



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

“Det blir nästan sarkasm att kalla en funktionsnedsättning en tillgång”

En kvalitativ studie om upplevelsen av att vara förälder med ADHD

Petra Henningsson & Maria Ley

Kandidatuppsats (SOPA 63)

VT 2021

Handledare: Johan Cronehed

Abstract

Authors: Petra Henningsson & Maria Ley

Title: "It is almost sarcasm to refer to a disability as an asset" - A qualitative study regarding the experience of being an adhd-diagnosed parent

Supervisor: Johan Cronehed

Assessor: Henriette Frees Esholdt

Based on seven qualitative, semi-structured interviews with adhd-diagnosed parents, our aim is to deepen the knowledge regarding the positive and negative impacts in parenthood, concerning their own experiences. The purpose of this study is also to get an insight into how society's expectations of parents affect the adhd-diagnosed parents view upon themselves.

The theoretical framework used was stigma, coping and parenting styles with an analysis conducted by thematic analysis. The conclusion of the study is that adhd-diagnosed parents experience both opportunities and obstacles in their parenthood due to the diagnosis. The most significant positive effect is the increased understanding and affection a shared diagnosis with a child can cause. Negative effects are related to difficulties obtaining structure, tiredness and low energy as well as experiencing ignorance from the environment. Other findings are that parents tend to self-stigmatize themselves when they are reflected in others, and that self acceptance and openness about the diagnosis increases understanding and humility from the surroundings.

Keywords: Adhd, parenting, neuropsychiatric disabilities, coping, stigma, parenting styles

Innehållsförteckning

Abstract	2
1. Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställning	6
1.4 Arbetsfördelning	6
2. Kunskapsläget	7
2.1 Oförutsägbar uppfostran och kunskapsbrist	8
2.2 Föräldrar med adhd	8
2.3 Självfokuserade strategier	9
2.4 Föräldraförmåga	10
2.5 Positiva aspekter av adhd	11
2.6 Sammanfattning	12
3. Teori	13
3.1 Copingteorin	14
3.2 Stigma	15
3.3 Teori om föräldrastilar	17
4. Metod och metodologiska överväganden	19
4.1 Metodval	19
4.2 Urval	20
4.3 Respondenterna	21
4.4 Insamling av empiriskt material	22
4.5 Bearbetning av det insamlade materialet	23
4.6 Tillförlitlighet	24
4.7 Forskningsetiska överväganden	25
5. Resultat och analys	26
5.1 Upplevelsen av föräldraskapet med adhd	27
5.1.1 Upplevelsen av möjligheter	27
5.1.2 Upplevelsen av hinder	34
5.2 Upplevelsen av samhällets förväntningar	40
5.2.1 Individen och omgivningen	40
5.2.2 Föräldraskapet och omgivningen	43
6. Sammanfattning och diskussion	46

6.2 Avslutande diskussion	50
6.3 Framtida forskning	51
Referenser:	52
Bilagor	55
Bilaga 1	55
Bilaga 2	56

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Det är inte lätt att vara förälder. Den amerikanska professorn Kirby D. Deater-Deckard (2014) beskriver i sin bok *Parental stress* att allt föräldraskap innebär stress, en förmåga att anpassa sig och hårt arbete. Utöver att barnets alla behov ska mötas behöver även arbetsliv och vardag handhas. Huvuddelen föräldrar försöker uppfylla kraven på gott föräldraskap så som de upplever att det ser ut utifrån omgivningens, sin egen och barnets uppfattning. De föräldrar som inte har resurser att lyckas med detta utvecklar i högre omfattning föräldrastress, vilket kan kopplas till flera negativa konsekvenser, däribland depression och anknytningssvårigheter (Deater-Deckard 2014). Av den anledningen är det viktigt att föräldrar ser sig själv som lyckade i sin föräldraroll. För föräldrar med adhd¹ är det än mer problematiskt att uppnå en perception av att vara en lyckad förälder (Hirvikoski, T et al. 2017), då symptomen av diagnosen generellt försvårar för individer att hantera allt vad föräldraskap innebär. Personer med adhd redogör ofta för en känsla av utanförskap och svårigheter att förstå sociala regler vilket även kan komplicera tolkningen av omgivningens förväntningar på föräldraskap.

Forskning rörande symptomen vid diagnosen adhd och relaterade för- och nackdelar är omfattande, vilket även gäller studier angående den påverkan det har på barn att de själva eller deras föräldrar har funktionsnedsättningen adhd. Avsikten med denna studie är dock inte att titta på den generella upplevelsen av adhd eller att bedöma föräldraförmågan hos målgruppen. Intentionen är att få en bild av föräldrars *upplevelse* av föräldraskapet där huvudfokus är diagnosens eventuella inverkan på föräldraskapet, såsom hinder och möjligheter med anledning av att tidigare forskning inom området är underrepresenterad. Studien ämnar även undersöka målgruppens upplevelse av omgivningens förväntningar på föräldraskap, detta

¹ Attention Deficit Hyperactivity Disorder - adhd, är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Symptombilden karaktäriseras av svårigheter med uppmärksamhet, impuls kontroll och överaktivitet.

därför att fokus inom tidigare forskning i det specifika området ofta ligger på föräldrarnas upplevelse av barnets diagnos och hur denna bäst kan hanteras. Eftersom heritabiliteten är hög (Socialstyrelsen 2019) när det kommer till neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är ambitionen att skifta fokus och undersöka föräldrarnas upplevelse av sin egen diagnos i förhållande till sitt föräldraskap, eftersom detta i sin tur påverkar barnet. Familjer som tillhör denna målgrupp har en ökad social riskfaktor (Socialstyrelsen 2019) och kan komma att bli föremål för sociala insatser varför denna studie är av relevans för socialt arbete.

1.2 Syfte

Utifrån adhd-diagnostiserade föräldrarnas egna berättelse om sina upplevelser avser studien ge djupare kunskap för de hinder och möjligheter dessa personer upplever i sitt föräldraskap till följd av sin funktionsnedsättning. Studien syftar även till att få en bild av hur dessa föräldrar upplever omgivningens förväntningar på föräldraskap.

1.3 Frågeställning

Hur upplever föräldrar med adhd sitt föräldraskap?

Hur ser föräldrar med adhd på sitt föräldraskap utifrån omgivningens förväntningar?

1.4 Arbetsfördelning

Under arbetets gång har vi kontinuerligt stått till varandras förfogande för diskussioner, vägledning, förslag på litteratur och språkliga förändringar. Vi hade inte enskilt kunnat presentera någon del av arbetet i sin nuvarande form. En studie är svår att genomföra gemensamt utan att båda skribenter har en djup förståelse för alla olika delar och ambitionen har därför varit att utföra arbetet i nära anslutning till varandra. Studiens tidsbegränsning och det improduktiva i att författa kapitlen tillsammans har nödgat oss att dela upp det primära huvudansvaret för några av studiens olika moment mellan oss. Eftersom vi samtidigt velat försäkra oss om ett enhetligt språkbruk och en röd tråd har momenten diskuterats inför och under författandet. Framställandet och bearbetning av det empiriska materialet har

fördelats jämt mellan oss. På de grunderna anser vi att studien är ett gemensamt alster. Vi är nöjda med varandras insatser och det samarbete vi har haft.

2. Kunskapsläget

I detta avsnitt presenteras forskning med relevans för syfte och frågeställningar då avsikten är att relatera studien till befintlig kunskap på det aktuella området. Forskning söktes via Lubsearch och databasen Google Scholar med sökorden “förälder”, “föräldraskap”, “föräldraförmåga”, “adhd”, “neuropsykiatrisk funktionsnedsättning”, “föräldrars upplevelse” och “barn” i olika kombinationer samt med de engelska motsvarigheterna. Det har visat sig vara svårt att hitta relevant vetenskaplig kunskap i ämnet, eftersom tidigare forskning gällande föräldrar med adhd är begränsad. Däremot finns det forskning angående vuxna med adhd samt hur funktionsnedsättningen påverkar kognitiva förutsättningar² och därmed individen. Merparten av studierna är inte kopplade till föräldraskap men kan ändå anses vara relevanta eftersom kognitiva förutsättningar inverkar på föräldraskapet. En av studierna som redovisas nedan är Socialstyrelsens kartläggning och analys, *Konsekvenser för vuxna med adhd* (Socialstyrelsen 2019). Rapporten belyser diagnosens komplexitet samt beskriver hur symptombild och svårighetsgrad varierar såväl mellan personer med adhd som över tid och i olika situationer. Ytterligare kunskap som redogörs för är information från föreläsningen *Föräldrar med adhd* av Tatja Hirvikoski, Therese Lindström & Sofia Buddgård (2018) där deras arbete med målgruppen presenteras. En flerfallsstudie gällande föräldrar med adhd *Self-protective strategies of parents with ADHD and their children as mediated by sensitivity – a multiple-case study* av Milla Syrjänen, Airi Hautamäki, Natalia Pleshkova och Sinikka Maliniemi (2019) samt en kunskapsöversikt gällande *Föräldraskap hos vuxna med adhd eller autismspektrumtillstånd -konsekvenser för barnet samt metoder för stöd* skriven av Gunnel Janeslätt och Afsaneh Roshany (2015). Här presenteras även en studie som fokuserar på fördelar med adhd, *The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation*

² Kognition innebär hjärnans förmåga att bearbeta och tolka information. Kognitiva svårigheter innebär till exempel nedsatt koncentrationsförmåga, glömska och svårigheter att följa instruktioner.

of successful adults with ADHD författad av Jane Ann Sedgewick, Andrew Meerwood & Philip Asherson (2018).

2.1 Oförutsägbar uppfostran och kunskapsbrist

Socialstyrelsens (2019) kartläggning och analys klargör att adhd är ett heterogent tillstånd som kan kvarstå livet ut och att adhd innebär ett sjukdomstillstånd som kräver en helhetssyn över flera olika perspektiv parallellt. Rapporten riktas främst mot konsekvenser vad gäller arbetslöshet och sjukskrivning men behandlar även kort föräldraförmåga och hur denna kan påverkas av adhd. Resultatet från kartläggningen kan bidra med kunskap om hur vuxna med adhd kan komma att påverkas av funktionsnedsättningen (Socialstyrelsen 2019). Rapporten åskådliggör att det finns relativt få forskningsstudier om vuxna och föräldraskap relaterat till adhd eller autismspektrumtillstånd³, vilket bekräftar att det finns ett behov av att fylla dessa kunskapsluckor. Däremot hänvisas det i kartläggningen till en studie som sammanställt kunskap om föräldrar som har adhd eller autismspektrumtillstånd, samt evidens för metoder som kan ge stöd i föräldraskapet. Studien visar att tänkbara konsekvenser främst handlar om *negativt föräldraskap*⁴ och bristande känsloreglering. Vidare visar studien att det kan vara problematiskt för barn att ha föräldrar med uttalade adhd-symptom, eftersom de riskerar att få en oförutsägbar och motsägelsefull uppfostran. Enligt studien behövs det därför mer uppmärksamhet kring frågor gällande själva funktionsnedsättningen kopplat till föräldraskapet, i mötet mellan professionella och vuxna personer med adhd (Socialstyrelsen 2019).

2.2 Föräldrar med adhd

Tatja Hirvikoski, docent i klinisk psykologi, Therese Lindström, psykolog och Sofia Buddgård, arbetsterapeut, förklarar i den digitala föreläsningen *Föräldrar med adhd (2018)* hur föräldraskapet och familjelivet kan innebära många samtida krav på

³ Autismspektrumtillstånd är ett samlingsnamn för funktionsnedsättningar som påverkar individens kommunikationssätt, tankesätt och sätt att vara. Autismspektrum och adhd är vanliga samsjukdomar.

⁴ Positivt och negativt föräldraskap har ingen tydlig definition men baseras på Baumrinds (1967) teori om föräldrastilar. *Auktorativ föräldrastil* respektive *försummande föräldrastil* anses dock ligga till grund för det positiva respektive det negativa föräldraskapet. Se 3.3 Teori om föräldrastilar s. 17-19.

*exekutiv*⁵ funktion samt att målgruppen möter utmaningar i familjevardagen, vilket kan bli särskilt utmanande för målgruppen eftersom adhd ofta är synonymt med exekutiva svårigheter. Enligt undersökningen uppger föräldrar med adhd att de har svårigheter med det praktiska såsom att organisera, planera, prioritera, minnas saker och att samordna. Andra utmaningar målgruppen uppger gällande föräldraskapet gentemot barnen är att behålla fokus, vara närvarande och att lyssna på barnet. Därpå uppger de att tålmod, känsloreglering, att hålla plan, strategi samt att vara konsekvent är ytterligare prövningar. Författarna beskriver hur detta skapar stress inom familjen och att upplevelsen av stress ökar impulsivitet samt riskerar att missgynna mänskliga relationer. Artikelförfattarna kungör att utmaningarna som föräldrar med adhd och deras barn möter kan inverka på familjehälsan genom att upplevelsen av stress kan skapa konflikter, negativa känslor och oro. Upplevelsen av stress kan även göra det än svårare för föräldrar med adhd att hantera impulser mer eftertänksamt. Vidare framgår att känslor av otillräcklighet och utmattning är vanligt och att föräldrar med adhd har samma föräldra-värderingar som föräldrar utan adhd. Majoriteten av föräldrarna uppger att de vill vara lyhörda och närvarande i föräldraskapet, att de vill guida sitt barn och vara en god förebild. Undersökningens slutsats är att föräldrar med adhd har samma värderingar och målbild inom föräldraskap som föräldrar i allmänhet, men att de även har svårigheter och utmaningar som de kämpar med (Hirvikoski, Lindström & Buddgård 2018).

