



LUND
UNIVERSITY

Institutionen för psykologi

Föräldrar till tonåringar

-upplevelser av föräldraskapet och utvärdering av COPE

Johanna Henriksson & Anneli Skogsberg

Psykologexamensuppsats. Vol. X (2008):37

Handledare: Hans Bengtsson

Examinator: Roger Sages

Abstract

The aim of the research is to account for the experiences of the parents of teenagers related to their participation in COPE-parenting program in order to gain the understanding for parenting and its difficulties. Moreover the study investigates the motives for applying for parenting program and also the impact that the participation in the parenting program had on the parents. In order to attain the necessary results eight semi-structured in-depth interviews and nineteen structured telephone interviews were carried out. The in-depth interviews were analyzed with the narrative method while the telephone interviews were analyzed with the categorization of meaning (Kvale, 1997). The results from the in-depth interviews show that the group of parents was heterogeneous in terms of representations of caregiving. A majority of the parents valued caregiving as the most important skill of good parenting. A great many parents did not experience any major impediments in their parenting and the majority of them applied for the parenting program with the aim of exploring and learning more about parenthood. What the program provided the parents with is to a great extent in accordance with the goals stipulated by COPE. These refer to acquiring manifold parenting strategies, getting support from other parents and gaining better self-confidence in the role as a parent.

Key words parenting, caregiving, teenager, parenting program, COPE

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka upplevelsen hos föräldrar till tonåringar relaterat till deras deltagande i COPE-föräldrautbildning för att få en förståelse för föräldraskapet och dess svårigheter. Vidare, utforskade studien motiven till att söka föräldrautbildning och även den inverkan som föräldrautbildningen hade på föräldrarna. För att uppnå resultaten genomfördes åtta stycken halvstrukturerade djupintervjuer och 19 stycken strukturerade telefonintervjuer. Djupintervjuerna analyserades utifrån en narrativ metod och telefonintervjuerna analyserades utifrån meningskategorisering (Kvale, 1997). Resultatet från djupintervjuerna visade att föräldragruppen var heterogen i deras representationer av omvårdnad. En majoritet av föräldrarna värderade omvårdnad som det mest viktiga i ett gott föräldraskap. Flertalet av föräldrarna upplevde sig inte ha några stora svårigheter i föräldraskapet och de flesta sökte föräldrautbildningen i utforskande syfte. Vad utbildningen har gett föräldrarna stämmer till stor del överens med de lärandemål som ingår i COPE-föräldrautbildning. Dessa innebär att förvärva strategier, få stöd från andra föräldrar samt få ett bättre självförtroende i föräldrarollen.

Nyckelord föräldraskap, omvårdnad, tonåring, föräldrautbildning, COPE

Förord

Ett stort tack vill vi rikta till de föräldrar som delade med sig av sina upplevelser. Ert deltagande har gjort denna studie möjlig!

Vi vill tacka vår handledare Hans Bengtsson för all kunskap och inspiration som du gett oss.

Vi vill sist men inte minst tacka våra familjer för allt stöd och all uppmuntran, inte bara under studiens gång, utan även under hela studietiden.

Innehållsförteckning

<i>Föräldraskapet</i>	8
<i>Omvårdnad</i>	9
<i>Kontroll i föräldraskapet</i>	12
<i>Faktorer som kan påverka omvårdnadsförmågan</i>	13
<i>Att vara förälder till en tonåring</i>	15
<i>Bra föräldraskap</i>	16
<i>Svårigheter i föräldraskapet</i>	18
<i>Stöd i föräldraskapet</i>	21
<i>Stöd på olika nivåer</i>	21
<i>Funktioner av stöd</i>	22
<i>Föräldrautbildning</i>	22
<i>Bakgrund och syfte</i>	22
<i>Motiv till att söka föräldrautbildning</i>	23
<i>Föräldraprogramms effektivitet</i>	24
<i>COPE-föräldrautbildning</i>	25
<i>Syfte</i>	25
<i>Utformning</i>	26
<i>Tidigare utvärderingar</i>	27
<i>Syfte och frågeställningar</i>	28
<i>Metod</i>	28
<i>Deltagare</i>	28
<i>Kvalitativ forskningsintervju</i>	29
<i>Telefonintervjuns och djupintervjuns tillvägagångssätt</i>	30
<i>Telefonintervjuns upplägg och analysmetod</i>	31
<i>Djupintervjuns upplägg och analysmetod</i>	32
<i>Etiska ställningstaganden</i>	34
<i>Resultat</i>	34
<i>Telefonintervju</i>	34
<i>Föräldrarnas motiv till att söka COPE</i>	34
<i>Svårigheter i föräldraskapet</i>	35
<i>Upplevelse av föräldraskapet</i>	35
<i>Utbildningens bidrag till föräldrarna</i>	37

<i>Djupintervju</i>	38
<i>Föräldrarnas omvårdnadsrepresentationer</i>	38
Diskussion.....	40
<i>Föräldrarnas motiv till att söka COPE</i>	40
<i>Svårigheter i föräldraskapet</i>	44
<i>Föräldrarnas omvårdnadsrepresentationer</i>	46
<i>Upplevelse av bra föräldraskap</i>	48
<i>Utbildningens bidrag till föräldrarna</i>	50
<i>Förslag till förbättringar i COPE utifrån studien</i>	53
<i>Begränsningar och styrkor i studien</i>	54
<i>Vidare forskning</i>	57
Referenser.....	58

Bilaga A: Informationsbrev

Bilaga B: Intervjumall

Bilaga C: Samtyckesformulär

Mänskligheten har sedan tidernas begynnelse ägnat sig åt föräldraskap men det finns ingen självklar kunskap om hur man ska vara som förälder. I en värld som ständigt förändras och i en alltmer komplex, social miljö skapas det ytterligare utmaningar som föräldrar måste möta. Vissa av dessa utmaningar påverkar föräldraskapet på olika sätt och kan leda till konsekvenser för familjerna (Long, 2004).

Familjer med olika typer av svårigheter och problem är ett viktigt ämne och detta har lyfts på statlig nivå. Redan år 1979 fattade riksdagen beslut om föräldrautbildning och man ville undersöka huruvida de uppfyller vissa preciserade mål samt hur man ska gå till väga för att undersöka det (Lagerberg, 1983). Detta är fortfarande aktuellt och under våren 1997 tillsatte regeringen en föräldrautbildningsutredning vars syfte var att samla in, analysera och sprida kunskap om föräldrautbildningar och andra liknande verksamheter som kan fungera som ett stöd i föräldraskapet (Socialdepartementet, 1997). Utredningen resulterade i betänkandet *Stöd i föräldraskapet*. Här poängteras bland annat hur viktigt det är att föräldrar idag erbjuds stöd genom föräldrautbildning samt att detta ska vara väl strukturerat och utgå från vad som föräldrarna och tonåringarna själva upplever att de behöver. Förekomsten av föräldrautbildningar har fått ett uppsving de senaste åren, men är något som använts mer eller mindre inom barn och ungdomsområdet sedan en längre tid tillbaka (ibid.).

COPE (Community Parent Education Program) är en föräldrautbildning som numera finns på flera platser i Sverige och ett av syftena är att stärka föräldrarna i sitt föräldraskap. Olika konkreta strategier för hur man kan hantera sitt barn lärs ut men deltagarna upplever även mötet med andra föräldrar i liknande situation som ett enormt viktigt stöd (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

Det har tidigare gjorts tre större utvärderingar av COPE- föräldrautbildning och de har alla visat på att programmet ger effekt på föräldraskapet och barnens problembeteende (Cunningham, Bremner & Boyle, 1995; Hellström & Thorell, 2006; Åsard, 2007). Då det inte tidigare har gjorts någon undersökning kring vilket stöd föräldrar till tonåringar upplever sig behöva syftar denna studie till att undersöka vilken omvårdnad föräldrarna har som deltar i COPE-föräldrautbildning. I denna studie undersöks även vilka motiv föräldrarna har till att söka samt om dessa stämmer överens med vad utbildningen har gett dem. Studien undersöker dessutom vad föräldrarna upplever är viktigt i ett bra föräldraskap och vilka svårigheter som kan förekomma i föräldrarollen.

Föräldraskapet

Föräldrar som ger villkorslös kärlek och tillförlitlig omvårdnad bidrar till att skapa en tillräckligt trygg miljö för att barnen ska kunna utvecklas på ett bra sätt (Hoghughi, 2004). Perfekt föräldraskap är dock både osannolikt och onödigt för att främja en tillfredsställande utveckling hos barnet. Föräldrar gör mycket för sina barn men det finns vissa kärnaktiviteter som är nödvändiga för *good enough parenting* (Winnicott, 1958). Dessa är omvårdnad, kontroll och utveckling. De tre kärnaktiviteterna har vardera två aspekter att ta hänsyn till. För det första handlar det om att förhindra barnet från att hamna i fara och för det andra handlar det om att främja det positiva och hjälpa barnet. Detta kan skilja sig åt i olika kulturer och i vilken ålder barnet är i (Hoghughi, 2004).

Omvårdnad innebär att föräldern vid olika utvecklingsstadier möter de fysiska, emotionella och sociala behoven som barnet har. Den fysiska omvårdnaden handlar om mat, värme och skydd från skada genom olyckor eller sjukdomar. Den emotionella omvårdnaden innefattar att man visar barnet respekt som person, att man ger villkorslös kärlek och frihet att välja. Genom detta kan föräldern skapa stabila, positiva interaktioner med miljön och möjliggöra en trygg anknytning och bra förutsättningar för en ljus framtid. Social omvårdnad innebär att lära sig att ta ansvar samt få möjlighet att interagera med kompisar och signifikanta vuxna från barndomen till tonårstiden och även efter det. Relationer med andra inverkar på olika sätt och formar barnens syn på sig själva. Det är därför viktigt att barnen är väl integrerade både i hemmet och i skolan, vilket även gör att de kan ta mer ansvar för att klara sig själva (Hoghughi, 2004).

Kontroll handlar bland annat om att kunna sätta gränser för sitt barn. Det är svårt att kontrollera tankar och känslor och därför fokuseras istället på barnets beteende. Vilken kontroll föräldern har styrs av en interaktion mellan föräldrarnas personliga predisposition och kulturella förväntningar i samhället. Kontrollen ska anpassas efter barnets behov och får en större betydelse i tonåren då influensen från kompisar och omgivning ökar. Forskning har visat på att en sträng beteendemässig eller psykologisk kontroll kan leda till utvecklandet av depression eller antisocialt beteende hos tonåringen. Stöd från föräldrar har däremot påvisats ge goda effekter på tonåringens psykosociala utveckling (Barber, Stolz & Olsen, 2005). Vad gäller vägledning som är ett mer positivt laddat begrepp och tas upp i samband med kontroll handlar det mer om att vara uppmärksam på barnets aktiviteter och se till att det håller sig inom rimliga gränser. I västerländska samhällen har inställningen till detta blivit alltmer

liberal och man förhandlar mer om vilka gränser som är lämpliga beroende på omgivning och ålder (Hoghughi, 2004).

Utvecklingsaktiviteter handlar om att ge barnet möjligheter att utvecklas inom olika områden och att uppmuntra till kulturell medvetenhet, sport, förståelse för omgivningen, men även få barnet att förstå grundläggande värderingar såsom tolerans, vishet, mod, rättvisa och respekt för andra människor (Hoghughi, 2004).

Omvårdnad

Den livsviktiga anknytningen som barnet upprättar till sina föräldrar har Bowlby (1969), som är upphovsman till anknytningsteorin, ägnat en stor del av sitt liv till att undersöka och hans arbete har haft stort inflytande på utvecklingspsykologi de senaste två decennierna. Bowlby (1969, refererad i Maysseless, 2006) talar om två reciproka beteendesystem: anknytning och omvårdnad ”Attachment referred to the motivational system of the infant to receive care whereas caregiving referred to the motivational system of the parent to give care and protection” (s. 4). Anknytningssystemets funktion är att skapa en balans mellan barnets trygghet och dess möjlighet till utforskande. För att barnet ska få denna balans krävs det att föräldern kan svara an på de behov som barnet har. I allmänhet finns det ett samförstånd om att trygg anknytning är ett avgörande utfall av ett gott föräldraskap, som skapar ett skydd för det växande barnet mot kommande motgångar (Hoghughi, 2004).

Studier om moderlig sensitivitet ligger till grund för mycket forskning om föräldrars omvårdnad (Ainsworth, Blehar, Waters & Walls, 1998). Lyhördheten i föräldraskapet har betydelse för utvecklingen av barnets anknytningskvalitet och den delas in i fyra dimensioner (Ainsworth, Bell & Stayton, 1969). Den första dimensionen handlar om *lyhördhet-brist på lyhördhet* för barnets behov och den innebär att kunna tolka sitt barns signaler utifrån den specifika kontexten och se vad som är bäst för barnet. Den andra dimensionen baseras på *acceptans-bortstötande* och innebär en balans mellan negativa och positiva känslor för barnet samt att det alltid finns en acceptans för barnet. Den tredje handlar om graden av *samarbete-inblandning* och handlar om att föräldern har förmågan att respektera barnets önskningar. Föräldern är mer inställd på att vägleda än att kontrollera sitt barn. Den fjärde dimensionen handlar om *tillgänglighet-ignorans* och innefattar föräldrarnas förmåga att vara både psykiskt och fysiskt närvarande. De barn som är trygga i sin anknytning har mödrar som har god förmåga vad gäller samtliga fyra dimensionerna (ibid.).

Omvårdnadssystemet ska organiseras till att skydda barnet från fara och kräver att föräldern är flexibel beroende på vilken ålder barnet är i, vilken situation det rör sig om och

vilken kontext barnet befinner sig i. Inre eller yttre ledtrådar som associeras till situationer som av föräldern upplevs som farliga eller stressande för barnet ska följaktligen leda till aktivering av omvårdnadssystemet. Exempel på sådana situationer är separation, hot mot barnet, när barnet signalerar verbalt eller icke-verbalt obehag. Omvårdaren kan då välja mellan olika beteenden, såsom att hålla sig nära barnet, bära, ropa, titta, le och slutligen förvissa sig om att barnet är skyddat. Anknäytningssystemet hos barnet blir inaktiverat genom närhet och/eller psykologisk tröst. När barnet är i elva till trettonårsåldern blir det mindre beroende av föräldrarnas omvårdnad och anknäytningssambanden kan komma att förändras i och med att barnet blir mer kompetent till att klara sig själv (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Mothander Risholm, 2006).

Föräldrar har olika mål med olika roller (t.ex. partner, vän, syskon) och i ett funktionellt omvårdnadsperspektiv behöver intressen mellan förälder och barn överlappas (Mayselless, 2006). Intressena kan trots det aldrig helt överlappa varandra, vilket innebär att det förekommer oundvikliga konflikter mellan olika roller och det kan vara svårt för föräldern att sätta sina egna behov åt sidan (George & Solomon, 1999).

Genom studiet av inre arbetsmodeller kan en förståelse fås för omvårdnadssystemet. Arbetsmodeller för omvårdnad är baserade på egna erfarenheter från omvårdnadssituationer och reglerar, tolkar samt förutsäger barnets och föräldrarnas gemensamma beteenden, tankar och känslor, relaterat till omvårdnad. Arbetsmodeller reflekterar verkligheten men reglerar och skapar den också och de kan bli uppdaterade av nya erfarenheter och självreflektioner. Arbetsmodeller involverar procedurellt, semantiskt och episodiskt minne på olika nivåer av medvetande och med olika grader av affekt och de reflekterar även hur olika försvarsprocesser fungerar (Mayselless, 2006).

Ett sätt att se på hur föräldrabetende organiseras är att fokusera på mammans unika upplevelse eller synsätt och genom detta få en förståelse för den komplexa interaktionen som äger rum mellan mamma och barn (George & Solomon, 2000). Därigenom nås en förståelse för mammans representation av omvårdnad och hur hon relaterar till sig själv som omvårdare och till barnet som hon tar hand om samt hur hon bearbetar information i förhållande till denna relation. *Trygga barn* har mammor som är flexibla i sitt omhändertagande och till alla sina roller. De kan dessutom anpassa sig till de olika behov som barnet har. Dessa mammor är även flexibla i den bemärkelsen att de är känsliga för vad som händer i omgivningen. De är positiva och realistiska när det gäller möjliga hot mot barnets säkerhet. De anpassar omhändertagandet i relation till situationen, deras barns personlighet och utvecklingsbehov, målen med barnuppfostran samt deras egna behov. Mammor till *undvikande barn* skyddar

barnet på avstånd, genom ett mildt avvisande sätt. De uppfattar sig själva och deras barn som icke värdefulla och framhåller ofta negativa aspekter av deras interaktion. Under intervjuer med mammor till undvikande barn kan man se att de karakteriseras av kognitiv inaktivitet. Mammorna avvisar barnens anknytningsbehov genom att inaktivera deras egna omvårdnadssystem, men de lämnar dock aldrig helt sin roll att ge vård och skydd. De *flexibla* mammorna löser en sådan konflikt genom att hitta en acceptabel balans till skillnad från de andra beskrivna mammorna. *Avvisande* mammor tar sina egna behov i beaktande före barnens och anser att målen för andra beteendesystem är viktigare än omvårdnadssystemet. Avvisande mammor använder sig av omvårdnadsstrategier på avstånd genom att t.ex. be syskonet ta hand om barnet. Mammor till *ambivalenta barn* karakteriseras av osäkerhet i sina representationer. De vill försöka ha sina barn nära oavsett om barnet behöver det eller ej. Försvarsprocesserna hos osäkra mammor karakteriseras av bortkoppling (disconnection) och detta kan förstås utifrån att de inte kan integrera positivt och negativt, bra och dåligt, önskvärt och icke önskvärt. Detta gör att de blir förvirrade, vilket i sin tur leder till en ineffektiv omvårdnad (ibid.).

Hur mamman beter sig i förhållande till barnet är beroende av mammans omvårdnadssystem och hur hon kan integrera det med barnets beteendesystem. Mammor till trygga barn försöker hitta ett sätt att balansera sitt eget beteendesystem med barnets beteendesystem och upplever en stor stress när målen är motstridiga. *Osäkra* mammor övertolkar omvårdnad och tar alltid barnen i första hand och offerar målen för andra beteendesystem. Varken avvisande eller osäkra mammor kan riktigt balansera kontextuella faktorer med deras egna och barnens beteenden. De tre ovan beskrivna relationerna är förknippade med *good enough* skydd och vård och barnen har en organiserad anknytning (George & Solomon, 2000). Det kan finnas en stor variation mellan olika kulturer hur man tar hand om sitt barn men det som är gemensamt är att det uppnås en viss nivå av skydd eller trygghet hos barnet (Belsky, 1999).

Det finns även ett fjärde omvårdnadssystem, den s.k. *abdikerande* omvårdaren som representeras av mammor till desorganiserade barn. De ser ofta sig själva som hjälplösa i förhållande till att skydda sina barn från fara. De vet inte hur de ska bete sig i omvårdnadssituationer och är bristfälliga eller har en upplevelse av att förlora kontrollen. Deras beteendesystem är helt ur balans och de beskriver sig själva som att vara utom all kontroll. Mammorna beskriver sina barn på samma sätt som de upplever sig själva, d.v.s. att de är utom kontroll. Däremot anser vissa av dessa mammor att deras barn är helt olik dem själva, att de är sensitiva eller att de är mer vuxna än de egentligen är. Konsekvensen av detta

kan bli ombytta roller för mamman och barnet, vilket kan leda till att mamman tolkar sin egen omvårdnad som oviktig eller ineffektiv, där av namnet *abdikerande* (George & Solomon, 2000).

