

OSLOMET

Ellen Kristine Miles Tveita

**«Kunsten å trekke seg tilbake»
Ringvirkninger av emosjonsfokuset foreldreveiledning**

**Masteroppgave i familiebehandling
OsloMet – storbyuniversitetet
Fakultet for samfunnsvitenskap**

Sammendrag

Psykiske helseplager er et økende problem blant barn og unge, og emosjonsfokuserede foreldreveiledningsprogrammer tilbys i psykiske helsetjenester for å hjelpe barn og unge med emosjonelle vansker gjennom foreldrene deres. Denne studien undersøker endringer foreldre opplever i seg selv og i familien etter deltakelse i et emosjonsfokuseret foreldreveiledningsprogram, og faktorer som foreldrene knytter disse endringene til. Fire foreldre som i løpet av det siste året har deltatt i «Tuning in to Kids», «Tuning in to Teens» eller «Emosjonsfokuseret Ferdighetstrening for Foreldre» er intervjuet, og det er benyttet tematisk analyse med en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming for å kategorisere funnene. Endringene informantene beskriver er kategorisert i følgende tema: 1) endring i egen forståelse av følelser, 2) endring i egen respons på barnas følelser, 3) endring hos barna og i relasjonen mellom familiemedlemmer, 4) endring i eget stressnivå, mestringsfølelse og agens, og 5) faktorer som bidro til endring. Alle endringene informantene beskriver oppleves som positive. Informantenes beskrivelser av faktorer som bidro til endring er delt inn i følgende undertema: A) verktøy til refleksjon, B) å trene på nye måter å møte barns følelser, C) relasjonelle erfaringer og D) «det var ikke bare kurset». Funnene i undertema B og C viser en varians i hvorvidt visse aspekter ved foreldreveiledningsprogrammet opplevdes som positive eller negative. I undertema D belyses kontekstuelle faktorer som oppleves nødvendige for endringene. De kontekstuelle faktorene omhandler informantenes eget pågangsmot, at de satte av tid til å reflektere, øve videre på det de hadde lært og tilpasse det til det unike ved familien, barnas biologiske modning, en mindre stressende hjemmesituasjon, og diagnosespesifikk kunnskap. Mulige implikasjoner for praksis diskuteres i lys av forskning på betydningen av en terapeutisk allianse og ekstraterapeutiske faktorer, forskning på foreldreskap i lys av kjønn, klasse og etnisitet, teorier om makt og en «ikkevitende holdning».

OsloMet – storbyuniversitetet , Fakultet for samfunnsvitenskap
Oslo 2024

Abstract

Mental health problems are a growing problem among children and young people, and emotion-focused parenting guidance programs are offered in mental health services to help children and young people with emotional difficulties through their parents. This study examines changes parents experience in themselves and in the family after participation in an emotion-focused parenting guidance program, and factors to which the parents attribute these changes. Four parents who during the past year have participated in "Tuning in to Kids", "Tuning in to Teens" or "Emotionally Focused Skills Training" have been interviewed, and a thematic analysis with a phenomenological and hermeneutic approach has been used to categorize the findings. The changes the informants describe are categorized into the following themes: 1) change in own understanding of emotions, 2) change in own response to the children's emotions, 3) change in the children and in the relationship between family members, 4) change in own stress level, sense of coping and agency, and 5) factors that contributed to change. All the changes the informants describe are perceived as positive. The informants' descriptions of factors that contributed to change are divided into the following subthemes: A) tools for reflection, B) training in new ways to meet children's emotions, C) relational experiences and D) "it wasn't just the course". The findings in sub-theme B and C show a variance in whether certain aspects of the parental guidance program were experienced as positive or negative. In sub-theme D, contextual factors that are felt to be necessary for the changes are highlighted. The contextual factors deal with the informants' own perseverance, the setting aside of time to reflect, further practice what they have learned and adapt it to the uniqueness of the family, the children's biological maturation, a less stressful home situation, and diagnosis-specific knowledge. Possible clinical implications are discussed in the light of research on the importance of a therapeutic alliance and extra-therapeutic factors, research on parenting in the light of gender, social class and ethnicity, theories of power and a "not-knowing attitude".

OsloMet – Oslo Metropolitan University, Faculty of Social Sciences
Oslo 2024

Forord

Det har vært veldig spennende å få jobbe med denne masteroppgaven - til tider veldig krevende og overveldende - men først og fremst veldig lærerikt. Og det hadde ikke gått uten hjelp fra flere, som jeg ønsker å rette en stor takk til her.

Først og fremst vil jeg takke informantene som stilte opp i denne studien. At dere tok dere tid til å stille til intervju resulterte i det jeg anser som viktig brukerkunnskap og fine refleksjoner, som jeg tror kan komme flere praktikere til nytte. Jeg tar med meg deres stemme inn i mitt videre arbeid som familieterapeut. Takk til terapeutene og avdelingslederne som tok seg tid til å hjelpe meg i rekrutteringsprosessen. Takk til veilederen min, som smittet meg med engasjement, ga konstruktive tilbakemeldinger og oppmuntrende ord.

Takk til arbeidsgiveren min for tilrettelegging av arbeidstiden, og takk til mine fantastiske kollegaer som har oppmuntret meg i denne prosessen. Til Janice og Alvin, Elisabeth og Turker, Kamilla og KarlArne, takk for at dere passet Sofie i perioder mannen min var bortreist slik at jeg kunne jobbe med oppgaven. Takk til gode venner og familie for støtten dere har vist meg i denne prosessen.

Sist men ikke minst: Takk til min kjære mann og min deilige datter. Sofie, takk for alt du har lært meg om følelser og det å være mamma. Dan, takk for at du med så stor selvfølgelighet har tilrettelagt helger og ferier for at jeg skulle få nok tid til å arbeide med denne oppgaven. Takk for at du gadd å lese gjennom alt og gi feedback på siste utkast, og for at du som alltid hjelper meg å tenke positivt. Er så glad i dere!

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	7
1.1. Problemstilling og begrepsavklaring	8
2. Teori og forskning	9
2.1.1. Emosjonsfokuset foreldreveiledning (EF)	9
2.1.2. Tuning in to Kids (TIK) og Tuning in to Teens (TIT)	9
2.1.3. Emosjonsfokuset Ferdighetstrening for Foreldre (EFST)	10
2.2. Systemisk tenkning og familierapi	10
2.3. Konstruktivisme og sosialkonstruksjonisme	11
2.4. Ikkevitende holdning	12
2.5. Makt	12
2.6. Foreldreskap i lys av kjønn, klasse og etnisitet	13
2.7. Betydningen av en terapeutisk allianse og ekstraterapeutiske faktorer	14
3. Metode	14
3.1. Kvalitativt intervju som metodevalg	14
3.2. Vitenskapsteoretisk ståsted	15
3.2.1. Fenomenologisk ontologi	15
3.2.2. Hermeneutisk epistemologi	16
3.3. Etiske hensyn	16
3.4. Om rekrutteringsprosessen og utvalget	18
3.5. Utarbeidelse av intervjuguide	19
3.6. Gjennomføring av intervjuene og transkribering	20
3.7. Analysearbeidet	22
3.7.1. Kodefasen	22
3.7.2. Kategoriseringsfasen	23
3.8. Refleksjoner omkring min medkonstituerende rolle i forskningsprosessen	24
4. Funn	25
4.1. Endring i egen forståelse av følelser	25
4.2. Endring i egen respons på barnas følelser	27

4.3.	Endring hos barna og i relasjonen mellom familiemedlemmer	33
4.4.	Endring i eget stressnivå, mestringsfølelse og agens	37
4.5.	Faktorer som bidro til endring	39
5.	Diskusjon	47
5.1.	En oppsummering av funnene: Positive ringvirkninger	47
5.2.	Hvordan kan en forstå funnene i lys av systemisk tenkning?	48
5.3.	Hvordan bidrar funnene til forskningsgrunnlaget for EF?	49
5.4.	Hvordan forstå negative erfaringer med EF i lys av betydningen av en terapeutisk allianse?	50
5.5.	Hvordan forstå faktorer som bidro til endring i lys av betydningen av ekstraterapeutiske faktorer?	51
5.6.	Inntar terapeuten en koloniserende posisjon i EF?	55
5.7.	Bør terapeuten være mer ikkevitende?	56
5.7.1.	Ikkevitende om relasjonelle erfaringer	56
5.7.2.	Ikkevitende om enighet omkring metoder eller arbeidsmåter	57
5.7.3.	Ikkevitende om enighet omkring mål eller tema	58
5.7.4.	Ikkevitende med hjelp av tilbakemeldingsverktøy	60
5.8.	Å vite og ikke vite – ja takk begge deler	62
6.	Konklusjon	62
	Litteraturliste	64
	Vedlegg 1: Intervjuguide	71
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv	73
	Vedlegg 3: Samtykkeskjema	74
	Vedlegg 4: Godkjenningsbrev fra sikt	76
	Vedlegg 5: Utdrag fra kodingen	77
	Vedlegg 6: Illustrasjon fra kategoriseringsfasen	78

1. Innledning

I Helse- og omsorgsdepartementets opptrappingsplan for psykisk helse påpekes det at psykiske helseplager hos barn og unge øker. Videre slås det fast som mål at kunnskapsbasert foreldrestøtte skal være tilgjengelig i alle kommuner (Meld. St. 23 (2022-2023), s. 9). At foreldrestøtte er kunnskapsbasert, handler om at den baseres på forskning, klinikerens erfaring, samt brukerkunnskap og brukermedvirkning (*Kunnskapsbasert praksis.no*, u.å.).

En måte kommuner i dag tilbyr kunnskapsbasert foreldrestøtte, er ved å tilby emosjonsfokuserede foreldreveiledningsprogrammer (EF). EF har som mål å hjelpe foreldre å endre måten de responderer på barnas følelser, for å styrke barnas evne til emosjonsregulering. Nyere forskning tyder på at emosjonsreguleringsvansker er en sentral underliggende komponent ved en rekke psykiske helseplager hos barn og unge, og at foreldres måte å respondere på barnas følelser kan forebygge og avhjelpe slike vansker (Ansar et al., 2022). En mengde effektstudier viser at foreldres deltakelse i EF fører til nedgang i både internaliserende vansker (som engstelse og depressivitet) og eksternaliserende vansker (som sinne og utagering) hos barna, og at denne effekten øker ved oppfølgingsstudier (S. S. Havighurst et al., 2020; Zahl-Olsen et al., 2023).

Relativt få kvalitative studier belyser foreldres opplevelser av EF og endringene deltakelsen fører til. Jeg har funnet tre studier som belyser foreldres opplevelser av endringer i forbindelse med deltakelsen i EF programmene *Tuning in to Kids (TIK)* og *Emosjonsfokuseret Ferdighetstrening for Foreldre (EFST)* (Ansar et al., 2021; Bøyum & Stige, 2017; Mastroianno et al., 2021). Informantene i disse studiene beskriver at de har fått en økt forståelse for barna sine, en større trygghet som forelder og en opplevelse av å ha nye verktøy og økt mestringstro i utfordrende situasjoner i familien. De opplever en økt evne til å regulere egne vanskelige følelser i utfordrende situasjoner med barna, og de validerer (viser forståelse og aksept for) barnas følelser oftere i stedet for å gå rett til problemløsning. De opplever at barna er blitt roligere og lettere å håndtere, at de har fått en bedre relasjon og mer åpen kommunikasjon med barna, og en bedre familiedynamikk generelt. Et av studiene

avdekker at deltakelsen vekket vonde følelser som foreldrene ikke fikk hjelp til å bearbeide (Ansar et al., 2021). I alle studiene gis overveiende positive beskrivelser av deltakelsen.

Jeg jobber selv med EF i en psykisk helsetjeneste, og opplever at det er lett å oppsøke og finne forskning om behandlingseffekt og terapeuters erfaringer og refleksjoner omkring endringsprosesser knyttet til EF. Men brukerperspektiver på behandlingseffekt og hva som har hjulpet eller vært vanskelig i endringsprosessen er det mindre av. Brukerperspektiver på opplevd dårlig effekt og *drop-out* av EF har jeg ikke funnet noe forskning på. Drop-out betyr at klienter slutter tidlig i behandlingsforløpet uten at god effekt er oppnådd. Forskning på psykoterapi viser at dette skjer oftere enn terapeuter ønsker å tro (Bargmann, 2017, s. 26). Jeg ønsker derfor med denne studien å bidra til kvalitativ kunnskap om endringsprosesser i EF på godt og vondt, med vekt på brukerperspektivet.

Mitt håp er at analysen og drøftingen av funnene i denne studien vil oppleves nyttig for klinikere som tilbyr EF. Målet er at funnene skal komme familiene til gode, ved at de styrker brukerperspektivet i forskningsgrunlaget for EF.

1.1. Problemstilling og begrepsavklaring

Problemstillingen denne oppgaven tar for seg er: Hvilke endringer hos seg selv og i familien opplever foreldre etter deltakelse i emosjonsfokuset foreldreveiledning, og hvilke faktorer knyttes endringene til? Hvilke implikasjoner kan dette ha for utøvelsen av slik foreldreveiledning?

Det finnes flere foreldreveiledningsprogrammer som kan kalles emosjonsfokuserete. I denne oppgaven avgrenses «emosjonsfokuset foreldreveiledning» til programmene *Tuning in to Kids*, *Tuning in to Teens* og *Emosjonsfokuset Ferdighetstrening for Foreldre*.

2. Teori og forskning

2.1.1. Emosjonsfokuset foreldreveiledning (EF)

Tuning in to Kids (TIK), Tuning in to Teens (TIT) og Emosjonsfokuset Ferdighetstrening for Foreldre (EFST) har til felles at de er bygd på teorier og forskning innenfor nyere utviklingspsykologi og emosjonell utvikling. Programmene er laget for å styrke omsorgspersoners evne til å respondere på barnas følelser på en emosjonelt utviklingsfremmende måte. Dette innebærer å hjelpe barna å forstå og regulere egne følelser, noe som kan forebygge og avhjelpe en rekke psykiske vansker. Sentrale pedagogiske metoder i begge programmene er formidling av teori og forskning, og ferdighetstrening i form av rollespill (Hagen et al., 2019, s. 27; S. Havighurst & Harley, 2010, s. 3; Zahl-Olsen et al., 2023) Når jeg i det videre refererer til disse programmene samlet, benytter jeg fellesbetegnelsen *emosjonsfokuset foreldreveiledning (EF)*.

2.1.2. Tuning in to Kids (TIK) og Tuning in to Teens (TIT)

TIK er for foreldre av barn mellom 4-12 år, mens TIT er for foreldre av tenåringer (S. Havighurst et al., 2019; S. Havighurst & Harley, 2010). Begge består av enten seks eller åtte ukentlige totimers samlinger (det anbefales å utvide til åtte samlinger i kliniske grupper). Programmet kan kjøres i en gruppesetting, eller individuelt for omsorgspersonen(e) i én familie. I TIK og TIT lærer omsorgspersonene en fem-steps modell som kalles *emosjonsveiledning*: 1. Bli oppmerksom på følelser, særlig følelser med lav intensitet. 2. Se følelsen som en mulighet for nærhet og læring. 3. Kommuniser forståelse og aksept for følelsen. 4. Hjelp barnet å finne ord for følelsen. 5. Om nødvendig, hjelp barnet å løse problemer, eller sett grenser. Omsorgspersonene lærer at det finnes fire ulike kategorier for hvordan foreldre typisk responderer på barns følelser, og at måten barnet møtes på henger sammen med henholdsvis positive og negative utfall. Omsorgspersonene hjelpes til å reflektere over hvordan de selv ble møtt følelsesmessig som barn, og hvordan det har påvirket deres nåværende automatiske responser på følelser. Rollespill og hjemmelekser benyttes for å hjelpe foreldre å trene på emosjonsveiledning. Engstelse og sinne tematiseres

spesielt. I TIT er i tillegg omsorgspersonenes håndtering av tenårings avvisning et sentralt tema.

2.1.3. Emosjonsfokustert Ferdighetstrening for Foreldre (EFST)

EFST er en adaptasjon av Emosjonsfokustert Familieterapi (Ansar et al., 2022, s. 924). EFST består av et intensivt todagers program som ofte gjennomføres i gruppe, og i kliniske settinger etterfølges dette av seks individuelle timer med terapeut (Hagen et al., 2019). I EFST lærer omsorgspersonene om syv primærfølelser og hvilke behov disse følelsene indikerer at barnet har. Omsorgspersonene øver gjennom stolarbeid på tre ferdigheter: 1. Validering, som innebærer å vise aksept og forståelse for følelsen, i tillegg til å møte barnets emosjonelle behov. 2. Reparasjon, som innebærer å validere og vise anger for relasjonelle sår en har forårsaket. 3. Grensesetting. Det som eventuelt hindrer omsorgspersonen fra å klare en av disse tre tingene i en gitt situasjon, kalles «følefeller». Følefeller kan gjerne spores tilbake til erfaringer fra barndommen, og kan avdekkes og bearbeides gjennom stolarbeid. Stolarbeid er en form for rollespill, hvor omsorgspersonen veksler mellom å «være» seg selv, «være» barnet sitt, og eventuelt «være» følefellen. Endringsprosessen som fasiliteres gjennom stolarbeid er basert på antakelsen om at problematiske, «maladaptive» følelser må aktiveres og møtes på en måte som svarer til det grunnleggende behovet de representerer, for å kunne endres til mer hjelpsomme, «adaptive» følelser.

2.2. Systemisk tenkning og familieterapi

Den etablerte behandlingsformen på midten av 1900-tallet var psykoanalysen. System- og kommunikasjonsteorier utfordret den daværende forståelsen av at psykiske problemer først og fremst løses gjennom behandling av individet. Ludwig von Bertalanffy introduserte begrepet «generell systemteori», som forstår helheten som mer enn summen av delene. En ble oppmerksom på at det oppstår noe i samspillet mellom individene i et relasjonelt system, som en ikke får øye på om en kun studerer individene i systemet. Teorien om kybernetikk, som omhandler feedback mekanismer i selvregulerende systemer, ble applisert av Gregory Bateson for å forstå menneskelig samspill. All atferd ble forstått som kommunikasjon, og kommunikasjon ble forstått som regulerende mekanisme i relasjonelle

systemer. Kybernetikken åpnet for en sirkulær forståelse av menneskelig samspill. Et eksempel på en sirkulær forståelse er: Person A handler på en viss måte, som fører til at person B handler på en viss måte, som fører til at person C handler på en viss måte, som igjen kan forklare at person A handler på den førstnevnte måten. Sirkelen har ingen objektiv begynnelse eller slutt, men en kan subjektivt velge å «punktuer» sirkelen, ved å for eksempel si at person A handler på en viss måte fordi person C handler på en viss måte. I løpet av siste halvdel av 1900-tallet begynte en å forstå psykiske vansker i lys av disse teoriene og behandle hele familien heller enn kun symptombæreren. Målet var å tilføre familiesystemet en «forskjell som gjør en forskjell» (Bateson, 2000, s. 315; Jensen & Ulleberg, 2011, s. 65; Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 27; Lorås et al., 2019, s. 26). Familieterapien var født.

EF er basert på systemisk tenkning og kan sies å ha røtter i den tidligste formen for familieterapi, strukturell familieterapi (Lorås et al., 2019, s. 121). Her er terapeuten eksperten som har viktig viten om den ideelle samspillsformen for familien. Terapeuten skal hjelpe familien å forstå hva de gjør som ikke er ideelt, hva som vil være mer ideelt, og benytter blant annet «iscenesettelse» av ideelt samspill som intervensjon.

2.3. Konstruktivisme og sosialkonstruksjonisme

Batesons «kartet er ikke terrenget» er blitt en kjent metafor for konstruktivismen, som etter hvert påvirket familieterapiens utvikling (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 32). En gikk fra å tenke at en som terapeut kan ha en objektiv forståelse av det en ser hos familien — kartet (forståelsen) er terrenget (familien) — til å tenke at en kun kan ha en subjektiv forståelse preget av en kognitiv konstruksjonsprosess som slipper til noe informasjon og overser annen informasjon; kartet (forståelsen) er ikke terrenget (familien).

Sosialkonstruksjonismen problematiserer ideen om at kunnskap gir innblikk i objektiv sannhet. All kunnskap forstås som skapt gjennom sosial interaksjon. Sosial handling og forståelse påvirker hverandre gjensidig (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 34).

Sosialkonstruksjonisme i moderat form argumenterer for at det finnes flere perspektiver på

virkeligheten, mens en radikal form for sosialkonstruksjonisme argumenterer for at alle perspektiver er like valide.