2.3 Självfokuserade strategier

I flerfallsstudien *Self-protective strategies of parents with ADHD and their children as mediated by sensitivity – a multiple-case study*, gällande föräldrar med adhd, har Milla Syrjänen, Airi Hautamäki och Natalia Pleshkova Sinikka (2019) undersökt hur föräldrar i relation till sina barn använder strategier för att skydda sig själva. Studien visar att föräldrar som har adhd och en känslighet för stress, kan vara upptagna med att hantera sin egen stress samt fokusera på att reglera sina egna känslor istället för att möta sina barns behov, vilket i sin tur kan äventyra förmågan att ge trygghet och tröst till sitt barn. Föräldraskap innebär exempelvis att föräldern ska kunna ge

⁵ Exekutiv förmåga innebär handlingsförmåga, förmågan att tänka ut, planera och att slutligen utföra handlingen.

trygghet samt skydda och stötta sitt barn såväl fysiskt som psykiskt. Barnet ska med föräldrarnas hjälp kunna utvecklas till sin fulla potential, använda föräldern som en trygg bas att utforska världen tillsammans med och som en säker hamn att återvända till när barnet behöver trygghet. Adhd är bland annat kopplat till svårigheter att prioritera och att avgöra vilken situation som kräver individens uppmärksamhet, i synnerhet om situationen innebär en egen upplevelse av stress eller oro. Det finns en risk att barnet blir desorienterat om föräldern fokuserar på sig själv under en stressfylld eller orolig situation, istället för att erbjuda barnet tröst och trygghet. Genom föräldrarnas närvaro och trygghet kan barnet få möjlighet att skapa mening av sina negativa erfarenheter genom att tillsammans sätta ord på upplevelsen. En stressad förälder med adhd-symptom kan istället känna större behov av att skydda sig själv (Syrjänen et al. 2019, s. 278f).

2.4 Föräldraförmåga

Gunnel Janeslätt och Afsaneh Roshany (2015) skriver att barn till föräldrar med adhd-symptom såsom bristande beteende- och känsloreglering i högre utsträckning kan bli föremål för impulsiva beteenden. Granskade studier visar att det finns ökad risk för bristande föräldraförmåga hos mammor med uttalade adhd-symptom, med tyngdpunkt på bristande uppmärksamhet, på så vis att de tenderar att använda mer negativt föräldraskap och mindre av positivt föräldraskap.

Enligt Janeslätt och Roshany (2015) tycks föräldrar med uttalade adhd symptom ha högre risk att förmedla en inkonsekvent uppfostran eller växla mellan en *eftergiven* och *auktoritär föräldrastil*. Barn mår bra av trygghet och förutsägbarhet. En föräldrastil som innebär stora växlingar i bemötande kan skapa en motsägelsefull och oförutsägbar vardag för barnet. Författarna skriver att föräldraskap är ett funktionsområde som kräver mer uppmärksamhet av professionella som möter vuxna med adhd-symptom i sin yrkesutövning. Samtidigt framgår det från forskning att föräldrar med adhd är lika angelägna som föräldrar utan adhd att möta sina barns behov. Det kan vara frustrerande att kämpa med svårigheter och samtidigt få vardagen att fungera. Därför behövs forskning för att öka kunskapen om föräldraskapet för de som har adhd, detta för att i framtida studier undersöka

målgruppens eventuella behov av stöd när det kommer till föräldraskap (Janeslätt & Roshanay 2015).

2.5 Positiva aspekter av adhd

I den engelska studien *The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD*, har författarna undersökt framgångsrika vuxna med adhd och fokuserar på fördelar med diagnosen. Enligt författarna erbjuder studien insikter gällande mänskliga kvaliteter och attribut förknippade med adhd som kan stötta och bidra till ett högfungerande och blomstrande liv. Studien öppnar upp till frågan om det bör tänkas om gällande beteenden associerade med adhd så att de ses som värdefulla och värdiga att bevara (Sedgewick, Meerwood & Asherson 2018, s. 241).

Viktigt att poängtera är att adhd och de kognitiva funktionsnedsättningar som följer med diagnosen adhd inte är konstanta eller visar sig i lika stor utsträckning för alla individer. De är istället utspridda på ett spektrum vilket innebär att vissa adhd-symptom kan vara anpassningsbara snarare än försämrande, och att vuxna kan er hålla vissa styrkor eller fördelar som kompenserar för deras adhd-relaterade svårigheter. Det är lätt att hamna i ett stadi e där funktionsnedsättning enbart ses utifrån hinder och negativa aspekter, men det finns mycket att vinna av att undersöka och lyfta fram även positiva aspekter och fördelar som kan komma av en diagnos. Flertalet personer med adhd beskriver hur de ser saker ur ett annat perspektiv istället för att fastna i slentrianmässiga synsätt, detta kan främja nytänkande och kreativitet. Ytterligare positiva aspekter är den energi och det fokus personer med adhd uppger att de kan använda sig av när de är aktiva inom områden som de är intresserade av. Energi kan förknippas med välbefinnande, god hälsa och produktivitet. Utifrån studien är mod ytterligare en faktor förknippad med adhd-diagnosen (Sedgewick, Meerwood & Asherson 2018, s. 243).

2.6 Sammanfattning

Tidigare forskning visar att personer med adhd påverkas på olika sätt och i varierande grad av funktionsnedsättningen, samt att diagnosen medför en livslång påverkan vilket kräver ett helhetsgrepp från yrkesverksamma. Det finns en ökad risk att föräldrar med adhd utövar ett oförutsägbart föräldraskap som en konsekvens av symptomen diagnosen kan orsaka. Det framgår även att föräldrarna har svårigheter med handlingsförmåga och att de möter utmaningar praktiskt såväl som känslomässigt i sin föräldraroll. Prövningarna kan ofta utmytna i en känsla av otillräcklighet som förälder samtidigt som det beskrivs hur målgruppens föräldra-ambitioner är höga. Utifrån andra perspektiv kan det finnas fördelar med diagnosen. Att våga ta risker och inte stoppas av mentala hinder eller omgivningens förväntningar kan innebära en styrka på så vis att en person med adhd exempelvis vågar gå först, när andra istället tar ett steg tillbaka. Att tidigt i livet lära sig hantera och kompensera för sina egna svårigheter kan vara positivt därför att personer med adhd således lär sig att vara anpassningsbara. Genom erfarenhet av att använda strategier inom olika områden i livet kan personer med adhd tänkas vara rustade för att möta motgångar på ett sätt som personer utan adhd inte är.

Vår kunskapssökning visar i likhet med Socialstyrelsens (2019) rapport att det råder brist på forskning gällande vuxna med adhd och särskilt inom ett föräldraperspektiv. De studier som behandlats talar främst om risker och tänkbara konsekvenser utifrån symptomen som diagnosen kan föra med sig i relation till kunskap om barns behov. Att direkt studera målgruppens upplevelser av att vara förälder och leva med diagnos kan ge värdefull insikt och en mer rättvis bild av föräldraskapet och samspelet med omgivningen. Vår undersökning kan komma att bidra till att fylla ovan nämnda kunskapsluckor vilket i längden gynnar föräldrar, barn och samhället i stort.

3. Teori

I detta avsnitt redogörs det för teoretiska perspektiv som är relevanta i förhållande till föräldraskap och adhd. Forskningsfrågan studeras utifrån ljuset av olika aspekter vilket kan bidra till ökad förståelse för olika sätt att se på adhd och föräldraskap. Teorier har valts efter sådana som kan göra föräldraskap i relation till diagnosen adhd begripligt på olika sätt, med detta i beaktande tillämpas Lazarus (1984) *copingteori* samt Goffmans (2020) teori om *stigma*. Även Baumrinds (1967) teori om *föräldrastilar* vilken beskriver hur negativt respektive positivt föräldraskap beskrivs, tas i anspråk.

Valet att använda copingteori bygger på antagandet att alla föräldrar står inför små som stora utmaningar som ständigt behöver hanteras och klaras av. Personer med diagnosen adhd har en hjärna som fungerar annorlunda än personer utan adhd (Socialstyrelsen 2019) vilket kan göra att de, bortsett från eventuellt föräldraskap, dagligen kan stå inför ytterligare utmaningar som behöver hanteras i ett samhälle uppbyggt efter personer med andra förutsättningar. Eftersom upplevelserna som analyseras återges av personer som är föräldrar och har diagnosen adhd är det än mer relevant att tillämpa teorin om coping. Utifrån coping kan det förstås hur målgruppen samspelar med sin omgivning på olika sätt och hur olika faktorer kan påverka individen, föräldraskapet och den psykiska hälsan.

Goffmans (2020) teori om stigma bygger på att personer som avviker från normen på olika sätt tillskrivs ett stigma. Den första upplagan av boken *Stigma* gavs ut år 1963 och sedan dess har en del betraktelsesätt föråldrats. Stigma som fenomen är dock fortfarande aktuellt. Med hänsyn till det nutida samhället och den spridning av normer media står för är teorin relevant i många avseenden i dagens kontext. Utifrån att forskning visar att personer med adhd ofta upplever ett utanförskap (Hirvikoski et al. 2017) och att föräldraskap i grunden byggs på relationer, men även på samhällets normer och en rädsla att avvika från dessa, är Goffmans teori om stigma lämplig för ändamålet.

Teorin om föräldrastilar är tillämplig i förhållande till studien eftersom analysen avser att undersöka hur diagnosen adhd eventuellt kan forma och inverka på upplevelsen av föräldraskapet. I detta avsnitt redogörs även för teoretiska utgångspunkter gällande positivt och negativt föräldraskap samt hur dessa faktorer kan ha betydelse för barnets utveckling.

3.1 Copingteorin

Copingteorin myntades av forskaren Richard Lazarus på 1980-talet. I boken *Stress, Appraisal and Coping* av Richard Lazarus och Susan Folkman (1984) beskrivs coping som människors ansträngningar angående att bemästra och hantera stressande situationer som överstiger individens resurser (Lazarus & Folkman 1984, s. 141). Teorin har sin grund i forskning gällande experiment med djur där teorin testats utifrån faktorerna stress och kontroll samt från psykoanalysens Ego-psykologi. Utifrån studierna på djur har man kommit fram till att coping definieras som ageranden som kontrollerar oönskade miljömässiga förhållanden och därigenom minskar psykologisk stress. Enligt psykoanalysens modell inom ego-psykologi definieras coping som realistiska och flexibla tankar och ageranden vilka löser problem och därav minskar stress. Förenklat beskrivs teorin utifrån ego-psykologin som strategier människor använder för att hantera sig själva i relation till omgivningen. De olika coping-verktygen eller strategierna innefattas av självkontroll, humor, att gråta, att svära, gnälla, skryta, prata ut, tänka igenom och att göra sig av med energi. Det poängteras att dessa endast klassificeras som coping när de används i lämpliga mått utefter omständigheterna och att de, när de överdrivs, förlorar sin status som coping (Lazarus & Folkman 1984, s. 118f).

Teorin skiljer på *problemfokuserad* coping och *känslfokuserad* coping.

Problemfokuserad coping syftar till de ansträngningar människor gör för att hantera konkreta situationer och motgångar i livet (Lazarus & Folkman 1984, s. 152) medan känslfokuserad coping fokuserar på hanteringen av de känslor som svårigheterna utlöser (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). Vidare beskriver Lazarus och Folkman att personens sociala färdigheter, tillgång till socialt stöd och materiella resurser

påverkar individens val av copingstrategi. Merparten människor använder sig av problemfokuserade och känslfokuserade strategier i stressiga situationer, men tillvägagångssätten är individuella. Individer utvecklar personliga sätt att hantera stress och hinder och därmed sina egna copingstrategier (Lazarus & Folkman 1984, s. 163-164). I en svår situation är det vanligt att personer i första hand använder känslfokuserad coping eftersom de inledningsvis ofta kan uppleva starka känslomässiga reaktioner som kan vara jobbiga att hantera. När känslorna lugnat ner sig är det vanligare att kunna ta ett steg tillbaka, lägga känslorna åt sidan och hitta en strategi för att hantera situationen på bästa sätt. Exempel på känslfokuserad coping är undvikande, förnekande och självkritiska strategier (Lazarus & Folkman 1984, s. 151). Inom teorin talas även om undvikande respektive uppgiftsfokuserad coping, där undvikande coping kan innebära att en flyktstrategi tillämpas som lösning när det uppstår hinder och problem. Lazarus och Folkman poängterar att detta endast ger en kortsiktig känsla av minskad stress och att det leder till en ökad sårbarhet vid liknande tillfällen längre fram (Lazarus & Folkman 1984, s. 134).

Trots att coping länge varit aktuell inom psykologin och uppmärksammas runt om i världen, finns viss kritik som framhåller att teorin brister i vetenskaplig grund, samt att det råder förvirring angående vad som egentligen menas med coping (Lazarus & Folkman 1984, s. 117). Detta har vi varit medvetna om under analysarbetets gång då vi stundtals upplevt teorins otydlighet. Samtidigt har teorin varit relevant och tillämplig då strategier och upplevelse av mötet med hinder fått stort utrymme i vår studie.

3.2 Stigma

Erving Goffman, professor i sociologi och antologi, studerade främst mänskliga interaktioner. Teorin om Stigma bygger på hans iakttagelser av den avvikandes roll och identitet. Förväntningar och föreställningar avseende hur individer ska uppträda, se ut och bete sig uppkommer enligt Goffman (2020) ur institutionella och normativa regleringar (Goffman 2020, s. 7). Stigma innebär att en individ stämplas av samhället till följd av att denne avviker från dessa förväntningar och därmed inte anses passa in i den sociala normen (Goffman 2020, s. 33). Stigma har ingen

koppling till en individs personliga egenskaper utan skapas i relationer människor emellan och i relationen mellan individ och kollektiva mönster (Goffman 2020, s. 15).