Sammanfattningsvis har det i tidigare forskning belysts hur betydelsefullt det är att föräldrar kan bidra med en tillräckligt trygg och kärleksfull miljö för att barnet ska må bra och utvecklas (Winnicott, 1958; Hoghughi, 2004). Viktigt är att föräldrarna har förmågan att ta hand om sitt barn med hänsyn till de tre kärnaktiviteterna omvårdnad, kontroll och utveckling (Hoghughi, 2004). De två relaterade beteendesystemen anknytning och omvårdnad är centrala för att förstå barnets och föräldrarnas gemensamma relation och man vet att dessa på olika sätt påverkar och vägleder varandra (Maysel, 2006). Moderns känslighet inför sitt barns signaler är av stor vikt för att omvårdnaden ska fungera tillfredsällande (Ainsworth m.fl., 1969). Målet i god omvårdnad är att skydda barnet från fara och detta görs bäst genom att föräldrarna är flexibla i sitt omhändertagande och kan anpassa sig efter barnets behov (Broberg m.fl., 2006; George & Solomon, 2000).

Kontroll i föräldraskapet

Synen på föräldraskap och vad som anses som lämplig uppfostran har påverkats till stora delar av ideologiska och politiska strömningar som finns i samhället (Graff, 1996). Under den stränga viktorska tiden skulle barn t.ex. veta sin plats och föräldrar förväntades vara auktoritära och använda hård disciplin i sina uppfostringsmetoder. Under 60-talet däremot blev ”demokratiskt föräldraskap” modernt. Barnen ansågs jämställda med sina föräldrar och skulle växa upp med så lite restriktioner som möjligt, vilket ansågs vara den rätta vägen för att de skulle utvecklas till goda samhällsmedborgare. Debatten om vilka uppfostringsmetoder som är lämpliga är ett område som väcker osäkerhet hos många föräldrar (Stearn, 2003).

Baumrind (1978) förklarar barnuppfostran utifrån dimensionerna kärlek-kontroll genom att visa på olika föräldrastilar. *Auktoritativt föräldraskap* (authoritative parenting) karakteriseras av förväntningar på att barnet ska lyda föräldrarnas regler och anvisningar, samtidigt som det finns en öppen dialog kring detta. I auktoritativt föräldraskap, till skillnad från hos auktoritära föräldrar, uppmuntras barnet att vara självständigt. Dessa föräldrar sätter gränser och kräver mognad. När de tillrättavisar sitt barn förklarar de alltid grunderna för detta och de förlåter i stället för att straffa när barnet har misslyckats, vilket skapar självförtroende och oberoende hos barnet. Barnen i familjer med denna typ av föräldraskap kan prata och diskutera med sina föräldrar, t.ex. om sin olydnad. *Auktoritärt föräldraskap* (authoritarian parenting) innehåller höga krav på lydnad och disciplin. Här förklarar inte

föräldrarna reglernas grunder eller varför barnet blir tillrättavisat. Eftersom barnet sällan får välja själv eller ta egna initiativ kan brister i den sociala förmågan uppstå och barnet drar sig undan och saknar nyfikenhet och spontanitet. Föräldraskap som innebär att barnet har få förväntningar på sig men samtidigt får mycket värme kallar Baumrind för *tillåtande föräldraskap* (permissive parenting). Föräldrarna vill helt enkelt att barnet ska tycka om dem och tillåter det därför nästan vad som helst. Barnet som sällan eller aldrig blir tillsagt har svårt att kontrollera sina impulser eller ta ansvar för sina handlingar. Barnen förblir vanligen beroende av sina föräldrar även i vuxen ålder och behåller, precis som i auktoritativt föräldraskap en varm och nära relation till dem, till skillnad mot i auktoritärt föräldraskap. I *avvisande föräldraskap* (neglectful parenting), även kallat ickekonformistiskt föräldraskap (nonconformist parenting), bryr sig inte föräldrarna om sitt barn särskilt mycket. De förser barnet med det mest nödvändiga men är generellt inte involverade i barnets liv. Författaren förklarar att många av dessa barn växer upp med en ilska gentemot sina föräldrar för att de har varit avvisande mot dem under uppväxten (ibid.).

Beroende på hur föräldrar uppfattar barnens behov använder de flesta en variation av de olika stilarna (Baumrind, 1978). I forskning har det visat sig att den auktoritativa föräldrastilen som klargör gränser i en emotionellt varm miljö med ömsesidighet stimulerar ett bra förhållande mellan förälder och barn (Gray & Steinberg, 1999).

Faktorer som kan påverka omvårdningsförmågan

Flera olika modeller av faktorer som påverkar omvårdningsförmågan har arbetats fram, men vid jämförelse överlappar de varandra och har gemensamt att de utgår från komplexa, biologiska och experimentella faktorer. Dessa kontextuella faktorer kan hjälpa föräldern i att kunna fokusera på sitt barn eller hindra denne från att göra det. Utvecklingsteorier och psykoanalytiska teorier lägger stor vikt vid betydelsen av mammans egen anknytning som avgörande för vilken typ av omvårdnad hon kan ge sina barn. Senare forskning visar på betydelsen av den sociala och ekologiska kontexten som interagerande med föräldraskapet och som därav påverkar kvalitén i denna (Bronfenbrenner, 1979).

Föräldrar i industrialiserade länder har genomgått förändringar som på olika sätt utgör en press på föräldraskapet. Kvinnans intåg på arbetsmarknaden är t.ex. en samhällelig förändring som antagligen har påverkat stressnivån bland föräldrar. Barnuppfostran upplevs därmed inte längre som en totalt uppfyllande roll för kvinnor. Stigande antal skilsmässor har även försvårat omhändertagandet av barnen, vilket kan göra att ångestnivån hos föräldrar har stigit under senare år (Stearn, 2003).

Det är sannolikt att mammans relation med pappan spelar stor roll för hennes möjlighet att ge den omvårdnad barnet behöver. Konflikter i förhållanden har ibland att göra med att pappan inte vill eller kan delta i omhändertagandet. I studier som belyser länkar mellan mammors och pappors anknytningsrepresentationer har det visat sig att både trygga och otrygga mammor fungerar bättre när de är tillsammans med trygga män. Om detta ska översättas till omvårdnadssystemet så innebär det att den trygga pappan ger en trygg bas för mamman och en visshet om att han deltar i omvårdnaden om barnet. Han sätter även barnet i första hand, utan att orsaka konflikter som drar uppmärksamheten från barnet (Belsky, 1999).

En annan faktor som påverkar relationen till barnet är om det förekommer våld i familjen. Föräldern klarar i en sådan situation inte av att vara en förälder som skapar trygghet, utan skapar istället förvirring hos barnet (Broberg m.fl., 2003). Andra faktorer som t.ex. tidig förlust av närstående, missfall, funktionshinder hos barnet kan bidra till svårigheter i relationen mellan förälder och barn (George & Solomon, 2000). Socioekonomisk situation, socialt och äktenskapligt stöd samt mammans psykologiska hälsa är även av relevans för att avgöra om moderskapet är adekvat eller inte. Om föräldern lider av depression, ångest eller har missbruksproblematik påverkar det förmågan att ta hand om sitt barn och vara emotionellt närvarande. Psykologiskt friska föräldrar har med större sannolikhet barn som är tryggt anknytna till dem, än de som är mindre friska (Belsky, 1999).

Hur föräldern bemöter barnets temperament är viktigt för samspelet dem emellan. Temperament handlar om barnets grad av aktivitetsnivå eller intensitet, men också hur barnet möter oväntade förändringar. Barnets irritabilitet kan föräldern uppleva sig klara av mer eller mindre bra och genom detta kan positiva eller negativa mönster skapas dem emellan. En överensstämmelse mellan barnets egenskaper och omgivningens krav är att föredra, vilket benämns som *goodness of fit* (Chess & Thomas, 1984). Forskning har visat att barns irritabilitet är associerad med otrygg anknytning endast när mammor saknar socialt stöd (Belsky, 1999). I studier ser man inga effekter av kontextuella faktorer som t.ex. äktenskapligt och socialt stöd tillsammans med barnets temperament och föräldrarnas personlighet när de analyseras separat. Istället visar studierna på *kumulativa effekter*, t.ex. är sannolikheten för att ha ett tryggt anknytt barn halverad när tre eller fler stressorer är inblandade (ibid.).

Sammanfattningsvis kan man förstå de kontextuella faktorernas viktiga inverkan på föräldraskapet (Bronfenbrenner, 1979). De förändringar som skett i många industrialiserade länder under senare år har påverkat föräldraskapet på olika sätt (Stearn, 2003). Dessa kan t.ex. vara relationen mellan föräldrarna (Belsky, 1999) samt förekomsten av våld i familjen

(Broberg m.fl., 2003), vilket också har stor betydelse för vilken omvårdnad barnet får. Forskning pekar också på att psykologiskt friska föräldrar har en bättre förmåga att ta hand om sitt barn och att vara närvarande med det (Belsky, 1999). Det är inte enstaka faktorer som enskilt påverkar förmågan till omvårdnad, utan det är snarare den kumulativa effekten av flera kontextuella faktorer (ibid.).

Att vara förälder till en tonåring

Att vara förälder till en tonåring innebär att man ska möta tonåringen där den är i utvecklingen och det finns stora individuella skillnader i vilken takt utvecklingen sker, bl.a. beroende på vilken grad av självmedvetenhet och social förmåga som tonåringen har, på vilket sätt känslor uttrycks samt hur tonåringen ser på sin egen identitet (Bonino, Cattelino & Ciairano, 2005).

I mycket litteratur framställs tonårstiden som något jobbigt och något som genomlids. Mänsklig utveckling kan istället betraktas som en helhet där förändring och utveckling sker kontinuerligt genom hela livet. Svårigheter menar man kan inträffa och vara problematiska i olika åldrar och är inget uteslutande för tonårstiden. Svårigheter behöver inte vara något negativt utan kan vara dynamiskt, positivt som kan leda till en utvecklingsmässig förändring (Bonino, Cattelino & Ciairano, 2005).

Tonårstiden handlar till stor del om att utveckla sin självständighet och att inte längre behöva förlita sig på föräldrarnas stöd. Tonåringar ser ibland ut att aktivt fly från anknytningsrelationen med föräldrarna för att kunna utvecklas självständigt. Forskning visar dock att autonomi hos tonåringen utvecklas lättare, inte på bekostnad av anknytningsrelationen med föräldrarna utan om de finns där som ett stöd under tonårsperioden. Autonomi hos tonåringen utvecklas bäst i balans med att det finns en samhörighet mellan tonåringen och föräldern. Denna process är lik utvecklingen i barndomen där barnet utforskar omgivningen tills det känner sig hotat eller stressat och då drar sig tillbaka till de trygga föräldrarna. Om en tonåring upplever mycket stress vänder även den sig naturligt till sina föräldrar eller anknytningspersoner (Allen & Land, 1999). Tonårstiden beskrivs av Allen och Land (1999) på följande sätt "it is a period of profound transformations in specific emotional, cognitive, and behavioral systems, as the adolescent evolves from being a receiver of care from parents to being a potential caregiver" (s. 319). Under den här tiden kan tonåringen utveckla en integrerad strategi för hur man förhåller sig i framtida, nya anknytningsrelationer. Detta är möjligt genom att man i tonåren får kapaciteten till

operationellt tänkande och därigenom kan konstruera en övergripande bild av sina anknytningserfarenheter (ibid.).

I tonåren sker det även en ökad differentiering av självet och andra, vilket tillåter en mer stabil förståelse av att självet existerar även utan interaktion med omsorgspersonen. Tonåringen får en ökad förmåga att se på anknytningsrelationen också från föräldrarnas perspektiv, från att tidigare ha sett på relationen mer utifrån sig själv. Detta gör att relationen blir mer komplex och det målstyrda beteendet tas av tonåringen inte endast upp av egna behov, utan hänsyn tas även till föräldrarnas behov. Ett exempel på detta kan vara att tonåringen vill vara ute sent på kvällen, men tänker även över målet att fortsätta ha en tillitsfull relation med sina föräldrar och kommer därför hem i tid (Allen & Land, 1999).

Howard och Medway (2004) som har forskat på kopplingen mellan anknytningsstil och hanterandet av stress hos tonåringar menar att det vid trygg anknytning tycks utvecklas bättre fungerande kommunikation inom familjen och att det då förekommer lägre grad av negativ, undvikande coping hos tonåringen. Mönstret i anknytningsbeteendet kan även vara motsatt det ovan beskrivna. Det kan handla om att tonåringen inte längre vill vara beroende av sin förälder och därför aktivt undviker att förlita sig på denna när stressen infinner sig. Detta autonomisökande kan förstås utifrån att tonåringen till viss del vill utforska livet utan att vara emotionellt beroende av sina föräldrar. Utforskandet är betydelsefullt för att sedan kunna etablera långvariga förhållanden (Allen & Land, 1999).

I och med puberteten sker det även stora kroppsliga förändringar, t.ex. så växer tonåringen snabbt, utvecklar sexuella och emotionella karakteristika, humörsvängningar ökar och negativa affekter blir vanligare. Tonåringar är ofta känsliga och har många funderingar kring sin kropp och även kring att möta vuxenlivet i allmänhet. Dessa förändringar följer med att tonåringen kan tänka mer abstrakt och se på saker på ett relativistiskt sätt. I och med detta kan de även vara mer kritiska mot sig själva och andra. Relationen till kompisar blir allt viktigare under den här perioden och det sker både en emotionell och en social investering (Mayseless, 2006). Identitetskänslan utsätts för olika prövningar under denna tid men den bygger mycket på den trygghet och självständighet som tonåringen fått med sig från sin tidigare uppväxt (Allen & Land, 1999).

Bra föräldraskap

Graff (1996) ser det som ett problem att man i allmänhet inte har vetat vad som utgör ”bra föräldraskap” eller vad barn behöver för att må bra. Hon menar att synen på föräldraskap till stor del har styrts av tyckande snarare än vetande. Eftersom det kan vara små och implicita

beteenden som påverkar barnen, sådant som man vanligtvis inte är medveten om, framhåller författaren vikten av att man även som förälder granskar sig själv och sitt beteende för att därigenom främja sitt barns framtida välmående. Vad karakteriserar då ett bra föräldraskap? Åsikterna kring detta har varierat med samhällets värderingar och med olika trender som skapas genom uttalanden från utnämnda experter. Det har bl.a. identifierats att det i fungerande familjer inte används ett auktoritärt ledarskap utan barnens åsikter tas på allvar, kommunikationen är alltid tydlig och föräldrarnas beteende är konsekvent.

Graff (1996) hänvisar till studier som talar för att negativa attityder och förväntningar påverkar barns presterande. Om istället föräldern skapar en god självkänsla hos sitt barn ökas sannolikheten för att barnet kommer att lyckas med det som han/hon tar sig för. Forskningen stödjer även att ett kärleksfullt klimat i familjen, med inslag av uppmuntran, stöd och ömhet, ofta leder till att barnet mår bra och får en positiv utveckling. Personlig autonomi karakteriserar relationerna och samvaron innehåller stora inslag av tolerans, positiv stämning, värme och omtanke (ibid.). Föräldrar till tonåringar bör även vara empatiska, tydliga och ha humor, vilket anses vara goda förutsättningar för att respekt, tolerans och ansvar ska kunna utvecklas mellan förälder och tonåring (Socialdepartementet, 1997).

I fungerande mor/barnrelationer har mödrarna ett icke-påträngande sätt och de har även förmågan att finnas till hands när barnet behöver deras stöd och hjälp (Graff, 1996). Typisk är mödrarnas skicklighet i att samordna sitt agerande med barnets aktiviteter (Graff, 1996; George & Solomon, 2000). I forskning har man även funnit att det är föräldrarnas tillgänglighet och flexibilitet samt en acceptans för barnets vilja att påverka, som till stor del inverkar på huruvida barnet vill tillmötesgå föräldrarnas önskningar. Forskarna har myntat begreppet *reciprocity theory* (ömsesidighetsteorin) (Parpal & Maccoby, 1985), d.v.s. att önskemålen stundtals behöver bli uppfyllda från båda håll. Barnet behöver uppleva sig leva i en ömsesidig relation för att vara villig att gå föräldern till mötes. Det har även stor betydelse för utvecklandet av positivt föräldraskap att föräldrarna har förmågan att följa sitt barn. Detta går under beteckning *Child compliance* och innebär att barnets positiva beteende uppmärksammas och uppmuntras snarare än att energi läggs på det negativa (Patterson, 1982; Forehand & McMahon, 1981).

Magen (1994) har undersökt barns och föräldrars uppfattning kring bra föräldraskap, med fokus på tonåringar. Resultaten visar på betydelsen av att föräldrarna ger tonåringarna autonomi och privatliv samt att de lyssnar, förstår och ger stöd. Även bland de äldsta i denna grupp (upp till 18 år) finns en längtan efter en stödjande förälder som kan lyssna, trots att det samtidigt upplevs som oerhört viktigt med avskildhet och autonomi. Det framkommer i

studien också ambivalenta attityder från ungdomarna angående vad gott föräldraskap utgörs av. I sin strävan efter autonomi lägger tonåringar stor vikt vid sitt liv utanför familjen och får under denna tid därmed nya förväntningar på vad föräldrarna ska betyda för dem. Det är inte längre lika nödvändigt med auktoritet hos föräldrarna och större fokus hamnar i stället på att själv känna sig delaktig i olika beslut. Samtidigt fortsätter tonåringen att uppskatta intimiteten tillsammans med föräldrarna och söker deras godkännande i olika sammanhang. Detta kan i vissa fall förvirra föräldrar och deras uppfattning är kanske att tonåringarna inte längre behöver dem och har distanserat sig från dem. Författaren menar att det kan vara nödvändigt att upplysa föräldrar om dessa ambivalenta behov eller konkurrerande mål som de flesta tonåringar har. Det är viktigt att föräldrar är införstådda med de fortsatta förväntningar om närhet, stöd och förståelse som finns hos ungdomar, även om det inte alltid är det man ser (ibid.).

På liknande sätt belyser Maysless (2006) att även tonåringen känner ett behov av närhet och stöd från föräldrarna ”Adolescent-specific aspects of parenting seem to encompass autonomy promotion, monitoring, mutuality and letting go” (s. 212). Enligt Magen (1994) anser tonåringar att ett bra föräldraskap ska innebära förståelse, stöd och respekt samt möjliggöra självständighet. Deras förväntningar på detta är ofta högre än föräldrarnas bild av sig själva inom dessa områden. Tonåringar i 14 och 15 års ålder menar att föräldrar ska vara förebilder hellre än vänner och de föredrar en förstående, emotionellt stödjande förälder framför en som ger presenter eller finansiellt stöd. Vidare anser de sig behöva en förälder som är auktoritativt involverad och engagerad i deras liv och som kan ge vägledning samt sätta lämpliga gränser. Magen (1994) menar vidare att detta är antaganden som föräldrar idag inte alltid är medvetna om. Detta kan förstås som att tonåringar uttrycker en längtan efter att få guidning och råd från föräldrar snarare än en ”låt-gå-stil” (ibid.). Det är viktigt att få känna sig som en egen person med önskningar och behov samt uppleva sig ha något att säga till om. Även känslan att kunna lita på sin mamma och pappa och uppleva tillvaron som någorlunda stabil är väsentligt för en hälsosam utveckling (Graff, 1996).

Svårigheter i föräldraskapet

Tillfredsställelsen bland föräldrar har sjunkit betydligt under senare år, vilket betyder att oron hos föräldrar har ökat. Detta beror bl.a. på att det är svårare för föräldrar nu att ha kontroll över sina barn, särskilt tonåringar, med tanke på att den tillgängliga omgivningen har vuxit betydligt. Det är tufft för många föräldrar att hantera den allt komplexare omvärlden, vilket bl.a. innebär att föräldrar kan få svårigheter med att avgöra hur mycket ansvar som kan

läggas på barnen. Föräldrar idag måste även kunna klara av att ta hand om och skydda sitt barn i ett konsumtionssamhälle, omgivet av kommersiell media. Detta leder ofta till oro hos föräldrarna över hur barnets psykiska och fysiska hälsa påverkas (Stearn, 2003).

