



Ersta Sköndal Bräcke högskola
Institutionen för socialvetenskap
Socionomprogrammet 210 hp

”Jag ville bli en bättre mamma”

En intervjustudie om föräldrars upplevelser av att delta i ABC - ett universellt manualstyrt evidensbaserat föräldrastödsprogram

Författare: Malin Iderström

Examensarbete i Socialt arbete, 15 hp

SOC 63 VT 2017

Handledare: Johan von Essen

Examintor: Johanna Schiratzki

Sammandrag

Syftet med studien var att undersöka deltagares upplevelser och tankar av att delta i en generell föräldrastödsbildning. I studien intervjuades 10 slumpvis utvalda föräldrar som deltagit i föräldrastödsutbildningen Alla Barn i Centrum – ABC i Haninge kommun under 2015 och 2016. Frågorna som undersökningen ville ha svar på var: Varför föräldrarna sökte sig till föräldrastödet? Vad föräldrarna förväntade sig av föräldrastödsutbildningen? Vad föräldrarna fick ut av att delta i föräldrastödsutbildningen? Vilken betydelse föräldrastödsutbildning har för familjer och samhället i stort? I analysen av intervjuerna framkom sju gemensamma teman som alla gav svar på undersökningens frågor: För att de hade konflikter, av sociala skäl, för att hantera egen ilska och stress, för att förbättra sin föräldraförmåga, av praktiska skäl, för att få bekräftelse och för att tillfället gavs. Slutsatserna var bland annat att deltagare i generella föräldrastödsprogram är ett exempel på föräldrars reflexiva beteende i Giddens moderna samhälle.

I wanted to be a better mother

An interview study about parents' experiences of taking part in the ABC - a universal manual driven evidence- based parenting program

Abstract

The purpose of the study was to investigate participants' experiences and thoughts of participating in a general parent support program. The study interviewed 10 randomly selected parents who participated in the general Parent Support Program Children in Focus – ABC, in Haninge Municipality in 2015 and 2016. The questions the survey would like to answer was: Why the parents sought parent support programs? What did parents expect from parent support education? What did parents get from participating in parent support education? What importance does parental support education have for families and society at large? In the analysis of the interviews, seven common themes emerged that all responded to the questions of the inquiry: Because of conflicts, for social reasons, to deal with their own anger and stress, to improve their parental skills, for practical reasons, for confirmation and for that the occasion was given. The conclusions was among others that participating in general parenting support programs is an example of parents reflexive behavior in Giddens's modern society.

Innehåll

KAPITEL 1. INLEDNING	5
1.1 BAKGRUND	5
1.2 PROBLEMFÖRMULERING	6
1.3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	7
KAPITEL 2. METOD.....	8
2.1 GENERELL FORSKNINGSANSATS.....	8
2.2 FÖRFÖRSTÅELSE	8
2.3 DATAINSAMLING	9
2.4 AVGRÄNSNINGAR OCH URVAL SAMT PRESENTATION AV INTERVJUPERSONERNA	9
2.5 VAL AV TIDIGARE FORSKNING OCH TEORI	12
2.6 ANALYS	12
2.7 VALIDITET OCH RELIABILITET.....	13
2.8 GENERALISERBARET	13
2.9 ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	14
KAPITEL 3. TEORETISKA PERSPEKTIV OCH TIDIGARE FORSKNING.....	15
3.1 SYFTET MED FÖRÄLDRASTÖD.....	15
3.2 VILKA MOTIV HAR FÖRÄLDRARNA SOM DELTAR I FÖRÄLDRASTÖDSUTBILDNING	16
3.3 VILKA FÖRÄLDRARNA DELTAR I FÖRÄLDRASTÖD.....	17
3.4 FÖRÄLDRASTÖDETS EFFEKTER.....	17
3.5 TEORI OM MODERNITET OCH REFLEXIVITET	18
KAPITEL 4. FÖRÄLDRARNAS TANKAR OCH UPPLEVELSER	20
4.1 VARFÖR FÖRÄLDRARNA SÖKTE SIG TILL FÖRÄLDRASTÖDSUTBILDNINGEN.....	20
4.2 VAD FÖRÄLDRARNA FÖRVÄNTADE SIG AV FÖRÄLDRASTÖDSUTBILDNINGEN.....	23
4.3 VAD FÖRÄLDRARNA FICK UT AV ATT DELTA I FÖRÄLDRASTÖDSUTBILDNINGEN	26
KAPITEL 5. ANALYS OCH SLUTSATSER	30
5.1 KONFLIKTER.....	31
5.2 SOCIALT.....	31
5.3 EGEN ILSKA OCH STRESS	32
5.4 FÖRBÄTTRA FÖRÄLDRAFÖRMÅGAN.....	32
5.5 PRAKTISK	33
5.6 BEKRÄFTELSE	34
5.7 TILLFÄLLET GAVS.....	34

KAPITEL 6. DISKUSSION	34
6.1 KONSEKVENSER FÖR PRAKTISKT SOCIALT ARBETE	37
6.2 FÖRFATTARENS TANKAR OCH FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING.....	38
REFERENSER.....	40
BILAGOR.....	44
BILAGA 1: INTERVJUFRÅGOR TILL FÖRÄLDRAR I FÖRÄLDRASTÖDSGRUPP	44
BILAGA 2: INFORMATIONSBREV TILL RESPONDENTER HANINGE 2016-04-28	45
BILAGA 3: TABELLER MED IDENTIFIERADE TEMAN SAMT UNDERTEMAN.....	46

Kapitel 1. Inledning

1.1 Bakgrund

Sverige har en lång tradition av förebyggande föräldrastöd. Redan på 1800-talet fick mödrar matkassar av samhället eftersom man ansåg att barnen skulle få det bättre om deras mödrar slapp oroa sig för att skaffa mat för dagen (Elmér, 2000). Vid tiden för folkhemmets uppbyggnad anordnade Alva Myrdal studiecirkel för mödrar på ABF vilka utgick från en anglosaxisk modell som Myrdal sett positiva resultat av under sina studieresor i Amerika (Lindström, 2013). Det icke behovsprövade stödet till föräldrar fick genomslag i och med barnbidragets införande samtidigt som diskussionen om fördelarna med ett universellt föräldrastöd kom igång på allvar. Stödet gavs till alla mödrar och förmedlades genom landets många Barnavårdscentraler (BVC) och Mödravårdscentraler (MVC) som hade som uppgift att övervaka mödrarnas och barnens fysiska och psykiska utveckling men också att stödja föräldrarna i föräldraskapet (Salari et al., 2013). En utredning visar att generellt föräldrastöd är en kostnadseffektiv metod med hälsofrämjande effekter på både föräldrars och barns hälsa (Socialstyrelsen, 2014).

Den främsta påverkansfaktorn för barns psykiska hälsa och välmående är hur kvalitén på relationen till föräldrarna ser ut (Alfredsson & Broberg, 2016). Bland annat tack vare det långsiktiga förebyggande hälsoarbetet genom Mödravårdscentraler (MVC) och Barnavårdscentraler (BVC), där barns fysiska och psykiska hälsa övervakas av kunnig och utbildad personal, uppvisar svenska barn några av de bästa barnhälsostatistikerna i världen. Trots detta hälsofrämjande arbete har psykisk ohälsa hos barn ökat de senaste decennierna (SOU 2008:131).

Under 1990-talet utvecklades särskilda föräldrastödsmetoder för föräldrar vars barn har diagnoser. Syftet var att barnens utveckling därmed skulle bli mer gynnsam. Metoder som används inom socialt arbete bör vara evidensbaserade. I utvärderingar sågs evidens för positiva effekterna av detta föräldrastöd och man frågade sig om det inte skulle vara meningsfullt att, i förebyggande syfte, erbjuda detta stöd till alla föräldrar som så önskar, utan att först måste få insatsen behovsprövad (SOU 2008:131).

En statlig utredning tillsattes i vilken det också utvecklades en strategi för att främja kommuners incitament att erbjuda universellt föräldrastöd. I utredningen ges förslag på hur föräldrastödet ska utformas och förmedlas. Regeringen avsatte 140 miljoner kronor i statligt stöd som Sveriges kommuner kan söka för att utveckla och erbjuda generellt föräldrastöd till föräldrar inom redan befintliga verksamheter (SOU 2008:131).

Kvantitativa studier om föräldrastöd visar att det skulle vara mer kostnadseffektivt att erbjuda så kallat riktat föräldrastöd till de föräldrar vars barn har uttalade problem såsom exempelvis utåtagerande, eller aggressivt beteende snarare än att erbjuda alla föräldrar så kallat universellt föräldrastöd (Alfredsson & Broberg, 2016). Andra studier visar att universellt föräldrastöd ger relativt

små ekonomiska samhällsvinster men samtidigt indikerar att den faktiska samhällsvinsten skulle varit högre om man också räknat med föräldrars upplevelser av tillfredsställelse i föräldraskapet efter insatt stöd (Ulfsson, Lindberg, Månsdotter, 2014).

”Den profylaktiska socialpolitikens direkta uppgift är att framskapa ett bättre människomaterial.” står det skrivet i makarna Myrdals bok *Kris i befolkningsfrågan* (Myrdal & Myrdal, 1997, s. 205). I Sverige har vi en lång tradition av att vilja skapa den perfekta medborgaren, och statens inblandning i familjen har genom den styrande och formande familjepolitiken pågått länge. Exempelvis behövde vi få upp födselotalen i Sverige efter andra världskriget och man införde därför barnbidraget, föräldraledighet samt en rad andra sociala insatser riktade mot barnfamiljer som incitament för dem att avla fler medborgare till vårt framväxande folkhem (Myrdal & Myrdal, 1997). Med hjälp av den sociala ingenjörskonsten skulle en stark kapitalistisk tillväxt förenas med social trygghet för arbetarklassen (Olofsson, 2011).

1.2 Problemformulering

Att vara förälder i dagens Sverige är att dagligen mötas av olika åsikter och uppfattningar om hur du ska vara och bete sig som förälder för att gynna ditt barns utveckling. Krav och goda råd från välmenande men självutnämnda experter, egenhändigt sökt information som kommer genom självhjälpsböcker om uppfostran/föräldraskap, bloggar, internet samt den allmänna diskursen om det perfekta föräldraskapet kan vara både motsägelsefull och svåra att leva upp-, och förhålla sig till. Detta förstärks av de normer som förmedlas till föräldrar genom både kulturen och genom bilder på sociala medier om hur föräldraskapet ska se ut; Man ska tillbringa mycket tid tillsammans med sina barn, man ska skratta med sina barn, åka på utflykt, läsa sagor, gå på museum och baka. De ska ammas, sova hela natten och gilla att åka vagn/bäras på magen i en bärsjal; De ska äta hemlagad kravmat, stimuleras intellektuellt och om du låter dem-/inte låter dem se på TV är du en dålig förälder samt du ska ge dem en bra självkänsla. Sällan eller aldrig ser vi inlägg på sociala medier som handlar om att föräldrar har konflikter med sina barn vilket kan göra att de föräldrar som har det inte vågar tala om detta i sina sociala nätverk eller tala om upplevd osäkerhet i sin föräldraroll vilket förstärker känslan av att vara ensamma om att ha det så här (Falk & Krupa Syllner, 2016).

Hur kommer det sig då att man söker sig till ett universellt föräldrastödsprogram om man egentligen inte har några problem? Har vi byggt ett samhälle som är så pass individualistiska att vi är så ensamma att vi tappat tron på något av de mest fundamentala med att vara människa nämligen att vara förälder. Eller är föräldrastödsprogram något typiskt svenskt, en ny ådra av den berömda svenska ingenjörskonsten? Ett försök att bygga den perfekta föräldern som kan fostra perfekta samhällsmedborgare? Om alla deltog i ett föräldrastödsprogram och sedan höll sig till det kan man tänka sig att samhällsvinsten skulle bli ganska stor i form av minskat utanförskap och tryggare säkrare

individer på våra gator. Kanske lugnare i skolorna? Listan med eventuella samhällsvinster kan göras lång och endast fantasin sätter gränser. Det finns en rad anledningar till varför det skulle vara bra om föräldrar deltog i föräldrastöd och många föräldrar har i undersökningar ställt sig positiva till att delta men faktum är att det ändå bara är omkring *fyra procent* av föräldrarna som faktiskt deltar i det föräldrastöd som kommunerna erbjuder alla föräldrar (Socialstyrelsen, 2014). Det finns många och stora frågor som väcks kring föräldrastöd och mitt ibland alla dem finns föräldrarna som deltar i föräldrastöd. Jag har för avsikt att låta dem komma till tals och låta läsaren, genom en kvalitativ intervjustudie, ta del av deras tankar och upplevelser av att delta i ett manualbaserat universellt föräldrastödsprogram och vilken betydelse deras deltagande i föräldrastödsutbildningen har haft. Jag vill undersöka varför man söker sig till ett frivilligt universellt föräldrastödsprogram, vad man förväntar sig att få och vad man upplever sig ha fått ut av det.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att låta föräldrarna komma till tals och låta läsaren, ta del av deras tankar och upplevelser av att delta i ett manualbaserat universellt föräldrastödsprogram.

Frågorna som jag vill att studien ska ge svar på är:

- Varför föräldrarna sökte sig till föräldrastödsutbildningen
- Vad föräldrarna förväntade sig av föräldrastödsutbildningen
- Vad föräldrarna fick ut av att delta i föräldrastödsutbildningen
- Vilken betydelse föräldrastödsutbildning har för familjer och samhället i stort

Centrala begrepp

- **Föräldrastöd, föräldrastödsprogram, föräldrastödsutbildning, föräldrastödskurs** - Med föräldrastöd avses i denna här uppsats de samhälleliga insatser riktade till föräldrar för att stärka dem i deras föräldraroll. Stödets syfte är att öka chanserna att deras barn får en gynnsam utveckling eller som det definieras av regeringen: *”En aktivitet som ger föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva samt sociala utveckling och/eller stärker föräldrars sociala nätverk.”* (Socialdepartementet, 2013, s. 4).
- **Riktat föräldrastöd** – Med riktat föräldrastöd avses i denna uppsats stöd till föräldrar som har barn med en viss typ av problematik som exempelvis; barn med olika diagnoser, barn som har ett utåtagerande beteende, barn som har någon typ av funktionsnedsättning eller stöd som vänder sig till föräldrar som har barn som på något sätt har en ökad risk att utvecklas ogynnsamt. *”... riktat eller indikerat föräldrastöd, det vill säga föräldrastöd som riktas till föräldrar som har problem i föräldraskapet eller som ingår i en grupp där risken för sådana problem är stor.”* (Socialstyrelsen, 2014)

- **Universellt föräldrastöd** – Med universellt föräldrastöd avses i denna uppsats sådant föräldrastöd som vänder sig till alla föräldrar som så önskar. Stöd som finns tillgängligt för alla föräldrar oavsett om barnen uppvisat någon problematik eller ej. Ej behovsprövat.
- **Generellt föräldrastöd** – Generellt föräldrastöd används i den här uppsatsen synonymt med Universellt föräldrastöd.

Kapitel 2. Metod

I det här kapitlet redogörs för hur min undersökning har gått till och vilka överväganden och avvägningar som gjordes i och inför min uppsats.

2.1 Generell forskningsansats

För att svara på syftet för min studie har jag valt att göra en kvalitativ undersökning med en induktiv hermeneutisk forskningsdesign. Denna design är att föredra om syftet med studien är att få en djupare förståelse för ett fenomen (Bryman, 2011). Jag har använt forskningsintervju som metod för studien eftersom jag ville få kännedom om föräldrars upplevelser och tankar kring att delta i ett föräldrastödsprogram.

