

# **”Fra det ene til det andre”**

**– En studie av tidligere hjelpsøkeres egne historier om å bryte  
negative familiemønstre**

**Av Torunn Bie**

**VID Vitenskapelige høyskole**

**Master i familierapi og systemisk praksis**

**MAFAM 2012-2**

**Veileder: Hans Christian Michaelsen**

**Antall ord: 27996**

**27 mai 2016**

## Sammendrag

De sosiale forskjellene vi ser i dag er ofte et uttrykk for sosiale levekår mange år tilbake i tid. Fokuset i faglitteraturen har vært å prøve å forklare hva som kjennetegner de som faller utenfor og hvorfor det skjer. Forskning finnes på relasjonsfaktoren i terapi, men det finnes lite forskning på brukerperspektivet. Denne undersøkelsen har til hensikt å løfte frem erfaringer fra de som har klart å bryte negative familiemønstre og øke kunnskapen om hva som kan være nyttig i endringsprosesser.

Hva sier tidligere hjelpesøkere som har brutt negative familiemønstre har vært nyttig i endringsprosessen? Fokus er på hvordan mønsterbryterne snakker frem sine egne ressurser, og hva det er i møtet med terapeut og betydningsfulle andre og som har vært nyttig i endringsprosessen. Hvordan språkbruk vektlegges er også i fokus.

Forskningsdesignen er lagt opp som en kvalitativ undersøkelse med intervjuer av tre tidligere hjelpesøkere som har brutt negative familiemønstre. Empirien er analysert med systematisk tekstkondensering.

Muligheten til å oppdage at det finnes andre alternativer til det informantene levde i, beskrives som essensiell. Signifikante andre i og utenfor terapirommet gjør en vesentlig forskjell for at informantene får mulighet til å se hvordan andre har det i et trygt miljø, og til å skape refleksjoner som kan føre til endringer. At informantene blir møtt med likeverd og anerkjennelse i språket, i alle uttrykk vi har, åpner opp for at informantene får tro på seg selv som igjen fører til endringer. Informantenes egen styrke og drivkraft til endring, og måten det kommer til uttrykk på gjennom samhandling med andre, kommer tydelig frem som en viktig faktor i endringsprosessene. Studien viser at det ikke er for sent å gi hjelp til neste generasjon.

**Nøkkelord:** negative familiemønstre, mønsterbrytere, endringsprosess, resiliens, språkhandlinger

## Forord

Min reise i systemisk praksis begynte for 13 år siden da jeg begynte på systemisk grunnlagsforståelse og familierapi. Reisen har vært spennende og full av utfordringer. Den er heldigvis enda ikke ferdig. Min streben etter å forstå mer, har bidratt til tema i undersøkelsen. Det å kunne gjøre en forskjell for andre, har vært med på å bestemme hvem jeg skulle ha som informanter. Jeg har hatt glede av å formidle skriftlig, samtidig har det vært en krevende prosess både faglig og personlig. Jeg har lært mye underveis, i samtaler og refleksjoner i etterkant. Dette vil jeg ha med meg videre, både i min egen utviklingsprosess, og forhåpentligvis blir det til nytte i andres prosesser.

Jeg ønsker å takke alle som har vært med meg fra begynnelsen til slutt i arbeidet mitt med dette prosjektet. Min nærmeste leder som har hatt tro på meg og gitt meg tid og mulighet til å kunne arbeide med dette. Fylkeskommunen som har stilt med økonomisk støtte. Mine gode kolleger som har gitt inspirerende innspill og støttende kommentarer underveis. Mennesker jeg har truffet tilfeldig som har vært nysgjerrig på meg og mitt arbeid, noe som har gjort at jeg har utviklet prosjektet videre ved å snakke høyt med noen jeg ikke kjenner. Takk til alle jeg har truffet i mitt arbeid som terapeut, ikke minst til informantene som har tort å dele sine historier med meg. Dere har alle gjort noe med meg og beveget meg, og jeg har fått anledning til å lære mye om meg selv av dere. Takk til min veileder som har bidratt med oppmuntring og konstruktive tilbakemeldinger helt til siste slutt, og gitt meg tro på at delene kunne bli til en helhet. Jeg setter pris på ditt grundige arbeid, og for at du har hjulpet meg til å bli bedre til å skrive.

En stor takk til min nærmeste familie fordi de liker å være sammen med jentene mine. Sammen med venner har de heiet på meg og trodd på meg og prosjektet mitt, og de har tålt å bli nedprioritert til tider. Jeg vil takke min kjære, for støtte og for at prosjektet mitt har fått lov til å ha første prioritet i perioder. Sist, men ikke minst en takk til mine fantastiske, tålmodige, skjønne døtre for forståelsen for at mamma også har måttet gjøre lekser. Støtten har gitt meg ny energi og styrke til å komme videre i prosessen når jeg har strevd med å finne retning. Takk til alle andre som har stått ved min side underveis så langt i reisen min. Jeg gleder meg til fortsettelsen.