Goffman (2020) gör skillnad på synliga stigmat - *misskrediterade* och osynliga stigmat - *misskreditabla*. De misskrediterade individerna utpekade sällan som normbrytande under sina sociala interaktioner utan kan agera som att det misskrediterande är ovidkommande eller oupptäckt. En utmaning i dessa interaktioner är att de kan bli spända och tvetydiga för alla inblandade. Problemet för de misskreditabla är däremot inte att undvika uppkomsten av laddade situationer utan att avgöra vilka kontakter som ska informeras om avvikelser och när rätt tillfälle för detta föreligger (Goffman 2020, s. 75f). Att inte vilja avslöja sin avvikelse alls och därmed dölja den kan göras genom *informationskontroll*, vilket innebär att individen aktivt undanhåller sin avvikelse (Goffman 2020, s. 25f).

Stigma handlar i grunden om en skadad identitet (Scheff & Starrin 2013, s. 196) och därför är det inte ovanligt att stigmatiserade personer känner ett ökat behov av stöd och sammanhang. Två kategorier av människor som kan stötta och ge den stigmatiserade en känsla av att vara normal är *de egna* och *de upplysta*. De egna är personer som har samma stigma och därför har erfarenhet av liknande upplevelser och kan utgöra ett moraliskt stöd (Goffman 2020, s. 46). De upplysta avser personer som tar ställning för de stigmatiserade och sympatiserar med dem utan att själv ha ett stigma. Ofta är det anhöriga eller personer som har ett socialt arbete.

Den stigmatiserade kan försöka kompensera för sitt stigma och om möjligt göra det till en fördel genom *stigmastyrning*. Stigmastyrning som begrepp innefattar även att dölja sitt stigma i vissa situationer och att framhäva det i andra (Goffman 2020, s. 33f).

Goffman (2020) skiljer på ovan beskrivna stigma och *självstigma* som definierar hur en individs sätt att se på sig själv påverkas av samhällets stigmatisering. Samhällets negativa syn internaliseras och individen ser på sig själv som otillräcklig (Goffman 2020, s. 181). Känslor som kan uppkomma av självstigmatisering är refusering,

ovärdighet och otillräcklighet. Goffmans teori om stigma utvecklades inledningsvis från sociologen Charles Horton Cooleys (1922) begrepp *spegeljaget*. Termen innebär att en individ ser på sig själv genom den uppfattning omgivningen upplevs ha av hen. I Goffmans *Stigma* används begreppet inte men det är tydligt i beskrivningarna av människors relationer hur speglingen ständigt utförs under alla sociala interaktioner. Det är följaktligen förståeligt att människor som uppfattas som avvikande stigmatiserar sig själva efter att de speglat sig i interaktionen med andra.

Psykatrikern Bruce Link och sociologen Jo Phelan (2001) kritiserar Goffmans teori om stigma. De anser i sin artikel *Conceptualizing Stigma* att konceptet stigma måste relateras till sociala strukturer och maktförhållande, istället för att enbart rikta fokus mot de socialpsykologiska dimensionerna och individers upplevelse av stigma för att kunna förstås korrekt. Då vårt syfte är att få en bild av hur målgruppen upplever omgivningens förväntningar på föräldrar med adhd har vi inte djupare studerat den sociala struktur eller de maktförhållanden i vilka respondenterna befinner sig, utan sökt förståelse för målgruppens upplevelser utifrån grundteorin om stigma.

3.3 Teori om föräldrastilar

Utvecklingspsykologen Diana Baumrind (1967) verkade på 1960-talet då hon arbetade med att forska om föräldrastilar och beteenden rörande föräldraskap. Baumrinds forskning kallas *Baumrind's parenting typology* vilken hon genomförde genom att studera hur föräldrar interagerade med sina barn i förskoleålder. Genom forskningen fann hon vad hon ansåg vara fyra grundläggande element som kan komma att forma föräldraskap, *värme* respektive *avvisande* och *begränsande* respektive *tolerans*. Värme representerar kärlek och omtanke gentemot barnet medan avvisande kännetecknas av obryddhet och att vara slapphänt gentemot barnet. Begränsande karakteriseras av att föräldern är strikt och oflexibel medan tolerans kännetecknas av ödmjukhet och ett föräldraskap med få eller inga regler. Baumrind upptäckte även att föräldrar är olika gällande att sätta regler och att vara konsekventa i att de efterlevs när det kommer till deras barn. Kombinationen av

dessa grundläggande element utmynnar i fyra olika föräldrastilar som associeras med olika slags mönster i barns utveckling (Holt et al. 2015, sid. 549).

En *Auktoritativ föräldrastil* beskrivs som kontrollerande men varm. Föräldern har tydliga regler och är konsekvent i att reglerna efterlevs samt berömmar barnets följsamhet med värme och ömhet. Föräldrarna kommunicerar höga förväntningar och förmedlar omtanke och stöd gentemot barnet. Denna föräldrastil beskrivs som mest framgångsrik, där barnet tenderar att ha en god självkänsla, presterar bra i skolan och har färre beteendeproblem.

Inom den *Auktoritära föräldrastilen* utövas mycket kontroll och detta kommuniceras genom ett kallt, avvisande och okänsligt beteende. Barnen har ofta en låg självkänsla, är impopulära bland jämnåriga och presterar mindre bra i skolan. Föräldern tillgodoser inte heller barnets behov av känslomässig närhet. Auktoritärt föräldraskap innebär alltså en föräldrastil där föräldern är oförmögen eller dålig på att ge sitt barn närhet och ömhet, men bra på att upprätthålla regler (Holt et al. 2015, sid. 549f).

Baumrind (1967) beskriver en *eftergiven föräldrastil* som att föräldern förmedlar värme och omtanke gentemot barnet, men ger inte barnet den vägledning och disciplin som hjälper barnet att utveckla ansvar och empati inför andra. Vidare berättar hon att dessa barn ofta uppfattas som omogna och självcentrerade.

När det kommer till en *försummande föräldrastil* beskriver Baumrind (1967) att föräldrarna varken förmedlar värme, regler eller vägledning gentemot barnet. I och med detta riskerar barnet att få en otrygg anknytning, lägre prestationsförmåga och motivation, dåliga relationer med andra samt att vara impulsivt och aggressivt. Baumrind beskriver den försummande föräldrastilen som den mest negativa gällande barns utveckling (Holt et al. 2015, sid. 550).

Baumrinds (1967) modell har haft stort inflytande på forskning gällande föräldraskap och barnuppfostran. Barn som lever i en västerländsk kontext och har

föräldrar som utövar en auktoritativt föräldrastil, enligt Baumrinds modell, har större sannolikhet att vara kompetenta, emotionellt anpassningsbara, högpresterande och mindre benägna att använda droger eller vara risktagande på annat sätt, än de barn som inte har föräldrar med en auktoritativ föräldrastil (Sorkhabi & Mandara 2013, s. 113).

Kritiker menar att Baumrind (1967) testade sin modell utifrån ett urval som till större del bestod av västerländska, högfungerande två-förälder-familjer, och att detta påverkar reliabiliteten. Forskning inom utvecklingspsykologi har även visat att föräldraskapets effekter är beroende av den kulturella och sociala kontext den befinner sig i (Mandara & Murray 2002), å andra sidan har ytterligare forskning visat att Baumrinds modell är tillämpbar över kulturella och sociala sammanhang världen över (Lamborn & Felbab 2003). Med dessa resonemang vill vi visa på vikten av en medvetenhet angående att föräldrastilen är beroende av den kontext den befinner sig i, att faktorer såsom kultur och socioekonomiska förhållanden påverkar såväl föräldrars sätt att utöva sin föräldrastil som barnets utveckling.

4. Metod och metodologiska överväganden

I detta avsnitt presenteras den metod och de metodologiska överväganden som gjorts inför inhämtningen av det empiriska materialet. Inledningsvis förklaras forskningsmetoden, följt av hur urvalet avgjorts och utförts. Därefter ges en kort presentation av respondenterna, utförandet av insamling och bearbetning av det empiriska materialet. Vidare redogörs för studiens *tillförlitlighet* och de forskningsetiska överväganden som gjorts under arbetets gång.

4.1 Metodval

Med anledning av att studien ämnar öka förståelsen för målgruppens individuella upplevelser av sitt föräldraskap i relation till sin adhd-diagnos är en kvalitativ forskningsmetod lämpligast. Genom en kvalitativ ansats fås en förståelse för *hur* en individ *upplever* en situation (Bryman 2018, s. 487) och målgruppens utrymme för

transparens ökar vilket gynnar bredden i den empiriska datan samt ger oss som uppsatsskribenter möjlighet till ett vidgat perspektiv. Att det insamlade materialet i en kvalitativ undersökning inte kan anses vara representativt för målgruppen kan förefalla som en nackdel. Eftersom avsikten inte är att presentera ett generaliserat studieresultat utan istället fokusera på individuella upplevelser är metoden ändå gynnsam för syftet.

Insamling av det empiriska materialet har skett genom semistrukturerade intervjuer med personer ur målgruppen. En semistrukturerad intervju bygger på en intervjuguide där frågorna är en ingång till djupare diskussioner. Intervjumetoden erbjuder intervjuaren frihet och flexibilitet i frågeställningarna och därmed möjligheten till ett större antal infallsvinklar (Bryman 2018, s. 563). Respondenten ges utrymme att bredda sina svar och påverka innehållet i intervjun vilket kan leda till att oförutsedda teman synliggörs (Bryman 2018, s. 482). Denna vidd kan innebära svårigheter vid analysen men vinsten i ett diversifierat empiriskt material överskrider i detta fall nackdelen av en ökad arbetsinsats.

Under intervjuguidens sammanställning fanns inte någon teoretisk utgångspunkt utan det empiriska materialet fick istället resultera i teorier. Att på detta vis låta observationer vara grundval för slutsatser innebär en *induktiv ansats* (Bryman 2018, s. 49). För att utforska intervjuguidens kvalitet utfördes inledningsvis en pilotintervju varefter två frågor lades till.

4.2 Urval

Initialt fastställdes att den urvalsmetod mest lämplig för syftet med denna studie är ett målstyrt urval. Denna urvalsmetod är strategiskt och grundar sig i att respondenter väljs ut på grund av att de uppfyller kriterier för att teoretisk ha möjlighet att kunna besvara forskningsfrågor utifrån egna praktiska upplevelser (Bryman 2018, s. 498). För att generera relevant empiriskt material gällande upplevelsen av att vara en adhd-diagnostiserad förälder söktes en målgrupp med egen erfarenhet av detta. Inledningsvis kontaktades intresseorganisationer, såsom Riksförbundet Attention, för att via dem hitta respondenter, dock utan resultat. Med

information om studien och innebörden av ett deltagande, efterlyses därefter respondenter i digitala forum riktade mot målgruppen.

I kvalitativ forskning avgörs antalet respondenter vanligtvis inte på förhand utan forskaren samlar empiriskt material tills en teoretisk mättnad uppnåtts (Bryman 2018, s. 506). För oss som studenter finns ett intervall på 7-9 intervjuer att förhålla sig till enligt universitetets riktlinjer och studien har därför en urvalsram inom detta antal.

4.3 Respondenterna

Nedan presenteras respondenterna. Under insamlingen av empirin har det framkommit att samtliga respondenter var föräldrar redan vid adhd-diagnostiseringen samt att minst ett av barnen själv har en adhd diagnos, bortsett från en av respondenterna där barnets uppvisade symptom och eventuell diagnos är under utredning. Att det fallit sig så är slumpen och inget som eftersökts. Av praktiska skäl kommer studien fortsättningsvis hänvisa till att samtliga föräldrar har diagnostiserade barn.

Respondent ⁶	Kön	Ålder	Antal år sedan diagnostisering
Amir	Man	46 år	10 år
Beatrice	Kvinna	40 år	6 år
Charlie	Man	40 år	7 år
Ditte	Kinna	30 år	2 månader
Elin	Kvinna	33 år	1 år
Fatima	Kvinna	37 år	10 år
Gary	Man	45 år	3 år

⁶ Med hänsyn till konfidentialitetskravet (se 4.7 Forskningsetiska överväganden s. 25f) är respondenternas namn fiktiva.

4.4 Insamling av empiriskt material

Inför intervjuerna har respondenterna fått ta del av det informationsblad (se Bilaga 1 s. 55) som sammanställts och de har i intervjuens inledning muntligt fått avlägga sitt medgivande att delta i studien samt spelas in. Intervjupersonerna har även informerats om att inspelningar, transkribering och kodning kommer förstöras efter studiens examination.

Av metodologiska skäl var avsikten att genomföra intervjuerna gemensamt. Fördelarna med det vore att skribenternas olika uppfattningar om intervjupersonernas berättelser skulle generera en variation av följdfrågor och därmed ett breddat empiriskt material (Wide & Hakenberg 2021, s. 87). Utifrån praktiska skäl eller önskemål från intervjupersonerna har vi dock turats om att närvara vid de enskilda intervjuerna. Fördelarna med detta är att det är tidseffektivt samt att respondenterna erbjuds en ökad känsla av trygghet vilket kan skapa goda förutsättningar för ett förtroendegivande samtal. Ytterligare fördelar är att integriteten bevaras i högre grad och att maktförhållandet minskar. Tvärt emot den återhållsamma approach respondenterna förväntades ha till följd av ämnets känsliga natur var de istället drivna att sprida information. Tidsramen för intervjun, vilken var beräknad till 60 minuter, överstegs under flera intervjuer och nyanserade ämnen utanför intervjuguiden behandlades på respondenternas initiativ. Fem av sju intervjuer har utförts digitalt och vi har inte funnit någon skillnad i respondenternas bemötande i relation till hur intervjun genomförts. Alla intervjupersoner har varit öppna och positivt inställda till att få dela med sig av sina upplevelser.

