



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

*Psykoterapeutprogrammet*

*Inriktning familjeterapi*

# **Vuxnas erfarenheter av barndomens föräldrakonflikter**

## **Om önskan att få finnas för sin egen skull**

**Maria Gerklev & Helene Schmidt**

Psykoterapeutexamensuppsats 2015

Handledare: Ylva Benderix

Examinator: Gisela Priebe

## Förord

Likt ett barns naiva tilltro till sig själv gav vi oss ut i något nytt och främmande. Att skriva med sin bästa vän och ankare i livet har gett innebörden av anknytningsperson en ny dimension. Vi har snubblat, skrapat knän och snutit näsor. Att ha någon som tror på en, applåderar och halvt tvingar iväg en ut i okänd terräng kan vara skrämmande och inte alltid så angenämt tidig lördag morgon. Vetskapen att det går bra att misslyckas, man duger som man är, och man är välkommen hem för att bli omhändertagen med en kopp fylld med varmt kaffe gör att man vågar ge sig ut igen på nya utmaningar. Vi har framförallt haft mycket roligt ihop, delat glädje och känt samhörighet. Likt ett barn har vi känt en enorm stolthet att efter mycket hårt slit kunnat bemästra denna svåra uppgift.

Vi vill tacka våra informanter för den generositet och tillit de visat oss i berättandet av barndomens svåra upplevelser. Alla har uttryckt önskan om att dessa erfarenheter skulle kunna vara till hjälp och glädje för någon annan, vilket vi hoppas att vi kunnat förmedla i denna studie. Ämnesval gjordes med omsorg utifrån det område i vår yrkesutövning där vi funnit det svårast att vara till hjälp och där vi ville få ökad kunskap. Det har därför varit mycket intressant och engagerande att skriva denna uppsats.

Stort tack till vår kloka handledare Ylva Benderix som gett oss inspiration och stolthet. Efter handledningarna har vi lämnat Ylva med nytt engagemang och lust att fortsätta.

Författarna har fördelat arbetet på följande sätt:

Båda författarna har varit delaktiga i denna studie och ingående diskuterat innehållet under hela skrivprocessen. Intervjuer och transkribering har fördelats jämt. Författarna har enskilt tagit fram information, sökt efter forskningsartiklar och kompletterat varandras texter.

Gemensamt har följande delar formulerats: inledning, förförståelsen, syfte och frågeställningar, studiens giltighet, resultatdelen, diskussion och rekommendationer.

Individuellt har Maria Gerklev formulerat texten i tidigare forskning, etiska aspekter, avgränsningar och metodologiska utgångspunkter. Helene Schmidt har formulerat texten i tillvägagångssätt, materialinsamling, dataanalys, teori, intervjuerna och sammanfattning.

## **Abstract**

**Background:** Many children are exposed to serious and protracted parental conflicts without being given the possibility to influence their situation or have their needs for safety and stability met. The child's sense of loneliness and anxiety is seldom made fully apparent and the child suffers from loyalty conflicts.

**Objective:** The aim of the study was to examine adult experiences of childhood marked by protracted parental conflicts.

**Method:** A qualitative research interview has been carried out based on a hermeneutic approach. The study interviewed eight adults with experiences of serious parental conflicts during childhood.

**Result:** The study shows that the adults' memories of deep and lengthy parental conflicts during childhood have entailed constant feelings of anxiety, loneliness and incomprehensibility. As children weighed down by loyalty conflicts and guilt, they were left in a state of considerable vulnerability. As adults, they describe that these childhood experiences have contributed to specific difficulties with anxiety in adult life which manifests itself in various ways, for example in control issues, a fear of conflict, and a dread of abandonment. These experiences influence the present relationships they have not only to their own children but to their own parents and siblings.

**Keywords:** parental conflict, adult children, retrospective, conflict of loyalty

## Sammanfattning

**Bakgrund:** Många barn tvingas förhålla sig till allvarliga och utdragna föräldrakonflikter utan möjlighet att påverka sin situation eller få sina behov av trygghet och förutsägbarhet tillgodosedda. Barnets känsla av ensamhet och rädsla synliggörs sällan och barnet drabbas av lojalitetskonflikter.

**Syftet:** Studiens syfte var att undersöka vuxnas erfarenheter av barndomens utdragna föräldrakonflikter.

**Metod:** En kvalitativ intervjustudie har genomförts utifrån en hermeneutisk ansats. Urvalet är åtta vuxna personer med erfarenhet av allvarliga föräldrakonflikter barndomen.

**Resultatet:** I studiens resultat framkommer att vuxnas minnen av barndomens starka och utdragna föräldrakonflikter innebar en ständig känsla av rädsla, ensamhet och obegriplighet. Tyngda av lojalitetskonflikter och skuld var barnen utlämnade till sig själva. Som vuxna beskriver de att dessa barndomsupplevelser har medfört specifika svårigheter i vuxenlivet som rädsla vilken tar sig uttryck på olika sätt, ex kontrollbehov, konflikträdsla, övergivenhetsrädsla. Idag påverkar erfarenheterna relationen till, såväl de egna barnen, men även till föräldrar som syskon.

Sökord: föräldrakonflikt, vuxna barn, retrospektiv, lojalitetskonflikt

## Innehållsförteckning

<b>Abstract</b> .....	3
<b>Sammanfattning</b> .....	4
<b>Innehållsförteckning</b> .....	5
<b>Introduktion</b>	
Inledning.....	6
Teoretiska perspektiv.....	9
Tidigare forskning.....	11
Syfte, frågeställningar.....	15
Avgränsningar.....	15
<b>Metod</b>	
Förförståelse.....	16
Studiens giltighet.....	17
Metodologiska utgångspunkter.....	18
Tillvägagångssätt och datainsamling.....	19
Dataanalys.....	20
Etiska aspekter.....	21
Urval.....	22
Intervjuerna.....	23
<b>Resultat</b>	
Erfarenheter och upplevelser under barndomen.....	25
Konsekvenser i vuxenlivet.....	29
Stöd och hjälp till barnet.....	32
Resultatsammanfattning.....	36
<b>Diskussion</b>	
Metod och urvalsdiskussion.....	38
Resultatdiskussion.....	39
Rekommendationer.....	43
<b>Referenslista</b> .....	44
<b>Bilagor</b> .....	49

# Introduktion

## Inledning

*“Det fanns ingen som pratade med mig, ingen gjorde min värld begriplig. Jag minns ingen vuxen, ingen mötte mig i detta, jag var helt isolerad, helt ensam”.*

*“Min syster är helt beslutsam om att det är pappa som är jordens hemskaste människa när det egentligen är tvärt om”*

Barns utsatthet i utdragna och starka föräldrakonflikter är ett angeläget ämne då barn utsätts för svårigheter när de viktigaste personerna i deras liv brister. I denna retrospektiva studie intervjuas vuxna personer med egna erfarenheter av dessa uppväxtvillkor. Det är angeläget att lyfta fram den lojalitetskonflikt de ofta befinner sig i och att barns behov lätt kommer i skymundan i föräldrakonflikten. Det kan vara svårt som professionell att veta hur man kan vara till hjälp utan att öka barnens stress och utsatthet. I denna studie eftersträvas att finna ledtrådar till hur stöd och hjälp kan utformas för barn i föräldrakonflikt. Mot bakgrund till ovanstående är det författarnas hermeneutiska ansats att öka kunskapen om barnets uppväxtvillkor i konflikt och vad det ger för konsekvenser som vuxen.

Årligen berörs ca 50 000 barn i Sverige av att deras föräldrar separerar (SCB, 2013). I en slutrapport utgiven av Allmänna Barnhuset (2015) påvisas en ökning av vårdnadsutredningar under perioden 2006-2013 med 92 %. Särlevnadsutredningen (SOU 2011:51) konstaterade att en föräldraseparation i sig inte behöver medföra negativa konsekvenser för barnet, men om de utsätts för allvarliga föräldrakonflikter är det enligt forskning en stark riskfaktor för barnets sociala och känslomässiga utveckling. Omvänt är föräldrars förmåga till att samarbeta det som har störst betydelse för barnets bearbetning av föräldrarnas skilsmässa. Samma utredning påtalar att de insatser samhället erbjuder föräldrar inte är tillräckliga. Föräldrar bör utifrån utredningen erbjudas insatser så tidigt som möjligt, bl. a. konfliktlösande och terapeutiska samtal mellan föräldrarna och individuella samtal för att möjliggöra ett fungerande föräldraskap. Socialstyrelsen har utifrån Särlevnadsutredningen fått i uppdrag att utveckla och pröva försöksverksamhet med separationsteam i flera kommuner.

Socialstyrelsen anser i sin förstudie (2013) att det är angeläget mot bakgrund av de senaste årens ökade vårdnadstvister i domstolar att utveckla samhällets stöd till föräldrar i konflikt och deras barn. Det övergripande målet för separationsteamet är att minska de skadeverkningar barnen kan få orsakade av föräldrarnas konflikter. Försöksverksamheten har nyligen startats upp av Allmänna Barnhuset och fem pilotkommuner kommer att vara med och utveckla arbetsmodeller som involverar både föräldrar och barn i syfte att öka en trygg relation mellan barn och föräldrar.

Socialstyrelsen (2011) har genomfört en översikt av aktuell forskning kring interventioner gällande hur man förebygger och hanterar föräldrakonflikter och tvister. De har funnit att det endast finns ett begränsat vetenskapligt stöd utifrån amerikansk forskning att hjälpa föräldrar i konflikt via föräldrautbildning och familjemedling. Man menar att utifrån ett svenskt perspektiv finns det ett stort behov att utvärdera de insatser som socialtjänsten idag erbjuder, i första hand samarbetsamtal. Förutom att undersöka om konflikter mellan föräldrarna kan förebyggas och hanteras så är det angeläget att utvärdera om det stöd och den hjälp man får är utifrån barnets bästa. Barns situation inom Socialtjänsten utreds i olika lagstiftningar, Socialtjänstlagen och Föräldrabalken.

BRIS (Bris, 2013) redovisar i sin årliga rapport fakta kring hur barn uppfattar sin tillvaro. Organisationen tar emot telefonsamtal från barn som har det svårt på olika sätt. År 2012 hade BRIS (Bris, 2013) 28718 kontakter med barn och ungdomar. De vanligaste orsakerna till kontakt var problem med kamrater och skolan, rädsla/oro, mobbing/kränkande behandling och familjekonflikter. Detta stämmer väl överens med hur det sett ut tidigare år. Man kan se att 54 % av kontakterna inom temat skilda föräldrar handlade om familjekonflikter.

I BRIS rapport "Lyssna På Mig"(Bris, 2013) kan man ta del av barns uppfattningar gällande föräldrar i konflikt. Rapporten bygger på en studie av barns mail till BRIS. I denna konstateras att de barn som far mest illa har en förälder med stora egna problem eller föräldrar i stark konflikt. Man konstaterar även att barn tar ansvar genom att kompensera den förälder barnet upplever behöver det bäst, ex välja att bo hos den som barnet tycker det är mest synd om. De försöker ta ansvar för att föräldern inte ska må dåligt. Barn har berättat att det är plågsamt att höra föräldrar tala illa om varandra, direkt till barnet eller till varandra. Ännu en belastning är att vara den som föräldrarna bråkar om, det ger en känsla av skuld. Barn beskriver att de gör sitt yttersta för att försöka dämpa konflikterna men att vara budbärare och behöva stå till svars inför den andre föräldern är svårt. Föräldrar som är upptagna av sig själva eller av varandra i konflikten är ofta oförstående inför barnets känslor

och upplevelser och det är inte ovanligt att barnet anklagas för att ha allierat sig med den andra föräldern. Barnet har ofta svårt att prata med föräldrarna för att de inte vill förvärra situationen eller såra någon. Det är vanligt att barn känner överdriven rädsla och har svårt att förstå eller hantera dessa känslor. För de barn där gränsen är nådd och de inte orkar känna mera kan de skada sig eller vilja ta sitt liv för att känslorna blir för svåra. Föräldrakonflikten är något som barnet inte kan påverka eller ha kontroll över men är tvungna att förhålla sig till. De barn som haft förhoppningar om att få hjälp via myndigheter har ofta upplevt att de inte tas på allvar eller blivit lyssnade på (Bris, 2013).

*“.....barnet beskriver både fysiska och psykiska symtom som är direkt kopplade till konflikterna. De beskriver också föräldrar som pga. konflikterna är otillgängliga och oförutsägbara i sin relation till barnet; föräldrar vars kris är varaktig och föräldrar som befinner sig i ett näst intill permanent tillstånd av konflikt. En del av dessa barn beskriver att de ständigt känner rädsla och oro. De beskriver också känslor som är så starka och har funnits under så lång tid att de har blivit omöjliga att hantera och stå ut i”*(Bris 2013).

Rädda Barnen bedriver utbildning för föräldrar i konflikt som innehåller pedagogiska diskussioner kring hur barn kan uppleva föräldrakonflikter. Föräldrarna får kunskap om hur de kan stödja sitt barn. Gruppvis träffas mammor och pappor var för sig vid tre tillfällen.