”Kvalitativ forskning kan ge oss övertygande beskrivningar av den kvalitativt mänskliga världen och den kvalitativa intervjun kan förse oss med välgrundad kunskap om vår samtalsverklighet.” (Kvale & Brinkmann, 2011, s. 63). En kvalitativ induktiv studie passade min forskningsfråga eftersom jag hade för avsikt att undersöka föräldrars upplevelser och tankar kring att delta i ett universellt evidensbaserat föräldrastödsprogram samt inta ett tolkande perspektiv och undersöka vad det här betyder för familjer och samhället i stort. (Bryman, 2011).

2.2 Förförståelse

Min förförståelse för vilka svårigheter man ställs inför som förälder är stor då jag själv är förälder. Jag har inte själv gått i något generellt manualbaserat föräldrastödsprogram men föräldraskap och barns utveckling är ett stort intresse. Föräldrastödsutbildning som förebyggande arbete mot barns ohälsa är för mig något jag ställer mig positiv till. I studien har jag sökt kompensera för min förförståelse genom att ställa öppna intervjufrågorna så mina respondenters svar inte ska påverkas genom ledande frågor. Det går dock inte helt att utesluta att min i grunden positiva syn på föräldrastödsprogram på ett känslomässigt plan kan ha påverkat respondenterna. Kanske hade deras svar varit annorlunda om någon med annorlunda grundsyn hade intervjuat dem även om jag finner det osannolikt (Thurén, 2007).

2.3 Datainsamling

Som metod för min datainsamling valde jag kvalitativ semistrukturerad intervju. Fördelen är att jag då kan låta respondentens svar leda mig till nya frågor under samtalets gång. Intervjun blir då följsam mot respondenten (Bryman, 2011). Jag valde denna metod eftersom jag ville ha ett fylligt material att analysera som jag kunde använda mig av för att kunna besvara min forskningsfråga (Bryman, 2011). Om jag istället hade använt mig av en enkät eller så kallad strukturerad intervju hade jag genom mitt metodval varit förhindrad att ställa uppföljande frågor då respondenterna gav ett svar som var särskilt intressant men någonting helt annat än vad jag föreställt mig att jag skulle få höra och därför inte fanns med bland mina svarsalternativ. Nackdelen med att använda sig av semistrukturerad kvalitativ intervju är att svaren som undersökningen genererar endast kan generaliseras till en teori eller tillbaka till den grupp som undersökts och inte till en hel population (Bryman, 2011). Ett annat sätt att se på mina svar, den centrala tematiken jag resonerar kring i mitt empiriska material, är att det jag kommer fram till, blir till teoretiska ansatser/hypoteser vilka skulle kunna vara utgångspunkterna i en annan undersökning (Personlig kommunikation, Johan von Essen, 2017-01-20).

Mina respondenter fick välja själva var de helst ville bli intervjuade. Jag ville i möjligaste mån anpassa mig efter mina respondenters önskemål så att de skulle känna sig bekväma och intervjuerna bli så smidiga som möjligt. Sex av föräldrar valde att bli intervjuade i sitt hem, tre valde att låta sig intervjuas per telefon på grund av svårigheter med att finna en lämplig tid som passade oss båda och en valde att låta sig intervjuas i ett tyst rum på ett bibliotek. Empirin består av sammanlagt tio semistrukturerade intervjuer med slumpmässigt utvalda föräldrar som deltagit i föräldrastödsprogrammet Alla barn i centrum - ABC i Haninge kommun under 2015 och 2016, nio mammor och en pappa. Jag intervjuade nio föräldrar som svarade nästan likadant och en, Ma 7, vars svar (och vars bakgrund jag bara kunde ana eftersom inga bakgrundsdata samlades in), skiljde ut sig från de andras svar och erfarenheter.

2.4 Avgränsningar och urval

I denna studie ville jag undersöka föräldrars tankar och upplevelser av att delta i ett generellt evidensbaserat manualstyrt föräldrastödsprogrammet. Under min praktikperiod i Haninge kommun kom jag under ett studiebesök i kontakt med föräldrastödssamordnaren som berättade om det generella föräldrastödsprogrammet som den kommunen erbjuder sina föräldrar: Alla Barn i Centrum – ABC, vilket gjorde mig nyfiken. Föräldrastödssamordnaren blev min ”dörröppnare” som hjälpt till i kontakterna med respondenterna.

Jag ville ha ett *slumpmässigt urval* med stor spridning över populationen av deltagarna, för urvalet skulle bli mer representativt och göra studien mer tillförlitlig. Var femte förälder av totalt 97 stycken som anmält sig till ABCs under 2015-2016 samt nummer ett, tre och den sista personen på

deltagarlistor från ABC-gruppträffar som pågått under det senaste året. Sammanlagt tillfrågades 30 föräldrar. Min ambition var att låta deltagarnas svar agera som en ensam röst av en föräldrastödsdeltagare i Haninge kommun. Föräldrarna fick mejl från föräldrastödssamordnaren på kommunen som hjälpte mig att kontakta dem. Ingen av de utvalda föräldrarna hörde inledningsvis av sig förutom en som tackade nej. Då ringde istället samordnaren upp dem och frågade om de kunde tänka sig att ställa upp på en intervju. De som svarade ja tillfrågades om tillåtelse att lämna ut deras kontaktuppgifter så att jag själv kunde kontakta dem. Slutligen kvarstod tolv personer som var villiga att delta i min studie. Förälder nio och tio på min lista hade, trots att de ville delta, inga tider som passade oss båda. Det slutliga antalet deltagare, efter att nummer elva och tolv hade inbokats blev tio föräldrar, vilket är ett passande antal för en undersökning på den här nivån (Kvale & Brinkman, 2009). Studien är således avgränsad till att undersöka föräldrar i endast en Stockholmskommun och till föräldrar som deltagit i ABC under 2015-2016.

presentation av intervjupersonerna

Föräldrarna som intervjuades hade två barn eller fler, och var vid intervjutillfället mellan 35-45 år, förutom Ma 7 som var 28 år. Alla i studien var heterosexuella och levde tillsammans med barnens andre förälder. I studien kallar jag mina respondenter för Ma 1, Ma 2 och så vidare. Ma = mamma och 1=i den ordningen som de intervjuades. Ma 1 är således den första föräldern som intervjuades för min studie och det är en mamma. Pappan i studien kallas för Pa 4 eftersom han var den fjärde personen som jag intervjuade för min studie.

Ma 7

Redan när jag intervjuade föräldrarna märkte jag att Ma 7 stod ut från de övriga föräldrarna. Hon var inte nöjd med kursen och tyckte inte att hon hade blivit hjälpt av den, såsom de övriga nio var. Jämfört med de andra beskrev hon relationen till äldsta sonen som väldigt problematisk. Hon var 21 år när hon blev mamma första gången, de andra uppskattar jag var kring 35. Hon kände sig inte stöttad och speglad av gruppen hon gick i och hennes sociala nätverk blev inte större. Hon kände sig inte bekräftad som en bra förälder och misslyckades med att lära sig att förebygga konflikterna med sin son. Jag upplevde att mina respondenter hade gott stöd i sina partners men att Ma 7 upplevdes som att hon ensam kämpade med sonens ilska och manipulerande beteende.

Haninge kommun

Haninge kommun har cirka 84 000 invånare (i december 2015). Haninge är en skärgårdskommun i sydöstra Storstockholmsområdet och gränsar till kommunerna, Huddinge, Botkyrka, Tyresö och Nynäshamn. Medellivslängden är 80 år för män och 83 år för kvinnor. Kvinnor är i genomsnitt 28 år när de blir föräldrar, män är 30 år. Medelinkomsten är 328 600 kronor för män och 263 400 kronor för kvinnor vilket motsvarar en månadslön 27 400 kronor för män respektive 22 000 kronor för kvinnor. Var tredje Haningebo har högskoleutbildning, hälften har gått gymnasiet och en sjättedel har som mest

gått färdigt grundskolan. Andelen personer i arbetsför ålder som arbetar är hög 81 % för män och 76 % för kvinnor. Antalet familjer som får försörjningsstöd var 1 396 år 2015. Medelåldern i Haninge kommun är 38 år för män och 39 år för kvinnor. Var fjärde Haningebo är utlandsfödd jämfört med 17 % för riket i övrigt och 12 % av Haninges befolkning är inte svenska medborgare jämfört med 8 % riket i övrigt. De vanligaste ursprungsländerna för utlandsfödda Haningebor är i fallande ordning: Polen, Finland, Turkiet, Chile, Irak, Iran, Jugoslavien, Bosnien Hercegovina, Thailand och Tyskland (Haninge i siffror, 2016). Haninge har ett attraktivt läge med närhet både till skärgården och Stockholms city (cirka 27 minuter med pendeltåg) och växer snabbt. Haninge är en diverserad kommun med både socialt utsatta-, och några av landets rikaste områden. Det finns sommarstugeområden, skärgårdsbebyggelse, miljonprogramsområden liksom villa- och stadsbebyggelse inom kommungränsen. I kommunfullmäktige styr Socialdemokraterna tillsammans med Miljöpartiet och Centern med Moderaterna som största oppositionsparti. (www.haninge.se).

Alla Barn i Centrum – ABC

Alla Barn i Centrum - ABC är en evidensbaserad föräldrastödsmetod som ofta används i Sveriges kommuner och ett av de vanligaste föräldrastödsprogrammen som erbjuds till föräldrar idag vilket gör det intressant att undersöka (www.allabarnicentrum.se). ABC utvecklades 2012 och är helsvenskt till skillnad från många andra föräldrastödsprogram vilka ofta importerats från exempelvis USA eller Storbritannien och sedan anpassats efter svenska förhållanden. ABC bygger på anknytningsteori och på social inlärningsteori och träffarna baseras i mångt och mycket på boken *Fem gånger mera kärlek* av Martin Forster (2009). ”*Fem gånger mer kärlek, eller med andra ord: att ge sina barn fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet som tjat, tillsägelser och gränssättning är ett förhållningssätt som ger stor utdelning!*” (Forster, 2009). Alla råd som ges på kursen är väl underbyggda av aktuell forskning om barn och föräldraskap (Forster, 2009).

ABC består av fyra gruppträffar á 2,5 h där varje möte styrs av ett bestämt tema (se nedan). I mitten av varje träff fikar man. Gruppträffarna består av maximalt tio föräldrar med barn i åldrarna 3-12 år. Under träffarna får man frågor som man först får fundera över en stund och sedan diskutera. Man ser också på filmer där föräldern i filmen först ”gör fel” och så diskuterar man vad den borde/kunde gjort annorlunda och sedan får man se ”facit”.

- Träff 1 – VISA KÄRLEK - Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera? Diskussioner och enkla övningar kring att ha fokus på det som fungerar.
- Träff 2 – VARA MED - Hur påverkar vi varandra i det dagliga samspelet? Hur kan vi förebygga konflikter med våra barn? Diskussioner och enkla övningar kring hur föräldrar och barn kan vara tillsammans.
- Träff 3 – VISA VÄGEN - Hur kan man tillämpa ett lugnt föräldraskap? Hur påverkar stress föräldraskapet och hur kan stress hanteras? Diskussioner och enkla övningar kring att vara en förebild för sitt barn.

- Träff 4 – VÄLJA STRIDER - Hur kan tjat i familjen minskas? Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort? Diskussioner och filmexempel kring konflikthantering. Planering framåt med fokus på hur ABC kan användas i vardagen (www.allabarnicentrum.se).

I Stockholm finns ABC i nästan alla stadsdelar. 2015 gjordes en kvantitativ utvärdering av programmet som visade på ett svagt positivt resultat för metoden vilket skulle varit högre om man också tog i beaktande föräldrarnas upplevelse av föräldratillfredsställelse efter avslutad kurs (Lindberg, Månsdotter, Enebrink, Ulfsson & Jalling, 2014).

2.5 Val av tidigare forskning och teori

Jag ville se vad forskningen sade om vilka som går på föräldrastödsutbildningar, vilka motiv dessa föräldrar har att söka föräldrastödsutbildning, vilket slags stöd de efterfrågar samt vilka förtjänster föräldrar har av att delta i föräldrastödsprogram. Jag ville också se vad forskningen sa om föräldraskapet över lag för att om möjligt jämföra detta med den bild av föräldraskap som förmedlas av mina respondenter. För att hitta lämpliga artiklar och forskning på området sökte jag i databaserna DIVA, ESH Discovery, Academic search complete SocIndex och Google Scholar. Sökorden som jag använde mig av var *föräldrastöd, generellt föräldrastöd, föräldrar, Sweden, föräldrastödsprogram, parent, parenting, parenting support program*. Jag fritextsökte också på Google med orden *föräldrastöd, föräldrastödsprogram, alla barn i centrum och ABC* där jag hittade rapporter och artiklar om föräldrastödsprogram som skrivits på uppdrag bland annat socialstyrelsen. På Alla Barn i Centrums hemsida länkades till en utvärdering av ABC som gjorts av Karolinska Institutet och som nyligen avslutats (2015). Det finns mycket material om föräldrastöd och därför begränsade jag mig till att använda nyare forskning, från 2009 och framåt, eftersom det var då som direktiven till kommunen och landstingen - att utforma universella föräldrastödprogram - kom från regeringen och villkoren för generellt föräldrastöd förändrades. Den forskning som jag valt att ta med har varit granskad (peer reviewed), publicerad facklitteratur i ämnet eller forskningspublikationer/avhandlingar för att säkerställa att mina källor varit tillförlitliga.

För att hitta passande teori som kan användas i min uppsats sökte jag mycket i ESBHs bibliotek efter material och artiklar om föräldraskap. Jag hittade då lämplig forskning och kunde titta på vilka teorier författarna använt för att lyfta sina resultat. Jag valde till slut Giddens modernitetsteoretiska begrepp om reflexivitet som jag ansåg passade.

2.6 Analys

I uppsatsen har jag använt mig av Enkel analys som metod för att koda och analysera mina intervjuer. Efter transkriberingen av intervjuerna sorterade jag mitt material efter intervjufrågorna. Sedan sorterade jag dessa efter de tre huvudsakliga forskningsfrågorna - som utgår från de frågor som jag vill

att min studie ska ge svar på - och resultatet av detta skrevs ner i kapitlet Resultat. Under denna process utkristalliserades olika teman med underteman. Dessa finns tillgängliga i tabellform om läsaren är intresserad (bilaga 3). Dessa teman sattes därefter i relation till min valda teori om modernitet och reflexivitet samt den tidigare forskningen i kapitlet Analys och slutsatser (Watt Bolsen, 2007). I avsnittet diskussion diskuterade jag mitt resultat, lyfter fram mina egna funderingar och vad mina slutsatser har för betydelse för socialt arbete samt ger förslag på vidare forskning.

2.7 Validitet och reliabilitet

Validitet i kvalitativ forskning är om forskningen är giltig, om jag valt rätt undersökningsmetod för att kunna besvara min forskningsfråga. Validitet ska visa att undersökningen ger svar på forskningsfrågan. Inför mina intervjuer kontrollerade jag att mina öppna frågor matchade syftet med min undersökning för att på så sätt ge min undersökning högre validitet. Genom att synliggöra den röda tråden och koppla frågorna tillbaka till syftet med studien har jag försökt säkerställa att rätt undersökning har gjorts för min forskningsfråga (Bryman, 2011).

