

EPU 09/12

# FÖRÄLDRAUTBILDNING

## Föräldrars och tonåringars perspektiv

Madeleine Goldman

Ericastiftelsens psykoterapeutprogram  
med inriktning på barn och ungdomar, 90 hp  
Uppsats 15 hp, 2012  
Handledare: Marie-Louise Ögren

**ERICASTIFTELSEN**  
*PSYKOTERAPI • UTBILDNING • FORSKNING*



# FÖRÄLDRAUTBILDNING

## Föräldrars och tonåringars perspektiv

Madeleine Goldman

Ericastiftelsens psykoterapeutprogram med inriktning på barn och ungdomar, 90 hp

### SAMMANFATTNING

Forskning har visat att föräldrautbildningsprogram ger god effekt när det gäller att stärka föräldrarollen och därmed förebygga problem under uppväxten. Många föräldrautbildningar som används i Sverige idag utgår från amerikanska modeller och har anpassats till svenska förhållanden. Syftet med denna studie var att belysa föräldrars och tonåringars erfarenheter av föräldrautbildning i grupp. Den föräldragrupp som studerades träffades organiserat under en termin i syfte att få stöd i sitt föräldraskap. Vid första och sista utbildningstillfällena skattade föräldrarna sig själva som förälder. Deras tonåringar besvarade en enkät rörande upplevelsen av hur det blev hemma efter att föräldrarna gått utbildningen. Dessutom genomfördes intervjuer med tonåringar efter föräldrautbildningen med fokus på före och efter utbildningen. Såväl föräldrarna som tonåringarna tyckte att det var bra att föräldrarna deltagit i föräldrautbildningen och menade att klimatet hemma hade förbättrats. Föräldrarna ansåg att de hade ändrat *sitt* beteende. Tonåringarna upplevde det lättare i relationen till familjen. De kände sig mer sedda och förstådda efter att föräldrarna deltagit i utbildningen. Att få stöd i föräldrarollen och därmed förbättra relationen mellan föräldern och tonåringen kan vara en de viktigaste faktorerna när det gäller att förändra ungas problembeteenden.

**Nyckelord:** Föräldrautbildning, föräldrastöd, psykisk och social utveckling, tonåring, adolescens.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING .....	1
INLEDNING .....	1
Bakgrund .....	1
Ungdom/adolescens .....	2
Frigörelse .....	2
Identitetskris .....	3
Föräldraskap som en utvecklingsprocess .....	4
Risk och prevention .....	4
Föräldrautbildning ur ungdomens perspektiv .....	5
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....	7
METOD .....	7
Deltagare .....	7
Föräldrautbildningen .....	7
Datainsamlingsinstrumenten .....	8
Genomförande av datainsamlingen .....	8
Bortfall .....	9
Bearbetning av data .....	10
Generaliserbarhet .....	10
Etiska överväganden .....	11
RESULTAT .....	11
1. Förälderns syn på eget deltagande i föräldrautbildning .....	11
1.1. Förälderns upplevelser – före utbildningen .....	11
1.2. Förälderns upplevelser – efter utbildningen .....	13
2. Tonåringens syn på nyttan av att föräldrarna gått föräldrautbildning .....	15
2.1. Tonåringens upplevelser – före utbildningen .....	15
2.2. Tonåringens upplevelser – efter utbildningen .....	16
DISKUSSION OCH SLUTSATSER .....	18
Metoddiskussion .....	18
Resultatdiskussion .....	19
Fortsatta studier .....	21
REFERENSER .....	23
BILAGOR	
Bilaga I. Enkät familjeuppgifter .....	i
Bilaga II. Enkät “Så här är jag som förälder” .....	ii
Bilaga III. Klimatenkäten – brev och frågor till tonåringarna .....	iii
Bilaga IV. Intervjuguide .....	v

## INLEDNING

Föräldraskap är ett livligt debatterat och aktuellt ämne i Sverige. På TV kan man se olika Nanny-program, böcker och artiklar skrivs om ”curlingföräldrar” (Hougaard 2004; Carling & Cleve, 2005) och på internet finns en uppsjö av diskussionssidor på temat barn/uppfostran. Föräldraskap verkar vara mer komplicerat i det senmoderna samhället än det varit tidigare. Det fanns tidigare ett självklart sätt att vara förälder på, och på samma sätt att vara barn och tonåring. Traditionella könsroller omvärderas och olika pedagogiska idéer florerar. I media talas det mycket om barns ohälsa både fysiskt och psykiskt och hur viktigt det är att arbeta förebyggande och stödja föräldrar i deras uppgift att vara förälder. I Sverige finns många olika föräldrautbildningar som bedrivs både i privat regi och i offentlig verksamhet inom kommuner och landsting (Norlin, 2008).

I mitt arbete som familjebehandlare/familjeterapeut i en mindre kommun ingår att hålla föräldrautbildningar. Denna utbildning riktar sig enbart till föräldrarna och jag blev nyfiken på hur även föräldrarnas tonåringar upplevde effekterna av dessa utbildningar som föräldrarna deltog i. Denna studie omfattar en föräldragrupp som träffades under våren 2011. Alla föräldrarna hade själva tagit initiativ till kontakt utifrån att de upplevde problem i relation till sin tonåring. Det kunde röra sig om allt ifrån att det blev mycket tjat och gnåt till missbruk eller psykisk eller social ohälsa. En av ungdomarna gick inte i skolan, och flera gick i skolan sporadiskt och hade ett riskbeteende. Några tonåringar hade eller hade haft kontakt med BUP. Några av ungdomarna hade varit aktuella hos Polisen och Socialtjänsten och någon hos Mini-Maria för missbruksproblem. En ungdom gick i terapi på Ungdomsmottagningen. Några föräldrar hade en allmän oro för sin ungdom och kände sig också osäkra i rollen som tonårsförälder.

### **Bakgrund**

Tonårstiden omfattar övergången mellan barndom och vuxenhet. I ett historiskt perspektiv är tonårstiden en ny uppfinning. I jägar- och samlarsamhället fanns i regel riter för övergången direkt från barndomen till vuxenvärlden. Förr fanns många vuxna som tog ansvar för barnen. ”Det krävs en by för att fostra ett barn” är ett afrikanskt uttryck. I Sverige lämnas föräldrar att lösa uppfostran själva mer än tidigare vilket ger både en ökad frihet och ett ökat ansvar (Bremberg, 2004).

Numera markerar tonåren en egen gruppstillhörighet, inte minst en viktig konsumtionsgrupp (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Tonårstiden kan vara en besvärlig tid, både för tonåringen själv och för föräldrarna. Den unga människan går från barndom till vuxenvärld. Under tonårstiden har en viss stabilitet i personligheten vad gäller drifternas, jag-funktionernas, objektrelationernas och självet utveckling skapats. Framförallt har jaget utvecklats och stabiliserats. Objektrelationerna har utvidgats med ett nytt intresse för andra vuxna än för föräldrarna. Nya jagideal har skapats (Wrangsjö & Winberg, Salomonsson, 2006).

## **Ungdom/adolescens**

Under knappast någon annan livsperiod sker sådana stora varierande kroppsliga förändringar under en så kort tidsrymd som de tidiga tonåren. Under två till tre år måste tonåringen bekanta sig med en ny förändrad kropp både till det yttre och till det inre. Kroppen har vi alltid med oss, och om vi lär oss njuta av den förblir den livet igenom vår säkraste källa till glädje och tröst. Med kroppen dansar vi, leker, sjunger, äter, smeker, älskar osv. Kroppen är också vår mest basala kontaktkälla. Det är med den som vi uttrycker våra mest intima, mest livsnära känslor och därmed kan den ge oss våra lyckligaste upplevelser, men också de mest smärtsamma. Livet igenom söker vi en balans mellan att använda vår kropp för kontakt med oss själva, från tumsugning och onani till vårdande och smyckande tillsammans med andra. Förändringen sätter kroppen och själ ur balans samt föräldrarnas tålmod på prov. Hormoner förändrar kropp och psyke, denna process brukar pågå under c:a sju år. Men det varierar, utvecklingen är individuell. Många gånger startar det genom att tonåringen börjar växa på längden, fötter och händer. Ett tydligt tecken på att flickan har kommit i puberteten är första menstruationen. Det är inte lika tydligt när en pojke blir köns mogen. Ett tecken kan vara sädesuttömning på natten. Då har testiklarna börjat utvecklas och producerar sädesceller. Under puberteten växer pojkens struphuvud och stämband kraftigt. Han kommer i målbrottet och rösten förändras (Edgardh, 1988; Homburger Erikson, 1968; Vårdguiden, 2011).

Vad är det som gör sexualiteten så utmanande och lockande? Den är ju inte särskilt nyttig, inte ekonomisk, inte effektiv eller arbetsparande. Och ändå ägnar vi oss åt den i betydligt större utsträckning än vad som skulle behövas för artens artbestånd. Vi söker den för njutning, upphetsning, tillfredställelse, omedvetna fantasier, hela ett trauma, befolka den inre världen eller ladda inre objekt med större vitalitet. Freud menade att sexualiteten är en utveckling från det lilla barnets icke sexuella behov som så småningom blir till något annat. Det finns hos de flesta ungdomar i dag en glädje och stolthet efter första samlaget, att ha varit med om det, även om det samtidigt kan finnas en sorg och skräck kring omständigheterna. Det första samlaget innebär ett gränsöverskridande, en ny roll är uppnådd och det finns ingen möjlighet att upphäva denna erfarenhet (Edgardh, 1988; Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2006).

## **Frigörelse**

Wrangsjö och Winberg Salomonsson nämner i sin bok *Tonårstid* (2006, s.17): ”När man ska skildra tonårstiden i olika avseenden är det svårt att veta var man ska börja”. De börjar med att se på tonåringen i familjen utifrån att det är i förhållande till vuxenvärlden i allmänhet och föräldrar i synnerhet som frigörelse och självständighet i yttre mening ska åstadkommas. Denna yttre frigörelse går hand i hand med den inre frigörelsen som tonåringen och föräldrarna och hela familjen går igenom.