Det finns en glorifiering av modersrollen inom många områden och den är snarare till hinder för kvinnor än något hjälpsamt och kan leda till att ouppnåeliga krav skapas (Graff, 1996; Bengtsson & Psouni, 2008). Samhället genomsyras fortfarande av attityder som t.ex. att människan föds med en inneboende förmåga att ta hand om barn på bästa sätt. Både bland allmänheten och professionella är vanliga kommentarer t.ex. ”lyssna till vad som känns rätt för dig” eller ”följ din intuition”. De föräldrar som inte instinktivt känner vad som är rätt kan uppleva skuld och skam över att inte kunna leva upp till det som ses som naturligt och självklart, vilket kan göra att man känner ångest, rädsla eller likgiltighet inför föräldraskapet. Många föräldrar skulle uppskatta om föräldrarollen omvärderades och en tydlighet uttalades att föräldraskap kan vara en svår uppgift i vilken man kan få stöd om det önskas (Graff, 1996). Forskning visar på att förmågan att vara en bra förälder inte är en medfödd instinkt, utan beror ofta på hur man själv har behandlats av sina egna föräldrar (Bowlby, 1969; George & Solomon, 2000; Graff, 1996) och vilken omgivning man befinner sig i (Bronfenbrenner, 1969).

De föräldrar som utövar mer auktoritär kontroll framkallar mer ångest och skuldkänslor hos sina barn (Graff, 1996). Dessa föräldrar agerar dessutom mer inkonsekvent och saknar förmågan att uppmuntra, berömma, vägleda och visa barnet autonomi. Barn som utsätts för fientlighet eller kritik samt inkonsekvent uppfostran och sträng bestraffning utvecklar med stor sannolikhet problem av något slag. Även brister i den känslomässiga mottagligheten hos föräldrarna har samband med att barnet senare uppvisar störningar (ibid.)

Inget tyder på att familjeproblem är vanligare i familjer med ungdomar. En studie visar att 25% av familjer med ungdomar upplever att de har familjeproblem och av denna fjärdedel är det hela 80% som haft problematiska relationer inom familjen redan under tonåringens tidiga barndom. Konflikter mellan föräldrar och ungdomar kretsar ofta kring hur pass självständig tonåringen ska få vara och huruvida det är föräldern eller tonåringen som ska avgöra vad som gäller i en viss situation (Hwang & Nilsson, 2003). Känslan av att vara tillräckligt kompetent är viktig för tonåringen samt att ha rätten att själv bestämma över sitt eget område (t.ex. att städa på sitt rum eller inte). Källan till konflikt mellan förälder och tonåring handlar ofta om tolkningen av tonåringens förmåga, t.ex. hur länge tonåringen får vara ute på kvällen. Medan föräldrarnas avsikt här är god, d.v.s. säga att inte utsätta sitt barn för risker, upplever sig tonåringen som att den inte är betrodd (ibid.). Tonåringarna och föräldrarna skiljer sig åt i hur

de ser på behovet av att föräldrarna involverar sig i tonåringarnas skolarbete. Forskning visar att ett hett konfliktområde är ungdomars skolpresterande, beteendet i skolan samt attityder gentemot studier. Föräldrars höga förväntningar och oro inför detta leder ofta till konflikter mellan föräldrarna och deras tonåringar (Magen, 1994; Riesch m.fl., 2003). Föräldrarna har en benägenhet till att se konflikterna mer som kamper i föräldrarollen eller som tillfällen att ingjuta ansvarsfullhet i sina tonåringar (Riesch m.fl., 2003).

Föräldrarna så väl som tonåringarna upplever ofta en kris under ungefär samma period och om det i tonåren handlar om huruvida man är tillräckligt attraktiv så handlar det för föräldern om att inte längre vara ung. Hwang och Nilsson (2003) kallar det föräldrarna upplever för mittlivskris och ser den som komplementär till den kris tonåringar genomgår. Tiden har betydelse för båda då den hos föräldern känns allt mer ändlig medan tonåringen planerar för framtiden och står inför viktiga livsbeslut som t.ex. äktenskap, barn och yrke. Föräldern däremot har allt detta bakom sig och kanske funderar på om valen som gjorts verkligen har varit de rätta. De skilda synsätten kan bidra till svårigheterna i familjen (Erling & Hwang, 2001; Riesch m.fl., 2003). Föräldrarnas överdrivna omsorg kanske egentligen handla om den egna frustrationen över att inte längre ha ett litet barn att ta hand om. Tonåringens strävan efter autonomi och eget ansvar är därmed motsatt föräldrarnas önskan (Erling & Hwang, 2001).

Otrygg anknytning kan vara en källa till konflikt mellan tonåringen och föräldrarna, samtidigt innebär tonåringens ökande mognad på flera plan (emotionellt, socialt och kognitivt) att man har förmåga att hantera olika situationer på nya sätt. Det mer abstrakta tänkandet gör att de inre arbetsmodellerna ger ungdomarna kapacitet att se vilka människor som är trygga att ty sig till. Ungdomsutvecklingen behöver inte innebära familjekonflikter, men även om det inte alltid märks utåt så är den inre utvecklingen för tonåringen ofta väldigt stor (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007). Tonårstiden kan upplevas som jobbig för ungdomen eftersom man då alltmer måste skapa sig egna värderingar och göra personliga val. Samtidigt som tonåringen friställs från många rutiner och känner sig mindre bunden kan befrielsen även leda till förvirring, ångest och vilshenhet (Erling & Hwang, 2001).

Frigörelsen innebär att tonåringen, från att ha idealiserat sina föräldrar i barndomen alltmer får en realistisk och adekvat bild av dem i tonåren. Detta kan leda till att tonåringen sätter sina föräldrar på prov och trycker på deras ömma punkter, vilket kan vara svårt att möta. Ungdomar är under denna frigörelsetid mer sårbara med humörsvängningar och ostabil självkänsla (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007). De testar ofta sitt handlingsutrymme eller föräldrarnas auktoritet och i sin strävan efter självständighet kan de hamna i svårhanterliga situationer (Socialdepartementet, 1997).

Trots att många tonåringar och föräldrar upplever sin relation som problematisk så känner sig de flesta tonåringar älskade och respekterade av sina föräldrar. Närheten till dem upplevs mycket betydelsefull samt att de känner att föräldrarna bryr sig om dem (Erling & Hwang, 2001). Föräldraskapet är alltså av stor betydelse även när det gäller äldre barn och ungdomar. Föräldrar har stort inflytande på sina tonåringar och hur dessa väljer att leva sina liv, då det i forskning visat sig att tonåringar har mer samma åsikter och är mer lika sina föräldrar än sina jämnåriga kamrater, vad gäller värderingar inom t.ex ekonomi, religion, utbildning och arbete (Erling & Hwang, 2001; Steinberg, 2008). Vid jämförelse med värderingar som mer utvecklas över tid kan det skilja sig åt mellan generationer utifrån personlig smak. Dessa är mer förändringsbara och påverkas direkt av den sociala miljön som tonåringen vistas i (t.ex. genom kompistryck) och kan gälla klädstil, frisyr och musikstil. Dessa skillnader i tycke och smak kan leda till konflikter mellan förälder och tonåring (Steinberg, 2008).

Stöd i föräldraskapet

Det har i mätningar framkommit att så mycket som 90% önskar mer stöd i föräldraskapet (Stearn, 2003). Det har visat sig att tonåringar och deras föräldrar skiljer sig åt i sin syn på konflikter och de använder vanligen inga systematiska metoder för att hantera meningstvister. De har en gemensam bild av de negativa konsekvenserna som konflikter skapar, men inte hur de kan lösas eller hur man kan se på dem utifrån den andres perspektiv. Genom ett strukturerat stöd kan de dock lösa konflikterna på ett bättre sätt och upptäcka vilka styrkor som finns i att kommunicera med varandra (Riesch m.fl., 2003). Studien pekar på betydelsen av att föräldrar och tonåringar får hjälp med att hantera sina problem, vilket skulle kunna leda till att en gynnsam process utvecklas med bl.a. annat bättre kommunikation och ökad förståelse, föräldrar och tonåringar emellan. Ett sätt skulle kunna vara att hjälpa familjer att utveckla strategier samt stödja dem i att identifiera och föregripa konfliktsituationer och utveckla färdigheter i att lösa dem (Riesch m.fl., 2003). Vilken roll stödet har i föräldraskapet är viktigt att förstå för att se vad föräldrar behöver hjälp med. Det har visat sig att föräldrar som får stöd eller känner att de har stöd är friskare både fysiskt och mentalt. De föräldrar som får socialt stöd påverkas i sättet som de interagerar med sina barn (Belsky, 1999).

Stöd på olika nivåer Föräldern kan få stöd i föräldraskapet från olika håll och inom olika områden. De källor av stöd som är nära föräldern kan t.ex. vara förälderns partner, förälderns egna föräldrar, barnen, vänner, föräldrastödgrupper eller arbetskamrater (mikrosystemet) (Bronfenbrenner, 1979). Mor- och farföräldrar kan spela en stor roll när det gäller stöd till

barn och barnbarn. Eftersom de själva varit föräldrar har de påverkat sina barn i hur de kan vara som föräldrar och därigenom blivit en modell för föräldraskapet. Emotionellt stöd är betydelsefullt t.ex. när föräldrar upplever stress, såsom vid separation eller skilsmässa. (Smith & Drew, 2004). Nästa nivå av stöd kan inkludera arbetet och det sociala livet (mesosystemet). Ju större socialt nätverk och ju mer integrerade föräldrarna är, desto mindre stress upplevs. I nästa nivå är inte föräldern aktivt involverad, men påverkas ändå av händelser som inträffar eller beslut som tas (exosystemet). Det kan exempelvis vara beslut gällande politik, arbete, skola och vård. Nästa nivå av stöd överensstämmer med de tidigare systemen, men finns på en mer helhetlig nivå av t.ex. kultur och ideologi (makrosystemet). Makrosystemet utgörs av människors gemensamma antaganden av hur saker och ting ska vara och också de institutioner som representerar dessa antaganden (Bronfenbrenner, 1969). Exempel på detta kan vara kulturella definitioner av föräldraroller eller att familjestrukturen ska utgöras av två föräldrar (Heath, 2004). Föräldrar lägger stor vikt vid professionella och experters uttalanden och böcker fyllda med uppfostringsråd har sålt i stora upplagor. Detta kan innebära att föräldrars normala funderingar blir överdrivna och de känner en större oro och skuld i sitt föräldraskap (Stearn, 2003).

Funktioner av stöd Det finns flera funktioner av stöd och dessa kan omfatta emotionellt, informellt, instrumentellt, altruistiskt, värderande, känsla av sammanhang och slutligen partnerskap (Heath, 2004). Det emotionella stödet anses vara det mest effektiva och är relaterat till människors behov av anknytning. Det kärleksfulla förhållandet med en annan person är grundläggande för en hälsosam personlighetsutveckling (Bowlby, 1969). Möjligen kan det vara så att flertalet av de tidigare nämnda funktionerna av stöd är involverade i de flesta stödjande beteenden. I en diskussionsgrupp t.ex. där information kanske egentligen är det största målet kan en förälder även få en emotionell erfarenhet av att bli accepterad, vilket kan upplevas väldigt värdefullt (Heath, 2004).

Föräldrautbildning

Bakgrund och syfte Olika typer av föräldrautbildningar är idag en vanlig stödintervention som erbjuds föräldrar, t.ex. genom kontakt med skolan eller barn- och ungdomspsykiatrin. Det finns en mängd forskning kring föräldrautbildningar som tyder på att den här typen av hjälp kan förbättra många aspekter i familjelivet (Graff, 1996, Kane, Wood & Barlow, 2007). BUP, ungdomsmottagning och socialtjänst kan utgöra resurser där föräldrar till tonåringar kan få stöd och information kring hur föräldrarollen kan hanteras. En statlig utredning om

föräldrautbildning visar även på vikten av att ungdomar själva har inflytande över och känner sig delaktiga i verksamheter som avser ge stöd till föräldrar med tonåringar (Socialdepartementet, 1997). Ett förslag här är att kommuner och landsting ska samordna personal som har kunskap om tonåringar och tillhandahålla det stöd som behövs. I utredningen menar man att stödet till föräldrar med tonåringar bör syfta till att ge tillfälle till samtal tonårsföräldrar emellan samt att det eventuellt ska finnas en resursplan innehållande tonåringars psykosociala utveckling samt normer och värderingar. Betydelse läggs vid att föräldrar ska få ett utbyte av varandra och ta till vara varandras erfarenheter (ibid.).

Efter att regeringen även givit folkhälsoinstitutet i uppdrag att samla information och förmedla kunskap kring hur föräldrastöd kan utformas för att göra mest nytta framarbetas rapporten *Nya verktyg för föräldrar – förslag till nya former av föräldrastöd* (Statens folkhälsoinstitut, 2004). I denna utredning varnas det för att man tidigare vetat förhållandevis lite om föräldrautbildningarnas effekt samt i vilken omfattning som de har utnyttjats. Det talas även om att kvinnor traditionellt har tagit hand om barn mer, vilket man menar avspeglar sig i dagens föräldrastöd. I och med att männen blir alltmer delaktiga är det viktigt att stödet även riktar sig till dem. Det har tidigare varit stort fokus på föräldrastöd för föräldrar till barn med olika typer av speciell problematik. Detta betraktas till viss del som ett hinder och förhoppningen är att stödet ska erbjudas i större grad till familjer utan specifika svårigheter (Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Utifrån utredningen vill man i framtiden förebygga problem hos barn genom insatser för föräldrarna. Föräldrastödet bör även fokuseras på att hjälpa föräldrar att ge värme och ramar till sina barn, vilket har större betydelse i dagens samhälle än det haft tidigare. Nu för tiden kan inte föräldrar på ett enkelt sätt kopiera sina egna föräldrars sätt att vara, eftersom levnadsvillkoren har förändrats betydligt. I utredningen framhålls även betydelsen av att utbildningarna i framtiden bör innehålla strukturerade metoder och att ledarna behöver handledning. Det är viktigt att ledarna förstår betydelsen av att lösningar på problemen alltid kommer från föräldrarna själva (Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Motiv till att söka föräldrautbildning Faktorer som förbättrar hjälpsökningsprocessen är bekvämlighet, närhet, tillgänglighet, kunskapen om problemet i fråga, likheten mellan sökaren och hjälparen samt låg kostnad (Raviv, Maddy-Weitzman & Raviv, 1992). Om man som förälder har förtroende för den potentiella hjälpkällan är det större chans att man söker hjälp och därför är partnern i förhållandet den som man vanligtvis vänder sig till vid problem. Nivå av självkänsla har visat sig vara negativt relaterad till hjälpsökande och ju mer föräldern

uppfattar sig som en auktoritet desto mindre sannolikt är det att den vänder sig till externa expertkällor för stöd. Vid hög självkänsla ser man sig som kompetent och självständig, vilket är en uppfattning som skulle kunna hotas genom behovet av hjälp utifrån (Raviv m.fl., 1992). Det har även framkommit att personer som tror på sin egen förmåga (high self-efficacy) bedömer sig själva som kompetenta i en given uppgift och de fortsätter kämpa även fast de möter på hinder, medan de som tror mindre på sig själva (low self-efficacy) ger upp för tidigt trots att målet är möjligt att uppnå (Bandura, 1982). Föräldrar som vänder sig till kommunala familjestödprogram tycker att de saknar föräldrakompetens i större utsträckning än de som inte söker och har även lägre självkänsla (Raviv m.fl., 1992). Föräldrar känner sig mest självsäkra i frågor som handlar om värderingar och kommunikation, såsom skolsvårigheter, självständighet i beslutsfattande, och minst självsäkra inom områden som rör sociala problem och humörsvängningar. Att få stöd genom att söka i tryckt litteratur upplevs som det minst hotande mot självkänslan, eftersom det är mindre självutlämnande. Hjälpökandet hos externa experter är högst när problemen är av social karaktär eller när de handlar om tonåringens experimenterande med droger/alkohol (Raviv m.fl., 1992). Detta ser författarna som självklart, då sådana svårigheter är mer seriösa och bestående. Föräldrarna känner sig också mest trygga med att söka hjälp när problemen är svåra och det allmänt anses viktigt att söka. Chansen att få hjälp menar de är betydligt större då (Raviv m.fl., 1992).

Kane, m.fl., (2007) menar att det på grund av en brist hos föräldrarna att disciplinera sina barn uppstår ilska och frustration samt upplevelser av att man är utom kontroll. Dessa känslor hos föräldrarna skapar även ångest och dåligt samvete, vilket i sin tur har samband med att de värderar sin föräldrakompetens som låg och att de ser sig själva som en bidragande orsak till sina barns svårigheter. Många föräldrar upplever att det är de själva som föräldrar som bär allt ansvar för barnets problem och det gör att de sällan söker någon typ av hjälp, med rädsla för att bli avvisad. Detta kan istället leda till social isolering. Flera föräldrar upplever sig ha brister i kunskap och färdigheter kring barnens problem innan de har genomgått utbildningen (Kane m.fl., 2007).

Föräldraprogramms effektivitet Kane m.fl., (2007) har forskat på föräldraprogramms effektivitet samt vilka erfarenheter som föräldrar till barn med beteendeproblematik bär med sig efter att ha genomgått en föräldrautbildning. Författarna vill finna de nyckelfaktorer som föräldrar själva anser vara väsentliga för att de ska kunna förändra sitt föräldraskap och vad de anser vara hjälpsamt. Fem stycken sinsemellan relaterade teman kunde utkristalliseras, vilka är: kontroll, skuld, sociala-, kulturella- gruppinfluenser, kunskap och färdigheter och

slutligen moderns behov. Vad gäller temat kontroll och föräldrarnas uppdämda känslor av ilska, frustration och maktlöshet har författarna kommit fram till vissa positiva resultat. Föräldrautbildningarna har i det sammanhanget visat sig vara ett bra sätt för föräldrar att skapa självförtroende och öka sin förmåga att känna hanterbarhet. Under föräldrautbildningens gång tycks en förändring ske i föräldrarnas tanke- och känsloliv och de börjar mer och mer rikta in sig på att hitta sätt att förstå och klara av problemen, istället för att skuldbelasta sig själva. Många föräldrar får nya insikter och blir stärkta genom utbildningen. Det har också visat sig vara viktigt att känna sig aktiv i hjälpsökandet och att få kontakt med andra föräldrar i samma situation.

Särskilt gynnsam är denna typ av stöd och hjälp eftersom de tekniker som lärs ut även är applicerbara på andra relationer och generellt förbättrar förmågan att relatera till andra människor, vilket många föräldrar uppfattar som mycket positivt (Kane m.fl., 2007; Graff, 1996). Det är vanligt att föräldrar efter föräldrautbildningen upplever en ökad känslighet inför sina barns svårigheter och de känner en större empati för sitt barns utveckling. Under tiden som det aktuella stödet erbjuds inser många föräldrar behovet av tid och energi som krävs för att föräldraskapet ska fungera bra. Flertalet av deltagarna anser att utbildningen leder till ett ökat användande av mer positiva föräldrastrategier och de känner sig mer kompetenta i föräldraskapet. Efter interventionens slut rapporterar många mödrar att deras partner haft för höga krav på dem och att de känt ett behov av mer stöd och kärlek (Kane m.fl., 2007).

Även Graff (1996) poängterar att gruppmedlemmarna i ett föräldraprogram kan ha ett stort utbyte av varandra, bl.a. genom att de delar nuvarande och tidigare svårigheter. Föräldrarna kan ge varandra stöd och uppmuntran och det är upplevelsen av att man inte är ensam med sina problem som många gånger är det viktigaste bidraget. Det stöd som föräldrarna ger varandra kan ofta vara mer värdefullt än det som kan fås av professionella. Ibland fortsätter gruppmedlemmarna att träffas efter utbildningens slut. Föräldrautbildningar är ett lämpligt sätt för föräldrar att utveckla sin föräldrakompetens samt uppnå ökad självinsikt (Graff, 1996). Sammanfattningsvis kan man slå fast att föräldrautbildningar idag är en viktig och vanlig stödintervention som kan förbättra många aspekter av familjelivet (Graff, 1996; Kane, 2007).