Reliabilitet i kvalitativ forskning är ett mått på att forskningen är pålitlig genom att ”... *man säkerställer att det skapats en fullständig och tillgänglig redogörelse av alla faser av forskningsprocessen*” (Bryman, 2011). Jag har utförligt redogjort för forskningsprocessens olika faser och eventuella störningsmoment som hade kunnat påverka resultatet. Detta för att öka transparensen och säkerställa att resultatet och tolkningen bli densamma också av en annan utförare.

För att uppnå högre reliabilitet spelades intervjuerna med föräldrarna in digitalt med hjälp av min telefon. Intervjuerna transkriberades ordagrant med hjälp av dataprogrammet *Express Scribes*. Jag skrev ut och sorterade sedan intervjuerna innan jag analyserade mitt material med hjälp av Giddens teori om modernitetens reflexivitet samt tidigare forskning. Min ambition har varit att ge mitt material hög transparens genom utförlig redogörelse för hur jag har tänkt och genomfört arbetet med min studie och på detta sätt ge läsaren högre förståelse för hur insamlandet och analysen av mitt datamaterial har gått till (Bryman, 2011).

2.8 Generaliserbart

För att öka möjligheten till generaliserbarhet gjorde jag ett slumpmässigt urval. Jag har också försökt ställa så öppna frågor som möjligt för att min förförståelse inte ska färga mina respondenters svar. Jag har lovat respondenterna konfidentialitet för att de skulle känna sig trygga och våga svara ärligt på mina frågor. En del forskare brukar säga att slutsatser i kvalitativ forskning endast kan generaliseras till liknande grupper som den som undersöktes (Bryman, 2011). I så fall kanske uppsatsens slutsatser kan sägas gälla även för föräldrastödsdeltagare i en stor kommun i Sverige. Generaliserbarhet utifrån kvalitativ forskning är krångligt, en del kritiker menar att det är omöjligt rent ut av, eftersom man ofta

undersöker små grupper som inte är slumpmässigt utvalda (Bryman, 2011, s. 369). Därför brukar de slutsatser man drar utifrån sin empiri inom kvalitativa undersökningar inte generaliseras till att gälla för andra grupper än den som undersökts eller utvecklas till teori (Bryman, 2011).

Trots det slumpmässiga urvalet är gruppen som jag undersökt endast tio personer vilket är en väldigt liten grupp varför möjligheten att generalisera utifrån mina slutsatser begränsas. Jag ställer mig också frågan om mitt slumpmässiga urval verkligen är representativt för föräldrastödsdeltagare i Haninge. Kanske är de som ställde upp på intervjuer de som var väldigt positiva eller väldigt negativa till ABC och kände att de nu kunde få möjlighet att förmedla detta. Kanske finns det föräldrar som gått på ABC som inte blivit hjälpta fast de har låga konfliktnivåer. Kanske finns det också föräldrar som gått ABC som haft höga konflikter och som har blivit hjälpta. Resultatet kan därför bara generaliseras till att gälla för gruppen som intervjuades eller till att fastställa hypoteser som senare kan fastställas genom vidare forskning (von Essen, personlig kommunikation, 2017-01-20).

2.9 Etiska överväganden

Jag har i min undersökning beaktat god forskningssed och lagen om etikprövning av forskning (2003:460). Detta innebär att jag inför mina respondenter varit ärlig och öppen med syftet för undersökningen. Jag har hållit god ordning i min forskning, varit hänsynsfull mot mina respondenter samt särskilt iakttagit omutlighet, opartiskhet och neutralitet (Gustavsson, Hermerén & Pettersson, 2011).

Jag har också tagit ställning till de fyra etiska principer som Bryman (2013, s. 131-135) nämner:

Informationskravet – när jag kommit i kontakt med de respondenter jag ville intervjua informerade jag dem om syftet med min undersökning och att deras deltagande i min undersökning naturligtvis var frivillig men att jag var tacksam för att de ville ställa upp eftersom deras medverkan är viktig för min undersökning.

Samtyckeskravet – Efter att jag informerat mina respondenter om syftet med min undersökning, hur lång tid intervjun förväntades ta, att jag planerade att spela in intervjun och att materialet endast skulle komma att användas till denna uppsats frågade jag om de på frivillig grund ville vara med i min undersökning och bli intervjuade.

Konfidentialitetskravet – Jag informerade mina respondenter om att deras medverkan i min undersökning var konfidentiell och att det intervjuematerial de bidrog med skulle behandlas konfidentiellt vilket innebar att det endast var jag som undersökningsperson som skulle känna till vilka de intervjuade var.

Nyttjandekravet – Jag informerade också mina respondenter om att materialet som intervjuerna skulle komma att utgöra endast skulle användas i min kommande uppsats.

Innan själva intervjun startade informerade jag återigen mina respondenter om att deras medverkan i min undersökning om deras deltagande i en universell föräldrastöds kurs var frivillig och att de när som helst fick avbryta intervjun om de så ville (Forsman, 1997, Gustavsson, Hermerén & Pettersson, 2011). Det insamlade materialet har förvarats under uppsikt i min lösenordsskyddade dator i mitt hem.

Materialet innehåller inga personuppgifter. Den information som respondenterna bidragit till rör generella frågor om föräldraskap och är inte av särskilt känslig karaktär.

Kapitel 3. Teoretiska perspektiv och tidigare forskning

3.1 Syftet med föräldrastöd

I *Att skolas till förälder* (Lindström, 2013), en intervju- och observationsstudie med ledare för olika universella/generella föräldrastödsprogram har författaren undersökt vilka intentioner som driver ledarna och vad de anser är syftet med föräldrastödsgrupperna. Lindström (2013) har undersökt hur man arbetar med metoderna i praktiken och vilket resultat som ledarna tror sig kunna uppnå samt vilka det är som vanligtvis tar del av föräldrastödet. Resultatet visar att ledarna ser som föräldrastödets främsta syfte att presentera alternativa förhållningssätt för föräldrarna, att stärka föräldrarna och göra dem trygga i sin föräldraroll samt att ge föräldrar ett forum för att träffas och diskutera sitt föräldraskap (Lindström, 2013). Det som främst motiverar ledarna för olika föräldrastödsprogram var möjligheten att i förebyggande syfte påverka föräldrarna och förändra deras beteende och förhållningssätt gentemot barnen och i förlängningen bidra till en positiv utveckling för barnen. Det fanns en stor programtrohet hos ledarna gentemot metoden, som de menade gav träffarna trygghet, förutsägbarhet och stabilitet, så anpassades ofta träffarna efter den aktuella föräldragruppens behov.

Relationen mellan individen och staten har under de senaste decennierna genomgått en förändring och staten har mer och mer intagit en roll som möjliggörare för individen att själv skapa sin egen välfärd bland annat genom att erbjuda individen förebyggande insatser (Littmark, 2012). I rapporten undersöks hur relationerna mellan stat/ - samhälle, familj, föräldrar, och barn förhandlas och omförhandlas i dokumenten som ligger till grund för det statligt utbyggda föräldrastödet, i ljuset av dessa förändringsprocesser (Littmark, 2012). Som motiv till att utveckla föräldrastödet anges i texterna barns och ungas försämrade psykiska och fysiska hälsa (Littmark, 2012). I diskursen av barnet har Littmark (2012) identifierat hur det beskrivs som påverkbart och formbart, ”ett oskrivet blad” där föräldrarnas påverkan och ansvar för barnets positiva utveckling i det närmaste är total.

Samhällets stöd till föräldrar är enligt Littmark (2012) även viktigt ur folkhälsosynpunkt så att barnen kan utvecklas till goda, ansvarsfulla samhällsmedborgare, om bara föräldrarna gör sitt jobb vilket möjliggörs av att de får rätt stöd vilket även stämmer överens med ledarnas uppfattning om vad som är syftet med föräldrastödsutbildningarna.

Andra faktorer i barns liv såsom kamratgrupper, social grupptillhörighet och skola är också viktiga för deras utveckling men barnets goda relation till föräldrarna beskrivs som den absolut viktigaste friskfaktorn i de texter som Littmark (2012) har analyserat.

Familjen är både en ”risk- och skyddsfaktor” för barnet. Det är med andra ord inte självklart att familjen bara är bra för barnet. Här redogörs för beteenden, relationer och attityder som utgör en risk respektive ett skydd. De riskfyllda familjeförhållandena utgörs av ”konflikter”,

”bristande tillsyn” och positiva attityder till ”normbrytande beteenden”. De skyddande utgörs å sin sida av ”tydliga förväntningar” och ”normer”, ”gränssättning”, ”förtroende” och ”uppmärksamhet”, och balans däremellan. Familjen och föräldraskapet kan både vara en risk och ett skydd för barnet. (Littmark, 2012, s. 42)

Föräldraskapet beskrivs i utredningarna som någonting mycket komplext och ansvarstungt som både kan vara en skyddande kraft för barnet men samtidigt också innebära den största anledningen till ohälsa hos barnet beroende på hur relationen dem emellan ser ut. Det är på detta sätt som utredningarna också motiverar föräldrarnas behov av stöd i dagens komplexa samhälle.

Att det är svårt att vara förälder idag konstateras genomgående i materialet. Livet som förälder beskrivs som komplext och kravfyllt samtidigt som man menar att tillgången till information och kunskap aldrig varit större. Det som skildras är en motsägelsefull samtid där föräldrar slits mellan krav, ideal, känslor och egna behov. Det är i denna kontext som stödet motiveras, som ett sätt att stötta föräldrar att hantera diskrepansen mellan kraven och möjlighet att leva upp till dem. (Littmark, 2012, s. 30)

Enligt Disa Bergnéhr (2012) har samhällets praktiska och ekonomiska stöd till föräldrar minskat de senaste två decennierna och till viss del ersatts av föräldrastödsprogram som syftar till att få föräldrarnas att ta eget ansvar och utbilda föräldrar i olika tekniker för att de själva ska fostra sina barn till en hälsosam utveckling. Enligt Bergnéhr (2012) är detta en olycklig utveckling som drabbat de mest utsatta familjerna hårt och ökat de sociala klyftorna i samhället. Föräldrastödsprogram fungerar bra för familjer med låg problemtröskel där föräldrarna har god ekonomi och stort socialt nätverk. Samtidigt gynnar inte föräldrastödsprogram de mest utsatta resurssvaga grupper och familjerna där ekonomi och socialt nätverk saknas. Föräldrastödsutbildningarna är inte lika framgångsrika hos enföräldersfamiljer eller familjer som har sociala problem säger Bergnéhr (2012).

3.2 Vilka motiv har föräldrarna som deltar i föräldrastödsutbildning

I Alfredsson och Brobergs kvantitativa undersökning (2016) uppgav cirka 72 procent, generella motiv som främsta anledning till att delta såsom: ett allmänt intresse för föräldrastödet, få den bästa möjliga relationen med sina barn, få möjlighet att utveckla sina föräldrafärdigheter, bli säkrare i föräldrarollen samt förebygga negativ utveckling hos barnen. Cirka 21 procent uppgav särskild anledning för att delta såsom hjälp med att sätta gränser, avvärja maktkamper med barnet och få en mindre konfliktfylld vardag (Alfredsson & Broberg 2016).

Alfredsson & Broberg (2016) tar i diskussionen upp, om den femtedel av deltagarna som uppgav en *särskild* anledning till att delta eventuellt kunde känna sig marginaliserade i en föräldrastödsgrupp där övriga deltagare bara hade ett *allmänt* intresse att få mer kunskap och verktyg, men motsatsen diskuterades också: att de som hade ett allmänt intresse att veta mer om föräldrastödet skulle känna att deras problem inte var så mycket att tala om i jämförelse med dem vars barn uppvisade psykiska svårigheter och många problem (Alfredsson & Broberg, 2016).

En annan studie om deltagare i föräldrastödsprogram Wells, Salari och Sarkadi (2015) visade att föräldrar ville delta i föräldrastöd för att de ville lära sig mer om metoden, för att de hade särskilda problem som de sökte hjälp för samt för att de kände sig uppmanade att delta genom reklam och rekommendationer från vänner. Platsen för interventionen, som var barnens förskola, uppskattades, liksom att få lära sig föräldrastategierna av bekanta personer som i det här fallet var barnens ordinarie pedagoger. Kursen fick föräldrarna att känna sig bekräftade i sitt föräldraskap. Diskussionerna där de själva fick delta och föra fram sina åsikter gjorde att föräldrarna kände sig respekterade och lyssnade på vilket sågs som en fördel jämfört med om de bara hade blivit tillsagda att göra så eller så. Det föräldrarna uppskattade mest var att lära sig om positiv förstärkning samt hur man kan kommunicera effektivt med sitt barn genom att hålla sig lugn, hålla sig nära och behålla ögonkontakt (Wells, Salari, & Sarkadi, 2015).

3.3 Vilka föräldrarna deltar i föräldrastöd

I en demografisk undersökning av Alfredsson och Broberg (2016) framkom att deltagare i föräldrastödsprogram oftare är mödrar än fäder, att dessa mödrar hade en högre utbildningsnivå än genomsnittet för mödrar i landet, att de oftare rapporterade att de inte levde tillsammans med barnens far. Studien såg ingen skillnad i deltagande utifrån om föräldrarna var födda i Sverige eller inte. Deltagarna i studien hade barn mellan 10-17 år. Resultatet visar att deltagarna hade mer psykosociala svårigheter såsom långtidssjukskrivningar, depression och ångest än befolkningen i övrigt. Deltagarna i undersökningen rapporterade i högre grad än befolkningen i övrigt att deras barn uppvisar psykiska symptom.

Motivet till att vilja delta i föräldrastöd skiljer sig mellan mammor och pappor. Studien visar att det var större chans att mammor deltog i föräldrastödsprogram om de själva var födda i Sverige, hade minst tre års högskolestudier och hade pojkar, om deras barn enligt dem själva hade ett problematiskt beteende och om de själva brukade reagera väldigt starkt på barnens beteende (Wells, Salari, & Sarkadi, 2015).

Inget i fädernas bakgrundsfaktorer kunde förutse deras deltagande i föräldrastödsprogram men de deltar i större grad om de rapporterade att deras barn hade emotionella problem och om de upplevde att de själva kände stress (Wells, Salari, & Sarkadi, 2015).

3.4 Föräldrastödets effekter

I en nationell utvärdering jämförs vilka effekter de olika föräldrastödsprogrammen som vanligtvis finns i kommunerna; *Cope*, *Komet*, *Connect*, *De otroliga åren* samt en *självhjälpsbok* om riktat föräldrastöd. Utvärderingen visar att samtliga program samt självhjälpsboken ger en positiv effekt för

deltagarna vilka kände förnyad glädje i sitt föräldraskap, upplevde minskat beteendeproblem hos sina barn och mindre stress hos dem själva (Socialstyrelsen, 2014).

”Studien visar att beteendeproblemen minskade hos 92 procent av barnen. De deltagande föräldrarna blev mindre stressade, hade färre depressiva symptom och mindre negativa reaktioner på barnens beteende. Även användningen av hårda uppfostringsmetoder minskade, säger Socialstyrelsens enhetschef Knut Sundell.” (Socialstyrelsen, 2014).

Ett annat resultat av studien var också att föräldrastödet gav en förhållandevis hög utdelning i förhållande till insatsernas kostnad. Utvärderingen visade dock att vart tionde barn som uppvisat beteendeproblematik innan studien inte hade blivit hjälpt av att föräldrarna fått en föräldrastödsinsats vilket ytterligare förstärker behovet av att utvärdera de insatser samhället ger för att få bättre kännedom kring vilken problematik hos barnen/föräldrarna som metoderna är verksamma för (Socialstyrelsen, 2014).