Tonårstiden är en period som innebär att stora förändringar sker inom områden som ungdomens förhållande till föräldrar, jämnåriga och inställning till den egna kroppen. Bristen på självkänsla är typisk för åldern, ett uttryck för tomrummet efter föräldrarna och deras värld och livsstil som rättesnöre. Föräldrarnas kärlek och bekräftelse är inte längre tillräcklig för att fylla på självkänslan på samma sätt som när de var barn. Nu fylls den på av jämnåriga kamrater och andra vuxna. Nu, när det gäller att frigöra sig från föräldrarna måste dessa

nedvärderas och uppskattningen från dem som man måste vända ryggen förlorar sitt värde. En annan orsak till akut brist i självkänsla är att alla nya känslor och sensationer och relationer inte hinner integreras, utan ger upphov till ett inre virrvarr av intensiva och svårdefinierade förnimmelser i vilket tonåringen har svårt att orientera sig (Brenton 1980; Edgardh, 1988; Carlberg, 2008).

I kampen för att klara alla förändringar och påfrestningar blir det normalt att ungdomen uppträder oförutsägbart och t.ex. ibland älskar sina föräldrar och ibland hatar dem, ibland revolterar mot dem och ibland är helt beroende av dem, ibland generös, idealistisk och mer osjälvisk än någonsin, men ibland mer självcentrerad, egoistisk och beräknande än någonsin. Många av dessa snabba kast mellan ytterligheter skulle anses onormala vid andra tidpunkter i livet. Susan Hart, (2009) beskriver adolescensen som en ”andra chans”, under den perioden kan närhet och vänskapsrelationer överta den status som familjemedlemmar tidigare haft som rollmodeller. Individuation och gruppbildningar är en viktig del av tonåren, och kamratgruppen används som en fas mellan beroendet av familjen och emotionell mognad. Kamratgruppen kan erbjuda en upplevelse av tillhörighet och acceptering som inte längre är möjlig i familjen. En andra period av särskiljande, där individen prövar sina vingar och omgivningens gränser. Den första individuationen sker när barnet är mellan tre och sex år. I förskoleåldern är det mycket av att ”kunna själv” och i tonåren kommer samma dilemma på nytt. Även om tonåringen vill bestämma allt själv, kan de inte klara sig själv på egen hand utan är beroende av en förälder, vilket kan upplevas förvirrande mitt i frigörelsen. Även om tonåringen många gånger kroppsligt är vuxen, beter han eller hon sig ibland som ett betydligt yngre barn på det känslomässiga planet (Carlberg, 2008; Hart, 2009; Mangs & Martell, 1982).

En gammal triangelsituation dyker upp igen, för att tala i psykodynamiska termer. Åtrå, besvikelse, självhävdelse, avund och svartsjuka, skuld och skam utgör botten för det känslomässiga samspelet, inte bara triangeldramat utan också svårigheter i dyad-samverkan. Tonåringen brottas med frigörelse från föräldern/föräldrarna vilket innebär att anknytnings-situationen måste modifieras. Tonåringen måste stå mer på egna ben, trösta och trygga sig själv i högre utsträckning och låta andra personer än föräldrarna vara emotionella baser. Ofta tacklar tonåringen förhatliga beroenden genom att nedvärdera och svärta ner sina föräldrar för att på så sätt rationalisera och intellektualisera bort intensiteten i sitt beroende. Tonåringen kan uppträda både föraktfullt och nedlåtande mot föräldern, som inte sällan blir sårad och med rätta upplever tonåringen som otacksam och orättvis. Men tonåringen kan oftast inte kosta på sig speciellt mycket empati med föräldern, dels för att det skulle föra tonåringen tillbaka till intimiteten, del för att det skulle kunna aktivera för mycket skuldkänslor (Wrangsjö, 1984).

### **Identitetskris**

I identitetskrisens upplevelse av tomhet och isolering avspeglar sig också de narcissistiska problemen. Tonåringen är å ena sidan intensivt medveten om sig själv, närmast instängd i sin självmedvetenhet och därmed på ett sätt intensivt narcissistisk laddad. Självet är både tomt och laddat på en och samma gång. Denna tomhet är dessutom ofta starkt smärtfylld. Det är en känsla av att stå utanför och inte kunna relatera, inte kunna älska (Beck-Friis, 2005). Under denna kritiska period kan tonåringen som ett led i normalutvecklingen uppvisa vissa tecken på

en identitetsförvirring. En sådan kan vara av mycket olika svårighetsgrad. Identitetsförvirring berör olika områden, men ett område är tonåringens flyktighet. Tidsperspektiv är ett annat, överklighets- och tomhetsförnimmelse samt känslan av isolering är ytterligare exempel på detta. Tonåringens upplevelse präglas av en känsla av intensiv brådska. Det kan göra att tonåringen kan känna en vag ångest, för att inte riktigt kunna hålla sig samman, en förnimmelse av brist på inre fokus eller kan drabbas av skräck för att falla isär och upplösas. Upplevelse av brist på kontakt, sammanhang och fokus är inte heller ovanligt. Ungdomen är också impulsiv och lever oftast i nuet (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2006). Att då delta i en studie, träffa en utredare kanske inte känns prioriterat.

### **Föräldraskap som en utvecklingsprocess**

Föräldraskapet innebär en kontinuerlig anpassning till sin tonårings fysiolgiska och psykologiska förändringar. När man talar om ungdomar och deras föräldrar så kan föräldern vara i en utvecklingsfas och ungdomen i en annan. Tonåringen kämpar från sin sida med separationen i form av att både vilja bli ett litet barn och att skilja ut sig, genom att vara jobbig. Ofta är föräldern själv i den åldern då separationen från den äldre generationen gör sig påmind via egna föräldrars sjukdom eller död samtidigt som det fordras en separation från sin ”hormonfulla tonåring”. Detta sammanfaller inte sällan för tonårsmamman då hon själv går igenom en hormonomställning i samband med klimakteriet (Brenton, 1980; Carlberg, 2008; Schubert, 2010).

När barnet kommer in i adolescensen kommer föräldrarna oftast ihåg mer av sina egna beteenden från den tiden. Ofta är det så att föräldrarnas reaktioner på ungdomen präglas av dessa minnen. Under adolescensen kommer föräldrarnas reaktioner på ungdomens sexualitet att bli viktig. Föräldern ställs inför att kunna acceptera ungdomens val av pojk- och flickvänner. Nu kan rollerna bli ombytta, nu är föräldrarna nyfikna på ungdomens sexualitet och andra hemligheter. Mycket av uppfostran har egentligen redan skett under tidigare utvecklingsfaser. Under tonåren kan det primära vara att överleva tillsammans rent mentalt utan att relationen tar alltför mycket skada av den ungas frigörelseprocess. För den föräldern som känner sig kränkt och ifrågasatt kan det finnas en frestelse i att dra sig undan och kanske försvinna i arbete, en ny kärlek eller på annat sätt lämna tonåringen åt sitt öde. Det är viktigare än man tror att inte på något plan överge sin ungdom under den här perioden. Det är ungdomarna som ska ta steget bort, inte föräldrarna. Det gäller att hitta den gyllene medelvägen, där tonåringen får uppleva tillräckligt mycket frihet och samtidigt tillräckligt mycket stöd. Under tonårstiden utvecklar ungdomen en privat sfär, bland annat styrd av den gryende sexualiteten. Här krävs förstånd och respekt från föräldrarnas sida. Föräldrar eller andra omvårdnadspersoner är de som kan stödja tonåringen på den fortsatta resan genom livet, även efter att separationsprocessen är påbörjad. När föräldern blir gammal kan man se hur cirkeln sluts. Föräldern blir då mer beroende av barnet på samma sätt som barnet tidigare var beroende av föräldern (Wellsmo, 2010; Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2006).

### **Risk och prevention**

Den psykiska ohälsan bland barn och unga har fått stor uppmärksamhet under senare år som ett växande problem för folkhälsan. Psykosomatiska symtom som huvudvärk och magont och



psykiska symtom som nedstämdhet och nervositet har blivit allt vanligare bland ungdomar i skolåldern sedan 1990-talet (Danielsson, 2006). Studier visar att problembeteenden ofta yttrar sig på flera sätt hos samma barn/ungdom under uppväxttiden. De är ofta samma pojke eller flicka som börjar skolka eller snatta som börjar experimentera tidigt med alkohol eller andra droger (Sundell & Forster, 2005). Behovet av åtgärder för att förebygga den ökande psykiska ohälsan bland barn och ungdomar uppmärksammas i folkhälsopolitiken (Folkhälsopolitisk rapport, 2005). Forskning visar att föräldrars uppfostringsmetoder och relationer mellan föräldrar och barn är en bestämningsfaktor för psykiska och sociala problem hos barn (Patterson, Mockford & Steward-Brown, 2005).

Många föräldraprogram/preventionsprogram som syftar till att förebygga eller minska ungas problembeteende, baseras på teorier om varför det börjar. Teorierna beskriver attityder, förmågor, föreställningar, beteenden eller situationer som bedöms påverka uppkomsten av problemen. Dessa så kallade risk- och skyddsfaktorer är utgångspunkten för interventioner. Risk- och skyddsfaktorer påverkar sannolikheten för problembeteenden, men garanterar inte en minskning eller ökning av dem (Sundell & Foster, 2005). Problembeteenden under barn- och ungdomsåren är dock en stor riskfaktor för skolka, mobbning, drog- och alkoholberoende, psykisk ohälsa och kriminalitet under uppväxttiden (Broidy, 2003; Fergusson, 2005). Detta får i sin tur inte sällan långvariga konsekvenser för folkhälsan (Hultman, 2008).

Risk- och skyddsfaktorer används även internationellt för att analysera problembeteenden och för att beskriva vilka interventioner som kan påverka barn och ungas psykiska hälsa i en positiv riktning. I dag finns en internationell enighet om vikten av tidiga interventioner för att förhindra eller minska problem. Flera longitudinella studier har visat att barn som utvecklar tidiga beteendeproblem inom familjen riskerar att utveckla nya och ökade problem under uppväxten, problem som sedan den unga människan kan bära med sig in i vuxenlivet (Prior, 2001; Roza & Hofstra, 2003). Den ökade kunskapen om familjerelationernas stora betydelse för barns/ungdomars hälsa har lett till att fokus på barns beteendeproblem delvis kan förskjutas från ett tidigare mer kliniskt utvecklingsperspektiv till ett bredare folkhälsoperspektiv, eftersom prevalensen av fungerande familjer har en stor betydelse för folkhälsan (Taylor & Biglan, 1998). Förändringen i föräldrarollen betraktas som en nyckelfaktor när de gäller att förändra barns eller ungas problembeteenden (Gardner, 2006, 2009; Hultman, 2008).