2.4. Ikkevitende holdning

Konstruktivisme og sosialkonstruksjonisme banet vei for en såkalt *ikkevitende holdning*, som en finner hos blant annet narrative og samarbeidende-dialogiske familierapeuter. Mens noen familierapeuter kan tenke at de har en ekspertise gjennom utdanning og erfaring som gjør dem i stand til å forstå familiers situasjon og hva som er best for dem, tenker en ikkevitende familierapeut at hvert menneske og hver familie er såpass unik at det er kun familiemedlemmene som er ekspert på sine liv, sine behov og sine muligheter. «Det er, som om klient og terapeut bytter roller: *Klienten bliver læreren.*» (Anderson, 2003, s. 131) Den ekspertisen en ikkevitende terapeut likevel tenker hun kan ha, er hvordan stille spørsmål på en slik måte at dialogen utgjør en forskjell for familien. Gjennom nysgjerrighet og tro på familiens ressurser kan muligheter avdekkes og forandring skje (Lorås et al., 2019, s. 199; Weingarten, 1998).

2.5. Makt

Familierapeuter har med tiden latt seg inspirere av kritisk teori, som søker å frigjøre mennesker fra ulike former for undertrykking i den sosiale konteksten de er en del av (Jenssen, 2021, s. 142). Foucault introduserte ideen om at mennesker ubevisst påvirkes av *dominante diskurser*; usynlige maktforhold som oppstår i den historiske og sosiale utviklingen av dominerende kunnskap, eksempelvis defineringen av syk og frisk i psykiatrien (Jenssen, 2021, s. 162). Ikkevitende familierapeuter i den narrative tradisjonen har med seg denne forståelsesrammen i møte med familier (Weingarten, 1998). De vitner om at familiemedlemmer gjennom dialogen kan finne frem til nye, mer hensiktsmessige måter å forstå sitt eget liv, og dermed frigjøres fra undertrykkelse.

Minuchin advarer om at et for stort fokus på diskurser kan gjøre familierapeuter blinde for andre typer maktforhold, som ikke kan oppløses gjennom dialogen (Minuchin, 1996, s. 53–54). Han påpeker konkrete sosioøkonomiske betingelser relatert til etnisitet, klasse, kjønn og

økonomi, og beskriver disse som maktfaktorer som frarøver familier muligheten til å skrive sin egen historie.

Familieterapeuten representerer også en maktposisjon i møtet med familier (Bertrando, 2000, s. 97). Rober og Seltzer benytter begrepet *koloniserende posisjon* (colonizer positions) for å beskrive hvordan denne maktposisjonen, sammen med et sterkt ønske om å bidra til endring i familier, kan føre til at familieterapeuter ikke respekterer familiers tempo og neglisjerer familiers egne endringsressurser (Rober & Seltzer, 2010).

2.6. Foreldreskap i lys av kjønn, sosial klasse og etnisitet

Måten foreldreskap utøves kan forstås som kjønnnet. Kritiske kjønnsrolleforskere fremholder at «kjønns spesifikk atferd [er] sosialt lært og kan *forandres*» (Solbrække & Aarseth, 2006, s. 66). Hennem påpeker hvordan fedre ofte prioriterer forsørgelse av familien mens mødre ofte prioriterer den nære barneomsorgen. Dette kan føre til redusert tid med barna som igjen går negativt utover kunnskapen om og relasjonen til barna. Alternativt kan en tenke seg at fedre initierer en annen type kontakt med barna og opparbeider seg en annen type kunnskap om dem (Hennem, 2004, s. 155). Gabb avdekker hvordan fedre, selv om de oftere enn mødre strever med å uttrykke følelser verbalt, uttrykker følelser på andre måter gjennom for eksempel praktisk hjelp eller gaver (Gabb, 2011, s. 48).

Klassetilhørighet og etnisitet påvirker også måten foreldreskap utøves. En studie finner at menn fra arbeiderklassen ser overgangen til farskapet som noe naturlig en ikke må gjøre noen «stor greie» ut av, mens menn fra middelklassen ser overgangen som starten på et refleksivt prosjekt og radikal endring (Plantin, 2007, s. 95). I arbeiderklassen verdsetter mødre sine mødres råd om foreldreskap, mens middelklasse mødre devaluerer gjerne denne kunnskapen til fordel for råd fra profesjonelle (Burman, 1994, s. 36). Foreldre fra middelklassen benytter oftere verbale uttrykk for kjærlighet, mens en i arbeiderklassen kan finne alternative uttrykk for kjærlighet, som at barnets navn tatoveres på kroppen (Gabb, 2011, s. 49). I vesten verdsettes individualisme, og ideell foreldreskap innebærer å støtte barna på veien mot selvrealisering og selvstendig tenkning. For foreldre fra kollektivistiske

kulturer kan godt foreldreskap innebære å oppfostre barna til lydighet og deltakelse (Kojan & Storhaug, 2021, s. 65).

2.7. Betydningen av en terapeutisk allianse og ekstraterapeutiske faktorer

Forskning på effekten av psykoterapi (inkludert systemisk familieterapi) tyder på at bare 13-20 prosent av bedring kan tilskrives behandlingseffekter. Den resterende prosentandelen (80-87%) handler om ekstraterapeutiske faktorer som har bidratt til bedring (Bargmann, 2017, s. 22). Ekstraterapeutiske faktorer innebærer klientens personlige motivasjon, åpenhet for forandring, funksjonsnivå, sosial støtte og sosioøkonomisk status.

Behandlingseffekter innebærer terapeuteffekter, allianseeffekter, håp- og forventningseffekter, og metodeeffekter (Bargmann, 2017, s. 22 & 54). Av behandlingseffektene er det terapeuteffekter og allianseeffekter som har mest å si. Terapeuteffekter forklarer 4-9% av bedring, og handler om terapeuters effektivitet, som i stor grad henger sammen med terapeutens evne til å etablere en terapeutisk allianse med klienten. Allianseeffekter forklarer 5-8% av bedring. Når en allianse er god er det enighet mellom terapeuten og klienten om mål og innhold, samt metode og arbeidsmåte. Klienten opplever en god relasjon med terapeuten og opplever at terapeuten forstår og imøtekommer deres preferanser. I gruppeterapi er opplevd relasjon til de andre gruppelemmene også av betydning for alliansen. Håp- og forventningseffekter handler om både klientens og behandlerens tro på metoden og forventninger til god effekt, og forklarer 4% av bedring. Metodeeffekter forklarer bare 1% av bedring. Positiv metodeeffekt henger i stor grad sammen med hvorvidt metoden passer til klientens preferanser (en god allianse), generer håp, og skaper struktur for behandlingsløpet.

3. Metode

3.1. Kvalitativt intervju som metodevalg

I og med at jeg ønsket å studere foreldres opplevelser av endringer knyttet til EF, falt valget naturlig på kvalitativ metode. Jeg har valgt intervjuform fordi det egner seg for å få fram rike og mangefasetterte beskrivelser av hvordan mennesker erfarer livet (Magnusson &

Marecek, 2015, s. 6–7). Jeg håper intervjuene har gitt informantene mulighet til å reflektere grundigere over endringer knyttet til EF.

3.2. Vitenskapsteoretisk ståsted

Jeg vil i det følgende gjøre rede for mitt vitenskapsteoretiske ståsted, som bærer preg av en fenomenologisk ontologi og hermeneutisk epistemologi.

3.2.1. Fenomenologisk ontologi

Fenomenologi i kvalitativ forskning kan defineres som «en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 45). Å nærme seg en slik forståelse krever at en er seg bevisst egen forforståelse, og forsøker å sette denne «i parentes» (Tanggaard, 2017, s. 84).

Idealet i fenomenologisk metode er å få innsikt i variasjonsbredden av opplevelser. Denne oppgavens omfang begrenser variasjonsbredden det er mulig å få innsikt i, men en kan likevel si at funnene kan benyttes til å nærme seg en forståelse av fenomenet som studeres (Thomassen, 2020a, s. 115). Jeg benytter ikke fenomenologisk metode, men vil likevel si at oppgaven bærer preg av fenomenologisk refleksjon. Jeg har hatt som mål å nærme meg en forståelse av «essensen» i informantenes beskrivelser av endringer etter EF og hva de attribuerer disse endringene til (Tanggaard, 2017, s. 84). Med sin fenomenologiske tilnærming, utgjør funnene i denne oppgaven et verdifullt supplement til kvantitativ funn om effekten av EF.

Jeg har også valgt å bruke egen erfaring som kilde i drøftingen av mulige implikasjoner for praksis. Dette er inspirert av autoetnografi, som har røtter i fenomenologien (Klevan et al., 2019). Jeg vil understreke at jeg ikke benytter autoetnografisk metode. Jeg deler egen erfaring når det er relevant for diskusjonen, for å gi innblikk i en praktikers opplevelse av fenomenet som drøftes, og for å skape resonans hos andre praktikere (Sørly, 2023).

3.2.2. Hermeneutisk epistemologi

Som Paul Ricœur, forstår jeg fenomenologi og hermeneutikk som i et gjensidig avhengighetsforhold. «Enhver erfaring ... krever en språklig fortolkning» (Thomassen, 2020a, s. 121). Jeg tror at fenomenene denne oppgaven belyser finnes og erfares direkte, men jeg tror også at det nærmeste informantene, undertegnede og leseren kommer en bevisst forståelse av denne direkte erfaringen er via språklig fortolkning.

«Vi som mennesker er sat i verden med forforståelser, som udgør grundlaget for vores forståelser» (Kristiansen, 2017, s. 155). Den språklige fortolkningen vår, eller meningsdannelse, forstår jeg som sosialt og kulturelt situert (Magnusson & Marecek, 2015, s. 7). Som forsker er jeg preget av min kultur, min personlighet, mine overbevisninger, min fagkunnskap, mine erfaringer som kliniker, og mine erfaringer som mor. Jeg har gjennom hele forskningsprosessen forsøkt å sette egen forforståelse i parentes ved å være så bevisst denne som mulig, og åpne for det som kan forundre og utfordre meg (Thomassen, 2020b, s. 172). I Gadamer's ånd, ser jeg på funnene i denne oppgaven som en «horisontsammensmeltning» mellom informantenes tolkning av mine intervju spørsmål og min tolkning av informantenes svar (Gilje, 2020, s. 207).

Om analysen hadde vært gjennomført av en annen, ville funnene antakelig sett noe annerledes ut. Gjør det forskningen mindre relevant? Jeg mener nei. I en postmoderne virkelighetsoppfatning er det rom for flere forståelser; dette beriker bare forståelsen vår. Denne oppgavens resultater kan altså sees som berikende kunnskap i et «legitimt fortolkningsmangfold» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 218). Og en kan si at «det *mest* videnskabelige utgangspunkt er at medtænke subjektivitetens medkonstituerende rolle i den videnskabelige proces frem for at negligere den i objektivitetens navn (Tanggaard, 2017, s. 85). Mer om min medkonstituerende rolle i denne forskningsprosessen under avsnitt 3.8.

3.3. Ethiske hensyn

Dataen jeg var ute etter å samle inn og analysere, innebar behandling av særskilte kategorier av personopplysninger (tidligere «sensitive opplysninger»), såkalt «rød konfidensialitetsklasse» (OsloMet, 2020). Etter å ha drøftet spørsmålet med flere, bl.a

veileder ved OsloMet og rådgiver hos SIKT, kom jeg fram til at REK søknad ikke var nødvendig. Dette fordi studien ikke etterspør helseopplysninger eller måler behandlingseffekt. For å sikre personvernet til informantene søkte jeg godkjenning hos SIKT (tidligere NSD) (se vedlegg 4). Jeg gjennomførte en ROS analyse for å forebygge mulige uhell som kunne påvirke den innsamlede dataens konfidensialitet, integritet og tilgjengelighet (OsloMet, 2016b). Behandlingen av personopplysninger ble utført ihht. ROS analysen og retningslinjene for lagring av røde data hos OsloMet (OsloMet, 2016a). Lydopptak ble gjennomført med appen *Nettskjema-diktafon*, som lagrer lydfile i *Nettskjema*. Jeg benyttet *Educloud Research* for å arbeide med transkripsjonene. *Nettskjema* og *Educloud Research* er begge servere som er laget for å oppbevare sensitive opplysninger på en sikker måte. En liste over navn og kontaktopplysninger ble oppbevart separat fra lydopptak og transkripsjoner, i en egen mappe i *Educloud Research*. Da jeg jobbet med transkripsjonene, tok jeg vekk markører som kunne identifisere personer nevnt i intervjuet, bl.a. navn på personer, steder, fritidsaktiviteter, diagnoser og beskrivelser av særegen atferd. Dette for å sikre anonymitet i tilfelle uvedkommende klarte å hacke *Educloud* eller få tak i utskrifter jeg arbeidet med. Utskrifter ble makulert umiddelbart etter arbeidet med analysen. Alt av digitale opplysninger ble slettet ved avslutning av prosjektet.

Jeg valgte å ikke rekruttere informanter via egen arbeidsplass, da dette kunne gå utover både informantenes anonymitet og studiens kvalitet. Informantene kunne synes det var vanskelig å være ærlig om negative opplevelser om jeg var terapeuten som tilbød EF eller om de visste at jeg var kollega med vedkommende.

For å sikre informert samtykke, sendte jeg en epost til informantene i forkant av intervjuet, med lenke til et dokument som forklarte mer om formålet med studiet, hvordan personvernet deres skulle sikres og at det var mulig å trekke seg når som helst og få dataene slettet (se vedlegg 3) (Magnusson & Marecek, 2015, s. 44). Jeg ba informantene ta kontakt om de hadde spørsmål vedrørende dette skrevet. Jeg spurte igjen ved begynnelsen av hvert intervju om informantene hadde noen flere spørsmål om studiet eller sitt personvern.

3.4. Om rekrutteringsprosessen og utvalget

I motsetning til ved kvantitative undersøkelser, er antall informanter i en kvalitativ undersøkelse mindre relevant for representativiteten til funnene. Det som derimot har noe å si er et rikt intervju materiale som får frem bredden i ulike menneskers erfaringer av et fenomen eller dybden i et menneskes erfaring (Magnusson & Marecek, 2015, s. 36). Med dette i tankene, håpet jeg å få kontakt med informanter med både positive og negative erfaringer av deltakelsen, med ulik kulturell bakgrunn, ulik sosioøkonomisk status og ulikt kjønn. Målet var å få til en times intervju med til sammen seks informanter, og få rike og varierende beskrivelser av virkningen av deltakelse i emosjonsfokusede tiltak for foreldre.

Jeg valgte å rekruttere informanter ved å ta kontakt med terapeuter som tilbød TIK, TIT og EFST, enten individuelt eller i gruppe, og be dem dele ut et informasjonsskriv om studien. I og med at jeg var ute etter å rekruttere foreldre som potensielt kunne ønske videre kontakt med terapeuten, var jeg opptatt av å tenke over mulige konsekvenser dette kunne ha. Å ta kontakt med bare en eller to tjenester, og be terapeuter der om å viderefremme kontaktdetaljene til klienter som var interessert i å delta i studien, ville gjort det lettere for terapeutene å lese den ferdige oppgaven og gjette seg frem til identiteten på informantene. Det kunne også svekke kvaliteten på funnene dersom informantene ikke turte å fortelle meg om negative erfaringer fordi de tenkte terapeuten ville kunne lese og gjenkjenne informantene. I et forsøk på å forhindre dette rekrutterte jeg bredt, og jeg presiserte at de som var interesserte i å stille som informanter skulle ta direkte kontakt med meg og ikke melde sin interesse via terapeuten.

Jeg tok kontakt med 29 ulike psykiske helsetjenester i Norge (private, kommunale og spesialisthelsetjenester) via epost og telefon, med informasjon om studiet og spørsmål om hjelp til å rekruttere informanter. 12 terapeuter/avdelingsledere svarte bekreftende på spørsmålet om å hjelpe med rekruttering. Disse fikk et informasjonsskriv de skulle skrive ut og dele ut til aktuelle informanter mot slutten av et behandlings- / gruppeforløp (se vedlegg nr.2). I tillegg la jeg ut informasjonsskrivet i Facebook grupper som terapeuter som tilbyr de aktuelle foreldreveiledningsprogrammene tilhører, samt grupper for foreldre.

Jeg ble kontaktet av fire informanter. «Ida» og «Petter» er et par i førtiårene med to barn i barneskolealder, som deltok på TIK i gruppe over seks samlinger. Den eldste jenta deres var mye sint og strevde med spising før deltakelsen. «Gerd», en mor i førtiårene med to barn i barneskolealder, deltok på EFST over en helg i en gruppe og i enkelte timer med individuell EF som ikke var tilknyttet EFST. Den eldste gutten hennes var mye sint og utagerende før EFST. «Lise», en mor i femtiårene med fire barn over tretten, deltok i TIT i gruppe over seks samlinger. De to yngste jentene hennes kranget mye før TIT. Alle informantene er norske, og har høyere utdanning på bachelor- eller masternivå. En av informantene var ikke i jobb på intervjutidspunktet, men hadde da en partner i jobb. De tre kvinnene har utdanning innenfor helse-, sosial- og oppvekstfag. Alle informantene hadde en overveiende positiv opplevelse av deltakelsen i EF.

Utvalget i denne studien er altså mer homogent enn jeg opprinnelig håpet på, og jeg fikk ikke intervjuet like mange som jeg håpet. Dette kan sies å være en svakhet ved studien. Men datamaterialet, som består av til sammen 32 416 ord, består likevel av en mengde rike beskrivelser. Det homogene ved utvalgets sosioøkonomiske status og ved deres vurdering av EF, gjør dessuten at en får mer dybde i beskrivelsene av hvordan EF oppleves av foreldre i nettopp denne kategorien. Dette styrker validiteten av funnene (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 251).

3.5. Utarbeidelse av intervjuguide

Jeg lot meg særlig inspirere av Magnusson og Marecek i utarbeidelsen av intervjuguiden (Magnusson & Marecek, 2015, s. 46–57)(Se vedlegg 1). Målet var å få fram rike beskrivelser av foreldres tolkninger av endringsprosessen knyttet til EF. En kan problematisere et mulig manglende samsvar mellom det informanter forteller i intervjuer og reell praksis. Jeg har vært bevisst på å benytte deskriptive spørsmål, altså etterspørre beskrivelser av konkrete situasjoner som foreldrene har stått i, for å få tak i data som er «nærmere praksisnivået» (Mangset, 2024, s. 59). Men poenget med spørsmålene er ikke å komme så nær praksisnivået som mulig (til det trengs supplerende metoder). Poenget er å få en forståelse av hvordan foreldrene opplever og gir mening til en endringsprosess.

Jeg valgte å benytte semi-strukturert intervju. Slik kunne jeg både lede informantene inn på det jeg var interessert i å få data om, og oppnå en naturlig flyt som i en vanlig samtale (Magnusson & Marecek, 2015, s. 47). Jeg brukte mye tid på å bestemme spørsmålstyper, ordvalg og rekkefølge. Jeg forhørte meg med andre for innspill i denne prosessen. Jeg gjorde meg godt kjent med intervjuguiden i forkant av første intervju, slik at jeg lettere kunne la meg lede av informanten og benytte oppfølgingsspørsmål som åpner for fyldigere beskrivelser. Det første intervjuet ga nyttige erfaringer, og jeg besluttet blant annet å endre noe på rekkefølgen av spørsmålene igjen for å få til enda bedre flyt i samtalen i de neste intervjuene.

Noe som kan sees som problematisk ved intervjuguiden er at spørsmålene krever at en kan reflektere over sammenhengen mellom opplevelser, tanker, følelser og atferd, at en kan reflektere rundt endringsprosesser som frem til intervjuet har foregått mer eller mindre ubevisst, og at en kan oversette dette førspråklige til et muntlig språk. Dette kan oppleves krevende for en med selv gode mentaliseringsevner og språklige evner. Jeg var oppmerksom på at det kunne oppleves ubehagelig å bli stilt så mange vanskelige spørsmål. Jeg forsøkte å forebygge et slikt ubehag ved å normalisere eventuell usikkerhet hos informantene, for eksempel ved å si at dette er krevende spørsmål og at det ikke finnes noe rett svar, samt reformulere spørsmål ved behov. Jeg opplevde at alle informantene ga relevante og rike beskrivelser som svar på også de vanskelige spørsmålene. Dette kan sees i sammenheng med at utvalget består av norske middelklasseforeldre og flest kvinner, som oftere har mer erfaring med å bruke det norske språket for å reflektere over og prate om sammenhengen mellom opplevelser, atferd, tanker og følelser (Gabb, 2011; Plantin, 2007). Disse vanskelige spørsmålene kunne utgjort en svakhet ved studien, dersom noen av informantene hadde hatt dårligere forutsetninger for å kunne svare.