Ett mänskligt drag vi som uppsatsskribenter inte kan frånse är att vi tolkar världen utifrån vår individuella förförståelse (Kvale & Brinkman 2014, s. 286). De följdfrågor som ställts och den tolkning vi gjort av intervjupersonerna i mötet med dessa har därmed oundvikligen färgats av våra individuella världsbilder. Kvale och Brinkman beskriver att målet inte är att undvika detta utan att istället redovisa vår förförståelse som ett led i att låta läsaren bedöma trovärdigheten i studiens resultat (Kvale & Brinkman 2014, s. 215). Vi som uppsatsskribenter är själva föräldrar, har

personer kring oss med diagnosen och en av oss är själv diagnostiserad med adhd. Vår ambition är inte att låta vår förförståelse vara en beroende variabel under studiens gång utan vi håller oss medvetet öppna för nya aspekter i det intervjupersonerna beskriver. Däremot har vår förförståelse legat till grund för det intresse vi har gällande studiens syfte.

4.5 Bearbetning av det insamlade materialet

Transkribering av det inspelade materialet har utförts enskilt för att sedan presenteras för varandra. Ett kodningsschema skapades med utgångspunkt i metoden öppen kodning, en process där data bryts ner, jämförs, begreppsliggörs och kategoriseras (Kvale & Brinkman 2014, s. 242). Med anledning av att kodandet är ett verktyg i sökandet efter kunskap gällande respondentens upplevelse av sin diagnos i förhållande till sitt föräldraskap ringades mönster, rörande känslan av symptomens inverkan, innan och efter diagnosen ställdes, inledningsvis in. Koderna *upplevelse av adhd-symptom i förhållande till sig själv som person, upplevelse av adhd-symptom i föräldrarollen, förändringar för individen vid diagnostisering, förändringar i föräldraskapet vid diagnostisering och relation till barnet innan/efter diagnostisering* användes, varpå de delades upp i underkategorier där positiva och negativa upplevelser identifierades. För att få en uppfattning av respondenternas föräldraroll studerades upplevelsen av denna och mönster påvisades, vilka ledde till koderna *förväntningar på föräldrar, samhällets inverkan på upplevelsen av att vara förälder med adhd och synen på gott föräldraskap*. Det framkom även att respondenterna hittade strategier för att minska sina symptom i förhållande till sitt föräldraskap och sin person och denna kod kallas *coping*.

Kodningen utfördes av praktiska skäl enligt ett konsensusförfarande. Detta innebär att kodandet inledningsvis sker separat för att sedan jämföras och diskuteras gemensamt i syfte att skapa samsyn och interbedömarreliabilitet (Isaksson 2021, s. 293). Interbedömarreliabilitet innebär att olika bedömare är samstämmiga och kan enas om innebörden av det som beskrivs (Bryman 2018, s. 215) vilket ger ett mått på trovärdighet (se 4.6 Tillförlitlighet s. 24f). Den analysmetod som tillämpats för att analysera det empiriska materialet är *tematisk analys* vilket är en grundläggande

metod inom kvalitativ forskning och kan beskrivas som sökandet efter teman (Bryman 2018, s. 702). Det kodade materialet kategoriseras in under teman genom att mönster och skillnader identifieras. Teman är någonting som forskaren upplever vara av relevans i relation till forskningsfrågorna (Bryman 2018, s. 703). Eftersom de koder och teman som hittats är grundade i skribenternas uppfattning av vilka delar av materialet som är av vikt och intresse är det möjligt att andra skulle kunna uppfatta materialet annorlunda. Av den anledning att teman sprungit ur empirin och inte anpassats efter en ram, har analysmetoden varit induktiv. Den tematisering som utfördes resulterade i två huvudteman, *upplevelsen av föräldraskapet med adhd* och *omgivningens förväntningar*, uppdelade i fyra underkategorier, *upplevelsen av möjligheter*, *upplevelsen av hinder*, *individen och omgivningen* och *föräldern och omgivningen*. Under analysens förfarande har teman, teori och kunskapsläget kopplats sammans för att få en förståelse för forskningsfrågan.

4.6 Tillförlitlighet

Denna studie förhåller sig till kvalitetsbegreppet tillförlitlighet, vilket i sin tur innehåller de fyra kategorierna *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* samt *möjlighet att styrka och konfirmera studien* (Bryman 2018, s. 467).

Trovärdighet bygger på att det empiriska materialet tolkas rätt. En social verklighet kan förstås på flera sätt och påverkas av forskarnas egna erfarenheter och deras förförståelse för forskningsämnet (Bryman 2018, s. 468). För att förhindra en påverkan har förtydligande efterfrågats under intervjuarbetet om något varit oklart gällande hur materialet ska förstås.

I direkt anslutning till att intervjuerna genomförts har transkriberingen inletts då detta säkerställer att intervjun är färsk i minnet och därmed kan återges sanningsenligt vilket också ökar trovärdigheten (Ahrne & Svensson 2015, s. 63). Kodandet har utförts enligt ett konsensusförfarande för att öka interbedömarreliabiliteten (se 4.5 Bearbetning av det insamlade materialet s. 23f).

Överförbarhet syftar till att mäta giltigheten av studiens resultat i andra kontexter eller under en annan tidpunkt, vilket är upp till läsaren att avgöra utifrån den

information som framkommer i studien. Då kvalitativa studier fokuserar på den sociala verkligheten hos enskilda individer (Bryman 2018, s. 468) kan detta vara problematiskt. För att underlätta avgörandet för läsaren har en djupgående presentation med täta och detaljerade beskrivningar av det empiriska materialet kontinuerligt gjorts.

Genom att beskriva val av metod, urval, insamling och bearbetning av det empiriska materialet har studiens pålitlighet säkrats (Bryman 2018, s. 468).

Under processens gång har vi som skribenter aktivt bortsett från privata ställningstagande och ståndpunkter. Därigenom är studien styrkt och konfirmerad (Bryman 2018, s. 470).

4.7 Forskningsetiska överväganden

En kvalitativ undersökning kräver att etiska överväganden görs gällande den nytta undersökningen har kontra det intrång som sker i respondentens integritet (Bryman 2018, s. 170). Etikprövningen präglas av att den svarar mot kvantitativ forskning. I kvalitativa studier kan studiens nytta därför vara en komplicerad fråga då det inte finns några entydiga kriterier för vad som anses vara vinstgivande. Normen anger att en statistiskt generaliserbarhet är att önska (Nygren 2019, s. 28), vilket sällan eftersträvas inom kvalitativa studier.

Ett dilemma vid inhämtning av empiriskt material via intervjuer är att respondenterna kan uppleva det som påfrestande att dela med sig av upplevelser som präglar deras person eller levnadssätt (Nygren 2019, s. 32). Vi har på intet sätt personligen sökt upp enstaka respondenter till studien, utan istället låtit intressenter kontakta oss. Respondenterna har informerats om studiens olika moment, syfte samt frivilligheten i att delta och att de utan förklaring är fria att avbryta medverkan enligt *informationskravet* (Bryman 2018, s. 170). Av den anledningen antas det att de personer som känner att de skulle lida skada av att genomföra en intervju har avstått från att anmäla sitt intresse för medverkan. Därmed tillfogas respondenterna minsta möjliga skada.

Att låta respondenterna själv besluta om sin medverkan uppfyller även den etiska principen *samtyckeskravet* (Bryman 2018, s. 170). Respondenterna kommer efter studiens publicering inte behöva stå till svars för sina tankar och upplevelser då de medverkar avidentifierat. Alla uppgifter om respondenterna har behandlats konfidentiellt och respondenterna namnges inte i någon del av arbetsmaterialet. Respondenternas integritet är därmed värnad om enligt *konfidentialitetskravet* (ibid).

Allt material har under arbetets gång förvarats på en säker plats för att ingen utomstående skulle ges möjlighet att ta del av det. Respondenterna har försäkrats om att underlaget inte kommer användas av andra eller för andra ändamål enligt *nyttjandekravet* (Kalman & Lövgren 2019, s. 16).

Inte enbart individen ska skyddas i en studie utan även de grupper som individen representerar genom sitt deltagande. Överväganden angående huruvida studien kan ge negativ åverkan på någon av grupperna *föräldrar* eller *adhd-diagnostiserade* har gjorts (Nygren 2019, s. 32). Eftersom resultatet inte presenteras som generaliserbart utan enbart framhäver upplevelser hos respondenterna är det inte troligt att hela grupper kan komma att utpekas i relation till resultaten. Däremot ses ett värde i att studien genererar en kunskapsutveckling angående upplevelsen av att tillhöra målgruppen. En kunskap som i förlängningen kan leda till djupare förståelse hos privatpersoner och bland de som möter målgruppen i sin yrkesroll. Utifrån att studien på dessa grunder gör mer nytta än skada och uppfyller de etiska principerna informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet är den etisk försvarbar.

5. Resultat och analys

I detta avsnitt presenteras resultatet av den empiriska insamlingen och de analyser som gjorts utifrån tidigare forskning och vald teori. Analysen är disponerad i två delar vilka avser analysera de element av empirin vi bedömt som relevanta i förhållande till våra frågeställningar. I den första delen *Upplevelsen av föräldraskapet* fokuseras på de teman som identifierats som viktiga för

respondenternas upplevelse av föräldraskapet, dessa knyts sedan an till Baumrinds (1967) teori om föräldrastilar och Lazarus (1984) copingteori. I den andra delen *Omgivningens förväntningar* sker en analys med fokus på målgruppens upplevelse av samhällets förväntningar på föräldraskap, vilken relateras till Goffmans (2020) teori om Stigma och med tidigare forskning som referensram.

5.1 Upplevelsen av föräldraskapet med adhd

Föräldrar är individer med olika personligheter, kognitiva förmågor, sociala färdigheter och skilda erfarenheter. Som tidigare nämnts i *kunskapsläget* befinner sig personer med funktionsnedsättningen adhd på ett spektrum (Sedgewick, Meerwood & Asherson 2018, s.241) och påverkas därmed på olika sätt av diagnosen, inte enbart på grund av detta utan även för att de har olika personliga förutsättningar. I denna del redogörs inte uteslutande för hur föräldraskapet med adhd upplevs utan även för hur föräldrarna upplever att de själva hanterar och påverkas av sin adhd. För att få förståelse för en individs upplevelse av föräldrarollen i relation till sin diagnos behövs även förståelse för upplevelsen av den egna personen i relation till diagnosen.

5.1.1 Upplevelsen av möjligheter

Spontanitet och risktagande

Två karaktärsdrag som identifierats som betydelsefulla i relation till intervjupersonernas egen upplevelse av diagnosen är *spontanitet* och *risktagande*. Majoriteten av intervjupersonerna beskriver hur de trivs med att det händer mycket, att de tycker om att vara spontana, öppenspråkiga och att säga vad de tycker. Föräldrarna beskriver hur dessa egenskaper kan vara positiva även i föräldrarollen, samtidigt som de förklarar att spontaniteten och impulsiviteten kan krocka med barnets behov av rutiner och struktur. En av respondenterna uttrycker följande:

Att ha adhd är litegrann som att leva utan bromsar. Men jag tycker om det stökiga i mig. Jag vill inte ha alla de där strategierna, jag vill inte ha en kalender. Det låter klyschigt men jag vill fånga dagen varje dag. Barnen vill ha struktur och planering och allt det där. Jag vill bara ha så pass mycket struktur att livet fungerar. Ibland kan

det krocka lite med barnens vilja, de vill ha sin dag planerad. Om vi bestämmer vad vi ska äta till exempel, och jag sen ändrar mig impulsivt i matbutiken gällande vad vi ska äta kan det bli ett jättestort problem och konflikter. Men det var mer när de var yngre, och jag tycker att jag gör dem en tjänst, dem behöver lära sig. Men jag tar det kanske lite för långt ibland. - Charlie

Respondentens upplevelse av att hans impulsivitet kan krocka med barnens behov av förutsägbarhet, kan relateras till Socialstyrelsens (2019) rapport som visar att barns tillvaro kan präglas av oförutsägbarhet i de fall att de har en förälder med uttalade adhd-symptom (Socialstyrelsen 2019). Charlie berättar även att han tycker om att använda sig av alternativa sätt när det kommer till föräldraskap och att spontaniteten därigenom kan gynna föräldraskapet. Enligt vår uppfattning går hans upplevelse i linje med det som Sedgewick, Meerwood och Asherson (2018) beskriver i sin studie gällande personer med adhd, där resultatet visar att målgruppen ofta är nytänkande och lätt kan se saker från nya perspektiv. Utifrån pappans resonemang kan en vilja att gå utanför boxen urskiljas, och vikten av att få använda sin kreativitet i föräldraskapet snarare än att följa en mall.

Ditte berättar om de fördelar hon upplever att föräldraskapet med adhd innebär för henne och hennes familj:

Sen känner jag att fördelen är att man kan vara spontan, bara sitta här och få ett ryck och hitta på roliga saker utan planering. Det blir action, som barnen tycker är kul. Jag har rest en del själv med barnen, jag reste till min mamma och åkte två olika flyg med två småbarn, det hade kanske inte andra gjort. Jag vågar hitta på grejer där det inte behöver vara så planerat. När jag var mammaledig för jag omkring och de fick hänga med. Jag vågar vara risktagande och det tycker jag är positiv på den biten. - Ditte

Här kan paralleller dras till studien av Sedgewick, Meerwood och Asherson (2018) som beskriver hur personer med adhd ofta vågar ta risker, att de inte stoppas av mentala hinder eller omgivningens förväntningar samt att risktagande i det avseendet kan innebära en styrka. Två föräldrar uppger även under intervjuerna att

de gärna använder alternativa metoder i föräldrarollen och hänvisade i utsagorna specifikt till risktagande. Charlie ger en skildring av att han tagit med barnen till puben för att visa på sociala koder och olämpliga beteenden, medan Ditte uppger att hennes metod för att göra barnen simkunniga är att släppa dem på djupt vatten. De två föräldrarna menar att metoderna har varit framgångsrika.