COPE-föräldrautbildning

Syfte COPE har utarbetats av professor Charles Cunningham vid McMaster Children's Hospital i Hamilton, Kanada (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Syftet med utbildningen är att ge föräldrar verktyg och strategier för att kunna hantera sitt barn på ett bättre sätt. Deltagarna

får hjälp med att bättre förstå sitt barn och de får även tips om mer konkreta strategier för att kunna bryta negativa cirklar som kan uppstå i samspelet med barnet och i familjen som helhet. Föräldrar får också stöd i hur de kan fördela sin uppmärksamhet mellan syskon, hur de kan förebygga och vid behov ingripa i problemsituationer samt hur man som förälder kan försöka bortse från mindre felsteg som barnet gör och minska på negativa reaktioner (svenska COPE-föreningen, 2004).

Programmet har en pedagogisk inriktning och syftet är att stärka föräldrarna i sitt föräldraskap. Föräldrarna får själva definiera sitt behov av stöd och tillsammans med andra föräldrar försöker de hitta lösningar på de problem och konfliktsituationer som kan uppstå i relationen med barnet. Framförallt är detta sådant som diskuteras i mindre och större grupper mellan deltagarna, eftersom ett syfte i COPE- utbildningen är att föräldrarna ska bygga nätverk under programmets gång. Ett mål är därmed att skapa nätverk föräldrar emellan, vilket sin tur kan få många positiva konsekvenser. En kursplan med olika teman utgör grunden för varje session. Det ingår också i upplägget hur föräldern kan skapa en bra kontakt med skolan samt hur de i vardagen kan använda sig av belöningsystem och olika problemlösningstrategier (svenska COPE-föreningen, 2004).

COPE-utbildningen liknar till stora delar andra föräldrautbildningar, som t.ex. Komet, Webster-Stratton m.fl. och de bygger alla på inlärningspsykologi och social inlärnings teori, men även på kognitiv attributionsteori, systemisk familjeteori och teorier om storgruppsprocesser (svenska COPE-föreningen, 2004). Den teoretiska utgångspunkten i COPE är dessutom att barnet lär sig sina sociala beteenden i samvaron med föräldrar och andra viktiga personer i sin närvaro. Det blir därmed viktigt att komma ihåg att barnets beteende, positivt såväl som negativt, förstärks och vidmakthålls beroende på vilka reaktioner det möter med hänsyn till sitt beteende. Utifrån detta tankesätt är ett viktigt syfte i föräldrautbildningen att hjälpa deltagarna bryta onda cirklar som kan uppstå i samspelet tillsammans med barnet och istället stärka de positiva (Åsard, 2007).

Utformning Enligt C. Thurell (informationsmöte, 14 november, 2007) är utbildningen strikt manualbaserad och detta är en av anledningarna till att resultaten av dess effekt kan bli tydliga. Viktigt är att även handledarna försöker eftersträva detta mål och deras roll blir därmed snarare att agera samtalsledare än att agera lärare. De som utbildas till ledare ska ha arbetat med barn tidigare och de går i handledning med avseende på COPE-utbildningen. Praktiska inslag som t.ex. videovinjetter och hemuppgifter ingår för att stimulera deltagarna till reflektioner och rollspel. Videosekvensernas enkelhet möjliggör att personer från skilda

kulturer kan dra nytta av programmet (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Dessa moment innebär att föräldrarna delger varandra egna erfarenheter, varför det är viktigt med trygghet i gruppen. Lektionen avslutas med att grupplederen sammanfattar veckans strategi och föräldrarna planerar hur de ska fortsätta tillämpa denna i hemmet. Nästkommande tillfälle inleds med att man går igenom hemuppgiften och hur föräldrarna lyckats med att använda föregående veckas strategi i hemmet. Deltagarna får därefter se en ny videovinjett som de rollspelar och diskuterar kring tillsammans. Den sociala delen av utbildningen är viktigt och efter en stunds samvaro i helgrupp delar deltagarna in sig i smågrupper om fyra till sju i varje. Det är inte ovanligt att föräldrarna bildar nätverk och fortsätter att träffas även efter utbildningen avslutats (informationsmöte, 14 november 2007).

Rent praktiskt sker intagningen till utbildningen utefter vilket datum som föräldrarna anmäler sig och den är helt gratis för att så många som möjligt ska kunna gå. 25 till 30 deltagare i varje grupp anses optimalt och det är en fördel om båda föräldrarna kan delta i utbildningen. På vissa platser erbjuds barnvakt för att möjliggöra detta. Programmet omfattar normalt tio träffar och varar två timmar per tillfälle (informationsmöte, 14 november 2007).

Tidigare utvärderingar Det har gjorts tre randomiserade studier av COPE-programmet. En är gjord i Kanada av en kanadensisk forskningsgrupp, en vid institutionen för psykologi i Uppsala och en i Malmö.

Cunningham, Bremner och Boyle (1995) har gjort utvärderingen i Kanada och de jämför utfallet av COPE-programmet mellan tre olika grupper. Grupperna bestod av (1) ett 12 veckors kliniskt baserat individuellt föräldraträningsprogram och (2) ett 12 veckors kommunbaserat storgruppsföräldraträningsprogram samt (3) en kontrollgrupp som stod på väntelista. Författarna kommer i denna utvärdering fram till att föräldrarna i de kommunbaserade grupperna rapporterar större förbättringar vad gäller barnens beteendeproblem i hemmet och har även bättre behållning av dessa förbättringar vid en sex månaders uppföljning (Cunningham, Bremner & Boyle, 1995).

Den utvärderingen av effekten av COPE-programmet som har gjorts i Uppsala län visar på signifikanta resultat (Hellström & Thorell, 2006). Man har bland annat sett att föräldrarnas upplevda stressnivå samt känsla av kontroll i föräldraskapet har förändrats positivt. Resultaten tyder också på att förbättring kan uppnås genom utbildningen både på barnens problembeteende samt föräldrarnas förmåga att hantera barnet. Det upplägget som COPE har, utan krav på en viss problemnivå för att få delta i utbildningen, anses fungera bra och effekterna av utbildningen visade sig bli relativt lika för dem med höga respektive låga

problemnivåer. Utifrån de öppna kommentarerna som ingick i utvärderingen kan dock tolkningen göras att det fanns de av föräldrarna som inte uppskattar gruppens heterogenitet. Detta gäller främst föräldrar till barn med stora problem (Hellström & Thorell, 2006).

Resultat från utvärderingen i Malmö visar att de allra flesta deltagarna är mycket nöjda med COPE-utbildningen och hela 98% menar att barnets beteende har påverkats positivt. Föräldrarna är generellt mycket belåtna med kursen, både vad gäller upplägg och ledare. De upplever sin situation som förälder nu mer positivt och de känner i mindre utsträckning vanmakt och hjälplöshet. Negativt föräldrabetende (bråk, tjat, hot, mutor) är det som till största del har förändrats, vilket tyder på att föräldrarna upplever sig ha fått redskap att bryta negativt beteende. Det positiva föräldrabetendet (beröm, uppskattning) har inte ökat i samma grad som det negativa har minskat, utan har i vissa fall i stället minskat. Detta tror man kan bero på att det hos föräldrarna har lagts ett stort fokus på att ta tag i negativa beteenden hos barnet och på så sätt har kanske det positiva fått mindre fokus. Resultaten pekar på att flertalet föräldrar har fått ett ökat självförtroende under kursens gång och att det skett en ökning i hur kompetenta de upplever sig vara som föräldrar. Detta kallas för empowerment och orsaken till det kan ligga i kursens upplägg, d.v.s. att föräldrarna själva ska hitta lösningar till de olika problemen (Åsard, 2007).

Syfte och frågeställningar

Den föreliggande studien skiljer sig från tidigare undersökningar bl.a. genom att deltagarna inte tillhör en klinisk grupp, utan de har frivilligt, utifrån skilda orsaker sökt sig till den typ av stöd som COPE-utbildningen utgör. Tidigare undersökningar är grundade på föräldrar till barn i yngre åldrar medan vi i den aktuella undersökningen utgår från föräldrar till tonåringar. Studien ger även en insikt i hur relationen kan se ut idag mellan förälder och tonåring, från föräldrarnas perspektiv. Med bakgrund av detta blir syftet med föreliggande studie att få en beskrivning av föräldrar till tonåringar som söker sig till föräldrautbildning. Utifrån detta syfte formuleras följande frågeställningar, 1) vilka är motiven till att dessa föräldrar söker föräldrautbildning, 2) vilka svårigheter upplever de i föräldraskapet, 3) vilken typ av omvårdnad representerar föräldrarna, 4) vad anser föräldrarna vara viktigt för att uppleva sig som bra föräldrar, 5) vad upplever föräldrarna att utbildningen har gett dem.

Metod

Deltagare

I november 2007 hölls ett informationsmöte med en samordnare för ett resursteam i en svensk stadsdel där man är aktiva vad gäller COPE-utbildningar. Författarna fick genom detta möte information om COPE samt inspiration till vad studien mer specifikt skulle kunna fokuseras på. Därefter ringdes ledarna för det aktuella COPE-programmet upp och kontakt med föräldrarna möjliggjordes genom att författarna presenterade sig på en av de träffar som denna föräldragrupp varje vecka hade genom COPE-utbildningen. Föräldrarna hade vid denna tidpunkt genomgått halva utbildningen (fem av tio gånger). Ett informationsbrev delades vid detta tillfälle även ut för att tydliggöra studiens syfte och vem som var ansvarig för den (se bilaga A).

Kriterierna som utgjorde grunden för urvalet av intervjupersonerna var att de var föräldrar till tonåringar och att de deltog i COPE-utbildning för föräldrar till tonåringar. Rekryteringen till denna COPE-utbildning skedde genom annons i stadsdelstidning, affischer runt om i kommunen, information till skolpersonal och informationsblad som skickades hem till föräldrarna via skolan.

De föräldrar som inte ville delta i intervjuerna ombads att upplysa kursledarna om det vid träffens slut. Efter någon dag fick författarna via mail en telefonlista på de föräldrar som inte hade något emot att bli kontaktade. Slumpmässigt valdes åtta namn ut som därmed blev aktuella för en djupintervju, utöver den telefonintervju som alla föräldrarna tillfrågades att delta i. En av föräldrarna avslutade föräldrautbildningen innan den var klar och två andra föräldrar kunde inte nås via telefon. Totalt av de 22 personerna på listan ställde 19 personer (3 män och 16 kvinnor) upp på telefonintervjun. Två av de åtta föräldrarna som valts ut för djupintervjun avböjde, vilket ledde till att två nya deltagare slumpmässigt valdes ut. Alla som deltog i djupintervjun var kvinnor.

Föräldrarna som intervjuades tillhör alla en och samma stadsdel i en stor svensk stad. Deras ålder varierade mellan 38 och 55 år och deras tonåringars ålder varierade mellan 13 och 17 år. De intervjuades arbetsbakgrund skilde sig mycket åt och varierade mellan exempelvis hemmafru, studerande och banktjänsteman.

Kvalitativ forskningsintervju

Studien utgår från ett ideografiskt perspektiv då varje deltagare betraktas som en komplex individ (Christensen, 2004) och därigenom eftersträvas en förståelse för varje förälders intentioner och upplevelser. Syftet med studien var att få en beskrivning av de föräldrar till

tonåringar som söker sig till COPE-föräldrautbildning. Syftet med den kvalitativa forskningsintervjun är att beskriva och förstå teman som den intervjuade upplever (Kvale, 1997) och som därmed kvalificerar sig för att användas i uppsatsen. Valet av en kvalitativ ansats innebär att fokus har varit att tolka den individuella meningen eller upplevelsen och den meningsfulla relationen mellan förälder och tonåring samt få en djupare förståelse för vilka svårigheter som kan förekomma i föräldraskapet (Kvale, 1997).

Intervju som metod är lämplig när man eftersöker mer detaljerad information från ett mindre antal personer och när frågorna är av mer känslig karaktär (Denscombe, 2000), vilket överrensstämmer med studiens syfte. Vidare ger intervjun mer djupgående insikter om t.ex. emotioner och personliga erfarenheter (Denscombe, 2000) som också är ett av huvudmålen med studien.

Telefonintervjuns och djupintervjuns tillvägagångssätt

Under mars till maj månad år 2008 genomfördes telefonintervjuerna och djupintervjuerna. Författarna fördelade deltagarna slumpässigt mellan sig och genomförde intervjuerna enskilt. Intervjuerna genomfördes vid olika tillfällen vilket innebar att föräldrarna hade kommit olika långt i COPE-utbildningen, men alla befann sig i slutfasen. Telefonintervjuerna var till sin karaktär strukturerade och tog ungefär tio minuter att genomföra. De frågor som intervjun baserade sig på presenteras i bilaga B. Intervjuerna spelades in digitalt och skrevs sedan ned ordagrant. Utskrifterna utgjorde underlaget som resultatet och tolkningarna baserades på. Författarna analyserade därefter dessa intervjuer (både sina egna och varandras) individuellt och oberoende av varandra för att på så sätt finna olika kategorier. Analysmetoden grundades i meningskategorisering (Kvale, 1997) och utkristalliseringen av de olika kategorierna skedde i två steg. Vid den första kategoriseringen framkom ett relativt stort antal kategorier som föräldrarnas svar kunde placeras i, under var och en av de tre frågeställningarna. Det fanns en viss enighet mellan författarna kring vilka kategorier som var lämpliga att placera svaren i. I det andra steget utkristalliserades de aktuella kategorierna genom diskussion mellan författarna, efter att författarna enskilt kommit fram till färre kategorier. Det stora antalet kategorier kunde minskas i och med att de hade samma innebörd, t.ex. prata med varandra - kommunicera. Överrensstämmelsen mellan författarna angående vilka svar som kunde placeras i vilka kategorier var i det sista skedet total. De intervjuades svar under en viss frågeställning kan överrensstämma med flera olika kategorier. Ett och samma ord i ett svar kan däremot inte tillhöra flera olika kategorier.

Alla deltagarna blev djupintervjuade vid olika tillfällen och oberoende av varandra. Tre av de åtta djupintervjuerna genomfördes på den plats där träffarna i COPE-utbildningen hölls, två genomfördes på de intervjuades arbetsplatser och de resterande tre djupintervjuerna skedde i deltagarnas hem. Eftersom dessa intervjuer var mer ingående och behandlade personliga upplevelser eller uppfattningar skrev deltagarna på ett samtyckesformulär (se bilaga C). Dessa intervjuer var av semistrukturerad karaktär och de varade ungefär 50 minuter-1½ timme. Djupintervjuerna spelades in digitalt och transkriberades ord för ord och kodades sedan utifrån transkriptet. Djupintervjuerna tolkades av en auktoriserad kodare för AAI (Adult Attachment Interview) & CAI (Caregiving and Attachment Interview), Hans Bengtsson vid Lunds universitet. Med hjälp av detta intervjuinstrument har föräldrarnas omvårdnadsrepresentationer undersökts. I kodningen undersöker man innehållet i intervjuerna, den s.k. livsberättelsen. Kodningen baseras även på den intervjuades relaterande till de minnen och erfarenheter hon/han har med barnet, det s.k. sinnestillståndet. Därefter studerades intervjuerna av författarna själva, för att de vidare explorativt skulle kunna analyseras utifrån det som i teorin visat sig vara betydelsefullt.

Telefonintervjuns upplägg och analysmetod

I frågeställningarna motiv till att söka COPE och svårigheter i föräldraskapet sammanställdes kategorier utifrån de svar som föräldrarna gav. När det gäller frågeställningarna vad bra föräldraskap är samt utbildningens bidrag till föräldrarna har kategoriseringen skett utifrån befintlig teori.

Svaren till frågeställningen motiv till att söka föräldrautbildning delades in i fyra kategorier. I den första kategorin fanns svar där man har ett positivt syfte med att söka utbildningen. Man ville t.ex. bli en bättre förälder och lära sig något nytt. Föräldrarna såg stödet som en utbildning och de ville få tips och nya idéer eller tänkte sig att det skulle vara roligt att delta. I den andra kategorin fanns svar som grundade sig på att syftet var preventivt och föräldrarna sökte utbildningen för eventuella framtida bekymmer som man inte upplevde sig ha i dagsläget. Svaren i den tredje kategorin handlade om att föräldrarna sökte till COPE på grund av den situation de befann sig i. Det faktum att de är föräldrar till tonåringar var anledningen till att gå med i utbildningen. Den fjärde kategorin innehöll svar som handlade om att föräldrarna sökte till programmet eftersom de ville träffa andra som var i samma situation som de själva. Svaren på frågan om vilka svårigheter som föräldrarna hade i relationen till tonåringen delades in i två kategorier. Antingen upplevde inte föräldrarna att de

hade några större problem med sin tonåring, eller gav de exempel på olika områden där vissa svårigheter vanligen förekom.

Svaren på frågan vad man ansåg vara viktigt för att känna sig som en bra förälder delades in i tre kategorier utifrån teorin att det finns tre viktiga kärnaktiviteter i tillräckligt bra föräldraskap (Hoghughi, 2004). Den första av dessa tre är omvårdnad och den innehåller i sig tre olika komponenter. Det finns en fysisk dimension (att ge barnet tillräckligt med mat, värme och skydd) och en emotionell (att barnets behov av kärlek blir tillfredställt) och slutligen en social dimension (här är föräldrarnas ansvarstagande i fokus). Den andra kärnaktiviteten är kontroll. Kontroll kan innebära vägledning från föräldrarnas sida, men också att hålla barnet inom vissa gränser. Den sista kärnaktiviteten handlar om att låta barnet utvecklas inom olika områden som är viktiga för att passa in i samhället i stort. Det kan till exempel vara att förstå grundläggande värderingar såsom tolerans och respekt för andra människor eller rättvisa, men även ha en förståelse för omgivningen med dess kultur- och sportintresse, med mera (Hoghughi, 2004).

Kategoriseringen av svaren gällande vad utbildningen har gett dem som föräldrar gjordes utifrån de lärandemål som finns i COPE-programmet. Syftet med COPE är att ge föräldrar verktyg och strategier för att kunna hantera sitt barn på ett bättre sätt. Man önskar även stärka föräldrarna i sitt föräldraskap så att självförtroendet kan ökas samt underlätta för samspel inom familjen. Ett annat mål är att främja lösningsfokuserade diskussioner inom gruppen samt skapa nätverk föräldrarna emellan (svenska COPE-föreningen, 2004). Svar som inte överrensstämmer med de lärandemål som finns utformat inom COPE-utbildningen (t.ex. börjat reflektera över egen uppväxt) kodades i kategorin "Övrigt".

Djupintervjuns upplägg och analysmetod

För att studera föräldrarnas inre arbetsmodeller i hänseende till omvårdnad har CAI utarbetats, (Bengtsson & Psouni, 2008). CAI-intervjun är designad för att bedöma omvårdarens så kallade *sinnestillstånd*, som inkluderar hennes/hans förhållande till sitt barn men även förhållandet mellan barnet och andra viktiga personer som gett barnet omvårdnad under uppväxten. Fokus i analysen är den så kallade *livsberättelsen* (narrativen) där specifika minnen och erfarenheter studeras för att få en bild av hur föräldern sannolikt har agerat mot barnet samt det så kallade *sinnestillståndet* som undersöker på vilket sätt föräldrarna relaterar till och bearbetar sitt omvårdnadsbeteende.