Alla Barn i centrum - ABC

Forskarna mätte genom föräldraskattningar barnens välmående före och efter deltagande i kurs och jämförde dessa resultat med en kontrollgrupp som fick stödet sex månader senare. Resultatet visar på signifikanta förbättringar av föräldrastategier, föräldraförmågan och barnets välmående och effekterna kvarstod också fyra månader efter avslutad kurs. Utvärderingen visade på en svag positiv effekt för metoden som skulle kunna anses vara högre om man samtidigt räknade in föräldrarnas upplevelser av tillfredsställelse i sitt föräldraskap. Utvärderingen, en randomiserad kontrollerad studie, visar att metoden är kostnadseffektiv (Ulfsson, Lindberg & Månsson, 2015). Tre av fyra deltagare är kvinnor. Endast 10 % av deltagarna var ensamstående föräldrar (Personlig kommunikation Månsson, 2016-11).

3.5 Teori om modernitet och reflexivitet

”Sociologisk kunskap går i en spiral ut ur och in i det sociala livets universum och rekonstruerar både sig själv och detta universum som ett led i processen.” (Giddens, 1996, s. 24)

Giddens (1996) beskriver det förmoderna samhällets framväxt, från 1600-tal till mitten på 1950-talet, genom utvecklingen av de sociala organisationsformer som, genom sitt varande och genom det institutionella samspelet dem emellan, för alltid omformat samhället; kapitalismen, industrialismen, nationalstatens övervakning och informationskontroll samt militärens och militärindustrins utveckling.

Årtionden närmast efter andra världskriget fram till idag brukar benämnas modernitet på grund av den i närmsta explosionsartade samhällsutvecklingen med bilar, datorer, utbildning till alla, TV, radio, etcetera. De moderna institutionerna såsom nationalstaten, de politiska systemen, lönearbetet, högteknologin, urbaniseringen och kommodifieringen sägs vara urskiljande drag hos moderniteten (Kaspersen, 2007).

Giddens (1996) har sammanfattat modernitetens karaktärsdrag i tre punkter;
Åtskiljandet av tid och rum: Vi behöver inte längre befinna oss på samma tid och plats för att kunna interagera med varandra eller institutioner såsom var tvunget förr.
Urbäddningsmekanismen: Förr var våra handlingar och institutionerna inbäddade i vårt lokalsamhälle men nu med åtskiljandet av tid och rum har de lyfts ut och vi är fria att interagera var som helst med vem som helst.
Institutionell reflexivitet: Detta innebär att individerna ständigt kräver kunskap för att få möjlighet att fungera reflexivt och göra sociala val. De insamlade kunskaperna ifrågasätts ständigt och revideras allteftersom ny kunskap tillkommer vilket också omkullkastar upplysningens filosofiska tanke om sann kunskap (Giddens, 2009).

Reflexivetsbegreppet har använts av många teoretiker men det är främst Giddens begreppsförklaring som jag kommer att använda mig av för att analysera och lyfta fram mitt resultat. Med reflexivitet, menar Giddens (2009), det sätt vi förhåller oss och anpassar oss efter all den information som finns tillgänglig för oss i vårt moderna samhälle. Hur vi ständigt reviderar och omförhandlar våra ståndpunkter när vi tar till oss den nya kunskap som finns tillgänglig.
”Giddens definierar reflexivitet som den regelbundna användningen av kunskaper som institutioner och personer ständigt samlar in och tillämpar för organisering och förändring av samhället.”
(Kaspersen, 2007, s. 384) Inom modernitetsteorin används *Reflexivitet* eller *självreflexivitet* som ett begrepp för att förklara den process som pågår inom oss när vi söker efter-, tar del av- och tar ställning till ny kunskap som kommer oss till del. Enligt Giddens är det kännetecknande för vårt moderna reflexiva samhälle att individen fått en alltmer framträdande roll då vi insett möjligheterna med att vara aktiva istället för passiva i förhållande till de samhällsresurser som erbjuds. Individerna förväntas ta ett eget ansvar för insamlandet av kunskap. Informationen finns där för var och en att ta del av och vi förväntas också göra det. Även experter måste anpassa sig i detta reflexiva samhälle där invånarna blir smartare och mer kreativa i sitt tänkande och därför mer ifrågasättande av exempelvis politiska budskap och tidigare traditioner då strömmen av information som individen dagligen måste ta ställning till är så strid.

En konsekvens av modernitetens reflexivitet är att den bidrar till att skapa ett radikalt tvivel på ett personligt existentiellt plan men också på det *institutionella* planet. Tvivlet påverkar hur vi uppfattar vår egen situation i förhållande till den tillit vi hyser för-, och de risker som vi uppfattar finns i-, samhället. Detta får konsekvenser för våra personliga liv där självaste vår identitet görs till ett *reflexivt projekt* där självförverkligande förväntas uppnås på både personlig och kollektiv nivå genom den livspolitik som förs både på ett personligt och på en samhällslevelig nivå (Giddens, 2009).

Föräldrars vardagsliv präglas av ett ständigt flöde mellan vetande och intagande av information. Sociala medier, tidningar och nyhetsprogram gör att samhället blir mer transparent vilket gör att

”Vetenskapliga forskningsresultat eller politiska händelser blir snabbt en del av vardagsmedvetandet. På samma sätt koloniserar vardagen av populärpsykologi, dokusåpor och underhållning. När människor lever sina vardagsliv, görs detta delvis i ljuset av all denna kunskap och information. Detta ställer nya krav på människor att förhålla sig till och kritiskt tolka information och kunskap. Men det skapas förstås också möjligheter till handling, motstånd och kritik.” (Johansson & Lalander, 2013, s. 201)

Moderniteten står i motsats till traditionen men i många sociala situationer, exempelvis i föräldraskap är det traditionella och det moderna en kombination.

Kapitel 4. Föräldrarnas tankar och upplevelser

I det här kapitlet har jag sammanställt föräldrarnas svar på intervjufrågorna för att, i enighet med syftet för min studie, ge en rik och fyllig bild av föräldrars tankar och upplevelser av att delta i ett generellt föräldrastödsprogram. Här kan konstateras att nio av tio respondenter ger en relativt enhetlig bild, Ma 7 ger en annan bild. Hennes svar går ofta emot de övriga nio.

Endast när det är ett direkt citat har jag lämnat källhänvisningar på informationen från föräldrarna eftersom de många gånger svarat väldigt lika och resultatet då skulle bli förvirrande att läsa på grund av alla referenser. Föräldrarnas svar på intervjufrågorna redovisas i följande kapitel. Om man är intresserad av vilka frågor som jag ställde till föräldrarna så finns de längst bak i uppsatsen (bilaga 1).

4.1 Varför föräldrarna sökte sig till föräldrastödsutbildningen

Föräldrarna beskriver att relationen med barnen före ABC är i huvudsak positiv och att familjerna inte har några egentliga problem, ”... *inga att tala om men visst, det kunde vara lite tjafsigt ibland*” (Pa 4). Föräldrarna beskriver istället att de har en fin och kärleksfull relation till sina barn. Det är istället att föräldrarna ibland har, som de uppfattar det, onödiga konflikter med barnen, och att barnen ibland får utbrott av ilska som föräldrarna beskriver som problematiskt och ett icke önskvärt beteende i en för övrigt fin föräldra-/barnrelation. Föräldrarna förklarar att de är av uppfattningen att detta tjafs och tjat, dessa konflikter, är onödiga, och någonting som kan och bör undvikas för att inte skada barnen.

Dessa svar gällde alla respondenter utom Ma 7 vilken beskriver sig ha stora problem och en mycket problematisk relation med sin äldsta son. Hon sökte sig till föräldrastödet för att hon ville få utbildning i att hantera sin äldsta sons problematiska och utåtagerande beteende samt hans svartsjuka gentemot hennes två andra barn. Hon beskriver sonen som ”*manipulerande*” och ”*uppkäftig*” och hon sökte sig till kursen för att hantera den känslomässiga utpressning med vilken han försökte styra både henne och de andra familjemedlemmarna med. Ibland fick han henne att gråta på grund av känslan av otillräcklighet som hon kände. ”*Du gör ingenting för mig, du tänker inte på mig, du älskar inte mig!*” kunde barnet säga när han inte fick som han ville (Ma 7).

De ville också minska på tjetet. Några ville få hjälp att hantera barnens trotsbeteenden och få hjälp med att bryta barnens låsningar. Tre föräldrar uttryckte att man som förälder har en skyldighet gentemot sina barn att försöka bli så bra förälder som möjligt för att på så sätt minska sin egen

negativa påverkan på sina barn, och att de därför ville delta i föräldrastödkursen nu när möjligheten uppdragats sig. En förälder uppgav att hon ville gå kursen för att få, och fortsätta ha, en så bra relation till sina barn som möjligt.

”Eh, jo, jag såg om den här utbildningen på Haninges hemsida och tyckte att den lät intressant. Jag tycker att föräldraskap och uppfostran kan man aldrig få för mycket av, eh så det var väl där det började. Sedan så tog det väl kanske ett halvår från dess att jag såg den tills att jag anmälde mig. Det är alltid vettigt att lära sig mer för... Det vet man, när man uppfostrar sina barn vill man bara göra så små misstag som möjligt, man vet att man kommer göra misstag men så små misstag som möjligt så jag tänkte att det här kan ju vara ett sätt att, ja, minska skadan så att säga hahaha.” (M5)

En annan ville få hjälp att skapa en positivare stämning i familjen genom att minska tjetet. En mamma uppgav att hon ville lära sig mer om barn och barnuppfostran, och en annan ville gå för att hon tyckte att det skulle bli intressant att få lära sig mera om barn. Några föräldrar i undersökningen uttryckte att de ville gå för att de ville bli en bättre förälder. En mamma uppgav att hon ville gå för att hitta verktyg för att lära sig att hantera sin egen ilska.

En del av föräldrarna uppgav att anledningen till att de ville gå på föräldrastödet var att möjligheten att gå uppenbarade sig. De hade bland annat fått tips av BVC-sköterskan och personal på öppna förskolan; Några av föräldrarna hade vänner som själva hade gått kursen som talat varmt om den; Några hade vänner som själva skulle gå och hängde då med dem som sällskap och av nyfikenhet. Ma 2 var nyfiken och ville gå eftersom kursen vände sig till alla föräldrar och inte bara de som hade problem.

Alla föräldrarna hade en positiv förväntan på ABC, att deltagandet kunde tillföra dem och deras familjer någonting positivt. Alla föräldrarna hade förväntningar på att lära sig konflikthantering mellan främst sig själva och sina barn men också mellan syskonen i familjen.

Jag förväntade mig faktiskt få exempel på hur man kunde prata med sitt barn... hur man kunde bete sig mot sitt barn... hur kunde man liksom, när mitt barn blir väldigt argt, hur jag ska bete mig? på vilket sätt? Men man fick själv ge råd eller exempel på hur man kan behärska sig och det är liksom klistermärken! Ja nu klarade jag av att prata helt normalt med x när han är hysterisk och så hade jag ett klistermärke! Eh, ja, till mig, den här gången har jag klarat mig! Sådana saker tyckte jag liksom att det var, någon lek. Det gav inte mig någonting utan jag får hitta på ett eget sätt – själv - hur jag ska prata, hur jag ska lugna ner mig när jag är själv arg och irriterad och inte kan behärska mig. Ja, sådana förväntningar hade jag, men kursen utgick från andra planer om man säger så! (Ma 7)

”Jag hade förväntningar på att jag skulle få verktyg att tygla, alltså mina aggressioner! När jag blir så här jökla arg på barnen, för att försöka... lite andas ut, pausa lite, stoppa! Det var mina förväntningar.” (Ma 10)

Många av deltagarna i studien förväntade sig och såg fram emot att få träffa andra föräldrar i liknande situationer som de själva och höra hur de hade de hemma och hur de löste problem i sina familjer. En del av föräldrarna uppgav att de såg fram emot att få sitta med andra föräldrar och prata om barnen i grupp och kanske få lära känna dem. Föräldrarna i undersökningen förväntade sig att bli bekräftade eller bedömda och höra om de gör ett bra jobb som föräldrar.

Mycket var just att få träffa andra föräldrar och höra om det jag går igenom är vanligt och hur andra brukar lösa det, och gör jag själv ett bra jobb... ungefär haha, eller är jag sämre än genomsnittet eller? Ja, lite det faktiskt, och få lite handfasta tips och lösningar i konkreta situationer som ... trotsutbrott, syskonbråk mycket faktiskt! (Ma 2)

Ma 2 uttryckte att hon ville få dela med sig av sitt liv och ge råd till andra föräldrar och samtidigt få höra hur de gör. Pappan som deltog i studien hade inga förväntningar på kursen alls eftersom det var hans fru som hade föreslagit att de skulle gå på kursen och hade inte satt sig in i vad det skulle kunna innebära.

Föräldrarna förväntade sig att de skulle få moralkakor och gör si- gör så- instruktioner från ledarna, men de fick mer höra att: *"Vi vet hur det funkar i verkliga livet och det går inte alltid att göra perfekt, men man kan göra så gott man kan och det är gott nog."* (Ma 1)

Lära känna nya människor, kanske träffa nya vänner, sammanhållning, nytt sammanhang *"man vågar och tar den här hjälpen och där vågar man säga att jag har fan kaos i min vardag, och vi träffas ju nu och pratar, så vi har ju byggt upp någonting annat också"* (Ma 10). Föräldrarna förväntade sig att det skulle vara roligt och trevligt att träffa andra föräldrar som precis som dem själva anser att frågor om föräldraskap och barns utveckling är viktiga frågor och att detta skulle generera att det blev ett fritt diskussionsklimat.

Föräldrarna trodde att de på ABC-kursen skulle få en massa nycklar samt tips och tricks som skulle kunna avhjälpa negativt tjat och konflikter i deras vardag. Föräldrarna sade samstämmigt att de hoppades att få hjälp att se saker ur nya synvinklar och få ta del av andra föräldrars lösningar av konflikter som de hade som liknade deras egna.

Sammanfattning

Föräldrarna i undersökning beskriver alla utom en att de har en fin och kärleksfull relation med sina barn men att vardagen innehåller onödigt många konflikter, mellan dem och barnen och mellan syskon. De tjarar och skäller på barnen vilket upplevs som negativt och onödigt.

Föräldrarna i undersökningen ville delta i föräldrastödet för att få lära sig om hur man förebygger och hanterar konflikter. De ville träffa andra föräldrar i liknande situation och hade ett intresse av att lära sig om, och diskutera föräldraskap. Några ville lära sig hanterar den egna ilskan och några föräldrar deltog bara för att de inte hade något annat för sig, för att man alltid lär sig någonting användbart samt för att det är socialt.

Föräldrarna i undersökningen kände sig ensamma; om att uppleva en osäkerhet i föräldraskapet, och om hur konflikter ska hanteras på bästa sätt. Föräldrarna hoppades att ABC skulle ge dem verktyg för att få vardagen att flyta lättare och ge dem ett slags kvitto på att de var bättre eller sämre i förhållande till andra.

Föräldrarna i undersökningen ville dela med sig av sina kunskaper och ta del av andras och såg fram mot en trevlig social stund. De ville ha stöd, råd och information om vad som är det bästa sättet

att vara förälder på så att de kunde ge sina barn de bästa uppväxtförhållanden. Föräldrarna upplever att de har en skyldighet att bli den bästa föräldern som de har potential för. På detta sätt skulle de få det ännu bättre, de skulle få förbättrad kommunikation med barnen som skulle växa upp till goda och trygga individer med god självkänsla.