Gary förklarar att han kunnat vända knasigheter som hör ihop med adhd:n till en fördel. Han beskriver att han i skolan var klassens clown och därigenom kom undan med mycket, samt att han gillar oförutsedda händelser och därför inte blir stressad av det. I föräldraskapet upplever han att hans impulsivitet hänger ihop med att han lätt kan leva sig in i leken:

Vi har vår dotter som är tre, jag kan säga att det är lätt för mig att hoppa in i leken. När hon får för sig att hennes leksakshäst har fått ont i magen kan jag lätt hoppa in i leken. - Gary

Vidare berättar Gary att han i föräldraskapet fått lära sig att vara spontan och att det är nödvändigt utifrån hans person, eftersom det hela tiden händer mycket och att han då måste kunna hantera det.

Sammanfattning

Respondenternas upplevelser gällande spontanitet och risktagande är inte konsekventa och varierar inte enbart från förälder till förälder utan även i relation till olika sammanhang. Däremot uttrycker majoriteten, fem av sju respondenter att de uppskattar spontanitet i vardagen såväl som i föräldrarollen, för en så händelserik vardag som möjligt. Ditte och Charlie uttrycker att de kan ta risker i sin föräldraroll och förklarar att det är en form av alternativt föräldraskap som de gärna tillämpar. Sammanfattningsvis kan man se ett mönster gällande inställningen till spontanitet och risktagande inom målgruppen samt att respondenternas upplevelse av dessa karaktärsdrag är positiv och upplevs gynna föräldraskapet.

Adhd, hyperfokus och coping

Beatrice berättar att tacksamhet är ett ord som beskriver hennes känslor angående den hon är idag. Hon säger att det är mycket tack vare diagnosen som hon orkar och vågar stå upp för sig själv och hennes barn:

Jag är nog tacksam, för jag har ett driv som är enormt och ett rättspatos som är fruktansvärt. Hade det inte varit för diagnosen och jag kunnat nördra in i grejer och fokusera så hade nog inte mina barn fått den hjälpen de behöver. - Beatrice

Hennes ansträngningar och förmåga att hantera en krävande situation konkretiserar teorin om coping, som beskrivs som ageranden som kontrollerar oönskade förhållanden (Lazarus & Folkman 1984, s. 118). Att ta itu med situationen genom att läsa på och att orka kommunicera med berörda instanser, kan ge en känsla av att ta kontroll över en annars problematisk situation. Att vara lösningsfokuserad såsom Beatrice beskriver är ett exempel på en problemfokuserad copingstrategi. Lazarus och Folkman (1984) menar att olika omständigheter påverkar människors val av copingstrategi, såsom tillgången till socialt stöd (Lazarus & Folkman 1984, s. 163). Under intervjun uppger respondenten att hon tidigare fått stöd och tillgång till utbildningar via Socialtjänsten, vilket kan vara en bidragande faktor till användningen av en problemfokuserad copingstrategi. En annan respondent, Ditte, beskriver ett liknande förhållningssätt när hon hanterar en krävande situation som förälder. I jämförelse med Beatrice är hon mer känslofokuserad när hon resonerar:

I och med min egen diagnos får jag rätt verktyg att hantera mina barn på ett bättre sätt. Jag kommer göra allt i min makt att han inte ska behöva känna den känslan att vara misslyckad. - Ditte

Ditte använder ett kraftfullt uttryck när hon står fast vid att hon ska göra allt hon kan för att sonen inte ska behöva känna samma känslor hon själv gjort som yngre. Enligt copingteorin är det vanligt att i nya situationer reagera med starka känslor för att längre fram skifta fokus till en mer problemfokuserad strategi.

Beatrice och Ditte beskriver båda två situationer inom föräldraskapet med adhd där coping exemplifieras, men angriper problemet utifrån olika utgångspunkter. Beatrice strategi är problemfokuserad och syftar till att identifiera problemet, därefter läsa på och lägga upp en plan för att få tillgång till den hjälp som finns. Ditte utgår istället från en känsla hon själv upplevt och som skapar stress, här förklarar hon att hon kommer göra allt i sin makt för att undvika att sonen ska behöva känna samma känsla, och använder en känslufokuserad copingstrategi när hon resonerar. Sammanfattningsvis handlar det om skilda sätt att handskas med hinder som uppstått hos de som föräldrar. Gemensamt är dock att de försöker bemästra en oönskad situation och därigenom minska känslan av psykologisk stress.

Utifrån respondenternas utsagor kan man hitta många exempel på copingstrategier, problemfokuserade såväl som känslufokuserade. Samtliga respondenter berättar att de, i samband med att de blivit diagnostiserade fått verktyg och ökad kunskap angående diagnosen på olika sätt, via medicin eller utbildningar, vilket hjälpt dem att utveckla copingstrategier såväl för dem själva som i föräldraskapet. Utifrån samtalen med föräldrarna i empirin kan man se ett mönster i att användningen av coping ökat i takt med att de blivit diagnostiserade och fått tillgång till kunskap och stöd.

Förståelse och igenkänning

Ytterligare faktorer som respondenterna refererat till som positiva, utifrån *vår* studie, är den igenkänning och den förståelse de känner gentemot sitt eller sina barn. Alla intervjupersoner som deltagit i studien har ett eller flera barn med diagnoser. Samtliga beskriver hur deras egen diagnos på ett eller annat sätt stärker relationen till deras barn. Föräldrarna beskriver att de upplever en samhörighet med barnet med anledning av att de delar diagnosen, samt att de får en fördjupad förståelse för barnets svårigheter. Gary förklarar hur han fick mer förståelse för sonen som adhd-diagnostiserats i takt med att han kunde acceptera sin egen diagnos:

Sen har jag ökad förståelse som blivit en tillgång nu eftersom jag kan identifiera mig med min son, jag kan förstå honom. Det har hjälpt mig i pappaskapet att jag förklarar för sonen om jag har problem med något, jag kan förklara för honom och

säga jag har adhd precis som du. När jag kunde acceptera mig själv började jag få mer förståelse för honom. - Gary

Gary berättar att han kan utgå från sig själv och de egna erfarenheterna för att lättare förstå sonen. Samtliga respondenter har uppgett liknande upplevelser där de beskriver hur diagnosen kan stärka relationen förälder och barn emellan. Vi har inte sett detta mönster i tidigare studier. Enligt Baumrinds (1967) teori är förälderns tillgänglighet och omtanke gentemot barnet mycket viktig för känslan av trygghet. Enligt teorin är det även viktigt att upprätthålla regler och förmedla krav gentemot barnet för att utveckla barnets förmåga att ta ansvar (Holt et al. 2015, s. 550) detta är inget som respondenterna vidrört i sina utsagor.

Likt resterande respondenter beskriver Charlie hur adhd-diagnosen gör att han förstår sina bonusbarn, som också har diagnos, på grund av att han känner igen sig i dem. Han förklarar att han förstår varför bonusbarnen är impulsiva ibland och att de inte kan sitta still, vidare förklarar han att han använder sin egen erfarenhet av att leva med diagnos i familjelivet såväl som i yrkeslivet.

Beatrice säger att hennes föräldraskap förändrades när hon fick diagnosen. Hon redogör för hur hon med sina egna erfarenheter av att ha en diagnos, lättare kan sätta sig in i barnens känslor, på ett annat sätt än vad hon tror att hon gjort utan diagnos. För att illustrera berättar Beatrice att hon inte tar det personligt att dottern vill bo hos sin pappa, eftersom hon vet att det är svårt för dottern att ändra rutiner varje vecka. Samtidigt klargör hon att hon tror att hon förstår detta på ett djupare plan än hon annars skulle gjort, ifall hon inte själv hade haft samma problem. Enligt Baumrinds (1967) teori om föräldrastilar är ett bemötande som präglas av värme och empati en viktig del i föräldraskapet som gynnar relationen barn och förälder emellan såväl som barnets fortsatta utveckling (Holt et al. 2015, sid. 549). När respondenterna beskriver att de upplever att deras egen diagnos ger dem en fördjupad förståelse för deras barn kan en värme och en samhörighet erfaras. Ditte beskriver att hon kan spegla sig i sonen när det blir konflikter, att detta hjälper henne att ta ett steg tillbaka och bemöta sonen med förståelse och tröst, trots att hon inledningsvis känt sig arg:

Det är mer konflikter kring min son, och där har jag en förståelse, jag kan spegla mig själv i honom. Jag blir jättearg först men kan släppa det snabbt och trösta, jag är inte långsint. Man får lära sig att ta en paus och gå tillbaka. Han har svårare att bli skör, men han blir jätteledsen inombords. Man förstår hur man själv funkar. För man ser sig själv i honom. Man får en djupare förståelse för sitt barn, och jag har förstått hur han funkar, det finns mycket likheter som speglar, ju mer man läser på. - Ditte

Beatrice och Ditte beskriver i likhet med samtliga respondenter hur diagnosen givit dem en större förståelse gällande barnets adhd. Samtidigt förklarar Ditte att hon genom att få erfara och bemöta sonen utifrån hans adhd också förstår sig själv bättre. Under intervjun med Fatima, vill hon å ena sidan belysa de fördelar diagnosen bidrar med i relationen till sonen, å andra sidan förklarar hon hur det tar emot att prata om diagnosen som en resurs:

Det blir nästan sarkasm att kalla en funktionsnedsättning en tillgång. I min sons fall gör det jättemycket gott. Vi möts på ett annat sätt, vi kan förstå varandra [...] Men att säga att det är någon fördel, nej, jag tycker inte att adhd är en superpower. - Fatima

Vidare förklarar Fatima hur hon blir provocerad av att adhd beskrivs som en superkraft, att man med den jämförelsen förminskar de svårigheter som personer kämpar med varje dag och framhåller samtidigt att problematiken måste synliggöras för att målgruppen ska få ökad förståelse och tillgång till stöd. Amir vill tvärtemot Fatima istället problematisera att det oftast är problematiken som lyfts fram när det talas om adhd och står fast vid att det finns fördelar med diagnosen, att dessa inte får glömmas bort. Utan diagnosen tror han inte att han haft den goda relation till dottern som han har idag:

Men jag tror att det finns fördelar med att ha diagnos också. Man får inte glömma bort dem. Jag har barnasinnets kvar och det har nog med min diagnos att göra. Det ser jag som en jättepositiv sak. Jag har aldrig varit som den typiska medelssvensson-pappan och det tror jag att min dotter är glad över. Jag tror inte vi haft det starka bandet vi har om jag inte haft min diagnos. - Amir

Sammanfattning

När det kommer till förståelse, igenkänning och de fördelar den egna diagnosen har i relation till respondenternas barn i detta avseende, är de uppgifter föräldrarna lämnar tämligen samstämmiga. Föräldrarnas skildringar av de positiva aspekterna som diagnosen för med sig i relation till deras barn skiljer sig något. Utifrån vår studie är det dock tydligt att den igenkänning och förståelse samtliga respondenter berättar om skapar en större insikt, en gemenskap och en ödmjukhet förälder och barn emellan.

5.1.2 Upplevelsen av hinder

Struktur, coping och okunskap

Gary berättar vid intervjutillfället att han fått möjlighet att gå en kurs som syftar till att hjälpa föräldrar att bemöta sina barn. Han förklarar att det blev för svårt för honom att gå kursen med anledning av hans svårigheter att upprätthålla en struktur, av detta skäl fick hans fru istället gå kursen. Undvikande av situationer som upplevs som krävande är enligt Lazarus och Folkman (1984) en känslor fokuserad copingstrategi, där ett problem hanteras genom flykt, vilket ger en kortsiktig känsla av lättnad. Upplevelsen av stress kan orsakas av en känsla av brist på kontroll, att något upplevs vara obegripligt eller ohanterligt för individen. Utifrån omgivningens perspektiv kan undvikande beteende uppfattas som lathet eller som en oproportionerlig reaktion i relation till situationen, då den inre kamp som uppstår hos individen vanligtvis inte syns utåt. Undvikande coping som strategi kan leda till ökad sårbarhet vid liknande tillfällen längre fram, då individen inte får någon övning i att hantera dessa situationer (Lazarus & Folkman 1984, s. 134).

Utöver de svårigheter med exekutiv förmåga personer med adhd har (Hirvikoski, Lindström & Buddgård 2018) är det en utmaning att hålla fokus och att uppbåda motivation till att utföra uppgifter som upplevs ointressanta eller oöverkomliga. Med dessa prövningar i åtanke kan slutsatsen dras att det lätt kan uppstå hinder för målgruppen inom föräldrskapet, inte minst när det kommer till åtaganden som inte

hör till det vardagliga. När kurser och program inom föräldraskap utformas förutsätts att föräldrarna har en väl fungerande förmåga när det kommer till att planera in, närvara, hålla fokus och tillgodogöra sig informationen som ges, vilket kan bli problematiskt för föräldrar med adhd och ytterligare förstärka upplevelsen av otillräcklighet som förälder.