3.6. Gjennomføring av intervjuene og transkribering

Jeg valgte å gi informantene muligheten til å velge mellom å stille til intervju fysisk eller møtes på Teams. Fysiske ansikt-til-ansikt intervjuer regnes av noen forskere som gullstandarden, men det kan argumenteres for at intervjuer på Teams kan være vel så bra (Johannessen & Rasmussen, 2024). Gitt forskningsspørsmålet mitt var områdeinformasjon

ikke viktig å innhente, så det eneste jeg anså som eventuelle svakheter ved å avholde intervjuer på Teams var at mediet potensielt kunne begrense flyten i samtalen (ved tekniske problemer og på grunn av manglende gjensidig øyekontakt). Jeg så flere mulige fordeler: Å kunne møtes på Teams kunne senke terskelen for å ta kontakt, for eksempel for foreldre som er travle eller sosialt engstelige. Det ville også gjøre det lettere for meg å rekruttere bredt, da jeg ikke hadde tid eller penger til å reise langt for å intervju. Folk er forskjellige når det gjelder hvorvidt det å møtes digitalt eller fysisk oppleves lettest (med tanke på kompetansekrav) og tryggest (med tanke på å skulle snakke om sensitive temaer), noe som også talte for å gi informantene valgmulighet. En av informantene ønsket å møtes til intervju på mitt kontor. En annen informant ønsket å møtes på deres kontor. De to intervjuene som ble avholdt på Teams ble gjennomført på mitt kontor med låst dør for å sikre anonymitet (Magnusson & Marecek, 2015, s. 43). Jeg viste informanten rommet og fortalte dette før vi startet.

Første gang jeg holdt intervju, kjente jeg at det var uvant å snakke om disse tingene uten å skulle være terapeut. Jeg er vant med å benytte empatiske responser som en intervensjon, og lede samtalen på en slik måte at det personen ovenfor meg både hører meg si og hører seg selv si, kan bli til hjelp for dem. Jeg merket at jeg måtte stoppe meg selv fra å si ting jeg vanligvis ville sagt, og kjente på en usikkerhet når jeg stoppet meg selv de første gangene. Det følte «feil». Fra andre intervju begynte jeg å bli tryggere i rollen som intervjuer, og det følte mer riktig, selv om det var annerledes.

Jeg har skrevet logg gjennom hele prosessen med masteroppgaven (Magnusson & Marecek, 2015, s. 28). Etter intervjuene noterte jeg umiddelbart i loggen tanker om både det muntlige og non-verbale innholdet i intervjuet. Jeg forsøkte å transkribere umiddelbart etter intervjuene, men i et par tilfeller var dette ikke mulig. Mye kommunikasjon skjer non-verbalt, og da er det mye viktig informasjon som går tapt når intervjuer transkriberes. Jeg var derfor opptatt av å inkludere latter, lengre pauser og annen non-verbal kommunikasjon jeg anså som viktig for forståelsen (Magnusson & Marecek, 2015, s. 60). Her vil jeg understreke at min tolkning allerede preger datamaterialet; kanskje hadde transkripsjonen sett

annerledes ut om informanten var den som valgte hvilke non-verbale aspekter som skulle tas med.

En kan si at analysearbeidet startet allerede i arbeidet med intervjuene. Mine bevisste og ubevisste tanker om hvilken informasjon som er verdt å fokusere på påvirket valg av intervju spørsmål, måten jeg stilte oppfølgingsspørsmål i intervju settingen, og hvilke non-verbale aspekter jeg valgte å inkludere i transkripsjonen. Dette har en betydelig innvirkning på den videre analysen, og måten problemstillingen besvares.

3.7. Analysearbeidet

Jeg valgte tematisk analyse for å finne fram til temaer på tvers av informantenes beskrivelser (Johannessen et al., 2018, s. 280). I analysearbeidet har jeg vekslet mellom å lese hele teksten og notere meg helhetsinntrykk, og å dykke dypere inn i enkeltdeler, og å la inntrykkene fra helheten og delene påvirke hverandre. Jeg har hele tiden forsøkt å reflektere over den gjensidige påvirkningen mellom egen forforståelse og datamaterialet (Gilje, 2020, s. 207; Kristiansen, 2017, s. 160). Slik har jeg forsøkt å nærme meg en god forståelse av både tekstmaterialet og analysen.

Å transkribere intervjuene selv var en god måte å starte prosessen med å bli godt kjent med datamaterialet. Etter transkriberingen leste jeg gjennom alle intervjuene igjen på én dag, for å få et inntrykk av helheten av materialet. Jeg skrev ned noen notater for å kunne komme tilbake til dette første helhetsinntrykket (Johannessen et al., 2018, s. 284).

Forsknings spørsmål jeg satt igjen med etter denne gjennomlesningen var: Hvilke virkninger har deltakelsen hatt for foreldrene, barna, og familien? Hvilke virkninger evalueres som negative, og hvorfor? Hvilke faktorer ved EF – eller andre faktorer – setter informantene i sammenheng med virkningene, og hvordan forstås denne sammenhengen?

3.7.1. Kodefasen

Nå var jeg klar for kodefasen. Jeg leste gjennom hver av transkripsjonene og markerte det jeg anså som relevant for forsknings spørsmålene mine. Hvert forsknings spørsmål fikk en fargekode, og jeg benyttet den relevante fargen når jeg markerte i teksten. I margin

oppsummerte jeg viktige poeng i datanær stikkordsform og noterte egne refleksjoner og spørsmål (Johannessen et al., 2018, s. 284–292). Jeg var særlig obs på om noe ved informantens beskrivelser fremsto som litt merkelig eller overraskende. Jeg noterte egne reaksjoner, for det kunne være hint om at informantens perspektiv er noe annerledes enn mitt, og desto viktigere å forsøke å forstå og formidle informantens perspektiv (Magnusson & Marecek, 2015, s. 86-93). Jeg tegnet inn piler mellom ulike stikkordsoppsummeringer for å tydeliggjøre for meg selv hvordan informantene beskriver sammenhengen mellom opplevde virkninger, faktorer ved EF og andre faktorer. Denne gjennomlesningen hjalp meg å utforme mer spissede forskningsspørsmål (Magnusson & Marecek, 2015, s. 84). Ser jeg mønstre på tvers av informantene i opplevde virkninger? Ser jeg mønstre på tvers av informantene i hvordan de forstår sammenhengen mellom opplevde virkninger og faktorer ved EF eller andre faktorer?

For hvert forskningsspørsmål lagde jeg så et eget dokument for hver informant, med tre kolonner. I venstre kolonne samlet jeg relevante utdrag fra hvert intervju. I midterste kolonne noterte jeg hvordan dette kunne forstås som relevant for forskningsspørsmålet. Jeg benyttet her «meningsfortetting», som kan defineres som «en forkortelse av betydningene av en intervjupersons utsagn til kortere formuleringer, som regel innenfor rammen av intervjupersonens forståelse og språk» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 324). I høyre kolonne noterte jeg hvordan min forkunnskap kan ha påvirket tolkningen min, samt assosiasjoner og spørsmål denne tolkningen vekket hos meg (Magnusson & Marecek, 2015, s. 86-93). Vedlegg 5 viser et utdrag fra et av disse dokumentene.

3.7.2. Kategoriseringsfasen

I løpet av kodefase hadde jeg fått øye på mønstre på tvers av informantenes opplevelser, i opplevde virkninger, opplevde sammenhenger, og opplevelser knyttet til foreldreveiledningen. Dette ga meg et utgangspunkt å jobbe ut fra i kategoriseringsfasen. Aller først justerte jeg litt på spørsmålet jeg ønsket å finne svar på, for å gi kategoriseringsarbeidet en tydelig retning (Johannessen et al., 2018, s. 304). Ut fra dette skrev jeg opp noen tentative kategorier, med ulike farger tusj på et ark, et ark for hver informant. Jeg skrev ut dokumentene fra kodefase, gikk gjennom alt som sto i den

midterste kolonnen og kodet det som sto der med fargen som tilsvarte den kategorien jeg tenkte dette tilhørte. Hver gang jeg fargekodet noe fant jeg fram til et stikkord som jeg også tenkte ville fungere som et passende stikkord for liknende utsagn i det videre datamaterialet. Jeg noterte disse stikkordene ned på arket med de tentative kategoriene, slik at det var tydelig for meg hvilken kategori stikkordet hørte til. Hver gang jeg fargekodet noe som handlet om en sammenheng passet jeg også på å tegne en pil mellom kategoriene som gjorde det tydelig for meg hvordan informantene forsto sammenhengen mellom ting. Vedlegg 6 viser et bilde fra dette arbeidet.

Jeg laget så et dokument hvor jeg samlet relevante utdrag fra datamaterialet under hver av de tentative kategoriene. I løpet av denne siste delen av kategorifasen var jeg opptatt av å tenke kritisk rundt intern homogenitet og ekstern heterogenitet. Dette gjorde at jeg justerte litt på kategoriene (Braun & Clarke, 2006, s. 91). Jeg endte opp med å sortere funnene i fem kategorier: 1) Endring i egen forståelse av følelser. 2) Endring i egen respons på barnas følelser. 3) Endring hos barna og i relasjonen mellom familiemedlemmer. 4) Endring i eget stressnivå, mestringsfølelse og agens. 5) Faktorer som bidro til endring.

3.8. Refleksjoner omkring min medkonstituerende rolle i forskningsprosessen

Min personlighet og erfaringene jeg har med meg, eksempelvis at jeg er mor, tidligere pedagog og nå familieterapeut med kjennskap til EF og interesse for psykisk helsearbeid, har påvirket hele forskningsprosessen. Det har påvirket valg av forskningstema, valg av spørsmål til intervjuguiden, måten jeg ledet intervjupraten, spørsmålene jeg stilte til datamaterialet i analysen, måten jeg har kategorisert og lagt frem funnene, og valg av teorier og forskning som jeg benytter for å drøfte funnene.

Det kan vurderes som positivt at jeg som intervjuer hadde lett for å forstå hva det var snakk om da informantene refererte til at de f.eks. hadde lært om emosjonsveiledningens fem steg eller gjorde rollespill (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 177). Hadde jeg ikke hatt denne innsikten ville jeg måttet bruke mer av intervjutiden på å finne ut hva informantene refererte til før vi kunne utforske deres opplevelser videre. Jeg hadde heller ikke like lett visst hvilke temaer som det kunne være hensiktsmessig å følge opp. Samtidig kan det være at jeg overså noe

viktig, nettopp fordi jeg tok for gitt at jeg og informantene la det samme i de begrepene jeg kjente igjen, og ikke stilte inngående spørsmål om dem slik jeg hadde gjort hvis jeg ikke hadde den erfaringen jeg har (Mangset, 2024).

Min tilknytning til fagmiljøet innen EF kan ha påvirket meg til å ignorere negative resultater og legge vekt på positive resultater (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 92). Jeg vil likevel hevde at mitt genuine ønske om å bli utfordret som kliniker av negative erfaringer, sammen med en hermeneutisk tilnærming under hele prosessen, gjør at sistnevnte ikke har gått nevneverdig utover funnenes validitet.

Barmhjertighetsprinsippet har vært styrende for meg i analysearbeidet. Jeg har unngått tolkninger som jeg selv ikke hadde akseptert dersom det var jeg som var informanten. Jeg har hatt en grunnantakelse om at informantene er «rimelig fornuftige» og tilstrebet en analyse som gjenspeiler dette (Johannessen et al., 2018, s. 283). Selv om jeg har hatt en medkonstituerende rolle i hele forskningsprosessen håper jeg at informantene vil kjenne seg igjen i funnene slik de er presentert her.

4. Funn

Her følger en oversikt over funnene fra studien. Jeg har sortert informantenes beskrivelser i følgende temaer: 1) Endring i egen forståelse av følelser. 2) Endring i egen respons på barnas følelser. 3) Endring hos barna og i relasjonen mellom familiemedlemmer. 4) Endring i eget stressnivå, mestringsfølelse og agens. 5) Faktorer som bidro til endring.

4.1. Endring i egen forståelse av følelser

Informantene beskriver endringer etter deltakelsen i emosjonsfokuset foreldreveiledning som omhandler en større forståelse av følelser, og hva barn har behov for når de uttrykker følelser. De beskriver for det første en økt forståelse for hva følelser er. Lise forstår følelser nå som «kroppens signaler til oss», og at vonde følelser hos barna ikke er noe å være redd for: «Det gjør veldig vondt, men det er ikke så farlig. Og at jeg kan faktisk ikke løse alt for barna mine. De må trene på å løse det selv. Jeg kan være der og lytte.» Gerd opplever å ha

fått økt forståelse for at følelser er viktige og reelle. Slik tenker hun nå om barnas protester når hun setter grenser for skjermbruk: «Det er faktisk en viktig og reell følelse for barna som opplever det urettferdig at de må legge vekk, og de ser andre *mer* på skjerm, ikke sant.»

Informantene beskriver en økt forståelse av at barn har behov for at deres følelser blir sett og anerkjent av foreldrene. Petter forteller: «Vi skal bare vise forståelse. Speile følelsen.»

Informantene beskriver også en økt forståelse for at følelsene må få lov til å spille seg ut. Gerd forteller: «For det er veldig tydelig at barna trenger at man stopper opp ved det også. [...] [De] trenger faktisk [...] litt *tid*, for å kjenne på hele følelsen; hva er det jeg faktisk prøver å si.»

Flere av informantene opplever en ny forståelse av barnas sinne. For det første, at selv om sinnet er rettet mot foreldrene, så er det ikke noe foreldrene trenger å ta til seg. Petter forteller:

Den forståelsen av at hun har masse følelser, men det er ikke nødvendigvis, det er ikke personlig ment at hun går mot oss. Vi er hennes sparringpartner på godt og vondt. Så det var, ja, å prøve å løsrive seg fra den forståelsen av at hun skal ta *meg*, til at, hun må bare få masse følelser, hun må få ut, kanskje.

For det andre, en forståelse av at det kan være nødvendig for barna å få ut sinnet, og at en som forelder kan modellere gode alternativer. Gerd forteller:

De må også prøve å regulere seg. [...] Og de må prøve og feile den reguleringen. [...] Så må man også si fra: «Det er helt lov å bli sinna. Sånn *her* kan du gjøre det hjemme hos oss. Gå ut og smell en ball liksom. Gå på rommet ditt og kast puter.»

Ida beskriver en ny forståelse av at når datteren er overveldet av følelser, er hun ute av stand til å ta til seg hva foreldrene sier: «Vi må bare la henne få det ut, for når det da begynner å lukke seg litt, da kan vi begynne å snakke [...] om det som har skjedd.»

Informantene opplever å ha fått en større forståelse for hvordan de selv ble møtt som barn, og hvordan ulike måter å møte barns følelser på kan være positivt eller negativt for utviklingen deres. Petter satte pris på å få ord og kategorier for ulike «foreldreroller»:

Det gjorde meg jo mer bevisst på min egen rolle som oppdrager, eller forelder overfor henne. [...] Ikke sant, å si at, jo, dette var min oppvekst, og faren min var fordømmende, og bla bla bla, moren min var unnvikende. Åja, disse elementene her, de har jeg med meg også fortsatt. De har jeg plukket opp. De bør ikke være med videre [...] de kan vi jobbe med.

Gerd viser til forskningen hun fikk høre om, og forteller at hun nå er overbevist om at det å «høre på følelsene» til barna har en positiv «langtidseffekt». Hun beskriver en forståelse av at det skaper «robusthet» hos barna; en evne til å klare å håndtere egne følelser i fremtiden.

4.2. Endring i egen respons på barnas følelser

Informantene beskriver en endring etter deltakelsen i EF i hvordan de responderer på barnas følelser. Jeg har sortert beskrivelsene deres i følgende kategorier: A) Å skille barnets følelser fra sine egne og regulere egne sterke følelser. B) Å oppdage, være i og validere barnets følelser. C) Problemløsning, grensesetting og reparasjon. I det videre presenteres noen utvalgte beskrivelser innen hver av disse kategoriene.

A) Å skille barnets følelser fra sine egne og regulere egne sterke følelser

Ida beskriver at hun nå synes det er lettere å skille mellom barnets følelser og hva hun selv «skal ta inn». Dette igjen gjør at hun kjenner på mindre stress og evner å tenke klarere i konflikter med barna. Før kunne hun gå og gjemme seg på badet for å gråte, «for dette var ganske heftig». Nå opplever hun:

Det er litt lettere liksom å.. skille mellom hva som er barnets følelser og [...] hva er det jeg faktisk skal ta inn til meg. Og vurdere hva er det jeg kan gjøre annerledes neste gang. Som går på min morsrolle. Og det å skille dem litt mer, og dermed da, da blir det ikke så emosjonelt slitsomt heller, å stå i disse konfliktene. [...] Og dermed så klarte jeg å distansere meg og tenke litt klarere.

Ida opplever at hun stopper seg selv fra å gå i forsvar når datteren er sint, fordi hun er mer bevisst på å ikke avvise datterens følelser: «Og ikke bli trigget så sjøl da, på om det er ubehagelig, eller «dette orker jeg ikke, vet du, nå går jeg», som jeg da gjorde noen ganger før. [...] Og bare være: «Jeg er her, jeg hører.»» Hun tenker at denne nye tilnærmingen har sammenheng med økt forståelse for følelser.

Petter beskriver hvordan han ikke lenger går i «følelsesfella» av å bli sint fordi datteren er sint:

Også ikke gå i den følelsesfella selv, da. Nå er hun sint på meg, og det er urettferdig, og så blir jeg tolv år igjen, og så bare «ragh!» ikke sant.

Intervjuer: Så ikke gå inn i den følelsesfella, sa du. Hvordan har du klart å ikke gjøre det?

Petter: Vi fikk jo noen øvelser, man skulle lære å håndtere eget sinne, eller egne sterke følelser, eller emosjoner. Helt enkelt, ta en pust, telle til ti, gå unna. [...] Også den forståelsen av at hun har masse følelser, men det er ikke nødvendigvis, det er ikke personlig ment.

Lise beskriver hvordan hun i mindre grad lar barnas følelser gå inn på henne når de har det vondt, at hun i mindre grad «blir med på» følelsene. Hun minner seg selv på at dette blir barna sterke av. Hun opplever at hun har fått en trygghet til å «være den voksne», hun har en «mer spørrende tilnærming», «lytter», og «validerer» dem. Denne endringen knytter hun til økt forståelse for følelser, samt at hun «fikk trent på det»:

Jeg er mye mer regulert i forhold til.. når de har det vondt, da. For det er jo det verste som mamma, når barna har det vondt. [...] Tar et skritt tilbake [Lise tar en lang innpust] og lar de bare få øse ut, i stedet for å gi råd. Ikke sant. Det er helt klart en forskjell.

B) Å oppdage, være i og validere barnets følelser

Informantene opplever at de nå lytter mer, oppdager primærfølelser, venter med problemløsning, gir barnas følelser mer plass, og bekrefter barnas følelser. Og de opplever at de gjennom denne tilnærmingen hjelper barna å regulere vonde følelser.

Lise beskriver hvordan hun nå klarer å finne den primære følelsen bak sinnet til barna: «De to yngste blir jo sinte da. I stedet for at de imploderer i følelsene så kommer det ut, ikke sant. Det har jo vært noe, liksom å klare å komme bak det sinnet og hva [...] den primære følelsen er, da.» Lise beskriver videre hvordan hun nå klarer å la vær å reagere med et løsningsforslag, og heller validere følelsene til barna: «Den store forskjellen er at jeg ikke kommer med løsningen, men at jeg har blitt mye bedre til å validere følelsene deres.»

Gerd beskriver hvordan hun nå anerkjenner følelsene til barna på en ny måte. Hun eksemplifiserer med måten hun nå reagerer på sorgen datteren uttrykker over å ha en bror med en diagnose, og sønnens frustrasjon over å ikke fungere som andre barn. Hun avstår bevisst fra å komme med trøstende perspektiver på situasjonen. I stedet velger hun å «stoppe der» og sette ord på barnas følelser:

Bare: «Dette er faktisk tøft for oss. Og det forstår jeg er vanskelig for deg.» På en måte tørre å bare stoppe der og gråte eller være litt sinna av det. Og det sier jeg også. At dette er det lov å være sinna for. [...] Jeg tør kanskje å stå i de ubehagelige følelsene mer.

Gerd knytter denne endringen til rollespilløvelsene de hadde på EFST.

Ida beskriver det som en lengre prosess å finne ut hvordan være i og validere sinnet til datteren:

Vi kunne si ting som vi hadde lært på kurset, som bare.. det var bare eskalerende: «Nå ser vi at du er sint, vi skjønner nå at du kjenner det sinnet inne i deg.» «Jeg er faen ikke sint! [...] Dere vet jo faen meg ikke hvordan jeg har det!»