## Innhold

Sammendrag .....	2
Forord.....	3
1 Innledning .....	8
1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	8
1.2 Presentasjon og utdyping av problemstilling.....	9
1.3 Forskningsspørsmål relatert til tidligere forskning .....	10
1.4 Relevans og betydning for studiets fagfelt .....	11
1.5 Begrepsavklaringer .....	12
1.5.1 Forandring og endring.....	12
1.5.2 Negative familiemønstre.....	12
1.5.3 Terapeut.....	12
1.5.4 Mønsterbryter og hjelpesøker .....	13
1.5.5 Lavterskeltilbud.....	13
1.5.6 Levekår .....	13
1.5.7 Brudd.....	13
1.6 Avgrensning av oppgaven .....	13
1.7 Oppgavens oppbygning .....	14
2 Teoretiske referanser og tidligere forskning.....	16
2.1 Teorier og perspektiver på endring og utvikling.....	16
2.1.1 Gregory Batesons syn på endring av kommunikasjonsmønstre.....	17
2.1.2 Humberto Maturanas forutsetninger for menneskelig utvikling og læring .....	18
2.1.3 Nyere utviklingsteori med hovedvekt på nå øyeblikk.....	19
2.1.4 Språket som mulighet for endring .....	22
2.2 Syn på makt.....	23
2.3 Sosial kapital .....	25
2.4 Forskning om resiliens og mønsterbrytere .....	26
2.4 Annen relevant forskning.....	30
3 Metode.....	34
3.1 Valg av forskningsmetode og forskningsdesign.....	34
3.2 Kvalitativ forskning og vitenskapsteoretisk ståsted.....	35
3.2.1 Hermeneutikk .....	36
3.2.2 Fenomenologi .....	36

3.3 Utvalg og datainnsamling.....	37
3.3.1 Utvalg.....	37
3.3.2 Rekruttering.....	38
3.4 Utforming av intervjuguide.....	39
3.5 Gjennomføring av intervjuene.....	40
3.6 Transkribering.....	42
3.7 Validitet og reliabilitet.....	43
3.7.1 Validitet.....	43
3.7.2 Reliabilitet.....	44
3.8 Analysemetode.....	44
3.9 Etske betraktninger og hensyn.....	47
3.9.1. Stimuleringstilskudd.....	48
4 Presentasjon av forskningsfunn.....	50
4.1 Å innta en reflekterende posisjon.....	51
4.1.1. Tanker om hvem jeg er og hva jeg lever i.....	51
4.1.2 Tanker om andre valg for fremtiden.....	52
4.2 Trygghet for meg selv og andre.....	54
4.2.1 De betydningsfulle andre.....	55
4.2.2 Trygghet i terapirommet.....	57
4.2.3 Trygghet for den jeg er.....	59
4.3 Opplevelsen av andre muligheter.....	60
4.3.1 Å se sin egen situasjon utenfra.....	61
4.3.2 Informanten får til brudd.....	62
4.3.3 Opplevelsen av brudd med mønstre relatert til terapien.....	63
4.4 Hvem vi er blitt som person har betydning for utfallet av de valg vi tar.....	65
4.4.1 Seg selv og seg selv i forhold til andre.....	65
4.4.2 Terapeutens måte å møte meg på.....	67
4.5 Erfaring av likeverd.....	68
4.5.1 Erfaring av likeverd i forholdet til terapeuten.....	68
4.5.2 Likeverd i forhold til situasjon og omgivelse.....	70
4.6 Oppsummering av funn.....	71
5 Diskusjon av funn og implikasjoner for praksis.....	72
5.1 Å oppdage at det finnes en annen vei.....	73
5.2 Å oppdage at vi alle er i samme båt.....	76

5.3 Å oppdage at noe tenner i oss.....	80
4.4 Oppsummering drøfting .....	83
5.4 Implikasjoner for praksis.....	83
5.5 Fremtidig forskning .....	84
6 Avsluttende kommentar .....	86
Vedlegg 1.....	91
Vedlegg 2.....	93
Vedlegg 3.....	94
Vedlegg 4.....	96



# 1 Innledning

Temaet i denne undersøkelsen er hvordan bryte reproduksjon av negative familiemønstre. Undersøkelsen dreier seg om mønsterbryternes egen opplevelse av de endringsprosessene de har vært gjennom. I dette kapittelet vil jeg utdype bakgrunn for valg av tema, oppgavens problemstilling og dens relevans for fagfeltet. Deretter vil jeg utdype begreper som er av betydning for videre lesning. I siste del av kapittelet redegjør jeg for avgrensninger av temaet og presenterer oppbyggingen av oppgaven.

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Levekårsundersøkelsene i Sør-Norge viser at mange unge mennesker ikke er i jobb eller har annet annet dagtilbud. Samtidig viser Statistisk sentralbyrå (SSB) sin levekårsindeks at levekårsutfordringene er større i dette fylket enn ellers i landet. Videre kan vi lese av statistikken at utfordringene og bekymringene har vedvart over tid. De sosiale forskjellene vi ser i dag er ikke alltid, men ofte, uttrykk for sosiale levekår mange år tilbake i tid.

En Ungdata studie fra 2013 blant nærmere 20 000 ungdommer og deres foreldre i denne helseregionen viser at problemer hos foreldrene som psykiske vansker, alkoholproblem, mangelfullt sosialt nettverk, økonomiske problemer, arbeidsløshet og skilsmisse, henger direkte sammen med psykiske vansker blant ungdom (Bentsen og Møller 2014). Det er mange av disse menneskene jeg treffer gjennom mitt arbeid i dag.