4.2 Vad föräldrarna förväntade sig av föräldrastödsutbildningen

En förälder uttrycker det som att det är konstigt att vi i det här landet får lära oss allt om att föda barn och byta blöja och amma men ingenting om hur det är att vara förälder. Att vara förälder förväntas komma till en genom instinkt och om det inte gör det känner man sig väldigt ensam och utsatt. Ma 1 upplever inte att BVC och MVC, som hon hade förväntat var de som skulle ge hjälp och stöd, har velat ge henne några råd alls om hur man ska vara som förälder, fast hon bett om det. Hon anser att alla borde få gå en liknande kurs som ABC fast tidigare, innan det hunnit bli några problem så att det blir rätt från början (Ma 1).

Jag hade hört att det var jättelånga köer i Stockholms kommun och då kändes som att det var jättebra att då blir det jättebra och få bli en bra, så bra förälder man bara kan. Man vill ju att barnen ska må så bra som möjligt och få bra självkänsla och bli bra. Bra människor liksom och jag vill ha en bra relation med dem, verkligen. Det kändes jätteviktigt så det var nog därför jag sökte, jag ville, ja, få det ännu bättre än vad man hade på nåt sätt och bli en bättre förälder. (Ma 3)

Föräldrarna svarade alla att de ville ha färre konflikter och mer lugn och harmoni i familjen. Föräldrarna hade som mål att lära sig fler, samt lära sig att tillämpa de verktyg som de hoppades att föräldrastödskursen ABC lärde ut. En del av respondenterna hade inte haft några egentliga mål med sitt deltagande utan höll det mera öppet och såg alla eventuella lärdomar som någonting positivt.

Några föräldrar hoppades att kursen skulle lära dem ett konstruktivt förhållningssätt för att i framtiden kunna undvika eller i vart fall minska konflikterna mellan dem och deras barn och mellan syskon.

”ge mig mer verktyg för att bemöta mina barn på ett bra sätt och försöka få fram det jag vill uppnå med min uppfostran på, kanske ett bättre sätt, med mindre konfrontationer och så!” (Ma 6)

Någon förälder ville lära sig att oftare se saken ur en annan synvinkel/barnets synvinkel. De flesta mammorna i undersökningen hoppades att deras egna aggressioner skulle minska efter kursen och att de skulle bli mindre arga, och de ville *”... bli en lugnare mamma”*. Föräldrarna i undersökningen önskade få bättre kontakt med och nå fram till sina barn lättare. De ville träffa andra föräldrar och genom dem få alternativa till hur man själv brukar göra i olika situationen. Det som föräldrarna också sa var att de ville bli bättre på att prioritera, lära sig att se vad som var viktigast i stunden och inte alltid ta fighten samt lära sig att släppa kontrollen och acceptera att det ibland inte blir som man har planerat men att det är okej ändå.

Föräldrarna ville förändra sitt eget bemötande gentemot barnen vid trotsbeteende och konflikter. De ville förändra syskonens relation och stärka den för att färre konflikter skulle uppstå. Överlag ville alla föräldrarna ha färre konflikter och få ett varmare och mer kärleksfullt klimat i sina familjer. Några uppgav att de ville få det praktiska att flyta på bättre såsom exempelvis nattningen av barnen och att komma iväg på morgnarna. Föräldrarna i undersökningen ville också minska eller helt sluta upp med att tjata på sina barn vilket upplevdes som otroligt negativt och som de ansåg endast bidrog till mer tjafs, bråk och ett negativt klimat.

Föräldrarna hoppades att föräldrastödet skulle generera att de blev bättre på att kommunicera med sina barn och bli bättre på att se saken ur barnens synvinkel. Pappan i undersökningen uttryckte att han ville bli bättre på att i förväg identifiera vad som skulle kunna bli en konfliktfylld situation och manövrera sig ur den innan den uppstod eller i alla fall dämpa den om han lärde sig när den dök upp. Ma 7 hade hoppats att hon efter ABC skulle bli bättre på att inte låta sig luras in i munhugningar eller maktkamper med sitt barn och inte så lätt låta sig bli provocerad av honom som innan.

Många mammor i undersökningen hoppades att föräldrastödet skulle bidra till att de skulle sluta bli väldigt arga väldigt fort, vilket de såg som ett stort problem. De hoppades att ABC skulle ge dem verktyg att hantera sin egen ilska och inte barnens. Mammorna i undersökningen kopplade dessa ilskeutbrott till sitt eget mående och till nivåer av stress och kunde se att ilskan var enklare att hantera när de själva mätte bättre och var mindre stressade i övrigt – då är det inte så svårt att vara en perfekt förälder!

Föräldrarna i studien pratade mycket om hur man ska vara som förälder och hur det ska vara i en familj. En mamma konkretiserade detta genom att säga att hon ville lära sig att tycka om att leka med sina barn för det är någonting man måste göra varje dag för att barnen ska må bra. Hon hade flera barn och såg inte hur hon skulle ha tid med detta, särskilt inte som hon själv inte tyckte att det var särskilt roligt:

Jag kan inte sitta och bygga med Lego, liksom det funkar inte. Jag tänker att det är, ja, jag vet inte, man ska väl göra det med sina barn tänker jag. Så får man baka med dem för att det tycker de är kul och så...”... jag är absolut inte ensam om det här, jag tror att det är jättevanligt att många känner att man inte är en tillräcklig förälder, jag tror att det är jättevanligt faktiskt. (Ma 10)

Sluta bli så himla arg snabbt, ”*inte ha så kort stubin*” (Ma 1), ”... *sluta vara en mamma som bara gnäller och skäller.*” (Ma 3) Flera mammor i studien uttryckte att de alltför ofta blev för arga för fort och upplevde detta som ett problem. Både för att det gick ut över barnen, för att det var ett skamfyllt beteende och för att det inte passade in i deras bild av hur en förälder ska vara.

Det var fler som talade om att de inte kunde förlika sig med vissa delar av föräldrarollen och hur man ska vara som förälder och som hade sökt sig till föräldrastödet för att komma till rätta med detta ”problem”. Exempelvis ville Ma 10 lära sig att tycka att det är kul att leka med sina barn: ”... *kanske*

leka med mina barn mer, kanske baka, ja så, det tycker de är kul och det tycker inte jag är så jättekul så, ja.” (Ma 10)

Enligt respondenterna behövde andra deltagare ofta ha hjälp med konflikthantering och med att lösa konflikter mellan syskonen, för att de behövde praktisk hjälp med att styra upp i sin vardag och ordna upp vardagsrutinerna. Exempelvis behövde de tips på hur man kommer hemifrån snabbare eller på hur föräldrafördelningen kan bli smidigare då barnet exempelvis bara accepterade att mamma nattade.

Dels vill man bara vädra så här. Berätta om sin morgon. Hur hemsk den var eller. Eller vad som nu kan ha hänt. Och ha andra mammor som nickar och håller med. Och sen vill man ha lite olika råd. Tips men inte pekpinnar. (Ma 2)

Annat som de andra deltagarna sökte menade mina respondenter var olika råd, stöd och vägledning, få hjälp med sina ”trotsåringar”. Alla föräldrarna uppgav att de behövde få höra att de inte var ensamma om att ha det så här och en plats där de kunde prata om hur de har det utan att bli dömda.

Sammanfattning

Föräldrarna hade som mål att lära sig verktyg för att minska konflikterna med och mellan barnen för att få mer lugn och harmoni i hemmet, få bättre kontakt med- och nå fram till sina barn. De ville bli lugnare som föräldrar, bli mindre arga samt minska det negativa tjatet. De ville utvecklas, lära sig prioritera och släppa kontrollen. De ville minska sina egna aggressioner och inte bli arga så fort. De ville lära sig se saken ur barnens och andras synvinklar och såg fram emot att ta del av andra föräldrars erfarenheter av det de själva tampas med i vardagen. En del föräldrar hade inte satt några mål utan höll sig mer öppna för vad de kunde lära sig under kursen.

Föräldrarna ville minska eller helt komma bort från den negativa bilden av sig själva som en som ”bara gnäller och skäller” vilket, de upplevde, genererade i mer bråk och tjat, en negativ spiral. De ville förändra sitt bemötande vid konflikter med barnen och förbättra klimatet hemma i familjen. Föräldrarna ville bli mer närvarande i samvaron med barnen och de ville stärka relationen mellan syskon så att det blir färre syskonkonflikter. Föräldrarna ville förbättra sig på rent praktiska saker såsom snabbare nattningar eller att komma iväg fortare på morgnarna. En mamma uttryckte att hon ville utveckla vissa färdigheter som hon ansåg att en god förälder skulle ha, såsom att leka med sina barn.

De andra deltagarna på föräldrastödet ville enligt mina respondenter ha; vägledning, råd och stöd, tips och tricks, hjälp med vardagsrutiner och konflikthantering. Föräldrarna ville bli bekräftade och hade behov av att bli lyssnade på och få prata om sitt familjeliv med någon som kunde känna igen sig i deras situation ”som kan nicka igenkännande!” De ville få hjälp med att hantera sina ”trotsåringar”, få tips men inga pekpinnar och behövde få höra att man inte är själv i allt detta.

4.3 Vad föräldrarna fick ut av att delta i föräldrastödsutbildningen

Alla respondenter utom Ma 7 uppgav att situationen hade blivit bättre sedan de genomgått kursen.

Ma 7 uppgav att ingen förändring skett.

Det är omöjligt att ge honom fem gånger mer kärlek eller uppmärksamma hans positiva sidor när han skriker att ”*du älskar inte mig*” eller slår sina syskon. När jag är ensam med tre barn vid läggdags kan jag inte göra någonting annat en stund eller ta en promenad om jag håller på att bli tokig, de måste ju sova! (Ma 7)

Alla höll med om att så mycket egentligen inte hade förändrats utan att det var ungefär lika mycket konflikter, tjafs och tjat som innan, kanske lite mindre. Det som de ansåg hade förändrats var däremot deras egen inställning till konflikterna vilket också bidragit till att minska föräldrarnas stress.

En av föräldrarna menade att de verktygen som gavs inom ramen för ABC, som till viss del handlade om att förändra sitt eget sätt/bemötande gentemot barnen, gjorde att man omedelbart kunde se en förändring hos barnen. Samtidigt var hon rädd att man snabbt skulle glömma bort att arbeta på det här aktiva sättet när man inte längre gick på kursen (Ma 5). En annan förälder pratar om att hon minskat tjatet, hon tjarar fortfarande men mindre och kommer ofta på sig själv när hon tjarar, vilket gör att det minskar eller slutar.

Det hade också blivit lättare att förutse konflikterna samt i vilka situationer som de skapades och agera på ett förnuftigt sätt, enligt de verktyg de fått på kursen, innan de bröt ut. Föräldrarnas eget bemötande i situationer som tidigare hade genererat en ordentlig konflikt hade ändrats vilket dämpade situationen.

Alla mina respondenter uppger att det var just detta att få höra att så här är det att vara förälder, det är lite konflikter från och till men det är normalt. Att få träffa andra föräldrar och att höra att de har det precis likadant som mig, de har också konflikter med sina barn, deras barn får också utbrott av ilska, de har också problem med att komma iväg på morgnarna precis som vi. Det var det som varit verksamt för dem vilket minskat deras stress vilket de ansåg, bidrog till att de hanterade konflikterna med sina barn på ett mer genomtänkt sätt. ”... att alla inte är så himla perfekta som man alltid tror” (Ma 1). Det de tar upp som verksamt är också insikten om att det ”... inte är kvantiteten av tid jag lägger på mina barn utan kvaliteten av tiden de får, det är en av de stora tankeställarna och sedan att minska på tjatet.” (Ma1) En mamma upplever att vetskapen om att andra föräldrar har samma problem gjort henne tryggare i mammarollen (Ma 6). Ma 9 håller med och säger att den stora behållningen med kursen var det sociala, att få sitta ner och tala lugnt tillsammans med andra föräldrar och utbyta erfarenheter samtidigt som man fick ta del av deras erfarenheter av att undvika onödiga fällor.

Ma 5 säger att ABC fick henne att tänka mycket på vad vårt eget agerande förmedlar till våra barn och hur innebörden i vissa självklarheter såsom ordspråket *Barn gör som vi gör inte som vi säger* fick en ny dimension: ”*Jamen till exempel att man kan ryta till sina barn: Sluta skrik!*” (Ma 5) ABC lärde föräldrarna att det främst var deras eget beteende som behövde förändras för att en förändring skulle

komma till stånd och inte i första hand barnens. Kursen har också gjort att föräldrarna kommit till insikt om hur deras egen stress påverkar och utarbetar strategier för att barnen inte ska påverkas av den. *”Sedan så försöker jag hantera min egen stress eller irritation utan att låta den gå ut över barnet, och även ge mer uppmärksamhet till barnen när de vill ha den i vardagen.”* (Ma5)

Ma 8 säger att förändringen har bestått i att hon numera tänker efter innan det blir bråk och är mer uppmärksam på vad som utlöser dem. Hon väljer numera sina strider och backar oftare då klimatet i familjen är viktigare än att ge sig in i en maktkamp. Hon håller också med Ma 6 om att vetskapen om att andra familjer också kämpar, familjer som hon kunde känna igen sig i och identifiera sig med, var en av de främsta lärdomar hon tog med sig från kursen.