I Boken “Barndomen varar i generationer” skriver Kari Killen (2000) om starka konflikter i samband med separation där föräldrar har nog med sig själva. De kämpar med att få ordning i ett känslomässigt kaos vilket begränsar deras förmåga till att vara tillgängliga för sina barns signaler. Författaren menar att vuxna ofta använder barnen genom att flytta över aggressionerna på barnet genom att exempelvis dra sig undan barnet eller skapa lojalitets konflikter för barnet. Barnet måste förutom att hantera sin egen sorg orka med att förhålla sig till de vuxnas oförmåga och skuldbeläggande, vilket ställer oerhörda krav på dem när det gäller att förhålla sig till situationen. I dessa fall behöver barnet hjälp att avlastas skuld och ansvar för situationen. Författaren skriver att i samband med skilsmässa kan föräldrarna dramatiskt reducera omsorg, tillgänglighet och det positiva engagemanget i barnets behov. Barnet kan i föräldrarnas ögon till och med bli en irriterande påminnelse om det misslyckade äktenskapet. Barnen i sin tur brottas ofta med skuld och tungt ansvar gentemot sina föräldrar. De kan ha motstridiga känslor som rymmer ilska, sorg och vrede samtidigt som man tycker om sina föräldrar (Killen, 2000, s.215). En hjälp till föräldrarna att sätta barnet i fokus skulle



kunna vara det som Hafstad och Övreeide (2012) belyser utifrån vikten av att skapa ett triangulerande samtal med barnet och föräldern, så att en trygg vuxen länkar kontakten till terapeuten. Hughes (2007) beskriver vad som sker på ett inre plan hos var och en i barn/föräldra terapier: "The Child, like her parent, is in the therapist's mind and heart, and the child, like her parents, experiences this".

Det övriga nätverkets betydelse bör lyftas fram som en resurs såsom skola, kamraters familjer och fritidsorganisationer. Wrangsjö (2009) skriver om att barns kamraters föräldrar kan vara betydelsefulla när den egna familjen har svårigheter. Författaren menar att denna resurs kan ha en ibland avgörande stabiliserande funktion.

Johnson (2012) lyfter vikten av att ha en lyhörd kärlekspartner som en trygg bas mitt i kaoset. Det är lättare att återhämta sig från traumatiska upplevelser om man har någon vid sin sida som ger närhet och stöd. *"Vår förmåga att stå ut med och återhämta oss från traumatiska upplevelser påverkas av våra viktigaste relationer, och eftersom allt ju går i cirkel har traumatiska upplevelser effekt på våra relationer med de människor vi älskar"*.

I Kauai-studien har Werner och Smith (1992) beskrivit olika friskfaktorer som kan kompensera för de riskfaktorer barn var utsatt för. En viktig skyddsfaktor utanför familjen är det stöd barn kan få av andra närstående vuxna i omgivningen som t.ex. far- och morföräldrar, grannar, pojk- och flickvänners föräldrar, förälders syskon, fritidsledare samt skolan.

### **Teoretiska perspektiv**

Utifrån ett systemteoretiskt perspektiv kan man se triangulering som en process där en medlem av ett subsystem etablerar ett nytt subsystem tvärs över generationsgränserna, när exempelvis föräldrarna kräver att barnet ska ta parti för den ene mot den andre (Hårtveit och Jensen, 2005). Minuchin och Fishman (1990) uttrycker en metafor kring detta fenomen (när ett barn har fått mer makt och ansvar än det klarar av) med att, när ett barn är större än den ene föräldern, sitter hon kanske på den andre förälderns axlar. Ett gott föräldraskap innebär att föräldrar måste hålla ihop. Riskerna finns annars att barnet hamnar i en position som varken är önskvärd eller gynnsam för barnet. Den strukturella familjeterapeutiska traditionen ser familjen som ett system där varje del påverkar och påverkas och begrepp som hierarki, allians, gränser och triangulering är centrala. Utifrån detta perspektiv kan ett barn ta på sig en syndabocksroll, vilket sker när föräldrarna inte kan hantera sin egen relation (Minuchin och Fishman, 1990).

Stern (2005) beskriver intersubjektivitetens betydelse för barnets utveckling i samspel med sina föräldrar men också dess betydelse i den terapeutiska processen mellan föräldrar och behandlare. Intersubjektivitet innebär beroendet av andra för känslan av existens och är knuten till ömsesidighet. Begreppet innefattar en ständig interaktiv cirkulär förståelse såsom: “jag vet att du vet att jag vet” och “jag känner att du känner att jag känner”.

Anknytningsteorin beskriver och förklarar hur människor hanterar närhet, omsorg och självständighet i nära relationer. Barnet utvecklar tidigt anknytningserfarenheter som gör det lättare eller svårare att känna tillit, vilket får konsekvenser för den fortsatta utvecklingen av relationer till andra vuxna, jämnåriga och kärlekspartners. Begreppet en trygg hamn nämns i anknytningsteorin och står för två aspekter av föräldrarnas omsorgsförmåga, en bas för utforskande och en hamn för barnet att återvända till när barnet behöver hjälp med att hantera sina känslor, t.ex. rädsla. Det är föräldrarna eller omsorgspersonerna som är den trygga hamnen i den trygghetscirkel som nämns inom teorin och när konflikten eskalerar dras de trygga händerna tillbaka, ingen av föräldrarna finns tillgänglig (Broberg, Grankvist, Ivarsson och Risholm Mothander, 2006).

I anknytningsteorin finns även begreppet “being with” i förståelsen av att reglera emotioner, vilket innebär att barnet behöver sin omsorgspersons psykiska och emotionella tillgänglighet för sin psykiska hälsa (Brantzaeg, I., Smith, L. och Torsteinson, S. 2011). Det är viktigt att det är föräldern som tar ansvar för att reparera eventuella anknytningsbrott. I de fall där barnet återkommande utsätts för stark rädsla och inte har någon anknytningsperson tillgänglig för att få hjälp med känsloregulering, blir resultatet ett kroniskt påslaget anknytningssystem (Broberg, Grankvist, Ivarsson och Risholm Mothander, 2008), vilket innebär att mentaliseringsförmågan krymper (Wallroth, 2010). Barn utvecklar sin förmåga till mentalisering i anknytningsrelationer genom att föräldrarna har förmågan att hålla barnets medvetande i sitt medvetande. En viktig del av mentaliseringsprocessen är att föräldern kan vara till hjälp att reglera barnets affekter (Broberg, Almqvist och Tjus 2003). Mentalisering är att försöka se sig själv utifrån och andra människor inifrån. När man mentaliserar reflekterar man över sina egna och andras tankar och känslor, olika tolkningar och olika perspektiv. Mentalisering är viktig för att tidigt kunna utveckla nära och långvariga relationer med andra. Föräldrar som har god förmåga att reflektera kring sitt barn och som kan sätta ord på barnets känslor får tryggare barn (Brantzaeg, Smith och Torsteinson, 2011).

Bauer och Engvén (2007) menar att lyckade speglingar mellan förälder och barn leder till en känsla av anknytning som i sin tur leder till en utsöndring av opioider i kroppen. Dessa opioider gör att man lättare uthärdar smärta. Människor som varit med om svåra

traumatiska upplevelser uppvisar en förändring i de områden i hjärnan som bearbetar rädsla. Den här förändringen visar en ökad känslighet i området amygdala vilket kan leda till att man blir mer lättstressad (Bauer, Engvén, 2007)

Begreppet salutogenes har myntats och utvecklats av Antonovsky (2005). Det salutogena perspektivet kan beskrivas som att man lägger tonvikt vid de hälsobringande faktorerna. Det centrala begreppet i den salutogena modellen är känsla av sammanhang (KASAM), vilket innefattar meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Den salutogena familjeterapin utgår från faktorer som via forskning visat sig vara skyddsfaktorer. På individnivå innebär framgångsrik coping, inre locus of control, god social kapacitet, utveckling av speciella intressen, positivt självförtroende, självständighet, intelligens och kreativitet, impulskontroll och hög aktivitet och energi. På familjenivå är skyddande faktorer att hjälpa andra när de behöver det, tillitsfulla och intima relationer, betydelsefull annan person, klart definierade gränser och subsystem, klara regler i hemmet, positiv föräldrar – barnrelation (Hansson och Cederblad, 1995).

### **Tidigare forskning**

Författarna har inte funnit några markanta brister, utan snarare uppmärksammat avsaknaden av svenska publicerade artiklar inom just detta forskningsområde samt avsaknaden av retropektiva studier med vuxna. Det finns mycket utländsk forskning om hur barn påverkas av föräldrakonflikter (Sarrazin och Cyr, 2007; Davies och Cummings, 1994; Grych och Fincham, 1990, 1993; Amato och Afifi, 2006). Det har varit svårare att finna svenska undersökningar av vuxnas erfarenheter kring barndomens föräldrakonflikter. Det finns dock en studie av Ängarne-Lindberg, Wadsby (2009) och en doktorsavhandling gjord av Gähler (1998) som delvis berör detta ämne. Avhandlingen redovisar hur barn i vuxenlivet har påverkats av föräldrarnas skilsmässa under barndomen och deras psykiska hälsa som vuxna. Den viktigaste slutsatsen Gähler kommer fram till är att skilsmässan inte i sig har haft negativa konsekvenser för individen i vuxen ålder. Det som påverkar de vuxna barnens psykiska hälsa och välbefinnande är allvarliga föräldrakonflikter snarare än skilsmässan. De som vuxit upp i starka föräldrakonflikter i sammanhållna familjer löper nästan dubbelt så hög risk att drabbas av psykisk ohälsa i vuxen ålder jämfört intakta familjer där det inte förekommit allvarliga konflikter. Författaren menar att de som har det svårast är de som vuxit upp i intakta familjer med allvarliga konflikter och näst allvarligast är det för dem som har upplevt både konflikter och skilsmässa.

Ängarne-Lindberg och Wadsby (2009) har studerat hur barn i skilsmässor mår 15 år senare.

Forskarna har tittat på deras psykiska hälsa och upplevda livshändelser. Studien omfattar 48 barn vars föräldrar skilde sig under 1980-talet då barnen var i åldern 7-12 år. Det fanns ingen avgörande skillnad i den psykiska hälsan när i barnen kommit upp i 20-30-årsåldern jämfört med kontrollgruppen. En grupp av kvinnor mellan 22-27 år avviker dock utifrån att deras psykiska hälsa och känsla av sammanhang var sämre. Studien omfattar även antalet livshändelser i barnens liv samt deras upplevelser av dem. Huvudfyndet är att skilsmässobarnen har upplevt fler livshändelser jämfört med kontrollgruppen men bara några av dem upplevs som negativa och svåra.

Enligt de kanadensiska forskarna Sarrazin och Cyr (2007) har föräldrakonflikter en förödande påverkan på barn. Förutom att vara ett hinder för barnets anpassning kan konflikten leda till livslånga skadliga effekter på barns hälsa. Davies och Cummings (1994) menar att barn som växer upp i hem med starka konflikter löper ökad risk att utveckla antisocialt beteende, ångest och depression samt koncentrationssvårigheter. Grych och Fincham (1990, 1993) lyfter fram vikten av att ta i beaktande, sex faktorer, som i konflikt påverkar barn. Dessa sex är, konfliktens frekvens, dess innehåll, hur inblandat barnet är, intensiteten i konflikten, föräldrarnas beteende samt närvaron eller frånvaron av lösningar. Författarna förklarar att när barnet känner sig i kläm mellan föräldrarna kan barnet visa tecken på ångest, depression och aggression eller isolera sig. Författarna har undersökt hur barnets egen förståelse av situationen påverkar hur barnet anpassar sig till denna. De menar att när barnet möter föräldrakonflikter så frågar sig barnet om det handlar om barnet själv och om det utgör ett hot. Kan barnet konstatera att konflikten inte berör det kan barnet återgå till sitt. Utgör däremot konflikten ett hot måste barnet värdera denna. Barnet försöker fundera ut möjliga orsaker och hur det bäst ska förhålla sig vilket påverkar dess utveckling negativt. När konflikten rörde barnet berättar det om skam och rädsla att bli indragen i konflikten. De mer intensiva konflikterna ledde till starkare negativa affekter och en känsla av hot. Till skillnad från de barn som var utsatta för att man lade skuld på varandra och inte förklarade vad konflikten handlade om, befriades barnet från skuld när de fick en förklaring till vad man bråkade om. Det minskade dels deras rädsla att bli inblandade i konflikten, dels deras önskan att interagera. Även Davies och Cummings (1994) skriver om föräldrakonfliktens destruktiva inverkan på barn. Den sociala, emotionella och beteendemässiga hälsan påverkas negativt hos barn utsatta för familjeförhållanden som präglas av fientlighet och stress. Det ger negativ återverkning under barndomen, tonårstiden och tidiga vuxenlivet. Davies och Cummings (1994) reflekterar vidare över att barnets känslomässiga och kognitiva reaktioner beror på

barnets emotionella säkerhet. Denna säkerhet härleds från kvalitén på relationen mellan föräldrar barn, likväl som till relationen mellan föräldrarna. I de fall relationen mellan föräldrarna är dålig utgör den ett hot mot barnets emotionella säkerhet. Mot bakgrund till detta resonerar författarna kring hur barnet uppfattar föräldrakonflikten som ett möjligt hot till säker anknytning. Barnet får ett ökat stresspåslag i form av höjd puls och ökat blodtryck för att reglera anknytningsbrott. Man betonar att olösta och återkommande konflikter starkt påverkar barnets känslomässiga trygghet. Davies och Cummings (1994) tillägger att utifrån detta perspektiv tillbakavisas åsikten att barn skulle vänja sig vid återkommande föräldrakonflikter.