Temavalg i dette prosjektet er påvirket av levekårsundersøkelsene, mine arbeidserfaringer og introduksjon til nyere forskning på resiliens. I tidligere praksis på et sosialkontor, var flere hjelpsøkere nummer tre i generasjonen som søkte hjelp. Sammen med erfaring som miljøterapeut i barneverninstitusjon, vekket dette min interesse for familiemønstre som reproduseres. I dag jobber jeg i et kommunalt lavterskeltilbud for barn, unge og familier. Med endring i min arbeidskontekst, har interessen utvidet seg til spørsmål knyttet til de som klarer å bryte negative familiemønstre. Selv om det i mange kommuner satses mye på tjenester på lavterskelnivå, holder levekårsstatistikkene stand. Jeg har derfor også valgt dette tema fra et samfunnsaspekt. Jeg er opptatt av om forskningen min kan gi muligheter for nye veier å gå i møte med familier på lavterskelnivå slik at flere som ønsker det kan klare å bryte ut av negative mønstre.



## 1.2 Presentasjon og utdyping av problemstilling

Det finnes mye kunnskap om virksomme relasjoner i terapi på bakgrunn av forskning basert på intervjuer med erfarne terapeuter. Det finnes også omfattende forskning på risikofaktorer knyttet til vanskelige livssituasjoner. Frem til nå har jeg funnet lite forskning med subjektive opplevelser fra de som har klart å bryte negative mønstre. På bakgrunn av mine erfaringer, min nysgjerrighet på hva som bidrar til å bryte mønster, og troen på ny kunnskap, bygger undersøkelsen på følgende problemstilling:

”Hva sier tidligere hjelpsøkere som har brutt negative familiemønstre har vært nyttig i endringsprosessen?”.

Vitenskapelige spørsmål er i følge Merton (1965 i Everett og Furseth 2012:114) formulert slik ”at svarene på dem vil bekrefte, utdype eller revidere noe av det som regnes som kunnskap på feltet”. Jeg ønsker å vite mer om mønsterbryternes livsverden og deres opplevelser. Med livsverden sikter jeg til det Malterud (2011,130) beskriver som levende kunnskap slik den ser ut for den enkelte. Forskerens mulighet til å stille gode spørsmål henger sammen med forskerens kunnskap om temaet (Everett og Furseth 2012). Min bakgrunn med arbeid med mennesker i vanskelige livssituasjoner har gitt meg mye erfaring med menneskemøter og terapisaamtaler. Samtidig har studier i familierapi og systemisk praksis gitt meg teoretisk kunnskap. Jeg støtter meg derfor til Everett og Furseth (2012) når jeg begrunner min problemstilling med at svarene på problemstillingene forhåpentligvis vil bidra med ny kunnskap eller forståelse om hva som fremmer den nye generasjonens muligheter for å bryte repeterende destruktive mønstre.

For å belyse den overordnede problemstillingen, har jeg fokusert på følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan snakker informantene frem sine egne ressurser?
2. Hvordan kan terapeuter, eventuelt andre, bistå klienter med å mestre hverdagens utfordringer, med sikte på endring?
3. I hvilken grad erfarte informantene at terapeutene brukte språket på en slik måte at det bidro i endringsprosessen?

Innfallsvinkelen i studien er å få en forståelse av hva som bidro til en endring, og hvordan terapeuter eller andre eventuelt har bidratt i endringsprosessen. Jeg har valgt å ha en åpen tilnærming til hvordan informantene vil beskrive sine endringsprosesser. Som forsker kan jeg ikke vite på forhånd hva informantene vil trekke frem fra sine endringsprosesser. Dette er i tråd med et postmoderne syn på kunnskap (Anderson 2003).

### 1.3 Forskningsspørsmål relatert til tidligere forskning

Forskning i Sør-Norge har i mange år hatt fokus på å forklare hva som kjennetegner de som faller ut av arbeidslivet, og hvorfor det skjer. Deres forskning rapporterer noen solskinnshistorier, men de overskygges ofte av de triste. Etter å ha ferdigstilt prosjektet ”Et liv jeg ikke valgte” (Olsen, Jentoft og Jensen 2009) med intervjuer av unge uføre, saksbehandlere i NAV og leger, stilte forskerne seg noen spørsmål. Et av dem var hva som kjennetegner historiene og dem som har opplevd en traumatisk oppvekst, men likevel greier seg bra med hensyn til utdanning, overgangen til arbeidslivet og senere i livet. De lurte også på hva som gjør at de lykkes med å etablere seg i arbeidslivet, og om det har sammenheng med oppfølgingen de fikk. Et siste spørsmål var om det var andre kontekstuelle forhold som gjorde at de mestret sin helse bedre, eller om det hadde noe med individenes egen evne til å mestre motgang og hverdagen på (Olsen, Jentoft og Jensen 2009, 250). En av deres anbefaling for videre forskning ut fra disse spørsmålene var at det hadde vært:

...interessant å se nærmere på et utvalg av unge personer som har klart seg bra, men som i utgangspunktet hadde mange like kjennetegn som de som har falt ut. Hva kan vi lære av gruppen som kom i arbeid og hva gjorde at deres baner ble så ulike? (Olsen, Jentoft og Jensen 2009:250)