Framförallt har jag förstått att jag inte är ensam i situationen, det är en viktig grej med kursen. Att man faktiskt träffar andra som, kanske inte har samma utmaningar, men andra utmaningar vilket betyder att alla har ju faktiskt utmaningar, och det var ju personer som jag tyckte var... verkade vara riktigt reko föräldrar liksom och ändå kunde de ha en utmaning. Man kanske inte är en jättedålig förälder även om man har bråk och stök ibland. Det är framförallt en sak jag har tagit med mig, det och att jag verkligen tänker efter mer innan, jag tänker innan jag talar till mitt barn, innan jag... alltså innan jag agerar liksom, räknar till tio lite mer ofta och så vidare, ja! (Ma8)

Vid frågan vad föräldrarna fick ut av kursen svarade de att de fick mycket tips och tricks från andra föräldrar. Att de kände sig stärkta i att en viss metod var den rätta att använda vid en viss typ av problem (eftersom fler hade haft samma problem och hade testat olika metoder och den här gav bäst resultat och minst konflikter). Till exempel att välja sina strider och att inte gå emellan när syskon bråkar eftersom syskon oftast löser konflikten själva. Föräldrarna känner sig modiga och vågar också lita på att syskonen löser konflikten själva, och har det med sig när andra utomstående ifrågasätter varför man inte går in och bryter då barnen bråkar offentligt. *”... att få höra att det är jobbigt att vara föräldrar till tre barn och få bli bekräftad i det och få den känslan validerad. Det var verksamt för mig i alla fall... större självförtroende, i föräldraskapet.”*(Ma 3) Många av respondenterna uppger att de sökte och fick bekräftelse på att de redan gjorde mycket vilket rätt fick de att känna sig bra. Att det fanns andra ”normala” som också sökte stöd och hjälp fick de att känna sig mindre ensamma och misslyckade som föräldrar. Några upplevde att de hade det mycket bättre än andra som sökte sig dit och kände då tacksamhet över att de ändå hade det ganska bra jämfört med andra. Ma 7 uttryckte sig att de fanns några vars barn hade hjärtfel och att hon då kände lättnad över att hon bara hade konflikter med sin son vilket var att föredra eftersom de gick att komma till rätta med. Även om Ma 7 insåg att ABC kanske inte var den rätta kursen för henne, gav den henne ändå perspektiv på den egna tillvaron. Många i undersökningen säger att de fått en högre tro på den egna föräldraförmågan. De säger att de känner sig lugnare och att de numera vet när de ska och inte ska ta striden. Föräldrarna uppgav att ABC gav de ett forum för samtal där de under trygga förhållanden vågade öppna sig och kunde diskutera sitt föräldraskap. En del av deltagarna hade fått nya vänner genom sitt deltagande i ABC. *”Man insåg att man kanske inte var så dålig som man trodde?”* (Ma 5)

En förälder säger att hon fått mycket mera kunskaper än vad hon räknat med att få såsom att skället bara hjälper en kort stund och att det i längden är det sämsta alternativet och om hur viktigt det är att vara en mentalt närvarande när man är tillsammans med sina barn. *"Skönt, för perfektionistkravet släppte, hehe."* (Ma 1). Visserligen har hon inte fått någon jättefin lösning på treårstrotsen men *"Däremot har man fått en tankeställare om hur man kan undvika andra små vardagskonflikter, och att man kanske får tänka efter innan och välja bort några strider."* (Ma 1). *"Faktum är nog att jag fick nog lite mer för jag trodde inte att jag skulle få så mycket råd från andra föräldrar som jag faktiskt fick, så det var väldigt positivt."* (Ma 8)

Bekräftelse på att man redan gör många rätt vilket var väldigt skönt. Sedan var det återupprepningar på saker som man egentligen redan visste men som man tidigare inte lärt sig att tillämpa korrekt såsom att involvera barnen mera exempelvis i matlagningen, att förbereda barnen mer så blir det mindre tjafs.(Ma1)

Ja, det var oväntat att fler hade problem. Och många hade värre problem. Problem som jag kände att det var ju saker som jag visste exakt hur jag skulle gjort om det var mitt problem. ... Ja, jag gav en hel del tips faktiskt. (Ma 2)

"... jag hade inte tänkt på supermycket vad jag förväntade mig, eh nä men insikter om sitt eget beteende är ju alltid spännande, intressant när man kan gå till sig själv..." (Ma 3) Ma 5 säger att insikten om att man ofta är så himla snabb på att kommentera det negativa *"... det där var bra, men..., ... att man berömmar sina barn fast sedan så kommer "men-et".* Ma 6 säger att hon har blivit lite tryggare i mammarollen efter ABC och att hon har blivit lite lugnare. *"Insikten om att man inte är unik med sina problem ... ja, att det inte var något speciellt illa med mig, med mitt tjtande..."* att det var något hon inte hade räknat med, och att hon numera *"... kan välja hur jag vill göra, inte bara ta upp bara allt som är dåligt liksom utan jag kan tänka att jag ska fokusera på bra saker också!"* (Ma 8)

Ma 10 säger att hon fått nya vänner, och att det var socialt och trevligt på kursen, att det var skönt att komma hemifrån var sådant som var värdefulla vinster med ABC som hon inte hade räknat med att få.

Föräldrarna i undersökningen säger att de inte längre blir arga, lika snabbt, och att tålmodet inte tar slut lika snabbt. De har också på ett annat sätt än innan uppmärksammat att de blir arga lite *för* snabbt så att de kan andas lite extra, innan utbrottet, och på så vis förlänga sitt tålmod.

Föräldrarna säger att det har blivit lugnare hemma. Några föräldrar har infört lite nya rutiner som de fått tips om av andra föräldrar på kursen, exempelvis metoder för att få barnen att äta bättre eller tricks för att komma ut snabbare på morgnarna. Genom dessa förändringar har de fått exempelvis lugnare matsituationer utan tjafs och tjt och de oftare kommer i tid till förskola och arbete. Familjemedlemmarna är gladare och några föräldrar säger att de oftare tänker på att visa sina kärleksfulla sidor mer tydligt för barnen. Föräldrarna i undersökningen uppger att de berömmar sina barns positiva beteenden oftare än innan de genomförde föräldrastödkursen. Föräldrarna säger att de kanske inte förändrats jättemycket men gentemot barnen har de blivit tydligare och när det händer

någonting nu så kan de reflektera över händelsen och tänka att oj, blev det så där, kunde jag/vi ha gjort någonting annorlunda för att det inte skulle ha blivit så?

En mamma uppger att eftersom både hon och hennes man gick kursen har de blivit mer samspelta. De har fått ett gemensamt sätt att bemöta konflikterna med barnen på. Dessutom kan de på ett helt annat sätt än innan diskutera på kvällen om barnen exempelvis haft ett utbrott om vad det kan ha varit som utlöste det eller hur de ska bemöta det, kanske tanka barnet med mera föräldratid och kärlek etcetera. Alla föräldrarna säger att de numera tänker mer på hur de själva beter sig i relationen med barnen men kanske även i andra relationer, att de kan fokusera mer på det som är positivt, välja sina konflikter och fokusera på det som fungerar även i dessa relationer. En förälder säger att hon kommit till insikt om att vissa verktyg som de använde tidigare inte var bra och slutat med dem, vilket varit positivt.

Enligt mina respondenter får man som deltagare i föräldrastödkursen ABC delta i bra diskussioner och ta del av både andra föräldrars erfarenheter och ledarnas långa erfarenheter av att arbeta med föräldrar. Man får under utbildningen också höra att man inte är ensam i sin situation utan alla föräldrar har konflikter med sina barn och man blir stöttad i det. Under utbildningen lär man sig att känna trygghet i föräldraskapet och att lita till sina egna förmågor vilket också ger ett större självförtroende i föräldraskapet. Man får social gemenskap och man lär sig att det är okej att inte vara perfekt och till och med bra. Kursen påminner föräldrarna om hur viktiga de är i sina barns liv och hur mycket det påverkar barnen hur man är som förälder.

”Föräldraskapet har hamnat högre upp i ditt medvetande, annat hinner inte bli viktigare eftersom du går kursen varje vecka och arbetar aktivt med dig själv under den perioden.” (Ma 7)

”Man får ett slags förtroende av dem andra föräldrarna som gör att man vågar öppna upp sig och visa sig svag och berätta att jag är en jättedålig mamma.” (Ma 10)

Sammanfattning

Föräldrarna i undersökningen upplevde att det som tidigare hade varit problematiskt hade blivit bättre men att förändringen egentligen inte var så stor. Det var enligt föräldrarna deras egen inställning och förhållningssätt till problemen som hade förändrats och problemen upplevdes därför inte lika problematiska. Föräldrarna berättar att de blivit bättre på att förutse konflikter och att de med hjälp av verktygen kan avstyra dem och detta har minskat både deras egen stress och deras tjetande på barnen. Föräldrarna har också blivit mer medvetna om hur tjetat på ett negativt sätt påverkar både dem själva, barnen och relationen dem emellan.

Föräldrarna säger alla, utom Ma 7, att det var insikten om att allt föräldraskap innehåller konflikter och att det är normalt, var det som var mest verksamt för dem i kursen. Att de numera kan förutse och därmed välja sina strider har varit en tillgång i deras arbete att minska konflikterna. Föräldrarna har lärt sig att barn behöver närvarande föräldrar, ha kvalitet på umgänget med sina föräldrar och de

behöver ge barnen den tiden när de vill ha den. Föräldrarna säger sig ha kommit till insikt om att de är förebilder i allt, lärt sig räkna till tio oftare och förstått hur mycket deras egen stress påverkat klimatet i familjen. Föräldrarna säger att de oftare backar ur onödiga konflikter för att värna om relationen. Föräldrarna vet numera att det inte finns någon ”Quick-fix” men att inte vara de enda som har konflikter med sina barn har stärkt dem och det har blivit lättare för att identifiera sig som en familj som har konflikter med sina barn, eftersom det är normalt och inte förbehållet familjer vars barn har diagnoser.

Föräldrarna känner tillförsikt till att syskonen själva löser sina konflikter och har is i magen då utomstående ifrågasätter varför de inte går in och bryter. Föräldrarna har genom ABC fått sina känslor om att det är jobbigt att vara förälder validerade och har fått bättre självförtroende i sitt föräldraskap, känner sig modigare och har ett bättre flyt i vardagen. De känner sig mindre ensamma, har fått en högre tro på sin föräldraförmåga och vet vilka strider de ska ta. Några av deltagarna har fått nya vänner och de har fått verktyg för att få mer harmoni i sina familjer. De fick ett forum där de kände sig trygga att öppna sig. Föräldrarna hade inte räknat med att de skulle få bekräftelse på att de redan gjorde många rätt och inte heller att de var så snabba på att berätta för sina barn när de gjorde fel. Inte heller räknade de med att de själva skulle ha så många lösningar att dela med sig av till andra föräldrar. De visste inte att de tjtade lika mycket som andra föräldrar eller att kursen skulle ge en del av dem nya vänner eller att det skulle vara så trevligt.

Föräldrarna vittnar själva om att de efter kursen har fått bättre tålmod och att de oftare ger barnen beröm och visar dem sin kärlek. De säger att de fått lugnare klimat hemma och gladare familjemedlemmar och kursen har fått dem att släppa perfektionskravet en aning. Föräldrarna i undersökningen säger att de blivit mer samspelade som föräldrapar, att de blivit tydligare mot barnen och att de ibland har med sig verktygen från kursen också till andra relationer.

På ABC fick föräldrarna bra diskussioner med ledarna och de andra deltagarna, ta del av deras erfarenheter och höra att det inte är ensamma. Deltagarna kände sig stöttade och lärde sig känna tillit till sin ena förmåga. De fick social gemenskap och lärde sig att våga vara inte perfekt. De fick också en ordentlig påminnelse om hur viktig du är som förälder.

Kapitel 5. Analys

Syftet med studien, att bidra med föräldrars tankar och upplevelser av att delta i föräldrastödsutbildningen Alla Barn i Centrum – ABC har uppfyllts. Under genomläsningen av mina intervjuer kunde föräldrarnas svar på uppsatsens frågor kategoriseras under några gemensamma teman. *Konflikter, Socialt, Egen ilska och stress, Förbättra föräldraförmågan, Praktiskt, Bekräftelse och Tillfället gavs*. Dessa teman har nedan satts i relation till teori och tidigare forskning.

5.1 Konflikter

Det här resultatet tolkar jag som att de flesta föräldrar som söker sig till föräldrastöd idag har konflikter med sina barn samtidigt som dessa föräldrar är omedvetna om att det är normalt på grund av hur vårt moderna samhälle är uppbyggt. Detta bekräftas av forskningen som säger att 72 procent av deltagarna söker föräldrastöd av generella skäl vilket kan innebära låga nivåer av konflikter (Alfredsson & Broberg 2016). Ma 7 hade mycket konflikter med sitt barn och hon talade om att hennes problem inte var på samma nivå som de andra i gruppen och att det kändes som att ABC inte passade henne, hon kände inte igen sig när de andra beskrev sina problem med sina barn. Alfredsson & Broberg (2016) diskuterade om att den femtedel av de som sökte sig till föräldrastödet och som hade särskilda problem skulle känna sig stigmatiserade över att inte ha problem i nivå med den övriga gruppen. Ma 7 sade inte detta rakt ut men uttryckte ändå att de övriga på kursen inte kunde ge henne några fungerande råd eller spegla hennes problem genom att presentera liknande som hennes vilket jag kan tolka som att Ma 7 fick uppleva att hon var annorlunda än de övriga deltagarna. Enligt Wells, Salari och Sarkadi (2015) pekar vissa resultat av deras studie på att vart tionde barn vars föräldrar deltar i föräldrastödsutbildning inte blir hjälpta av detta varför Ma 7's upplevelse av att ABC inte hjälpte henne och hennes son kanske bekräftar det resultatet.

Föräldrarna hade behov av att minska konflikterna i sina familjer eftersom de uppfattade dem som skadliga för familjeklimatet och för barnens utveckling. Att ha konflikter med sina barn är onormalt och passar dåligt i en i övrigt välfungerande familj. Jag tolkar detta som att de upplever konflikterna som onormala och passar inte in vilka kan undvikas med rätt verktyg. Enligt Littmark (2012) är bilden som förmedlas i de statliga skrivelserna om föräldrastöd, den att familjen både är en risk- och en friskfaktor för barnens utveckling. Föräldrarna som deltar i föräldrastöd har mycket kunskap om föräldraskap och att gå en föräldrastödsutbildning för att lära sig hur man undviker konflikter med sina barn är således ett exempel på hur de reflexivt försöker förhålla sig till den informationen, att de själva, genom att ha konflikter, kan vara skadliga för sina barn – genom att gå på kurs och lära sig att sluta bråka och tjata. De omformar reflexivt sin identitet för att den ska passa in i den bild som de, genom insamlandet av information har skapat, om hur ett modernt föräldraskap ska se ut (Giddens, 1999).

5.2 Socialt

Jag förstår det som att föräldrarna i undersökningen inte har ett alltför stort nätverk som de kan vända sig till med sina problem utan det blir genom böcker om föräldraskap, Facebook etcetera samt andra föräldrar som de möter på skola och förskola som får generera hur bilden av ett modernt föräldraskap ska se ut, varför den del som säger att konflikter med barnen är normalt, ofta saknas. Enligt modernitetsteorin (Giddens, 1996) har den höga utvecklingstakt om det moderna samhället befinner

sig i gjort att individerna inte känner igen sig i tidigare generationers erfarenheter av exempelvis föräldraskap vilket gör bilden av hur ett föräldraskap ska se ut otydlig och öppen. Vi har ofta familjen långt bort och är därför i vårt privata ganska ensamma och utsatta. Som ett resultat av detta har mina respondenter sökt efter information om exempelvis uppfostran som de kan anamma eller förkasta för att på så sätt reflexivt forma sin egen bild av hur de vill att deras föräldraskap ska se ut. Ett annat sätt att göra detta är att söka sig till forum där dessa frågor diskuteras såsom föräldrastödsutbildningar som ABC. Enligt Alfredsson och Broberg 2016 är det ofta en allmän nyfikenhet på föräldrastödet och dess förmåga att presentera lösningar på vardagliga problem som gör att föräldrarna söker stödet (Alfredsson & Broberg 2016). Både Alfredsson & Broberg (2016) och Wells, Salari och Sarkadi (2015) säger att många söker sig till föräldrastöd för att få en plattform där de kan diskutera sitt föräldraskap vilket bekräftas av min undersökning där föräldrarna uttrycker att de ville diskutera sitt föräldraskap med andra i liknande situationer och att ett sådant forum saknas.

5.3 Egen ilska och stress

Föräldrarna i undersökningen blir stressade över att uppleva att de är de enda som de känner, som har konflikter med sina barn, vilket också kan kännas skamligt. Stressen de känner kan också förvärra situationen i hemmet och fler och fler saker blir problematiska och frustrerande och konflikterna eskalerar då dessa föräldrar inte har verktyg att bryta den onda cirkeln med. En del av mammorna och pappan i undersökningen brusar ofta upp och blir snabbt väldigt arga. Ilska är en av de känslorna som inte riktigt accepteras i vårt samhälle varför det heller inte är okej att tala om den. När känslor vi har inte accepteras undertrycks de och kan leda till psykisk ohälsa och att vi blir sjuka (Hwang & Wickberg, 2001, Alfredsson & Broberg, 2007). Enligt Alfredsson & Broberg (2016) rapporterar deltagare i föräldrastöd i högre grad än befolkningen i övrigt psykosociala svårigheter såsom långtidssjukskrivningar, depression och ångest. Enligt Wells, Salari och Sarkadi (2015) har kvinnor och män olika motiv till att delta i föräldrastöd och män söker stöd i högre grad då de är stressade eller om deras barn uppvisar psykiska symtom. Detta kan min undersökning inte bekräfta då jag inte tolkar pappan i undersökningens motiv till att delta som skild från mammornas. Han ville minska konflikter och minska tjetet i familjen samt ville delta i föräldrastödet för att hans fru tyckte att det var en bra idé.