Ida opplever at deltakelsen på Tuning in to Kids satte i gang tankeprosesser som var viktige for å finne «disse små variasjonene».

Petter er partneren til Ida, og opplever at kurset «sådde frøene» de trengte for å finne fram til hvordan anerkjenne datterens følelser på en måte som fungerer for henne. Han beskriver hvordan han benyttet et filmeksempel som ble vist:

På det kurset så var det en film, de viste fra en tegnefilm om følelser. Det er fire følelser oppi hodet på en jente, noe sånt. Og så er det en som setter seg og tar rundt den andre. Og så bare, Ok... Så mer sånn, ikke.... Altså, man må *vise* henne det, men ikke si det.

Petter opplever nå at det fungerer å formidle forståelse for datterens følelser gjennom kroppsspråk og en rolig stemme. Han holder seg litt unna, «samtidig som hun skjønner at vi skjønner at hun har det vanskelig».

Informantene løfter fram en endring i hvordan de håndterer barnas sinne; de opplever at de i større grad lar barna få ut sinnet sitt, og venter med å snakke med dem. Gerd beskriver det som «kunsten å trekke seg tilbake» og «stå stormen ut»:

Når det stormer, i de følelsene, og du ikke, liksom, du *har* så *lyst* til å stille de der følelsesspørsmålene, men du skjønner at det er bare *ikke* mulig, for barnet trenger å roe seg. Også bare, *klare* å *stoppe*. Og *la* barnet klaske igjen den døren og *rase* på rommet, selv. Og se om det klarer å regulere seg. Og ikke banke på den døren for fort. For det gjorde jeg før, at jeg skulle fikse alle de følelsene med en gang; «La oss løse dette her». Men å heller faktisk den kunsten å trekke seg tilbake. Å stå den der stormen litt ut...

Gerd ser denne endringen i sammenheng med den nye forståelsen hun har fått for følelser.

Noen av informantene beskriver at de nå har et større fokus på å tilrettelegge for gode følelser for barna. Lise beskriver hvordan hun nå tenker at familien skal komme hjem og føle at de er et bra fellesskap. Hun sier: «Jeg bruker energi, altså at jeg er bevisst på.. å være.. i godt humør.» Gerd forteller: «Hvis jeg skal oppsummere følelser, hvilke følelser, så er det egentlig hele spekteret, hvor jeg også synes det er viktig å stå i de glade og gode følelsene.»

Hun beskriver hvordan hun «rydder plass i kalenderen» for gode opplevelser, for «det er viktige følelser det og.»

Informantene forteller at de når får bedre til å hjelpe barna å regulere vonde følelser. I mange av situasjonene informantene trekker frem, opplever de at bare det å være i følelsen med barna, lytte og vise forståelse for følelsen, fungerer regulerende. Petter forteller:

Så har jeg jo vært, før kurset, vært veldig løsningsorientert, eller prøver å fleipe det bort, liksom. Ja.. Gjør noe morsomt, og sånn. Også har nok [sønnen min] hatt mye mer behov for at han blir sett, at han blir anerkjent, at jo, det er vanskelig, jeg er lei meg. Også når han [har] fått gjort det en stund, så kan man gå videre, ikke sant.

Ida beskriver sin opplevelse av hva som skjer når hun lar datteren få ut sinnet sitt, holder seg litt på avstand og samtidig viser at hun er tilgjengelig og lytter: «Sånn liksom avvæpnende, som gjør at det liksom lufta, hun bare får det ut, også lufta går litt ut av ballongen».

C) Problemløsning, grensesetting og reparasjon.

Noen av informantenes beskrivelser viser at de benytter flere strategier enn å lytte og vise forståelse, for å hjelpe barna med følelsesregulering. Petter beskriver hvordan de har senket kravene til husarbeid for datteren, for å «senke spenningsnivået»:

Vi har tenkt at hun har mye press på skolen og mye andre ting som blir mye i et lite hode, da. Så vi prøver å redusere kravene til henne der vi kan [...] og det tror jeg hun opplever som en lettelse. Det bidrar litt til å senke spenningsnivået i henne, da.

Ida forteller at de har funnet ut at i stedet for å sette ord på følelser, hjelper de til med praktiske ting datteren strever med. Ida knytter dette til datterens «stressnivå»:

Og før, så hadde vi sagt: «å, du, går det.. Hva er galt? Hvordan går det med deg?» og da fyra jo hun seg opp [...] mens nå er det mer sånn: [Vi] hjelper til og bare: «Hvor er genseren din? Ja, du, den har jeg sett her, så den kan du få nå» [...] Og bare hjelper henne med de tingene som hun da strever med, som kan være stressnivå, også bare [Ida puster tydelig inn, og sier følgende på utpust med en lett, positiv tone] også blir det bra igjen. Også smiler hun og [...] også er hun ferdig.

Gerd beskriver en situasjon med sønnen hvor hun plukket opp signaler på underliggende følelser hos han, fordi han ikke ville at hun skulle gå fra han når han skulle være et sted alene (jeg tolker dette som engstelse). Hun responderte ved å tilrettelegge situasjonen på en slik måte at de underliggende følelsene (eller engstelsen) etter hvert ble regulert:

«Ok», sier jeg, «men da må vi finne en løsning på at jeg *er* der, men ikke er der *for* deg. Du [må] være med de voksne...» Ja, det var greit. Det var helt greit. Da fikk jeg [Gerd ler litt] et rom [...] og han kom og svanset innom og spurte om noe lengre spilletid. Og bortsett fra det så så jeg han ikke. [...] Han var veldig fornøyd. Og plutselig ville han ikke hjem igjen.

Lise beskriver hvordan hun nå tenker og handler annerledes når barna står ovenfor et problem. I tillegg til å validere følelsene først, gir hun dem et større ansvar for problemløsningen:

Den store forskjellen er at jeg ikke kommer med løsningen, men at jeg har blitt mye bedre til å validere følelsene deres. Og så får vi sammen komme frem til løsningen. [...] De må trene på å løse det selv.

Noen av informantene tematiserer viktigheten av å sette gode grenser. Før deltakelsen på TIT opplevde Lise at hun slet med å sette grenser. Nå opplever hun at hun er tydelig på egne grenser. Hun har også opprettet en rutine for måltider: «Vi har en fast, at når vi spiser sammen, da legger vi bort telefonene og så prater vi sammen, og da har vi *så* fine samtaler.» Gerd opplever at hun ikke firer på reglene, men merker en endring i at hun nå kjefter mindre når barna gjør noe galt, og er opptatt av å finne ut hvorfor de gjorde som de gjorde: «Jeg har klart mange ganger nå å ikke *kjeft* på dem, men å se liksom, hva var deres følelser oppi, hvorfor gjorde de som de gjorde?»

Noen av informantene beskriver hvordan de reparerer relasjonen med barna etter vonde konflikter. Lise beskriver hvordan hun kan innrømme feil når barna påpeker noe hun har gjort:

For det er litt sånn, det er sånn de kan si, «du er *mamma*, du skal ikke.. sånn skal jo ikke en mamma reagere», «nei, det har du rett i», ikke sant, «det skal jeg prøve å.. endre på», ikke sant, i en situasjon der jeg bare får helt eh... ras, liksom.

Gerd beskriver hvordan hun reagerte en gang datteren stormet inn på rommet sitt mens Gerd kranglet med broren hennes. Gerd fulgte etter henne. Datteren virket veldig sint og pakket kofferten sin. Hun fortalte moren sin at hun var lei av kranglingen. Gerd svarte:

«Ja... ok... Jeg beklager at jeg kranglet med broren din. Ja, det er så høyløst, det er så vondt.» «Jeg *vil ikke* ha mer krangling,» [sa datteren] «OK», sier jeg, «det var dumt. Da skal jeg prøve å ikke krangle så mye med broren din foran deg. Det *må* jeg... det *skal* jeg prøve å slutte med.»

4.3. Endring hos barna og i relasjonen mellom familiemedlemmer

Informantene opplever en endring både i hvordan barna har det, og i kvaliteten på relasjonene i familien. Beskrivelsene av disse endringene har jeg delt inn i kategoriene: A) Barna har det bedre. B) Mindre konflikter og mer samarbeid. C) Tettere bånd og mer åpenhet.

A) Barna har det bedre

Informantene opplever at alle barna i familien nå får mer det de trenger, fordi de hjelper dem å forstå og regulere følelser. Petter beskriver hvordan datteren oppleves som mindre sint og mer rolig: «Jeg synes å merke at hun har blitt roligere og mindre sint.» Ida opplever at datteren, som strevde med spising før deltakelsen, nå et halvt år senere spiser «greit nok»: «Så har ting blitt bedre. Slik som, hun spiser fortsatt ikke mye, men det er ikke, hun spiser ikke mindre og mindre nå, nå er det liksom greit nok.» (Jeg vil poengtere at Ida ikke eksplisitt knytter denne endringen til TIK eller noen av de andre endringene hun beskriver. Jeg er preget av min fagkunnskap om at spisevansker kan knyttes til blant annet følelsesreguleringsvansker, når jeg likevel velger å nevne denne endringen her.)

Petter opplever at endringen hos datteren gjør at lillebror også har det bedre hjemme:

Jeg merker at det går mindre ut over lillebror, for han var ofte den som fikk merke det. Han er veldig sånn følelsesmessig, så han blir veldig var for stemningsskifter i omgivelsene. Så han merket veldig fort når hun var sint, og vi ble sinte, så trakk han seg litt inn i skallet, ikke sant. Så sånn sett går det mindre utover ham nå. Og det er veldig bra.

Gerd opplever at sønnen, som har flere diagnoser som blant annet har blitt satt på grunn av utagering, nå har et lavere symptomtrykk på grunn av den reguleringshjelpen han har fått av foreldrene:

Jeg vil påstå at hvis vi ikke hadde hjulpet å regulere hans sinne, eller frustrasjon, så ville... For å si det sånn, det var en periode hvor jeg gjemte alle knivene på kjøkkenet, når han var mindre. Han var så sint. Hele tiden.

Gerd opplever at det er en sammenheng mellom å ta barnas følelser mer på alvor, å få mer informasjon fra barna, og å kunne hjelpe dem med ulike problemer, som igjen gjør at de får det bedre. Her forteller hun om en slik situasjon med sønnen. Det var seks eller syv uker igjen av skoleåret da sønnen fortalte Gerd at mobbingen han opplevde, som Gerd visste hadde pågått en stund og hadde forsøkt å få læreren til å stanse, fortsatt pågikk.

Han var lei seg. Så tenkte jeg på det, det er bare seks uker igjen av skoleåret. Så snudde jeg på det fra vår sønns perspektiv. For hans del, som opplever [Gerd beskriver mobbingen] så mange ganger i løpet av en skolehverdag, da blir timene lange. Da er seks uker, det føles ut som en evighet i hans liv. Nei, greit, jeg melder det inn i forhold til kapittel ni om mobbing. Han opplevde da på skolen en massiv støtte. [...] Og det ble en bedring i løpet av en ukes tid.»

B) Mindre konflikter og mer samarbeid.

Flere av informantene opplever at det nå er mindre konflikter i familien. Petter opplever at endringen hos datteren har endret stemningen i hele familien: «når hun er ordentlig sint, så går det utover alle. Det blir dårlig stemning.» Han opplever også at han og partneren krangler mindre:

Og så er det bedre for [Ida] og meg, for vi... Før - eller også nå, de gangene vi må gå i kamp med datteren vår og ikke klarer å være [rolige] og det eskalerer - så begynner vi å bjeffe på hverandre, for vi blir frustrerte på at det skal være så vanskelig. Og så [...] selv om datteren vår går unna, smeller inn på rommet sitt, så er konflikten igjen hos oss. [...] Så det at det har dempet seg er også bra.

Ida opplever at antall konflikter i familien er redusert, og knytter dette til at foreldrene venter med å snakke med datteren til etter hun har roet seg: «Da reduseres også de gangene som det blir ordentlig konflikt, fordi [...] vi venter med å snakke rasjonelt til hun faktisk har roet seg litt ned. Da kan vi snakke om det som har skjedd.» Ida beskriver videre en opplevelse av at foreldrenes nye måte å håndtere konflikter gjør at konfliktene nå avsluttes raskere: «Vi klarer på en måte, altså, de eskalerer ikke, vi heller får det litt ned.» Hun opplever at dette henger sammen med at de har blitt flinkere til å skille mellom datterens og egne følelser.

Ida og Petter beskriver begge at de opplever bedre hjelp fra hverandre når de kommer i konflikt med datteren, fordi de har felles referanserammer fra det de lærte på TIK. Ida forteller:

Hvis vi merker at den ene begynner å være i konflikt med dattera vår, da, for eksempel, så kan den andre gjøre sånn. [Ida viser håndmodellen.] [...] «Nummer fem» [...] er også en referanseramme mellom meg og mannen min: Bare «nei, ikke nummer fem nå, nei nei nei.»

Lise beskriver en opplevelse av mindre søskenkrangling i hjemmet, blant annet på grunn av en endring i måten hun møter det på:

Åh, de var så stygge mot hverandre, ikke sant, og kastet hverandre under bussen, overfor venner, ikke sant [...] Og det har det blitt mindre av, og det er jo selvfølgelig sikkert de også som blir eldre, men jeg tror også det er måten jeg møter det på.

C) Tettere bånd og mer åpenhet

Gerd opplever å ha fått et «tettere bånd» til barna, å være «mer på nett»:

Av en eller annen grunn så føler jeg at jeg har fått det tettere – jeg hadde et tett bånd med barna mine før – men jeg føler likevel at jeg har fått et tettere bånd. [...] Jeg er liksom litt mer på.. nett.

Lise opplever at barna synes det er fint å snakke med henne: «Nei, jeg kan jo si det sånn at de sier at de synes at det er fint å snakke med meg, fordi jeg lytter. [...] De kommer til meg. Også spør om råd, eller bare har behov for å prate.»

Lise opplever å ha fått et bedre forhold til de to eldste barna også, og ser dette i sammenheng med måten hun møter dem etter deltakelsen på TIT:

Jeg har et veldig godt forhold til de to eldste også, men det har jeg fått mer etter de ble atten. [...] Jeg tenker på at jeg skulle ønske at jeg hadde tatt det kurset da han eldste var... tenåring. [...] Altså jeg møter de på en annen måte da. Etter det.

Gerd beskriver flere opplevelser av at barna nå deler mer med henne. I den tidligere nevnte situasjon med datteren, hvor datteren var sint og pakket kofferten for å flytte hjemmefra, var Gerd opptatt av å «stå i følelsene» til datteren og vise forståelse for sinnet hennes. Gerd opplever at denne tilnærmingen førte til at datteren åpnet seg om flere vonde opplevelser:

Jeg var tilgjengelig. Og plutselig løper hun inn i armene mine. Og det er en sånn øyeåpner på mange måter. [...] Hun knakk helt sammen og fortalte plutselig om masse krangling på skolen. Det kom frem så mye. Så kom all den kranglingen frem da, fra hjemme også. Og jeg skjønner at jeg må bare ta tak i dette her.

Ida opplever at datteren etter et sinneutbrudd ofte oppsøker henne for å reparere relasjonen, og at datteren litt senere igjen kan være åpen for å fortelle om noe som lå under sinneutbruddet:

For det er jo ofte det, dattera vår som kommer og sier: «Unnskyld. Det var, altså jeg var, jeg ble veldig sint nå. Jeg mente ikke å si det jeg sa [...]» Også er det det der med

å reparere, det der båndet etterpå, [...] og si at «nei men jeg skjønner. Jeg skjønner nå at du var sint.» [...] Noen ganger, ikke alltid, men hun kan være åpen da, for å si: «Er det noe, er det noe under som du kunne prate om?» Også går det en time, og så plutselig kan hun begynne å fortelle noe rett før hun skal legge seg, eller sånn.

Gerd opplever at barna nå synes det er lettere å fortelle henne om de har gjort noe galt: «Hvis de har gjort noe som de ikke får lov til, så har det faktisk vært vanskelig for dem å si fra om det til meg, for jeg har blitt frustrert og sinna selv. Men den biten går litt lettere nå.»

4.4. Endring i eget stressnivå, mestringsfølelse og agens

Flere av informantene beskriver en endring i eget stressnivå etter deltakelsen i foreldreveiledningen. Som nevnt i et tidligere avsnitt, opplever Ida det nå mindre emosjonelt slitsomt å stå i konflikter med datteren fordi hun lettere evner å skille datterens følelser fra sine egne. Gerd forteller hvorfor hun nå føler på mindre stress: «Fordi før, så brukte jeg veldig mye energi på å fikse det. [...] Jeg føler faktisk, når jeg tenker på det, at jeg bruker mindre sånn stressenergi enn jeg gjorde før.» Gerd påpeker likevel senere i intervjuet at foreldreveiledning også kan bidra til å øke stress hos foreldre av barn med spesielle behov:

Vi foreldre – det ser jeg på venninner som har barn med utfordringer. Altså angst eller hva det skal være, autistisk eller.. det er vanskelig å regulere seg. Det *er så* mye sånn, ja dette må dere foreldre veilede deres eget barn på. Vet du hva, vi veileder de barna.. på *så mye*. Vi skal liksom kunne *alt*. Eh.. og i tillegg alle søknader, skole, hverdagslige ting.. Jeg ønsker at noe kan outsources sånn at vi foreldre opplever en støtte og en hjelp, på den biten [...] Vi er slitne av å veilede våre egne barn..

Informantene opplever økt mestringsfølelse etter deltakelsen i den emosjonsfokuserede foreldreveiledningen. Lise forteller om en opplevelse av mislykkethet før EF:

Jeg syntes ikke alltid at jeg klarte å møte de på den måten som jeg opplevde at de trengte, ikke sant? Jeg følte jo mange ganger når det var de verste kranglene, og jeg ble sint, ikke sant, at jeg liksom bare: «Aagh!» [Lise viser sinne med kroppsspråket

sitt.] ikke sant, men det er jo sånn at til slutt så bare: «Nå holder det.» Det er jo det verste, da føler man seg jo så mislykka.

Hun opplever at barna hennes synes at hun er en bra mamma. Hun forteller videre:

Jeg også kjenner på det at jeg er mye tryggere i måten jeg møter når de er fortvilet over små ting og store ting [...] det der at jeg, liksom tenker i veldig mange situasjoner nå etterpå at, «yes» [begynner å le] «det var den riktige måten» [...] Ja, jeg tror liksom at jeg.. føler at jeg lykkes mye mer.

Lise opplever i tillegg at hun kan se tilbake på hvordan hun var som forelder før TIT, og kjenne mestringsfølelse: «Kanskje det kurset egentlig ga meg en trygghet i at jeg gjør mye riktig. [...] At jeg fikk en støtte i at jeg egentlig.. Veldig mye i måten jeg møter barna mine på, det er sånn man skal møte de, da.»

Gerd beskriver usikkerheten hun kjente på i møte med datterens vanskelige følelser før: «Jeg tenkte, hvordan skal jeg angripe dette? [...] Jeg føler meg så dårlig på det i dagens samfunn.» Etter å ha fortalt om situasjonen med datteren som pakket kofferten i sinne, og måten hun reagerte, sier hun: «Og det er en sånn øyeåpner på mange måter. Jeg føler at jeg klarte å stå i den situasjonen veldig bra.» Litt senere i intervjuet sier hun: «Kanskje jeg føler at jeg ble litt bedre mor?»

Ida beskriver en følelse av desperasjon og rådvillhet før deltakelsen:

Da var vi ganske desperate, for vi hadde da en datter som ikke hadde lyst til å spise. [...] Og det var mye konflikter, veldig mye følelser, veldig mye sinne hjemme. Så vi tenkte nå trenger vi litt råd og veiledning på hvordan vi kan prøve å både møte det og også prøve å dempe det.

Ida opplever å ha fått det hun håpet på. Hun opplever også at hun nå har mindre dårlig samvittighet og har fått bygget opp en tiltro til seg selv:

Jeg har fått en litt større buffer mot å ta ting til meg, at det er jeg som skal ha dårlig samvittighet for noe, eller at jeg har gjort noe dårlig, eller vært en dårlig mamma, eller.. Altså fått bygget opp... meg og min tiltro til meg selv i mammarollen, da. Sånn at eh, jeg da i mindre grad går i forsvar, eller selv blir veldig lei meg.