Banduras sociala inlärningsteori (1977) förklarar sambandet mellan barns anpassning till föräldrakonflikter. Eftersom föräldrarnas förhållande är det första barnet bevittnar har det en stor inverkan på barnet. Genom att observera sina föräldrars sätt att hantera konflikter lär de sig att imitera föräldrarnas beteende och dessa observationer tycks skapa deras egna konfliktbeteenden i kärleksrelationer senare i livet. I en longitudinell studie gjord av Cui och Fincham (2010), baserad på social inlärningsteori, belyses samband mellan de unga vuxnas påverkan av föräldrakonflikten och kvaliteten på deras egna konfliktbeteende i kärleksrelationer. Amato och Sobolewski (2001) säger i sin forskning att föräldrars äktenskapliga problem försvagar de känslomässiga banden mellan barn och förälder under uppväxten. Dessa försvagade förälder-barn band leder i sin tur att man som vuxen bär på känslor som låg självkänsla, generell olycklighetskänsla och risk för ångest.

Amato och Afifi (2006) har i sin skilsmässoforskning funnit ett samband mellan tonåringars känslor av att vara i lojalitetskonflikt mellan föräldrar, egna inre problem samt svag förälder- barn relation. Deras studie visar att samma bekymmer fortsätter i vuxen ålder. Barn till föräldrar i konfliktfyllda äktenskap har större benägenhet att känna sig i kläm mellan föräldrarna än andra barn. Man noterar att, till skillnad från skilsmässobarn, hade barn som levde med sina båda föräldrar i konfliktfyllda äktenskap inte möjlighet att fly från föräldrarnas äktenskapsproblem, inte ens som vuxna. Vidare har Booth och Amato (1994) gjort en longitudinell studie kring 419 föräldrars äktenskapliga kvalitet, skilsmässa och barnens relationer med sina föräldrar. Studien visar hur kontakten mellan det vuxna barnet och föräldern ser ut tolv år efter att man flyttat hemifrån och har funnit att när den äktenskapliga kvaliteten är hög så har det vuxna barnet, vilket har en god relation till den ena föräldern, en tendens att även ha en god relation till den andre. Däremot så om kvaliteten i

äktenskapet är sämre så tenderar det vuxna barnet att endast stå den ena föräldern nära (Booth, Amato, 1994).

Amato och Sobolewski (2001) menar att, om ett barn växer upp i konfliktfylld miljö leder detta till svårigheter senare i livet att vidmakthålla stabila relationer. Personer som har upplevt att föräldrarna haft ett olyckligt äktenskap upplever mindre lycka och mer konflikter och mer problem i sina egna äktenskap.

Vidare har Roth, Harkins och Eng (2014) funnit att konflikter mellan föräldrarna under barndomen kan leda till att man som ung vuxen har låg tilltro till relationers varaktighet, svårigheter i parbildning med bristande tillit till partners. Gähler, Hong och Bernhardt (2009) har funnit att personer som upplevt skilsmässa som barn löper 40 % högre risk att själva skilja sig.

Angående hjälp till barn och föräldrar i starka konflikter utifrån en familjeterapeutisk kontext i Nederländerna, har Van Lawick och Visser (2015) redogjort för utveckling av gruppverksamheter. Gruppverksamheterna består av parallella barn och föräldragrupper. Författarna likställer långvariga och bittra konflikter med barnmisshandel. Kärnan i detta projekt "No child in the middle" är att arbeta med föräldragrupper där man tillsammans med sin tidigare partner lyssnar till hur andra föräldrapar hanterar konflikter, samtidigt som de analyserar sina egna konflikter. Föräldrarna får hjälp att sätta sitt barn i fokus. Man arbetar med fyra till sex föräldrapar åt gången. Syftet är även att försöka stoppa juridiska tvister kring barnet och skapa ett tryggt dialogutrymme samt inkludera barnets nätverk. Författarna menar även att psykoterapi inte var verksamt för barnet så länge kontexten inte var förändrad, så länge föräldrarna fortsatte att strida. De har funnit att olika kreativa uttrycksformer var till hjälp för barnet. I gruppverksamhet fick barnet möjlighet att uttrycka sig metaforiskt och få sin röst hörd. Genom detta stärktes barnets återhämtningsförmåga. Resultaten är lovande och forskning kring projektet har påbörjats.

Ännu ett sätt att arbeta med familjer i grupp är det som Asen och Scholz (2009) beskriver som Multi Family Therapy (MFT). Drygt 40 RCT studier har genomförts där man har funnit positiva resultat. Man har goda resultat av arbete med familjer där det förekommit våld.

Inom ramen för behandlingen får familjerna möjlighet att vara hjälpsamma för varandra. Forskning visar att när en familj är till hjälp för en annan familj ökar man känslan av egenvärde och hopp om förändring stärks för den egna familjen.

## **Syfte, frågeställningar**

Syftet med denna studie är att undersöka vuxnas erfarenheter av att som barn upplevt utdragna föräldrakonflikter samt vad dessa givit för upplevda konsekvenser i vuxenlivet. Syftet är dessutom att undersöka vad informanterna idag upplever hade varit hjälpsamt under barndomen. Genom nedanstående frågeställningar önskar författarna bidra till ökad kunskap till att förbättra terapeutiska insatser.

Frågeställningarna är följande:

- Hur var det att växa upp i starka långdragna föräldrakonflikter?
- Fick du någon hjälp?
- Vad har varit hjälpsamt?
- Vad hade du behövt för hjälp?
- Vilka konsekvenser har föräldrakonflikten medfört i vuxenlivet?

## **Avgränsningar**

Författarna till denna studie belyser konsekvenserna för barn att leva i starka och utdragna föräldrakonflikter utifrån olika teoretiska inriktningar och tidigare forskning. Mycket av den forskning som presenteras belyser barn i föräldrakonflikt i samband med skilsmässa. Barn kan leva i en osplittrad familj och påverkas av starka konflikter, samtidigt som de kan leva ett bra och harmoniskt liv med skilda föräldrar. Det är viktigt att notera att i denna studie görs en åtskillnad mellan barn i konflikt och barn i skilsmässotvister, ingen av informanterna har varit med om vårdnadstvister. Ytterligare ett medvetet val har gjorts gällande barn som upplevt våld mellan föräldrarna, då vi har valt att inte problematisera detta. Barn som upplever våld mellan föräldrarna är ett stort och komplext problem som måste ses i sin kontext och definition. Samma resonemang har förts gällande barn till psykiskt sjuka föräldrar och barn till föräldrar med allvarliga missbruksproblem. En medvetenhet finns hos författarna om att dessa livsbetingelser starkt påverkar barns uppväxtvillkor, men studien rymmer ej att fördjupa och problematisera dessa.

## Metod

### Förförståelse

Ämnesval för studien grundar sig på lång tids arbete med barn utsatta för starka föräldrakonflikter. Författarna är socionomer och har arbetat med barn i utsatta situationer inom socialtjänsten under 25 års tid. Vi har erfarenhet av att barns känslor och tankar är svåra att fånga eftersom det är så komplext, det är mycket barnen måste förhålla sig till. Barn är lojala till sina föräldrar och bär ofta stort ansvar själva för att balansera situationen. Ibland allierar sig barnet med den ena föräldern eller försöker det medla för att lugna situationen. Ibland kan de inte välja och slits sönder. Ofta blir de budbärare mellan föräldrarna och tvingas förmedla information. De får också bära hemligheter om den andre föräldern som gör det svårt för dem, vilket bidrar till skuld.

Vår förförståelse handlar om att vi ifrågasätter om barnens behov av trygghet är möjlig att tillgodose av föräldrarna när dessa befinner sig i långvarig konflikt. När föräldrar talar negativt om varandra och till och med demoniserar varandra gör de sina barn illa. Hos barn kan det här väcka känslor av rädsla, sorg och ilska. Vi har erfarenhet av föräldrakonflikter som fortsätter år ut och år in efter en separation, i vissa fall kan de pågå under hela barnets uppväxt. Konsekvensen av detta blir att många av barnets olika behov åsidosätts vilket vi har sett påverkar barnets psykiska hälsa negativt. När föräldrar är i konflikt finns olika intressen som ser situationen på olika sätt, var och en är uppfylld av sin bild, och risken finns att barnet själv kommer bort i detta spänningsfält. För att ett barn ska utvecklas och må väl behöver det omsorgspersoner med mentaliserande förmåga och saknas detta blir barnet emotionellt övergivet och hämmas i sin utveckling. Vi syftar på att barn utvecklas i interaktion med trygga anknytningspersoner. Barnet är på så vis sammanlänkat med sin förälder och det är olyckligt om föräldrarna/anknytningspersonerna är upptagna av egna starka känslor, vilket ger en direkt återverkning i barnets möjlighet att få känslomässigt trygghet och bekräftelse.

Barns beroendeställning till sina föräldrar innebär att de i hög grad läser av föräldrarnas känslolägen, önskingar och behov. Är fallet, att båda föräldrarna är upptagna av konflikten, finns det inte någon trygg anknytningsperson att tillgå och barnet blir helt utelämnad till sig själv när barnet är i behov av trygghet. Det är inte ovanligt att barnet tar på sig ett ansvar för föräldrarnas oförmåga genom att mildra, medla eller rikta fokus mot sig själva genom eget agerande och på så vis få föräldrarna att enas i sin uppfostrarroll.



Vi har erfarenhet av att föräldrar ibland förminskar sin förmåga att vara ett stöd för sitt barn och tror att den professionella världen vet bäst vad barn behöver. Vi vet att det är svårt för ett barn att träffa nya kontakter för att berätta om sin utsatthet. När situationen är pressad i familjen och man ska gå till någon och "avslöja" familjehemligheter vet vi av erfarenhet att det ofta underlättar för barnet att prata om det svåra om vi träffar barnet tillsammans med en förälder. Vi skapar trygghet för föräldrarna genom att bli deras ställföreträdande anknytningsperson så att de i sin tur kan trygga omständigheterna för sitt barn. Vi blir "händerna kring händerna".

### **Studiens giltighet**

Tidigare publicerade utländska studier visar hur svårt det kan vara att växa upp i starka utdragna föräldrakonflikter (Sarrazin och Cyr, 2007; Davies och Cummings, 1994; Grych och Fincham, 1990, 1993; Amato och Afifi, 2006). Bland annat framgår det hur utsatta barn är i föräldrakonflikter och vilka konsekvenser det för med sig under barndomen och upp i vuxenlivet. Det tycks inte finnas många svenska studier om vuxnas erfarenheter av att som barn varit med om starka utdragna föräldrakonflikter, vilket motiverar denna studie, även att den är liten. Studien syftar till att lyfta fram den unika berättelsen, tolka och koppla dem till teoretiska resonemang.

Kvale och Brinkmann (2009) menar att validiteten, d v s trovärdigheten, ökar om den intervjuade känner sig förstådd. Kvale menar vidare att forskningsintervjun är ett hantverk som kräver att intervjuaren besitter känslighet och empati samt kunnande för att få ett bra resultat. Författarna av denna studie har erfarenhet av att möta människor i svårigheter vilket medfört en vana att ställa frågor om känsliga teman samt att tolerera och härbärgera komplexitet. Denna vana gynnar intoning och förståelse gällande vad som är centralt i intervjupersonens erfarenheter. Lyhörighet och följsamhet har varit viktig för att få ta del av en rik och personlig berättelse.

Generaliserbarhet i kvalitativ mening handlar om hur och i vilka situationer resultaten kan vara överförbara, resultaten skulle bli desamma om intervjuerna gjorts med en annan grupp personer med erfarenhet av att under barndomen upplevt utdragna föräldrakonflikter. Studien visar hur det kan vara att växa upp med föräldrar i stark konflikt. Vi ser det som konstruktioner av verkligheten snarare än sanningar av desamma. Olsson (2008) skriver: "Det är inte möjligt att forskaren sätter sig utanför sin egen referenspunkt och ser något på ett neutralt och värderingsfritt sätt. Vidare betraktar jag både forskaren och deltagaren i en studie som subjekt....(s.146)

Materialet är unikt och personligt, inte generaliserbart i kvantitativ mening. Materialet är för litet för att kunna dra generella slutsatser kring hur barn i starka föräldrakonflikter har det.

Ett mått på trovärdighet är en "thick" berättelse, rika, täta och noggranna beskrivningar (Kvale och Brinkmann, 2009). Informanterna har generöst bidragit med personliga tankar och erfarenheter vilket givit oss både djup och bredd i förståelsen i hur det kan vara att växa upp under dessa omständigheter, samt vilka återverkningar det fört med sig som barn och som vuxen. För att uppnå klagörande har vi under intervjutillfällena återkommit till olika teman. En sammanfattning har gjorts inför informanterna, för att få en bekräftelse på vad som uppfattats. Detta för att säkerställa att berättelsen känns igen och en nyansering har då blivit möjlig. Efter åtta intervjuer upplevdes att det inte fanns fler frågor som förblev obesvarade, likheter började skönjas i de svar som erhöles och en mättnad bedömdes uppnådd (Kvale och Brinkmann, 2009).

