kalinka et al., 2012; Owen et al., 2012). Fire studier fant kun effekt på subgruppenivå, på den måten at en studie fant effekt kun for kvinner (Daley-McCoy et al., 2015), en fant effekt kun for menn (Gambrel & Piercy, 2015), en fant effekt kun for de i risikogrupper (Petch et al., 2012), og en fant effekt kun for foreldre av guttebarn (Feinberg et al., 2010). Videre var det syv studier som ikke fant effekt på tilfredshet overhodet (Heyman et al., 2020; Heyman et al., 2019; Mihelic et al., 2018; Mortensen et al., 2016; Philipp et al., 2020; Takeishi et al., 2019; Trillingsgaard et al., 2012), og en studie som fant lavere tilfredshet blant deltakerne i intervensjonsgruppen etter samlivskurset, som sammenlignet med kontrollgruppen (Feinberg et al., 2016).

Egenskaper ved paret

De svært blandede funnene kan til en viss grad forklares av egenskaper ved deltakerne i studiene. Blant studiene som finner effekt, er 5 av 6 gjort på par i risikozonen. Blant studiene som ikke finner effekt, eller til og med nedgang i tilfredshet, er 5 av 8 gjort på

«vanlige» gifte eller samboende par. Det kan altså være at samlivskurs er mer effektivt for par i risikozonen, når det gjelder å styrke tilfredsheten med parforholdet rundt barnefødsel.

Egenskaper ved samlivskurset

Det er ikke like tydelig om egenskaper med selve samlivskursene kan forklare de blandede funnene. De mest omfattende kursene er brukt i studiene som finner positiv effekt, men forskjellen i omfang er ikke stor mellom studiene som finner og ikke finner effekt. I begge grupper er det en god blanding av samlivskurs som foregår både før og etter fødsel, så det fremstår ikke som at tidspunktet for kurset har noe å si.

Langtidseffekter

Åtte av våre inkluderte studier undersøkte langtidseffekter på tilfredshet, altså minst ett år etter samlivskurset. Av disse fant fire studier ingen effekt (Heyman et al., 2020; Heyman et al., 2019; Mortensen et al., 2016; Philipp et al., 2020), mens to studier fant effekt kun for subgrupper (Feinberg et al., 2010; Petch et al., 2012). De to siste studiene fant høyere tilfredshet i intervensjonsgruppen enn i kontrollgruppen, over ett år etter samlivskurset (Devaney & Dion, 2010; Doss et al., 2014). Sett under ett er dette for blandede funn til å kunne si om samlivskurs har reell langtidseffekt på tilfredshet med parforholdet.

Gode samspillsmønstre

Er samlivskurs for førstegangsførelde effektivt for å fremme gode samspillsmønstre?

Fremming av gode og reduksjon av dårlige samspillsmønstre er en sentral del av å øke kvaliteten på parforholdet og forebygge samlivsbrudd. Kommunikasjon i parforholdet blir målt på en av to måter: spørreskjema, eller koding av observert samhandling i paret (hvor de typisk diskuterer et tema som er konfliktbetont for dem). Vanlige spørreskjemainstrumenter i de inkluderte studiene her, er the Communication Skills Test, the Communication Danger Signs Scale, og the Ineffective Arguing Inventory. Det som blir kartlagt er typisk frekvensen av positive kommunikasjonsmønstre som konstruktive innspill, lytting, positiv problemløsning og støtte/varme ovenfor partner, og negative kommunikasjonsmønstre som tilbaketrekning, fornektelse, kritikk, aggresjon, sårende angrep, dominering/kontrollering, og invalidering av partners synspunkter og opplevelse. I noen parforhold kan negativ kommunikasjon gå over i psykisk og fysisk vold. Vi har derfor også inkludert en kort oppsummering av studier på partnervold her.