CAI-intervjun bygger på tjugo frågor, men beroende på svaren kan vissa följdfrågor ställas. Databeskrivning och analysmetod för CAI är analogt med (Bengtsson & Psouni, 2008)

AAI (George, Kaplan & Main, 1996) och används för att kunna jämföra omvårdarens syn på relationen till barnet med barnets syn på relationen till omvårdaren. Föräldrarnas svårigheter i föräldraskapet kommer även analyseras utifrån CAI. Skalor på omvårdnadsbeskrivningar (hur föräldern sannolikt agerat mot barnet) och skalor på sinnessillstånd är definierade och poängsatta från 1-9. I skalor som har med den intervjuades sinnessillstånd att göra bedöms bl.a. den intervjuades förmåga till sammanhållet (koherent) tal och tänkande. Även i vilken utsträckning som den intervjuade idealiserar sitt förhållande till barnet kodas. Andra skalor mäter föräldrars nuvarande upptagenhet och ilska mot barnet, ilska mot den andra föräldern som delar ansvaret för barnet och föräldrarnas känslor av skuld. Skalor på omvårdnadsbeskrivningar berör exempelvis hur kärleksfull, avvisande eller negligerande omvårdaren varit mot barnet. Det finns även möjlighet att undersöka om det förekommer specifika upplevelser av avvisande, övergrepp och separation (Bengtsson & Psouni, 2008). För en sammanfattande bedömning av intervjun används fyra kategorier:

Fri/autonom (F) (trygg omvårdnad) - Förhållandet till tonåringen är nära och balanserat, rimligt och sammanhängande (Bengtsson & Psouni, 2008). De föräldrar som klassificeras inom denna kategori värderar sitt förhållande till tonåringen som betydelsefullt och ser klart och objektivt på sina erfarenheter. De har lätt att prata om sina känslor och tankar och har en förmåga till metakognition och sammanhang (koherens) (Broberg, Ivarsson & Hinde, 1996).

Avfärdande (Ds) (otryggt undvikande omvårdnad) - Föräldrarnas omvårdnad är avvisande/undvikande och karakteriseras av kognitiv deaktivering på det sättet att minnen trängs undan. På det sättet normaliseras eller idealiseras relationen (Bengtsson & Psouni, 2008). Den intervjuade strävar efter att begränsa inflytandet av relationen till sitt barn på sina tankar, känslor eller i vardagen (Broberg, Ivarsson & Hinde, 1996).

Överdrivet upptagen omvårdnad (E) (otrygg ambivalent omvårdnad) - Föräldrarnas omvårdnad är påträngande, karakteriseras av kontroll av tankar och känslor såsom ilska, skuld, ånger, passivitet och en upptagenhet av negativa, autobiografiska minnen som man har svårt att utveckla (Bengtsson & Psouni, 2008). De har svårt att ge en nyanserad bild av förhållandet till barnet, de tar upp ovidkommande saker och blandar ihop nutid och dåtid (Broberg, Ivarsson & Hinde, 1996).

Olöst sorg (U) (desorganiserad omvårdnad) - Föräldern uppvisar en tydlig desorganisering i tankarna och har ofta olösta upplevelser av trauma eller förlust (Bengtsson & Psouni, 2008). Slutligen finns det en grupp som benämns oklassificerbar (CC) som karakteriseras av en blandning av de tre första kategorierna och hos dessa finns det ingen organiserad strategi (Broberg, Ivarsson & Hinde, 1996).

Interbedömarreliabilitet har vid tidigare CAI- intervjuer bedömts vara hög (88 %) vid klassificering av de fyra olika omvårdnadsrepresentationerna (Bengtsson & Psouni, 2008).

Etiska ställningstaganden

Ett informerat samtycke har skrivits på av deltagarna i djupintervjun där man samtycker till att delta i studien och till att intervjun kommer att användas i studien. Intervjupersonerna informerades vid detta tillfälle om studiens syfte, förfarandet, konfidentialiteten, vem som kommer att få tillgång till materialet samt var de senare kan finna uppsatsen när den är klar, vilket även Kvale (1997) framhåller som viktigt. Med tanke på studiens syfte och frågornas emotionella karaktär har hänsyn till respekten för deltagarnas integritet tagits genom att upprätthålla en skillnad mellan forskningsintervju och terapeutisk intervju (Larsson, 1994).

Resultat

Telefonintervju

Föräldrarnas motiv till att söka COPE Tabell 1 presenterar föräldrarnas motiv till att söka utbildningen.

Tabell 1. Motiv till att söka föräldrautbildning

Kategori	Antal föräldrar	Procentandel
1. Positivt utforskande	11	58
2. Situationen, att vara förälder till en tonåring	9	47
3. Förebyggande och preventivt syfte	7	37
4. Träffa andra som är i liknande situation	3	16

Not. Varje förälder kunde ange mer än ett motiv.

Det som kan utläsas från svaren till denna fråga är att drygt hälften av föräldrarna sökte COPE-föräldrautbildning med ett positivt syfte, man sökte inte för att man har svårigheter

utan för att man ville lära sig nytt och utvecklas i sin föräldraroll. En förälder sa t.ex. ”Har inte så stora problem men eftersom jag inte har varit med om att ha en tonåring så tänkte jag att man kan ju alltid lära sig någonting. Man kan ju aldrig bli en för bra förälder. Va intressant”. Andra sätt att beskriva detta var ”Jag brukar gå på de kurser som erbjuds och brukar gå på föreläsningar [...], nej men man lär sig alltid någonting” eller ”Men vi såg det som en utbildning, inte att man behövde ha problem”. En annan relativt vanlig anledning till att söka det aktuella stödet var för att förbereda sig och förebygga inför tonårstiden ”Jag har inte sökt av någon speciell anledning utan mest för att det kan ske förändringar vid den här tiden. Det kan ju ske från en dag till en annan så jag vill vara förberedd”. En annan förälder hade liknande motiv till att söka och är inkluderad i samma kategori ”Det kanske är mer inriktat på om man har bekymmer, men man vet ju aldrig om man får några, det vet man ju aldrig”.

Kursen riktar sig till föräldrar med tonåringar och det kriteriet räckte för flera av föräldrar för att de skulle söka. En kommentar som inkluderats i denna kategori och som därmed handlar om situationen att vara förälder till en tonåring var ”Det var för att jag har två tonåringar.” Och ytterligare en förälder beskrev det på följande sätt ”Man vet inte alltid hur man ska bete sig, man har fått en annan roll som tonårsförälder”. Några av föräldrarna sökte till COPE för att träffa andra föräldrar ”Jag kände att, att man behövde någon att bolla sina egna bekymmer med och när man kom dit så upptäckte man ju att [...] mina bekymmer var ju inte de största, de fanns ju fler som hade bekymmer”.

Svårigheter i föräldraskapet Svårigheter i relationen till tonåringen fanns i 2 fall (11%) medan 17 (89%) av föräldrarna uppgav inga eller obetydliga problem i relationen. Vilka typer av svårigheter som de hade med sina tonåringar skilde sig åt, men generellt kan konstateras att de flesta inte upplevde särskilt stora svårigheter i relationen med sin tonåring, t.ex. sa en förälder ”Nej, ingen mer än föräldraskapet i sig. Inga svårigheter mer än att vara förälder. Det är ju inget man föds med och klarar av”. I den kategori där man ansåg sig ha svårigheter handlade det ofta om att man inte visste hur olika situationer skulle lösas på lämpligt sätt. Detta beskrevs av en förälder på följande sätt ”Jag tycker det alltid har varit svårt att veta vad man ska göra och han gör inte som jag säger. Jag tycker uppfostran i allmänhet är svårt”. De upplevda svårigheterna hos föräldrarna skiljde sig som sagt åt och några exempel kunde vara att tonåringen har humörsvängningar, att tonåringen inte visar respekt, eller att tonåringen inte lyssnar. En förälder belyste detta på följande sätt ”Och lyssnar inte alltid när man pratar, så man måste säga det ett par gånger”. Någon av de intervjuade tyckte att svårigheterna

handlade om en själv som förälder ”Det var nog mest med mig själv, att jag har kort temperament och att jag kände att jag måste lugna ner mig [...] ja och hur man ska hantera vissa situationer”.

Upplevelse av föräldraskapet 18 föräldrar (95%) värderade omvårdnad som viktigt i föräldraskapet och 6 föräldrar (32%) upplevde att kontroll var centralt. Den tredje kategorin, utveckling, framhölls som betydelsefull av 5 föräldrar (26%).

Resultatet utifrån denna fråga tyder på att flertalet föräldrar ser det viktiga i att ge sin tonåring omvårdnad och detta var dominerande i svaren. I kategorin omvårdnad framhåller många av de intervjuade betydelsen av att vara närvarande och att tonåringen ska känna förtroende och kunna komma till föräldern om det skulle vara något. En förälders kommentar på denna fråga var helt enkelt ”Närvarande. Mötet med barnet”. Utifrån sammanställningen av svaren kan man också utläsa hur positivt det upplevs att ha en god kommunikation med sin tonåring och detta tycks spela viss roll för att känna sig som en bra förälder. En av föräldrarna uttryckte detta på följande sätt ”Att kommunikationen fungerar. Att det är trevlig stämning... Att man för ett samtal och att man pratar med varandra och att man finns där”. Andra exempel som kunde få dem att känna sig som kompetenta föräldrar kunde vara att man visar att man bryr sig om sin tonåring, att försöka förstå och ha tålamod. Några föräldrar upplevde sig som kompetenta om de kände att de kunde behålla lugnet i relationen med tonåringen. En förälder sa till exempel ”Framförallt att jag behåller mitt lugn. Att jag inte brusar upp”. Vissa av de intervjuade upplevde det som värdefullt att lyssna på sina barn, men också att kunna balansera att ge tonåringen frihet och att samtidigt känna att man har kontroll som förälder. Här kan man säga att det fanns en balans mellan de två kategorierna omvårdnad och kontroll. Någon belyste detta genom att säga ” Det handlar framförallt om att finnas till hands och bry sig om barnen. Man ska lyssna på dem och även ifrågasätta”.

Utifrån resultaten kan man förstå det som att föräldrarna ibland eftersträvar en balans också mellan kategorierna kontroll och utveckling. En förälder poängterade betydelsen av denna balans genom att säga ”Ja det är väl liksom att jag ska lyssna på mina barn och ge dem utrymme och att, men samtidigt, ja, ha koll [...] ja men att ha bra balans mellan att ge dem frihet och ha koll på vad de gör och lite så”. En annan sa ”Att vi kan prata om saker med varandra och att vi känner förtroende för henne. Det handlar också om att sätta gränser, men även ge henne ansvar”. De av svaren som överensstämde med den tredje kategorin utveckling skilde sig mer åt än svaren i de tidigare två kategorierna. Någon talade t.ex. om tonåringens framtid ”Att man har klarat att de inte tar droger eller hamnar i brottslighet och att de går en

utbildning och sedan får ett jobb efter utbildningen” och någon talade om att vara en god förebild ”Jag vill vara samma gestalt för mina barn som min far och mor var för mig”.

Utbildningens bidrag till föräldrarna Tabell 2 presenterar vad utbildningen har gett föräldrarna.

Tabell 2. Vad utbildningen har gett dem som föräldrar

Kategori	Antal föräldrar	Procentandel
1. Fått strategier och verktyg	14	74
2. Känt stöd genom att träffa andra föräldrar	13	68
3. Blivit stärkt i föräldraskapet	7	37
4. Övrigt	3	16

Not. Varje förälder kunde ange mer än en anledning.

Sammanställningen av svaren från telefonintervjuerna tyder på hur viktigt många föräldrar ansåg det vara med att få tips och handfasta strategier under föräldrautbildningen. Någon förälder sa t.ex. ”Den gav lite strategier och verktyg och någonting att fundera på. Lite insikter. Det är så lätt att man i vardagen bara rusar på”. En sådan riktlinje eller strategi som flera föräldrar verkade ha nytta av var att fokusera på det som är viktigt och inte ödsla energi på oväsentligheter ”Sånt som att man kanske låser sig själv och tjarar om för många saker istället för att fokusera på det viktiga och sen att man ofta glömmer att berömma”. Några av föräldrarna uppskattade att ha fått tips om hur man kan behålla lugnet i relationen ”Att behålla lugnet, det har jag verkligen lärt mig och det var jättebra [...] Även om man vet så är det så lätt att gå igång ju. Och det är det som jag haft absolut mest nytta av”. Många föräldrar gav även andra exempel på olika strategier som de använt sig av och sådant som de upplevde att utbildningen hade bidragit med för just dem, som t.ex. ”Jag har fått information om hur man kan förbättra sin relation”. Annat som togs upp under den här frågan var t.ex. att man lärt sig hur viktigt det är att lyssna på och prata med sin tonåring och vara närvarande.

Utifrån resultaten av telefonintervjuerna kan man dessutom förstå att de flesta på något sätt upplevde det som oerhört betydelsefullt att träffa andra föräldrar och få feedback och att dela erfarenheter tillsammans med dem. Detta tycktes leda till att man inte kände sig lika ensam med sina problem som man tidigare gjort. En av föräldrarnas svar som tillhör denna kategori var till exempel ”Men jag tycker att det har gett mig ett stöd från andra föräldrar...

Och nu är det framförallt att man känner att man inte är ensam i den här situationen”. Vissa föräldrar såg fördelar i att kunna jämföra sin tonåring, och relationen till denna, med andra föräldrar och deras erfarenheter av att vara tonårsförälder. Många tycktes då lättare kunna se sin egen tonårings positiva sidor samt förstå att det fanns andra föräldrar som hade det svårare än de själva hade det. En kommentar var t.ex. ”Jag har sett att min tonåring har vissa fördelar också som jag kanske inte såg innan”. En annan förälder sa ”Speciellt det här att man upptäcker att man inte är ensam och för min egen del, det här tjafset som jag har det är ju bara jätte litet i jämförelse med någon annan”.

Vissa av föräldrarna upplevde att de genom deltagande i programmet blivit stärkta i sitt föräldraskap, men denna kategori gavs inte lika stort utrymme som de föregående två. En förälder lade t.ex. vikt vid att ha fått bekräftelse under utbildningen ”Ska jag vara helt allvarlig så min största aha-upplevelse var nog att jag tänker helt rätt själv och det var inte så dumt faktiskt [...] Att jag fick bekräftelse i det och det var skönt”. En annan förälder sa ”Ja, den har gett mig trygghet”. Övriga svar som inte stämmer in på de andra kategorierna var t.ex. ”Jag tycker det var en skön tid att stänga av mobilen och prata om ungdomarna” eller ”Det är ju allmänt att man får tänka på när man själv var yngre och vad man tänkte om sina föräldrar emellanåt”. Ytterligare en förälder tyckte att utbildningen varit förebyggande.

Djupintervju

Föräldrarnas omvårdnadsrepresentationer I sammanfattningen som följer förekommer citat för att illustrera föräldrarnas omvårdnadsrepresentationer. Dessa behöver inte vara typiska för en viss omvårdnadsrepresentation utan har endast ett förtydligande syfte. Samtliga intervjuade berättade om relationen till sin tonåring med värme och stort engagemang. Alla ville sina tonåringar väl men det var uppenbart att alla relationerna inte var lika välfungerande. Vad gäller den intervjuade förälderns omvårdnadsrelaterade sinnestillstånd kunde intervjuerna grovt delas in i tre grupper utifrån kodningen av intervjun.

Tre av de intervjuade uppvisade ett tryggt och balanserat sinnestillstånd vad gäller relationen till såväl sin tonåring som den andre föräldern (F). De intervjuade upplevde vissa problematiska inslag i relationen till sin tonåring. Det kunde t.ex. handla om att man upplevde att tonåringen uppträder provocerande när denne utmanar förälderns föreställningar om hur saker och ting bör vara ”Det händer mycket i Xs liv, det är tuffa attityder. Det väcker mycket i mig och jag blir arg för de här attitydförändringarna. Samtidigt som jag förstår och då blir det stormigt och mycket diskussioner om vilka regler som gäller” eller en viss oro över att inte alltid kunna hantera sina känslor på ett optimalt sätt i svåra situationer ”Jag är ju

den som jagar upp mig för saker och hon är den som säger ta det lugnt mamma, det är som det är liksom. Hon kan tycka att jag är lite stirrig ibland eller stressad". Det kan också handla om att man inte längre tycker sig ha samma goda kontakt med sin tonåring som man haft tidigare under dennes barndom "Även om han kanske skulle vilja gå fram och krama så gör han inte det utan det är mer en annan kul närhet han söker. Han blir större och även om det är lika kärleksfullt så är det på en annan nivå". Man är alltså inte alltid nöjd med sitt agerande som förälder och det finns en önskan om att lära sig hantera vissa problem som dykt upp i tonårsåldern på ett bättre sätt. Intervjuerna visar att dessa föräldrar har goda mentala resurser att förhålla sig till svårigheterna med klokskap, humor och lagom känslomässig distans.

Tre av de intervjuade tycks känslomässigt upptagna av relationsproblem på ett sätt som försvårar ett realistiskt, balanserat och konstruktivt förhållningssätt. I två av dessa fall framstår relationen till tonåringen som trygg men den intervjuade är känslomässigt upptagen av relationen till den andre föräldern efter en skilsmässa (F/E). Relationen till tonåringen präglas efter skilsmässan ändå av mer närhet än före skilsmässan "Detta har gjort att vi har börjat prata mer och kommit varandra närmare och sådär. Men det är ju egentligen inte riktigt bra för han hade ju behövt prata med någon utanför det här, någon som är mer objektiv liksom". I båda fallen tycks relationen relativt oproblematiserad och föräldrarnas syn på relationen präglas av humor och klokskap. Den tredje föräldern är känslomässigt upptagen av relationen till sin tonåring på ett sätt som framstår som problematiskt (E). Hon har en tydlig ambivalens inför sitt agerande i föräldrarollen som visar sig inte minst i problem kring kontroll och gränssättning. Hon verkar pendla mellan ytterligheter i sitt agerande och vill lära sig hur man kan lösa problem med gränssättning i gruppen "Jag vill gå den utbildningen, för jag vill lära mig eftersom jag har varit lite slö och slapp. Hur man då ska kunna strama åt så man blir bättre utan att vara överdrivet sträng". Mamman har svårt för att reglera sina känslor i kontakten med sitt barn och har en tendens till överstarka reaktioner av empati och oro. Hon har också relativt starka skuld känslor kopplat till hur hon agerat mot sitt barn och hanterat vissa situationer. Hon har svårt för att låta bli att älta gamla saker.

Två av de intervjuade tycks ha mer djupgående problem i sitt föräldraskap. I det ena fallet finns en bakgrund med betydande oro och problem i hemmet där föräldern haft svårt att fungera i föräldrarollen p.g.a. egna problem. Även den nuvarande kontakten mellan förälder och tonåring tycks vara problematisk. Föräldern har i intervjun svårt för att se realistiskt på situationen och konsekvenserna för barnet. Det finns flera tecken på att den intervjuade har svårt att på allvar ta till sig problemen och istället försöker skönmåla verkligheten (Ds) "Alla negativa grejer det vänder man till att du lär dig av det, vända det till nått positivt. Att inte

hela tiden se livet som en kamp... Nu löser vi det här”. Hos den andra intervjupersonen finns en stark känsla av uppgivenhet, maktlöshet och osäkerhet i föräldrarollen. Hon är förbryllad över de motsägelsefulla bilder som tankar kring relationen väcker (sorg, bråk-värme, kärlek) och har bitvis svårt för att fokusera under intervjun (E) ”Det är lite glädje och sorg från båda sidor. Veldig motsats. Glädje, värme eller kärleksfullt... Sorg är lite stort men ledsen kan man säga [...]. I vardagen är det rätt så bråkigt. Men värme också så klart och kärlek och glädje”. Sonen verkar ömsom elakt provocerande, ömsom omhändertagande gentemot modern och relationen är problematisk till båda föräldrarna. Det tycks finnas stora kommunikationsproblem och en problematisk tendens till bristande sammanhållning inom familjen.

Diskussion

Syftet med föreliggande studie är att få en beskrivning av föräldrar till tonåringar som söker sig till föräldrautbildning. Vi kommer nedan att diskutera kring de frågeställningar som studerats, d.v.s. 1) vilka motiven är för dessa föräldrar att söka föräldrautbildning, 2) vilka svårigheter de upplever i föräldraskapet, 3) vilken typ av omvårdnad som föräldrarna representerar, 4) vad föräldrarna anser vara viktigt för att de ska uppleva sig som bra föräldrar, 5) vad föräldrarna upplever att utbildningen har gett dem.