Angående interbedömarrealibiliteten uppnåddes en överensstämmelse till 90 % gällande kategorisering av materialet, vilket enligt Kvale och Brinkmann (2009) bedöms vara ett gott resultat.

### **Metodologiska utgångspunkter**

I denna retrospektiva, kvalitativa undersökning har designen en hermeneutisk ansats, d.v.s. tolkande ansats. En semistrukturerad intervjuguide har använts vid datainsamlingen och de transkriberade, utskrivna intervjuerna har analyserats av en kvalitativ innehållsanalys inspirerad av Graneheim och Lundman (2004). Dessa författare förklarar också ett viktigt begrepp inom hermeneutiken, "den hermeneutiska spiralen", vilken syftar till att tolkningen av intervju-innehållet växer fram i en cirkulär rörelse mellan forskarens förförståelse och nya erfarenheter. Rörelsen leder till ny kunskap som i sin tur blir förståelseram för fortsatta tolkningar. Det är angeläget att komma in i den hermeneutiska spiralen på rätt sätt för att uppnå djupare förståelse av de fenomen man vill studera (Graneheim och Lundman, 2004). Man prövar delar mot helheten (Kvale, 2009), och går fram och tillbaka mellan stegen (Graneheim och Lundman, 2004). Texten skall förstås utifrån sin egen referensram vad den säger om ett tema. Som forskare ska man ha kunskap om sitt ämne och ha förståelse för att man tolkar materialet utifrån sin egen förförståelse. För att dra slutsatser om innehållet har vi inspirerats av en empiriskt vetenskaplig metod, innehållsanalys (Graneheim och Lundman).

En kvalitativ ansats och val av metod tillskriver den subjektiva upplevelsen stort värde, Lantz (2007), och utifrån syfte och frågeställningar har nyanserade och djupa

beskrivningar av informanternas unika barndomsupplevelser erhållits. Intervjuer har bedömts som mest lämpligt för datainsamling, semistrukturerade sådana. I denna studie eftersträvas att förmedla nyanserade beskrivningar, vilka återger det unika i den kvalitativa rikedomen, inte några exakta beskrivningar av specifika fenomen. När i detta sammanhang förutsättningslöshet nämns så menar Kvale (1997) att validiteten, dvs trovärdigheten, ökar om den intervjuade känner sig förstådd. Kvale menar vidare att forskningsintervjun är ett hantverk som kräver att intervjuaren besitter känslighet och empati samt kunnande för att få ett bra resultat. Lyhördhet och följsamhet har varit viktig för att få ta del av en rik och personlig berättelse vilket innefattar en närvarande kritisk medvetenhet till vår förståelseram (Kvale, 2009).

Den urvalsmetod som har använts för att komma i kontakt med deltagare har varit snöbollseffekten. Metoden kan vara mycket användbar när man forskar i ett känsligt område där det är svårt att hitta deltagare (May 2001). Snöbollseffekt innebär, att med hjälp av informanternas kontaktnät, går frågan om deltagande vidare till deras nätverk och på så vis nås personer med samma problematik, erfarenheter och kunskap (May 2001).

### **Tillvägagångssätt och materialinsamling**

Efter etiska överväganden beslutades att intervjua vuxna personer om deras barndomsupplevelser av att växa upp i konfliktfylld miljö. Fokus var deras erfarenheter av allvarliga och långdragna föräldrakonflikter. Inledningsvis var tanken att finna informanter via domar i Tingsrätten men eftersom det skulle blivit en begränsning till vårdnadstvister lämnades detta spår. Fokus blev istället föräldrakonfliktens påverkan på barn i allmänhet. För att finna informanter gjordes ett utskick med förfrågningar till fyra institutioner om deltagande för studenter i studien. Som eventuella informanter valdes studenter i människovårdande utbildningar, såsom socionom, psykolog och behandlingspedagog. Kontakt med studenthälsan vid Linneuniversitetet togs för att undersöka om professionella kunde bistå oss om någon informant behövde samtalsstöd efter intervjun. Ansvarig på socionomprogrammet vid Linneuniversitetet i Växjö ansåg att det inte var lämpligt att intervjua studenter med hänsyn till den process de förhållandevis unga studenterna är inne i under utbildningen, samt att en av oss undervisat på programmet. Angående psykologprogrammet i Lund godkände ansvarig att skicka ut brevet till studenter efter att ha försäkrat sig om att etikblanketten var inkommen. De resterande två institutionerna skickade vidare brevet, bilaga 2, till sina studenter. Inga svar erhöles. Författarnas handledare hjälpte till med att nå ut med brevet till studenter vid Ersta Sköndal. Ingen svarade. I detta skede

övervägdes att annonsera respektive sätta upp lappar med information om deltagande. Så långt i processen hade brevet nått många hundra studenter men ingen tackade ja till deltagande.

Efter att en pilotstudie med en medelålders person gjorts noterade författarna rikedomen i de erhållna svaren utifrån personens reflektioner över sin barndom. Mot bakgrund till denna erfarenhet bestämdes att intervjua medelålders personer, dels eftersom distans till barndomens svårigheter bedömdes nödvändig för att uppnå önskat syfte med studien, dels för att minska risken att informanterna bar på obearbetade upplevelser.

Urval har skett via snöbollseffekten (Lantz 2007). Personer i omgivningen tillfrågades, såsom bekanta, arbetskamrater, grannar och släktingar, om de kände någon som hade upplevt utdragna föräldrakonflikter under sin uppväxt. Sammanlagt tillfrågades ett fyrtiotal i nätverket om deltagande och efter att frågan gått vidare var det åtta som visade intresse. Var och en av dessa åtta informerades om vår studie via informationsbrevet, bilaga 2. Därefter kontaktades vederbörande för att få ett muntligt godkännande till deltagande. Intervjuerna gjordes löpande och materialet transkriberades så snart som tillfälle gavs för att hålla stämningar och känslolägen vid liv. Författarna transkriberade varandras intervjuer för att bli delaktiga i materialet samt för att göra berättelserna så levande som möjligt för den andre. Efter åtta intervjuer upplevdes en mättnad (Kvale och Brinkmann 2009) i data materialet, d.v.s. att det inte fanns fler frågor som förblev obesvarade. Mellan intervjuerna har diskussioner och reflektioner förts kring materialet. En förhoppning är att denna reflektion bidragit till lyhördhet för nästa intervjutillfälles nyanser och rikedom.

## **Dataanalys**

Dataanalysen är inspirerad av Graneheim och Lundmans (2004) kvalitativa innehållsanalys. Denna analysmetod innefattar olika steg enligt följande:

Efter att alla intervjuerna var genomförda och transkriberade lästes det transkriberade materialet igenom flera gånger. Idén var att observant och öppet försöka finna det kärnfulla i var och ens berättelse, såväl i detaljer som i helhet.

Det som båda författarna uppfattade som angeläget utifrån studiens problemformulering noterades i det skriftliga materialet och sammantaget hittades 37 nyckelord vilka återfanns i meningsbärande enheter. Likheter och skillnader diskuterades.

De meningsbärande enheterna tematiserades vilket genomfördes genom att intervjuerna printades ut i olika färger. De citat som kunde kategoriseras in klipptes ut och sorterades in under fem olika teman. Teman definierades och underkategorier bildades.

En tolkning gjordes och en kategorisering till fem teman framträdde: konsekvenser för barn att växa upp med starka och långdragna föräldrakonflikter, det här var hjälpsamt, det här hade varit hjälpsamt och hjälpen som inte hjälpte och konsekvenser i vuxenlivet.

En utomstående person med erfarenhet av sekreterarbete och läraryrket presenterades materialet och gjorde en interbedömarverifiering genom att sortera de olika citaten under våra valda teman. Den uppnådda överensstämmelsen var 90 %. Nästa steg var att klistra upp citat under respektive rubrik och utmärkande citat infördes i resultatdelen. Mönster och samband kunde urskiljas.

### **Etiska aspekter**

Grunden för individens skydd i studien regleras genom fyra forskningsetiska principer enligt Lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor. Informationskravet har följts genom att deltagarna har blivit informerade om syftet med studien både muntligt och skriftligt via det brev vi ställt till dem, bilaga 2. samt hur materialet kommer att användas. Deltagarna har även blivit upplysta om att deras deltagande är frivilligt och att de när som helst kan avbryta sin medverkan.

Samtyckeskravet är säkerställt genom att deltagarna har informerats om deras självbestämmande att delta i studien och att de när som helst kan avbryta sitt deltagande. Information har givits om studien vid två tillfällen, skriftligt och muntligt för att informanterna skulle få betänketid. En medvetenhet om vikten av att informanterna inte skulle känna sig pressade eller tvingade till deltagande har funnits. Deltagarna har inte stått i ett beroendeförhållande till intervjuarna, på så vis säkerställdes att det skulle vara enkelt att säga nej till deltagande.

Konfidentialitetskravet har följts genom att deltagarna har aidentifierats på ett sätt som gör det omöjligt att de blir identifierade av utomstående. Ljudupptagningar och transkriberat material har förvarats på ett säkert sätt under arbetets gång.

Nyttjandekravet har uppfyllts eftersom materialet endast kommer att användas i denna studie.

Angående säkerställande av informanternas eventuella behov av samtalsstöd efter intervjun har hjälp till vidare kontakt erbjudits via brev, bilaga 2. Brevet skickades fyra till åtta veckor efter intervjun till informanterna och där möjlighet till hjälp framhölls.

## Urval

Ambitionen var att kunna genomföra intervjuer med vuxna personer som lämnat ung/vuxenlivet bakom sig och bildat egen familj. Dels för att de har hunnit reflektera mer om sin barndom, dels för att det bedömdes som mindre sårbart att prata om svåra saker när man fått fäste och stabilitet i vuxenlivet. I denna studie har endast, för författarna, okända personer intervjuats. Urvalet blev de som efter visat intresse valde att tacka ja. Angående definitionen vad som menas med starka och utdragna föräldrakonflikter är de självdefinierade, d.v.s. de tillfrågade informanterna har själva fått avgöra om barndomens konfliktupplevelser varit starka och utdragna.

Många bekanta har blivit intresserade av studien och velat medverka men har nekats av etiska skäl. Samtyckeskravet har på det sättet säkerställts eftersom vänskap kan vara en påverkande faktor. Klienter har ej blivit tillfrågade om deltagande då de är i en beroendeställning till författarna. Informanterna har olika bakgrund, olika yrke, ålder och kön.

Inez är en trebarnsmor i fyrtioårsåldern som lever med sin man i stadsmiljö. Hennes föräldrar har alkoholproblem och hon önskar att hon kunde hjälpa dem, men hon vet att det inte är möjligt. Själv är hon nykterist. Inez är utbildad i människovårdande yrke och trivs med detta.

Karin är runt 40, har barn i tonåren. Hon lever tillsammans med sin sambo i ett mindre samhälle. Karin har mycket sporadisk kontakt med sin mamma och skyddar de egna barnen från mormor, ett medvetet avståndstagande.

Erika är i 45-årsåldern och lever med sin man som hon varit gift med i många år. Erika utbildade sig inom ett människovårdande yrke tidigt och hon trivs med sitt arbete. För Erika är den egna familjen mycket viktig och tidigt i livet visste hon vikten av att vara rädd om det man får. Erika har en del kontakt med sin pappa men med mamma är kontakten inte så bra, den är bruten vilket är en stor sorg för henne.

Henrik är i 50-årsåldern och lever med sin sambo och ett barn i en mellanstor stad. Han arbetar som hantverkare. Henrik hade under många år svårt att få balans i sina kärleksrelationer men har nu hittat ro med en kvinna. För honom är det gemensamma barnet en glädjekälla. Henrik har fin kontakt med sin mamma. Pappa är bortgången.

Claes är i 50-årsåldern och lever med sin fru och sina fyra barn i ett litet samhälle. Han har en stabil relation med sin fru, vilket han sätter värde på. Claes har valt att

arbets som tjänsteman. På grund av barndomens erfarenheter låter inte Claes de egna barnen träffa sin mormor, han vill skydda dem. Claes pappa är bortgången.

Jackie är ca 30 år gammal, nyseparerad med ett barn. Hon arbetar inom handeln. För Jackie är den egna familjen viktig vilket har gjort att separationen från barnens pappa varit svår. Innan Jackie bildade familj hade hon flera korta relationer. Relationen med mamman är sporadisk. Pappan är bortgången.

Maria är i 50-årsåldern. Hon är sambo och har tre barn. Maria har valt en man som har liknande upplevelser som hon själv. Maria har ett människovårdande yrke och funderar mycket över hur man kan hjälpa barn som är utsatta. Maria begränsar barnens umgänge med sin mormor pga. hennes dåliga erfarenheter av mammans föräldraskap. Pappan finns med i periferin.