Funn fra tidligere meta-analyse

Pinquart og Teubert (2010) fant 19 studier som undersøkte kommunikasjon i parforholdet. Studiene viste en liten, positiv effekt på kommunikasjon etter samlivskurset. Videre var det 11 studier som undersøkte oppfølgingsdata rundt ett år senere, men når disse funnene ble oppsummert var det ingen langtidseffekter å spore.

Oppfølgingsanalyser fant at kurs med komponenter både før og etter fødsel, hadde større effekter på kommunikasjonen til paret. Det var også større effekter for kurs som ble ledet av profesjonelle (psykologer, sosialarbeidere og andre).

Funn fra denne litteraturgjennomgangen

I denne litteraturgjennomgangen har vi funnet ytterligere 14 studier som ser på effekten av samlivskurs på positiv og negativ parkommunikasjon. Flere av artiklene måler samspillsmønstre på flere ulike måter i samme studie.

Studiene fant noe blandede funn. Sju studier fant nedgang i negativ kommunikasjon eller økt positiv kommunikasjon etter kurset (Clark, Young & Dow, 2013; Devaney & Dion, 2010; Feinberg et al., 2020; Feinberg et al., 2016; Kalinka, Fincham, & Hirsch, 2012; McHale, Salman-Engin, & Covert, 2015; Owen et al., 2012). Tre studier fant gunstig effekt kun som rapportert av kvinner (Petch, Halford, Creedy, & Gamble, 2012), kun som rapportert av menn (Daley-McCoy et al., 2015), eller kun som rapportert av menn i risikozonen (Doss et al., 2014). De fire siste studiene fant ingen effekt på verken positiv eller negativ kommunikasjon (Feinberg, Kan, & Goslin, 2009; Heyman et al., 2019; Mortensen et al., 2016; Trillingsgaard, Baucom, Heyman, & Elklit, 2012).

Totalt sett finner altså studiene stort sett enten forbedring av parets kommunikasjon, eller forbedring av kommunikasjonen til enkelte grupper av deltakere, etter samlivskurset. Noen studier finner derimot fravær av effekt. Hva kan forklare disse ulike funnene?

Egenskaper ved paret

Karakteristikker ved deltakerne ser ut til å kunne forklare noe av variasjonen i funnene: 3 av de 4 studiene som ikke fant effekt, er gjort på «vanlige» par som enten var gifte eller samboende. Blant studiene som fant effekt, er 5 av 7 studier gjort på par i risikozonen. Det kan altså være at samlivskurs i større grad kan forbedre kommunikasjonen til par som av ulike årsaker er i risikozonen for å utvikle problemer.

Egenskaper ved samlivskurset

Kartlegging av samlivskursenes tidspunkt (før/etter fødsel) tilsier at det kan være noe gunstigere med samlivskurs hvor de fleste kursdagene foregår før fødsel, heller enn

etter. Mønsteret er imidlertid ikke helt tydelig, og trenger å undersøkes noe mer for å fastslå om dette er en avgjørende faktor.

Det ser også ut til at kursets omfang har betydning, da de kursene som fant effekt, var av større omfang i totalt antall timer og sesjoner. Det var også to rene online-kurs blant de fem studiene som fant effekt. Dette kan tolkes som at noe lengre kurs, og faktisk også online-kurs, har større effekt på reduksjon av negativ kommunikasjon enn kortere kurs ansikt til ansikt.

Det var ingen forskjell i bruk av objektive mål eller spørreskjemamål blant studiene som fant eller ikke fant effekt. Effektene er altså uavhengige av om de blir målt av en objektiv observatør, eller av deltakerne selv.

Langtidseffekter

Fem av studiene (Devaney & Dion, 2010; Doss et al., 2014; Feinberg et al., 2009; Heyman et al., 2019; Mortensen et al., 2016) undersøkte langtidseffekter på negativ kommunikasjon. Av disse var det kun en studie (Devaney & Dion, 2010) som fant tydelig, positiv langtidseffekt av kurset, da deltakerne i intervensjonsgruppen i signifikant større grad klarte å unngå destruktiv atferd i møte med konflikt. De øvrige tre studiene fant ingen tydelige langtidseffekter.