I tråd med anbefalingene over har jeg rettet fokus mot mønsterbrytere. Denne undersøkelsen har ikke søkt et utvalg som har falt ut av arbeidslivet slik forskerne over beskriver, og konteksten er heller ikke NAV. Jeg mener likevel funnene kan ha betydning. Det kan være mulig å lære noe av hva som gjorde at utvalget i min undersøkelse klarte å bryte mønster på tross av en vanskelig oppvekst. Olsen, Jentoft og Jensen stiller spørsmål om hjelpen deres utvalg fikk eller kontekstuelle forhold, kan ha hatt betydning for disse menneskenes mestring. Jeg vil ikke analysere dette videre, men det kan være interessant å se det i forbindelse med *det systemiske perspektiv*, der de sirkulære prosessene er et grunnleggende prinsipp (Lundby 1998). Innen det systemiske perspektivet vil det være interessant å se på hjelperens rolle i

*relasjon* til hjelpsøkeren. Videre hvordan hjelperen reflekterer over hvordan deres holdninger og handlinger påvirker og blir påvirket av den andre. Fokus i dette perspektivet er at problemer og hendelser er noe *mellom* mennesker i den sirkulære prosess (ibid). Ved å utdype dette perspektivet mener jeg min studie vil være interessant. Dette både for å kunne trekke paralleller til hjelper-hjelpsøker relasjonen og betydningen av den i en NAV kontekst eller andre hjelpetjenester, og å bidra til å styrke båndet mellom lavterskeltjenester og systemisk familierapi.

Kari Killèn (2013) sitt arbeid med metodeutvikling for foreldre-barn strekker seg over mange tiår. Noen av sammenhengene mellom belastning og traumer tidlig i livet og relasjonsproblemer og andre problemer hos ungdom og voksne, er godt dokumentert også av andre; blant annet Kirkengen (2007 i Killèn 2013). Killèns forskning og direkte arbeid i familier hvor foreldre har hatt rusmiddelproblemer, psykiske problemer og lidelser, samt andre alvorlige psykososiale belastninger, understreker nødvendigheten av forebyggende arbeid. Hennes bok *”Barndommen varer i generasjoner”* dokumenterer nettopp det tittelen tilsier. Noen av mange punkt hun spesifiserer innen forebygging, er ”å forebygge neste generasjons omsorgssvikt”, ”forebygge smertefulle, frustrerende og konfliktfylte relasjoner mellom omsorgsgiver og barn” og ”styrke barns motstandskraft” (Killèn 2013:21). Hun hevder at behovet for litteratur og erfaringsformidling om forebyggende arbeid med barn-voksen-relasjonen er stort. Videre skriver hun at den kunnskap som finnes i dag må integreres i det forebyggende arbeidet, og måten dette kan reflekteres over og gjøres på er like viktig (Killèn 2013,18). På bakgrunn av dette tolker jeg det slik at undersøkelsen min er et relevant bidrag til denne kunnskapsutviklingen.

#### **1.4 Relevans og betydning for studiets fagfelt**

Jeg støtter meg til Dallos og Vetere (2005) når jeg hevder at all forskning har et mål eller intensjon. Mitt forskningsprosjekt kan ha nytteverdi og være til inspirasjon for terapeuter og andre fagfolk som arbeider med mennesker. Betydningen av terapeuten som person i terapi har vært understreket lenge. Lambert (2004) anbefaler forskning på terapi i det kliniske feltet der fokus settes på den enkelte klient, på om behandlingen gir resultater for denne klienten, og ikke basere seg på at evidensbasert terapi vil være en metode som gir de beste resultater. Det finnes, så vidt jeg vet, lite forskning på det jeg skriver om. Derfor er denne undersøkelsen et viktig bidrag til økt kunnskap om hva terapeuter og andre kan bidra med i møte med

mennesker som ønsker å bryte negative familiemønstre. Kan hende prosjektet også kan være til opplysning eller annen nytte for mennesker som er i en vanskelig livssituasjon.

Videre kan mine funn få betydning for samfunnet i sin helhet, både ved den enkeltes oppfatning av bedre levekår, samt samfunnsøkonomisk ved mulig bedring av levekår for noen mønsterbrytere.

## **1.5 Begrepsavklaringer**

Jeg forutsetter at leseren har forståelse for grunnleggende begreper knyttet til familierapi og praksis. Der jeg finner det relevant i teksten vil jeg definere særskilte faguttrykk fortløpende for å få bedre flyt. Her vil jeg kort avklare sentrale begreper for å gjøre det lettere å forstå innholdet av dem etter hvert som de blir omtalt.

### **1.5.1 Forandring og endring**

Grunntanken er at forandring bygger på faktiske opplevelser (Stern 2007:21). Forandring og endring er to begreper som er svært sentrale gjennom hele studien. Jeg vil imidlertid ikke gå nærmere inn på begrepene her fordi de vil bli utdypet i teorikapitlet. Jeg gjør likevel leseren oppmerksom på at begrepene vil bli brukt om hverandre fordi begrepene rommer mye av den samme betydningen i denne sammenhengen.

### **1.5.2 Negative familiemønstre**

Elsborg, Hansen og Hansen (1999:19) definerer sosial arv som: "... negative sociale og psykologiske mønstre, som reproduseres over generationer". Definisjonen viser til at det i tillegg til genetisk arv også er sosiale og psykologiske forhold som arves og som har innvirkning på menneskers liv. Negative familiemønstre velger jeg å definere som de destruktive mønstrene og de negative egenskapene, løsningsmetodene, strategiene og handlingsalternativene barn lærer av sine foreldre, og som de tar med seg inn i voksenlivet.