Gary förmedlar en uppfattning av att det ställs höga krav på honom som förälder. Han förklarar att det är svårt för många att ta till sig att man kan ha lätt för något men också svårt för något annat. Därpå berättar han att han har lätt att skapa struktur och rutiner avseende sådant som han tycker är roligt, och att det råder brist på förståelse från omgivningen när föräldrar har svårt att skapa rutiner. En annan förälder, Elin, återger att diagnosen blev en slags revansch för henne, då hon upplevt att omgivningen förnekat hennes problematik i många år:

Det handlar mer om att min man fick förståelse, när det blev på riktigt, han kunde stappa upp i sånt som inte varit så på riktigt innan. Det som kunde uppfattas som lathet. För mig själv, skönt att veta, och få reda på att jag tänkt rätt, och för omgivningen som förnekat det i alla år. Kände att det var en throwback till dem, in your face liksom att jag hade rätt. - Elin

Här exemplifieras ytterligare hur adhd-symptom kan uppfattas som lathet i mötet med omgivningens okunskap, stycket kan även knytas an till Goffmans (2020) stigmatologi om den avvikandes roll och identitet (Goffman 2020, s.7). Elin förklarar att hon lätt kan hyperfokusera på jobbet eftersom hon är så pass intresserad att hon kan upprätthålla en struktur på arbetsplatsen. Vidare berättar hon att detta medför att hon blir väldigt trött och behöver vila när hon kommer hem samt att hennes svårigheter med struktur märks tydligast i hemmet, då hemmet inte alltid prioriteras. Elin beskriver hur det sedan blev en positiv känsla när hon väl fick sin diagnos, som andra länge blundat för, och att omgivning då blev mer tillmötesgående. Först när Elins trötthet blev bekräftat som ett symptom genom en diagnostisering blev stigmat uppmärksammat och ett samspel tog vid.

Ytterligare exempel på omgivningens okunskap gällande föräldrar med adhd visar sig när Charlie och Ditte pratar om stöd i föräldrarollen. Charlie beskriver hur han som förälder behöver “ligga i” för att få tillgång till stöd och att det ligger på föräldern att ta reda på sina rättigheter. Vidare förklarar Charlie att man måste “göra en massa extra grejer” för att få stöd och att detta i sig kan vara svårt när man har adhd. Ditte beskriver hur hon upplever att skolan kan ha uppfattningen att hon struntar i sådant de kommit överens om gällande barnen. Istället handlar det enligt henne om att hon har svårt att få till strukturen rörande allt som läggs på henne som förälder. Ditte beskriver hur hon å ena sidan är drivande, har många bollar i luften och ett behov av en viss kontroll, samtidigt som hon å andra sidan har svårt att komma ihåg viktiga saker, hålla tider samt att koordinera barnen på morgonen. Ditte förklarar att problematiken dels beror på de svårigheter hon har att upprätthålla struktur samtidigt som morgonbestyren med barnen påverkas av att hon sover dåligt.

I motsats till övriga respondenter berättar Fatima att hon mestadels har goda erfarenheter från sin närmiljö i mötet med de begränsningar som hennes diagnos för med sig. Hon redogör för att hon upplevt att hennes öppenhet och förmåga att förekomma sina problem genom att prata om dem, med exempelvis pedagoger, har bemötts med ödmjukhet. Ett exempel hon tar upp är att hon ber dem påminna henne om att det är idrottsdag eftersom hon vet att hon lätt glömmet, vidare berättar hon att hon kan be om ursäkt i förväg då hon vet att hon har svårt att passa tiden och riskerar att komma försent. Goffman (2020) menar att personer som är *upplysta*, i likhet med Fatimas närmaste, kan stötta och ge den stigmatiserade en känsla av att vara normal (Goffman 2020, s. 25f).

Sammanfattning

Majoriteten av respondenterna vittnar om att omgivningen kan vara oförstående och reagera med en bristande medkänsla när det kommer till föräldrarnas svårigheter att skapa struktur i samspel med sina barn. Respondenterna förklarar att det råder inkompetens från professionella såväl som skolpersonal och familjemedlemmar när det kommer till de hinder och svårigheter adhd-diagnosen kan innebära för föräldrar. Vidare beskrivs det att det är svårt för andra att förstå och ta till sig den diskrepans

som uppstår när föräldrar har lätt för något och samtidigt väldigt svårt för något annat. En respondent upplever dock att hon bemöts med förståelse och empati från sin närmiljö trots att hon beskriver omfattande svårigheter med struktur. Enligt respondenten beror det till stor del på att hon är öppen och kommunikativ gällande detta, och därmed kan förebygga eventuell frustration och istället bidra med kunskap.

Trötthet, sviktande energinivå och känslan av otillräcklighet

Ett mönster som framkommit genom intervjuerna är att föräldrarna upplever att deras trötthet och ojämna energinivå begränsar dem i föräldrarollen.

Fatima berättar att hon upplever sig själv som mycket tröttare än vad många andra föräldrar är. Hon redogör för att en förutsättning för att hon ska fungera är att hon sover en stund varje dag efter skola eller jobb. Vidare delger hon att det faktum att hon alltid måste ligga och sova en stund varje dag påverkar barnen, samtidigt som hon uppger att det sedan är frid och fröjd när hon är utvilad. En förklaring som Fatima själv ger gällande den dagliga tröttheten är att hon upplever att hon måste jobba hårt för att upprätthålla struktur under dagarna och att detta tar hårt på energidepåerna.

Gary beskriver hur han under de första åren av sonens liv mestadels var trött och att detta gav honom dåligt samvete. Han skildrar att sonen ville leka, var aktiv och livlig men att Gary inte orkade och kände att han inte var den pappan som han ville vara. Vidare beskriver Gary att han tror att det har att göra med känslomässig instabilitet och säger att han sällan kan slappna av när han är med barnen och att han ibland överreagerar känslomässigt. Att vara hemma med två barn i tre timmar blir enligt Gary mycket ansträngande även om barnen inte gör mycket väsen av sig. Han berättar att det tar energi från honom att vara på helspänn, att han har svårt att prioritera då allt snurrar runt i huvudet och känns lika viktigt. Samtidigt förklarar han att det också har med motivation att göra, han vet att han borde leka med barnen men han får inte till det med orken och engagemanget.

Garys upplevelser styrker det som framkommer i tidigare forskning gällande målgruppens svårigheter att prioritera, behålla fokus och reglera känslor. I likhet med det som Syrjänen et al (2019) visar i sin studie gällande ovan nämnda svårigheter i kombination med upplevelsen av stress och ökad risk för impulsivitet (Syrjänen et al. 2019), berättar Gary att hans känsla av inre stress och att vara i ständig beredskap i samvaro med barnen innebär att han har svårt att kontrollera känslor och kan reagera starkt när det blir för mycket för honom.

Dittes upplevelse stämmer även överens med övriga respondenters när hon förklarar att hon ofta blir trött och att det är en del av diagnosen. Därpå berättar Ditte att hon är ljudkänslig i perioder och att det ofta sammanfaller med bristande ork, ibland behöver hon "bara sitta och titta ut" beskriver hon. Ditte förklarar att dessa symptom även gör att hon blir mer explosiv och känslig. Hon berättar att hon kan bli känslostyrd, ta åt sig och gå in i konflikter med sonen på en omogen nivå istället för att ta ett steg tillbaka.

Dittes och Garys upplevelser går i linje med det som Socialstyrelsen (2019) vidhåller i sin rapport gällande föräldrar med uttalade adhd-symptom. Här beskrivs det hur föräldrars bristande känsloreglering kan resultera i ett motsägelsefullt och oförutsägbart bemötande gentemot barnet. Vidare beskrivs det hur upplevelsen av stress kan påverka förmågan att hantera impulsivitet mer eftertänksamt (Socialstyrelsen 2019). Ditte resonerar på ett liknande sätt när hon beskriver hur det kan bli för mycket intryck och ljud vilket sedan resulterar i ett bemötande hon inte känner sig helt bekväm med, att hon vid dessa tillfällen blir oförmögen att backa. Socialstyrelsens rapport bekräftar även det som Gary tänker angående känslomässig instabilitet och det faktum att han kan reagera starkare än nödvändigt i förhållande till barnen (Socialstyrelsen 2019).

Amir beskriver i citatet nedan hur han upplever att adhd:n påverkat honom i föräldrarollen:

Tror inte det påverkat mig så mycket. Det har gått bra ändå. Det enda jag känt negativt inför var när jag var inne i mina dåliga sömnperioder när jag sov väldigt lite eller inte alls på natten. Då gav jag min dotter frukost på morgonen sen tittade hon på film medan jag sov, sen fick hon väcka mig när filmen var slut. Sen gjorde vi någonting, och hon ville göra något mer men jag somnade igen. Det kändes inte bra. Jag ville vara vaken med henne när hon bara var hos mig varannan helg. Det är nog det enda. - Amir

Trots trötthet och att han sov mycket under de helger dottern var hos honom upplever inte Amir att relationen till dottern påverkades negativt. Han berättar att han tog igen tiden han sovit på andra sätt genom att de pratade mycket med varandra och lagade mat tillsammans. Samtidigt uppger han att det inte kändes bra att hon tittade på film medan han sov och att de inte kunde göra allt som de ville göra tillsammans på grund av tröttheten. När Amir förklarar hur diagnosen och tröttheten som kommer med den hindrade honom i föräldrarollen framgår det att han upplevde en känsla av otillräcklighet gentemot dottern och den förälder han ville vara.

Sammanfattning

Merparten av respondenterna har beskrivit liknande upplevelser. De förmedlar att deras bild av och förväntningar på sitt föräldraskap oftast inte stämmer överens med hur verkligheten sedan ser ut för dem, vilket i sin tur skapar en konflikt inom dem där de strävar efter att försöka leva upp till sin egen bild av föräldrarollen samtidigt som de behöver tillgodose sina egna behov, såsom behovet av sömn och återhämtning. Som tidigare nämnt framhåller Diana Baumrind (1967) att den mest framgångsrika föräldrastilen är den som beskrivs som varm och kärleksfull, samtidigt som föräldern är tydlig och konsekvent gällande regler och förväntningar på barnet (Holt et al. 2015, s. 549). Att genomgående i sitt föräldraskap leva upp till dessa attribut är svårt då det kräver en välmående, närvarande och förutseende förälder med god förmåga att fullfölja det hen tar sig an. För en förälder med adhd och trötthet som ständig följeslagare blir Baumrinds teori om den mest gynnsamma föräldrastilen en ännu svårare ekvation att lösa.

5.2 Upplevelsen av samhällets förväntningar

Flera symptom vid en adhd-diagnos inverkar på den funktionsnedsattas framställning, vilket resulterar i att individen frånträder omgivningens förväntningar gällande hur personer bör uppträda. På grund av detta stämplas ofta adhd-diagnostiserade som avvikande och tillskrivs ett stigma. I denna del redogörs för hur målgruppen ser på omgivningens förväntningar på föräldraskap. För att få en förståelse för en individs upplevelse av föräldrarollen i relation till samhället behövs även en förståelse för upplevelsen av den egna individen i relation till omgivningen.

5.2.1 Individen och omgivningen

De exekutiva svårigheter vilka utgör symptom vid en adhd-diagnos (Hirvikoski, Lindström & Buddgård 2018) har i respondenternas fall påverkat dem redan i unga år. Samtliga intervjupersoner beskriver att de innan de diagnostiserades utvecklade en negativ självbild då de inte lyckades passa in i den mall de upplevde att omgivningen betraktar som en merit. Respondenterna ger uttryck för att de kände sig annorlunda eller att det var något fel på dem. De stod oförstående inför varför de inte klarade av sådant som var lätt för andra. Under intervjuerna framkommer att samtliga respondenter upplever att omgivningen saknar kunskap och förståelse kring diagnosen och att individer i samhället därför emellanåt utgått från att respondenterna är lata, oengagerade, dumma eller ouppfostrade. Gary berättar att hans svärfar inledningsvis var skeptisk till att adhd finns på riktigt utan istället ansåg att det handlade om "brist på vilja att ta sig i kragen". Respondenterna har internaliserat dessa åsikter och i vissa fall sett de tillskrivna attributen som upphovet till deras problematik. Goffman (2020) menar att denna typ av negativ spegling är ett självstigma. Med diagnosen fick respondenterna dock en förklaring på varför de avviker från normen och Amir berättar att det var en lättnad att inse att hans problem inte grundade sig i dumhet:

Det var en lättnad. Plötsligt fick jag reda på varför jag inte fungerar som alla andra. Jag fick träffa andra människor i samma situation som också i vuxen ålder fått reda

på att de hade en diagnos. Det var skönt att träffa dem och märka att vi hade samma svårigheter. Saker som jag aldrig klarat av som normala människor, när jag klarade så mycket annat. Det var skönt att få svart på vitt att det är adhd:n och inte att det är jag som är dum. - Amir

Trots att samtliga respondenter idag har förståelse för att deras svårigheter är symptom av en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kvarstår den negativa spegling respondenterna gör i mötet med okunniga eller nedvärderande personer. Gary menar att han till följd av sin svärfars tidigare uppfattning av diagnosen känner sig hämmad i hans sällskap trots vetskapen att svärfadern hade fel. Stigmatisering handlar inte om huruvida andras tankar om någon stämmer eller inte utan om att denne känner sig mindre värd och förknippas med negativa stereotyper. Därför är det vanligt att stigmatiserade personer försöker dölja sitt stigma och passera som normativa.

Goffman (2020) menar att när en individ har ett osynligt stigma som adhd, med andra ord att personen är misskreditabel, är detta inte märkbart för andra vid första anblick. Därför kan individen välja att dölja det för omgivningen med informationskontroll, vilket i detta fall innebär att respondenterna aktivt väljer att dölja sin diagnos vid vissa tillfällen. Charlie bekräftar att han upplever att det är en inre kamp att avgöra huruvida han ska avslöja sin funktionsnedsättning eller inte och att han försöker vara extra skötsam i nya miljöer då han där känner att han måste bevisa något. En annan anledning att utföra informationskontroll kan vara att undvika att bli dömd på förhand utifrån sin diagnos. Omgivningens förutfattade meningar om hur personer med adhd är och uppför sig utgår felaktigt från att adhd-diagnostiserade är en homogen grupp. Beatrice uppger att hon upplever att hon blir sin diagnos om hon berättar om den och därför undviker det i vissa situationer. Hon förtydligar att det inte alltid handlar om att omgivningen ser på henne som mindervärdig utifrån hennes diagnos utan att andra även kan komma att känna sig hotade av den. Framförallt i sin yrkesroll utför hon informationskontroll för att behålla jämlikheten med kollegorna:

Ofta har jag en lösning på ett problem innan de ens hunnit se problemet. Jag upplever att de känner sig hotade. Det går i 190 i mitt huvud och de tror man ska ta över för att man har miljoner ideer och bara ser lösningar och inte problem. -

Beatrice

Goffman (2020) menar att det kan vara problematiskt för de misskreditabla att välja att undanhålla sin avvikelse då det senare kan komma att bli en skamfylld situation om det kommer fram under andra omständigheter. Därför är det ibland svårt för en adhd-diagnostiserad person att avgöra om, när och vem som ska informeras om funktionsnedsättningen. Gary menar att han tvärtemot detta har bekymmer med att begränsa sig när det kommer till att berätta om sin diagnos och upplever sig som lite väl öppen eftersom han inte skäms för sina utmaningar.