### **Föräldrautbildning ur ungdomens perspektiv**

Det finns forskning och även utvärderingar kring föräldrautbildningar och andra preventionsprogram både internationellt och nationellt men det finns begränsat med kunskap om barns/ungdomarnas erfarenheter i deras egna perspektiv, av att föräldrarna har gått föräldrautbildning. Barn- och ungdomsperspektivet efterfrågas av politiker för att kunna avgöra om de ska fortsätta att satsa resurser på föräldrautbildningar. Men det är svårt att "fånga" ungdomarna. De har ett flyktigt beteende och de prioriterar inte det som vi vuxna tycker är viktigt och som kanske skulle gynna dem i framtiden, för att de lever i nuet och har inte samma tidsuppfattning som vuxna. Det finns också en misstänksamhet hos de unga och en rädsla då de just nu kanske befinner sig i identitetskris eller någon annan svacka.

Målgruppen ungdomar och unga vuxna betraktas som svårbehandlad (Weisz, Weiss, Alicke & Klotz, 1987), också svåra att få att ställa upp i olika studier.

I aktuella studien valdes att belysa både föräldrar och tonåringarnas ”nytta” av att föräldrarna går föräldrautbildning. Det innebär att insatser som främjar goda relationer mellan barn och föräldrar har goda möjligheter att förbättra barns/ungdomars hälsa och psykiska mående. Föräldrautbildningar är ett exempel på en sådan preventiv insats som rekommenderas av myndigheterna. Internationella studier från främst USA pekar på att metoder för stöd och vägledning till föräldrar minskar förekomsten av såväl inåtgående som utåtriktade beteendeproblem hos barn och unga. Organiserade föräldrautbildningar som genomförs av utbildade handledare sägs kunna förebygga att barnen utvecklar alkohol- och drogproblem, och även psykiska problem under uppväxten (Webster-Stratton, 1984, 2001).

Det har även framkommit kritik mot brist på forskning om föräldrautbildningar och andra preventionsprogram. SBU's rapport ”Förebygg för barns skull” (2010), påpekar att det saknas belägg för att många av de föräldrautbildningar som används i Sverige idag verkligen fungerar som det är tänkt. Det råder brist på studier som är tillräckligt välgjorda för att slå fast vilka program som under svenska förhållanden faktiskt minskar risken för psykisk ohälsa. För att barn och ungdomar ska få bästa möjliga hjälp krävs det mer forskning i, och utvärdering av de förebyggande programmen. Det är viktigt att visa att utbildningar och programmen har en positiv inverkan på barn och ungdomar, och inte negativ. Det finns ett begränsat vetenskapligt stöd för att riktade program kan minska risken för utveckling av psykisk ohälsa. När det gäller generella insatser är de dokumenterade effekterna oftast små, men kan ändå vara viktiga. Rapporten beskriver att då man satsar på förebyggande program finns alltid risken att det ersätter andra insatser för barn, ungdomar och familjeåtgärder som kan vara värda att pröva och utvärdera. Rapporten är tydlig och rekommenderar att kommuner och landsting på sikt enbart ska använda sig av program som har ett vetenskapligt stöd (SBU-rapport, 2010).

Utvärdering av föräldrautbildning där även ungdomarnas synpunkter tas tillvara är också något som saknas och är av betydelse att studera. Denna studie kommer att belysa aspekter på det utbyte som såväl föräldrar som deras tonåringar hade av föräldrautbildning.

## SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna uppsats var att belysa föräldrarnas och deras tonåringars erfarenheter av att föräldrarna gått en föräldrautbildning.

### Frågeställningar

Hur uppfattades nyttan av föräldrautbildningar utifrån:

1. föräldrarnas syn på att ha deltagit i föräldrautbildning?
2. tonåringens syn på att pappa/mamma deltagit i föräldrautbildning?

## METOD

Utifrån uppsatsens syfte att få en bild av såväl föräldrarnas syn på föräldrautbildningen, före och efter, liksom ungdomens upplevelse av utbytet av att mamma/pappa deltagit i föräldrautbildning, har olika metoder för datainsamling valts. Enkäter har använts liksom semistrukturerade intervjuer. En kvalitativ ansats vad gäller bearbetning och redovisning av data har valts.

### Deltagare

Sammantaget deltog tio föräldrar till sju tonåringar i föräldrautbildningen, sex mammor och fyra pappor. Två par sammanbodde, ett par var separerat, tre mammor och en pappa var ensamstående. Alla bodde i samma kommun strax utanför en storstad och alla var förvärvsarbetande hög- eller medel-inkomsttagare. Alla föräldrar hade tidigare haft kontakt gällande familjerelaterade problem och kunde ha haft insatser via Socialtjänst, BUP eller liknande.

Sex av sju tillfrågade tonåringar, två pojkar och fyra flickor, i åldern 14-17 år deltog efter föräldrautbildningen i denna studie. Fem av ungdomarna hade syskon. Alla gick i skolan förutom en som var så kallad "hemmasittare". Fyra hade provat alkohol och/eller andra droger. Tre var vanerökare.

### Föräldrautbildningen

Aktuell föräldrautbildning genomfördes under en fyra månader lång tidsperiod år 2011 av författaren tillsammans med en kollega. Utbildningens uppläggning var baserad på yrkesmässiga erfarenheter, aktuell forskning och FoU-rapporter kring föräldrastöd, familjeterapi och föräldrautbildning. Utbildningen var utarbetad av mig och kollegan på min arbetsenhet inom kommunen. Vår yrkesmässiga utbildningsbakgrund är socionom och familjeterapeut med påbyggnadsutbildningar såsom bildterapi, psykodrama, Socialhögskolans magisterutbildning, grundläggande psykoterapi, handledarutbildning och mer än 20 års yrkeserfarenhet vardera.

Utbildningen fokuserade på arbetet med ungdomarnas problembeteende för föräldrarna. Varje utbildningstillfälle hade ett specifikt tema och föräldrarna uppmanades att läsa lättillgänglig

populärvetenskaplig litteratur kring området. Utbildningen var frivillig, kostnadsfri och omfattade sex tillfällen à två timmar på kvällstid.

Exempel på teman som togs upp var alkohol, droger, rökning, hur jag är som förälder, vanliga tonårsproblem, allvarliga tonårsproblem, stränga föräldrar, släpphänta föräldrar, svårigheten med att sätta gränser och visa kärlek på samma gång, ”kramar med ramar”, dvs engagemang och gränser. Vidare låg fokus på tonårsutveckling ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv liksom hjärnans utveckling under tonårstiden. Vid varje utbildningstillfälle ägnades de första 20 minuterna till att gå igenom hur veckan hade varit hemma, reflektioner från föregående träff, och om någon hade något speciellt som man behövde diskutera. Resterande tid ägnades åt mötets aktuella tema i föreläsningsform, film och diskussion av erfarenheter i gruppen. De sista 20 minuterna användes till att avsluta gruppssessionen som den började, med reflektion och om det var något som man blev extra berörd av.

### **Datainsamlingsinstrumenten**

Som metoder för datainsamling användes enkäter och semi-strukturerade intervjuer.

För att kunna undersöka föräldrarnas nytta av föräldrautbildningen valdes följande enkäter:

1. ”Enkät familjeuppgifter”. Enkät angående familjeförhållanden, upplevda bekymmer mm. samt föräldrarnas förväntningar på utbildningen. Enkäten har utformats av kommunen där studien utförts (bilaga I).
2. Enkäten ”Så här är jag som förälder”. Formuläret konstruerades av Stockholms stad, i ett av deras första projekt om föräldrautbildning, ”Nya Steg”, på 1990-talet (bilaga II).

För att kunna undersöka tonåringarnas nytta av att mamma/pappa deltagit i föräldrautbildning valdes följande metoder:

1. ”Klimatenkäten”, användes med syfte att belysa tonåringens upplevelse av hur ”klimatet” hemma påverkats av att föräldrarna hade gått föräldrautbildning (bilaga III). Denna enkät konstruerades speciellt för denna aktuella studie av författaren. Enkäten bestod dels av bakgrundsfrågor kring kön, ålder, orsak till och vetskap om att föräldrarna gick utbildning, dels sju ton frågor kring familjeklimatet efter utbildningen med svarsalternativ på en skala 1-5.
2. Semistrukturerade intervjuer med tonåringarna valdes för att få en kvalitativ bild av deras upplevelser av att föräldrarna deltagit i utbildning (Kvale, 1977). En intervjuguide (bilaga III) utarbetades. Denna bestod av ett antal frågor som var den bärande strukturen genom intervjuerna. Fokus var tonåringens upplevelse av att föräldern hade deltagit i föräldrautbildningen. Intervjuerna gjordes efter avslutad föräldrautbildning och fokuserade både på hur tonåringen upplevt situationen före respektive efter föräldrarnas utbildning.

### **Genomförande av datainsamlingen**

Föräldrarna fick initialt en kortfattad information av författaren på första föräldragrupps-träffen våren 2011 om studien och dess syfte, att deras eventuella deltagande var frivilligt, att

data behandlades att de när som helst hade möjligheter att avbryta sitt deltagande. Samtliga accepterade förfrågan att delta.

Föräldrarna fyllde i en enkät (bilaga I) med fokus på familjeuppgifter och varför man ville gå den här utbildningen. Även upplevda problem med ungdomen, om man hade haft tidigare kontakter kring de här problemen och vad ville man få hjälp med angavs. Dessa uppgifter inhämtas alltid, på kommunens initiativ, inför start av föräldrautbildning. Härutöver fyllde varje förälder i enkäten ”Så här är jag som förälder” (bilaga II). Den sistnämnda enkäten besvarades även vid sista tillfället.

Under utbildningen tillfrågades alla föräldrarna om författaren efter utbildningen kunde få kontakta deras tonåring gällande dennes syn på nyttan av att mamma/pappa deltagit i föräldrautbildning. Samtliga föräldrar gav sin tillåtelse och sitt stöd till det.

Tonåringarna fick ett personligt adresserat brev per post, innehållande information om studien och dess syfte, enkät (klimatenkäten, bilaga III) att besvara samt en inbjudan till intervju. Information om att alla uppgifter skulle behandlas anonymt gavs. Tonåringen samtyckte genom att besvara enkät och återskicka den i det medskickade frankerade svarskuvertet.