### **1.5.3 Terapeut**

Terapeuter som jobber i lavterskeltjenester har ofte utdanningsbakgrunn som sosionom, barnevernspedagog, sykepleiere eller andre fagbakgrunner. I tillegg har de gjerne videreutdanning. Selve utdanningsbakgrunn velger jeg ikke å vektlegge i bruken av begrepet terapeut, da jeg tenker det er arbeidskonteksten som er relevant for denne undersøkelsen. Jeg velger derfor å bruke begrepet terapeut i teksten med mindre annet blir spesifisert.

#### **1.5.4 Mønsterbryter og hjelpsøker**

Den som bryter mønster blir i forskningslitteraturen benevnt som mønsterbryter. Det vil jeg spesifisere mer i teorikapittelet. Jeg ønsker å gjøre leseren oppmerksom på at jeg ikke ønsker å bruke benevnelsen ”klient” i teksten. Der det er naturlig bruker jeg derfor hjelpsøker, og andre steder når jeg snakker om dem som har brutt mønstre, bruker jeg mønsterbryter.

#### **1.5.5 Lavterskeltilbud**

Med lavterskeltilbud mener jeg der det er kort vei til profesjonell hjelp. De som søker hjelp kan få direkte hjelp uten henvisning, venting og lang saksbehandlingstid.

#### **1.5.6 Levekår**

Når jeg omtaler levekår, velger jeg å bruke Regjeringens definisjon av begrepet:

Levekår handler om de ressurser den enkelte disponerer og hvilke muligheter folk har til å dra nytte av ressursene og skape gode liv for seg og sine. Levekår handler også om hvordan folk opplever at de har det, hvilken livskvalitet de har og hvor tilfreds og lykkelig de er. (St.meld. nr 31 (2006-2007: 57))

Denne forståelsen er relevant i min studie da jeg nettopp ønsker å finne de ressurser som skaper endring hos informantene.

#### **1.5.7 Brudd**

Jeg skriver om at mennesker bryter med negative familiemønstre. Det er også andre brudd som blir omtalt i teksten. For å unngå misforståelser rundt begrepet, redegjør jeg her for hva jeg legger i begrepet. Store livshendelser eller vendepunkt kan være brudd i utviklingsbanen. Bruddene omtalt i denne undersøkelsen oppfattes som positive endringer i relasjoner, adferds- eller tankemønstre som fører frem til varige forbedringer.

### **1.6 Avgrensning av oppgaven**

De som bryter mønstre har ikke bare solskinnsdager. De informantene som har valgt å delta i denne undersøkelsen, har klart å bryte mønstre, og de er villig til å dele sine historier på godt og vondt. Informantene i undersøkelsen har tidligere hatt kontakt med terapeut på lavterskelnivå. Det finnes naturligvis andre mønsterbrytere som kunne ha delt andre historier, og som har hatt kontakt med andre hjelpere. Hva disse mønsterbryterne opplever som nyttig i sine endringsprosesser, vil ikke komme frem i denne undersøkelsen.

Jeg kunne ha studert sosiale levekår, reproduksjon og endringer av familiemønstre innenfor eksempelvis rus, psykiatri, fattigdom eller innvandrere. Jeg har imidlertid valgt å ikke trekke ut et felt alene da risikofaktorene er like (Kvelling 2010). Forskning viser at reproduksjon kan skje innenfor alle disse områdene (Gustavsen 2013). Mennesker som oppsøker lavterskeltjenester har også ulik bakgrunn, og det støtter valget mitt. Sosioøkonomiske forhold og landets økonomiske føringer vil jeg ikke gå inn på i denne oppgaven. Det er ikke forenelig med oppgavens omfang og fokus.

Konteksten undersøkelsen foregår i og forskerens forforståelse påvirker hvilke spørsmål som blir stilt under intervjuene (Dallos og Vetere 2005). Mine informanter er norske, og teorigrunnet innen relevant forskning er hovedsakelig skandinavisk. Det finnes mer forskning på resiliens og sosial kapital utenfor Skandinavia. Jeg har valgt å ikke søke til amerikansk forskning spesielt innen sosial kapital, fordi forskning fra et land med store forskjeller i velferdssystem og kultur kan føre til andre spørsmål og funn i denne undersøkelsen.

## **1.7 Oppgavens oppbygning**

Oppgaven består av seks kapitler. Etter dette innledende kapitlet om bakgrunnen for undersøkelsen min og utdyping av oppgavens forskningsspørsmål, følger kapittel 2 med teoretiske referanser og tidligere forskning. Kapittel 3 omhandler metodisk fremgangsmåte for innsamling av data og analyseprosessen. I kapittel 4 presenterer jeg mine forskningsfunn. Forskningsfunnene drøftes i kapittel 5 i lys av undersøkelsens problemstilling, presentert teori og tidligere forskning. I samme kapittel vil studiens implikasjoner for praksis og forslag til videre forskning presenteres. Det siste kapitlet avrunder oppgaven.

Jeg har valgt å reflektere og drøfte over studiens mulige svakheter og styrker underveis i oppgaven fordi jeg synes det kommer bedre frem i nærhet til materialet. Dette kommer frem i kapittel 2, kapittel 4 og under implikasjoner for praksis i kapittel 5.