Petter beskriver opplevelsen han hadde før deltakelsen av å ikke klare å håndtere datterens følelser: «For hun er vel og var vel i en sånn pre-teens-fase med masse følelser, som kom veldig brått på for både [Ida] og meg. Og som vi ikke helt klarte å håndtere, følte vi.» Petter opplever nå at han føler seg bedre fordi han ikke lenger håndterer datterens sinne med å bli sint selv: «For det å bli sint på et barn, og sitt eget barn, er jo ikke en god følelse, hverken der og da eller i etterkant.» Han opplever nå en økt mestring av «emosjonsveiledning», selv om han ikke klarer det like godt hver gang: «Det har gjort meg til en mer emosjonsveiledende forelder. [...] Så det er mer det at jeg ikke klarer å etterleve det like godt hver gang selv. Også har jeg jo lært [...] at det er også helt greit. Det skal ikke funke hver gang.»

En økt følelse av agens i møte med barnas vanskelige følelser, er noe jeg tolker ut fra flere av beskrivelsene til informantene. Når Petter for eksempel beskriver hvordan han nå i større grad føler at han hjelper sønnen gjennom vanskelige følelser på en måte som sønnen har behov for, forstår jeg dette som en økt følelse av agens når sønnen har det vanskelig. Jeg synes også jeg oppfatter en agens i måten Gerd reflekterer rundt datterens engstelse. Hun forteller: «Jeg ser at hun har enormt potensiale til veldig mye. Men hun er litt redd av seg, og sjenert. Og hvordan liksom, hjelpe henne på en bra vei? Altså, det handler om å møte robustheten.» Gerd knytter denne refleksjonen til hennes nye forståelse om langtidseffekten av å «høre på» barnas følelser. Ida beskriver en opplevelse av at hun og partneren har påvirkningskraft på konfliktnivået i familien: «Vi klarer på en måte, altså, de eskalerer ikke, vi heller får det litt ned.» Ida beskriver også en trygghet på at hun vil klare å finne løsninger når nye utfordringer oppstår: «Jeg føler at det kurset har gjort oss tryggere da, til å finne løsninger ettersom barna våre utvikler seg og så blir større og reagerer kanskje på andre måter.»

4.5. Faktorer som bidro til endring

Informantene har en opplevelse av en årsakssammenheng mellom at de selv deltok i EF, og at de ser positive endringer hos seg selv og i familien. I de ulike beskrivelsene av endringene informantene opplever (som er redegjort for under tema 1, 2, 3 og 4), ser en at

informantene opplever at det er en årsakssammenheng *mellom endringer*; at en type endring har bidratt til en annen type endring. Når en ser alle disse beskrivelsene under ett kan en si at informantene opplever at endringen i måten de forstår og reagerer på barnas følelser har ført til at de selv kjenner på mindre stress, at det er mindre konflikter og mer samarbeid i familien, at de har et tettere bånd med barna og at barna deler mer med dem, og at barna har det bedre. Dette igjen opplever informantene har bidratt til at de selv kjenner på en større mestringsfølelse og agens. Informantene løfter frem spesifikke faktorer ved EF som de opplever har bidratt til disse endringene. I tillegg nevnes faktorer som ikke har noe med EF å gjøre, som informantene opplever bidro til endringene. I det følgende vil jeg presentere utvalgte beskrivelser av disse faktorene, sortert i følgende kategorier: A) Verktøy til refleksjon. B) Å trene på nye måter å møte barns følelser. C) Relasjonelle erfaringer. D) «Det er ikke bare kurset».

A) Verktøy til refleksjon

Informantene opplever at det under foreldreveiledningen ble gitt begrepsmessige verktøy til refleksjon; teori, teoretiske modeller og forskningsresultater, som opplevdes nyttige for egen endringsprosess. Noen av informantene beskriver hvordan det som ble formidlet ga motivasjon til å endre måten de reagerer på barnas følelsesuttrykk. Eksempelvis Petter som, når han fikk kategorier for ulike måter å respondere på barns følelser, opplevde en motivasjon til å endre på noen av reaksjonsmønstrene han hadde «plukket opp» fra foreldrene sine: «Disse elementene her, de har jeg med meg også fortsatt. De har jeg plukket opp. De bør ikke være med videre.» Eller Gerd som, når hun hørte om forskning på «langtidseffekter», opplevde en motivasjon til å «høre» mer på følelsene til barna.

Av beskrivelsene til informantene kommer det fram at de bruker teorier og teoretiske modeller fra EF til å tolke hverdagssituasjoner med barna. Eksempelvis hos Ida, som benytter det hun har lært om «foreldreroller» til å tolke hva det vil si for datteren når hun selv reagerer på sinnet til datteren med «forsvar»: «Hva slags rolle er det man selv tar da? Aksepterer man? Og – eller avviser? «Altså, nå kan du ikke, du har ikke noe grunnlag for å bli så sint, nå.» Sånn der avviser den følelsen.»

Samtale med andre foreldre løftes også fram som verktøy til refleksjon. Ida påpeker nytten i å reflektere med andre foreldre i gruppen: «Vi fikk god hjelp av hverandre». Lise opplevde i gruppen at refleksjoner med de andre foreldrene ofte var uinteressante for henne fordi hun opplevde seg selv som så ulik de andre i bakgrunn, verdier og synet på om ting er sammensatt: «Jeg skulle gjerne reflektert på en annen måte». Men hun opplever at det likevel var nyttig for henne å høre om andres opplevelser.

Ida opplever at gruppeledernes «coachende spørsmål», «de små tweekingene» i gruppesamtalene, var nyttige verktøy til refleksjon. Gruppeleder tok tak i ting deltakerne delte og bygget videre på det med spørsmål som ble stilt på en slik måte at deltakerne ikke følte seg dumme. Ida eksemplifiserer med en positiv tone i stemmen:

«Ja, la oss tenke på, det var et godt forslag,» sier kurslederen da. «Hvis du tar den enda litt videre. Hvis du hadde gjort det, da. Hvordan tror du det..» «Ja, da tror jeg kanskje dattera mi hadde gjort sånn og sånn..» «Ja, hvordan tror du det hadde vært for dattera di da, å vært i den situasjonen og kjent det?» «Godt, det tror jeg hadde vært ganske godt.» «Ja, ikke sant..»

Flere av informantene beskriver ulike *refleksjonsøvelser* som nyttige. Lise beskriver for eksempel nytten av å skulle reflektere rundt ulike «case» som hun opplevde relevante for situasjonen hjemme: «Hvordan komme i posisjon til å prate sammen om noe?»

Informantene opplevde det nyttig å få eksemplifisert og modellert måter å gi følelser plass og validere følelser. De beskriver at det ble gitt eksempler muntlig og skriftlig, og at eksempler ble modellert gjennom filmsnutt, rollespill av to gruppeledere, og at terapeuten validerte gruppedeltakernes følelser. Noen av informantene beskriver hvordan modelleringen beveget dem følelsesmessig. Informantenes beskrivelser viser at de bevisst benytter det de husker fra eksempler og modellering i hverdagen med barna for å endre måten de møter barnas følelser på.

Ida forteller at de lærte teknikker ved å få eksempler på ting en kan si når barna kjenner på ulike følelser. «Disse rådene» opplever hun fungerte kjempefint med sønnen, men de kunne slå helt feil i møte med datterens sinne, og føre til at sinnet hennes bare eskalerte.

Lise beskriver hvordan det opplevdes for henne når terapeuten validerte gruppedeltakerne:

Hun validerte våre følelser og... stilte spørsmål... [...] [Lise benytter en roligere stemme når hun nå gir eksempler] «Det forstår jeg, hva gjorde det med deg?» og.. «det skjønner jeg... Det er vanskelig og... vondt og...» [...] Den måten de møtte oss på, gjorde noe med *meg*, da.

Petter beskriver en filmsnutt de ble vist under deltakelsen, av en gutt som søler melk under frokosten og først opplever at moren ble «kjempesinna», og så spoles filmen tilbake og moren viser «en annen måte å håndtere det på». Denne filmsnutten opplevdes «veldig sterkt» for Petter, og ga han motivasjon til å endre måten han responderer på barnas følelser:

Ja, det var veldig... [Petter viser med en håndbevegelse at noe treffer han i magen.] [...] Det gjorde så vondt å se på den gutten [...] Etter det så var det sånn, fy fader... [...] sånn scene skal ikke vi ha hjemme hos oss.

I et av utdragene under tema 3 forteller Petter hvordan han benytter en annen filmsnutt de fikk se. Karakteren i denne filmen modellerer en tilnærming som Petter lar seg inspirere av for å finne fram til hvordan justere atferden sin i situasjoner hvor datteren er sint.

B) Å trene på nye måter å respondere på barns følelser

Informantene opplever at trening på nye måter å respondere på barns følelser – både sammen med andre deltakere og hjemme med egne barn – var viktig for endringsprosessen deres.

Rollespilløvelsene trekkes fram av flere av informantene som nyttige. Noen beskriver både positive og negative følelsesmessige reaksjoner på disse øvelsene. Petter opplever rollespilløvelsene som irrelevante for endringsprosessen hans. Han sier at rollespilløvelsene

først opplevdes som «kleint». Etter hvert opplevdes det «veldig ålreit» å delta i øvelsene, men han presiserer at rollespill ikke er «min greie».

Gerd forteller at rollespill øvelsene opplevdes «veldig sterkt», og ga henne en ny forståelse for hva barna trenger fra henne:

Det var helt ekstremt nyttig, og så virkningsfullt [...] Plutselig så satt vi og gråt, fordi det var så virkelig for oss. [...] Det ga meg en veldig aha-opplevelse av hvor viktig det er å la barnet gråte, da. Eller ikke prøve å fikse alt som vi nevnte i sted. For det har faktisk en slags tilhelende effekt.

Men hun forteller også at rollespilløvelsene ga henne en følelse av nederlag:

Jeg må bare si at i de rollespilløvelsene, så følte jeg at jeg bare sa alt feil. At jeg ikke klarte å støtte den voksne personen på den måten som jeg skulle. Og det er klart at da blir man jo litt sånn: «Hm, hvordan skal jeg klare dette med barna mine?»

Det var øvingen hjemme som etter hvert ga Gerd en følelse av mestring.

Å få hjemmeoppgaver og øve hjemme er noe informantene trekker frem som viktig for endringsprosessen deres. Petter beskriver hvordan hjemmeoppgavene bidro til en endring i både forståelse og respons på barnas følelser:

De var jo flinke til å gi oss hjemmelekser. Og det virket jo. I hvert fall har det gitt meg andre perspektiver på situasjonen, på datteren min, og hva som skjer i henne. Og så hjulpet meg å prøve å bli mer emosjonsveiledende i foreldrerollen.

Lise opplever at hun allerede visste mye av det som ble formidlet, men at det var utfordrende å få det til med egne barn, derfor opplevdes det viktig for henne å øve hjemme: «Og alt dette vet jeg jo gjennom jobben som [stillingstittel]. Men det er det der å trene på det med egne barn.»

Lise opplever at øvelsene i heftet som deltakerne fikk var kjempenyttige: «Noen av øvelsene har jeg tatt med meg i møte med mine jenter, og faktisk særlig dette med å validere følelsene.»

C) Relasjonelle erfaringer

Opplevd trygghet i gruppen påpekes av flere av informantene som viktig. Aspekter ved gruppens sammensetning og gruppeledelsen poengteres som viktig for opplevd trygghet.

Ida forteller at noen av deltakerne droppet ut tidlig i forløpet. Hun opplevde dem som kritiske til innholdet gruppelederen formidlet, og lurte på om de ble tvunget dit av barnevernet. Hun opplever at dialogen i gruppa og hennes opplevelse av deltakelsen ble bedre etter at de droppet ut. Petter deltok i den samme gruppen, og lurte på om mye «mamma-prat» kan være en av grunnene til at noen av mennene bare var der en gang:

Jeg fikk jo en følelse av at det var mødrene som var driverne der, og så var mennene med. [...] Som mann, så [kan jeg] være skeptisk til ting som kan være sånn... ikke så veldig håndfaste... Selv med et åpent sinn, så kjente jeg jo litt på den der at, hm, kan dette bringe noe? Vi får vel prøve da.

Selv opplever han at gruppeleder var flink til å «huke tak i» fedrene og inkludere dem uten å presse for mye, og poengterer dette som viktig for opplevd trygghet i gruppen. Han opplever innholdet var «inkluderende» og «engasjerende», slik at det var «lett å hive seg på».

Ida poengterer at flere i gruppen var trygge nok til å være helt åpne om det de ikke fikk til, og at det var en forutsetning for å få god hjelp av hverandre. Hun forteller videre: «Når jeg satt der, så følte jeg meg både sett og ivaretatt og at jeg, ja, at jeg var trygg da. Og dermed så var jeg også mer mottakelig for å motta eh, innspill, og informasjonen og kunnskapen.» Lise opplever at hun ikke følte seg trygg nok på de andre gruppedeltakerne til å være helt ærlig i gruppesamtaler. Hun så for seg at andre gruppedeltakere kunne «kose seg med andres historier» og snakke med sitt barn om andres barn, og hun var opptatt av å beskytte barna sine:

Så jeg var sikkert ikke den som delte mest, rett og slett... Noen sa ingenting, ikke sant.. Og noen sa veldig mye. Så det var kanskje det der at det krever jo enorm styring fra de som leder det kurset når vi har sånne fellessamtaler. Jeg vet ikke, kanskje man skulle skrevet under på en sånn taushetserklæring.

Hun husker at gruppelederne nevnte noe om at det som ble sagt ikke skulle sies videre, men hun opplever at det kanskje ikke ble tematisert nok.

Lise beskriver det som viktig for henne at hun opplevde en god kjemi med gruppelederne. Hun sier dette i sammenheng med en beskrivelse av hvordan gruppelederne validerte deltakernes følelser.

Noen av informantene beskriver en «fellesskapsfølelse» som oppsto under deltakelsen. Petter forteller: «Det jeg skjønnte etter hvert, var at det var fint å se at andre foreldre hadde de samme utfordringene og problemene, og til dels verre. (Ler.) Sånn at det ga en fellesskapsfølelse.» Også gruppeleder delte fra egne erfaringer som forelder, slik at Petter kjente på en «gjensidighet», og han opplever dette bidro til en større trygghet i gruppen. Lise beskriver en følelse av å være ganske forskjellig fra de andre i gruppen, i bakgrunn, verdier, problemstilling, og syn på om ting er sammensatt. Dette vurderer hun først negativt, men underveis i intervjuet endrer hun mening: «Nei, i det store og det hele så var det nyttig å høre om andre og. Det er jo også sånn at jeg tenker at så deilig at jeg ikke har det sånn også. (Ler.)»

D) «Det er ikke bare kurset»

Informantene påpeker at andre ting sannsynligvis også har bidratt til de positive endringene de beskriver. Noe de ikke sier eksplisitt, men som jeg tolker ut av beskrivelsene, er at de har et eget pågangsmot. Dette fordi de beskriver å måtte jobbe videre etter EF for å få til ting som ikke fungerte med en gang. Datterens sinne bare eskalerte da Petter og Ida benyttet rådene de fikk gjennom EF, men de ga ikke opp. Jeg opplever at de beskriver en slags utforskningsprosess i tiden etter EF, hvor de trente på en ny måte å møte datterens sinne i lys av det de lærte på EF, og justerte på formen til de fant fram til hva som kunne fungere med datteren. Jeg ser et liknende pågangsmot hos Gerd. Hun opplever at hun mislyktes i rollespillene og at dette skapte tvil om hun ville greie dette med egne barn, men hun ga ikke opp. Hun forklarer: «Jeg er nå laget sånn at man kommer ingen vei hvis man ikke prøver.» Hun beskriver hvordan hun fortsatte å prøve hjemme, og etter hvert plutselig så «en dør

som åpner seg.» Hun forklarer videre: «Det var liksom en blanding av alle de veiledningene jeg har fått (...) og... Jeg skylder (barna) å prøve det.» Gerd opplever at å tenke på det hun selv trengte, men ikke fikk som barn, ga henne motivasjonen hun trengte: «Jeg vil bare gi dem best mulig grunnlag til å håndtere sitt eget følelsesliv videre, for det hadde ikke jeg.»

Tid påpekes som viktig av informantene. Som nevnt måtte Petter, Ida og Gerd bruke tid også etter EF før de så positiv endring. Lise påpeker at det var avgjørende for hennes endringsprosess at hun satte av tid til å reflektere: «At du setter av tid til akkurat det (...) å bare gå inn i mamma-rollen, og reflektere over den, da.»

Lise opplever at det at hun nå befinner seg i en mindre krevende hjemmesituasjon, påvirker endringen i hvordan hun responderer på barnas følelser:

Altså det er absolutt ikke *bare* det kurset. For min del tror jeg også det var bra for meg å bli skilt da, selv om jeg liksom ikke tenkte det var bra. Man går jo inn i mønstre. (Lise får tårer i øynene.) Så jeg tror det er en kombinasjon.

Lise påpeker at barnas biologiske modning nok er medvirkende årsak til endringene hun opplever hos barna: «(Kranglingen) har det blitt mindre av, og det er jo selvfølgelig sikkert de også som blir eldre, men jeg tror også det er måten jeg møter det på.»

Ida opplever at diagnosespesifikk kunnskap, som hun har fått på grunn av sin egen diagnose, en diagnose hun mistenker datteren også har, bidrar til endringen i måten hun møter datterens følelser. Hun forteller: «Og da at jeg nå tenker: La oss tenke at hun har det samme som deg, hvordan ville du ha reagert da? Og da har jeg nok nå en større forståelse og litt mer tålmodighet.» Hun forteller videre om hvor nyttig det hadde vært for dem om EF også inkluderte kunnskap om hvordan barn som hennes datter kan oppleve følelser på en helt annen måte enn andre barn:

Disse rådene.. Så er det råd som funker veldig godt på et barn som emosjonelt sett og kognitivt sett er skrudd sammen [...] helt vanlig, hvis man kan kalle det det. Også

når man da har en type, ja.. Når man er litt annerledes skrudd sammen i hodet, da, så har man kanskje også andre behov i tillegg.

Gerd reflekterer over hvordan sønnen tidligere har trengt en annen type reguleringshjelp enn bare å få modellert gode alternativer for å få det ut: «Det er kanskje en litt annen regulering som han trengte til tider, da. Han kom i hvert fall ikke ut av det, hvis ikke han liksom, fikk en leke og vi måtte trekke han ut av det på en annen måte.» Det er min antakelse at Gerd har fått diagnosespesifikk veiledning utenom den emosjonsfokuserede foreldreveiledningen, som blant annet kan ha dreid seg om hvordan gi «en litt annen regulering», da dette er normal praksis ved slike diagnoser. Gerd forteller videre at hun opplever EF som særlig nyttig for foreldre med barn med diagnoser: «Jeg tenker... at dette burde vært hos flere foreldre. Både med og uten diagnoser. De *med* diagnoser burde gjerne hatt et sånt kurs. Det... det bør de virkelig.»

5. Diskusjon

Jeg vil her drøfte funnene i lys av systemisk tenkning, annen forskning på EF, betydningen av en terapeutisk allianse og ekstraterapeutiske faktorer. Teorier om makt benyttes for å belyse mulige opplevelser av negativ virkning og drop-out. Mulige implikasjoner for utøvelsen av EF drøftes på bakgrunn av dette, og i lys av en ikkevitende holdning.

5.1. En oppsummering av funnene: Positive ringvirkninger

Informantene i denne studien opplever at deltakelsen i EF først og fremst har hatt positive ringvirkninger for dem selv, det symptomatiske barnet og andre i familien. Relasjonelle erfaringer fra EF opplever informantene har ført til godt utbytte av deltakelsen uten at dette gode utbyttet spesifiseres nærmere. Det å ha fått verktøy til refleksjon, og det å ha fått trene på nye måter å møte barns følelser, opplever informantene har ført til endring i egen forståelse av følelser og i egen respons på barnas følelser. Disse endringene opplever informantene har ført til positive endringer i familien; foreldrenes eget stressnivå er redusert, både det symptomatiske barnet og søsken har fått det bedre, konflikter i familien er redusert, foreldrene opplever å ha en tettere relasjon med barna og barna åpner seg mer

for dem. Informantene opplever at disse positive endringene i familien har ført til at de selv opplever økt mestringsfølelse som foreldre og agens i utfordrende situasjoner med barna.

Informantene opplever det slik at det ikke bare var EF som bidro til de positive endringene som er skissert. Andre faktorer de opplever var viktig for endringsprosessen, er barnas biologiske modning, diagnosespesifikk kunnskap, og en mindre stressende hjemmesituasjon. Implisitt i funnene kan en også se at det var viktig for endringsprosessen at informantene hadde et pågangsmot og tid etter EF til å fortsette å jobbe med det de hadde lært, og tilpasse det til familiesituasjonen. Dette vil drøftes nærmere i lys av betydningen av ekstraterapeutiske faktorer.