Partnervold

Partnervold kan regnes som en ekstrem og alvorlig versjon av negativ kommunikasjon. Vi fant fire studier som undersøker effekten av samlivskurs for foreldre på partnervold (Devaney & Dion, 2010; Feinberg et al., 2016; Heyman et al., 2020; Heyman et al., 2019). De to førstnevnte studiene så på førstegangsforeldre, mens de to sistnevnte så på foreldre med nyfødt baby, som kunne ha barn fra før. Alle studiene bortsett fra en (Feinberg et al., 2016) undersøkte foreldre i risikosonen.

De fire studiene fant i all hovedsak fravær av effekt. Bildet er ikke helt klart, da en studie (Heyman et al., 2020) fant nedgang i moderat psykisk vold (men ingen forskjell for alvorlig psykisk vold eller noen form for fysisk vold), en annen (Feinberg et al., 2016) fant nedgang i fysisk vold (men kun marginal nedgang i psykisk vold), og en tredje (Heyman et al., 2019) fant økt risiko for vold blant menn som i utgangspunktet hadde høy risiko for å utøve partnervold (men ingen andre effekter).

Sett under ett kan man altså ikke si sikkert om samlivskurs for førstegangsforeldre har forebyggende effekt på partnervold. Siden det er så få studier som undersøker problemstillingen, er det heller ikke mulig å si om kursets tidspunkt eller omfang har påvirket effekten.

Mental helse

Er samlivskurs for førstegangsforeldre effektivt for å styrke mental helse?

Mentale helseproblemer er ganske vanlig blant ferske foreldre. Inntil 80% av nye mødre opplever mild depresjon de første ukene etter fødselen, og 10 til 30% utvikler klinisk depresjon (Miller, Pallant, & Negri, 2006). Og selv om det ikke får like mye oppmerksomhet, så er fødselsdepresjon også relativt vanlig blant ferske fedre (Edward, Castle, Mills, Davis, & Casey, 2015). Slike mentale helseproblemer kan påvirke både tilfredshet og kommunikasjon i parforholdet, i tillegg til evnen til å være en god forelder. Derfor er det relativt vanlig i forskningen på samlivskurs å inkludere mål på mental helse, og derfor har vi også inkludert det her.

Mental helse handler om subjektive opplevelser, og måles derfor vanligvis med spørreskjemainstrumenter hvor deltakerne selv rapporterer negative følelser som depresjon, angst og stress, og positive følelser som glede. Mye brukte instrumenter i våre inkluderte studier er the Center for Epidemiological Studies Depression Scale, the Edinburgh Postnatal Depression Scale, the Penn State Worry Questionnaire, the Depression Anxiety Stress Scale, the Positive and Negative Affect Schedule, og lignende.

Funn fra tidligere meta-analyse

Pinquart og Teubert (2010) fant 15 studier som undersøkte mental helse hos partene i parforholdet. Studiene viste en liten, positiv effekt på mental helse etter samlivskurset. Videre var det 5 studier som undersøkte oppfølgingsdata rundt ett år senere, og her var effekten stor. Fem studier er ikke mange, men dette indikerer like fullt at samlivskurs kan være en lovende intervensjon for å styrke den mentale helsen til førstegangsforeldre. Men hva har senere forskning funnet?