## 2 Teoretiske referanser og tidligere forskning

Studiens problemstilling retter søkelys på hva tidligere hjelpsøkere som har brutt negative familiemønstre sier er nyttig i sine endringsprosesser. I dette kapitlet vil jeg trekke frem fagteoretiske perspektiver som kan vise en sammenheng eller belyse empirien. Jeg har valgt å presentere teorier om endring og utvikling, syn på makt, sosial kapital og resiliens. Enkelte forskningsarbeider som også kan belyse empirien min eller bakgrunnen for den, vil bli kort presentert.

Hermeneutikeren Hans George Gadamer belyser våre punktueringsvaner på følgende måte: erfaring forutsetter alltid forståelse (Sletnes 2015). Det er i følge ham ikke mulig å erfare noe uten på forhånd å ha noen forståelse av hva man erfarer. Slik han ser det blir vi bare oppmerksomme på det vi nærer forventning til. Derfor er enhver erkjennelse også litt gjenkjennelse. Det er alltid noe gammelt i det nye, ellers hadde vi overhodet ikke fått øye på det. I en viss forstand går vi rundt og leter etter bekreftelse på våre forforståelser. Vår forforståelse er, som Gadamer ser det, utgangspunkt for vår erfaring. De teoretiske referansene i denne undersøkelsen er et resultat av mine punktueringer.

På grunn av problemstillingen var det naturlig å trekke inn teori om endring. Da informantene alle har relasjoner til andre, vil syn på makt være noe jeg mener kan bidra til forståelse av deres historier. Å være i relasjon til andre kan også sees i sammenheng med sosial kapital, derfor er det noe som kan være med å ramme inn historiene. Et av mine forskningsspørsmål handler om hvordan informantene snakker frem sine egne ressurser i endringsprosessene sine. Av den grunn har jeg valgt å gi en innføring i resiliensteori og forskning.

### 2.1 Teorier og perspektiver på endring og utvikling

Alle mennesker er i kontinuerlig forandring, og vi må orientere oss og skape mening med det som skjer i tilværelsen vår (Hårtveit og Jensen 2004). Her vil jeg presentere utvalgte teorier og perspektiver på endring som jeg mener best kan være med å belyse undersøkelsens empiri og drøfting av den for å se hva informantene kan mene om hva som har vært nyttig i sine endringsprosesser.



### 2.1.1 Gregory Batesons syn på endring av kommunikasjonsmønstre

Gregory Bateson (1909-1980) er en av teoretikerne som har vært toneangivende innen systemiske perspektiver. Han er kjent for sin kybernetiske erkjennelses- og kommunikasjonssteori. Kybernetikk er studiet av former og mønstre i kommunikasjons- og styringsprosesser (Lundby 1998). Bateson var opptatt av mønstrene som oppstod i kommunikasjonsprosesser. Noen av hans viktigste begreper er relasjon, kontekst og sirkularitet. Relasjon beskrev han som forholdet, eller kontakten, ikke bare mellom personer, men mellom alt som er, og mellom oss og alt som er. Ifølge ham beskrives mennesket best gjennom å iaktta relasjonen mellom menneskene. Dersom to personer krangler, er det lite formålstjenlig å beskrive den ene eller andre personen som aggressiv. Det er relasjonen som er preget av aggresjon (i Ølgaard 1991). Konteksten er den kommunikasjonsmessige meningsbærende rammen vi oppfatter innenfor, og som hjelper oss å tolke det vi forstår innen denne rammen (Hårtveit og Jensen 2004). Dersom vi hadde punktuert et annet sted, ville vi fått andre måter å forstå situasjonen på. Denne forståelsen kan være nyttig å ha med seg i fastlåste situasjoner. Ved å se ulike steder man punktuere, kan det være en måte å forstå kommunikasjonsmønstre på nye måter. Begrepet sirkularitet innebærer at i stedet for at en begivenhet er årsaken til en annen, kan man tenke at de er knyttet sammen på en sirkulær måte, slik at det andre like gjerne kan være årsaken til det første (Hårtveit og Jensen 2004). Sirkularitet, eller gjensidig forbundethet, er et brudd med den vestlige verdens epistemologi (måten vi erkjenner noe eller tilegner oss kunnskap på) om lineære årsak-virkningstankegang (Lundby 1998). Det er i denne sirkulære prosessen nøkkelen til forandring og utvikling ligger (Hårtveit og Jensen 2004).

Med et slikt syn på endring av kommunikasjonsmønstre, vil vi som terapeuter bli en del av det systemet som vi skal hjelpe. Dette kalles andre ordens kybernetikk (Hårtveit og Jensen 2004). Vår inntreden i systemet vil endre på mønstrene i systemet. Slik jeg ser det, vil vår evne til språklig å kople oss på dem vi snakker med, bli avgjørende for vår evne til å informere og kommunisere. Et viktig spørsmål er hvordan vi som terapeuter, for å bruke Batesons ord, kan ”utgjøre en forskjell som gjør en forskjell” (i Ølgaard 1991). Både Bateson og Maturana er begge interessert i hvordan levende organismer kommuniserer. I neste avsnitt vil jeg presentere Maturanas tre elementer til forandring.