Föräldrarnas motiv till att söka COPE

Drygt hälften av de intervjuade föräldrarna ser COPE som en utbildning och anser inte att det finns några direkta svårigheter i föräldraskapet. De som har sökt till programmet menar inte, till skillnad från Kane, Wood och Barlow (2007) resonemang, att de har brister i sina färdigheter och kunskaper om barnens problem. De deltar snarare för att lära sig mer om tonårstiden och vill bli bättre som föräldrar.

Vad som kan utläsas i svaren är att föräldrarna generellt sett inte upplever sig som hjälpsökande utan har tagit tillfället i akt att gå föräldrautbildningen för att den finns tillgänglig. Det faktum att många av föräldrarna har sökt stödet utan att egentligen uppleva några större svårigheter kan ha sin förklaring i Graffs (1996) och Stearns (2003) synsätt, att vad som karakteriserar gott föräldraskap påverkas av samhällets värderingar och varierar med olika trender som skapas av experter inom området. Utbudet av den här typen av intervention är stort i samhället idag och det talas i olika typer av media om dess goda effekter. Marknadsföring sker även genom broschyrer som delas ut eller genom tv-program såsom ”nannyakuten” där professionella stöttar vanliga familjer som upplever svårigheter i

föräldraskapet. Rekryteringen av deltagarna till den aktuella COPE-utbildningen skedde genom broschyrer, annonser, affischer och informationsblad. Därmed blir det möjligen mer naturligt att söka utbildningen utifrån ett utforskande och positivt motiv.

Kane m.fl., (2007) talar om att föräldrar som söker föräldrautbildning ofta upplever skam och skuld över sin egen frustration och ilska som uppstår i och med att man inte kan hantera sitt barn. En viktig skillnad är dock att det i hans studie ingick föräldrar till barn med beteendeproblematik och det var alltså en klinisk grupp. I vår undersökning riktar sig utbildningen till vilka föräldrar som helst som har en tonåring och därmed blir kanske motivet till att söka mer avslappnat och mindre skuldbelagt. Enligt Raviv m.fl., (1992) har ofta föräldrar som söker sig till föräldrautbildning en låg självkänsla och en känsla av att de inte är kompetenta som föräldrar. I resultaten syns inga kommentarer om att man känner sig dålig som förälder eller att man klankar ner på sig själv, utan flera ser deltagandet som en positiv möjlighet till att bli en bättre förälder. Tidigare studier har visat att föräldrar förändras under utbildningens gång i sitt sätt att hantera problem och inte längre skuldbelägger sig själva (Kane m.fl., 2007), vilket är en trolig förklaring till resultatet då undersökningen utfördes i slutet av COPE.

Raviv m.fl., (1992) har kommit fram till att föräldrar känner sig mest trygga med att söka hjälp när problemen är svåra eftersom de då anser sig få bäst hjälp. Detta är inget man kan se hos de föräldrar som intervjuats i denna studie, eftersom de i stor grad inte anser sig ha några större problem och inte heller anser sig vara hjälpsökande. Kanske kan det ökande antalet föräldrautbildningar som idag erbjuds i samhället samt att de riktar sig till alla föräldrar, utan specifik problematik, göra att det känns mindre skambelagt att delta i en sådan intervention. Statens folkhälsoinstitut (2004) tar även upp att föräldrautbildningar inriktade på en viss typ av problematik kan ses som ett hinder och förhoppningen är att stödet ska erbjudas till familjer utan specifika svårigheter.

Att man som förälder valt att söka till föräldrautbildningen på grund av den situation som man befinner sig i, d.v.s. vara förälder till en tonåring, kan förstås utifrån Stearn (2007). På grund av samhällsförändringar menar han att relationen mellan föräldrar och barn har förändrats och i många fall blivit mer komplicerad. Han ger som exempel att antalet skilsmässor har ökat i samhället, att kvinnor nu i större grad är aktiva på arbetsmarknaden, att omgivningen runt tonåringen har vuxit och på olika sätt innebär mer fara eller påfrestning. Dessa förändringar kan leda till oro hos föräldrarna (ibid.), vilket kan göra att det skapas ett ökat behov av att få stöd som förälder, t.ex. genom att delta i ett föräldraprogram.

Tonårstiden medför förändringar och nya roller för både föräldrar och barn (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007; Socialdepartementet, 1997; Bonino, Cattelino & Ciairano, 2005; Allen & Land, 1999; Hwang & Nilsson, 2003; Magen, 1994). Det är inte ovanligt att det hos föräldrarna kan uppstå konflikter mellan olika roller och det kan ibland vara svårt att få intressena hos förälder respektive barn att överlappas (Mayselless, 2006). Även George och Solomon (2000) talar om att det kan förekomma konflikter mellan olika roller och de poängterar att detta kan vara svårt för föräldern som då måste investera i barnet, ibland på bekostnad av sig själv eller andra. Motivet till att söka utbildningen utifrån att man är förälder till en tonåring kan ha sin grund i just sådana konflikter. Det kan vara svårt för föräldrarna att vara flexibla till alla sina roller, särskilt med tanke på de nya behoven som tonåringarna har och som de måste anpassa sig till.

Under frigörelseperioden får tonåringarna en mer realistisk bild av sina föräldrar, vilket kan innebära att de sätter sina föräldrar på prov och utnyttjar deras svaga sidor. Det är inte ovanligt att tonåringarna under denna period testar föräldrarnas auktoritet och försöker utöka sitt handlingsutrymme. Detta kan vara en ny situation för föräldern som kan vara svår att möta (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007; Socialdepartementet, 1997). Även om man utifrån svaren inte finner mycket stöd för att det finns svårigheter i relationen mellan föräldrarna och deras tonåringar så kan föräldrarna känna att det är något nytt i relationen, något som de inte varit med om innan. Kanske upplever de att auktoriteten sviktar eller att de ibland känner sig förolämpade eller bortstötta, eftersom tonåringarna i större grad reflekterar och kritiserar deras relation. Detta kan göra att föräldern börjar fundera över sitt eget föräldraskap och om det är tillräckligt bra (Allen & Land, 1999). Även Hoghughi (2004) talar om hur svårt det kan vara under den period då tonåringarna försöker frigöra sig från sina föräldrar. Samhörigheten mellan föräldern och tonåringen är inte lika framträdande. Hur stort är behovet hos tonåringarna att klara sig själva och hur stort är behovet av närhet? Magen (1994) skriver att detta kan förvirra föräldrarna och att de ambivalenta behoven som tonåringarna har är viktiga att förstå.

Bonino, Cattelino & Ciairano, (2005) påpekar att det är stora skillnader i hur tonåringar utvecklas, bl.a. vad gäller kognition, självmedvetenhet, känslomässighet, social förmåga och identitet. Även i socialdepartementets betänkande (1997) finns förklarat att det i och med puberteten sker stora förändringar, t.ex. att tonåringen växer snabbt, oroar sig mer, utvecklar sexuella och emotionella karakteristika med bl.a. humörsvängningar, ökade negativa affekter och känslighet. Möjligen känner de intervjuade sig förvirrade i sin nya roll som förälder till

en tonåring och hänger kanske inte riktigt med i sitt barns förändringar. Under en sådan period blir det mer naturligt att söka stöd för att göra sin situation mer begriplig.

Motivet att söka till utbildningen utifrån denna kategori, att vara förälder till en tonåring, kan också ha att göra med att föräldrarna inte längre känner sig lika behövda som tidigare, vilket också kan vara svårt att inse. Tonårstiden innebär att barnet själv alltmer kan ge omsorg, från att tidigare främst ha tagit emot omsorg. Föräldrar kan ha svårt att acceptera denna ökande mognad som tonåringen genomgår och det minskade ansvaret som de själva därmed får (Allen & Land, 1999; Hwang & Nilsson, 2003). Konflikterna eller missförstånden med tonåringarna har kanske ökat på grund av de alltmer skilda synsätten, t.ex. på skolpresterandet (Magen, 1994) eller hur självständig tonåringen bör vara (Hwang & Nilsson, 2003). Detta behöver dock inte vara den primära anledningen till att söka stöd, utan det kan vara utifrån helheten, d.v.s. att vara förälder till en tonåring i sig.

När det gäller motivet till att söka i förebyggande syfte är det relevant att påpeka att föräldrar inte behöver ha specifik problematik för att söka föräldrautbildning (Statens folkhälsoinstitut, 2004), vilket stämmer överens med föräldragruppen i studien. Resultaten i studien påvisar att 37% av föräldrarna sökte till föräldrautbildningen i förebyggande syfte, vilket man kan tänka sig är en utveckling åt rätt håll med tanke på att statens folkhälsoinstitut (2004) vill satsa på att förebygga problem hos barn genom insatser åt föräldrarna. Detta kan möjligtvis innebära att det skapas en mer avslappnad inställning till att söka hjälp, även när problemen inte är så stora. Det kan i sin tur leda till en förändring i hur man allmänt ser på behovet av stöd för föräldrar till tonåringar. Enligt Bonino, Cattelino & Ciairano (2005) har tonårstiden framställts som något jobbigt och något som genomlids. Detta kan vara en anledning till att föräldrarna vill söka i preventivt syfte då de eventuellt har uppfattningar om att tonårstiden kan innebära stora förändringar och problem.

Motivet att söka föräldrautbildningen i förebyggande syfte kan även betraktas utifrån den teori som Bengtsson och Psouni (2008) framlägger. Eftersom mammans omvårdnadsrepresentationer, d.v.s. hennes bild av sig själv som förälder, får inflytande på barnets anknytning kan det vara viktigt att föräldrar söker stöd och därmed kanske bearbetar de egna omvårdnadsrepresentationerna. Det kan vara så att de själva har erfarenheter av att tonåren var en jobbig period och att det är något de vill förbereda sig inför och stötta sin tonåring i. I och med att föräldern söker stöd kan omvårdnadssystemet och anknytningssystemet påverka varandra i positiv riktning och det kan skapa skydd mot framtida motgångar, eftersom omvårdnad och anknytning är fortsatt betydelsefullt upp i tonåren (Allen & Land, 1999; Howard & Medway, 2004).

Föräldrarna söker sig till föräldrautbildning för att de vill förebygga eventuella framtida problem och svaren utifrån denna kategori röjer inga känslor av skuld eller bristande kontroll som anledningar till att delta i utbildningen, som Kane m.fl., (2007) annars framhåller som ett vanligt motiv. Det som Kane m.fl. belyser om att föräldrarna ofta inte vågar söka hjälp med rädsla för att bli avvisad bekräftas alltså inte i denna studies resultat.

Resultaten tyder på att en orsak till att söka föräldrautbildning är för att träffa andra föräldrar och känna stöd från dem. Utifrån den aktuella frågeställningen utgör dock detta motiv det minst vanligt förekommande. Även i litteraturen finns det stöd för att föräldrar söker föräldrautbildning för att få en möjlighet att träffa andra i liknande situation och utbyta erfarenheter tillsammans med dem (Graff, 1996; Kane m.fl., 2007). Utifrån Bronfenbrenners ekologiska system kan kontakten med andra föräldrar betraktas som ett viktigt stöd inom mikrosystemet (Heath, 2004). Det finns de svar som antyder att föräldrarna upplever viss ensamhet i föräldraskapet och att det finns en längtan efter att träffa andra i liknade situation. Det är inte heller ovanligt att föräldrar som söker till föräldrautbildning upplevt social isolering (Kane m.fl., 2007). Känner föräldrarna inte att de har tillräckligt med stöd i sina ”naturliga” nätverk kan det vara positivt att det finns ett av samhället organiserat nätverk att delta i. Naturliga sätt och tillfällen att träffa andra föräldrar i samma situation har kanske minskat under senare år i takt med att samhället i stort har förändrats. Föräldrarna förklarar att kontakten med andra föräldrar har minskat i och med att deras barn blivit äldre och COPE-utbildningen kanske då har utgjort en kompensation för detta. Samhället inverkar således i detta genom att föräldrautbildningar har skapats som en möjlighet för föräldrar att träffas. Vilket typ av stöd som föräldrar erbjuds påverkas av de trender som finns i samhället (Stearn, 2007; Graff, 1996). Föräldrautbildning har blivit en populär intervention i samhället (makrosystemet) och föräldrarna påverkas av kulturella och samhällseliga strömningar kring hur föräldraskapet bör vara (Bronfenbrenner, 1979).

Svårigheter i föräldraskapet

Det som kan utläsas utifrån djupintervjuerna när det gäller svårigheter i föräldraskapet visar inte riktigt samma bild som telefonintervjuerna. Det är hela 89% i telefonintervjuerna som upplever att de inte har några problem eller inga stora problem. I samtliga djupintervjuer kan man se att det finns olika typer av problem i relationen till sin tonåring, men endast två föräldrar i telefonintervjun upplever att de har problem. En anledning till att flera av föräldrarna i telefonintervjun menar att de inte har några svårigheter kan bero på att de eventuella problem som finns är hanterbara. Möjligtvis upplever de sig ha balans i sitt

föräldraskap och även fast de har problem så kan de hantera dem på ett tillräckligt bra sätt. De är kanske medvetna om att det i tonåren kan ske vissa förändringar (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007) och försöker förhålla sig till dem på ett realistiskt sätt (Bengtsson & Psouni, 2008). Möjligen känns det svårt att prata i en kort telefonintervju om eventuella svårigheter.

De få föräldrar i telefonintervjuerna som anser sig ha svårigheter (11%) svarar att de har flera olika typer av problem och att det är orsaken till att de söker sig till föräldrautbildningen. Några föräldrar tycker det är svårt att hantera vissa situationer och de upplever svårigheter i sin nya roll som förälder till en tonåring. En förälder sa t.ex. att svårigheterna främst handlar om att känna respekt från tonåringen, vilket är en av kärnaktiviteterna i föräldraskapet när det gäller utvecklingen (Hoghugh, 2004). Vissa av föräldrarna i studien upplever att det handlar mycket om dem själva. En förälder menar att problemen kretsar kring att som förälder kunna behålla lugnet och inte förlora temperamentet. Många av de problemområden som finns med i föräldrarnas svar behandlas också i litteraturen och är typiska för tonårstiden, t.ex. att tonåringen har humörsvängningar (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007; socialdepartementet, 1997; Mayselless, 2006) eller att det kan vara svårt att prata och kommunicera med tonåringen som hellre drar sig undan eller umgås med sina vänner (Riesch m.fl., 2003 ; Mayselless, 2006) eller att det är svårt att bemöta tonåringens attityder som kan uppstå i och med att tonåringen står inför många nya beslut och måste bilda sig en egen uppfattning (Erling & Hwang, 2001).

De svårigheter som kan utläsas från djupintervjuerna är att de föräldrar som är trygga i sitt sinnestillstånd har svårigheter med sina barn som verkar ligga i linje med den utveckling som tonåringen går igenom (Allen & Land, 1999; Mayselless, 2006). De verkar se problemen som de är och försöker hantera dem så gott det går. Exempel på detta kan vara tonåringens provocerande attityd och förälderns svårigheter i att bemöta den, att föräldern inte upplever sig ha samma goda kontakt med tonåringen som tidigare och att man inte upplever sig hantera problem på ett tillräckligt bra sätt. De föräldrar som har en mer problematisk relation till sin tonåring har även svårigheter som kan förekomma i tonåren men hos dem finns det en större osäkerhet kring föräldrarollen som gör att problemen, av föräldern, förminskas i betydelse eller inte riktigt kan förstås. En förälder har t.ex. svårigheter med att sätta gränser för sitt barn och vet inte hur hon ska hantera vissa situationer. Hon har svårt att reglera sina känslor och brottas med skuld-känslor. Ytterligare en förälder känner en stor osäkerhet i föräldrarollen och har även stora kommunikationsproblem inom familjen. En annan förälder har svårigheter med föräldrarollen på grund av egna problem och för att hon inte ser

problemen som de är och idealiserar istället verkligheten. Även utifrån teorin kan man se att psykisk hälsa påverkar föräldrarnas förmåga att vara emotionellt närvarande (Belsky, 1999).

Föräldrarnas omvårdnadsrepresentationer

Utifrån resultatet kan man se att alla de intervjuade föräldrarna har en tillräckligt god omhändertagandeförmåga i och med att ingen av de intervjuade klassificeras som desorganiserad (Bengtsson & Psouni, 2008). I gruppen som intervjuats kan man se att det finns en stor heterogenitet vad gäller vilken omvårdnad de representerar. Tre av de intervjuade klassificeras som fria och två klassificeras som både fria och överdrivet upptagna. Två av föräldrarna är överdrivet upptagna i sin omvårdnad och en klassificeras som avfärdande. Fördelningen av klassifikationerna överrensstämmer i stort med tidigare studie utförd i normalbefolkning (Bengtsson & Psouni, 2008), med skillnaden att förekomsten av fri omvårdnad och avfärdande omvårdnad är något lägre i den aktuella studien.

Klassifikationerna är inte alltid helt renodlade vilket betyder i den aktuella studien att två av föräldrarna som har en fri omvårdnad till sin tonåring är känslomässigt upptagen av relationen till den andra föräldern. Teori visar på att relationen mellan föräldrarna har betydelse för omhändertagandet av barnet (Belsky, 1999). Det som är intressant att reflektera över är att dessa föräldrar har en relation till tonåringen som präglas av mer närhet efter än före skilsmässan. Möjligtvis kan det vara så att pappan i de båda fallen före skilsmässan inte var något stöd för dessa föräldrar och att de därmed haft ett mer ambivalent omhändertagande på grund av den andre föräldern. När de nu tar hand om sina tonåringar på egna villkor kan de kanske lättare använda sig av ett balanserat förhållningssätt (Bengtsson & Psouni, 2008). Hos en förälder kan man se att uteblivet stöd från den andra föräldern påverkar omvårdnaden på ett annat sätt genom att föräldern blir känslomässigt upptagen i relationen till tonåringen. Hos en annan av föräldrarna är det egna problem som påverkar omhändertagandeförmågan och relationen till tonåringen. Utifrån resultaten kan man se att betydelsen av stöd kan se olika ut i olika familjer. Viktigt att poängtera är dock att otillräckligt stöd i sig inte är tillräckligt för att ett barn ska bli otryggt utan det krävs flera stressorer för att utveckla det (Belsky, 1999).

Utifrån Ainsworth, Bell och Stayton (1969) fyra dimensioner kan resultaten tolkas som att de föräldrar som är trygga i sitt förhållningssätt kan trots svårigheter och problem i föräldraskapet oftast vara *lyhörda* och se till barnets bästa. Ett exempel på *bristande lyhördhet* skulle eventuellt kunna vara den förälder som inte kan se situationen som den verkligen är och vilka konsekvenser den kan få för tonåringen. Om föräldern är upprörd och

starka känslor blossar upp gentemot barnet finns det hos den trygga föräldern ändå alltid en *acceptans* för tonåringens beteende och behov. Den förälder som har en ambivalent omvårdnad låter i motsats till detta känslorna ta överhanden och kan inte reglera dem, vilket får en *bortstötande* effekt på tonåringen. Den tredje av Ainsworths m.fl (1969) dimensioner utgår från *samarbete-inblandning* och ett exempel utifrån resultaten skulle kunna vara den förälder som är osäker på hur mycket hon ska kontrollera sin tonåring. Hon pendlar mellan att vilja ha total kontroll eller ingen kontroll alls (låt gå stil). Utifrån Magens (1994) teori föredrar tonåringar en förälder som ger råd och vägleder snarare än en som har en "låt-gå-stil". En av föräldrarna som är otrygg ambivalent i sin omvårdnad tycks utifrån tolkningen av intervjun känna sig maktlös och visar på känslor av uppgivenhet och kan därför tänkas ha svårigheter i att vara *tillgänglig* för tonåringen (Ainsworths m.fl., 1969).