För att söka minska bortfallen skickades senare två påminnelser angående intervjuerna.

Intervjuerna gjordes på författarens arbetsplats av författaren under juni och juli 2011. Den intervjuguide som konstruerades gav den bärande strukturen genom intervjuerna (bilaga III). Tonåringen uppmanades att känna sig fri att under intervjuens gång ta upp egna associationer/frågor med anknytning till ämnet. Intervjuerna pågick under c:a 50 minuter och avslutades med att respondenten fick intervjuarens visitkort, om det skulle uppstå några frågor/reflektioner (Backman 2011; Kvale, 1997).

## Bortfall

Tabell 1: Svansfrekvens avseende ”Så här är jag som förälder”-enkäten före och efter föräldrautbildningen.

”Så är jag”	Före	Efter
Deltog	10	8
Bortfall	0	2

Samtliga tillfrågade föräldrar (n=10) besvarade enkäten vid första tillfället. Vid sista tillfället svarade alla utom två som var frånvarande. Dessa två fick istället materialet per post, men skickade det inte åter.

Tabell 2: Svansfrekvens för tonåringarna avseende klimatenkät och intervju, besvarad efter föräldrautbildningen.

Tonåringar	Enkät	Intervju
Deltog	6	2
Bortfall	1	5

Samtliga tillfrågade tonåringar utom en (sex av sju) besvarade klimatenkäten efter det att föräldern deltagit i utbildningen. Enbart två ställde upp för intervju, övriga fem ungdomar avböjde eller hördes inte av trots flera påminnelser.

### **Bearbetning av data**

Ur enkäterna och intervjuerna valdes ett antal frågeställningar ut för analys utifrån studiens huvudsakliga frågeställning avseende föräldrarnas och tonåringarnas nytta av föräldrautbildningen. Materialet från föräldrarna och tonåringarna grupperades i två kategorier: före utbildningen och efter utbildningen. Dessa kategorier grupperades i sin tur i fyra underteman, (1) motiv till och upplevelse av deltagande i föräldrautbildningen, (2) ”kramar med ramar” (engagemang och gränser), (3) föräldrarnas beskrivning av tonåringen och (4) klimatet i familjen.

#### *Föräldern*

Materialet från enkäterna om familjeuppgifter respektive ”Så här är jag som förälder” analyserades för att belysa föräldrarnas syn på den förväntade nyttan av föräldrautbildningen innan den genomfördes, och deras erfarenheter av utbildningen efter det att den genomförts. Föräldrarnas svar redovisas med belysande citat i resultatdelen under respektive kategori och undertema.

#### *Tonåringen*

Det material som fanns tillgängligt för att analysera tonåringarnas syn på nyttan av föräldrarnas deltagande i föräldrautbildning var främst klimatenkäten och i två fall även intervjumaterial. Svaren redovisas med belysande citat i resultatdelen under respektive kategori och undertema.

Intervjuerna transkriberades utifrån ljudupptagningen ordagrant med noteringar av alla förekommande ordlydelser, pauser, tvekljud eller andra ljud från respondenten och intervjuaren. Bearbetning av data skedde initialt med en lodrät analys av de enskilda intervjuerna, därefter en vågrät analys av bägge intervjuerna (Langemar, 2008). Den lodräta analysen innebar en genomläsning av intervjutranskriptionen med markeringar av olika textavsnitt som kunde förbindas med uppsatsens frågor. I den vågräta analysen sammanfördes och inordnades de olika delarna till uppsatsens frågeställningar i temaform. Slutligen granskades hela materialet återigen för att notera eventuella förbisedda aspekter.

Material från ovan nämnda datainsamlingsmetoder ligger som grund för de resultat som presenteras nedan. Citaten är varsamt friserade i syfte att underlätta läsningen och försvåra igenkänningen, dock utan förändring av meningsinnehållet.

### **Generaliserbarhet**

Eftersom studien bygger på ett litet underlag så kan inte generella slutsatser dras om generella erfarenheter eller nyttan av föräldrautbildning i sig. Detta material kan anses vara för begränsat till en tämligen homogen undersökningsgrupp.

## **Etiska överväganden**

Uppgiftslämnarna har garanterats anonymitet (som nämnts ovan) och i intervjuguiden (bilaga IV) vad gäller resultatredovisningen för att ingen av dem ska kunna uppleva sig igenkänd och/eller utlämnad. Namn, ålder och detaljer som skulle kunna ha röjt identiteten har uteslutits eller ändrats utan att resultatet har påverkats. Såväl ljudinspelningar som övrig data kommer att förstöras efter genomförd analys. Samtliga respondenter informerades om möjligheten att kunna ta del av och kommentera resultaten (Backman 2011; Kvale, 1997).

## RESULTAT

Resultatredovisningen utgår ifrån studiens två frågeställningar, nämligen nyttan av föräldrautbildning med utgångspunkt från föräldrarnas respektive tonåringens perspektiv. Frågeställning 1, föräldraperspektivet, baserades på enkäten om familjeuppgifter samt data från enkäten ”Hur är jag som förälder”. Frågeställning 2, tonårsperspektivet, baserades på data från klimatenkäten och från intervjuerna. Frågeställningarna delades upp i kategorierna ”före” och ”efter”, det vill säga hur föräldern respektive tonåringen upplevde situationen före och efter föräldrautbildningen. En ytterligare uppdelning gjordes i underteman. Under respektive undertema presenteras data från enkäterna samt citat och i tonårsdelen även material från intervjuerna.

### **1. Föräldrarnas syn på eget deltagande i föräldrautbildning**

Frågeställningen är uppdelad i hur föräldern upplevde situationen före respektive efter att hon/han deltagit i utbildningen.

#### **1.1. Föräldrarnas upplevelser – före utbildningen**

Data presenteras enligt följande underteman: (1) motiv till/erfarenheter av deltagande i föräldrautbildningen, (2) ”kramar med ramar”, dvs. engagemang och gränser, (3) föräldrarnas beskrivning av tonåringen och (4) klimatet i familjen.

##### **1.1.1. Motiv för deltagande i föräldrautbildning**

Föräldrarna upplevde sig vara medelgoda i sin föräldraroll. De tenderade att se ungdomen som problemet. Deras syfte att delta i utbildningen var att få hjälp med sin ungdom som de upplevde ha bekymmer. Många ville få en bättre kommunikation med sin tonåring. Några ville ha tips och tankar från andra föräldrar. Flera av föräldrarna upplevde att tonåringen hade en instabil själv- och identitetsbild. De ville få hjälp att förstå tonåringen och på det sättet hjälpa sitt barn.

*Varför svarar hon inte på tilltal?*

*Varför kan han inte komma ihåg var gymmaskorna är, men sitta koncentrerad framför datorn i timmar?*

*Det började i nian. Kanske låter det löjligt, men det var som en person gick och lade sig en kväll och en helt annan person vaknade på morgonen. Han blev omöjlig. Ingenting vi sa spelade*

*någon roll. Han bröt inte bara mot reglerna som vi satte upp, utan han ignorerade dem helt. Vi var som luft för honom.*

### 1.1.2. ”Kramar med ramar” (engagemang och gränser)

Alla föräldrar upplevde sig vara var tidsmässigt stressade. Mycket skulle hinnas med och inte sällan kom eget arbete, tonåringens syskon, äldre föräldrar, eget behov av träning, eller vidareutbildning före engagemanget i tonåringen. Många föräldrar upplevde att det var svårt att prata om och sätta gränser för ungdomen vad gäller alkohol, rökning och snusning.

*Att ge beröm för självklara saker som att städa sitt rum och sätta in i diskmaskinen, tycker jag är svårt, även om jag vill men vet inte riktigt hur. Jag är rädd att bli bortstött med ett ”F-n vad du tatar jämt”.*

*Jag snusar, dricker även om det är måttligt, hur gör jag med det?*

Det framkom att föräldrarna tyckte det var svårt att visa kärlek och stolthet när de som förälder inte kände igen sitt barn, och de kände sig som bortstötta som föräldrar.

*Svårt att krama och visa kärlek när hon ena dagen kommer hem full och nästa dag är en liten flicka som gråter för att fröken var arg i skolan.*

*Han är lång och har skäggstubb, var är min lille kille?*

*Han kommer hem två tåg senare än vi kommit överens om, svarar inte när jag undrar varför, utan går bara in på sitt rum med en smäll i dörren.*

### 1.1.3. Beskrivning av tonåringen

Föräldrarna upplevde att tonåringen nedvärderade och svärtade ner allt utan sig själv och sina kamrater. Hon/han kunde uppträda både föraktfullt och nedlåtande mot vuxna, både föräldrar som lärare, som inte sällan blev sårade och upplevde tonåringen som otacksam och orättvis. Tonåringen upplevdes sällan vilja hjälpa till med något, och inte heller delta i gemensamma aktiviteter i familjen. Att prata eller föra ett vanligt samtal på förälderns initiativ fungerade inte. Tonåringen beskrevs oftast på dåligt humör, ha bekymmer och må dåligt. Föräldrarna hade känslan av att inte kunna lita på sin tonåring. Det var alltid kaos på tonåringens rum. Så fort tonåringen kom hem blev det kaos. Att göra roliga saker eller att göra saker med resten av familjen var ointressant för tonåringen.

*Vi har svårt att kommunicera, det blir ofta bråk, gräl om småsaker, som tider att komma hem, kläder, kamrater, rummet och skola. Många gånger bestämmer jag mig att jag inte ska bråka, men det är som hon/han inte ger sig förrän det blir bråk.*

*Ibland hade jag en känsla av att det inte var mitt barn, den där söta lilla. Jag kunde få en känsla av att nu åker han ut härifrån, det var som en parasit som bara sög ur mig, jag fick inget tillbaka.*

### 1.1.4 Klimatet i familjen

Föräldrarna beskrev att de möttes av ständiga protester. Tonåringen ville inte hjälpa till hemma, varken hämta småsyskon eller tömma diskmaskinen eller vara riktigt delaktig i familjen. Föräldrarna upplevde stress och krav från alla håll. Majoriteten av föräldrarna



beskrev klimatet hemma som att alla familjemedlemmar levde sina egna liv, det fanns inget sammanhållande ”kitt”. Alla åt olika tider på grund av träningar och andra aktiviteter, eller att man som förälder måste arbeta över.