### 2.1.2 Humberto Maturanas forutsetninger for menneskelig utvikling og læring

Forfatterne til *Kundskabens træ. Den menneskelige erkendelses biologiske rødder* – de chilenske biologene Humberto Maturana og Francisco Varela (1987) hører til de vitenskapsteoretikerne, som mest inngående har beskjeftiget seg med begrepene autonomi, selvreferanse og selvrefleksivitet (Meyer og Østergaard Nielsen 2008). Slik jeg har forstått Maturana, beskriver han tre fundamentale elementer som skal være til stede for at det skal skje en læring eller en sosial utvikling hos individet; kjærlighet, forstyrrelse utenfra, og tid til refleksjon (Maturana og Varela 1987). *Kjærlighet* (Maturana bruker det engelske ordet 'love') er ifølge ham den fundamentale kraft for all utvikling, og defineres som å bli sett og hørt av en person eller et miljø, som vil dem vel. Hvis dette sosiale fenomenet ikke er til stede, lever individene i likegyldighet, eller enda verre, i negasjon av andre. Maturana benevner videre kjærligheten som en kraft; en trang til å formere seg. Det forklares som artenes genetiske urkraft, og er en forutsetning for at vi mennesker kopler oss på hverandre. Det er en biologisk dynamisk kraft som definerer de avgjørende skritt på veien til de interaksjoner som kan føre til sosiale systemers etablering, sammenheng og utvikling. Sagt med andre ord, er aksepten av, og kjærligheten til oss selv og andre en forutsetning for det sosiale liv.

Det andre elementet i denne teorien, *en passe forstyrrelse*, må også være tilstede. Alle individer har som utgangspunkt en oppfattelse av omverdenen. Forstyrrelsen utfordrer denne oppfattelsen, som får individet til å bearbeide sin nåværende virkelighetsoppfattelse. Det kan føre til en fornyet virkelighetsoppfattelse. Denne endringen kan ta form av nye tanker og handlinger, som videre danner grunnlag for individets nye oppfattelse av virkeligheten. Ved at individet mottar disse forstyrrelsene kontinuerlig, og deretter bearbeider dem ut fra den eksisterende virkelighetsoppfattelsen, blir individet i stand til å følge en stadig dynamisk og foranderlig omverden. Forstyrrelsen kjedes altså sammen med de opplevelser individet har, og vil deretter lede til en etterfølgende refleksjon. Imidlertid er det viktig at forstyrrelsen er passe stor (Maturana og Varela 1987). Blir forstyrrelsen for stor slik at den ikke kan kjedes sammen med den eksisterende oppfattelsen, vil individet ikke kunne romme forstyrrelsen. Da vil mest sannsynlig individet avvise den. Er derimot forstyrrelsen for liten, og for nær den eksisterende oppfattelsen, vil det være sannsynlig at individet ignorerer eller overser forstyrrelsen. Det vil føre til at individet ikke opplever, lærer eller endrer seg (ibid).

Oppsummert vil da forstyrrelsen ikke lede til en videre refleksjon. En forstyrrelse av passe størrelse er derfor nødvendig for at endring finner sted. *Refleksjonen* er siste forutsetning for læring og forandring i denne teorien. For at refleksjonen skal bli vellykket, og dermed bidra til en vellykket endringsprosess, kreves det at det er tilstrekkelig tid til rådighet til refleksjonen. Dersom individet ikke får mulighet til å stoppe opp og tenke over 'forstyrrelsen' regelmessig, vil det ende opp med at forstyrrelsen blir for stor og uoversiktlig for individet. Dette gjør endringsprosessen vanskelig. Maturana definerer tid til refleksjon som det viktigste punkt for at individet gjennomfører en sosial forandring (Maturana og Varela 1987).

Denne teorien innebærer oppsummert at utvikling og endring skjer der kjærlighet, en passe forstyrrelse og tid til refleksjon er til stede. Dette gjelder i alle kontekster. Jeg velger derfor å bruke Maturanas elementer for læring og forandring i denne undersøkelsen fordi det kan være en måte å forstå informantenes endringer på. Denne teorien kan brukes til å drøfte samspillet mellom informantene og omgivelsene, samt i hvilket omfang omgivelsene er medvirkende til ny læring for informantene.

Det har vært vanskelig å finne kritikk til Maturanas teori. Det kan være fordi Maturana fremstiller sin teori uten henvisning til andre teoretikere (Meyer og Østergaard Nielsen 2008).

### **2.1.3 Nyere utviklingsteori med hovedvekt på nå øyeblikk**

Utviklingspsykologien fokuserer på hvordan endringer i atferd og egenskaper kan relateres til alder, fra unnfangelse til død. Tidligere var det vanlig med rene beskrivelser av barn på ulike alderstrinn og deres utvikling (Svartdal 2011). Til forskjell har nyere utviklingspsykologi forståelsen av at utvikling skjer i sosiale fellesskap, og at barn er aktive bidragsytere i den sosiale samhandlingen utvikling skjer innenfor (Svendsen og Toverud 2009). Utviklingen har altså gått fra en person- psykologi til to person- psykologi (Sørensen 2010). Videre konsentrerer nyere utviklingspsykologi seg mer om spesifikke temaer i utviklingen, og ulike temaer vektlegges i de forskjellige aldersgruppene (Svartdal 2011). Ikke minst har den seneste hjerneforskning vist at barnets tidlige livserfaringer har vital betydning for nervesystemets organisering. Den psykiske strukturen til barnet bygges opp i et tett samspill mellom nervesystemets medfødtes forutsetninger og barnets nære omsorgsmiljø. En sunn utvikling av nervesystemet forutsetter derfor at barnet inngår i et samspill med kjærlige omsorgspersoner gjennom oppveksten (Sørensen 2010). Forskere har kommet frem til at hjernen utvikler seg hele tiden, og at vi gjennom utviklingsstøttende samspill kan endre på

menneskers indre arbeidsmodeller og reparere skader livet ut (Hart og Schwartz 2008 i Sørensen 2010). De siste tiårene har forskning innen utviklingspsykologien i økende grad i dreid seg om endringsprosesser i voksen alder (Svartdal 2011). Dette er interessant for min undersøkelse da informantene er voksne og hele tiden har vært i endringsprosesser.