Anna är 45-årsåldern och lever med sin man och tre tonårsbarn i en större stad. Hon har egen erfarenhet av separation. Anna har ett människovårdande yrke och är uppväxt med föräldrar som haft egna problem. Hon fick ta ett stort ansvar för sig själv men även för mamman och systemen.

## **Intervjuerna**

Studien rymmer intervjuer med vuxna personer som lämnat ungdoms/ungvuxenåren. Informanterna är i åldrarna 30 år och uppåt. Med tanke på att barndomens svåra föräldrakonflikter kan ge återklang i själen under lång tid i livet, gjordes en bedömning att möjlighet till viss distans och bearbetning av svåra minnen ökar med äldre informanter.

Intervjuerna gjordes av en av författarna för att informanterna skulle få större förutsättning att vara mer öppna. Informanterna har fått välja plats utifrån var de känt sig mest bekväma, en plats där man kan prata ostört utan att bli avbruten. Intervjuerna har skett i olika län i södra Sverige och de har tagit ca en timma. Samtycke gavs till att intervjuerna spelades in och information gavs om studies syfte och hur materialet kommer att användas. Två informanter intervjuades i deras respektive hem, två på sina arbetsplatser och två på annan avskild plats. Två intervjuer genomfördes per telefon pga. långa avstånd. En intervjuguide gjordes som hjälp för att under intervjun få svar på studiens frågeställningar, bilaga 1. Utifrån dessa frågeställningar ställdes följdfrågor för att få en nyansrik bild av informantens berättelse. Intervjun inleddes med en fråga om vad man minns av att vara barn till föräldrar i stark konflikt. Vår idé med denna breda fråga var att hjälpa informanten att leta i minnet och att fritt få berätta om sina upplevelser. I slutet av intervjun gjordes en avstämning på att

frågeställningar blivit belysta i samtalet. Frågan ställdes om det gick bra att återkomma till informanterna om något viktigt glömts. I samband med intervjutillfället gjordes en överenskommelse med informanterna att de skulle ta del av det färdigställda materialet.

I syfte att undersöka om frågeställningarna täckte det område vi ville undersöka gjordes en pilotstudie. Med hjälp av en pilotstudie korrigerades guiden genom att vi tog bort och lade till frågeställningar.

Frågeställningarna var följande; Hur var det att växa upp i starka långdragna föräldrakonflikter? Fick du någon hjälp? Vad har varit hjälpsamt? Vad hade du behövt för hjälp?, Vilka konsekvenser har föräldrakonflikten medfört i vuxenlivet?

## **Resultat**

I resultatet från analysen av intervjutexterna framkommer att alla informanterna under sin barndom har tagit stort emotionellt ansvar för sina föräldrars känsloliv. Det har varit en tung börda för dem. Bördan handlar om att bära föräldrarnas berättelser inom sig som en känsla av illojalitet samt förväntningar på sig att behöva ta ställning för den ena föräldern i deras svartmålande av den andre föräldern. Nedan presenteras resultat i form av tre huvudteman:

### *1. Erfarenheter och upplevelser under barndomen.*

Följande sex kategorier återfinns under temat barndomsupplevelser; Låg känsla av KASAM-känsla av sammanhang, Upplevelse av skuld och skam, Upplevelse ensamhet, Utsatt för lojalitetskonflikt, Rädslans olika uttryck, Självdestruktivt beteende.

### *2. Konsekvenser i vuxenlivet.*

Följande kategorier återfinns under temat Vuxenlivet; Rädslans olika uttryck, Partnerval, Svårigheter att finnas i kärleksrelationer, Psykisk ohälsa som vuxen, Komplicerade relationer till syskon och föräldrar, Behov av att skydda de egna barnen.

### *3. Stöd och hjälp till barnet.*

Följande kategorier återfinns under temat Stöd och hjälp till barnet: Stöd från andra vuxna än föräldrarna, Skolans betydelse, Betydelsen av att syskon håller ihop, Eget intresse och



effektiv förmåga, Hjälpen som saknades, Önskan om hjälp till föräldrarna, Terapi som inte hjälpte.

### **Erfarenheter och upplevelser under barndomen.**

**Låg känsla av KASAM-känsla av sammanhang.** Flera informanter beskriver att de under barndomen hade svårigheter att förstå sammanhang eller göra sin tillvaro begriplig då föräldrarnas konflikter fyllde deras vardags upplevelser. Problemet var osynligt för andra vilket gjorde det ännu svårare att förstå.

*“Det hade blivit lättare om det hade varit något konkret, om man hade blivit uppväxt i en alkoholistfamilj eller blivit slagen, då kan man fått sympati. Men om man säger.....det här diffusa, om man kan kalla det för psykisk misshandel, det är inget konkret.”(Karin).*

*“Det fanns ingen som pratade med mig, ingen gjorde min värld begriplig. Jag minns ingen vuxen, ingen mötte mig i detta, jag var helt isolerad, helt ensam”(Claes).*

*“Vår familj pratade inte om sånt. Jag tror att jag var så.....att om ingen förklarade någonting för mig, om ingen gav mig redskapen att komma ihåg, i och med att inte fick något logiskt samband i det, så skar jag av mentalt bakåt..... att jag inte ens försökte förstå det. Det blev inte begripligt. Det gick inte att begripa och det tror jag har plågat mig senare också.... fortfarande än idag”(Henrik).*

**Upplevelse av skuld och skam.** Känslor av skam och skuld och en känsla av att det nog hade varit lättare för föräldrarna om barnen inte fanns, om att mest vara till besvär:

*“Pratar jag om det så lade jag bara ändå mer problem på hennes (mammans) redan stora problem och pratade jag om mina problem med pappa så blev han arg så det kunde man ju inte heller....så till pappa vågade jag inte och min mamma ville jag inte tynga ner ännu mer. Ibland kändes det som att man orsakade mycket mer problem,*

*om inte vi hade funnits så hade det inte varit så här, det dåliga samvetet, förlåt att jag finns” (Ines).*

*“Man var ju ensam i skammen, att vara ensam och skämdes över att vara ensam”( Erika).*

*“Vi lekte väldigt tyst. Vi hade alla en klump i magen, nu bråkar mamma och pappa igen. Så vi satt och lekte med lego under tystnad. Även att man inte ville höra att de bråkade, ville man ändå höra vad de sa, man var ju nyfiken, man ville veta om det var ens egna fel”(Ines).*

**Upplevelse av ensamhet.** Alla informanterna har återgett berättelser om ensamhet och övergivenhetskänslor, att inte ha någon att gå till när bråken var igång.

*“Skulle jag beskriva min barndom med ett ord så är det ensam, faktiskt. Jag var inte i samma rum, jag gick undan och låtsades att jag inte fanns. Jag gav mig inte in i det och jag var inte i närheten, så gjorde vi båda två (brodern). Man var ju ensam i skammen, att vara ensam och skämdes över att vara ensam” (Erika).*

*“Jag minns att jag kände mig ensam och jag minns också att jag inte riktigt visste hur, vad, vem jag skulle prata med och hur jag skulle prata om det” (Jackie).*

**Utsatt för lojalitetskonflikt.** Alla informanterna har tagit stort emotionellt ansvar för sina föräldrars känsloliv vilket har varit en tung börda för dem och resulterat i en känsla av att vara utelämnad. Bördan har handlat om att bära föräldrarnas berättelser inom sig som en känsla av illojalitet samt förväntningar på sig att behöva ta ställning för den ena föräldern i deras svartmålande av den andre föräldern. Flera utsattes som barn för stressen att behöva välja sida. Förväntningarna på barnen från föräldrarna att förvalta deras förtroenden bidrog till en känsla av att vara illojal och osann. Kännetecknande för allas berättelser har varit en oförmåga hos föräldrarna att se denna påverkan på de egna barnen. Berättelserna har belyst känslomässig utpressning och hot om förlust.

*“Så var det ju att jag var i maskopi med pappa men jag förstod aldrig varför”(Erika).*

*“Jag var tvungen att försvara min pappa. Tidigt uttalade min mamma sig om pappa inför oss barn hur dålig han var.” .....” så där stod man med telefonluren och försökte ringa honom tjugo mil bort, sen hade man henne (mamma) och var tvungen att motivera varför man ringde” (Claes).*

*“Det kändes som att man gick och bar på hemligheter hela tiden. Man vill ju inte berätta vad de hade sagt om varandra. Samtidigt ville man vara ärlig att pappa har sagt så här och tvärt om. Samtidigt så hamnar man i kläm, man blir en slags budbärare fastän man inte ville vara det”(Ines).*

*“Jag blev nog lite inpräntad av mamma att pappa inte ville ha mig. Han har inte tid för dig nu, han har en ny familj och han vill inte ha någonting med dig att göra. Men det visste jag ju egentligen. Jag smög och jag ringde till honom.” .....” .Om du pratar med pappa så tar jag livet av mig, om du är med honom så vill jag inte leva längre” (Anna).*

**Rädslans olika uttryck.** Flertalet informanter berättar om känslan av att alltid vara i katastrofberedskap, vara i ett konstant spänningstillstånd av rädsla. Eftersom det som utspelade sig var mellan föräldrarna som var upptagna av konflikten fanns det inte någon att gå till. Känslan var att vara utelämnad till något oberäkneligt och okontrollerbart,

*“Man kunde inte förbereda sig på när det skulle hända. Man märkte när man kom hem att det var något som var påbörjat. Då blev man ju rädd”(Karin).*

*“Jag och min syster vaknar av ett jädrar liv och vi springer ner, det är helt sjukt, då sitter han över henne och håller fast henne med ett strupgrepp. Jag hade panikkänsla”(Claes).*

*“Jag var mycket rädd, jag var rädd hela tiden. Det var som en tickande bomb för jag visste att det kommer att ske, frågan var bara när” (Maria).*

**Självdestruktivt beteende.** Med undantag för en person har informanterna berättat om eget självdestruktivt beteende i tonåren såsom ätstörningar, träningsmissbruk och missbruk av både alkohol och narkotika. Fyra av informanterna har haft narkotika och alkoholmissbruk. De beskriver det som ett sätt att döva tankar och känslor och att fly från det svåra. Två av informanterna utövade extrem kontroll av känslor och situationen genom att kontrollera sin egen kropp. Dessa svårigheter ger enligt dem själva återverkningar även i vuxenlivet,

*“När jag inte orkade vara arg längre utåt så riktade jag det inåt mot mig själv liksom och då blev det här fysiska som det lätt blir hos tjejer. Det blev fanatiskt liksom. Det var styrketräning, löpning, cykling och jag höll på jämt” .....”jag gick in i något mörker. Jag var väl i det där mörkret fram till dess, ja jag vet inte, väldigt länge i alla fall”(Jackie).*

*“Som tolvåring började jag missbruka narkotika. Det var helt enkelt så att jag någonstans ville hitta en fristad.....jag ville slippa tänka, slippa tycka. Det var enda stället där jag kunde få en frizon från allting”(Maria).*

*“Jag kunde väl inte hantera det men jag gjorde det på det sättet jag kunde själv genom att kontrollera, skaffade mig lite ätstörningar, alltså kontrollera mig själv genom mat på olika sätt. Jag började hetsäta när jag var nio när de skilde sig. Sen gick det väl utför. Jag hade väl ätstörningar till jag var sexton sjutton”(Anna).*

### **Konsekvenser i vuxenlivet**

**Rädslans olika uttryck.** Tongivande för denna del av intervjuerna är att rädslor tar stor plats deras vuxenliv, rädsla för egen del och rädsla för att det ska hända de egna barnen något. I några av informanternas historier framgår det att de bär på en generell rädsla.

*“Jag är rädd, extremt rädd, att det ska hända barnen något. Det har nog med att göra om man kopplar tillbaka. Jag har haft de här rädslspröten*

*på, att man inte får vila när man behöver det och att de är så lättväckta sen också senare i livet. Jo men så är det ju, rädd för främmande platser, jag gillar inte att resa, så visst begränsar ju det”(Karin).*

*“Jag hade ju ett otroligt, otroligt kontrollbehov och det har jag fortfarande. Att kontrollera situationer, att kontrollera familjen, ifall det var faror liksom. Idag kontrollerar jag mina barn lite för mycket liksom. Vill ha stenkoll på det mesta”(Anna).*

**Partnerval har varit mycket viktigt.** Flera informanter har funderat över sitt partner val. De uttrycker en medvetenhet om att ha en relation som är trygg, ärlig och öppen.

*“Jag har valt en jättebra man som gör så mycket gott för mig.....Jag brukar säga att jag är rätt bra på att välja honom.”.....“Jag kan lita på honom, jag vet att han vill mig väl, i alla väder vet jag att han vill mig väl”(Erika).*

*“Han har lärt mig att det är lugnt fastän vi säger elaka saker till varandra så kommer jag inte att lämna dig i morgon (citat i citat). Det är ju bara tiden som lär en det. Ja han är ju faktiskt kvar fastän jag är dum”(Karin).*

*“Jag tror så här, jag har valt en partner där det inte exploderar, inga fyrverkerier, inga känslostormar, det är liksom bara lugnt. Spännande nej, stimulerande inte alltid, det händer inte så mycket”(Claes).*

**Svårigheter att finnas i kärleksrelationer.** Flera informanter har uttryckt att det har krävts mod att gå in i en tillitsfull relation. När de väl har varit i en relation har de varit rädda att bli lämnade.