Funn fra denne litteraturgjennomgangen

Vi fant 12 studier som undersøkte effekten av samlivskurs på mental helse og livskvalitet. Her også var resultatene blandet. Tre studier fant gunstig effekt av samlivskurs på mental helse (Alipour et al., 2020; Feinberg et al., 2020; Feinberg et al., 2016). Tre studier fant gunstig effekt kun for menn (Daley-McCoy et al., 2015; Gambrel & Piercy, 2015; Trillingsgaard et al., 2012), og to studier fant gunstig effekt kun for kvinner (Doss et al., 2014; Feinberg et al., 2010). De siste fire studiene fant ingen effekt på mental helse eller livskvalitet (Jones et al., 2018; Mihelic et al., 2018; Philipp et al., 2020; Takeishi et al., 2019). Sett under ett fant altså til sammen åtte av tolv studier gunstig effekt av samlivskurs, enten for begge partnere eller kun den ene. Men funnene er igjen så blandet at det er verdt å undersøke hva som kan forklare variasjonen i funnene.

Egenskaper ved paret

Det er ikke entydig om egenskaper ved paret påvirker utfallet av samlivskurset. Blant studiene som fant effekt på mental helse, var de fleste (2 av 3) gjort på par i risikozonen. I de aller fleste studiene som fant effekt på kun menn eller kun kvinner, og for de aller fleste studiene som ikke fant effekt, var deltakerne hovedsakelig gifte eller samboende, uten risikofaktorer. Det kan altså være at det er noe større effekt på deltakere i risikozonen, men her trengs det flere studier på deltakere i risikozonen for å kunne si noe sikkert.

Egenskaper ved samlivskurset

Det er heller ikke entydig om egenskaper med samlivskurset er av betydning. De ulike kursene hadde relativt lik utforming, men det var en tendens til at studiene som fant gunstige effekter, var i den øvre enden av skalaen når det gjelder totalt antall sesjoner (7-8 sesjoner) og timer (14-23 timer). Når det gjelder tidspunkt for kurset, var det ingen konsekvent forskjell mellom studiene som fant og ikke fant effekt. De aller fleste kursene hadde noe flere eller lengre sesjoner før fødsel enn etter.

Langtidseffekter

Fire studier undersøkte langtidseffekter. Av disse fant to studier (Doss et al., 2014; Feinberg et al., 2010) gunstige effekter over tid når det gjaldt stress og depresjon, men kun for mødre. De to resterende studiene fant ingen effekter over tid (Jones et al., 2018; Philipp et al., 2020).

Oppsummering

Vi har i denne systematiske litteraturgjennomgangen undersøkt effekten av samlivskurs for førstegangsforeldre på parforholdets stabilitet, samhandlingsmønstre, tilfredshet med forholdet og partnernes mentale helse. I tillegg til å kartlegge hovedeffektene, har vi gått inn på hvorvidt egenskaper ved paret eller samlivskurset har påvirket funnene, og også hva som er av effekter over tid. Vi har kun tatt for oss studier fra det siste tiåret, for å bygge videre på en eksisterende meta-analyse for tidsrommet før (Pinquart & Teubert, 2010).

Sammenfattede funn

For alle fire utfallsmål har vi funnet relativt blandede resultater: noen studier finner gunstige effekter av samlivskurs, andre finner effekter kun for enkelte grupper av deltakere, og andre finner ingen effekt. Svært få studier finner skadelige effekter; kun to slike har blitt identifisert i denne litteraturgjennomgangen, og da dette er enkeltstudier som står i kontrast til de øvrige funnene, kan man anta at de kan skyldes tilfeldigheter. Flertallet av studiene finner gunstige effekter enten for den ene eller begge i parforholdet. **Sett under ett gir studiene et bilde av at samlivskurs kan ha gunstige effekter, men at disse sannsynligvis er relativt beskjedne.** Dette resonerer med funnene fra meta-analysen til Pinquart & Teubert (2010), som også fant gunstige, men små til svært små effekter. Når vi har sett nærmere på egenskaper ved parene og samlivskursene, har det dukket opp noen mønstre som kan forklare en del av variasjonen i funnene. Generelt er det mer konsekvente funn for deltakere som av ulike årsaker er i **risikozonen** for å utvikle problemer. Dette gjelder både parforholdets stabilitet, samhandlingsmønstre, og tilfredshet med forholdet (for mental helse var ikke mønsteret like tydelig). Hva som utgjør «risikofaktorer» varierer fra studie til studie, men inkluderer par med lav inntekt, som er ugifte, som har depressive symptomer eller lav tilfredshet med parforholdet ved oppstart av studien, tilhører etniske minoriteter, er særlig unge, er usikre på om de ønsker barnet, eller kommer fra en vanskelig oppvekst. For deltakere som ikke regnes som å være i risikozonen, typisk par som er gifte eller samboende, var det jevnt over færre effekter å spore. Dette kan være fordi dette er relativt ressurssterke par som har det ganske bra i utgangspunktet, noe som gjør at en eventuell effekt av samlivskurset kanskje ikke blir like merkbar. Noen egenskaper ved selve samlivskursene ser også ut til å ha betydning for hvilken effekt de har. Her er imidlertid ikke mønsteret like tydelig som for risikozonene.