*Att känna att jag är både arbetsledare på jobbet och hemma, det orkar jag inte. Det är jag som tatar om allt, antingen gör jag det själv eller så blir det kaos.*

*Min känsla var att inte alltid eller väldigt sällan bli uppskattad för den jag är.*

*Jag orkade inte mer, hela tillvaron förpestades, det var som om det var ett monster som har flyttat in till oss, och som bara vill bråka och göra saker till konflikter aldrig ha det trevligt utan bara bo här för att jävlas. Min känsla var att inte alltid eller väldigt sällan bli uppskattad för den jag är. Jag funderade ofta har alla det så här?*

## **1.2. Föräldrarnas upplevelser – efter utbildningen**

Denna kategori är uppdelad i följande underteman: (1) motiv till/erfarenheter av deltagande i föräldrautbildningen, (2) ”kramar med ramar” (engagemang och gränser), (3) föräldrarnas beskrivning av tonåringen och (4) klimatet i familjen.

### **1.2.1. Erfarenheter av deltagande i föräldrautbildningen**

Majoriteten av föräldrarna sade sig ägna mer tid åt sin tonåring efter utbildningen och gjorde roliga saker. De försökte tänka på att deras tonåringar kunde vara som ”små barn i stora kroppar”. Alla föräldrar fann att det bästa de kunde göra vad att finnas tillgängliga och ha lite mer först, något som hade tagits upp i utbildningen. Några föräldrar fann att det bästa de kunde göra var att finnas tillgängliga och ha lite mer förståelse. Att det inte var fel att ställa krav på tonåringen, men också ta vara på tillfällena när tonåringen bjöd in till samtal eller förståelse eller kramar. Ibland har tonåringen en annan dygnsrytm, så dessa tillfällen kan komma även på nattetid.

*Jag fick en slags modell att jobba efter. När jag gick hem från utbildningskvällarna hade jag lite mer förståelse för att det är jäkligt jobbigt att vara tonåring. Jag har lärt mig att jag ska vara närvarande i tanken och inte bara kroppsligt. Att tillbringa mer tid med tonåringen om hon vill. Att om hon vill sitta vid TV och se en film, ska jag inte hitta på något annat bara för att jag inte tycker om filmen. Jag har brutit mitt tjatmönster.*

*Det är jag som måste förändra mitt beteende mest. Det känns som om jag fått ett annat sätt att tänka, och att få hjälp att se det positiva på tonåringen, och att jag inte alltid har rätt i våra bråk.*

*Det är jag som måste förändra mig, ibland blir jag också en tonåring.*

De flesta föräldrarna tyckte det varit värdefullt att träffa andra som hade liknande problem. Flera av föräldrarna fortsatte att träffas efter utbildningen. Några av de ensamstående föräldrarna tyckte att det vore bra med föräldrautbildningar enbart för dem, eftersom de ofta känner sig ensamma både på föräldramöten och i möten med BUP, Socialtjänsten eller liknande.

### **1.2.2. ”Kramar med ramar” (engagemang och gränser)**

Föräldrarna upplevde sig ha fått en aha-upplevelse att tonåringar behöver regler, men samtidigt kärlek. Under utbildningen hade föräldrarna tagit till sig kunskapen om hur viktiga de är som föräldrar och att ungdomar inte kan separera om de inte får bråka och testa – inom rimliga gränser.

*Då jag hittade ett flak öl i källaren, då blev jag ilsken och arg. Jag väntade tills min egen ilska hade gått över, och så när ilskan lagt sig då försökte jag prata, både om ölen och att gömma saker för oss föräldrar. Hur vi ska kunna lita på dig?*

*Jag tjarar inte längre om att tonåringen ska följa med när vi gör något roligt, men jag slutar inte säga till att jag vill att hon/han ska vara med.*

I ökad utsträckning hade man börjat sätta gränser och ställa krav på sin tonåring utifrån att man förstått hur viktigt detta är.

*Vi har lärt oss på utbildningen att jag som förälder ska ge beröm. Det är svårt, för oftast är det självklara saker men jag tänker och har förstått att tonåringen också behöver höra att hon/han är bra och gör bra saker.*

*Jag säger att jag vill ha en kram eller puss och jag väljer situationer som inte är pinsamma, så att tonåringen kan säga nej utan att skämmas.*

*Jag försöker gå in till min tonåring varje kväll innan jag går och lägger mig. I alla fall säga god natt och försöka att inte tjata. Ibland går det, ibland misslyckas jag, men bara att jag försöker att tänka på att inte tjata så känns det bättre. Är tonåringen inte hemma skickar jag ett SMS.*

### 1.2.3. Beskrivning av tonåringen

Föräldrarna beskriver att det inte är någon egentlig skillnad på tonåringens beteende. Men ändå upplevdes situationen hemma mycket bättre nu. Det gick bättre i skolan och tonåringen följde delar av de uppsatta reglerna. Tonåringen provocerade inte heller lika mycket som tidigare.

*Jag har slutat tjata och lärt mig stå ut med blöta handdukar och rörigt i tonåringens rum. Vi har också kunnat göra överenskommelser att plocka glas och porslin från rummet in i diskmaskinen en gång i veckan, och det fungerar. Vi har också kopplat det till belöning som månadspeng och det fungerar. Vi försökte för ett år sedan då fungerade det inte. Det är nog jag som har ändrat mig mest.*

### 1.2.4. Klimatet i familjen

Alla föräldrar upplevde att det hade blivit bättre klimat hemma. Man försökte på ett annat sätt att ha en dialog med sin tonåring. Föräldrarna var överens om att de måste omprioritera och se till att vara hemma och närvarande i större utsträckning. Som förälder upplevde de sig ha fått hjälp med sin egen roll som förälder och att klimatet var mer behagligt nu än när de började utbildningen.

*Det skulle finnas möjligheter att ta ut ledigt eller gå ner i tjänst för att kunna gå senare på morgonen för att se att ungdomen kommer till skolan och sedan komma hem tidigare så det skulle finnas tid och möjligheter att vara tillgänglig för ungdomen.*

## 2. Tonåringens syn på nyttan av att föräldrarna gått föräldrautbildning

Frågeställningen är uppdelad i två kategorier, hur tonåringen upplevde situationen före respektive efter det att föräldrarna deltagit i utbildningen. Under varje kategori respektive undertema presenteras data från såväl enkät som från intervjuer.

### 2.1. Tonåringens upplevelser – före utbildningen

Denna kategori är uppdelad i följande underteman, nämligen (1) motiv till/erfarenheter av deltagande i föräldrautbildningen, (2) ”Kramar med ramar” (engagemang och gränser), (3) tonåringens beskrivning av föräldern och (4) klimat i familjen.

#### 2.1.1. Föreställningar om varför föräldern gick utbildning.

De tillfrågade tonåringarna visste alla att föräldrarna gått föräldrautbildning. Svar på varför tonåringen trodde att föräldern gick utbildning kunde exempelvis vara ”För mamma vill ha hjälp och råd” eller ”För att pappa skulle bli mer engagerad i mig”. En del uppgav att man trodde att föräldern ville ha hjälp för att det inte skulle bli så mycket bråk hemma och det skulle bli mindre konflikter mellan tonåringen och föräldern.

#### 2.1.2. ”Kramar med ramar” (engagemang och gränser)

Den psykiska ohälsan för barn och unga har fått stor uppmärksamhet under senare år som ett växande folkhälsoproblem. Även dessa ungdomar hade psykosomatiska symtom som huvudvärk, magont, svimningskänsla, ont i området kring hjärtat och i nedre ryggraden. Psykiska symtom som nedstämdhet och ångest var förekommande. Nervositet och oro och stress visade sig nattetid då det var svårt att somna. De flesta tonåringarna hade vistats i destruktiva kamratkretsar till och från och de hade också provat alkohol och andra droger samt hamnat i olämpliga situationer.

*Ibland har jag en känsla av att andra inte förstår vad jag säger, som om jag talar ett annat språk, och då kommer det vågor av kyla och värme samtidigt. Då får jag också en känsla av att jag ska svimma.*

*Min känsla var att inte alltid eller väldigt sällan bli uppskattad för den jag är.*

Några hade skolkat eller uteblivit från skolan. Det fanns hela tiden en stress och en oro, beskrev de, en stress att inte hinna med och att inte klara skolan och en oro för kompistrycket.

#### 2.1.3. Tonåringens beskrivning av föräldern

Tonåringarna upplevde föräldern som påstridig, som en som aldrig gav med sig. Föräldern upplevdes inte lyssna, var inte snäll utan alltid tjatig och ibland dum. Detta kunde resultera i att ungdomen inte kände sig delaktig i familjen, utan ofta hade känslan att vara utanför. Tonåringarna uppgav att vare sig de själva – eller deras mamma/pappa - tänkte efter innan de sade något och det kunde resultera i att de gjorde varandra illa.

*Jag kände mig ensam i familjen. Det var mamma och pappa, det var två mot en. Det blev som ett krig, och alla ville vinna och ha rätt hela tiden. Det var aldrig någon som förstod att jag bara ville ha lugn och ro och förståelse. När jag kom hem från skolan och berättade om att lärare gjort något*

*dumt eller sagt något dumt, blev det alltid att det var jag som var orsaken till det dumma, fast att jag inte ens kände mig inblandad.*

*Jag tycker att mina föräldrar måste skärpa sig och inte vara så pinsamma, lita på mig, att jag sköter skolan, att jag vet vilka kompisar som är bra. Ibland är föräldrar bra att ha.*

#### 2.1.4. Klimatet i familjen

I de två intervjuerna framkom att det ofta var bråk och konflikter hemma, ”alltid” tjat och gnat. Ungdomarna kände sig missförstådda i olika situationer. Det är inte bara bråk kring ungdomen utan även i relation till syskon och bonussyskon. Ibland kändes det som ett ”dårhus”. En ungdom berättade att det kunde vara så att mamma och pappa diskuterade något, och han/hon upplevde att det var konflikt, för det alltid skrik och bråk. Det blev ofta ungdomen som fick skulden för bråken.