*“Ja, när jag märkte att det var någon fnurra så blev jag desperat, istället för att bara Jaha. Jag kunde inte sörja en relation utan jag höll fast även om jag visste att det var över så stalkade jag liksom eller vad man ska kalla det för (Karin)”.*

*“Jag var väldigt noga med att jag var den som lämnar..så det var ett mönster i mina relationer. Jackie lämnar, Jackie blir inte lämnad.....” Jag märker det i sociala sammanhang, och har varit kanske under hela min uppväxt, och min upplevelse är att om jag inte blir tilltalad eller att jag inte får vara med så blir det en otroligt stark reaktion” (Jackie).*

**Sättet att hantera konflikter.** Informanterna har inte upplevt konstruktiv konfliktlösning som barn vilket gör att man undviker konflikt och har svårt att hantera den i vuxen ålder. Man är rädd att relationen inte skall hålla för de påfrestningar dessa innebär.

*“Det är svårt att bråka, för mig är bråk ett tecken på att det inte är ett bra förhållande. I början av mitt förhållande var jag rädd att han skulle göra slut för att jag var arg på honom, för det är så när man bråkar, man gör slut, inte direkt men till slut. Så man är lite skadad, man vågar inte bråka för man är rädd för konsekvenserna” (Ines).*

*”Jag hade inga strategier på hur man löste konflikter, jag löste det genom konfrontation och irritation” (Claes).*

*”Vi grälar väldigt sällan hemma, vi brukar säga att barnen kommer att bli fullständigt konflikträdde. Vi bråkar kanske en gång om året ”(Erika).*

*”Det har hänt att jag har kastat grejer och blivit så utom mig att jag inte vetat vart jag ska ta vägen och det har nästan känts som om de blivit rädda för mig. Jag har känt att det här funkar inte, jag vill inte att någon skall vara rädd för mig” (Karin).*

**Psykisk ohälsa som vuxen.** Med undantag för en person kopplar informanterna föräldrakonflikterna i barndomen med svårigheter i vuxenlivet.

*“Min första depression, då visste jag inte vem jag var. Jag hade gått så länge med en mask och sen när jag plockade bort den visste jag inte vem jag var. Jag hade ju blivit den masken. Jag sökte hjälp, jag gick till psykolog, Jag fick antidepressivt som jag tog under ett års tid.”(Ines).*

*“Mitt liv var över, lätta suicidala tankar. Kunde inte för mitt liv hitta ut. Jag var så trött” (Henrik).*

*“Jag har haft de här rädslspröten på, att man inte få vila när man behöver det. De är så lättväckta också senare i livet. Jo men så är det ju, man är rädd för främmande platser, jag gillar ju inte att resa så visst begränsar det en” (Karin).*

*“Jag har haft stor separationsångest och dålig självkänsla därför är det skönt att bli äldre” (Claes).*

**Komplicerade relationer till syskon och föräldrar.** I vuxen ålder reflekterar våra informanter kring deras relationer till sina föräldrar och syskon. Även i dag som vuxna har de svårigheter att prata med varandra om hur det egentligen var under barndomen. Deras olika bilder om skuldfrågan har följt med dem upp i vuxenlivet och präglar deras nuvarande relationer till varandra. De har tagit ställning kring hur relationen med föräldrarna ska se ut och i några av våra intervjuer har det framkommit att man valt att helt bryta relationen med en eller båda föräldrarna.

*“Jag analyserar mycket orsak och verkan och jag ser ju varför de beter sig som de gör och jag vill ju hjälpa dem men jag kan inte det.”(om föräldrarna).....”Vi var bästa vänner som barn (syskon) sedan har vi inte haft någon bra relation, vi pratar aldrig“(Ines).*

*“Min syster är helt beslutsam om att det är pappa som är jordens hemskaste människa när det egentligen är tvärt om (Maria)”.*

*“Jag känner bara att det är skönt att vara likgiltig, att varken älska eller hata henne. Hon ringer ibland och frågar hur jag mår och mår jag dåligt säger jag att jag mår bra (Karin)”.*

**Behov av att skydda de egna barnen.** Flera av informanterna vill skydda sina barn från de starka destruktiva känslor de upplevt under barndomen. Vi har även tagit del av

berättelser där man har en sporadisk kontakt med föräldern och är noga med att inte låta de egna barnen träffa mor/far föräldrarna på egen hand av rädsla för att barnen skall ta skada.

*“Hon får passa sina barnbarn ibland och hon får passa sin tunga annars åker hon ut. Vi är alltid med och jag är väldigt noga med att hon inte får skuldbelägga mina barn på något sätt och jag är väldigt noga med att hon inte får prata illa om andra människor”(Maria).*

*“Jag har ingen relation med min mamma idag. Den är totalt bruten. Den bröts när jag skaffade barn”(Claes).*

### **Stöd och hjälp till barnet.**

**Stöd från andra vuxna än föräldrarna.** Att hålla ihop med syskonen och ha en nära relation med mor och farföräldrar upplevdes som oerhört viktigt. Därutöver har skolan, kamrater och deras föräldrar varit betydelsefulla parametrar. Kamraternas föräldrar har kunnat erbjuda en alternativ bild av hur föräldrar kan vara. Denna positiva bild har varit till hjälp och upplevts som betydelsefull.

*“Farmor har varit en klippa. Utan henne vet jag inte. Hon var klok. Hon höll inte på att fråga en massa, satte inte föräldrarna mot varandra utan tyckte bara det var trevligt att vi kom. Det måste inte vara föräldrarna, bara det är någon.” .....”vilken tur att jag fick komma hem till de där familjerna, det gav mig hopp. Det är viktigt med alla referenser, att man inte blir isolerad i detta, utan får de där vuxna i skolan och kompisar som man kunde gå hem till och se lite andra liv, det är jätteviktigt”(Erika).*

*“Ja min mormor, hon var den enda jag kunde känna 100 procentig tillit till men hon dog när jag var tretton fjorton. Så efter det slöt jag mig inom mig”(Anna).*

*“Jag har varit i andras familjer som jag sökt mig till. Jag har tyckt att andras föräldrar har varit himla underbara för jag har velat vara där hela tiden och det har jag fått vara”(Ines).*



*“Ja hennes familj tog emot mig med öppna armar. För dem var det självklart att ta in mig i sitt liv och de var generösa med det. Det blev min nya familj” (Claes).*

**Skolans betydelse.** Skolan var en trygg och känd plats som gav bekräftelse och stabilitet.

*“Jag hade en riktigt go kompis som varit en stor trygghet. Jag kände mig lugn där och så var det att skolan var rätt så kul. Jag fick bekräftelser för att jag var duktig” (Jackie).*

*“Jag hade det fruktansvärt bra på skolan så det blev mitt andhål. Jag hade lätt för mig, blev uppmuntrad och sedd. Liven var så olika” (Erika).*

**Betydelsen av att syskon håller ihop.** Man behövde varandra och hjälptes åt när föräldrarna bråkade.

*“Vi hade alltid en nära relation. Syrran blev tyst när de (föräldrarna) höll på. Jag hjälpte henne med humor. Jag var clownig, jag var charmig, tramsig. Vi kunde sitta i ett rum och bara skratta. Det var oerhört hjälpsamt, även för min syster. Jag förlöste nog det som hon kapslade in. Jag använde henne på något sätt genom att leva ut det” (Claes).*

*“De fortsatte att bråka efter skilsmässan, de hade ju oss. Vi är tre syskon och vi höll ihop, de kunde inte skilja oss åt på det sättet” (Ines).*

**Eget intresse och reflexiv förmåga.** Flera av berättelserna återger vikten av att kunna reflektera och behovet av ett eget intresse.

*“Jag hade mitt rum, det var min lilla fristad. Jag ritade mycket, lyssnade på musik, pysslade, satt ofta själv. Läste någon bok. Jag tror att böckerna har varit min tillflyktsort, jag älskar fortfarande böcker” (Ines).*

*“Jag var väldigt medveten som liten, jag hade en hög förmåga att reflektera och var väl utvecklad känslomässigt” (Claes).*

*“Det har genomsyrat hela mitt liv, att jag alltid tänker på de bakomliggande orsakerna för att lättare acceptera det som hänt” (Ines).*

**Hjälp som saknades.** Alla informanter uttrycker att det hade varit till hjälp om någon sett dem och givit dem perspektiv och sammanhang på vad som hände där hemma och att hjälpen behövde vara lättillgänglig. Vem denna någon är spelar mindre roll så länge det var en trygg känd person. Informanterna vände sig inte i första hand till den professionella världen för att få hjälp utan i huvudsak till någon som fanns i deras befintliga nätverk där de kände sig trygga.

*“Att någon pratade med mig, mötte mig. Jag tror att den önskan var knuten till någon jag var trygg med. Någon jag kände. Någon som kunde fråga mig hur det är eller hur jag tänkte, tex om varför mamma och pappa gjorde som de gjorde. Att våga prata om det. Som liten frågar man ju inte själv eller säger att man vill prata”(Claes).*

*“Att någon sa till oss att det vi levde inte var normalt för jag trodde ju att det var så här familjer har det. Så jag gick aldrig till någon lärare och sa att jag hade det jobbigt hemma. För vad ska jag klaga på när det är så har det ska vara (Ines).*

*“Man tänker att nu är det en katastrof på gång och det var det ju inte, det var ju skitsaker. Jag hade behövt hjälp att se att det inte var någon katastrof, att det inte är så farligt, det vet man ju inte när man är liten. Det jag saknar var att ingen stod upp för oss och sa det inte är ert fel. Så ska ni inte behöva ha det”(Karin).*

**Önskan om hjälp till föräldrarna.** Informanterna uttrycker att de hade blivit hjälpta om föräldrarna fått hjälp.

*“Jag hade säkert behövt hjälp men framför allt hade de behövt hjälp, framförallt min mamma, det hade varit en avlastning”(Erika).*

*“Det är en naiv tanke, men jag hade önskat att någon mött min mamma med”(Claes).*

**Terapi som inte hjälpte.** De vuxnas berättelser ger en bild av att de som barn gick i terapi för att någon annan ville, det var inte barnens egna önskemål. Fler säger att de kommer ihåg att det var jobbigt och svårt att prata med en främling om svåra saker. De förstod inte vad som förväntades av dem, det var förvirrande och obegripligt och inte till någon hjälp.

*“Första gången var när jag var sex sju år efter skilsmässan. Sen var det i perioder under skollåldern också. För jag är ju en introvert person. Jag är tyst och håller mina känslor instängda. Mamma som har varit en utåtagerande person i sin uppväxt är inte van vid sådana personligheter så hon trodde att jag mådde så jättedåligt och inte berättade något. Jag blev tvingad till många ställen för att prata om problem som jag inte hade. Jag gick dit och svarade på deras frågor och gick hem. Jag målade aldrig upp, det var som att svara ja eller nej på frågor de ställde. Det var jättejobbigt att prata med en främling. Det var absolut inte min grej. Jag gick dit för alla sa till mig att jag skulle göra det“(Ines).*

*“Den terapierfarenheten tror jag skapade lite trauma för mig och min bror, vi var tvungna att vara med på det och de tvingade med oss. Jag vet att min bror tvingades med av min mamma handgripligen, så vi ville ju inte”(Karin).*

*“Hon hette Anita och var psykolog och då fick jag kontakt med ett lekmaterial. Hon satt och tittade på mig och jag blev tillsagd att leka och jag minns det så väl att jag tänkte, jag var åtta år då, att jag inte skulle leka med krigsleksakerna för det kan upplevas som våldsamt. Mycket medvetet valde jag bort det. Jag satt och grejade och tyckte att det var fruktansvärt tråkigt och jag förstod inte vad jag skulle göra. Det var inte ens roligt att*

*sitta där och leka i sandlådan. Psykologen bara betraktade mig, en jätteobekväm situation, jätteförvirrande. Jag var där flera gånger”(Claes).*

*“Pappa och jag hade en BUP-kontakt utifrån mitt beteende. De samtalen var för jävliga för han förställde sig, han var väldigt verbal, han var inte den pappa som han var hemma och jag blev jättearg på mötena, jätteprovocerad. Jag försökte förklara att han sitter där och föreställer sig. Där satt jag och var arg och då blev jag problemet och blev ännu argare, det var så jag hanterade saker”(Claes).*

## **Resultatsammanfattning**

**Konsekvenser under barndomen.** I intervjuerna har framkommit att informanterna har haft gemensamma upplevelser som kan kopplas till varandra, t.ex. barndomens bristande trygghetsupplevelser och att som barn mer eller mindre bära på en känsla av ensamhet och rädsla, vilket lämnat djupa spår. Övergivenhetskänslor, förvirring och en upplevelse av att vara ensam i sin verklighet gjorde att informanterna inte kunde förstå sammanhang och därmed inte heller få sin tillvaro begriplig, KASAM. Att inte förstå föräldrarnas agerande kännetecknar deras berättelser och även dilemmat att problemet var osynligt för andra. Anknypningspersonerna var upptagna av sig själva och sitt eget känsloliv och har därmed inte varit tillgängliga för sina barns behov.