Det mest gjennomgående mønsteret er at **mer omfattende kurs** (de som har høyere antall sesjoner og totalt antall timer) har tydeligere effekt enn de kortere kursene. For kommunikasjon i parforholdet kan det også være gunstig at samlivskurset i større grad foregår **før enn etter fødsel**, men dette ser ikke ut til å ha hatt betydning for de tre andre utfallmålene. Og en siste observasjon, som har særlig betydning nå i

pandemitider: de to kursene som var rene **onlinekurs**, fant begge gunstige effekter – dels større enn det som ble funnet i kurs ansikt til ansikt. Selv om det kun var to studier som undersøkte dette formatet, tyder det på at nettkurs kan fungere like godt som mer tradisjonelle formater.

Videre undersøkte vi også **langtidseffekter**, men her var funnene jevnt over for få og for blandede til å kunne konkludere sikkert.

Anbefalinger for praksis

Basert på denne litteraturgjennomgangen, ser det ut til at det kan være mer effektivt å tilby samlivskurs for førstegangsførelde til par som er i risikozonen, heller enn til alle førstegangsførelde i den generelle populasjonen. Hva som utgjør risikozonen kan imidlertid være mye forskjellig, inkludert både objektive faktorer som lav inntekt, og subjektive faktorer som lav tilfredshet i forholdet.

På den annen side, er det betydelige fordeler med å tilby denne type kurs som et universelt tiltak til alle som ønsker det. Først og fremst fordi det da ikke vil hefte noe stigma til det å delta på slike kurs. Men også fordi en da kan betrakte tilbudet som en kanal hvor en kan nå ut med et samlivsstyrkende budskap til alle førstegangsførelde. I neste omgang vil det trolig bidra til å senke terskelen for å oppsøke hjelp hvis foreldrene opplever samlivsproblemer på et senere tidspunkt. Sett i et slikt lys, vil en avgrenset evaluering av universelle samlivskurs – inklusiv Godt samliv, ikke nødvendigvis kunne fange opp mulige langsiktige effekter av å delta.

Når det gjelder implementering av Godt samliv i Bergen kommune, har det for øvrig fra starten av vært en forutsetning at kommunen – eventuelt i samarbeid med familievernet, også skal tilby individuelt tilpasset samlivsstøtte til foreldre som har behov for det. Følgelig vil en også kunne betrakte Godt samliv som en arena for å nå ut med informasjon om hvor man kan få et mer omfattende hjelpetilbud, og en måte å «sluse» foreldre med større hjelpebehov inn i et mer omfattende tilbud.

Det er grunn til å anta at også dette vil øke effekten av tilbudet, utover det som man eventuelt kan oppnå av å delta på selve kurset isolert sett. En slik mulig effekt har ikke vært undersøkt i tidligere evalueringsstudier, men man har påvist at mer omfattende kurs ser ut til å ha bedre effekter enn kortere og mer avgrensede kurs.