I resultaten kan man se vissa likheter med George och Solomons (2000) föräldrastilar. De föräldrar som i sitt sinnessillstånd klassificeras som fria (Bengtsson & Psouni, 2008) kan tänkas ha ett flexibelt omhändertagande. En sådan förälder ser problemen realistiskt och löser dem på ett flexibelt sätt i förhållande till barnets behov och den aktuella situationen (George & Solomon, 2000). Den förälder som utifrån resultaten är avfärdande (Bengtsson & Psouni, 2008) kan vid jämförelse betraktas ha likheter med den avvisande föräldrastilen (George & Solomon, 2000). Ett exempel på det kan vara den föräldern som inte tar problemen på allvar utan istället skönmålar verkligheten, vilket av barnet kan upplevas som ett avvisande. De föräldrar som klassificeras överdrivet upptagna i sin omvårdnad (Bengtsson & Psouni, 2008) kan liknas vid de föräldrar som är osäkra i sin omvårdnad (George & Solomon, 2000). Ett exempel på det kan vara den förälder som inte har balans när det gäller kontrollen över sin tonåring och i sin osäkra stil agerar ömsom med mycket gränser och ömsom med inga alls. En av föräldrarna som representerar en överdrivet upptagen omvårdnad har större grad av svårigheter och det kan tolkas som att omvårdnaden gränsar till det som George och Solomon (2000) kallar för abdikerande föräldrastil. Denna förälder ser sig själv som maktlös och tolkningen kan göras att det finns en rädsla för att förlora kontrollen. Konsekvenserna av detta skulle kunna bli att förälder och tonåring stundvis får ombytta roller, då tonåringen ibland får ta den mer omhändertagande rollen (George & Solomon, 2000).

Genom att studera de inre arbetsmodellerna utvecklas en förståelse för vilken typ av omvårdnad föräldrarna har. Arbetsmodellerna har goda förutsättningar för att bli uppdaterade av nya erfarenheter (Mayselless, 2006) varför det är värt att säga att det omvårdnadsresultat som framkommit i studien inte behöver vara stabilt. Kanske kan de nya lärdomarna på

COPE-kursen bidra till att arbetsmodellerna förändras? Forskning visar även att många föräldrar får nya insikter genom utbildningen (Kane, Wood & Barlow 2007; Graff, 1996).

Upplevelse av bra föräldraskap

Föräldrarna kan i sina åsikter kring vad som utgör ett gott föräldraskap påverkas av experter och facklitteraturens åsikter (Stearn, 2003). Även Graff (1996) menar att politiska och ideologiska strömningar i samhället sätter sin prägel på det som anses vara gott föräldraskap. En stor majoritet av föräldrarna (95%) ser det som viktigt att ge sin tonåring omvårdnad för att uppnå gott föräldraskap. Det föräldrarna säger konkret i sina svar och som överrensstämmer med den första kategorin, omvårdnad, bekräftas även till stor del i teorin. Statens folkhälsoinstitut (2004) har exempelvis lämnat förslag på att föräldrastödet bör fokuseras på att hjälpa föräldrar att ge värme och ramar till sina barn. Har man fått höra att det är omsorgen om barnet som är det viktiga för att vara en bra förälder, så kan det till viss del påverka det som man själv ser som betydelsefullt i kontakten med sitt barn. Många berättar att det är viktigt att vara närvarande tillsammans med sin tonåring samt att man lyssnar och finns till hands. Även Ainsworth, Bell och Stayton (1969) framhåller att tillgänglighet gentemot barnet har betydelse för gott föräldraskap. Graff (1996) diskuterar det väsentliga i att ha en bra kommunikation med sin tonåring och Magen (1994) kommer fram till att gott föräldraskap bland annat innebär att föräldrarna lyssnar och förstår. Några av föräldrarna svarar att det är viktigt att försöka förstå tonåringen genom att visa intresse. Vid undersökning av vad tonåringarna anser är ett bra föräldraskap så visar det sig att de uppskattar en förstående, lyssnande förälder som ger stöd men att de även ges rätt till autonomi och privatliv (Magen, 1994). Utifrån resultatet kan man se att föräldrarna upplever det som viktigt att kunna stötta sin tonåring, vilket överrensstämmer med Barbers, Stolz och Olsens studie (2005) om stöd från föräldrar.

Flertalet av föräldrarna som hör till kategorin omvårdnad har som sagt viljan att vara närvarande för sina barn, finnas till hands och vara tillgänglig, men inga av föräldrarna i telefonintervjuerna tar upp kärlek, värme eller uppskattning som t.ex. Graff (1996) och Winnicott (1958) belyser. Däremot i djupintervjuerna beskriver föräldrarna sin relation till tonåringen med värme och kärlek. Kan det vara så att man genom djupintervjuerna får en djupare förståelse för föräldern och därmed får fram nyanser i vad omvårdnad kan innebära. Möjligen finns det hos föräldrarna som blivit telefonintervjuade, i deras vilja att finnas till hands, en självklar kärlek till tonåringen som inte behöver uttalas explicit. En fungerande relation kännetecknas av att föräldern finns till hands när tonåringen behöver stöd men det

ska ske på tonåringens villkor och inte bli påträngande (Bengtsson & Psouni, 2008). Detta kan betyda att föräldrarna tycks ha viljan att anpassa sig efter tonåringens behov av närhet och värme. Ett påträngande föräldraskap däremot kan i termer av omvårdnadsrepresentationer kännas igen i den överdrivna upptagna omvårdnaden som existerar främst för omvårdarens egen skull (Bengtsson & Psouni, 2008).

I resultatet kan man se att föräldrarna lägger större vikt vid omvårdnad (95%) än kontroll (32%) och utveckling (26%). Det är tänkvärt att de två kategorierna, kontroll och utveckling, inte har visat sig ha samma betydelse för föräldrarna, med tanke på att tonåringen genomgår en frigörelseprocess samt utvecklar egna värderingar och åsikter (Hoghughi, 2004; Erling & Hwang, 2001; Mayselless, 2006), vilket innefattas i de två nämnda kategorierna. Detta kan möjligtvis förstås utifrån Magen (1994) som framhåller att tonåringar kan ha en ambivalent inställning till vad föräldrarna betyder för dem. Detta kan göra att föräldrarna missuppfattar tonåringens signaler och förstår därmed inte tonåringens fortsatta behov av vägledning och stöd i sin personliga utveckling (Hoghughi, 2000).

Vid tolkning av denna frågeställning kan man utläsa att det hos vissa av föräldrarna finns en balans mellan att å ena sidan kontrollera tonåringen och å andra sidan ge frihet till eget ansvar och utveckling. Det finns en överensstämmelse också i litteraturen kring att tonåringen bör få stöd från föräldrar att utveckla sin autonomi samtidigt som föräldrarna fortsätter behålla mycket av kontrollen (Magen, 1994; Graff, 1996; Mayselless, 2006). De föräldrar som eftersträvar den ovan beskrivna balansen kan i sin föräldrastil liknas vid Baumrinds (1978) auktoritativa föräldraskap. Detta karakteriseras av att barnet förväntas lyda förälderns regler och anvisningar, samtidigt som det finns en öppen dialog där föräldrarna uppmuntrar barnet att vara självständigt. Vissa av föräldrarna i studien tycks eftersträva den flexibilitet i föräldraskapet som Baumrind förespråkar. George och Solomon (2000) talar också om att trygga mammor har förmågan att vara flexibla i sina roller och anpassa sig efter barnets behov. Fri eller trygg omvårdnad karakteriseras av att förhållandet mellan tonåringen och föräldern är nära och balanserat, rimligt och sammanhängande (Bengtsson & Psouni, 2008). Frigörelsen från föräldrarna bör ske i den takt som tonåringen är redo och det gäller för föräldrarna att finnas till hands med den trygghet som krävs, men samtidigt vara flexibla till tonåringarnas vilja att utforska världen (George & Solomon, 1996). Man kan lätt tro att frigörelse gynnas av att ungdomarna känner sig helt fria från sina föräldrar, men forskning visar att autonomi utvecklas lättare om föräldrarna finns som ett stöd i tonåren och även efter (Allen & Land, 1999). Även Graff (1996) och Magen (1994) framhåller vikten av personlig autonomi i relationerna inom familjen.

Det är flera av föräldrarna som under den här perioden upplever svårigheter i att veta hur mogen tonåringen är att ta ansvar för sitt liv. Teorin (Ainsworth m.fl., 1971; Graff, 1996 & Magen, 1994) förordar ett vägledande förhållningssätt framför ett kontrollerande, eftersom det annars har en tendens att övergå i ett auktoritärt föräldraskap (Baumrind, 1978) med ett för kontrollerande förhållningssätt som inte gynnar tonåringen i sin utveckling. Trots att flera föräldrar talar om en balans mellan kontroll och frihet så är det något fler av föräldrarna som talar om att ha koll, sätta gränser och ifrågasätta än att ge utrymme till eget ansvar och utveckling. Detta kan bero på föräldrarnas behov av att vilja skydda sin tonåring från risker (Stearn, 2003), vilket gör att benägenheten att veta vad tonåringen gör eller befinner sig ökar (Hwang & Nilsson, 2003). Tolkningen kan vara att det mer handlar om föräldrarnas behov av kontroll än om tonåringens behov. Trots att resultaten utifrån denna frågeställning pekar på föräldrarnas vilja att finnas till hands (omvårdnad) (Hoghughi, 2004) så kanske det ibland kan vara svårt att avgöra hur mycket av stödet som tonåringen behöver. Om däremot tonåringen känner att de egna önskemålen och behoven beaktas så kan föräldern och tonåringen mötas i en ömsesidig relation där bådadas intressen tas tillvara (Graff, 1996; Mayseless, 2006).

Utbildningens bidrag till föräldrarna

Denna frågeställning baseras på de lärandemål som finns inom COPE- utbildningen och resultaten visar att utbildningen sammantaget lever upp till dessa mål enligt föräldrarna. Den ovan diskuterade frågeställningen som berör motiven till att söka föräldrautbildning är även intressant i relation till denna fråga som handlar om vad utbildningen har gett föräldrarna. Det har i resultaten framkommit att svaren ibland skiljer sig åt beroende på frågeställningen. I den första frågeställningen är det t.ex. 37% som söker till COPE i förebyggande syfte. I den aktuella frågeställningen är det endast en person (5%) som anser att utbildningen gett något i förebyggande syfte, vilket heller inte är ett svar som överensstämmer med lärandemålen.

Under den första frågeställningen kan man se att motivet till att söka är för de flesta av ett positivt syfte och de ser deltagandet i COPE som en utbildning som ger tips och nya idéer. Vid jämförelse med detta kan man tolka det som att idéerna som föräldrarna eftersökte gjordes mer konkreta och tydliga genom utbildningen. Det var hela 68% som uppgav att COPE- programmet varit givande i detta avseende. Här var de öppna med vilka strategier och riktlinjer som har förbättrat deras föräldraskap och hjälpt dem i relationen med sin tonåring. Flera av föräldrarna talar om strategin att fokusera på det positiva och bortse från småsaker samt att uppskatta sin tonåring, vilket överensstämmer med teori kring betydelsen av att följa

sitt barn och uppmuntra positivt beteende (Patterson, 1982; Forehand & Mc Mahon, 1981). Möjligtvis kan det vara så att föräldrarna inte hade klart för sig innan utbildningen vad som kunde förbättra deras föräldraskap, utan snarare fanns det kanske en implicit känsla av något kunde bli bättre och att de efter utbildningen kunde tydliggöra det.

Kane m.fl. (2007) kommer i sin studie fram till att många föräldrar upplever sig ha brister i färdigheter och kunskaper kring förståelsen över barnets problem och hur familjen generellt fungerar, innan deltagandet i föräldrautbildningen. Detta tycks inte vara fallet i vår studie, men däremot upplever många att de under utbildningen ändå har förvärvat mycket användbara strategier och kunskaper som de kan använda sig av. Innan deltagande i utbildningen visste kanske inte föräldrarna vilket stöd de behövde i sitt föräldraskap men efter genomförd utbildning upplevde de stor nytta av de strategier och tekniker som lärts ut. Vidare kan det vara så att de ser det som något positivt att de nya strategierna kan användas även i andra situationer än endast i relationen till barnet (Kane, 2007).

I Statens folkhälsoinstituts utredning (2004) finns förklarat att föräldrar idag inte rakt av kan kopiera den typ av föräldraskap som deras egna föräldrar hade, eftersom situationen i samhället överlag har förändrats betydligt. Detta kan vara en orsak till att föräldrarna i föreliggande studie har uppskattat att genom utbildningen få lära sig nya förhållningssätt i föräldraskapet samt få strategier som kan tillämpas för att underlätta i relationen med tonåringen. Därmed känner sig kanske deltagarna i studien beroende av att få denna typ av konkret stöd med handfasta tips från professionella. Samma utredning framhåller vikten av att föräldrautbildningar är strukturerade och att ledarna får handledning. Även med hänsyn till våra resultat verkar detta vara betydelsefullt då föräldrarna i studien upplever att strategierna och de nya kunskaperna varit hjälpsamma.

Våra resultat är i linje med det som Uppsala Universitet, Institutionen för psykologi (Hellström & Thorell, 2006), samt en kanadensisk forskningsgrupp (Cunningham m.fl., 1995) kommit fram till. Där menar man att det genom COPE-utbildningen sker förbättringar på barnens problembeteenden, vilket dock inte undersökts i denna studie. Däremot kan man förstå det som att föräldrarna under programmet upplever sig ha förvärvat nya färdigheter och tekniker, vilket troligen medför att de hanterar sin tonåring bättre. Även i Åsards (2007) utvärdering av COPE tyder resultaten på att föräldrarna har nytta av teknikerna och strategierna. Hela 98% av de svarande i den utvärderingen menar att barnets beteende har påverkats positivt på grund av deltagandet i utbildningen.

Andelen föräldrar som söker föräldrautbildning för att träffa andra föräldrar är 16%, medan när det handlar om vad utbildningen har gett är det hela 68% som tycker det varit

viktigt att träffa andra föräldrar. Här är det dessutom en andel som uppskattar att se att deras problem inte är så stora i jämförelse med många andra. I litteraturen bekräftas det även att föräldrar som får socialt stöd blir friskare och påverkas positivt i hur de interagerar med sina barn (Belsky, 1999).

Resultatet kan också ha att göra med att det är föräldrar till tonåringar och äldre barn som intervjuats. Några berättade att kontakten med andra föräldrar har minskat i och med att barnet blivit äldre och forskning pekar på att kontakten mellan föräldrarna och deras tonåringar förändras i och med tonåringens frigörelseprocess, då vissa föräldrar upplever sig förlora kontrollen (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007). Detta kan göra att föräldrarna känner sig mer ensamma och upplever ett behov av att träffa andra i samma situation.

Resultatet kan tolkas utifrån Bronfenbrenners (1979) synsätt. I makrosystemet idag finns det kanske inte så många naturliga sätt för föräldrar till tonåringar att mötas och därför är denna erfarenhet för deltagarna mycket positiv. Känslan eller bekräftelsen av att inte vara ensam i denna situation (Graff, 1996) tycks hos föräldrarna i den aktuella studien ha varit mycket värdefull. Även i socialdepartementets utredning (1997) påpekas att stödet till föräldrar med tonåringar bör syfta till att föräldrarna ska få ett utbyte av varandras erfarenheter. Graff (1996) menar till och med att detta många gånger kan vara viktigare än att få stödet från professionella. Heath (2004) nämner att stöd kan vara värdefullt och möjligen känner föräldrarna att de genom mötet med andra i gruppen kan uppleva olika funktioner av stöd. Hos en förälder kanske stödet från gruppen ger en känsla av sammanhang medan det hos en annan kanske handlar om att känna ett emotionellt stöd. Stödet från de andra deltagarna kan således ha olika betydelse för olika föräldrar.

Märkbart är att man vid utvärderingen av COPE som genomförts i Malmö (Åsard, 2007), Kanada (Cunningham m.fl., 1995) eller vid Uppsala Universitet (Hellström & Thorell, 2006) inte undersökt hur erfarenheten att träffa andra föräldrar i samma situation påverkar deltagarna. I dessa tidigare studier tycks större fokus lagts på barnets beteende. Utifrån våra resultat kan man dock se att mötet med andra föräldrar är en viktig del i utbildningen och ger dem ett gott stöd.

Andelen föräldrar som upplever sig stärka i sin föräldraroll genom deltagandet i COPE är något lägre (37%) i jämförelse med de andra två kategorierna (68%), få verktyg och strategier samt träffa andra i liknande situation. Möjligtvis kan detta kopplas till den första frågeställningen, motiv till att söka. Eftersom flera av föräldrarna söker med ett utforskande syfte och inte för att de upplever sig ha stora problem kanske det betyder att de har relativt gott självförtroende redan från början.

Det finns dock vissa svar där det tydligt framgår att COPE-programmet bidragit till att man känner sig stärkt i sitt föräldraskap, vilket överrensstämmer med tidigare teori (Kane m.fl., 2007; Statens folkhälsoinstitut). Resultaten från utvärderingarna av COPE (Cunningham m.fl.,1995; Hellström & Thorell, 2006) överrensstämmer med denna studies resultat i denna kategori. I dessa utvärderingar har man funnit att föräldrarnas upplevda stressnivå samt känsla av kontroll i föräldraskapet har förändrats genom deltagandet i programmet. Denna beskrivning liknar till stora delar det vi i den aktuella studien kallar för att man känner sig stärkt i föräldraskapet, t.ex. en bekräftelse i att man har gjort rätt i sitt föräldraskap eller att man känner en större trygghet. Även resultaten i den studie som genomförts i Malmö (Åsard, 2007) liknar våra. De som deltagit i utvärderingen har fått ett ökat självförtroende och man upplever det som mer positivt att vara förälder. De känner sig också mer kompetenta som föräldrar. I utvärderingen menar man att denna förändring beror på att föräldrarna själva genom gruppsamtal har fått komma fram till lösningar och genom att de har diskuterat mycket med andra föräldrar om hur olika situationer kan hanteras. Detta kan vara en rimlig förklaring med hänsyn till att det i föreliggande studie framkommit hur viktigt föräldrarna upplever mötet med andra föräldrar.

Förslag till förbättringar i COPE utifrån studien

Denna studie har lett till en ökad förståelse för vad föräldrarna själva upplever är viktigt i sitt föräldraskap, vilket kan leda till positiv förbättring av föräldrautbildningen. Den största andelen föräldrar söker utbildningen för att utvecklas och lära sig något nytt och upplever sig inte vara hjälpsökande.

Flertalet i studien söker även p.g.a. att de är föräldrar till tonåringar och utifrån de förändringar som den perioden innebär. Av denna anledning kan det vara väsentligt att ledarna har god kännedom om den typiska tonårsutvecklingen samt vilka svårigheter som kan förekomma i relationen, för att de ska kunna tillhandahålla det bästa stödet. Många av föräldrarna sökte utbildningen med ett förebyggande motiv, men upplever inte att utbildningen har uppfyllt det. Vid utformandet av föräldrautbildningen kan det vara viktigt att beakta föräldrarnas önskemål om att förbereda sig inför eventuella framtida bekymmer med sin tonåring och inte endast fokusera på de aktuella svårigheterna som föräldrarna upplever.

I teorin finns beskrivet att utbildningen är strikt manualbaserad och förutbestämda problem tas upp varje vecka (svenska COPE- föreningen, 2004). Utifrån de resultat om svårigheter som framkommit kanske det borde finnas en flexibilitet till vilken typ av föräldragrupp kursledarna har framför sig och en anpassning av utbildningen efter de

svårigheter som föräldrarna upplever att de behöver hjälp med. Vissa förutbestämda strategier kanske inte passar alla familjer och svårigheterna som diskuteras är möjligen inte alltid aktuella. Samtidigt är det viktigt att uppmärksamma att majoriteten av föräldrarna anser att strategierna som lärs ut har varit användbara. Föräldrars svårigheter med sina tonåringar är inget lätt ämne att undersöka och naturligtvis är det flera komplexa orsaker som ligger bakom.