*Det blev bråk om allt. Jag fick aldrig höra att jag gjorde något bra. Om jag gick till skolan och kom lite sent eller för att jag försov mig, då blev det bråk om att jag hade missat skolan, istället för att vara glada för att jag faktiskt gick till skolan.*

*Det kunde vara att gå till skolan, men också att plocka ur diskmaskinen, eller städa bort smutsiga kläder, glas, koppar, fat och blöta handdukar på golvet i mitt rum, för mitt rum är väl ändå mitt privata område.*

Upplevelsen att föräldern var en ”krigande fiende” gjorde det svårt att be om hjälp. Man ville inte bjuda in till hjälp utifrån stolthet, att inte visa sig svag och i underläge. Då stängde ungdomen föräldern ute samtidigt som behovet av föräldrastöd egentligen var stort.

*När jag blir ledsen, kan jag ibland men inte så ofta få tröst av mamma. Pappa förstår inte. Mamma har så mycket annat att stå i. Mina föräldrar jobbar jättemycket. Mina föräldrar är nästan aldrig hemma. Vi äter ibland middag ihop, men eftersom alla kommer olika tider, är hungriga olika tider, så tar alla sitt i kylskåpet och fixar. Oftast blir det fil och flingor, ibland pasta.*

Ungdomen ville be om hjälp men det var svårt då hon/han upplevdes vara den ”kaxiga” i familjen och den som utmanade. Hur kunde man då be om hjälp? Det var också svårt om ungdomen var i ”underläge” och sedan ville klara sig själv.

*Jag känner mig ofta energilös och ledsen och får inget gjort, men jag ber inte om hjälp. Jag går upp på mitt rum och är ledsen, klandrar mig själv, tycker att jag är ful, dum och inte värd någon eller något. Vill inte besvära mamma, hon har så mycket själv. Då kommer känslorna i kroppen, vad ska det bli av mig i framtiden?*

## 2.2. Tonåringens upplevelser – efter utbildningen

Denna kategori är uppdelad i följande underteman: (1) motiv till/erfarenheter av deltagande i föräldrautbildningen, (2) ”kramar med ramar” (engagemang och gränser) (3) tonåringens beskrivning av föräldern och (4) klimat i familjen.

### 2.2.1. Erfarenheter av att föräldern deltagit i föräldrautbildningen

Ungdomarna beskriver att deras föräldrar lyssnade på ett annat, mer positivt sätt. En ny känsla av att bli sedd och räknad med var tydlig. Föräldrarna hade i och för sig blivit mer gränsfasta och de frågade mer, men inte för mycket. Det upplevdes inte längre som tjat eller gnat. Det

fanns en svårighet, uppgav ungdomarna, att be om hjälp och en önskan var att föräldern skulle ta det vuxna ansvaret. Att känna när man som förälder ska fråga, att veta när jag behöver hjälp, eller gå efter. Ungdomarna sade också att det var viktigt med tillit, att föräldrarna trodde på ungdomen.

*Min pappa sade att han ville gå ut och äta med mig, det kan man inte säga nej till!*

*Min mamma inte är lika "mossig", vore bra om hon alltid gick "kurs".*

*Jag skulle vilja att min mamma skulle vara stolt över mig.*

### 2.2.2. "Kramar med ramar" (engagemang och gränser)

Flertalet av tonåringarna tyckte att, även om mamma eller pappa blivit lite strängare och hade fler regler och frågade mer, så tjtade de inte lika mycket. Det fanns nu mer av ett genuint intresse, engagemang och nyfikenhet hos föräldrarna, upplevde tonåringarna. De frågade mer både när det gällde kamrater och skola.

*Pappa är mera juste, han kör mig ibland träningen fast han egentligen inte behöver, bussen går så bra.*

*Jag skulle vilja vara som min mamma efter att hon gått på föräldrakursen. Hon lyssnar bättre.*

### 2.2.3. Tonåringens beskrivning av föräldrarna

Flertalet av tonåringarna tyckte att det blivit mycket bättre hemma, även om kanske mamma eller pappa blivit lite strängare, gett fler regler och frågade mer.

*Jag tror att vi backar båda två, tänker innan det hoppar ur munnen. Jag tror att skillnaden hemma beror på att jag reflekterar på hur mamma gör hemma. Jag är inte rädd för bråk, men jag vill inte ha bråk hemma. Det leder inte till något. Mamma och jag har fått mycket bättre relation. Innan utbildningen bråkade vi alltid. Hemma är det bättre.*

### 2.2.4. Klimatet i familjen

Tonåringarna menade att det blivit mycket bättre hemma, inte lika mycket tjt och konflikter. Gemensamt för tonåringarna var att de upplevde att familjesamvaron hade blivit bättre och de kände sig mer sedda och förstådda. Alla tonåringar utom en var positiva till att mamma/pappa gått utbildningen.

Viss nedstämdhet och ledsenhet kvarstod. Det psykiska tillståndet var oförändrat men man hade lärt sig att stå ut och ibland be om hjälp. Klimatet hemma var bättre, alla var gladare och familjen gjorde fler saker ihop. Det gavs en möjlighet för ungdomarna att fungera i ett familjesammanhang där de blev sedda och förstådda.

*När jag blir orolig och inte kan sova på natten, kan jag ibland få tröst av mamma. Men jag vill inte alltid be om hjälp. Jag önskar att mamma kan se att jag är ledsen.*

*Vi försöker att äta middag hela familjen, som en vanlig familj. Vi bråkar inte lika ofta. Jag tror att alla tänker sig för, för att slippa bråk. Pappa försöker och det gillar jag. Mamma tjtatar inte lika mycket och jag tror hon lyssnar bättre.*

Sammantaget pekar resultatet av studien, vad gäller tonåringarna, på att nyttan av föräldrautbildningen upplevdes vara att *föräldrarna* hade fått hjälp med sin egen roll som förälder och att klimatet hemma därför blev trevligare än innan föräldrarna deltog i utbildningen.

## DISKUSSION OCH SLUTSATSER

Studiens syfte var att belysa föräldrars och deras tonåringars erfarenheter av att föräldern deltagit i en föräldrautbildning. Det som specifikt skulle belysas var av såväl föräldrarnas som tonåringens upplevelser av eget utbyte av föräldrautbildningen.

Föräldrarna upplevde att det har blivit bättre klimat hemma efter föräldrautbildningen. Alla föräldrar försökte ha en dialog med sin tonåring. Föräldrarna var överens om att de måste omprioritera och vara hemma och närvarande mer. Sammantaget visar resultatet, vad gäller föräldrarnas nytta av föräldrautbildningen, att föräldrarna tyckte sig ha fått hjälp med sin egen roll som förälder och att klimatet hemma var mer behagligt nu än när föräldrarna började utbildningen.

Gemensamt för tonåringarna var att de upplevde att familjesamvaron hade blivit bättre. Det var inte lika mycket bråk och skrik eller tjafs längre. Tonåringarna kände sig mer sedda och förstådda. De tyckte att föräldrarna hade fått hjälp med sin egen roll som förälder och därför blev klimatet hemma bättre.

### **Metoddiskussion**

Intervjuer som datainsamlingsmetod kan medföra risker och effekter på studiens tillförlitlighet, vad gäller svårigheter att uppnå samma resultat vid upprepade tillfällen. Standardisering av intervjuerna och intervjusituationen för att minimera dessa faktorer medför dock en minskad kvalitet. Kombinationen av semistrukturerade intervjuer och enkäter i form av frågeformulär valdes därför som en medelväg. Under intervjuerna var fokus att försöka förstå varje respondent och dennes situation så väl som möjligt. En viss grad av tolkning har därför varit nödvändig, vilket kan medföra risk för att materialet påverkats av utredarens förförståelse och subjektivitet (Kvale, 1977). Genom att redovisa de tolkningar som gjorts (t.ex. genom citat), har dock läsaren fått möjlighet att bilda sig en egen uppfattning.

Under analysarbetet har materialet sammanförts till olika teman, utifrån författarens uppfattade innebörd. När denna innebörd har sammanfattats i resultattexten har det skett med författarens egna ord, vilket kan ha medfört ytterliga inslag av subjektivitet. Ambitionen har varit att varken lägga till eller gå miste om relevant information. Tillvägagångssättet i datainsamling och analys har presenterats utförligt i metodavsnittet ovan, för att möjliggöra för läsaren att själv följa tolkningsgrunden och kunna bedöma dess kvalitet (Backman, 2011; Kvale, 1997; Langemar, 2005).

Vad gäller resultatens generaliserbarhet är det inte möjligt att dra alltför långtgående slutsatser med tanke på att urvalet av respondenter var begränsat. Det aktuella urvalet av föräldrar och ungdomar kan ha inverkat på resultatet av undersökningen. En viss kritik rörande

tillförlitligheten i intervju- och enkätsvaren med beaktande av det lilla urvalet av föräldrar och ungdomar kan därför påtalas.

Avsikten har varit att redovisa materialet på ett sådant sätt att det skapar mening och förståelse för läsaren av de fenomen som belysts. Förhoppningsvis kan resultaten vara av intresse och till nytta såväl för personer som yrkesmässigt arbetar med föräldrar, ungdomar och föräldrautbildningar som för beslutsfattare, både tjänstemän och politiker. Trots nämnda begränsningar kan förhoppningsvis studien vara en inspirationskälla till och en utgångspunkt för framtida forskning kring föräldragrupper och ungdomars upplevelser av dess effekt.

### **Resultatdiskussion**

Föräldrarna upplevde att klimatet hemma hade förbättrats efter föräldrautbildningen. Alla föräldrar försökte efter utbildningen att ha en dialog med sin tonåring. Föräldrarna var överens om att de måste omprioritera och vara hemma och närvarande mer. Sammantaget talar resultaten, vad gäller föräldrarnas nytta av utbildningen, för att de hade fått hjälp med sin egen roll som förälder.

Gemensamt för tonåringarna var att de upplevde att familjesamvaron hade blivit bättre. Det var inte längre lika mycket tjat och konflikter. Tonåringarna kände sig mer sedda och förstådda. De tyckte att föräldrarna hade fått hjälp med sin egen roll som förälder och därför blev klimatet hemma bättre.

Resultatet visar således en positiv utveckling av föräldrautbildningen vad gäller både föräldrarna och tonåringarna.