Regleringen av vilken information som delas kan även komma att användas i syfte att kompensera för ett stigma alternativt göra det till en fördel, kallat stigmastyrning (Goffman 2020, s. 33f). Fatima berättar att hon efter att hon fått diagnosen kunde använda den som ett verktyg för att få hjälp av andra i omgivningen med sina exekutiva svårigheter:

Då kunde jag säga till pedagogerna att detta är ett bekymmer jag har som jag är medveten om och så kunde jag be dem hjälpa mig. 'Ni får gärna påminna mig om att det är idrottsdag på torsdag'. Och säga det istället för att säga att man är glömsk och förvirrad. 'Detta har jag på papper'. - Fatima

Trots alla negativa konsekvenser stigma kan leda till menar Fatima att hon på grund av att hon kan använda avvikelsen till sin fördel genom stigmastyrning, ändå ser en viss nytta med den stämpel diagnosen medför. Hon är tydlig med att det inte är funktionsnedsättningen som utgör en fördel, utan stämpeln i sig.

Funktionsnedsättningen är enbart anledningen till att hon behöver den hjälp stämpeln kan medföra. Samtliga respondenter uppger att de efter att de fått diagnos kunnat använda den till sin fördel och i likhet med Fatima få stöd från omgivningen. De uppger i enlighet med Goffmans (2020) begrepp de upplysta (se 3.2 Stigma s. 15ff) att sjuk- och hälsovården tillhör en del av samhället som är stöttande och till

konkret hjälp. Trots att denna åsikt är samstämmig har Elin och Gary även negativa upplevelser av sjukvården och i Garys fall har det resulterat i låg tilltro till vården. Elin upplever däremot att det negativa bemötande hon fick för 10 år sedan nu är förlegat och att synsättet är reformerat.

Sammanfattning

Respondenternas utsagor är inte konsekventa och deras syn på omgivningens förväntningar varierar inte enbart från person till person utan även i relation till olika situationer. Karaktäristiskt är att självstigmat var större innan diagnosen gav en förklaring på de symptom de har och att samtliga till viss mån känner att samhället har mer att lära om symptomens inverkan på människors liv för att kunna ha rättvisa förväntningar på målgruppen. Samtliga respondenter upplever att de fått hjälp att hantera sina symptom av de i samhället som har insikt i vad diagnosen innebär och hur de bör bemöta personer med adhd. Två av intervjupersonerna uppger att vägen dit varit onödigt lång då de mött alltför mycket motgångar och okunskap i samhället på vägen.

5.2.2 Föräldraskapet och omgivningen

Som förälder tvingas man alltmer in i en samhällsmall och normerna blev mer påtagliga sedan han fick barn, berättar Gary. Tidigare forskning visar hur samhällets förväntningar på föräldraskap ser ut och vilka egenskaper en bra förälder ska besitta. Värdefulla karaktärsdrag är att vara vägledande, lyhörd och en trygg punkt (Syrjänen et al. 2019). Det som anses karaktärisera ett gott föräldraskap behandlar föräldrars relation till och interaktion med barnet. Utifrån det empiriska material har det visats att detta inte är respondenternas hela bild och att omgivningen enligt deras uppfattning även värdesätter andra attribut som betydande.

Samtliga respondenter upplever att omgivningen tar för givet att en förälder ska besitta förmågan att orka. De ser hur andra föräldrar orkar jobba och sedan kommer hem och hjälper till med läxor, leker och skjutsar barnen till aktiviteter. Det förutsätts även att föräldrar orkar åka på utflykter och semestrar på skolloven, menar Fatima. Alla de intervjuade föräldrarna vittnar om att det inte enbart är en subjektiv

upplevelse att ork värdesätts i relation till föräldraskap utan att samhällets uppbyggnad ställer konkreta krav på ork hos föräldrar. Det är exempelvis en förälders uppgift att se till att skolplikten följs enligt 7 kap. 23 § skollagen (SFS 2010:800). Ditte beskriver att hon upplever att skolverksamheten kräver att föräldrar till barn med egna svårigheter, blir projektledare gällande barnets alla insatser. Beatrice berättar att hon till följd av att hon i likhet med Ditte ensam fått föra kampen för sitt funktionsnedsattas barns rättigheter blivit sjukskriven. Hon menar att det är lätt att glömma bort att hon inte är superman.

Samtliga föräldrar i studien upplever att skolan är ett forum som även sätter krav på dem utifrån andra samhällsnormer. Samstämmigt med tidigare forskning (Hirvikoski, Lindström & Buddgård 2018) upplever respondenterna att det finns en förväntan på att föräldrar ska ha välutvecklade exekutiva funktioner, som att vara organiserad och strukturerad. Ansvar för att barnen ska komma i tid, ha med sig idrottskläder och ha en matsäck packad till utflykter ligger hos föräldern. Fatima anser inte att normerna är orimliga utan att de är en förutsättning för att skolan ska fungera:

Om man är fritidspedagog och har 25 barn så förväntar du dig att 25 barn har matsäck med sig till utflykten. Det måste man göra. Man kan inte bedriva en verksamhet om man inte har den strukturen. Jag tycker inte att det är någon norm som kräver något orimligt men med adhd kan det vara tillräckligt svårt att komma ihåg. - Fatima

Trots att Charlie är införstådd med skolans krav på att komma i tid anser han inte att deras normer påverkar honom då det finns andra saker i livet som är viktigare än att lära barnen att komma i tid. Som att vara trevlig, uppger han.

Strukturerad och organiserad är egenskaper som inte enbart upplevs vara betydande för föräldrar i relation till barnets skolgång utan även för föräldrar i kontexten hemmiljö. Majoriteten av respondenterna i studien nämner att sociala medier är en bidragande faktor till en känsla av att vara otillräcklig. Trots att Ditte är medveten

om att bilderna som visas i sociala medier oftast är en fasad ökar hennes prestationsångest och känsla av krav på ett välstädat hem och i likhet med henne uppger övervägande del av respondenterna att de tyngs av att deras hem inte representerar normen. Önskan om att kunna presentera ett normativt hem kan i jämförelse med Goffmans (2020) informationskontroll härledas till viljan att kunna dölja stigmat men också till en ambition att inte låta barnets boendemiljö påverkas av de egna utmaningarna.

Ingen av respondenterna känner att samhällets förväntningar på dem som adhd-diagnostiserade föräldrar är unikt utan att allt föräldraskap är fullt av krav och utmaningar. Det finns bra och dåliga föräldrar som både har och inte har adhd, menar Amir. Den norm respondenterna redan som unga försökt passa in i, upplevs av samtliga intervjuade föräldrar ha blivit än tuffare att anpassa sig till efter att de fått barn, då samhället ställer krav på föräldrar till förmån för barnets välmående. Fem av sju intervjupersoner upplever att samhällets förväntningar påverkar dem på olika vis men ingen av respondenterna anser att kraven på dem som föräldrar med adhd är större utifrån omgivningens förväntningar, utan att likadana villkor ställs på alla föräldrar.

Sammanfattning

Med utgångspunkt i att alla respondenter sedan tidigare var föräldrar när de fick sin diagnos, men att de också redan hade sina symptom när de fick barn, är det svårt att säga i vilken grad det är omgivningens förväntningar på respondenternas föräldraroll eller deras uppfattning om personer med adhd som är den avgörande påverkansfaktorn. Tydligt är dock att samtliga intervjupersoner speglar sig i andra, såväl personer med och utan adhd samt i andra föräldrar. Samtidigt som samtliga respondenter identifierar sig med grupperna adhd-diagnostiserade och som föräldrar är de tydliga med individualiteten gällande deras synsätt på och upplevelse av omgivningen. Likadant pratar de om samhället som en enhet men är medvetna om att individerna i det är av olika natur och att samhällets förväntningar på dem därför inte är konsekvent.

6. Sammanfattning och diskussion

I detta avsnitt sammanfattas och diskuteras analysens viktigaste delar i samband med att våra frågeställningar besvaras. Här får föräldrarnas upplevelser en betydande roll när de diskuteras i relation till samhället de lever i samt i kombination med valda teorier och tidigare forskning. Frågeställningarna besvaras enligt den ordning de är disponerade i uppsatsens inledning. Avslutningsvis diskuteras kortfattat förslag på vidare forskning.

Hur upplever föräldrar med adhd sitt föräldraskap?

Empirin visar att föräldrar med adhd upplever att diagnosen bidrar med möjligheter såväl som hinder i föräldrarollen och i deras samspel med omgivningen. Den spontanitet och det risktagande majoriteten av målgruppen upplever vara berikande och fördelaktig, kan tänkas vara ett uttryck för den impulsivitet som enligt tidigare forskning är en del av symptombilden för många adhd-diagnosticerade (Hirvikoski, Lindström & Buddgård 2018). Föräldrarna upplever att dessa egenskaper främjar lek och aktiviteter i familjelivet och ser dem som positiva med tanke på barnens och det egna behovet av stimulans. Det framgår även hur ett fartfyllt liv leder till att oförutsedda händelser behöver kunna hanteras och att respondenterna på så vis hittar strategier genom detta. Empirin visar även att målgruppen talar om spontanitet och risktagande som något unikt för målgruppen och att de erfar att föräldrar utan diagnos inte besitter dessa egenskaper i samma utsträckning.

Ytterligare ett tema som visade sig vara betydelsefullt i empirin är adhd, hyperfokus och coping. Studien synliggjorde att hyperfokus upplevs vara en möjlighet med anledning av att föräldrarna kan ägna uppmärksamhet och gå till botten med sådant de anser vara nödvändigt eller intressant. Vidare framkom det att hyperfokus å ena sidan fungerar som en problemfokuserad copingmetod med god verkan, å andra sidan kan hyperfokus bli kontraproduktivt utifrån de erfarenheter föräldrarna beskriver gällande låg energinivå och ork. Respondenterna upplever att långa

stunder av koncentration och uppmärksamhet tär på orken och den mentala hälsan, på så vis att en vinst på ett område ofta leder till en förlust i ett annat.

En viktig aspekt, som inte framkommit i tidigare forskning, och som kom att präglade respondenternas utsagor gällande diagnosens fördelar, är igenkänning och förståelse. För föräldrar med adhd och deras diagnostiserade barn är det enligt respondenternas upplevelse en *möjlighet* att dela diagnos då detta stärker föräldra-barn relationen. De vittnar om diagnosen som en länk vilken bidrar med större medkänsla, närhet och empati förälder och barn emellan. Såväl tidigare forskning som Baumrinds (1967) teori om föräldrastilar gör klart att dessa egenskaper utgör en viktig del i föräldrarollen med hänsyn till barnets utveckling.

De hinder föräldrarna uppger vara en konsekvens av adhd-diagnosen är svårigheter att upprätthålla struktur, mötet med omgivningens okunskap, trötthet, en ojämn energinivå samt känslan av otillräcklighet. Brist på struktur kan enligt föräldrarna märkas i relation till barnets behov av rutiner såväl som i praktiska göromål i vardag och i kontakten med skola och vård. Enligt studien gestaltas den även inom föräldern där den skapar stress och kan visa sig utåt som bristande känsloreglering och instabilitet. Utifrån Garys och Fatimas erfarenheter och upplevelser kan det konkluderas att det är viktigt att stödja föräldrar att upprätthålla en struktur i föräldraskapet. I synnerhet när det kommer till kurser för föräldrar till barn med diagnos, då det är vetenskapligt klarlagt att ärftligheten är hög och föräldrarna med stor sannolikhet har liknande svårigheter som barnen.

Trötthet och sviktande energi visas enligt föräldrarna genom ett stort behov av återhämtning på grund av ständig anspänning för att upprätthålla funktion när det krävs. Hemmet blir en plats där kraven inte är lika höga med tillfälle för vila. Dock upplevs den dagliga vilan enligt föräldrarna inte vara förenlig med de normer och förväntningar som finns på föräldraskap. Empirin, i likhet med tidigare forskning, visar att upplevelsen av fallerad struktur, brist på ork samt omgivningens okunskap skapar ytterligare stress och känsla av otillräcklighet. Samtidigt uppger flertalet föräldrar att de har ett visst behov av kontroll och svårigheter att prioritera då allt

upplevs vara viktigt. Ett kontrollbehov kombinerat med de hinder målgruppen erfar kan innebära ständiga känslor av misslyckanden. Detta kan skapa ett undvikande beteende där målgruppen struntar i att göra sådant som upplevs övermäktigt vilket enligt copingteorin leder till ytterligare utsatthet längre fram (se 3.1 Copingteori s. 13f).

