

COPE



Community Parent Education Program

231114-15

COPE i Sverige

Svenska COPE Centret

- BUP Skåne (Barn- och ungdomspsykiatri)
- <https://svenskacope.se/>

Organisation

- Samordnare Annika Hanander,
annika.hanander@skane.se
- Sekreterare som sköter manualförsäljning, fakturering
- Referensgrupp med hög COPE-kompetens och från olika delar av Sverige

COPE-Centrets uppgifter

- Kursledarutbildningar
- Kvalitetssäkra utbildningarna – gemensam utbildningsplan, regelbunden utvärdering, uppföljningsträffar för kursledarutbildarna
- Certifiera kursledare
- Administrera hemsida
- Nyhetsbrev
- Kartlägga COPE i Sverige
- Supporta COPE-kursledare och kommuner
- Arrangera utvecklings- och inspirationsdagar
- COPE Nationell nätverksdag

COPE Utbildningsprogram

- Grundutbildning, 3-12 (barn), tre dagar
- Grundutbildning, tonår, tre dagar
- Påbyggnadskurs, 3-12 alt. Tonår – en dag
- Nivå 3 - En dag (frivilligt)
- Certifiering (frivilligt)

Centrala och lokala utbildningar

- **Centrala utbildningar**

Planeras av COPE-Centret utifrån geografisk efterfrågan.

Grundkurs (3 dagar) som arrangeras av COPE-Centret kostar 7.500 kr. inkl. material. Annonseras på hemsidan och via nyhetsbrev.

Påbyggnadskurs 4000 kr./heldag.

- **Lokala utbildningar**

Svenska COPE Centret erbjuder även kommuner/regioner att köpa in utbildningar som lokala kurser.

Grundkurs, kostnad 102000:-, material tillkommer 1500:-. Upp till 30 personer kan utbildas. Externa platser kan säljas av kommun/region.

Påbyggnad kostnad 35000:-, material tillkommer 1500:-.

COPE

- Efter utbildning fritt att vara COPE-kursledare och hålla COPE-föräldrakurser. Inga ytterligare kostnader.
- Möjlighet till kostnadsfri certifiering.
- Uppmuntrar till en lokal/regional samordnare/kontaktperson som kan arbeta med implementering, planering etc. COPE-Centret stöttar gärna vid implementering.
- COPE är kostnadsfritt för föräldrar.
- COPE-Centret möjliggör kontinuitet och kvalitetssäkring.

Resurser och tidsåtkomst

- COPE-kursledare, 3 dagars utbildning
- Rekommenderar 2 COPE-kursledare per COPE föräldrakurs
- Sammanlagd förberedelsetid 4-5 timmar inkl. kurstillfälle (2 timmar)
- 7-9 kurstillfällen och ev. uppföljningsträff på två timmar
- Planering, marknadsföring, administration inför föräldrakurser

COPE-metodiken

- Problembaserad inläring
- Empowerment
- Stor respektive liten grupp
- Modellinläring
- Kursledarens roll och förhållningssätt
- Skapa konsensus
- Konsekvensfrågor
- Hemuppgifter

Effekter av COPE enligt NJF-studien

- Föräldrarna får verktyg och nya sätt att tänka
- Stressen minskar
- Föräldrarna slutar att reagera negativt på barnens beteende. De börjar ta barnets perspektiv.
- Bättre relationer
- Barnens beteendeproblem minskar
- Föräldrarna känner ny glädje i sitt föräldraskap
- Mest kostnadseffektiva föräldrastödsprogrammet