Informantene forteller om noen negative erfaringer ved EF: At rollespill øvelsene opplevdes unyttig eller ga en følelse av mislykkethet, at gruppen følte seg utrygg til at en kunne dele ting, at råd en fikk om hva en kunne si til barnet slo helt feil, at andre i gruppen var kritiske til innholdet og dialogen ble bedre først etter at disse sluttet i gruppen, at gruppen opplevdes «mørdredrevet», og at venner som har barn med spesielle behov er så stresset fra før at EF vil bare føre til mer stress. Disse funnene vil drøftes nærmere i lys av den terapeutiske alliansen, ekstraterapeutiske faktorer og makt. Først skal vi se på hvordan en kan forstå funnene i lys av systemisk tenkning, og hvordan funnene bidrar til forskningsgrunnlaget for EF.

5.2. Hvordan kan en forstå funnene i lys av systemisk tenkning?

Jeg ser en sirkularitet i måten samspillet mellom familiemedlemmene beskrives av foreldrene. Dette synes jeg kommer tydeligst frem i Petters beskrivelser. Han punktuerer det sirkulære samspillet ved å si at datterens sinne påvirker resten av familien negativt. Han punktuerer det sirkulære på nytt ved å si at foreldrenes måte å respondere på datteren når hun er stresset eller sint påvirker hvor sint hun blir. Og på nytt ved å si hvordan sønnen påvirkes av denne dynamikken.

Informantenes beskrivelser av måten de tolker barnas og sin egen atferd kan sees i lys av den systemiske forståelsen av all atferd som kommunikasjon. For eksempel tolker informantene barnas følelser som uttrykk for et underliggende behov som de trenger at foreldrene møter. Og informantene analyserer hvorvidt egne handlinger og kroppsspråk kommuniserer forståelse eller avvisning av barnas følelser.

Av informantenes beskrivelser kan en si at EF har lært dem en ny, ideell måte å være på i møte med barnas følelser, som gir assosiasjoner til strukturell familierapi. Det informantene beskriver å ha lært, sett modellert, reflektert over og trent på gjennom EF, kan forstås som ny informasjon inn i familiesystemet. Informantene synes å oppleve dette nye som *en forskjell som har gjort en forskjell* for familien.

5.3. Hvordan bidrar funnene til forskningsgrunnlaget for EF?

Foreldrenes beskrivelser bidrar til å belyse brukerperspektivet i forskningsgrunnlaget for EF, som jeg redegjorde for innledningsvis. Funnene mine gir et innblikk i foreldres opplevelser av det som kvantitative funn peker på, når det vises en sammenheng mellom EF og reduserte eksterne vansker (sinne og utagering). Funnene bidrar til annen kvalitativ forskning som beskriver hvordan foreldre opplever redusert stress, økt trygghet, mestringstro og agens i foreldrerollen etter EF. En forbedret familiedynamikk, bedre relasjoner og mer åpen kommunikasjon med barna er også temaer fra tidligere forskning på EF som belyses ytterligere her. Det ble nylig etterspurt mer forskning på eventuelle effekter emosjonsfokusede foreldreveiledningsprogrammer har på søsken av barn med internaliserte og eksterne vansker (Zahl-Olsen et al., 2023). Funnene i denne studien belyser to foreldres erfaringer av at EF har hatt en positiv effekt for søsken av barn med eksterne vansker. I tillegg bidrar funnene fra denne studien til å belyse brukerperspektivet på det som kvantitativ forskning peker på når det vises at endringen i foreldrenes måte å reagere på barnas følelser er en medierende faktor ved reduksjon i symptomer hos barna (Kehoe et al., 2020). Studien bidrar også til å belyse foreldres negative erfaringer med EF, men i konteksten av en generell opplevelse av godt utbytte av EF. Mer

forskning trengs for å belyse foreldres negative erfaringer med EF i forbindelse med opplevd dårlig utbytte eller drop-out.

5.4. Hvordan forstå negative erfaringer med EF i lys av betydningen av en terapeutisk allianse?

Når metodene som benyttes i EF (her referert til under verktøy til refleksjon, trening på nye måter å møte barns følelser og relasjonelle erfaringer) oppleves nyttige av informantene, kan dette sees som en god *metodeeffekt*. En god metodeeffekt er avhengig av en god terapeutisk allianse.

Når Petter forteller at han opplevde rollespill som unyttig for sin endringsprosess, Gerd forteller at hun opplevde rollespilløvelsene førte til at hun følte seg mislykket, og Ida forteller at rådene hun fikk om hva hun kunne si ikke fungerte med datteren, kan dette sees i sammenheng med at en god allianse fordrer enighet om metodene eller arbeidsmåtene en benytter i foreldreveiledningen. Informantenes beskrivelser kan i denne sammenheng forstås som tegn på en allianse i risiko; det er avgjørende at den enkelte kjenner at arbeidsmåtene og metodene som benyttes oppleves riktig for dem.

Når Lise forteller at hun ikke opplevde seg trygg nok på resten av deltakerne i gruppen til å kunne dele personlige erfaringer, kan dette sees i sammenheng med at en god allianse fordrer at en kjenner seg trygg på relasjonen til terapeuten og alle deltakerne i gruppen. Igjen; beskrivelsen kan tolkes som tegn på en allianse i risiko. En god allianse fordrer at en kjenner seg trygg.

Når Petter forteller at han opplevde gruppen som mørdredrevet, Gerd forteller at rådene en får i EF potensielt kan øke stresset til foreldre av barn med spesielle behov, og Ida forteller at andre gruppemedlemmer var kritiske til innholdet og etter hvert sluttet, kan dette sees i sammenheng med at en god allianse fordrer enighet om mål og innhold for foreldreveiledningen. Beskrivelsene kan tolkes som tegn på en allianse i risiko. Å styrke alliansen kunne for Petters del innebære å ha en bedre balanse mellom feminine og

maskuline innslag i samtalen. For foreldre av barn med spesielle behov kunne en styrking av alliansen innebære å ta belastningene i familien mer på alvor ved å sikre praktiske tiltak og stressreduksjon før eventuell deltakelse i EF. For de kritiske gruppemedlemmene kunne en styrking av alliansen kanskje innebære å sikre at de opplever seg mer hørt og forstått.

Sentralt for den terapeutiske alliansen er at klientens preferanser forstås og tas hensyn til. Det kan tenkes at metodeeffekten i informantenes tilfelle ble reddet av at de hadde nok av andre relasjonelle erfaringer, andre metoder eller annet innhold å fokusere på i løpet av EF, som bedre passet deres preferanser. For eksempel følte Lise seg sett og forstått av gruppelederen, Ida opplevde at andre råd hun fikk hjelp i møte med datteren, Petter fikk visuelle eksempler som han opplevde svært nyttig, og Gerd opplevde rollespilløvelsene som viktige erfaringer. De opplevde med andre ord en god nok terapeutisk allianse. Men noen gruppemedlemmer var altså kritiske til innholdet og sluttet i gruppen. I disse foreldrenes tilfelle kan en tenke seg at metodeeffekten ikke ble reddet av andre overveiende positive erfaringer. En kan tenke seg at disse foreldrene hadde preferanser som ikke ble forstått og tatt hensyn til, noe som førte til en dårlig terapeutisk allianse. Implikasjoner for praksis kan være at en bør ha et større fokus på å avdekke og ta hensyn til foreldres preferanser i EF.

5.5. Hvordan forstå faktorer som bidro til endring i lys av betydningen av ekstraterapeutiske faktorer?

Informantene knytter de positive endringene de beskriver til flere faktorer ved deltakelsen i EF, som nevnt innledningsvis i dette kapitlet. Men når forskning viser at 80-87% av behandlingseffekt kan knyttes til ekstraterapeutiske faktorer, kan en spørre hvor viktige disse faktorene egentlig var for endringsprosessen, i forhold til de andre faktorene som nevnes. Det gir i alle fall grunn til å tillegge informantenes beskrivelser av ekstraterapeutiske faktorer stor vekt. Jeg vil her se nærmere på faktorene diagnosespesifikk kunnskap, at en setter av tid og har pågangsmot nok, og at en befinner seg i en mindre krevende hjemmesituasjon.

Diagnosespesifikk kunnskap kan betegnes som en ekstraterapeutisk faktor fordi det ikke er en del av EF programmene. Ida benyttet seg av kunnskap hun fikk utenom TIK for å tilpasse det hun lærte gjennom TIK til sin egen datters behov. Mulige implikasjoner av dette kommer jeg tilbake til.

At en setter av tid til å reflektere over egen foreldrerolle, og at en har tid og pågangsmot nok til å øve hjemme og justere på det en har lært så det passer til egen familiesituasjon, kan sies å være en ekstraterapeutisk faktor. Det kan knyttes til personlighet; at en for eksempel drives av en særlig interesse for temaer som følelser, barns utvikling og psykologi. Noen er kanskje mer utholdende fra naturens side i møte med motgang. Noen har kanskje flere mestringserfaringer i bagasjen, slik at de har lettere for å fortsette å prøve når de først mislykkes. At en kan sette av tid og kjenner pågangsnok nok, fordrer dessuten at en ikke står i en for krevende hjemmesituasjon.

En mindre krevende hjemmesituasjon kan sees som en ekstraterapeutisk faktor. Lise knytter en krevende hjemmesituasjon til konflikt med partner og mange barn i hjemmet. For andre foreldre kan en krevende hjemmesituasjon handle om ting som økonomiske vansker, sykdom, funksjonsnedsettelse i familien m.m. Slike belastninger i en familie oppleves stressende og legger press på familiesystemet. Når dette presset vedvarer over tid, og en ikke opplever å ha indre eller ytre ressurser som kan lette presset, kan foreldre utvikle emosjonelle vansker som påvirker evnen deres til å gi barna omsorg (Kojan & Storhaug, 2021, s. 129). Gerd tematiserer en krevende hjemmesituasjon når hun påpeker at foreldre av barn med spesielle behov kan oppleve økt stress av deltakelse i EF. Forskning på foreldre av barn med spesielle behov påpeker at disse foreldrene opplever å befinne seg i en konstant kamp mot systemet, og at dette er utmattende (Thomas, 2021, s. 461). Utvalget i denne studien representerer utelukkende norsk middelklasse. Ved å ikke representere en minoritet, slipper informantene å bære på det ekstra stresset det innebærer å være «konstant beredt på å møte ubehageligheter og andres fordommer på grunn av hvem man er» (Aarset & Rosten, 2023, s. 20). Informantene slipper også det ekstra stresset det innebærer å ha lavinntekt (Kojan & Storhaug, 2021, s. 54). En kan dermed tenke seg at den

gode effekten informantene opplever også kan tilskrives til den mindre krevende hjemmesituasjonen som deres sosioøkonomiske status muliggjør. Ida lurer på om noen av foreldrene som sluttet i gruppen var tvunget dit av barnevernet. I en stor undersøkelse av foreldres erfaringer i barnevernet, kommer det fram at barnevernsansatte ofte ikke anerkjente de sosioøkonomiske belastningene som foreldrene opplevde som mest presserende, og at dette kan forklare hvorfor mange av foreldrene ikke opplevde foreldreveiledningen de fikk som hjelpsom eller var uenig i at de hadde behov for den (Kojan & Storhaug, 2021, s. 128). En kan tenke seg at foreldrene Ida referer til kan ha stått i en svært stressende hjemmesituasjon, selv om EF ikke hjelper mot dette stresset eller kanskje til og med øker stresset, og derfor sluttet.

Dominerende diskurser i kulturen kan og forstås som ekstraterapeutiske faktorer som innvirker på om en setter av tid og har pågangsmot nok til å øve. Det kan tenkes at informantene, i kraft av å være norske middelklasseforeldre, har internaliserte verdier og væremåter som sammenfaller med den dominerende diskursen om foreldreskap i vesten. Et foreldreskap som vurderes som god henger ofte sammen med at forelderen tilhører den hvite middelklassen, mens et foreldreskap som vurderes som for dårlig henger ofte sammen med at forelderen er fattig og har minoritetsbakgrunn (Heaphy, 2011, s. 27). Bare én av informantene i denne studien er mann. Fedre kan ha en type kunnskap og kontakt med barna som i møte med den dominerende diskursen om godt foreldreskap «mister sin rett til å bli italesatt» (Hennum, 2004, s. 155). Petter beskriver en umiddelbar følelse av annerledeshet i møte med det «mødredrevne» ved EF, og han tenker noen av fedrene kan ha sluttet i gruppen på grunn av dette. Når en tar i betraktning samfunnsfaglig forskning om foreldreskap i lys av kjønn, sosial klasse og etnisitet, kan en hevde at den dominerende diskursen EF baserer seg på representerer den hvite, feminine middelklassen (Burman, 1994, s. 36; Faircloth, 2014, s. 37; Gabb, 2011, s. 48; Heaphy, 2011, s. 27; Hennum, 2010, s. 66). En kan si at *forskjellen* som ble introdusert familiesystemet gjennom EF kanskje derfor opplevdes liten nok av informantene til lett å kunne akseptere. Andre foreldre derimot, kan oppleve å ha helt andre verdier og væremåter enn de som representeres av den dominerende diskursen, slik at forskjellen i møte med EF oppleves for stor til lett å kunne

aksepteres. Kanskje kan dette være grunnen til at noen i Idas og Petters gruppe fremsto som kritiske til innholdet, opplevde en dårlig allianse, og sluttet.

I sin nye bok *Å være foreldre – beleiret av eksperter* kritiserer psykolog Per Lorentzen utbredelsen av systemiske intervensjoner som EF (P. Lorentzen, 2024). Jeg tolker denne utbredelsen som en dominerende diskurs i den vestlige kulturen. Lorentzen kritiserer EF for å legge skylden for barnas problemer på foreldrene (og foreldrenes foreldre) og skape et unødig stress for foreldre. Skyld og stress tematiseres av funnene i denne studien. Jeg ser en skyldfølelse hos Lise når hun tenker på de to eldste barna og forteller at hun skulle ønske hun hadde oppsøkt TIT tidligere. Men hun forteller senere i intervjuet at hun også kan kjenne mestringsfølelse når hun ser tilbake; det er som om TIT har bidratt til en følelse av å være god nok, tross alt. Stress er noe informantene opplever er redusert gjennom deltakelsen i EF. Men kanskje foreldrene som sluttet i gruppen til Ida og Petter ville kjent seg igjen i det Lorentzen sier om skyld og unødig stress.

Implikasjoner for praksis kan være at en bør ha et større fokus på konteksten til foreldrene i EF. Har foreldrene behov for kunnskap som ikke dekkes av EF, eksempelvis diagnosespesifikk kunnskap? Har foreldrene personligheten og erfaringene som trengs for enkelt å kunne sette av tid og ha pågangsmot nok til å øve og tilpasse det en lærer til hjemmesituasjonen, eller oppleves dette vanskelig eller umulig? Står foreldrene i såpass belastende livssituasjoner at det er en helt annen type hjelp som må til før foreldrene i det hele tatt vil være i stand til å fokusere på det en lærer i EF, uten at det oppleves som mer stressende? Har foreldrene verdier eller væremåter som avviker betydelig fra den hvite, feminine middelklassen, eller opplever foreldre at EF påfører dem en følelse av skyld og stress? Alle disse spørsmålene kan knyttes til betydningen av en terapeutisk allianse. Ved å være nysgjerrig på konteksten foreldre står i kan en avdekke foreldres preferanser, og tilpasse foreldrestøtten deretter. Kanskje er det noe helt annet enn EF denne familien trenger – eller kanskje EF kan justeres for å sikre en god allianse.

5.6. Inntar terapeuten en koloniserende posisjon i EF?

Petter beskriver en opplevelse av EF som «mørdredrevet». Med utgangspunkt i forskning på foreldreskap sett i lys av klasse og etnisitet, kan en også tenke seg at foreldre fra lavere samfunnsklasser kan oppleve EF som *middelklassedrevet*, eller at foreldre fra andre kulturer kan oppleve EF som *norskrevet* eller *vestligdrevet*. Er det greit at EF baserer seg på en dominerende diskurs om godt foreldreskap som kan karakteriseres som hvit, feminin, og fra middelklassen? Eller er denne selvsagte underordningen av andres verdier og måter å være foreldre et uttrykk for «symbolsk vold» (Skilbrei, 2005, s. 56)? Belastende sosioøkonomiske forhold kan og forstås som en form for makt, som holder familier fanget. Er det greit at en kjører på med EF for foreldre som er fanget slik? At en velger å overse stresset de står i - kanskje til og med bidrar til å øke foreldrenes stressnivå - fordi en ikke vil tre utenfor EF manualen? Eller er en på et vis da med på den symbolske volden? Kan det være at noen av deltakerne som sluttet i gruppen til Ida og Petter, sluttet nettopp for å beskytte seg fra slik symbolsk vold? Videre forskning trengs for å innhente erfaringene som fedre, foreldre fra lavere sosiale klasser, foreldre fra andre kulturer og foreldre som står i belastende livssituasjoner har av deltakelsen i EF.

Om det stemmer at EF for noen kan oppleves som en form for symbolsk vold, kan dette sees i sammenheng med en koloniserende posisjon. Når terapeuten i EF «vet» hva som er best for en familie, og ikke har fått innblikk i og dermed muligheten til å ta hensyn til familiens preferanser (eller ikke *vil* ta hensyn til familiens preferanser) kan familier overkjøres fullstendig. En god terapeutisk allianse og metodeeffekt blir i så fall umulig å oppnå. En stor ulempe ved metodebaserte tilnærminger som EF er nettopp det at metoden (og dermed ofte terapeuten som tilbyr den) «vet» hva som er best for familier, og ikke har et like stort fokus på at en «ikke vet» hva som er den unike familiens situasjon og preferanser, og derfor må innhente slik informasjon for å kunne tilpasse foreldrestøtten deretter. Det er nesten så manualen tilrettelegger for at terapeuten skal innta en koloniserende posisjon uten at hen er klar over det, og deretter må jobbe for å motvirke det.

5.7. Bør terapeuten i EF være mer ikkevitende?

Terapeuter har juridisk plikt til å avdekke og ta brukeres preferanser på alvor (Pasient og brukerrettighetsloven, 1999, §3-1). Men i praksis kan dette være vanskelig. Jeg har selv erfart at når en forelder uttrykker skepsis omkring mål, innhold eller arbeidsmetoder i EF, så frister det jeg «vet» gjennom utdanning og erfaring meg til å tenke: «De har bare ikke skjønt det». En kan argumentere for at mål, innhold og arbeidsmetoder i EF har en faglig tyngde som trumfer foreldres viten. Men en kan også problematisere dette ut fra et konstruktivistisk eller sosialkonstruktivistisk ståsted. Kartet er ikke terrenget; kanskje har familien et mål, et ønske om innhold eller ønske om arbeidsmetode som ikke vises på mitt kart, og som hadde passet familiens behov, ressurser og muligheter enda bedre. Kan en ikkevitende holdning hjelpe terapeuter å avdekke og ta hensyn til foreldres preferanser i gjennomføringen av EF?

En kan argumentere for at det er umulig å ha en ikkevitende holdning når en følger en manualbasert tilnærming som EF, da manualen umuliggjør å «samspille spontant med den andre i stedet for å gjøre det med utgangspunkt i et skjema» (Lorås et al., 2019, s. 209). Familieterapeut Liv Frøyland skriver om det manualbaserte programmet «Parent Management Training» (PMTO), og argumenterer for at en kan ha en ikkevitende holdning ved å «gi råd og oppskrifter med en spørrende tilnærming» (Frøyland, 2005). Jeg vil argumentere for at en kan nærme seg en ikkevitende holdning i EF, og at dette kan hjelpe en å styrke den terapeutiske alliansen, ha et større fokus på konteksten til foreldrene og motvirke en koloniserende posisjon.

5.7.1. Ikkevitende om relasjonelle erfaringer

Lise opplevde relasjonen til de andre foreldrene i gruppen som utrygg, slik at hun holdt tilbake eksempler fra eget liv. Å nærme seg en ikkevitende holdning som gruppeleder kan innebære å være åpen for at gruppedeltakere kan oppleve seg mindre trygge enn de virker. Det kan innebære å ta seg tid til å være nysgjerrig og stille fokuserte spørsmål til alle deltakerne, med mål om å få informasjon om opplevd trygghet i gruppen og hva eventuell utrygghet bunner i. Det fordrer at en strukturerer programmet slik at en har god nok tid til

dette, og at en stiller spørsmålene på en slik måte at den enkelte kjenner seg trygg nok på å svare ærlig. Kanskje bør dette gjøres individuelt med den enkelte deltaker, da det kan oppleves for sårbart å snakke om dette i gruppen. Som gruppeleder besitter en antakelig allerede kunnskap som kan gi ideer til hvordan styrke tryggheten i gruppa ytterligere når slik informasjon kommer fram. Å nærme seg en ikkevitende holdning kan innebære å ikke være like sikker på om den kunnskapen en allerede besitter er nok. Det kan innebære å ta seg tid til å stille spørsmål om hva den enkelte trenger for å kjenne seg tryggere. Kanskje er det ikke mulig å innfri dette i gruppesettingen. I så fall kan det å nærme seg en ikkevitende holdning handle om å samarbeide med den enkelte om å finne andre løsninger, eksempelvis tilby EF individuelt.