Att ta ansvar för sina föräldrars känsloliv har varit en tung börda för dem och resulterat i en känsla av att inte få finnas med sina egna behov. Informanterna har också beskrivit tyngden i att vara föräldrarnas förtrodda. Bördan har handlat om att bära föräldrarnas berättelser inom sig, en känsla av illojalitet samt förväntningar på sig att behöva ta ställning för den ena föräldern i deras svartmålande av den andre föräldern. Kännetecknande för allas berättelser har varit en oförmåga hos föräldrarna att se lojalitetskonfliktens påverkan på de egna barnen. Informanterna har berättat om känslan av att behöva vara i ett konstant spänningstillstånd. Berättelserna har belyst känslomässig utpressning och hot om förlust av anknypningspersoner. Viktiga känslor som lyfts fram har varit oro, rädsla men även skam och skuld samt en känsla av att vara sviken. Informanterna uttrycker att de var rädda som barn. De beskriver att de har levt i ständig katastrofberedskap vilket innebär att de haft ett ständigt påslaget anknypningssystem. Ingen har hjälpt dem med affektreglering.

**Konsekvenser i vuxenlivet.** Informanterna var samtliga vuxna och har uppnått en medvetenhet då de kan reflektera över barndomens smärtsamma erfarenheter. En konsekvens av barndomens föräldrakonflikt är att rädsla tagit stor plats i deras vuxenliv, rädsla för egen del och rädsla för att det ska hända de egna barnen något. I några av informanternas historier framgår att de bär på en generell rädsla att förlora kontroll över tillvaron samt att de är rädda för att bli övergivna och att inte bli sedda. Återkommande i berättelserna är att informanterna bär på en rädsla för konflikter eller att de inte vet hur de ska hantera dem.

Med undantag för en person kopplar informanterna föräldrakonflikterna och otryggheten i barndomen med specifika svårigheter i vuxenlivet, såsom ätstörningar, träningsmissbruk och missbruk av både alkohol och narkotika som en konsekvens av att under lång tid av sin barndom levat i otrygg tillvaro.

Konsekvensen av att föräldrarna utsatte dem för svåra lojalitetskonflikter har resulterat i att flera har brutit med sina föräldrar eller att man upplever att de egna barnen måste skyddas från den äldre generationens inflytande. Informanterna har tagit ställning till hur relationen med föräldrarna ska se ut. Gällande syskonrelationen, var det endast en informant som beskrev en god kontakt med sitt syskon som vuxen. Det eventuella stöd man haft av varandra under uppväxten finns inte idag. Barndomens utdragna föräldrakonflikter är inte ett ämne man bearbetar tillsammans. Istället går man åt olika håll med en känsla av avstånd mellan sig. I valet av partner har man medvetet sökt efter en trygg, ärlig och öppen relation. Man skattar den egna partnern högt och man värdesätter sin familj. Flera undviker konflikter i sina vuxenrelationer, då man inte vet hur man skall hantera konflikterna. Den stabilitet och trygghet familjelivet för med sig skattas högt mot bakgrund till det känslomässiga kaos barndomen präglats av. Flera har beskrivit en stark rädsla av att bli övergiven av sin partner.

**Stöd och hjälp till barnet.** Stöd kom från mor och farföräldrar, skolan, syskon och kamrater. Fem av informanterna vistades stor del av tiden efter skolans slut i andras hem. Kamraternas föräldrar kunde erbjuda en alternativ bild av hur föräldrar kunde vara och denna positiva bild var till hjälp och upplevdes som betydelsefull. Professionellt stöd valdes bort, hjälpen behövde vara mera lättillgänglig, gärna i deras befintliga nätverk där de kände sig trygga. Den professionella hjälpen upplevdes i barndomen som mindre hjälpsam, det var svårt och känsligt att prata med en främling om svåra saker. Några av informanterna gick som barn i terapi, men det var inte till hjälp, snarare förvirrande och obegripligt. Den professionella världen, i den mån den fanns, var inte till någon hjälp.

Det man önskade som barn var att få tillgång till kända, trygga vuxna som var tillgängliga och gjorde tillvaron begriplig och hanterbar, KASAM. Alla uttrycker att det hade varit till hjälp om någon sett dem, bekräftat dem och gett perspektiv. Vem denna någon var spelade mindre roll så länge det var en trygg känd person. De ville ha någon att dela sin bild av verkligheten med, denna upplevelse hade varit hjälpsam i sig. Informanterna uttrycker även att de hade blivit hjälpta om föräldrarna fått hjälp.

## **Diskussion**

I denna retrospektiva studie har syftet varit att undersöka barns uppväxtvillkor i familjer med allvarliga och utdragna föräldrakonflikter och vilka konsekvenser detta lett till i barndomen och som vuxen samt hur stöd och hjälp kan utformas. Barnets utsatthet har synliggjorts genom informanternas beskrivningar men även vad erfarenheterna ger för konsekvenser i vuxen ålder. Utifrån tolkning av empiriskt material, yrkeserfarenhet och tidigare forskning vill vi lyfta fram en del av de aspekter som vi finner viktiga.

### **Metod och urvalsdiskussion**

Utifrån studiens syfte och frågeställningar bedöms val av metod och tillvägagångssätt som mest lämplig. Inledningsvis var ambitionen att nå en så bred urvalsgrupp som möjligt men av praktiska skäl användes den s.k. snöbollsmetoden. Det resulterade i att de informanter som intervjuades var bekanta till författarnas vänner som i sin tur inte kände till varandra. Snöbollseffekten lämpar sig mycket bra i strävan efter att finna informanter med störst erfarenheter i ämnet. En reflektion har gjorts över vikten av att kritiskt ifrågasätta vem eller varför en person rekommenderar en annan person. Har urvalsgruppen bestått av en alltför homogen grupp? Informanterna är lika ifråga om samhällsklass, utbildningsnivå och att alla är föräldrar samt kommer från Sverige. Olikheter är ålder, kön, yrkestillhörighet. Hur hade resultatet blivit om människor i mer utsatta livsvillkor hade intervjuats?

Beroende på vilken lins man tittar igenom beskriver man sin barndom. Frågan är hur studiens resultat hade sett ut om man intervjuat personer som inte på samma sätt medvetet reflekterat över barndomens påfrestningar. Våra informanter har kunnat reflektera och ta ställning. Reflektionens betydelse är viktig att framhålla för att kunna förhålla sig och

medvetet ta ställning till sin historia, för egen del och för de egna barnens skull. I efterhand kan konstateras att studiens informanter var mycket verbala och generösa. Det är inte sannolikt att studien fått samma informativa livsberättelser om urvalet hade bestått av unga studenter som ännu inte fått distans till barndomens erfarenheter.

Denna kvalitativa studie är liten men unik då det inte finns mycket svensk forskning inom området vuxnas erfarenheter av barndomens föräldrakonflikt. Därför föreslås att studien replikeras, en motsvarande studie med större urval utifrån flera olika grupper, men med samma tema, i syfte att undersöka om liknande resultat uppnås? Genomförandet av flera intervjuer med varje informant skulle också kunna bidra till en djupare tolkning och förståelse av ämnet, och därmed öka trovärdighet. För att undersöka om resultatet från denna studie delas med andra (generaliserbarhet), skulle fler studier behöva genomföras för att jämföra resultat.

## **Resultatdiskussion**

*Övergivenhet och rädsla.* Informanterna i denna studie berättar om känslor av övergivenhet och rädsla både som barn och som vuxen. Författarna till denna studie vill lyfta fram att man som vuxen beskriver oproportionerlig stor rädsla för att det ska hända de egna barnen något samt en rädsla att bli lämnade av sin partner. Flera säger också att de är rädda att bli avvisade och undviker medvetet konflikter för att man inte vet hur man skall hantera dem. Utifrån ett anknytningsperspektiv menar författarna att informanterna söker en "trygg hamn". I valet av partner har informanterna medvetet sökt efter en trygg, ärlig och öppen relation. Gähler, Hong och Bernhardt (2009) har funnit att personer som upplevt skilsmässa som barn löper 40 % högre risk att själva skilja sig, vilket kan kopplas till denna studies resultat av svårigheter i relation med tillit till partnern och konflikträdsla i allmänhet.

Roth, Harkins och Eng (2014) har funnit att konflikter mellan föräldrarna under barndomen kan leda till att man som ung vuxen har låg tilltro till relationers varaktighet och svårigheter i parbildning med bristande tillit till partners. Denna studie visar att motsvarande svårigheter i relationer har följt med informanterna även längre upp i vuxenlivet. Man har som vuxen en försiktighet att utmana relationen i risk att äventyra den. De månar om en stabil förutsägbar relation med sin partner där de är känslomässigt trygga. Utifrån detta resultat reflekterar författarna över hur informanternas bristande erfarenheter i konfliktlösning påverkar deras barns förmåga att lösa konflikter. Den sociala inlärningsteorin förklarar att beteende lärs in genom att observera andras agerande (Bandura, 1977). Informanternas avståndstagande till föräldrarnas konflikthanteringssätt påverkar dem som rollmodeller i deras

eget föräldraskap, en vilshenhet att hantera konflikter i nuvarande relationer. Cui och Fincham (2010) har sett samband mellan vuxnas erfarenheter av barndomens förädrakonflikter och egna konfliktlösningsförsök i relationen.

*Lojalitetskonflikt.* Informanterna beskriver att de som barn ständigt fick balansera och ta hänsyn till föräldrarnas behov, vilket ledde till att man som vuxen blivit känslig för andras mående. Låg självkänsla har varit en ständig följeslagare och man har fått svårt att sätta nödvändiga gränser. Denna studies resultat visar på konsekvensen av att föräldrarna svikit genom att utsätta informanterna för svåra lojalitetskonflikter, vilket har medfört att flera informanter i vuxen ålder har brutit med sina föräldrar. Det fynd författarna gjort är man upplever att de egna barnen måste skyddas från den äldre generationens inflytande, informanterna vill skona sina barn från den smärta man själv kände som liten. Van Lawick och Visser (2015) menar att långvariga och bittra konflikter kan ses som barnmisshandel.

Amato och Sobolewski (2001) menar i sin forskning att föräldrars äktenskapliga problem försvagar de känslomässiga banden mellan barn och förälder under uppväxten. Dessa försvagade förälder-barn band leder i sin tur att man som vuxen bär på känslor som låg självkänsla, generell olycklighetskänsla och risk för ångest. Även Amato och Afifi (2006) belyser att skilsmässoforskning visar ett samband mellan tonåringars känslor av att vara i lojalitetskonflikt mellan föräldrar, egna inre problem samt svag förälder- barn relation. Deras studie, liksom denna studie, visar att samma bekymmer fortsätter upp i vuxen ålder.

*KASAM.* Informanternas liv har inte varit förutsägbart eller begripligt, som barn tycks man haft ett lågt KASAM (Antonovsky, 2005). De har under uppväxten levt i ett spänningstillstånd, vilket i vuxen ålder lett till oro och rastlöshet som hos vissa av informanterna hanterats med missbruk, anorexi och extrem träning. Skyddsfaktorer (Werner och Smith, 1992) kan vara det stöd man fick av den äldre generationen och kamraters föräldrar samt skolan. Wrangsjö (2009) menar att barns kamraters föräldrar kan vara betydelsefulla när den egna familjen har svårigheter. I denna studie framkommer att denna resurs kan ha en avgörande stabiliserande funktion. Informanterna lyfter mor- och farföräldrar som en hjälpande faktor men man pratade inte om det svåra. De uttrycker att det hade varit till hjälp om någon bekräftat dem och givit dem perspektiv. I mötet med föräldrarna tycks ofta nätverkets betydelse glömmas bort. Till skillnad mot förr är det vanligt att man bor långt från mor och farföräldrar. En slutsats är att ansträngningar bör göras gällande att undersöka vilka andra viktiga vuxna som finns i barnets vardag och ställa frågan om det går att engagera någon som stöd och hjälp till barnet ur dess naturliga nätverk?



*Stöd och hjälp av andra.* Trots vår lagstiftning, Barnkonventionen, BBIC och vår egen kunskap så ser vi inte att barn i starka och utdragna föräldrakonflikter fått det bättre. Författarna hade en förförståelse kring att den professionella hjälpen var mer hjälpsam för barn än vad det visat sig i denna studie. Ett viktigt fynd som studien visar är att informanterna inte har uppfattat de professionellas hjälp som hjälpsam. Denna nya kunskap, att terapin varit felriktad eller uteblivit, gör att författarna bekymras över om tillgängliga professionella hjälpinsatser, trots goda intentioner, är till hjälp? Informanterna beskriver att de hade behövt en lättillgänglig, trygg, känd vuxen i deras befintliga nätverk att prata med om hur man hade det. Främst hade de varit hjälpta om föräldrarna fått hjälp. En viktig frågeställning blir utifrån denna kunskap: *På vilket sätt kan man hjälpa de vuxna att hantera sina känslor och på så sätt hjälpa sina barn?*

Grych och Fincham (1993) skriver om betydelsen av hjälpsamheten i föräldrarnas förklarningar till barnet, vad konflikten handlar om. Grych och Finchams uppfattning att det är hjälpsamt för barnet att göra det svåra pratbart med föräldrarna. Betydelsen av skuldavlastning delas av denna studies författare. Det tycks som att hjälpen bör gå via föräldrarna genom att förbättra föräldrelationen. Informanterna i denna studie har uttryckt att de känt sig ensamma och velat få konflikten begriplig och få hjälp med skuldavlastning.