Föräldrarna berättar att de fått en modell för hur de ska leva med sin tonåring. När de gick hem från utbildningskvällarna hade de mer förståelse för att det är jobbigt och splittrande att vara tonåring. De upplevde att det var bra att få veta utvecklingspsykologiskt hur både kropp och psyke fungerar. Att man ska vara närvarande, inte bara kroppsligt utan även i tanken, var en annan lärdom. Föräldrarna tillbringade mer tid med tonåringen. Om denna ville titta på en film på TV, skulle mamma/pappa inte hitta på något annat bara för att de inte tyckte om filmen. Föräldrarna och främst mammorna har brutit sitt tjatmönster. En mamma säger ”det är jag som måste förändra mitt beteende mest. Det känns som om jag fått ett annat sätt att tänka, och att få hjälp att se det positiva i tonåringen, och inse att jag inte alltid har rätt i våra bråk.” Föräldrarna tyckte det var givande att träffa andra föräldrar i samma situation. Det fanns möjligheter att hitta ett nätverk som man kunde använda sig av efter utbildningen. Enkäten ”Så här är jag som förälder” visade att föräldrarna upplevde sig ha ändrat *sitt* beteende, en tydlig förändring var t.ex. kring droger och även deltagandet i skolarbetet. Detta kan tolkas som att nyttan av föräldrautbildningen var att föräldrarna har fått hjälp med sin egen roll som förälder.

Tonåringarna sade att föräldrarna lyssnade på ett mer positivt sätt. Föräldrarna hade blivit strängare, och de frågade mer, men inte för mycket. Det är inte tjat eller gnat, det finns ett genuint intresse, en nyfikenhet och engagemang hos föräldrarna både när det gäller kamrater och skolan, och hur de mår. Det finns en svårighet säger ungdomarna att be om hjälp, och en önskan var att föräldern skulle ta det vuxna ansvaret. Ungdomarna sade också att det var

viktigt med tillit, att föräldrarna litade på sin tonåring. Det gavs möjlighet till ungdomarna att fungera i ett familjesammanhang där de blev sedda och förstådda. Tonåringarna beskriver ett visst mått av nedstämdhet och ledsamhet och även en del psykosomatiska symtom. Sådana svårigheter kan inom vissa gränser vara åldersadekvata. Ungdomarnas psykiska tillstånd var oförändrat, men de har lärt sig att hantera sin situation och ibland be om hjälp.

Resultaten i denna studie pekar i samma riktning som fynd som gjorts i internationella studier främst från USA. Dessa pekar tydligt på att metoder för stöd och vägledning till föräldrar kan minska förekomsten av såväl inåtvända som utåtvända beteendeproblem hos barn och unga (Webster-Stratton, 1984, 2001). Den relation som betyder mest under uppväxttiden är relationen till föräldrarna. Det innebär att insatser såsom föräldrautbildningar som främjar goda relationer mellan barn och föräldrar ger möjligheter till att förbättra barns/ungdomars hälsa och psykiskt välmående. Förändring i föräldrarollen betraktas som en nyckelfaktor när de gäller att förändra ungas problembeteenden (Gardner, 2006, 2009; Hultman 2008). Föräldrautbildningar är en sådan insats som bör uppmuntras och vidareutvecklas. En liten förändring i en familj, som att föräldrarna går en föräldrautbildning, kan leda till stora och oförutsägbara förändringar i familjens system som helhet. Som tonårsförälder behöver man respektera att barnet blir mer självständigt och har ett privatliv på ett annat sätt än tidigare. Stödet från föräldern är dock fortfarande mycket viktigt. Tonåringen behöver känna att föräldern finns där och ställer upp vad som än händer. Då blir familjen en trygg bas att utgå från och ett skyddsnät att falla tillbaka på. Begreppet ”trygg bas” är ett centralt begrepp inom anknytningsteorin. Begreppet beskriver förälderns förmåga att utgöra en ”hamn” (”a haven of safety”) (Bowlby, 1969) för barnet. Denna blir utgångspunkt för barnets utforskande av världen och det är dit barnet återvänder för känslomässig påfyllning. Den trygga hamnen kan bli utgångspunkten även för tonåringen att prova sina vingar och det är dit som tonåringen återvänder för att få påfyllnad och bekräftelse. Tonåringen vågar riskera den osäkerhet som en ny situation medför, om de litar på föräldrarna, att dessa är tillgängliga, beskyddande och uppmuntrande. Existensen av en trygg bas ger en känsla av ”felt security”, som både ungdomar och vuxna behöver för att hänge sig åt sin nyfikenhet och sitt behov av att utforska världen (Blomberg, 2001; Broberg, 1999).

En tonåring behöver tid och utrymme att hitta sin egen identitet. Därför kan tonåringen uppfattas som egoistisk och självupptagen. För att komma fram till vem man är och vad man vill, måste man få vara kritisk och ifrågasätta. Man behöver pröva olika roller och sätt att vara på tillsammans med andra. En tonåring kan pendla kraftigt mellan olika känslolägen. Samtidigt förändras kroppen och utseendet. Därför kan han/hon känna sig vilsen och osäker. Som tonåring tror man också att man är ”oövervinnlig”. Detta kan leda till att en del blir våghalsiga och testar gränser. Naturligtvis måste tonåringen få lära sig genom sina misstag och pröva nya saker, men det är viktigt att föräldrarna försöker förhindra det mest orealistiska testandet. Det kan man bara göra om relationen och anknytningen är god, och tonåringen känner att den alltid kan återvända till basen (Broberg, 1999; Wrangsjö, Winberg Salomonsson, 2006).

Den separation som både föräldern och tonåringen måste gå igenom, gör att en framtid som separata individer gör sig påmind, först ibland knappt skönjbar, men så småningom och med



nödvändighet alltmer påtaglig. Något nytt på väg både för ungdomen och föräldern. Separationen kan ha den svåra och negativa innebörden att något värdefullt kommer att ha gått oåterkalleligt förlorat, som den emotionella upplevelsen av att mista ett ”litet gulligt barn” och istället få ett ”stort monster”. Tonåringen kämpar å sin sida med separationen i form av att både vilja vara det gulliga lilla barnet och separera ut sig genom att vara jobbig. Det nya som följer kan upplevas som hotfullt och skrämmande. Vad som ska ske är ofta vare sig säkert eller förutsägbart, samtidigt som det kända och familjenära inte längre finns kvar. Att träda in i det nya kräver en omprövning av det som varit och förändringen innebär en invånjande process som ofta fordrar både tid och kraft. Vad som är mest slående är hur tonåringen mitt i separationsprocessen separerar från sina föräldrar samtidigt som tonåringens föräldrar ofta separerar från sina föräldrar (Mangs & Martell, 1982).

Den information som framkommit i denna studie genom enkäter och intervjuer av tonåringar betraktar jag som spännande och värdefull. Jag har blivit övertygad om att denna typ av kvalitativa studier om ungdomars upplevelser efter att föräldrarna har deltagit i föräldrautbildning är relevant. Om man ska vinnlägga sig om ett ungdomsperspektiv måste ungdomarnas synpunkter tas tillvara.

Under hela studien har en fråga funnits med mig: Hur vet jag att vi hjälper tonåringarna, hur vet vi att det är den här hjälpen de behöver? Är det meningsfullt att efterfråga föräldrautbildningar såsom politikerna gör, om man inte känner till ungdomarnas egna synpunkter och behov? Om man okritiskt satsar på föräldrastöd, som ännu inte är vetenskapligt utvärderade i svenska förhållanden (SBU-rapport, 2010), kan man riskera att resurser som kanske behövs på andra områden som personaltäthet i skolan, kuratorer, skolhälsovård mm nedprioriteras. Sopar man alltså andra reella problem under mattan?

### **Fortsatta studier**

Fortsatt forskning inom området behövs alltså. En större intervju/enkätundersökning skulle göra det möjligt att dela in ungdomarna i grupper och utifrån uppföljningsintervjuer kunna avgöra vilka/vilken grupp som får ut mest av föräldrautbildningen. Utifrån detta skulle utbildningen kunna skraddarsys mer utifrån de olika gruppernas behov. För att undvika lågt deltagande, bör handledare, föräldrar och ungdomar informeras i god tid om vikten av deltagande i en eventuell utvärdering.

Vad som skiljer mammors och pappors, särskilt ensamstående mammors och pappors, inställning till föräldrautbildning vore intressant att kartlägga. Annat att fundera vidare på är hur föräldrautbildning fungerar inom olika etniska och kulturella grupper i Sverige. Är behovet av föräldrautbildning lika stort i olika kulturer? Finns det någon kultur inom Sverige där föräldrautbildning är en omöjlighet? Dessa frågor är viktiga då föräldrautbildning ska kunna erbjudas alla föräldrar som behöver det.

## REFERENSER

- Andershed, H., & Andershed, A-K. (2005). *Normbrytande beteende i barndomen – Vad säger forskningen?* Stockholm: Socialstyrelsen, SiS och Gothia förlag.
- Backman, J. (2011). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Beck-Friis, J. (2005). *När Orfeus vände sig. En bok om depression som förlorad självaktning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Blomberg, B. (2001). Tid, rum och ”the mind” – psykoterapi med barn med autism. *Mellanrummet. Tidskrift om barn- och ungdomspsykoterapi, nr 4*, 62-71.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bremberg, S. (Red.). (2004). *Nya verktyg för föräldrar - förslag till nya former för föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut (Rapport 2004:49).
- Brenton, M. (1980). *Leva med tonåringar*. Stockholm: Bonniers.
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., Granqvist, P. Ivarsson, T. (2006). *Anknytningsteori: betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Broidy, LM., Nagin, DS. (2003). Development trajectories of childhood disruptive behaviors and adolescent delinquency: a six-site, cross-national study. *Developmental Psychology nr 39*: 222-45.
- Carlberg, G. (2008). *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Carling, M., Cleve, E. (2005). *Sopa Lagom! Bättre balans i curlingfamiljen*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Danielsson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. (Rapport 2006:10).
- Edgardh, K. (1988). *Se mej!* Stockholm: Socialstyrelsen.
- Fergusson, DM., Horwood, LJ & Ridder, EM (2005). Show me the child at seven: The consequences of conduct problem in childhood for psycho social functioning in adulthood. *Journal of child psychology and psychiatry, 46*, 837-849.
- Folkhälsopolitisk rapport (2005). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. (Rapport 2005:7).
- Gardner, F., Burton, J. & Klimes, I. (2006). Randomised controlled trial of a parenting intervention in the voluntary sector for reducing child conduct problems: outcomes and mechanisms of change. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*, 1123-1132.
- Hart, S. (2009). *Anknytning och samhörighet*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Havnesköld, L. & Risholm Mothander, P. (2009). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Liber.
- Homburger Erikson, E. (1981). *Ungdomens identitetskriser*. Lund: Natur och Kultur.
- Hougaard, B (2004). *Curlingföräldrar och Servicebarn. En handbok i barnuppfostran*. Stockholm: Prisma.
- Hultman, T. (2008). *Ungdomars, ledares och föräldrars upplevelser av KOMET*. Examensuppsats på Psykologprogrammet. Stockholms Universitet.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Mangs, K. & Martell, B. (1982). *0-20 år i psykoanalytiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Norlin, L. (2008). Förebyggande arbete med barn. *Mellanrummet. Tidskrift om barn- och ungdomspsykoterapi, nr 18*, 126-137.