5.7.2. Ikkevitende om enighet omkring metoder eller arbeidsmåter

Rollespilløvelser hadde uheldige utslag for noen av informantene. Å nærme seg en ikkevitende holdning kan innebære å ta seg tid til å stille spørsmål om den enkeltes opplevelser av de ulike metodene som benyttes i EF. Når negative erfaringer kommer fram, kan en utforske den enkeltes preferanser: Hvilke arbeidsmåter eller metoder motiverer *dem*? Hvilke mestringserfaringer har de med seg, og hvordan er det de opplever at de lærer best? Slik utforskning kan for eksempel gi informasjon om hva foreldre som opplever rollespill som ugreit eller unyttig kan trenge for å motiveres til å benytte metoden likevel, eller hva slags tilrettelegging den enkelte behøver for å minske ubehaget eller øke mestringfølelsen når metoden benyttes.

En ikkevitende holdning vil innebære å stille seg kritisk til egen skråsikkerhet omkring den universelle nytten av rollespill. Som kliniker kjenner jeg her på motstand mot det å skulle være ikkevitende om nytten av rollespill. Jeg tror sterkt på rollespill som et viktig supplement til modellering av nye ferdigheter når noe nytt skal læres. Fordommene mine er her influert av blant annet sosial kognitiv læringsteori: «Not only must learners have the *ability* to perform an observed behavior, but ideally they should have an *opportunity* to perform it at the same time they observe it» (Ormrod, 2009, s. 134). Jeg fristes til å konkludere: «Petter har bare ikke skjönt det, men rollespilløvelsene hadde nok en effekt.» Dette illustrerer noe

jeg mistenker at flere kan kjenne seg igjen i; en ikkevitende holdning er krevende i møte med egne sterke overbevisninger. Ved å nærme seg en ikkevitende holdning, vil en få informasjon om at visse sannheter en selv tror på ikke oppleves like sant for de foreldrene en møter. En ikkevitende holdning vil innebære å ta dette på alvor; kanskje er nettopp en tilpasning av metodikken nødvendig for noen, for å forebygge drop-out. Teorier om læring støtter dette: «Any uniform approach is intellectual death to some, and often most, of the learners, and is therefore suspect» (Meighan & Harber, 2007, s. 446). Petter påpekte at han lærer mer visuelt. Kanskje nærmet gruppeleder seg en ikkevitende holdning, og fanget opp Petters behov for visuell læring? I alle fall fortalte Petter om å ha sett filmsnutt som ikke er en del av TIK programmet, og som motiverte han og ga han ideer til hvordan øve videre hjemme.

5.7.3. Ikkevitende om enighet omkring mål eller tema

Råd som ble gitt om hva en kan si til barnet sitt ble av informantene påpekt at slo helt feil. En ikkevitende holdning kan avdekke foreldres opplevelser av at innholdet i EF ikke synes å være relevant for situasjonen hjemme. En kan stille fokuserte spørsmål om hvordan kunnskap eller råd som gis i EF eventuelt oppleves «feil» hjemme. En kan tydeliggjøre for foreldre at kunnskapen som formidles i generelle termer av en selv eller i filmer eller tekst en viser til, ikke tar hensyn til det unike ved enhver familie. En kan formidle at rådene kan slå feil på grunn av dette. Å nærme seg en ikkevitende holdning kan innebære å sette av mer tid til nysgjerrighet om den enkeltes familiesituasjon. Slik kan en få mer informasjon om kunnskapen foreldrene besitter om barnas unike reaksjoner og behov, og støtte foreldrene i å justere rådene som gis til det unike ved deres familie.

Gerd løfter fram en bekymring for at foreldre i stressende livssituasjoner kan oppleve EF som stressfremkallende. Å nærme seg en ikkevitende holdning kan innebære å sette av tid til å stille fokuserte spørsmål om stressnivået til foreldrene, og hva det er i konteksten som bidrar til dette. Avdekkes et skyhøyt stressnivå, kan en stille spørsmål om hva *foreldrene* tenker er mest presserende. Er det for eksempel økonomiske vansker eller kamp mot systemet, bør kanskje hjelp med dette prioriteres foran EF. Dette fordrer et godt tverretatlig

samarbeid, og at andre hjelpere også er mer ikkevitende slik at foreldrenes opplevelse av situasjonen tas på alvor.

Petter lurer på om fedrenes drop-out kan ha sammenheng med at gruppen opplevdes «møddredrevet». Fedre er ofte underrepresentert i gruppen som oppsøker EF. TIK er i større grad tilpasset og markedsført for kvinner, og det kan tenkes at EFST også er det. Menn opplever oftere enn kvinner å ha lav emosjonell bevissthet, og kan trenge mer tid og assistanse når de trener på emosjonelle ferdigheter (Wilson et al., 2016). Å nærme seg en ikkevitende holdning kan her handle om å etterspørre og gi rom for mennenes umiddelbare respons på ulike deler av innholdet. Kanskje kan det avdekke og åpne for en samtale rundt det «møddredrevne»? Kanskje kan en finne frem til fedrenes syn på ting, det *fedredrevne*? Kanskje dette kan hjelpe en å tilrettelegge innholdet mer til fedrene, og balansere den videre gruppesamtalen mer mellom det møddredrevne og fedredrevne?

Ida påpeker at andre foreldre var kritiske til innholdet i EF. Det å nærme seg en ikkevitende holdning kan her handle om å slippe tak i egne kjeppheter, og gi foreldres konkurrerende perspektiver god nok plass til at en selv opplever å få en forståelse for dem. Harlene Anderson forklarer:

Hvis en klient viser liten interesse eller er avvisende, slipper du taket i dine innspill slik at de ikke undergraver din eller klientens hele og fulle tilstedeværelse. (...) Viten er den viktigste kilden til ikke-deltakelse i dialog. (Lorås et al., 2019, s. 209)

Kanskje viser det seg at foreldrene det gjelder representerer en kultur eller en klasse som verdsetter helt andre måter å være forelder på enn den som EF verdsetter. Å nærme seg en ikkevitende holdning vil da innebære å være kritisk til egen skråsikkerhet, og nysgjerrig på om det er gode ting hos disse foreldrene som en ikke ser eller som en misforstår, fordi en ikke selv har lært å «lese» deres kontekst. Det kan innebære å være nysgjerrig på foreldrenes opplevelser av møtet med den dominante diskursen som EF representerer, vedkjenne seg og beklage eventuell symbolsk vold. Anderson anbefaler terapeuter hun veileder å «ha en prøvende innstilling» til egen kunnskap og hvordan de legger det frem (Lorås et al., 2019, s. 209). En kan nærme seg en ikkevitende holdning i EF ved å formidle

kunnskap mer tentativt, og for eksempel bruke formuleringer som «kanskje...», «jeg lurer på...», og «en måte å se det på er...».

Å skulle slippe taket i egne innspill byr på en stor utfordring for en terapeut som veileder med utgangspunkt i et manualbasert program. Det krever ikke bare en nysgjerrighet som er større enn egne overbevisninger, det krever også tid og fleksibilitet. Det er særlig utfordrende i en gruppesetting. I en gruppe, kan en slippe taket i egne innspill og lytte til den enkelte til et visst punkt. Så må en av hensyn til de andre gruppedeltakerne og tiden en har til rådighet videre i programmet. Til tider vil en altså måtte gå videre før noen foreldre egentlig er klar for å gå videre. Dette kan oppleves overkjørende for de det gjelder. Å nærme seg en ikkevitende holdning vil i så fall kunne innebære å sette av tid utenom gruppetiden til samtaler med foreldrene det gjelder. En kan eksempelvis anerkjenne hvordan en eventuelt har overkjørt dem, høre hva de tenker og kjenner behov for, og se om det går an å ivareta disse behovene i eller utenom gruppetiden. Kanskje bør en tilby individuell oppfølging hvor det vil være lettere å ta seg tid til å slippe taket i egne innspill i den grad forelderen har behov for. Kanskje finnes det også en helt annen familierapeutisk tilnærming som hadde opplevdes bedre for denne forelderen.

5.7.4. Ikkevitende med hjelp av tilbakemeldingsverktøy

Kan det være en hjelp å bruke et verktøy som er laget for systematisk innhenting av tilbakemeldinger, for å nærme seg en ikkevitende holdning? Et utbredt tilbakemeldingsverktøy i Norge er "Feedback Informed Treatment" (FIT), tidligere kjent som "Klient- og resultatstyrt praksis" (KOR). Forskning på bruk av slike tilbakemeldingsverktøy tyder på at det kan sikre brukermedvirkning og få frem informasjon om klienters erfaringer og preferanser, som terapeuter så kan benytte for å bedre alliansen. Dette fordrer at tilbakemeldingsverktøyet blir benyttet på rett måte:

Det er ikke gjennom verktøyet KOR at brukermedvirkning blir mulig. Det er gjennom utforskningen og den likeverdige dialogen med brukeren om skårene, og gjennom justering av seg selv som terapeut, eller sin tilnærming, at medvirkning og medbestemmelse muliggjøres (Olkowska et al., 2018).

Av dette sitatet kan en se likhetstrekk med en ikkevitende holdning; utforskning, likeverdig dialog, justering av seg selv eller sin egen tilnærming; det er klienten som vet best hva de trenger.

Særlig relevant for denne diskusjonen er FIT skjemaet “Session Rating Scale” (SRS). Gjennom SRS blir klienter presentert med fire skalaer, som de bes sette et kryss på. Den første skalaen omhandler relasjonen til terapeuten, og skal måle i hvilken grad klienten opplever seg hørt, forstått og respektert. Den andre skalaen omhandler mål og tema, og skal måle i hvilken grad en har arbeidet med og snakket om det klienten selv ønsker å arbeide med og snakke om. Den tredje skalaen omhandler metode, og skal måle hvorvidt klienten opplever at denne måten å jobbe på passer for dem. Til slutt en mer generell skala, som er egnet til å få fram informasjon om eventuelle andre ting klienten kan savne i samarbeidet. Det finnes også en egen “Group Session Rating Scale” (GSRS), hvor første skala skal måle hvorvidt gruppedeltakeren opplever seg respektert, hørt, forstått og akseptert av både de andre gruppemedlemmene og gruppeleder (Bargmann, 2017, s. 34–54).

I diskusjonen hittil har jeg påpekt at fokuserte spørsmål kan være en måte å nærme seg en ikkevitende holdning og få frem informasjon om negative erfaringer, for å styrke alliansen og dermed forebygge opplevd dårlig effekt og drop-out. Spørsmålene i SRS og GSRS skjemaet gir eksempler på gode fokuserte spørsmål, som det kan være en hjelp å ta utgangspunkt i. Flere RCT studier som måler effekten av tilbakemeldingsverktøy, tyder på at bruken av disse har sammenheng med økt bedring og redusert drop-out (Valla, 2014, s. 56).

Funnene fra denne studien avdekker en mulig svakhet ved GSRS, da relasjonsskalaen ikke tematiserer opplevd tillit til de andre gruppedeltakere. Det kan tenkes at en kan kjenne seg respektert, hørt, forstått og akseptert, og likevel være usikker på om de andre gruppedeltakerne vil kunne viderefremme noe av det en selv har delt i gruppen, slik Lise mistenkte. Jeg minnes Andersons ord: «Det trygge ved at følge en bestemt metode reduserer muligheten for at se og gjør os endnu mere blinde for det uventede, det usagte og det endnu ikke sagte» (Anderson, 2003, s. 176). Bruker en et tilbakemeldingsverktøy og vil

nærme seg en ikkevitende holdning, er det kanskje et poeng å være nysgjerrig på det som ikke nevnes i skjemaet.

5.8. Å vite og ikke vite – ja takk begge deler

Av informantenes beskrivelser kan det EF synes å «vite» (om familier og følelser og barns behov) anses som viktig viten. Informantene ønsket seg, setter pris på og ønsker at andre også skal få denne viten. Av informantenes beskrivelser får en også inntrykk av at det kan være viktige ting EF «ikke vet» (om det særegne ved klienten eller familien), som kan avdekkes ved å nærme seg en ikkevitende holdning. Jeg har gitt eksempler på hvordan dette kan gjøres i praksis, noe som fordrer at en tar seg mer tid, er mer nysgjerrig, er mer fleksibel og mer innstilt på tverrfaglig samarbeid. Dette er like mye et system- og ledelsesanliggende som noe den individuelle terapeut må ta ansvar for; rammene må være tilrettelagt for å kunne tilby familiebehandling av en slik kvalitet. Ved å både verdsette den viten EF representerer, og forholde seg kritisk til den når den skygger for foreldres viten, kan en styrke den terapeutiske alliansen. Slik kan en ta konteksten til foreldrene mer på alvor, motvirke tendenser til å innta en koloniserende posisjon, og forebygge manglende metodeeffekt og drop-out.

6. Konklusjon

Problemstillingen jeg presenterte innledningsvis var: Hvilke endringer hos seg selv og i familien opplever foreldre etter deltakelse i emosjonsfokuset foreldreveiledning, og hvilke faktorer knyttes endringene til? Hvilke implikasjoner kan dette ha for utøvelsen av slik foreldreveiledning?

Jeg intervjuet fire foreldre som i løpet av det siste året hadde deltatt i Tuning in to Kids, Tuning in to Teens eller Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre. Jeg benyttet tematisk analyse med en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming, og sorterte funnene i fem temaer: 1) Endring i egen forståelse av følelser. 2) Endring i egen respons på barnas

følelser. 3) Endring hos barna og i relasjonen mellom familiemedlemmer. 4) Endring i eget stressnivå, mestringsfølelse og agens. 5) Faktorer som bidro til endring.

Informantene beskriver hvordan deltakelsen i den emosjonsfokuserede foreldreveiledningen (EF) hadde positive ringvirkninger for dem selv, for det symptomatiske barnet, for søsken og for relasjoner i familien. Informantene knytter de positive endringene til ulike aspekter ved EF: At de fikk verktøy til refleksjon, at de trente på nye måter å møte barnas følelser, og at de erfarte en god relasjon med terapeuten og andre deltakere. I tillegg knyttet endringene til ulike aspekter ved konteksten: At informantene hadde et eget pågangsmot, at de satte av tid til å reflektere, øve videre på det de hadde lært og tilpasse det til det unike ved familien, at de befant seg i en mindre stressende hjemmesituasjon, at de fikk diagnosespesifikk kunnskap, samt barnas biologiske modning.

Implikasjoner for utøvelsen av EF er diskutert i lys av forskning på betydningen av en terapeutisk allianse og ekstraterapeutiske faktorer i behandlingsforløp, forskning på foreldreskap i lys av kjønn, klasse og etnisitet, samt teorier om makt. Jeg har argumentert for at en kan styrke alliansen ved å avdekke foreldres preferanser og tilrettelegge EF deretter, da funnene avdekker noen negative erfaringer med innhold og metoder i EF. Funnene tematiserer også mulige negative effekter av EF og drop-out, og jeg har argumentert for at en kan forebygge dette ved å være mer nysgjerrig på konteksten foreldrene står i. Konteksten kan gi verdifull informasjon om familiers verdier og behov som, hvis disse ikke legges merke til og tas hensyn til, kan hindre utbytte av EF. Til slutt har jeg foreslått hvordan dette kan gjøres i EF ved å nærme seg en ikkevitende holdning.

Funnene fra denne studien gir et verdifullt innblikk i foreldres opplevelser av effektene som kvantitative forskningsfunn viser til. Eventuell representativitet av funnene er begrenset. Utvalget består av kun norske foreldre som tilhører middelklassen og opplevde deltakelsen i EF som overveiende positiv. Kun en av fire informanter er mann. Mer forskning trengs for å belyse opplevelsene til foreldre som er misfornøyde med EF, foreldre som har minoritetsbakgrunn, foreldre som representerer lavere sosiale klasser, og fedre.

Litteraturliste

- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi: Et postmoderne perspektiv*. Hans Reitzels Forlag.
- Ansar, N., Hjeltnes, A., Stige, S. H., Binder, P.-E., & Stiegler, J. R. (2021). Parenthood—Lost and Found: Exploring Parents’ Experiences of Receiving a Program in Emotion Focused Skills Training. *Frontiers in Psychology, 12*, 559188.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.559188>
- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Zahl-Olsen, R., Bertelsen, T. B., Elliott, R., & Stiegler, J. R. (2022). Efficacy of Emotion-Focused Parenting Programs for Children’s Internalizing and Externalizing Symptoms: A Randomized Clinical Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51*(6), 923–939.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2079130>
- Bargmann, S. (Red.). (2017). *Feedback informed treatment. En grundbog*. Akademisk forlag.
- Bateson, G. (2000). *Steps to an Ecology of Mind—Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology* (1. utg.). University of Chicago Press.
- Bertrando, P. (2000). Text and context: Narrative, postmodernism and cybernetics. *Journal of Family Therapy, 22*(1), 83–103. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00139>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Burman, E. (1994). Discourses of the child. *Deconstructing Developmental Psychology, 3*, 48–64.
- Bøyum, H., & Stige, S. H. (2017). «Jeg forstår henne bedre nå» – En kvalitativ studie av foreldres opplevelse av relasjonen til egne barn etter emosjonsfokusert foreldreveiledning [“I understand her better now” – A qualitative study of parents’

- experiences of their relationship to their children after Emotion-Focused Family Therapy (EFFT)]. *Scandinavian Psychologist*, 4.
<https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e11>
- Faircloth, C. (2014). Intensive Parenting and the Expansion of Parenting. I E. Lee, J. Bristow, C. Faircloth, & J. Macvarish (Red.), *Parenting culture studies* (s. 25–48). Palgrave Macmillan UK.
- Frøyland, L. (2005). Systemisk familierterapi og PMT hvordan gi råd og oppskrifter med en spørrende holdning? *Fokus på familien*, 33(2), 114–128.
<https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2005-02-04>
- Gabb, J. (2011). Troubling Displays: The Affect of Gender, Sexuality and Class. I E. Dermott & J. Seymour (Red.), *Displaying Families: A New Concept for the Sociology of Family Life* (s. 38–57). Palgrave Macmillan UK.
https://doi.org/10.1057/9780230314306_3
- Gilje, N. (2020). Hermeneutikk som metode—Introduksjon til hermeneutisk intensjonalisme. I *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag* (1. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Hagen, A. H. V., Austbø, B., Hjelmseth, V., & Dolhanty, J. (2019). *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre* (1. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Havighurst, S., & Harley, A. (2010). *Tuning in to Kids Program Manual* (3. utg.). The University of Melbourne.
- Havighurst, S., Harley, A., & Kehoe, C. (2019). *Tuning in to Teens Program Manual* (2. utg.). The University of Melbourne.
- Havighurst, S. S., Radovini, A., Hao, B., & Kehoe, C. E. (2020). Emotion-focused parenting interventions for prevention and treatment of child and adolescent mental health

- problems: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 586–601. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000647>
- Heaphy, B. (2011). Critical Relational Displays. I E. Dermott & J. Seymour (Red.), *Displaying Families: A New Concept for the Sociology of Family Life* (s. 19–37). Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/9780230314306_2
- Hennum, N. (2004). Å formidle seg selv som kjærlig mor og far i en norsk kontekst. *Fokus på familien*, 32(3), 147–156. <https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2004-03-02>
- Hennum, N. (2010). Mot en standardisering av voksenhet? Barn som redskap i statens disiplinering av voksne. *Sosiologi i dag*, 40(1–2), 57–75.
- Jensen, P., & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Jenssen, D. (2021). *Vitskapsteori i sosialt arbeid: Tilnærmingar og normative spørsmål*. Samlaget.
- Johannessen, L. E. F., & Rasmussen, E. B. (2024). Intervjuer på Teams og telefon: Hva slags data gir medierte intervjuer? I M. Mangset, H. M. Ihlebæk, T. Nordberg, & A. B. Leseth (Red.), *Tett på profesjon, arbeid og politikk: Kvalitative metodeutfordringer og verktøy for å løse dem*. Cappelen Damm Akademisk.
- Johannessen, L. E. F., Witsø Rafoss, T., & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. (1. utg.). Universitetsforlaget.
- Johnsen, A., & Torsteinsson, V. W. (2012). *Lærebok i familierapi*. Universitetsforlaget.
- Kehoe, C. E., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2020). Tuning in to Teens: Investigating moderators of program effects and mechanisms of change of an emotion focused group parenting program. *Developmental Psychology*, 56(3), 623–637. <https://doi.org/10.1037/dev0000875>

- Klevan, T. G., Sundet, R., & Sælør, K. T. (2019). Ensretting, standardisering og kunnskapsbasert praksis – autoetnografi som motstand? *Forskning og forandring*, 2(2), 105–123. <https://doi.org/10.23865/fof.v2.1523>
- Kojan, B. H., & Storhaug, A. S. (Red.). (2021). *Barnevern og sosioøkonomisk ulikhet— Sammenhenger, forståelser og ansvar. (Rapportserie for sosialt arbeid, rapport nr. 6)*. NTNU Institutt for sosialt arbeid. https://www.ntnu.no/documents/1272526675/1281525946/101471_NTNU_Barnevern_srapport_dig.pdf/89919b9f-da71-13e1-cdaa-48e6cd2a01de?t=1636551839182
- Kristiansen, S. (2017). Fortolkning, forforståelse og den hermeneutiske cirkel. I *Kvalitativ analyse. Syv tradisjoner*. (1. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Kunnskapsbasertpraksis.no*. (u.å.). Helsebiblioteket. Hentet 2. mai 2024, fra <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Sage Publications, Inc.
- Lorentzen, P. (2024). *Å være foreldre beleiret av eksperter* (1. utg.). Universitetsforlaget.
- Lorås, L., Ness, O., & de Flon, H. (2019). *Håndbok i familierapi*. Fagbokforlaget.
- Magnusson, E., & Marecek, J. (2015). *Doing interview-based qualitative research: A learner's guide*. Cambridge University Press.
- Mangset, M. (2024). Hva slags data får vi av intervjuer? Hvordan gripe praksis, taus kunnskap og mer enn forskjønnende selvpresentasjoner med intervjuer. I M. Mangset, T. Nordberg, & A. B. Leseth (Red.), *Tett på profesjon, arbeid og politikk: Kvalitative metodeutfordringer og verktøy for å løse dem*. Cappelen Damm Akademisk.