Vi anbefaler derfor at det legges til rette for at alle foreldre som deltar på Godt samliv, uansett hvor de bor i landet, kan få et raskt og effektivt tilbud om ytterligere hjelp, dersom det er behov for det. Samlivskurs kan for øvrig gjerne også tilbys online, og ser ut til å ha like gode effekter i det formatet.

Anbefalinger for videre forskning

Forskningsfeltet har utviklet seg en del siden Piquart og Teubert (2010) sin meta-analyse, men det er fortsatt mange uopklarte spørsmål. For eksempel er det fremdeles relativt få studier som undersøker stabilitet i parforholdet, og særlig over tid. Vi fant i denne litteraturgjennomgangen kun en studie som målte stabilitet med direkte mål, og som sjekket effekter mer enn ett år etter kursets slutt. Dette er dessverre for svakt grunnlag til å kunne konkludere om samlivskurs kan forebygge samlivsbrudd, som jo er en av de viktigste grunnene til at samlivskurs blir tilbudt til førstegangsforeldre.

For de andre utfallsmålene vi har undersøkt, er det også generelt for få studier som undersøker langtidseffekter. Når funnene er så blandet som de er her, trenger vi et langt mer solid grunnlag for å kunne konkludere hvorvidt det er reelle langtidseffekter av samlivskurs – og hva som kan forklare variasjonen. Dette er ikke minst viktig med tanke på å fange opp effekter knyttet til at samlivskurs eventuelt kan redusere terskelen, og øke sannsynligheten, for at man oppsøker mer omfattende hjelp i forlengelsen av deltakelse på slike kurs.

Det er videre også svært få studier som er gjort i Norge eller andre skandinaviske land. Da kulturforskjeller kan ha stor betydning på dette feltet, er det behov for flere studier gjort i en kontekst som ligner vår. Det er kun to skandinaviske studier inkludert i denne litteraturgjennomgangen (Mortensen et al., 2016; Trillingsgaard et al., 2012). Ingen av disse undersøker risikogrupper, og ingen av dem finner effekter av samlivskurs. Flere skandinaviske studier, og skandinaviske studier som undersøker risikogrupper, hadde vært positivt for å utvikle kunnskapen på feltet.

For å bedre forstå variasjonen blant studiene, hadde det også vært bra om det ble utført en meta-analyse på studiene som er inkludert i denne rapporten. En slik meta-analyse bør helst direkte bygge videre på Piquart og Teubert (2010), og inkludere alle studiene fra begge litteraturgjennomgangene.