5.4 Förbättra föräldraförmågan

Flera av mammorna i undersökningen uttrycker att de ville gå på föräldrastödet för att de ville utveckla sin föräldraförmåga ”*för att bli en så bra förälder som man bara kan bli för sitt barn!*” Jag tolkar det som att det finns en uppfattning hos mina respondenter att föräldrar har en – från samhällets sida och för barnens skull – ålagts en skyldighet att utveckla sin fulla föräldrapotential, för att som Ma 5 uttryckte sig: ”*minska sin egen negativa påverkan på barnen*”, för annars uppfattas man som en

dålig förälder av sig själv. Detta är ett uttryck för vilken hög press dessa föräldrar lägger på sig själva och man förstår att detta leder till en hög stress när de ”misslyckas” och inte lever upp till dessa högt satta krav. Detta krav har de delvis lagt på sig själva genom att aktivt söka information om hur man ska vara för att bli en perfekt förälder och reflexivt försökt förhålla sig till det. Enligt modernitetsteorins begrepp om att vi reflexivt söker information för att bygga och utveckla vår identitet kan man se detta sökande - men också viljan att delta i föräldrastödet - som ett exempel på hur föräldrar i Giddens moderna samhälle reflexivt förhåller sig till den information som de aktivt och passivt har sökt sig till och genom vilken de bygger sin självidentitet som föräldrar på i den moderna tid vi lever i (Giddens, 1996, Giddens, 1999).

Att föräldrarna i undersökningen hade ett behov av att träffa andra föräldrar tolkar jag som att trots att det idag i vårt moderna samhälle ständigt finns ett inflöde av information, ändå har uppstått ett behov av samhörighet och ett vi. I samhället där vår självidentitet och våra barn har blivit reflexiva projekt uppstår ett slags motreaktion till denna modernitetens extrema individualism och en längtan att bara få ett facit eller åtminstone hitta en fysisk förebild som kan hjälpa oss att inte gå vilse i informationsflödet (Giddens, 1999). Vi har blivit alltför individualistiska och för att lyckas vill vi inte visa oss svaga och blotta eventuella brister. Alla förväntas att själva ta reda på svaren om hur vi ska bete oss i våra olika roller såsom i vårt föräldraskap. Detta gör många föräldrar vilslna och ensamma då de känner att de inte lever upp till sina egna och samhällets mångtydiga budskap om hur modernt föräldraskap ska axlas. Det uppstår ett behov av att diskutera sitt föräldraskap med andra som också är intresserade av föräldraskap och barns utveckling.

5.5 Praktisk

Att deltagarna vill ha praktisk hjälp med att styra upp och organisera sin vardag tolkar jag som att dagens föräldrar har svårt att få de vardagliga bestyren att gå ihop och behöver sådan hjälp. Detta kan bero på att vårt senmoderna samhälle utvecklats i så pass snabb takt och allt snurrar på i en hastighet som historiskt aldrig har varit så här pass hög som tiden vi lever i nu (Giddens, 1999). Villkoren under vilka vi lever idag är inte desamma som när vår mormor eller ens vår mamma hade småbarn så det är svårt att veta vilka förebilder vi ska gå efter. Vi har höga krav på oss och vi förväntar oss att arbeta heltid, ta hand om oss själva, våra barn och våra hem (Falk, Krupa Syllner, 2016). Vi ska ta hand om vårt kärleksliv och umgås med stimulerande vänner. Hänga med i debatten och den senaste serien på teven. Inte konstigt att vi behöver praktisk hjälp med att få allting att flyta. Många vittnar om att de inte får ihop det rent praktiskt och också här får vi genom media en bild av att alla andra lyckas hålla alla dessa bollar i luften vilket gör att vi känner oss misslyckade när det inte fungerar för oss.

5.6 Bekräftelse

Alla människor söker efter bekräftelse. Jag uppfattar personerna som deltagit i min studie som oerhört pålästa och måna om att hänga med i den senaste forskningen vad gäller barnuppfostran vilket jag tolkar som att föräldrarna har behov av att göra rätt och att vara duktiga. På andra plan i livet kan dessa personer kanske få uppskattning av en chef, en partner eller en lärare men i föräldraskapet kommer barnen aldrig att säga (kanske när de blir vuxna) – vilken bra och duktig förälder du är mamma/pappa. Istället är det barnens utveckling som får bli måttstock på hur duktiga vi är som föräldrar. När så tillfället uppenbarar sig i form av en föräldrastöds kurs där man kan få träffa och jämföra sig med andra samtidigt som ledarna/experterna, finns på plats och kan bedöma våra föräldraförmågor, gör sig behovet av bekräftelse återigen påmint och de anmäler sig till kursen.

5.7 Tillfället gavs

Detta tema ser vid första anblicken obetydligt ut men om man vill kan man tolka in mycket i att föräldrarna ville gå på stödet för att tillfället gavs. Det finns för lite att göra för föräldrar idag är en slutsats, en annan är att föräldrarna på föräldrastödsutbildningar är reflexiva personer som alltid söker ny kunskap att förkasta eller anamma in i sitt föräldraskap (Giddens, 1996). Enligt Alfredsson och Brobergs undersökning (2016) deltar många i föräldrastöd för att de helt enkelt är nyfikna vilket kan relateras till mitt resultat om att man deltar i stödet för att tillfället dyker upp.

Kapitel 6. Slutsatser och diskussion

6.1 Varför föräldrarna sökte sig till föräldrastödsutbildningen

Föräldrarnas svar på frågan om varför de ville delta i föräldrastödsutbildningen gick ofta in i varandra men jag har kunnat placera in svaren under fem olika teman: *Konflikter, socialt, föräldraskap, egen ilska och för att tillfället gavs*. Föräldrar söker sig till föräldrastödsutbildningar för att de känner sig vilsna, ensamma och osäkra i sitt föräldraskap. Deltagarna upplever sig ha mycket konflikter med sina barn vilket inte passar in i deras bild av hur familjelivet ska framlevas. De upplever också att andra familjer inte har konflikter med sina barn som dem, utan att det bara är i de familjer vars barn har diagnoser eller familjer med missbruk eller annat socialt utanförskap, som man inte kan komma överens och har konflikter med sina barn varför detta upplevs som skamligt. Detta leder till att de i än lägre utsträckning väljer att diskutera detta med andra föräldrar och istället håller det inne. Detta hemliga och skamliga gör föräldrar (enligt mitt resultat kanske mest mödrar) stressade vilket kan leda till okontrollerbara ilskebrott, ännu mera skam och tystnad samt en eventuell eskalering av konflikterna. Föräldrarna hade konflikter med sina barn som de ville få en lösning på. De kände sig ensamma i sitt föräldraskap, de hade problem med sin egen ilska och ansåg att de brusade upp för

snabbt och föräldrarna på föräldrastödkursen ABC var nyfikna och sökte efter kunskap om föräldraskap.

6.2 Vad föräldrarna förväntade sig av föräldrastödsutbildningen

Föräldrarnas svar på vad de förväntade sig på föräldrastödkursen ABC har jag identifierat sex teman: *Praktisk lösningar, konflikter, socialt, föräldraförmågan, egen ilska, bekräftelse*. Föräldrarna förväntade sig att föräldrastödsutbildningen skulle ge dem verktyg för bättre flyt i vardagen, lära dem konflikthantering, träffa andra föräldrar, förbättra deras föräldraförmåga, lära sig kontrollera sina egna ilskeutbrott och att de skulle få veta om de gjorde ett bra eller dåligt jobb som föräldrar.

Idag saknas det en plattform för föräldrar att mötas på och diskutera dessa frågor. Hur kommer det sig annars att de blir så förvånade över att andra också har konflikter, att de tror att de är ensamma om att få ilskeutbrott eller ha konflikter med barn? Bilden av föräldraskapet förmedlas till dagens föräldrar genom en mängd kanaler vilket föräldrarna reflexivt förhåller sig till; mor- och farföräldrars tyckanden och åsikter, uppfostringsprogram och nyhetsinslag på TV, böcker om föräldraskap, folk vi möter samt sociala medier vars bilder av föräldraskapet vi alla känner till som rosenskimrande. Diskursen kring föräldraskapet måste nyanseras. Utvecklingen de senaste 100 åren har gått mycket fort och vårt samhälle har förändrats väldigt mycket. Hur livet ser ut och hur vi samspekar i familjerna har också förändrats vilket kan ha bidragit till den vilshenhet många föräldrar idag känner inför sitt föräldraskap eftersom bilden av den inte speglas av hur det sett ut i tidigare generationer. Detta gör att vi vänder oss till media, experter och barnuppfostringsböcker för att få svar på våra frågor om hur det ska se ut. Detta är inte så lyckosamt alla gånger och kan också spä på den vilshenhet och det dåliga samvete som många föräldrar känner. Budskapen blir många och vi kan inte leva upp till bilden som målas upp genom dessa kanaler men vi försöker vilket stressar. Dagens föräldrar kämpar i stället på i tysthet i tron att alla andra har det så mycket bättre och att ingen har konflikter med sina barn såsom dem. Sociala medier bidrar till denna bild av föräldraskapet som nästan ensidigt förmedlar en ouppnåelig konfliktfri helyllebild där vi bakar och skrattar och gör snöänglar tillsammans med våra barn.

Föräldrastödskurser fyller därmed en viktig funktion i vårt samhälle bland annat genom att de får agera som plattformar där föräldrar med liknande problem och samma intressen av att diskutera föräldraskapet som dem själva, kan mötas och stärka varandra i föräldraskapet.

Personerna som jag intervjuat uppfattar jag som väldigt lika varandra i sin ambition att vara den bästa föräldern de kan bli för sitt barn och i den tacksamhet som de alla uttryckte när de insåg att andra också har konflikter med sina barn, att det är normalt och till och med okej. Föräldrar behöver vara snällare mot sig själva och mot andra samt sänka kraven på perfektionism. Enligt min undersökning är det relativt enkelt att minska konflikterna i familjen genom att ändra på sin egen inställning samt genom positiv förstärkning av barnen.

6.3 Vad fick föräldrarna ut av sitt deltagande i föräldrastödsutbildningen ABC

Föräldrarnas svar på undersökningens näst sista fråga var väldigt omfattande. Jag har kategoriserat in deras under följande sex teman: *Konflikter, praktiskt, föräldraförmåga, egen ilska, socialt och bekräftelse*. På föräldrastödkursen ABC fick föräldrarna hjälp med konflikthantering och lära sig att förutse och förebygga konflikter. Föräldrarna fick tips på lösningar av problematiska vardagssituationer, förbättrad föräldraförmåga, insikt om stressens påverkan på egen ilska, socialt umgänge och bekräftelse på att de är bra föräldrar.

Föräldrar som söker sig till föräldrastöd är kunniga och pålästa om föräldraskap och om vad som är gynnsamt och mindre gynnsamt om sina barns utveckling, självkänsla etcetera. De har sökt och läst väldigt mycket om föräldraskap och söker sig till föräldrastödet för att de vill utveckla sin föräldraförmåga ännu mer och få att slags facit på vilken av alla ”läror” som är den rätta. De vill bli bekräftade i föräldraskapet på att de varit duktiga om de från början valt den ”rätta vägen”. En annan slutsats är att föräldrarna gärna också går stödet för att kunna träffa andra föräldrar att jämföra sig med, spegla sig i och bli bekräftade av att de är bra föräldrar.

Föräldrar söker sig till föräldrastödet för att de vill ha verktyg att lösa konflikterna så att de kan ta bort detta skamliga och bli en perfekt familj, en familj som speglar både den egna och samhällets bild av hur föräldraskapet ska se ut. Föräldrar vill diskutera föräldraskap med andra föräldrar som liknar dem själva. Slutsatsen av detta blir att det i samhället saknas en sådan plattform utanför föräldrastödsutbildningen. Ytterligare en slutsats blir då att BVC, MVC och skolorna etcetera, har misslyckats i sitt uppdrag att stärka dessa ”vanliga föräldrarna” som till synes inte har några egentliga problem och att det bara är de som har problem som har en plattform att diskutera sitt föräldraskap där.

6.4 Vilken betydelse föräldrastödsutbildning har för familjer och samhället i stort

Föräldrarnas svar på undersökningens sista fråga var väldigt omfattande. Jag har kategoriserat in deras under följande sex teman: *Konflikter, praktiskt, föräldraförmåga, egen ilska, socialt och bekräftelse, för att tillfället gavs*. Föräldrarna i föräldrastödsutbildningen var nio av tio ense om att ABC hade hjälpt dem förbättra sina föräldraförmågor och fått till en vardag med färre konflikter med barnen samt färre ilskeutbrott. Föräldrarna kände sig vägleda och hade strategier för problematiska situationer. De kände lättnad i mötet med andra föräldrar, för att dessa också hade konflikter och för att de kunde spegla sig i dem och bli bekräftade i att de är goda föräldrar. Deras familjer hade blivit mer harmoniska och fått ett mer kärleksfulla relationer till sina barn. Deltagarna i studien kände också en högre tillit till den egna föräldraförmågan och till att detta på sikt kommer att vara positivt för deras barn och minska de tidigare konflikternas påverkan på barnens utveckling och hälsa.

Det som är hjälpsamt för en förälder på en föräldrastödsutbildning att få höra att det är normalt att ha konflikter med sina barn eftersom detta minskar deras stress och känsla av misslyckande och då stressen minskar så minskar konflikterna. Mina respondenter har alla utom Ma 7 endast måttliga problem och tycker inte att de hör hemma med sina frågor någon annanstans varför stressen i dessa familjer på sikt faktiskt kan bli ett problem om de inte får stöd och hjälp (Broberg, Almqvist & Tjus, 2003).

Jag skulle utifrån Ma 7's beskrivning av sin situation i relation till de andra 9 respondenternas berättelser kunna anta att en generell föräldrastödsutbildning inte hjälper familjer som har stora problem med utåtagerande barn kan eventuellt dra utifrån men utifrån en persons berättelse kan jag inte dra några sådana slutsatser utan att först undersöka detta påståande mer. De övriga nio kände sig hjälpta av föräldrastödet och hade endast "normala" konfliktnivåer medan hennes konflikter med sonen beskrevs som höga.

Enligt min studie av slumpmässigt utvalda deltagare i en generell föräldrastödsutbildning i Haninge är deltagaren oftast en mamma men orimligt höga krav på sig själv. Alfredsson och Brobergs (2016) genomgång av forskningen kring föräldrastöd bekräftar denna slutsats.

En slutsats av att det är verksamt att få höra att andra har det likadant är att det behöver komma fram att alla andra föräldrar inte är så perfekta som man tror om man kollar på Facebook och Instagram med mera. Att samhället måste informera sina medborgare på flera sätt än genom en föräldrastödsutbildning att det är normalt att ha konflikter och att bli arg ibland så att föräldrar slipper känna skam och utanförskap. Föräldrar som deltar i föräldrastöd har ofta orimliga krav på sig att vara perfekta föräldrar och en annan slutsats av min studie är att det är lättare att släppa på detta perfektionism-krav efter att man gått på ABC.