Föräldrarna upplever att det råder okunskap angående de svårigheter målgruppen kämpar med. Istället för att bemötas med ödmjukhet upplever majoriteten av föräldrarna att omgivningen är oförstående och betraktar bristande struktur som lathet. Vår studie visar att egen acceptans och öppenhet om diagnosen främjar förståelse, sympati och stöd, samtidigt som några inte vill vara öppna på grund av rädsla att dömas och "bli sin diagnos". Flertalet respondenter har uttryckt att det är komplext att avgöra vilka av deras handlingar, beteenden och egenskaper som är en följd av diagnosen och vilka som helt sonika är en del av dem och deras personlighet. Studien har inte haft som mål att avgöra vilka möjligheter och hinder adhd innebär för föräldrar, det som studerats är istället målgruppens *tankar* och *upplevelser* angående detta.

Hur ser föräldrar med adhd på sitt föräldraskap utifrån omgivningens förväntningar?

Utifrån de utsagor intervjupersonerna haft om sin upplevelse av omgivningens förväntningar på adhd-diagnostiserade föräldrar visar empirin att samtliga respondenter speglar sig i samhällets syn på dem och även internaliserar den negativa uppfattning de upplever att omgivningen har av dem. Självstigmatisering görs i respondenternas fall framförallt i förhållande till sig själva som individer med adhd snarare än i den diagnostiserade föräldrarollen. Vi finner detta intressant då respondenterna även framhåller att normerna blivit tuffare att anpassa sig till som förälder. Goffman (2020) menar att spegling görs i all form av interaktion och vi tror att den spegling som görs i barnet bidrar till ett minskat självstigma trots striktare normer, då barnet inledningsvis upplever sin kontext som norm. Trots målgruppens självstigmatisering visar empirin inte att någon av respondenterna känner sig som ett offer i förhållande till samhället, utan att fienden är de symptom som karaktäriserar

diagnosen. De förväntningar respondenterna anser att omgivningen har på dem går att härleda till symptom de själva inte känner sig tillfreds med. Med anledning av att det är rimligt att anta att inte enbart adhd-diagnostiserade personer, utan individer i allmänhet, känner sig pressade utifrån omgivningens förväntningar på att man bör klara sådant som upplevs vara en betydande svårighet kan vi inte säga att målgruppens upplevelse är unik i relation till övrig population. Vi kan däremot utifrån empirin fastställa att samtliga respondenter lider av de konsekvenser det ger att ha svårigheter med sådant som görs i vardagen, och att de på grund av omgivningens förväntningar, dagligen påminns om sin funktionsnedsättning vilket vi tror står i kontrast till personer utan stigma.

Fem av sju respondenter uppger att de påverkas av samhällets förväntningar, ur empirin har vi inte kunnat tolka om det är omgivningens förväntningar på adhd-diagnostiserade, föräldrar överlag eller adhd-diagnostiserade föräldrar som är den avgörande faktorn för att de känner en påverkan. Med den förståelse för målgruppens relation till sociala strukturer och maktförhållanden Link och Phelan (2001) menar är en förutsättning för att förstå fenomenet stigma, hade vi eventuellt kunnat urskilja vilken eller vilka grupper som relateras till den upplevelse av omgivningens förväntningar respondenterna har idag.

Vi fann under insamlingen av empirin att det fokus vi lade på föräldrarnas egna upplevelse av föräldraskapet i förhållande till omgivningens uppfattning, ofta omdirigerades av respondenten, till deras upplevelse av föräldraskapet i relation till sitt neuropsykiatriskt funktionsnedsatta barn. Den negativa påverkan samhällets förväntningar gör på respondenterna fördunklas i relation till den spegling de gör i sina barn. Tack vare den hjälp föräldrarna fått att lindra sina symptom, samt att de kan se sig själva i sina barn och därigenom bemöta barnen på ett bättre sätt, har resulterat i att de i slutändan känner en tacksamhet mot den del av samhället som har förståelse och kunskap.

Genomgående för alla respondenter är att de trots tacksamheten anser att omgivningen behöver informeras och ges insikt i hur villkoren ser ut för

adhd-diagnostiserade föräldrar, i likhet med problemformuleringen (se 1.1 Problemformulering s. 5) som visar på att forskning gällande föräldraskapet för de adhd-diagnostiserade i hög grad är underrepresenterad. Kunskap sprider acceptans och är inte enbart en fördel när det kommer till de adhd-diagnostiserade föräldrarnas mående utan även en resurs för de som i sitt arbete möter denna målgrupp. Vinsten ligger också hos den kommande generationen som genom ett klarsynt samhälle i förlängningen stöds av den hjälp föräldern kan erbjudas i sitt föräldraskap.

6.2 Avslutande diskussion

Vår studie bidrar med kunskap gällande upplevelsen av de hinder och möjligheter föräldrar erfar genom sin diagnos. Det visade sig att de risker och tänkbara konsekvenser tidigare forskning förutspått att målgruppen kan tåpas med inom föräldrarollen, till övervägande del överensstämmer med respondenternas upplevelse. Däremot tillkom det ytterligare faktorer, såsom upplevelsen av ökad samhörighet, empati och förståelse hos föräldrar och barn som delar diagnos. Denna kunskap är värdefull då individer och professionella kan ha detta i beaktning vid misstanke om adhd-relaterade symptom hos odiagnostiserade föräldrar, då vinsten med att bli diagnostiserad kan öka familjers välmående på fler plan än vad som tidigare redovisats. Ytterligare ny kunskap gällande upplevelsen av målgruppens samspel med omgivningen visade att respondenterna uppfattar omgivningen som oförstående för de svårigheter diagnosen kan medföra och ignorant i bemötande. Detta förstärker känslan av stress och otillräcklighet vilket i sin tur missgynnar föräldrarna och barnen, då föräldrastress och avsaknaden av upplevelsen av att vara en lyckad förälder enligt Deater-Deckard (2014) inverkar på föräldrarnas psykiska hälsa såväl som anknytningen till barnet. Att sprida vidare de fynd som vunnits genom denna studie och att ytterligare studera adhd-diagnostiserade föräldrars upplevelser kan skapa förändring för målgruppen på så vis att omgivningen blir mer kunnig och förstående, vilket i längden kan minska stigmatisering, öka tilltron till föräldraförmågan och på så vis förbättra familjers livsvillkor.

6.3 Framtida forskning

Med anledning av att målgruppen skulle gynnas av ökad förståelse från omgivningen och att vinsterna med detta är stora, ser vi ett behov av att kommande forskning fokuserar på framgångsrika tillvägagångssätt att sprida kunskap rörande adhd-diagnostiserade föräldrars upplevelser, bland privatpersoner såväl som yrkesverksamma. Även målgruppens egna synsätt på hur de, istället för att stigmatiseras, skulle kunna integreras i normen på ytterligare vis vore värt att undersöka. Vidare finner vi ett behov av att undersöka hur målgruppen tillämpar gränssättning och regler i sitt föräldraskap då nyttjandet av detta ses som en gynnande egenskap i föräldrarollen (Hirvikoski, Lindström & Buddgård 2018; Baumrind 1967; Janeslätt & Roshanay 2015). De egna fynd vi identifierat, såsom diagnosens betydelse för igenkänning och förståelse i föräldraskapet samt mötet med omgivningens oförståelse och okunskap, skulle även utgöra ett fördelaktigt forskningsområde.

Referenser:

- Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Baumrind, Diana (1967) Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.
- Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje upplagan Stockholm: Liber.
- Cooley, Charles Horton (1922) *Human nature and the social order*. New York: Scribner's.
- Goffman, Erving (2020) *Stigma: den stämplades roll och identitet*. Femte upplagan Lund: Studentlitteratur.
- Hirvikoski, Tatja, Therese Lindström & Sofia Buddgård (2018) Föräldrar med adhd (video).
<https://urplay.se/program/208000-ur-samtiden-npf-forum-2018-foraldrar-med-adhd>
(hämtat 2022-03-29).
- Hirvikoski, Tatja, Therese Lindström, Viviann Nordin, Ulf Jonsson & Sven Bölte (2017) *Föräldraskapsinsatser för föräldrar med adhd: – kartläggning av aktuellt kunskapsläge som grund för utformning av anpassad insats*. Författarna och Nationellt kompetenscentrum anhöriga™.
- Holt, Nigel, Andy Bremner, Ed Sutherland & Michael Passer (2015). *Psychology: the science of mind and behaviour*. Tredje upplagan. Maidenhead: McGraw-Hill Higher Education.

Isaksson, Joakim (2021) Riktad kvalitativ innehållsanalys. I Klingberg, Gunilla & Ulrika Hallberg (red.) *Kvalitativa metoder helt enkelt!*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur, ss 283-302.

Janeslätt, Gunnel & Afsaneh Hayat Roshanay (2015) *Föräldraskap hos vuxna med adhd eller autismspektrumtillstånd -konsekvenser för barnet samt metoder för stöd*. Författarna och Nationellt kompetenscentrum anhöriga™.

Kalman, Hildur & Veronica Lövgren (2019) Etik i forskning och etiska dilemman. En introduktion. I Kalman, Hildur & Veronica Lövgren (red.) *Etiska dilemman: forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet*. Andra upplagan, reviderad och utökad Malmö: Gleerups, ss 9-22.

Kvale, Steinar & Svend Brinkmann (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Tredje upplagan Lund: Studentlitteratur.

Lamborn, Susan & Amanda Felbab (2003) Applying ethnic equivalence and cultural values models to African-American teens' perceptions of parents. *Journal of Adolescence*, 26(5), 601–618.

Lazarus Richard S & Susan Folkman (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Link, Bruce & Jo Phelan (2001) 'Conceptualizing Stigma', *Annual Review of Sociology*, 27, pp. 363–385.

Mandara, Jelani, & Caroline B Murray (2002) Development of an empirical typology of African American family functioning. *Journal of Family Psychology*, 16(3), 318–337.

Nygren, Lennart (2019) Risken finns, finns nyttan? Etikprövningen och den kvantitativa forskningen. I Kalman, Hildur & Veronica Lövgren (red.) *Etiska*

dilemman: forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet. Andra upplagan, reviderad och utökad Malmö: Gleerups, ss 25-39.

Scheff, Thomas J & Bengt Starrin (2013) Ett emotionssociologiskt perspektiv på sociala problem: skam och utsatthet. I Meeuwisse, Anna & Hans Swärd (red.) *Perspektiv på sociala problem. 2.*, omarb. utg. Stockholm: Natur & kultur, ss 186-201.

Sedgwick, Jane Ann, Andrew Merwood & Philip Asherson (2019) The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. *ADHD Atten Def Hyp Disord* 11, 241–253.

Socialstyrelsen (2019) *Konsekvenser för vuxna med diagnosen adhd*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Sorkhabi, Nadia & Jelani Mandara (2013) Are the effects of Baumrind's parenting styles culturally specific or culturally equivalent? I: Larzelere, Robert, Amanda S. Morris & Amanda W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (pp. 113–135). American Psychological Association.

Syrjänen, Milla, Airi Hautamäki, Natalia Pleshkova & Sinikka Maliniemi (2019) Self-protective strategies of parents with ADHD and their children as mediated by sensitivity – a multiple-case study, *Journal of Children's Services*, Vol. 14 No. 4, pp. 278-291.

Wide, Ulla & Magnus Hakeberg (2021) Individuella intervjuer. I: Klingberg, Gunilla & Ulrika Hallberg (red.) *Kvalitativa metoder helt enkelt!*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur, ss 77-94.

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

- Bakgrundsfrågor

Kön?

Ålder?

Ålder på barn?

Har du en adhd diagnos?

Hur upplevde du din adhd innan den blev diagnostiserad?

Hur länge har du haft din adhd-diagnos?

Vad tillförde diagnosen konkret och känslomässigt?

- Lägesfrågor

Har din diagnos påverkat din roll som förälder?

Har din diagnos påverkat din relation till barnet/barnen?

Har ditt föräldraskap förändrats sen du fick din diagnos?

Har du känt ett behov av extra stöd i din föräldraroll till följd av din diagnos?

Har du tagit emot någon form av professionell hjälp i din föräldraroll till följd av din diagnos?

Hur upplever du omgivningens förväntningar på föräldraskap?

- Slutfrågor

Vilka fördelar ser du att din funktionsnedsättning ger dig i din föräldraroll?

Vilka nackdelar ser du att din funktionsnedsättning ger dig i din föräldraroll?

Tror du föräldraskap skiljer sig från föräldrar med adhd och föräldrar utan adhd?

Påverkas du av omgivningens förväntningar på föräldraskap?

Bilaga 2

Informationsblad

Information och förfrågan om att medverka i en studie gällande upplevelsen av föräldraskap hos föräldrar med adhd.

Vi är två studenter vid Lunds universitet som ämnar utföra en kvalitativ studie gällande upplevelsen föräldrar med adhd har av sitt föräldraskap. Studien är ett examensarbete och en del i utbildningen Socionomprogrammet vid Lunds universitet.

Syftet med studien är att få en förståelse för hur föräldrar med adhd upplever sitt föräldraskap och vi avser att samla in det empiriska materialet via intervjuer. Vi söker därför dig, förälder med diagnostiserad adhd som är villig att delta i vår studie.

Intervjun beräknas ta ca 60 minuter och kommer efter deltagarnas godkännande att spelas in och skrivas ut i text.

Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan utan motivering.

Materialet kommer att behandlas konfidentiellt vilket innebär att det förvaras oåtkomligt för andra samt att deltagarna kommer att aidentifieras. Vid godkännandet av vårt examensarbete kommer allt insamlat material att förstöras. Resultatet av studien kommer att presenteras på sådant vis att ingen individ kan identifieras.

Du kommer ges möjlighet att ta del av examensarbetet genom att tillhandahållas ett exemplar av det färdigställda arbetet.

Ansvariga för studien är Petra Henningsson och Maria Ley under handledning av Johan Cronehed. Vill du delta i studien eller har frågor gällande den är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

Om du accepterar att medverka i studien kommer vi boka en tid för genomförandet av intervjun enligt dina önskemål.

Med vänlig hälsning

Petra Henningsson & Maria Ley