Referanser

- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., et al. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reprod Health, 17*, 23. doi:10.1186/s12978-020-0877-4
- Booth, A., Johnson, D., & Edwards, J. N. (1983). Measuring marital instability. *Journal of Marriage and the Family, 45*(2), 387–394. doi:10.2307/351516
- Clark, C., Young, M. S., & Dow, M. G. (2013). Can Strengthening Parenting Couples' Relationships Reduce At-Risk Parenting Attitudes? *The Family Journal, 21*(3), 306–312. doi:10.1177/1066480713476841
- Crapo, J., Bradford, K., Barrett, T. S., Miller, J. A., & Higginbotham, B. J. (2020). Couple relationship education outcomes predicted by family life stage and traditionality. *Contemp Fam Ther, 42*, 422–435. doi:10.1007/s10591-020-09541-x
- Daley-McCoy, C., Rogers, M., & Slade, P. (2015). Enhancing relationship functioning during the transition to parenthood: a cluster-randomised controlled trial. *Archives of women's mental health, 18*(5), 681–692. doi:10.1007/s00737-015-0510-7
- Devaney, B., & Dion, R. (2010). 15-Month Impacts of Oklahoma's Family Expectations Program. Princeton, NJ. Retrieved from: www.mathematica.org/our-publications-and-findings/publications/15month-impacts-of-oklahomas-family-expectations-program
- Doss, B. D., Cicila, L. N., Hsueh, A. C., Morrison, K. R., & Carhart, K. (2014). A randomized controlled trial of brief coparenting and relationship interventions during the transition to parenthood. *Journal of family psychology, 28*(4), 483–494. doi:10.1037/a0037311
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 601 – 619.
- Edward, K.-I., Castle, D., Mills, C., Davis, L., & Casey, J. (2015). An integrative review of paternal depression. *American Journal of Men's Health, 9*(1), 26–34. doi:10.1177/1557988314526614
- Feinberg, M. E., Boring, J., Le, Y., Hostetler, M. L., Karre, J., Irvin, J., & Jones, D. E. (2020). Supporting Military Family Resilience at the Transition to Parenthood: A Randomized Pilot Trial of an Online Version of Family Foundations. *Family Relations, 69*(1), 109-124. doi:10.1111/fare.12415
- Feinberg, M. E., Jones, D. E., Hostetler, M. L., Roettger, M. E., Paul, I. M., & Ehrenthal, D. B. (2016). Couple-Focused Prevention at the Transition to Parenthood, a Randomized Trial: Effects on Coparenting, Parenting, Family Violence, and Parent and Child Adjustment. *Prevention Science, 17*, 751-764. doi:10.1007/s11121-016-0674-z
- Feinberg, M. E., Jones, D. E., Kan, M. L., & Goslin, M. C. (2010). Effects of family foundations on parents and children: 3.5 years after baseline. *Journal of family psychology, 24*(5), 532–542. doi:10.1037/a0020837
- Feinberg, M. E., Kan, M. L., & Goslin, M. C. (2009). Enhancing coparenting, parenting, and child self-regulation: Effects of family foundations 1 year after birth. *Prevention Science, 10*, 276–285. doi:10.1007/s11121-009-0130-4
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child--part 1: a randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of marital and family therapy, 41*(1), 5–24. doi:10.1111/jmft.12066

- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology, 22*, 497–505. doi:10.1037/a0012789
- Hahlweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J., & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 12*, 543–556. doi:10.1037/0893-3200.12.4.543
- Heyman, R. E., Baucom, K. J. W., Slep, A. M. S., Mitnick, D. M., & Halford, W. K. (2020). An Uncontrolled Trial of Flexibly Delivered Relationship Education With Low-Income, Unmarried Perinatal Couples. *Family Relations, 69*(4), 849-864.
- Heyman, R. E., Slep, A. M. S., Lorber, M. F., Mitnick, D. M., Xu, S., Baucom, K. J. W., . . . Niolon, P. H. (2019). A Randomized, Controlled Trial of the Impact of the Couple CARE for Parents of Newborns Program on the Prevention of Intimate Partner Violence and Relationship Problems. *Prevention Science, 20*(5), 620-631.
- Jensen, A.M. & Clausen, S.E. (2003). Children and Family dissolution in Norway: The impact of consensual unions. *Childhood, 10*, 65-81.
- Jones, D., Feinberg, M., Hostetler, M., Roettger, M., Paul, I. M., & Ehrental, D. B. (2018). Family and Child Outcomes 2 Years After a Transition to Parenthood Intervention. *Family relations, 67*(2), 270–286. doi:10.1111/fare.12309
- Kalinka, C. J., Fincham, F. D., & Hirsch, A. H. (2012). A randomized clinical trial of online-biblio relationship education for expectant couples. *Journal of Family Psychology, 26*(1), 159-164.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family, 82*(1), 100-116. doi:10.1111/jomf.12635
- McHale, J. P., Salman-Engin, S., & Coovert, M. D. (2015). Improvements in Unmarried African American Parents' Rapport, Communication, and Problem-Solving Following a Prenatal Coparenting Intervention. *Family Process, 54*(4), 619-629. doi:10.1111/famp.12147
- Mihelic, M., Morawska, A., & Filus, A. (2018). DOES A PERINATAL PARENTING INTERVENTION WORK FOR FATHERS? A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *Infant mental health journal, 39*(6), 687–698. doi:10.1002/imhj.21748
- Miller, R. L., Pallant, J. F., & Negri, L. M. (2006). Anxiety and stress in the postpartum: Is there more to postnatal distress than depression? *BMC Psychiatry, 6*, 12.
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2009). Changes in Relationship Satisfaction Across the Transition to Parenthood: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 848-852. doi:10.1037/a0017004
- Mortensen, Ø., & Thuen, F. (2007). Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs. Retrieved from HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.
- Mortensen, Ø., Torsheim, T., & Thuen, F. (2016). Participant characteristics and outcomes of relationship education in the transition to parenthood. *Scandinavian Psychologist*. doi:10.15714/scandpsychol.3.e12
- O'Reilly Treter, M., Rhoades, G. K., Scott, S. B., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2020). Having a Baby: Impact on Married and Cohabiting Parents' Relationships. *Family Process, 1-16*. doi:10.1111/famp.12567
- Owen, J., Quirk, K., Bergen, C., Inch, L. J., & France, T. (2012). The Effectiveness of PREP with Lower-Income Racial/Ethnic Minority Couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*, 296-307.