Jag har tolkat materialet som att de som söker sig till dessa föräldrastödskurser är föräldrar som behöver bekräftelse på att de gör rätt. Det är föräldrar som har en nyfikenhet på vilka redskap som kan finnas där ute som kan hjälpa dem att få en mer harmonisk hemmamiljö. Föräldrarna på dessa kurser, om mitt urval är representativt, tolkar jag som medvetna personer som vill göra sitt allra bästa för att deras barn ska ha en så bra uppväxt som möjligt. Deltagarna i studien förväntade sig att de skulle få expertråd och verktyg för att förändra sina barns beteenden, men det de fick var bekräftelse på att de var okej precis som de är (och ibland nya vänner). Med detta följde mindre oro och ett förnyat förhållningssätt gentemot barnen vilket bidragit till att hela familjen fått det bättre, med mindre konflikter samt med en klarare syn på hur mycket förälderns eget beteende påverkar barnet.

6.5 Konsekvenser för praktiskt socialt arbete

Det är intressant för alla som arbetar med barn och deras föräldrar att veta att föräldrar mår dåligt/stressar av den onyanserade bilden av andras perfekta föräldraskap. Dessa kan då hjälpa genom

att prata om förekomsten av vardagskonflikter med barnen på ett normaliserande sätt i syfte att stödja dessa föräldrar.

Slutsatserna som kan dras av studien kan fungera som utgångspunkter för vidare utveckling av föräldrastödsutbildningar. Kanske kan man initialt göra en bedömning av konfliktnivåerna så att kursen inte ytterligare stigmatiserar och stressar föräldern genom att hen ändå deltar och då inte får möjlighet att känna igen sig och bli speglad av de övriga deltagarna där. Forskning visar att barn som lever med föräldrar som har svårigheter att hantera exempelvis konflikter med barnen löper ökad risk för ohälsa samtidigt som forskning visar att just dessa barn skulle vara otroligt hjälpta och samhällsvinsterna stora om det var dessa föräldrar som tog del av det universella föräldrastödet (Socialstyrelsen, 2007). Därför är det viktigt att utveckla ett förebyggande generellt föräldrastöd som passar även dessa föräldrar för att främja att barn kan växa upp med jämlika levnadsvillkor.

6.6 Författarens tankar och förslag till vidare forskning

Det har varit roligt att göra den här studien och se hur föräldrar kämpar för sina barn och anstränger sig för att försöka minska sin egen negativa påverkan på barnen. Det är positivt att så många av deltagarna säger sig vilja bli en bättre förälder. Jag anser att det är bra att man kan söka detta stöd genom kommunen eftersom föräldrar idag har få plattformar för att diskutera sitt föräldraskap och känner sig ensamma med sina funderingar kring föräldraskapets dilemman. Att få möjlighet att bolla sin oro i en trygg miljö och få tips på metoder från andra i samma situation och därigenom förstå att man inte är ensam om att ha problem och funderingar kring sitt föräldraskap är en del av föräldrastödskursernas framgång.

Redan i ett initialt skede av undersökningen gjordes ett medvetet val att inte ta reda på ingående bakgrundsfakta på personerna som intervjuades. Det gjordes för att jag ville att deras svar skulle agera som en ensam röst av en föräldrastödsdeltagare. I efterhand kan jag tycka att det var synd att jag gjorde detta val eftersom det också minskade mina möjligheter till djupare analyser kring om klasstillhörighet påverkar viljan att ta emot stöd av samhället eller om utbildningsbakgrund påverkar viljan att utvecklas som förälder för att kunna finnas till för sitt barn? Utifrån de slutsatser jag dragit av studien skulle det vara intressant att vidare undersöka om de förväntningar och inställningar som föräldrar har på att delta i ett universellt föräldrastödsprogram skulle se annorlunda ut beroende på föräldrarnas bakgrund, utbildningsnivåer och samhällsklass.

Jag har tidigare skrivit om ensamstående föräldrars utsatthet och skulle tycka att det var intressant att undersöka hur deras upplevelser av att delta i ABC skulle se ut vilket blir särskilt intressant när forskning visar att det endast var 10 % av deltagarna i utvärderingen som var ensamstående (Ulfsdotter, Lindberg & Månsdotter, 2015).

Enligt Lindströms undersökning (2013) är det mestadels etniska svenskar vita personer som deltar i det universella föräldrastödet och hans respondenter anser också att stödet, på grund av kulturella skillnader, passar dessa bäst. Det skulle vara intressant att se om det stämmer.

Jag upplever att det var lättare för pappan att säga att han ofta blev väldigt arg än vad det var för mammorna vilket gör att jag skulle vilja undersöka den saken närmare och tolka resultatet utifrån genusteori och rådande könsnormer.

Enligt Alfredsson och Broberg (2016) är det flest mammor som söker stödet, de flesta är sammanboende och det är flera högutbildade personer bland de som söker sig till föräldrastödet än som motsvarar befolkningen i övrigt. Jag har inga bakgrundsuppgifter på mina respondenter mer än min personliga uppfattning och i vissa fall bilden av deras hem att förhålla mig till men tycker mig ändå ana att Alfredsson och Broberg (2016) har rätt.

Referenser

- Alfredsson E. K. & Broberg A. G. (2016). *Universal parent support groups for parents of adolescents: Which parents participate and why?* Scandinavian Journal of Psychology, 57, 177–184.
- Andersen, H. & Kaspersen, L.B. (red.) (2007). *Klassisk och modern samhällsteori*. (3., [utvidgade och rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Bergnéhr, D. (2012). Stöd till barn och föräldrar - introduktion till temanummer. *Temanummer av Barn*, nr. (4) 2012. Norsk senter for barneforskning. Hämtat från: <http://hj.diva-portal.org/smash/get/diva2:881525/FULLTEXT01.pdf>
- Blennberger, E. (2005). *Etik i socialpolitik och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Broberg, A., Almqvist, K. & Tjus, T. (2003). *Klinisk barnpsykologi: utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B. (1997). *Det moderna föräldraskapet: en studie av familj och kön i förändring*. Stockholm: Natur och kultur.
- Börjeson, B. (2010). *Förstå socialt arbete*. (2., [uppdaterade och utök.] uppl.) Malmö: Liber.
- Elmér, Å. (red.) (2000). *Svensk socialpolitik*. (20., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Falk, S. & Krupa Syllner, T. (2016). *Det är inte du det är dom: en peppbok för föräldrar*. Stockholm: Massolit.
- Forsman, B. (1997). *Forskningsetik: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

- Forster, M. (2009). *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv: en bok till föräldrar med barn mellan 2 och 12 år*. Stockholm: Natur & kultur.
- Giddens, A. (1996). *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur.
- Giddens, A. (1999). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Gustafsson, B., Hermerén, G., Petersson, B. (2005). *Vad är god forskningssed? Synpunkter, riktlinjer och exempel*. Stockholm. Vetenskapsrådet.
- Hwang, P. & Wickberg, B. (2001). *Föräldrastöd och spädbarns psykiska hälsa*. (1 uppl.) Stockholm. Statens folkhälsoinstitut.
- Johansson, T. & Lalander, P. (2013). *Vardagslivets socialpsykologi*. (2., [utök. och uppdaterade] uppl.) Stockholm: Liber.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Lindström, A. (2013). *Att skolas till förälder - Intervjuer med 17 föräldrastödsledare och fem observationer från föräldraprogrammen: Family Lab, Familjeverkstan, Aktivt föräldraskap och Cope-programmet*. Institutionen för socialt arbete Umeå Universitet.
- Littmark, S. (2012). *Hur görs barn, barndom och föräldrastöd i de statliga satsningarna på stöd till föräldrar? - En diskursanalys av den samtida politiken kring föräldrastöd*. Forskningsrapport. Tema barn. Linköpings Universitet.
- Myrdal, A. & Myrdal, G. (1997[1934]). *Kris i befolkningsfrågan*. (Omtr.) Nora: Nya Doxa.
- Nationell strategi för utvecklat föräldrastöd – en vinst för alla*. S2013.010

- Olofsson, J. (2011). *Socialpolitik: varför, hur och till vilken nytta?*. (3., uppdaterade och kompletterade uppl.) Stockholm: SNS förlag.
- Salari, R., Fabian, H., Prinz, R., Lucas, S., Feldman, I., Fairchild, A., Sarkadi, A. (2013). The Children and Parents in Focus project: a population-based cluster-randomised controlled trial to prevent behavioural and emotional problems in children. *BMC Public Health* 2013, 13:961 doi:10.1186/1471-2458-13-961
- SOU 2008:131. *Föräldrastöd - en vinst för alla: nationell strategi för samhällets stöd och hjälp till föräldrar i deras föräldraskap: betänkande*. Stockholm: Fritzes. Från: <http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2009/01/sou-2008131/>
- Sverige. Socialstyrelsen (2014). *Effekter av föräldrastöd : redovisning av en nationell utvärdering på uppdrag av Socialstyrelsen*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sverige. Socialdepartementet Sverige. Regeringskansliet (2013). *Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd - en vinst för alla*. ([Ny utg.]). Stockholm: Regeringskansliet, Socialdepartementet.
- Thurén, T. (2007). *Vetenskapsteori för nybörjare*. (2., [omarb.] uppl.) Stockholm: Liber.
- Ulvsdotter, L., Lindberg, L., Måndsdotter, A. (2015) A cost effectiveness analysis of the Swedish universal parenting program All Children in Focus. *PLoS ONE* 10(12): e0145201. Doi:10.1371/journal.pone.0145201
- Watt Boolsen, M. (2007). *Kvalitativa analyser: forskningsprocess, människa, samhälle*. (1. uppl.) Malmö: Gleerup.

Wells, M.B., Salari, R., & Sarkadi, A. (2015). Who participates in a Swedish parenting intervention: A look at mothers and fathers self-selection to participate in Triple P. Under review.

Bilagor

Bilaga 1: Intervjufrågor till föräldrar i föräldrastödsgrupp

1. Kan du med egna ord berätta varför du ville delta i ABC ett föräldrastödsprogram
2. Vilka förväntningar hade du på kursen
3. Vad ville du uppnå med att delta i abc
4. Vad var det du ville förändra/förbättra
5. Vad skulle du vilja förändra nu
6. Hur såg relationen till dina barn ut innan ABC
7. Hur ser relationen till barnen ut idag
8. Hur tänker du att ABC har påverkat dig?
9. Vad var bäst med ABC
10. Vad var mest funktionellt med ABC
11. Vad var sämst med abc
12. Vad förväntade du dig att du skulle få på träffarna?
13. Känner du att du har fått det du förväntade dig
14. Fick du något annat som du inte hade förväntade dig? Vad då?
15. Har något i ditt liv förändrats sedan ditt deltagande i abc
16. Hur har det förändrats
17. Varför gick du hit
18. Vad sökte du här
19. Vad fick du ut av det
20. Vad vill man som förälder ha på en sådana här träffar
21. Vad tycker man att man får
22. Är det vettigt att utbilda föräldrar i föräldraskap
23. Vad kan det allmänna bidra till

Bilaga 2: Informationsbrev till respondenter Haninge 2016-04-28

Hej till dig som deltagit i ABC föräldraträffar i Haninge kommun

Jag har blivit kontaktad av en socionomstudent som studerar vid Sköndals Institutet i Stockholm (Malin Iderström) som i sitt examensarbete valt att skriva om föräldraträffarna ABC - alla barn i centrum. Malin har tidigare gjort sin praktik på socialförvaltningen i Haninge och genom den kommit i kontakt med ABC-programmet.

För att hjälpa Malin vidare med sitt examensarbete bad Malin mig att gå igenom de anmälningar vi fått från föräldrar för deltagande i ABC-föräldraträffar under 2015 och våren 2016. Malin bad mig göra ett slumpmässigt urval från de anmälningar som inkommit via hanninge.se/abc för att sedan skicka det här brevet till er.

Syftet med Malins uppsats är att genom intervjuer undersöka varför föräldrar väljer att delta i generella föräldraträffar, vilka förväntningar de kan tänkas ha på träffarna och om ABC-träffarna har påverkat dem i sitt föräldraskap?

Den information som du lämnar kommer att avpersonifieras och behandlas konfidentiellt. Ingen kommer kunna identifiera dig utifrån de uppgifter du lämnar. Intervjumaterialet kommer endast att användas av eleven i hennes examensarbete.

För deltagande i studien kontaktar ni student:

Malin Iderström malin.iderstrom@gmail.com telefon 073-630 60 03.



Tack på förhand och vänliga hälsningar

Inger Dahlberg

Samordnare för ABC föräldrastöd, socialförvaltningen Haninge kommun

Inger.dahlberg@hanninge.se 08-606 83 67

Bilaga 3: Tabeller med identifierade teman samt underteman

Varför ville föräldrarna delta i föräldrastödsprogrammet ABC

Identifierade teman med underteman

Konflikter	Socialt	Föräldraförmågan
Konflikthantering	Träffa andra	Osäkerhet i föräldrarollen
Förebygga	Dela erfarenheter	Förebygga konflikter
Hantera	Social samvaro	Vill bli en bättre förälder
Onödiga	Diskussioner	
Undvika		
Tjatigt		

Egen ilska	Tillfället gavs
Hantera	Inga förväntningar
Alternativ till	
Stress	

Vad ville föräldrarna ha på föräldrastödsprogrammet ABC

Identifierade teman med underteman

Praktiska lösningar	Konflikter	Socialt
Bättre flyt i vardagen	Förutse konflikter	Komma hemifrån
Bättre kommunikation	Lösa konflikter	Umgänge m andra föräldrar
Verktyg/metoder	Undvika konflikter	Träffa andra
Tips på lösningar		

Föräldraförmågan	Egen ilska	Bekräftelse
Lita på sig själv	Minska egna aggressioner	Bli bekräftad
Förebyggande förhållningssätt	Förändra eget beteende	Bra förälder
Lära sig prioritera rätt		Dålig förälder
Leva upp till föräldrarollen		
Förändra eget beteende		

Vad fick föräldrarna ut av sitt deltagande i föräldrastödsprogrammet ABC

Identifierade teman med underteman:

Konflikter	Praktiskt	Föräldraförmågan
Minskat tjat	Användbara verktyg	Förändrad inställning till konflikterna
Färre konflikter	Facit - rätta metoden	Insikt om skällets negativa påverkan
Oförändrade konflikter	Harmoni hemma	Insikt om konflikters normalitet
Kan förutse konflikter	Tips och tricks	Perfektionismkrav släppte
Lugnare klimat	Tillämpning av verktyg	Insikt om samspelseffekter
Lugnare barn	Avstyra konflikter	Föräldrar är förebilder
	Mer beröm till barnen	Bättre självförtroende i föräldraskapet
	Gladare familjemedlemmar	Vikten av mental närvaro
	Bättre rutiner för vardagen	Bättre tålamod
	Oftare i tid	Mer visad kärlek
	Lugnare matsituationer	Ger positiv feedback i vardagen
		Mer samspelta föräldrar

Egen ilska	Socialt	Bekräftelse
Minskad stress	Ta del av andras vardag	Ganska bra ändå
Färre utbrott	Trygg att våga öppna sig	Gör redan mycket rätt
Identifiera vad som kan trigga	Nya vänner	Kan själv ge råd
Lugnare partner	Nya relationer	Har redan god föräldraförmåga
	Forum för seriösa diskussioner	
	Oftare i tid	Vi är en normal familj