En hjälp till föräldrarna att sätta barnet i fokus skulle kunna vara det som Hafstad och Övreeide (2012) belyser utifrån vikten av att skapa ett triangulerande samtal med barnet och föräldern, så att en trygg vuxen länkar kontakten till terapeuten. Författarna vill lyfta anknytningsbaserad familjeterapi som en möjlighet för barn och föräldrar att närma sig varandra i en känslomässig och reflexiv dialog (Hughes 2007).

Sarrazin och Cyr (2007) belyser att föräldrar måste få insikt i att deras agerande får konsekvenser för barnets mående, nu och i framtiden, vilket denna studies författare har erfarenhet av kan vara svårt att nå fram med. Cementerade uppfattningar kring övertygelsen att det är den andra föräldern som är problemet försvårar detta. Föräldrarna är många gånger upptagna av sitt egna känslomässiga lidande vilket kan leda till en mindre förmåga att känna av smärtan hos sina barn. Föräldrarna blandar ihop sina känslor av sorg och besvikelse mot partnern med barnets behov av föräldern, vilket leder till att stora ansträngningar görs från föräldern att "rädda" sitt barn från den andres negativa påverkan. Författarna reflekterar över frånvaron av den intersubjektiva delaktighet barn är beroende av, d.v.s. att föräldern delar och accepterar barnets känslor, om inte på egen hand så kanske med hjälp av terapeuten, vilket överensstämmer med Hughes (2007) bild av vad som sker på ett inre plan hos var och en i

barn/föräldra terapier: *“The Child, like her parent, is in the therapist’s mind and heart, and the child, like her parents, experiences this”*.

Författarna till denna studie reflekterar över att ansträngningar att nå fram med hjälpen kan även försvåras av att när barn utvecklar symtom pga. föräldrakonfliktens stress, söker föräldrar enskild hjälp till barnet istället för att se helhetsbilden och förlägga ansvaret på vuxennivå.

Denna studie har visat att enskild terapi inte har varit till hjälp för barnen vilket även Van Lawick och Visser (2015) menar. De lyfter fram att så länge barnets kontext inte är förändrad, d.v.s. att föräldrarna fortfarande bråkar, är psykoterapi inte till hjälp för barnet, men fann att kreativa metaforiska uttrycksformer kunde vara till hjälp. Van Lawick och Visser (2015) lyfter att barnet inte vill behöva välja men kan vara tvungen att göra detta då det håller på att slitas itu. Denna smärtsamma upplevelse behöver barnet hjälp att sätta ord på. Det överensstämmer med vad informanterna i denna studie låtit oss ta del av angående att vara budbärare och vara i lojalitetskonflikter. Ett sätt att möta barns och föräldrars behov möjliggörs genom parallella barn och föräldragrupper enligt vad Van Lawick och Visser (2015) förespråkar. Ett liknande sätt att arbeta med familjer i grupp beskrivs av Asen och Scholz (2009) med Multi Family Therapy (MFT). Författarna till denna studie vill lyfta fram möjligheten att kombinera ovanstående olika metoder för att möta hela familjens behov i ett familjeterapeutiskt arbete. Dessa skulle kunna kombineras till en ny behandlingsmodell. Som professionella har författarna erfarenhet av att terapeuter försöker hjälpa barnet att uppnå en förståelse för situationen genom att lyssna och vara en röst till barnet. Ambitionen är dessutom att föräldrarna får möjlighet att sortera och nyansera och på så vis göra situationen mer begriplig och hanterbar för både sig själva och för barnet. Trots detta är det inte ovanligt att professionella i syfte att hjälpa barnet ställer frågor som pressar dem. Det är författarnas förhoppning att ovanstående förslag till familjesystemisk modell skulle kunna förhindra detta. Önskvärt vore om barn kunde få finnas till för sin egen skull.

## **Rekommendationer:**

Utifrån de resultat som framkommit i denna studie, d.v.s. att informanterna inte funnit den professionella hjälpen som hjälpsam, samt att familjefokuserat arbete kring ämnet ej finns utvecklat i Sverige, finns förbättringsområden. Författarna ger härmed förslag till hur insatser med familjer med föräldrar i långdragna konflikter kan utformas.

- Verksamheter bör ha en systemisk grundsyn när barn utvecklar symtom i föräldrakonfliktens spänningsfält. Ansvar för konflikten måste förläggas på föräldrarnivå för att uppnå en helhetsbild av problemet. Enskilda samtal kan vara svårt för ett barn som noga behöver överväga det som sägs. Däremot har kreativa uttryckssätt visat sig hjälpsamma för barnet och bör därför användas.
- Professionella bör vara uppmärksamma på att barnet behöver andra betydelsefulla vuxna i sin närhet när deras anknytningspersoner är i konflikt, ställföreträdande anknytningspersoner. Ansträngningar bör göras att engagera nätverket

## Referenslista

- Almänna Barnhuset (2015). Barnets rättigheter i vårdnadstvister. Hämtad 2 maj 2015 från Allmänna barnhuset: <http://www.allmannabarnhuset.se/wp-content/uploads/2015/04/Barnens-r%C3%A4ttigheter-i-v%C3%A5rdnadstvister.pdf>
- Antonovsky, Aaron. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). Feeling Caught between Parents: Adult Children's Relations with Parents and Subjective Well-Being. *Journal of Marriage and Family*, (1). 222-235-.
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The Effects of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review*, (6). 900-921.
- Asen, E., & Scholz, M. (2009). *Multi Family Therapy: concept and Techniques*, London: Routledge.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall.
- Bauer, J. & Engvén, M. (2007). *Varför jag känner som du känner: intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Booth, A., & Amato, P. R. (1994). Parental Marital Quality, Parental Divorce, and Relations with Parents. *Journal of Marriage and Family*, (1). 21-34.
- Brantzaeg, I. Smith, L. & Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparasjoner. Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Bris rapport (2013). *Lyssna på mig, barnets upplevelse av skilsmässa och föräldrars konflikter*. Hämtat 2 februari 2015 från Bris:  
[https://www.bris.se/upload/Articles/BRIS\\_Lyssnapamig.pdf](https://www.bris.se/upload/Articles/BRIS_Lyssnapamig.pdf)
- Broberg, A. Almqvist, K. & Tjus, T. (2003). *Klinisk barnpsykologi - Utveckling på avvägar*. Stockholm:Natur & Kultur.
- Broberg, A. Granqvist, P. Ivarsson T. & Risholm-Mothander, P. (2006).  
*Anknytningsteori - Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm:  
Natur & Kultur.
- Broberg, A. Granqvist, P. Ivarsson T. & Risholm-Mothander, P. (2008). *Anknytning i praktiken-Tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Cui, M., & Fincham, F. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal relationships*, 17, 331-343.
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387-411.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2) 105-112.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive – contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1993). Children's Appraisals of Marital Conflict: Initial Investigations of the Cognitive-Contextual Framework. *Child Development*, (1). 215-230.

Gähler, M. (1998). *Life after divorce : economic, social and psychological well-being among Swedish adults and children following family dissolution* (Doktorsavhandling). Stockholms universitet, Institutet för social forskning.

Gähler, M., Hong, Y., & Bernhardt, E. (2009). Parental divorce and union disruption among young adults in Sweden. *Journal Of Family Issues*, 30(5), 688-713.

Hafstad, R. & Övreeide, H. (häftad 2012). *Föräldrafokuserat arbete med barn*. Stockholm: Liber.

Hansson, K., & Cederblad, M. (1995). Salutogen familjeterapi. *Fokus på familjen*, 1, sid 3-18.

Hårtveit, H. & Jensen, P. (2005). *Familjen plus en. En resa genom familjeterapins praktik och idéer*. Stockholm: Mareld.

Hughes, D. (2007). *Attachment focused family therapy*. New York: WW Norton & Company.

Johnson, S. (2012). *Håll om mig*. Brottbys: OrdGlob Förlag.

Killen, K. (2000). *Barndomen varar i generationer*. Oslo: Kommuneforlaget AS

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lantz, A. (2007). *Intervjumethodik*. Lund: Studentlitteratur.

May, T. (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur

Minuchin, S. & Fishman, C. (1990). *Livets dans*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. .

Olsson, G. (2008). *Berättelser som utgångspunkt*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Roth, K. E., Harkins, D. A., & Eng, L. A. (2014). Parental Conflict During Divorce as an Indicator of Adjustment and Future Relationships: A Retrospective Sibling Study. *Journal Of Divorce & Remarriage*, 55(2), 117-138.  
doi:10.1080/10502556.2013.871951
- Sarrazin, J., & Cyr, F. (2007). Parental Conflicts and Their Damaging Effects on Children. *Journal Of Divorce & Remarriage*, 47(1/2), 77-93.
- SCB. (2013). *Barn, föräldrar och separationer – Utvecklingen under 2000-talet*. Demografiska rapporter 2013:1
- Socialstyrelsen. (2011). *Interventioner för att förebygga och hantera föräldrars konflikter och tvister kring vårdnad, boende och umgänge – en systematisk översikt om effekter*.  
<http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/attachments/18381/2011-6-32.pdf>
- Socialstyrelsen. (2013). *Förstudie om försöksverksamhet med separationsteam - redovisning av regeringsuppdrag*.
- SOU 2011:51 *Fortsatt föräldrar - om ansvar, ekonomi och samarbete för barnets skull*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Stern, D. (2005). *Ögonblickets psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Svensk författningssamling. *Lag (2003:460) om etikprovning av forskning som avser människor*. Hämtat 1 april 2015 från Riksdagen:  
[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning\\_sfs-2003-460/](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning_sfs-2003-460/)
- Van Lawick, J., & Visser, M. (2015). No kids in the middle: Dialogical and creative work with parents and children in the context of high conflict divorces. *Australian*

*and New Zealand Journal of Family Therapy*, Vol.36, 33-50, doi:  
10.1002/anzf.1091.

Wallroth, P. (2010). *Mentaliseringsboken*. Stockholm: Karneval förlag.

Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992). *Att växa mot alla odds*. Stockholm: Svenska  
föreningen för psykisk hälsa.

Wrangsjö, B. (2009) *Familjens livscykel*. Stockholm:Mareld.

Ängarne-Lindberg, T., & Wadsby, M. (2009). Fifteen years after parental divorce: mental  
health and experienced life-events. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 63(1), 32-43.



## Bilagor

### Bilaga 1.

Intervjuguide.

- Vad minns du om att vara barn till föräldrar i konflikt?
- Vad handlade konflikten om?
- Hur brukade det se ut när konflikten utspelade sig?
- Hur såg det ut när konflikten inte var synlig?
- Har du någon ide till att det såg ut som det gjorde?
- Kommer du ihåg hur du hanterade situationen?
- Kommer du ihåg hur du tänkte, kände, gjorde?
- Kunde du gå till någon/något när du behövde hjälp?
- Vad var det som var hjälpsamt med det?
- Vad önskar du att du hade fått för hjälp som barn?
- Vilka erfarenheter har du gjort utifrån hur du hade det i din barndom?
- Familjebildning?
- Val av partner?
- Val att inte inleda en relation?
- Är det något viktigt vi har glömt at

## Bilaga 2.

Informationsbrev om vår studie

Hej!

Vi studerar till legitimerade psykoterapeuter vid Lunds universitet och gör nu vår uppsats. I vårt examensarbete kommer vi att göra en undersökning om hur man som barn upplevde starka föräldrakonflikter. Var du under barndomen med om utdragna konflikter? Det skulle i så fall vara till ovärderlig hjälp om du var en av dessa informanter.

Vi vill genom intervjuer ta del av tankar och kunskap för att få värdefull information om vad vuxna bör tänka när man möter barn i utdragna föräldrakonflikter.

Rent praktiskt kommer det att gå till enligt följande: Den cirka en timmes långa intervjuen kommer att bandas. Materialet kommer att avidentifieras och därefter raderas. Anonymitet är därmed garanterad. Man kan när som helst välja att avbryta deltagandet.

Intervjuerna kommer att ske under hösten/vintern 2014. Har ni några frågor angående undersökningen får ni gärna ringa oss. Är du intresserad så tveka inte att höra av dig!

Med vänliga hälsningar

Helene Schmidt

[Helene.schmidt1@gmail.com](mailto:Helene.schmidt1@gmail.com)

0763-404022

Maria Gerklev

[Maria.Gerklev@gmail.com](mailto:Maria.Gerklev@gmail.com)

0730-393276

Kursansvarig:

Ingemar Ericsson

Universitetsadjunkt. Leg psykolog, leg psykoterapeut.

Handledare :

Ylva Benderix

leg sjuksköt, leg psykoterapeut, familj, dr i vårdvetenskap