- Petch, J., & Halford, W. (2008). Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical Psychology Review*, 28(7), 1125-1137. doi:10.1016/j.cpr.2008.03.005
- Petch, J. F., Halford, W. K., Creedy, D. K., & Gamble, J. (2012). A randomized controlled trial of a couple relationship and coparenting program (Couple CARE for Parents) for high- and low-risk new parents. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 80(4), 662-673.
- Philipp, A. C., Lee, J. K., Stamm, T. A., Wininger, M., Datler, W., & Kapusta, N. D. (2020). Coparenting Intervention for Expectant Parents Affects Relationship Quality: A Pilot Study. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 252(1), 33–43. <https://doi.org/10.1620/tjem.252.33>
- Pinquart, M., & Teubert, D. (2010). A Meta-analytic Study of Couple Interventions During the Transition to Parenthood. *Family Relations*, 59(3), 22-231. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00597.x
- Rauch-Anderegg, V., Kuhn, R., Milek, A., Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2020). Relationship Behaviors across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Issues*, 41(4), 483-506. doi:10.1177/0192513X19878864
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2010). Should I Stay or Should I Go? Predicting Dating Relationship Stability from Four Aspects of Commitment. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 543-550. doi:10.1037/a0021008
- Røysamb, E., Vittersø, J. & Tambs, K. (2014). The Relationship Satisfaction Scale – Psychometric properties. *Norsk Epidemiologi*, 24, 187-194.
- Sand Helland, M., Borren, I. & Aase, H. (2015). Foreldrekonflikt: Identifisering av konfliktnivåer, sentrale kjennetegn og risikofaktorer hos høykonfliktpar. Folkehelseinstituttet. Rapport 2015:3
- Takeishi, Y., Nakamura, Y., Kawajiri, M., Atogami, F., & Yoshizawa, T. (2019). Developing a Prenatal Couple Education Program Focusing on Coparenting for Japanese Couples: A Quasi-Experimental Study. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 249(1), 9–17. doi:10.1620/tjem.249.9
- Thuen, F., Masche-No, H. & Raffing, R. (2017). Do Couple Relationship Education Programs Suit all Participants Equally Well? Effects of a Danish Version of Prevention and Relationship Education Program (PREP). *Scandinavian Psychologist*, 4, 12. doi:10.15714/scandpsychol.4.e12
- Trillingsgaard, T., Baucom, K. J., Heyman, R. E., & Elklit, A. (2012). Relationship Interventions During the Transition to Parenthood: Issues of Timing and Efficacy. *Family Relations*, 61(5), 770-783.
- Zahl Olsen, R., Thuen, F. & Espehaug, B. (2019). Divorce and remarriage in Norway: A prospective cohort study from 1983 through 2013. *Journal of Divorce and Remarriage*. doi:10.1080/10502556.2019.1619378