Utifrån djupintervjuerna kan man se att föräldrarna representerar olika typer av föräldraskap. I föräldragruppen kan denna heterogenitet och bredd möjligtvis innebära att föräldrarna kan lära sig mycket och få ett stort utbyte av varandra. Detta motsäger delvis den utvärdering som tyder på att föräldrarna inte uppskattar gruppens heterogenitet, men där handlade det främst om föräldrar till barn med stora problem (Hellström & Thorell, 2006). Med hänsyn till vilket stöd som föräldrautbildningen kan innebära kan man även utifrån resultatet från telefonintervjuerna se att föräldrarna efter utbildningen uppskattar stödet och möjligheten att bolla bekymmer med andra som är i liknande situation. Man kan tänka sig att de föräldrar som är mer trygga i sitt föräldraskap kan stötta de andra deltagarna som kanske upplever mer svårigheter. Dessa föräldrar är dock också viktiga i gruppen eftersom de möjliggör att temana eller frågorna som behandlas kan problematiseras och de ger därmed näring till diskussionerna. Samtalen balanseras på så sätt upp så att både de trygga och otrygga föräldrarna kan känna att de får ut något av utbildningen. Vid tidigare utvärderingar har man sett att effekterna av utbildningen är relativt lika för dem med höga respektive låga problemnivåer (Hellström & Thorell, 2006). Utifrån djupintervjuerna kan man förstå att det finns även de föräldrar som har större problem och som kan behöva mer stöd. Det bör därför finnas en beredskap i föräldrautbildningar att kunna slussa deltagare vidare eller hjälpa till och visa vart föräldrarna kan vända sig för mer individuellt anpassat stöd.

Utifrån vår undersökning kan man se att föräldrarna uppskattar kursen och de lärandemål som satts upp i COPE stämmer väl överens med vad deltagarna upplever att utbildningen gett dem. Detta får särskild betydelse då intervjufrågorna var öppna och inte innehöll några svarsalternativ. Många föräldrar upplevde efter genomgången kurs att mötet med andra föräldrar varit värdefullt. Vissa menar att när barnet blir äldre är det inte längre lika naturligt för föräldrar att träffas, varför COPE-utbildningen blir en viktig mötesplats.

Begränsningar och styrkor i studien

En förklaring till att våra resultat skiljer sig åt beroende på telefonintervju och djupintervju skulle kunna vara att föräldrarna i telefonintervjuerna försöker framstå som mer självsäkra

och kompetenta eftersom en telefonintervju kan upplevas distanserad och opersonlig. Under den första frågeställningen kanske föräldrarna inte vågar anförtro sig om sina problem och svårigheter, precis som de under den sista frågeställningen om vad utbildningen gett inte vill berätta om att de blivit stärkta i sitt självförtroende som förälder. I djupintervjun som är mer personlig kan en djupare förståelse fås för de svårigheter som föräldrarna upplever sig ha i sitt föräldraskap, då denna intervju fokuserar på narrativen och inte endast utifrån meningskategorisering. Kvale (1997) belyser hur olika varianter av intervjuer kan få olika konsekvenser.

Intervjuerna genomfördes när det endast var några få gånger kvar på utbildningen och det kan ha påverkat resultatet. De eventuella svårigheter föräldrarna hade innan utbildningen har möjligtvis redan lösts och de fokuserar istället på att lära sig nya saker. Föräldrarna har utvecklats från att ha skuldbelagt sig själva till att nu alltmer ta tag i problemen och känna att de har verktyg till det (Kane m.fl., 2007). Det finns även en viss risk för social önskvärdhet, d.v.s. att det är lättare att prata om motivet till att söka som något positivt utforskande än i termer av svårigheter.

I djupintervjuerna utgick frågorna från relationen till det äldsta barnet och hänsyn togs inte till eventuella syskon som även de kunde vara tonåringar. Möjligtvis kan föräldern ha olika omvårdnadsrepresentationer till de olika tonåringarna.

Utifrån studien är det också intressant att diskutera i vilken grad som resultaten är generaliserbara till betingelser utanför dem som råder i studien. Studiens externa (eller yttre) validitet handlar om huruvida slutsatserna som gäller för urvalet, det vill säga de nitton telefonintervjuer och åtta djupintervjuer, kan generaliseras till andra personer, situationer, eller över tid. Urvalet används som ”modell” för den population som urvalet är hämtat från och syftet är att kunna generalisera det som man funnit från urvalet till populationen (Svartdal, 2001). Det lilla urvalet i denna studie innebär således svårigheter i att dra några generella slutsatser av de resultat som framkommit.

I mycket forskning finns en påverkan genom bekvämlighet och det används ofta specifika populationer (Svartdal, 2001). Man kan fundera över huruvida vårt urval skiljer sig på något sätt från normalbefolkningen. I föreliggande studie är det dock inte möjligt att t.ex. välja hela Sverige som population och slumpmässigt välja ut deltagare, eftersom det är något helt nytt att arrangera COPE-utbildning för föräldrar till tonåringar. Gruppen som utgör populationen från vilken det slumpmässiga urvalet är hämtat skiljer sig antagligen i vissa avseenden från normalbefolkningen. Deltagarna kommer från ett visst område i en viss stad, vilket får till

konsekvens att en generalisering kan vara svår. Även Svartdal (2001) diskuterar att kulturella och sociala skillnader i populationer kan hota den externa validiteten.

Generaliseringsmöjligheterna förbättras genom att deltagarna har valts ut slumpässigt från COPE-gruppen (ibid.). Ingen kan dock ur etisk synvinkel bli tvingad att ställa upp i en studie och man kan räkna med att validiteten påverkas något i och med att vissa av föräldrarna valde att avstå från att delta (även om dessa var väldigt få). Generalisering till andra försöksledare belyses av Svartdal (2001) och möjligheterna till detta kan betraktas som stor i föreliggande studie. Detta eftersom resultaten från telefonintervjun är inhämtade just genom samtal via telefon, vilket inbegriper relativt lite personlig kontakt. Även vad gäller djupintervjuerna kan generaliserbarheten betraktas som stor, eftersom liknande instrumentet har använts mycket i tidigare forskning och det har då undersökts att de intervjuades svar inte påverkas i särskilt stor grad av intervjuaren (Hesse, 1999). Det bör även framlyftas att deltagarna i denna studie intervjuades av ljushyade, välutbildade kvinnor i 30 års åldern, vilket kan influera deltagarna i det avseendet av de vill svara på ett socialt önskvärt sätt eller att de känner sig avslappnade och lättare vågar anförtro sig. Även könsfördelning kan påverka generaliseringen (Svartdal, 2001). Det faktum att det endast var kvinnor som deltog i djupintervjuerna samt att det endast var tre män av nitton föräldrar som deltog i telefonintervjuerna samt i COPE. Detta kan dessutom betraktas som en brist med hänsyn till att det i Statens folkhälsoinstituts utredning (2004) efterfrågas föräldrastöd som också riktar sig till män.

Larsson (1994) tar upp triangulering som en praktisk teknik för validering av analyser. I enlighet med denna teknik har författarna till den aktuella studien använt sig av flera källor, d.v.s. både telefonintervjun och djupintervjun, för att belägga analysen. De båda intervjuerna kan ge svar på olika typer av frågor men kan även komplettera varandra i och med att metoderna skiljer sig åt. En annan variant av triangulering är att författarna oberoende av varandra analyserade det insamlade materialet då kategoriseringen av telefonintervjusvaren utformades. Larsson (1994) diskuterar även problemet med denna teknik, vilket är att olika källor ger olika versioner av svar. Att samma sak skiljer sig beroende på dess olika utgångspunkt betyder dock inte att svaret därför är osant.

Studiens pragmatiska validitet bör belysas, eftersom den har ett värde för praktikern. Med pragmatisk validitet menas i vilken utsträckning som forskningen kan bidra till att avslöja myter (Larsson, 1994). Det som framkommit genom undersökningen kommer att kunna användas för att förbättra stödinsatser till föräldrar med tonåringar. Den bidrar till att öka förståelsen för föräldrar till tonåringars situation samt hur de upplever sitt föräldraskap.

Vidare forskning

Det skulle vara av värde att vidare forskning, under annorlunda betingelser, genomfördes inom området. Det skulle t.ex. vara intressant att få en beskrivning av män som går föräldrautbildning och se om de skiljer sig mot kvinnorna utifrån studiens syfte.

De säkraste slutsatserna baseras på mönster av fynd och inte på enstaka resultat (Svartdal, 2001). Eftersom urvalet är litet i denna studie skulle förståelsen och generaliserbarheten för ämnet ökas om det gjordes flera studier av föräldrar som går COPE-föräldrautbildning. Det kan medföra att utbildningen skulle kunna vidareutvecklas.

En studie som hade varit givande att göra är en för- och eftermätning där man innan utbildningens start frågar efter motiven till att söka och även efter utbildningens avslut undersöker vad som deltagarna upplevt som givande. På så sätt hade man kunnat undvika det som i vår studie blir en efterkonstruktion i och med att föräldrarna i efterhand ska föreställa sig vilka motiv de hade till att söka utbildningen.

Med tanke på att föräldrarna upplever det som lika viktigt att träffa andra föräldrar som att få lära sig nya färdigheter och tekniker skulle det vara intressant att isolera de olika variablerna för att se hur var och en påverkar föräldrarna. I en grupp träffas föräldrar till tonåringar där fokus och innehåll är fritt och där föräldrarna själva får utnyttja tiden som de vill. I en sådan studie skulle det inte finnas någon manual att följa eller några utbildade ledare som organiserar träffarna. Den andra variabeln undersöks genom att föräldrarna enskilt träffar en ledare och lär sig olika strategier. Resultaten jämförs sedan och man ser hur givande det upplevs vara att träffa utbildade ledare och lära sig strategier i relation till att träffa andra föräldrar. Möjligtvis är det en samverkan mellan dessa två variabler som gör att de värderas så högt i vår studie.

Detta är en studie som berör föräldraskapet och dess relation till tonåringen. Det hade varit intressant att även undersöka vilken relation tonåringen anser sig ha till sin förälder och därigenom kunna göra en jämförelse och se om förälderns omvårdnad stämmer överens med tonåringens anknytningsstil.

Referenser

- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. & Stayton, D. J. (1969). Individual differences in strange situation behavior of one year olds. I H. R. Shaffer (Red.), *The origins of human social relations*. (ss. 1-38). New York: Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. & Walls, S. (1998). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Allen, J. P. & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. I. J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. (ss. 319-335). New York: Guilford Press.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society*, 9, 238-276.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. Hämtad från Psycinfo databas.
- Barber, B. K., Stolz, H. E. & Olsen, J. A. (2005). *Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method*. Boston: Blackwell Publishing.
- Belsky, J. (1999). Interactional and contextual determinants of attachment security. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. (ss. 249-264). New York: Guilford Press.
- Bengtsson, H. & Psouni, E. G. (2008). Mothers representations of caregiving and their adult children's representations of attachment: Intergenerational concordance and relations to beliefs about mothering. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 247-257.
- Bonino, S., Cattelino, E. & Ciairano, S. (2005). *Adolescents and risk: Behaviors, functions and protective factors*. Milano: Springer-Verlag.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Mothander Risholm, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Falkenberg: Natur och Kultur.
- Broberg, A., Ivarsson, T. & Hinde, M. (1996). *Anknytningsintervjun: En metod för att studera vuxnas mentala representationer av sina barndomserfarenheter*. (Röda rapportserien, 1996:2). Göteborg: Psykologiska institutionen.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Chess & Thomas (1984). *Origins and evolution of behaviour disorders: From infancy to early adult life*. New York: Brunner/Mazel.

- Christensen, G. (2004). *Psykologins vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Cunningham, C. E., Bremner, R. & Boyle, M. (1995). Large group community-based parenting programs for families of preschoolers at risk for disruptive behaviour disorders: Utilization, cost effectiveness, and outcome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36, 1141-1159. doi: 10.1111/j.1469-7610.1995.tb01362.x
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Erling, A. & Hwang, P. (2001). *Ungdomspsykologi. Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och kultur.
- Forehand, R. & McMahon, R. (1981). *Helping the noncompliant child: A clinicians guide to parent training*. New York: Guilford Press.
- George, C., Kaplan, N. & Main, M. (1984/1996). *Adult attachment interview protocol*. Opublicerat manuskript, University of California at Berkeley.
- George, C. & Solomon, J. (1999). Attachment and caregiving: The caregiving behavioural system. I J. Cassidy & F. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. (ss. 649-670). New York: Guilford Press.
- George, C. & Solomon, J. (2000). Toward an integrated theory of maternal caregiving. I J.D. Osofsky & H. E. Fitzgerald (Red.), *Handbook of infant mental health: Vol. 3. Parenting and child care* (ss. 326-367). New York: Wiley.
- Graff, M. (1996). *Bättre föräldraskap: Nyckeln till ett icke våldsamhälle*. Stockholm: Johansson & Skyttmo Förlag AB.
- Gray, M.R. & Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 574-587.
- Heath, H. (2004). Assessing and delivering parent support. I M. Hoghughi & N. Long (Red.), *Handbook of parenting. Theory and research for practice* (ss. 311-334). London: SAGE
- Hellström, A. & Thorell, L.B. (2006). *COPE föräldrautbildning. Rapport från utvärderingen av kurser i Uppsala län och Tyresö kommun*. Hämtad 20 oktober, 2008, från Uppsala universitet, Institutionen för psykologi, <http://www.fhi.se/upload/FHISchool/Dokument/COPERAPPORTRAPPORT%202006.pdf>
- Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (ss. 395-433). New York: Guilford Press.

- Hoghugh, M. (2004). Parenting-An introduction. I M. Hoghugh & N. Long (Red.), *Handbook of parenting. Theory and research for practice* (ss. 1-18). London: SAGE.
- Howard, M. S. & Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools, 41*, 391-402. doi: 10.1002/pits.10167
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kane, G.A., Wood, V.A. & Barlow, J. (2007). Parenting programmes: A systematic review and synthesis of qualitative research. *Child: Care, Health and Development, 33*, 784-793. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00750.x
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lagerberg, D. (1983). *Föräldrautbildning- för vem? Om utvärdering av föräldragrupper*. Stockholm: Liber Förlag.
- Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier. I B. Starrin & P-G. Svensson (Red.), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. (ss. 163-189). Lund: Studentlitteratur.
- Magen, Z. (1994). Good parents: Comparative studies of adolescents' perceptions. *Current Psychology, 13*, 172-185. Hämtad från Psychinfo.
- Mayseless, O. (2006). Studying parenting representations as a window to parents' internal working model of caregiving. I O. Mayseless (Red.), *Parenting representations* (ss. 440). Cambridge: Cambridge University Press.
- Parapal, M & Maccoby, E. E. (1985). Maternal responsiveness and subsequent child compliance. *Child Development, 5*, 1326-34.
- Patterson, G. R. (1982). *Coercive family processes*. Eugene, OR: Castalia Publishing Co.
- Raviv, A., Maddy-Weitzman, E. & Raviv, A. (1992). Parents of adolescents: Help-seeking intentions as a function of help sources and parenting issues. *Journal of Adolescence, 15*, 115-135. Hämtad från Psychinfo databas.
- Riesch, S. K., Gray, J., Hoeffs, M., Keenan, T., Ertl, T. & Mathison, K. (2003). Conflict and conflict resolution: Parent and young teen perceptions. *Journal of Pediatric Health Care, 17*, 22-31. doi:10.1067/mp.2003.24
- Smith, P. K. & Drew, L. M. (2004). Grandparenting and extended support networks. I M. Hoghugh & N. Long (Red.), *Handbook of parenting. Theory and research for practice*. (ss. 146- 159). London: SAGE
- Socialdepartementet, (SOU 1997:161). *Stöd i föräldraskapet*. Stockholm: Regeringskansliet. Hämtad 11 september, 2008, från www.regeringen.se/sb/d/108/a/25100

- Statens folkhälsoinstitut (2004). *Nya verktyg för föräldrar - förslag till nya former av föräldrastöd*. Hämtad 11 september, 2008, från www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/r200449nyaverktygforforaldrar.pdf
- Statens folkhälsoinstitut. *Metoder för förebyggande arbete-COPE*. Hämtad 11 september, 2008, från www.fhi.se/templates/fhischoolpage____9751.aspx
- Stearn, P. N. (2003). *Anxious parents-A history of modern childrearing in America*. New York & London: New York University Press.
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Svartdal, F. (2001). *Psykologins forskningsmetoder: En introduktion*. Stockholm: Liber AB
- Svenska COPE-föreningen. (2004). *Information om COPE*. Limhamn: Svenska COPE föreningen. Hämtad 12 september, 2008, från http://www.svenskacope.se/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=21&Itemid=51
- Winnicott, D.W. (1958). Mother and child. A Primer of First Relationships. *The American Journal of Nursing*, 58, 1082+1084.
- Wrangsjö, B. & Winberg Salomonsson, M. (2007). *Tonårstid: Utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Falköping: Författarna & Natur och Kultur.
- Åsard, M. (2007). *Utvärdering av COPE-kurser* [informationsbroschyr]. Limhamn: Limhamn/Bunkeflo SDF.

Bilaga A: Informationsbrev

Hej!

Vi är två psykologstudenter som studerar sista året på Lunds universitet. Under våren har vi påbörjat vår examensuppsats som handlar om tonårsföräldrar.

Vi skulle vilja göra en kort telefonintervju med alla er som går denna COPE-utbildning om hur det kommer sig att ni har sökt till det här och hur denna erfarenhet har varit för er.

Vi skulle också vilja träffa åtta av er (slumpmässigt utvalda) och göra en längre, mer djupgående intervju (ca en timma) som handlar om relationen mellan dig som förälder och din tonåring. Allt material som vi sedan kommer att använda i vår uppsats kommer att avidentifieras och alla intervjupersoner kommer att vara anonyma. Det är naturligtvis frivilligt att delta, men vi tror absolut att intervjun kan vara givande även för er tonårsföräldrar.

Vad gäller när och var intervjuerna kan ske är vi flexibla. Till exempel skulle vi kunna träffas i anslutning till COPE-utbildningen eller kan vi kanske komma hem till er vid något annat tillfälle när det passar er. Intervjuerna kommer att börja genomföras under slutet av april månad.

Ni som deltar kan sedan självklart ta del av resultatet av uppsatsen när den är färdig.

Förutom att ni kan kontakta oss med frågor så är ni även välkomna att kontakta vår handledare för denna uppsats. Han heter Hans Bengtsson och har telefonnummer: X och mail: X

Det är viktigt för vår examensuppsats att genomföra dessa intervjuer så vi är väldigt tacksamma om ni har möjlighet att ställa upp.

Vänliga hälsningar

Anneli Skogsberg, telefonnummer: X, mail: X

Johanna Henriksson, telefonnummer: X, mail: X

Bilaga B: Intervjumall för telefonintervju

Hur många barn och vuxna är ni i hushållet?

Hur gamla är barnen i familjen?

Hur gammal är du?

Hur kom du i kontakt med COPE-föräldrautbildning

Vilken/ Vilka är anledningarna till att du söker dig till COPE- Föräldrautbildning?

Vilka svårigheter har du med din tonåring?

Vad tycker du är viktigt för att du ska uppleva dig som en bra förälder?

Vad har utbildningen gett dig som förälder?

Samtyckesformulär

Var vänlig fyll i följande: Ringa in korrekt alternativ

Har du fått tillräcklig information om denna undersökning? Ja / Nej

Anser du att du har haft möjlighet att ställa frågor angående undersökningen? Ja / Nej

Har du fått tillfredsställande svar på dina frågor? Ja / Nej

Du bör vara införstådd med att du kan dra dig ur studien närhelst du önskar och utan att ange ett skäl till detta. Är du villig att delta i studien? Ja / Nej

Underskrift eller initialer.....

Datum.....

Underskrift (ansvarig för undersökningen).....

Datum.....