- Mastromanno, B. K., Kehoe, C. E., Wood, C. E., & Havighurst, S. S. (2021). Tuning in to Kids: Clinical Case Studies from One-to-One Delivery. *Clinical Case Studies*, 20(4), 267–282. <https://doi.org/10.1177/1534650120983909>
- Meighan, R., & Harber, C. (2007). *A Sociology of Educating* (5. utg.). Continuum International Publishing Group.
- Meld. St. 23. (2022). *Opptrappingsplan for psykisk helse (2023 – 2033)*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/0fb8e2f8f1ff4d40a522e3775a8b22bc/no/pdfs/stm202220230023000dddpdfs.pdf>
- Minuchin, S. (1996). Konstruktivismens forførelse ; at definere magten væk vil ikke få den til at forsvinde. *Fokus på familien*, 24(1), 52–57.
- Olkowska, A., Sundet, R., & Karlsson, B. E. (2018). Kan klient- og resultatstyrt praksis (KOR) bidra til økt brukermedvirkning og med dette til bedrings- og mestringsprosesser i terapi? *Fokus på familien*, 46(4), 294–315.
<https://doi.org/10.18261/issn.0807-7487-2018-04-05>
- Ormrod, J. E. (2009). *Human learning* (5. utg.). Pearson Education Inc.
- OsloMet. (2016a, 3.mars). *Lagring*. <https://ansatt.oslomet.no/lagring>
- OsloMet. (2016b, 21.mars). *Risikovurdering (ROS)*. <https://ansatt.oslomet.no/risikovurdering-verdivurdering>
- OsloMet. (2020, 19.mars). *Klassifisering av data*. <https://ansatt.oslomet.no/klassifisering>
- Plantin, L. (2007). DIFFERENT CLASSES, DIFFERENT FATHERS?: On fatherhood, economic conditions and class in Sweden. *Community, Work & Family*, 10(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/13668800601110835>

- Rober, P., & Seltzer, M. (2010). Avoiding Colonizer Positions in the Therapy Room: Some Ideas About the Challenges of Dealing with the Dialectic of Misery and Resources in Families. *Family Process, 49*(1).
- Skilbrei, M.-L. (2005). Klasse, etnisitet og kjønn som erfaringer: Om å være vanlig, arbeidsom og anstendig. *Sosiologi i dag, 35*(4), 50-68.
- Solbrække, K. N., & Aarseth, H. (2006). Samfunnsvitenskapenes forståelse av kjønn. I J. Lorentzen & W. Mühleisen (Red.), *Kjønnforskning*. Universitetsforlaget.
- Sørly, R. (2023). Autoetnografi – en metode for mulighet og mangfold? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 20*(1), 72–76. <https://doi.org/10.18261/tp.20.1.8>
- Tanggaard, L. (2017). Fænomenologi som kvalitativ forskningsmetode. I M. Jarvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitativ analyse—Syv tradisjoner* (1. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Thomas, G. M. (2021). Dis-mantling stigma: Parenting disabled children in an age of ‘neoliberal-ableism’. *The Sociological Review, 69*(2), 451–467. <https://doi.org/10.1177/0038026120963481>
- Thomassen, M. (2020a). Fenomenologiens mange ansikter. I D. Jensen, M. Kjørstad, S. Seim, & P. A. Tufte (Red.), *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thomassen, M. (2020b). Hermeneutikk som refleksjon og livsfortolkning. I D. Jensen, M. Kjørstad, S. Seim, & P. A. Tufte (Red.), *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag*. Gyldendal.
- Valla, B. (2014). *Videre. Hvordan psykiske helsetjenester kan bli bedre*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Weingarten, K. (1998). The Small and the Ordinary: The Daily Practice of a Postmodern Narrative Therapy. *Family Process*, 37(1), 3–15. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00003.x>
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., Kehoe, C., & Harley, A. E. (2016). Dads Tuning In to Kids: Preliminary Evaluation of a Fathers' Parenting Program. *Family Relations*, 65(4), 535–549. <https://doi.org/10.1111/fare.12216>
- Zahl-Olsen, R., Severinsen, L., Stiegler, J. R., Fernee, C. R., Simhan, I., Rekdal, S. S., & Bertelsen, T. B. (2023). Effects of emotionally oriented parental interventions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1159892>
- Aarset, M. F., & Rosten, M. G. (2023). «Alt som (ikke) ramler inn døra ...» *Familieverntjenesten i en mangfoldig befolkning (NOVA rapport 2)*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3057290/NOVA-Rapport-2-2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Vedlegg 1: Intervjuguide

1. Informantens alder og kjønn
2. Barnas alder og kjønn
3. Eventuell partners alder og kjønn
4. Deltok informanten på ___ sammen med partner?
5. Informantens utdannelse
6. Informantens jobbsituasjon
7. Informantens kulturelle bakgrunn
8. Navn på tiltaket (___)
9. Gruppe / individuell oppfølging
10. 1. / 2.linje tjeneste
11. Antall ganger
12. Kan du beskrive hva en typisk ___ besto av

13. Da du oppsøkte ___, hva håpet du deltakelsen ville føre til? (Var det flere ting du håpet ville skje?)
14. Skjedde noe av det du håpet på? (Fortell.)
15. Hva var det som gjorde det mulig tror du? (Noe ved ___? Noe ved din livssituasjon?)
16. Var det noe av det du håpet på, som *ikke* skjedde? (Fortell.)
17. Hva var det som forhindret det fra å skje tror du? (Noe ved ___? Noe ved din livssituasjon?)

18. Er det noen følelser hos barnet ditt, som du forholder deg til annerledes nå etter ___? (Fortell.)
 - Hva gjorde og sa du før / nå?
 - Hva følte du før / nå?
 - Hva kjente du i kroppen før / nå?
 - Hva tenkte du før / nå...
 - o om dine egne følelser og behov
 - o om forventninger til deg selv
 - o om barnets følelser og behov
 - o om forventninger til barnet
19. Hva var det ved ___ som hjalp deg i denne prosessen?
 - Hva gjorde at du *ville...* ?
 - Hva hjalp deg å *forstå* hva du kunne gjøre?
 - Hva ga deg troen på at du kunne *klare...*?
20. Hvilke konsekvenser har denne nye måten å forholde seg til (følelse) fått? (Flere konsekvenser?)
21. Vil du si noe om hvordan denne nye måten å forholde seg til (følelse) er likt eller forskjellig fra måten du ble møtt som barn da du var (følelse)?

22. Har du fått noen nye tanker om deg selv etter ___? (Fortell.)
23. Hva var det ved ___ som gjorde at du begynte å tenke slik?
24. Hva slags konsekvenser har det fått å tenke slik? (Flere konsekvenser?)

25. Er det noe ved måten du tenker om barnet ditt som er nytt eller annerledes etter ___? (Fortell.)
26. Hva var det ved ___ som gjorde at du begynte å tenke slik?
27. Hva slags konsekvenser har det fått å tenke slik? (Flere konsekvenser?)

28. Er det noe ved måten du behandler eller snakker med barnet ditt som er nytt eller annerledes etter ___?
(Har du et eksempel?)
29. Hva slags konsekvenser har dette fått? (Flere konsekvenser?)

30. Hva var det ved ___ som hjalp deg i denne prosessen?
- Hva gjorde at du *ville*... ?
 - Hva hjalp deg å *forstå* hva du kunne gjøre?
 - Hva ga deg troen på at du kunne *klare*...?
31. Vil du si noe om hvordan dette er likt eller forskjellig fra det du opplevde som barn?
32. Førte ___ til noe du tenker er negativt? (Fortell.)
33. Hva er det ved ___ som du tenker førte til det?
34. Er det noe annet du ønsker å få fram om din opplevelse av ___?

Har du noen spørsmål om forskningsprosjektet?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

"Hva er emosjonsfokuset familieterapi godt for? Foreldres beskrivelser av virkningen av emosjonsfokuset familieterapi."

Formålet med prosjektet er å løfte fram brukerperspektivet i evaluering og videreutvikling av emosjonsfokusede tiltak for familier. 6 foreldre med erfaring fra slike tiltak skal intervjues. Kan du tenke deg å stille til intervju?

Jeg ønsker å komme i kontakt med deg som har...

- hatt samtaler med en terapeut som jobber emosjonsfokuset og familieterapeutisk, *eller*
- fullført et kurs i Tuning in to Toddlers / Kids / Teens, *eller*
- fullført et kurs i Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre (EFST)

...i løpet av de siste 12 månedene ved en første- eller andrelinje helsetjeneste i Norge.

Hva innebærer deltakelse for deg?

Vi møtes til et intervju som tar ca 1 time. Intervjuet kan gjennomføres ved at vi møtes fysisk eller via Teams.

Hva vil jeg spørre deg om?

Intervjuet inneholder spørsmål om hva du håpet kurset eller terapien ville føre til, hvorvidt det du håpet på skjedde eller ikke, og hva du tenker er grunnen til dette.

Hva med ditt personvern?

Forskningsprosjektet inngår i en masteroppgave i familiebehandling ved OsloMet. Sikt, Kunnskapssektorens tjenesteleverandør har vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Dine kontaktdetaljer vil oppbevares separat fra lydopptak og transkripsjon av intervjuet, og på en slik måte at kun undertegnede og min veileder ved OsloMet, Hans Wiggo Kristiansen, har tilgang. Alle personopplysninger slettes når prosjektet er ferdig. Om alt går etter planen blir dette i juni 2024. Opplysninger som benyttes i masteroppgaven anonymiseres slik at ingen kan spore opplysningene til deg eller din familie. Du vil få ytterligere informasjon om hvordan ditt personvern sikres når vi avtaler intervju.

Du kan når som helst trekke deg fra prosjektet uten å oppgi noen grunn, og alle personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg å trekke deg.

Håper å høre fra deg!

Med vennlig hilsen,
Ellen Tveita

Epost: ellenmilestveita@gmail.com // Tlf: 46686267

Vedlegg 3: Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

“Hva er emosjonsfokuset familieterapi godt for? Foreldres beskrivelser av virkningen av emosjonsfokuset familieterapi.”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke foreldres opplevelser av virkningen av emosjonsfokuset familieterapi. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å løfte fram brukerperspektivet i evaluering og videreutviklingen av emosjonsfokusede tiltak for familier. Seks ulike foreldre skal intervjues, og følgende problemstilling skal belyses: «Hva gjør emosjonsfokuset familieterapi virkningsfullt ifølge foreldre som nylig har gjennomført et emosjonsfokuset gruppe-/ terapiforløp i Norge?» Prosjektet inngår i en masteroppgave ved OsloMet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet OsloMet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du har fått spørsmål om å delta fordi du møter en av følgende kriterier:

- Du har gått i familieterapi hos en terapeut som jobber emosjonsfokuset
- Du har deltatt i Tuning in to Toddlers / Kids / Teens
- Du har deltatt i Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre

Du ble ferdig med terapien / gruppen i løpet av de siste 12 månedene, og terapien / gruppen ble holdt i Norge.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Vi møtes til et intervju som tar 1 time.
- Intervjuet gjennomføres ved at vi møtes fysisk eller via Teams.
- Intervjuet inneholder spørsmål om hva du håpet gruppen eller terapien ville føre til, hvorvidt det du håpet på skjedde eller ikke, hva du tenker bidro til at det du håpet på skjedde eller ikke, samt andre endringer som deltakelsen kan ha ført til, og hva du eventuelt tenker muliggjorde disse forandringene.
- Det tas lydopptak av intervjuet, og lydopptaket transkriberes.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene som er beskrevet i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun student og veileder fra OsloMet som har tilgang til opplysningene. Navnet og kontaktopplysningene dine lagres i egen mappe i Educloud Research. Lydopptak gjøres via Nettskjema diktafon app og lagres på Nettskjema. Transkripsjon lagres og bearbeides i Educloud Research, i egen mappe adskilt fra navnelisten. Både Nettskjema og Educloud Research er tilgangsstyrt og beskyttet med innlogging.

Opplysninger du har bidratt med gjennom intervjuet anonymiseres i masteroppgaven. Ingen personer vil kunne gjenkjennes.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes juni 2024. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra OsloMet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Det er i tillegg utført en risiko- og sårbarhetsanalyse for prosjektet som er godkjent av Inger Johanne Flatland ved OsloMet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- OsloMet ved forsker/veileder Hans Wiggo Kristiansen, Mobil: +47 450 79 751, Kontor: +47 67 23 54 29, Epost: hans-wiggo.kristiansen@oslomet.no
- Masterstudent Ellen Tveita, Mobil: +47 466 86 267, Epost: ellenmilestveita@gmail.com
- OsloMet ved personvernombud Ingrid Jacobsen, Mobil: +47 993 02 316, Kontor: +47 67 23 55 34, ingrid.jacobsen@oslomet.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Hans Wiggo Kristiansen
(Forsker/veileder)

Ellen Tveita
(Masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *"Hva er emosjonsfokusert familierapi godt for? Foreldres beskrivelser av virkningen av emosjonsfokusert familierapi"* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Godkjenningsbrev fra SIKT

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

886206

Vurderingstype

Standard

Dato

19.09.2023

Tittel

Hva er emosjonsfokustert familierapi godt for? Foreldres beskrivelser av virkningen av emosjonsfokustert familierapi.

Behandlingsansvarlig institusjon

OsloMet – storbyuniversitetet / Fakultet for samfunnsvitenskap / Institutt for sosialfag

Prosjektansvarlig

Hans Wiggo Kristiansen

Student

Ellen Kristine Miles Tveita

Prosjektperiode

01.06.2023 - 15.06.2024

Kategorier personopplysninger

- Almennelinge
- Særlige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.06.2024.

Meldeskjema**Kommentar**

Personverntjenester har vurdert endringene registrert i meldeskjemaet. Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg. Behandlingen kan fortsette. Endringen gjelder tilføyselsen av spørsmål om kulturell bakgrunn, utdannelse og jobbsituasjon. **OPPFØLGING AV PROSJEKTET** Vi vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert. Lykke til videre med prosjektet!

Vedlegg 5: Utdrag fra kodingen

Utdrag fra anonymisert transkripsjon (I=Intervjuer, L=Lise)	Hvordan er utdraget relevant for spm: <i>Er det noe informanten opplever som negativt ved tiltaket?</i>	Hvordan kan min forkunnskap ha påvirket tolkningen? Gir tolkningen meg assosiasjoner eller spørsmål?
<p>I: ok. Takk. Var det noe av det du håpet på da du meldte deg på, som ikke skjedde? Som du var litt skuffet over, eller manglet, eller..?</p> <p>L: ... Nei, men jeg... Det jeg kan si for min del da, at jeg... Synes jo det er vanskelig å være helt ærlig i en sett- Altså, jeg må ha trygghet for å være... For å åpne meg helt. Og det gjør det jo, ikke sant, selv om det skal skape en trygghet, og man sier at «nå er det vi som er her..» eh.. Så.. jeg kan jo ikke vite om den jeg sitter ved siden av går og prater med andre. Og så møter jeg de i butikken, og så vet jeg ikke.. Jeg synes det der med å utlevere sitt eget barn, i en sånn gruppe.. Det tenkte jeg litt på. Så da legger jeg bånd på meg, rett og slett, i forhold til det. Fordi man vet jo at noen er glad i å kose seg med andres historier og sånn. Så jeg var sikkert ikke den som delte mest, rett og slett. ... Noen sa <i>ingenting</i>, ikke sant.. Og noen sa veldig mye. Så det var kanskje det der at det krever jo enorm styring fra de som leder det kurset når vi har sånne fellessamtaler. Jeg vet ikke, kanskje man skulle skrevet under på en sånn taushetserklæring, eller jeg vet ikke hvordan... Altså, i forhold til at når man skal dele fra- Det kunne jo være at noen av disse barna, eller noen av disse barna <i>går</i> jo på samme ungdomsskole. Jeg tenkte på: tenk om noen av de foreldrene kommer hjem og snakker med sitt barn om et annet barn. Det vet man jo ikke. Det er jo ikke profesjonelle mennesker som... De som er på kurset da, det er jo foreldre som... Så det er det jeg tenker at det kan være en stor utfordring. Hvis det hadde vært meg <i>selv</i>.. For det er jo mye problemstillingen til barna dine. Du skal diskutere det, så jeg er rett og slett opptatt av å beskytte <i>de</i>, da.</p> <p>I: Ja. Ble det tematisert i det hele tatt?</p> <p>L: Neeeee (tenkende), jeg synes kanskje ikke nok hvertfall. Det husker jeg ikke, for det husker jeg at jeg tenkte på at det har jeg ikke så veldig lyst til å si. For det er jo et tillitsforhold mellom meg og mine barn også. Og de er jo også sånn at fordi pappaen deres og jeg har ulike måter å ta imot ting på, så sier de jo at de ikke, at det, det får du ikke lov til å si til pappa. Også må jo jeg gjøre en vurdering der, men det er jo skjørt, et sånt tillitsforhold.</p>	<p>Lise opplever:</p> <p>Ikke trygg nok på gruppa til å være helt ærlig</p> <p>Andre deltakere kan «kose seg med andres historier»</p> <p>La bånd på seg for å beskytte barna sine</p> <p>«Nå er det vi som er her..» ble ikke tematisert nok</p> <p>Noen sa mye, noen sa <i>ingenting</i>. Sammenheng med ledelsen av fellessamtalene.</p>	<p>At det å ikke føle seg trygg nok på gruppa og å legge bånd på det en sier, sies som svar på mitt spørsmål, gjør at jeg antar Lise vurderer dette som negativt. Hun sier senere «kanskje man skulle skrevet under på en sånn taushetserklæring», dette gir meg inntrykk av at hun egentlig skulle ønske hun kunne delt mer, men kanskje antakelsen min ikke stemmer? Hadde Lise ønsket mer trygghet i gruppa? Hva måtte til for å få til det? Eller hadde hun heller ønsket individuell oppfølging?</p> <p>«Nå er det vi som er her..»: Min antakelse pga egen praksis er at gruppelederne har tematisert muntlig med gruppa: «det som sies her skal ikke deles med andre», og at alle i gruppen muntlig har gitt uttrykk for at de er enige om dette. Men kanskje gruppelederne i Lises gruppe gikk fram på en helt annen måte enn jeg pleier å gå fram?</p> <p>«Noen sa <i>ingenting</i>»: Kan flere i gruppen ha delt en liknende opplevelse av utrygghet, å ville beskytte barna og tillitsforholdet til dem? Kanskje de hadde andre grunner for å si <i>ingenting</i>: Temperament? Sosial engstelse? Skamfølelse?</p>

Vedlegg 6: Bilde fra kategoriseringsfasen