- Patterson, J., Mockford, C., Stewart-Brown, S. (2005). Parents perceptions of the value of the Webster-Stratton Parent training Programme: A qualitative study of general practice based initiative. *Child: Care, Health and Development*, 31(1), 53-64.
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A. & Oberklaid, F. (2001). Longitudinal predictors of behavioural adjustment in pre-adolescent children. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, 297-307.
- Roza, S., Hofstra, M., van der Ende, J. & Verhulst, F.C. (2003). Stable prediction of mood and anxiety disorders based on behavioral and emotional problems in childhood: A 14-year follow-up during childhood, adolescence and young adulthood. *American Journal of Psychiatry*, 160, 2116-2121.
- SBU-rapport nr 202, 2010, [www.sbu.se](http://www.sbu.se)
- Schubert, J. (2010). Avslutningens betydelse i psykoterapi. *Mellanrummet. Tidskrift om barn- och ungdomspsykioterapi*, nr 23, 20-32.
- Socialstyrelsen. (2012). Besökt 1 januari 2012 på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)
- SOU 1990/91. Barnomsorg med mera, Stockholm: Socialdepartementet.
- Sundell, K. & Forster, M. (2005). *En grund för att växa. Forskning om att förebygga beteendeproblem hos barn*. Stockholm: Socialtjänstförvaltningen, Forsknings- och Utvecklingsenheten (FoU-rapport 2005:1).
- Taylor, T. K. & Biglan, A. (1998). Behavioral Family Interventions for Improving Child-rearing. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1(1), 41-60.
- Vårdguiden. (2011). Besökt 11 november 2011 på [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)
- Webster-Stratton, C. (1984). Randomized trial of two parent-training programs for families with conduct-disordered children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 666-678.
- Webster-Stratton, C. & Taylor, T. (2001). Nipping early risk factors in the bud: preventing substance abuse, delinquency, and violence in adolescence through interventions targeted at young children (0-8 Years). *Prevention Science*, 2(3), 165-192.
- Weisz, J.R., Weiss, B., Alicke, M.D. & Klotz, M.L. (1987). Effectiveness of psychotherapy with children and adolescents: A meta-analysis for clinicians. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), 542-549.
- Wellsmo, A. (2010). Tankar om tonåringar, tid och avslut. *Mellanrummet. Tidskrift om barn- och ungdomspsykioterapi*, nr 23, 62-71.
- Wrangsjö, B. (1984). Teorier och synsätt i psykiatrisk-psykologisk verksamhet. Stockholm: Natur och Kultur.
- Wrangsjö, B. & Winberg-Salomonsson, M. (2006). *Tonårstid: Utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Stockholm: Natur och Kultur.

**Bilaga I.**

**Enkät familjeuppgifter**

Barnets namn..... ålder.....

Syskon..... ålder.....

Föräldrar.....

Adress & telefon.....

Familjesituation.....

Hur har ni fått info om kursen? Av vem, på vilket sätt?

.....

Upplevda bekymmer med barnet / ungdomen (Vad är problemet?)

.....

.....

.....

Tidigare kontakter omkring bekymmer med barnet/ungdomen:

.....

.....

.....

Förväntningar på kursen? Vad vill du/Ni ha hjälp med?

.....

.....

.....

Övrigt.....

.....

.....

**Bilaga II.****Enkät "Så här är jag som förälder"**

	SÅ HÄR ÄR JAG SOM FÖRÄLDER KRYSSA I DET ALTERNATIV SOM STÄMMER BÄST MED HUR DU BRUKAR VARA SOM FÖRÄLDER	Sällan	Ibland	Ofta
1.	Väntar med att diskutera saker tills jag lugnat ner mig			
2.	Säger till mitt barn att jag älskar honom/henne			
3.	Hjälper mitt barn förstå reglerna			
4.	Gör roliga saker tillsammans med hela familjen			
5.	Förklarar för mitt barn vad som händer om han/hon bryter mot regler			
6.	Ger beröm och belöningar när mitt barn följer reglerna			
7.	Ger en påföljd när mitt barn bryter mot en regel			
8.	Ger mitt barn en kram			
9.	Deltar på föräldramöten i skolan			
10.	Följer med till mitt barns aktiviteter (sport, musik eller annat)			
11.	Förklarar hur vissa hushållssysslor utförs och när (jag förväntar mig att) de ska göras			
12.	Tillbringar tid på egen hand med mitt barn			
13.	Förklarar för mitt barn varför vi har vissa regler			
14.	Stöttar mitt barn när det är upprört			
15.	Har bestämda tider för läsläsning			
16.	Låter mitt barn veta att jag är stolt när han/hon klarat av någonting krävande			
17.	Samarbetar med mitt barn för att lösa problem som dyker upp			
18.	Försöker se saker ur mitt barns perspektiv			
19.	Tydliggör mina regler kring alkohol, tobak och droger för mitt barn			
20.	Hjälper mitt barn att hantera svåra situationer med vänner eller i skola			

### **Bilaga III. Klimatenkäten – brev och frågor till tonåringarna**

*Hej!*

*En eller båda av dina föräldrar har gått på föräldrautbildning.*

*Jag är intresserad av att veta om det stöd dina föräldrar fått där har bidragit till att du har fått/sett någon förändring hemma. Antingen till det bättre eller sämre eller ingen skillnad alls.*

*Nedan följer några frågor som jag önskar att du besvarar och skickar tillbaka till mig.*

*Madeleine Goldman*

Sätt en ring runt det svaret som stämmer.

1. Hur gammal är du?

13

14

15

16

17

18

2. Du är      tjej              kille

3. Kände du till att din mamma/pappa gick på föräldrautbildning eller att föräldrar fick stöd innan jag tog kontakt med dig?

Ja      Nej

4. Varför tror du din mamma eller pappa gick på föräldrautbildning eller fick föräldrastöd?

---

---

Var god vänd

Sätt en siffra efter påståendet:

1. stämmer helt
2. stämmer ganska bra
3. stämmer varken bra eller dåligt
4. stämmer ganska dåligt
5. stämmer inte alls

- Är allt som vanligt efter föräldrautbildningen
- Är mamma strängare efter föräldrautbildningen
- Är pappa strängare efter föräldrautbildningen
- Bråkar vi mindre hemma efter föräldrautbildningen
- Verkar mamma gladare
- Verkar pappa gladare
- Är det lättare att prata med mamma
- Är det lättare att prata med pappa
- Tjatar mamma mindre
- Tjatar pappa mindre
- Pratar vi bättre med varandra hemma
- Får jag mer uppskattning hemma
- Är mamma lugnare
- Är pappa lugnare
- Lyssnar mamma bättre
- Lyssnar pappa bättre
- Har vi det bättre hemma
- Är jag glad att de gått föräldrautbildningen.
- Övrigt, skriv dina frågor, tankar, synpunkter här:

## Bilaga IV.

## Intervjuguide

Information ges till intervjupersonen om syfte, konfidentialitet, rätt att avbryta och samtycke till bandupptagning, liksom att föräldrar är tillfrågade eftersom alla respondenter är minderåriga.

Jag berättar också att det kommer att vara en halvstrukturerad intervju. Jag kommer att fråga i form av öppna frågor som är indelade i fyra olika temata (se nedan).

Jag informerar om ramarna, tid ca 60 minuter för intervjun, varför jag är intresserad av att göra just den här intervjun och platsen där vi utför intervjun. Berättar hur intervjun kommer att gå till. Jag frågar omigen ifall det OK om jag spelar in det på band.

Jag informerar om att det kommer vara vissa frågor om hur respondenten mår och om dennes sociala och psykiska status generellt. Sedan kommer vi gå igenom situationen hemma för ungdomen, både psykiskt och socialt, före och efter att föräldrarna har gått utbildning. Jag frågar också om jag får ta kontakt igen om det är något jag undrar över senare.

Presentation för respondenten av intervjuens fyra teman:

1. Respondentens nuvarande sociala och psykiska status.
2. Hur det var hemma före mammas/pappas deltagande i föräldrautbildning.
3. Skillnader hemma efter att mamma/pappa gått föräldrautbildning.
4. Hur det är för närvarande.

Angående etiska hänsyn: Jag börjar med att förklara vad jag ska ha denna studie till, att jag går terapeututbildningen på Ericastiftelsen. Vidare att en av mina uppgifter i mitt ordinarie arbete är att ha olika grupper med föräldrautbildningar och att jag därför är intresserad att veta vilken nytta ungdomen har av att föräldrarna går en utbildning för att lära sig hantera olika situationer som föräldrar och ungdomarna kan hamna i.

Jag informerar om sekretess och att jag kommer att använda materialet enligt gällande rekommendationer för anonymitet.

Jag undrar om respondenten har någon fråga.

I slutet av intervjun sammanfattar jag väldigt kort det som respondenten har delat med sig av. Jag säger att det är ett sätt för mig att kontrollera att jag har uppfattat rätt, och en möjlighet för intervjupersonen att rätta till eventuella missförstånd.

Jag informerar avslutningsvis om att jag som utlovat kommer att skicka hem en biobiljett till intervjupersonen som tack för medverkan. Ungdomen får mitt visitkort, om det är något som känns konstigt, oroande eller något som de vill tillägga.





---

*Adress*  
Ericastiftelsen  
Odengatan 9  
114 24 Stockholm

*Telefon*  
08-402 17 60

*E-post*  
[mail@ericastiftelsen.se](mailto:mail@ericastiftelsen.se)  
*Hemsida*  
[www.ericastiftelsen.se](http://www.ericastiftelsen.se)