Jeg velger å ikke utdype utviklingspsykologi mer her på grunn av undersøkelsens omfang. Utviklingspsykologien kan betraktes som en implisitt kunnskap jeg har med meg videre i de ulike delene av undersøkelsen. Det jeg imidlertid vil legge vekt på innen nyere utviklingspsykologi, er en teori hvor endring og utvikling sees som et samspill mellom biologiske forutsetninger, læringshistorie og ulike miljøbetingelser (Svendsen og Toverud 2009). Både hos Vygotsky og Mead står teoriene om utvikling med utgangspunkt i sosial interaksjon veldig sentralt (Honneth 2006). Jeg har likevel valgt å fremheve Daniel Stern (2007). Han har utviklet teorier som forklarer hvordan man heles gjennom møtet med den andre (Stern 2007). Hans syn på forandring kan bidra til forståelse av problemstillingen i denne undersøkelsen.

I Sterns bok *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*, presenterer han *nå-øyeblikk* (2007). Han tar leserne med på noe som tidligere ikke har vært tillagt stor vekt hos forskere eller terapeuter. Stern hevder nå-øyeblikk er en liten verden av små hendelser han anser for å være byggesteinene for opplevelser. Han er mest opptatt av når disse øyeblikkene deles av to mennesker slik de faktisk oppleves. Han beskriver at disse opplevelsene er nøkkelen til psykoterapeutisk forandring. Boken interesserer meg fordi den handler om spillet mellom mennesker og den betydning det kan ha i menneskers liv. Forståelsen av *nå-øyeblikk* kan være med å bidra til en drøfting av empirien i denne undersøkelsen. Jeg velger å trekke frem noen av begrepene Stern bruker som er relevant for forståelsen av materialet.

Ifølge Stern (2007,170-171), er opplevelsesøyeblikket et bidrag til endring. Slike opplevelsesøyeblikk kalles *kritiske nå øyeblikk* og *møteøyeblikk*, og man må finne en mening med øyeblikket i det det passerer, og ikke i ettertid. Et nå- øyeblikk som en opplevd historie kan også deles med andre. I det øyeblikket når noen kan ta del i en annens opplevde historie, eller kan skape en gjensidig opplevd historie sammen med ham eller henne, blir det skapt en menneskelig kontakt av et eller annet slag. Nå- øyeblikket kjennetegnes av følelser som gir

en opplevelse av å være betydningsfull. Det at det oppstår noe mer enn utveksling av informasjon, er ifølge Stern hemmeligheten bak *her og nå* (ibid).

Forandringsøyeblikk skjer når det oppstår noe uventet mellom to eller flere mennesker som handler om forholdet dem i mellom. Det oppstår i et kort tidsrom som oppleves som *nå*. Nå-øyeblikket varer mellom ett og ti sekunder (Stern 2007, 65). Det er en felles opplevelse som deles mentalt uten å måtte bli verbalisert. Denne delingen gjør det mulig for deltagerne av øyeblikket å gå en annen vei sammen. Stern hevder at forandring oppstår gjennom disse ikke-lineære sprangene i måten å være sammen på. Samtidig er det en utfordring ved denne måten å tenke på, for man må få til en slags dialogisk likevekt med fortid og fremtid. Det er en fare for at nå-øyeblikket kan fare forbi dersom det ikke er solid forankret. Det utfordrende med denne måten å se forandring på, er at man må kunne fange opp disse endringsøyeblikkene og fokusere på dem. Det er også slik at det terapeutene anser som et vendepunkt i terapien, kan avvike fra hjelpesøkerens opplevelse. Opplevelsen bør derfor undersøkes sammen for at ikke det skal være ødeleggende for samarbeidet (Stern 2007).

Det kan når som helst underveis oppstå nye måter å være sammen med den andre på etter hvert som nå-øyeblikkene koples sammen i en rekke. Disse øyeblikkene trenger ikke alltid inn i bevisstheten, men fanger vår oppmerksomhet. Stern (2007) hevder at disse øyeblikkene antakelig er det som forklarer det meste av den gradvise, langsomme, tiltagende og implisitte terapeutiske forandringen.

I Marianne Kvale og Christine Lien sin hovedoppgave i psykologi ”*Nå-øyeblikket som endringsmekanisme i psykoterapi*” (2011), leser jeg at Stern ikke bare kritiseres for sin forståelse av nå-øyeblikkene, men også at teorien fremstår som svevende og diffus. I tillegg hevder de at hans forståelse fremstår isolert og enerådende. Etter deres syn kan det se ut til at han har manglende interesse for terapeutens egenskaper og håndtering av egen usikkerhet i det terapeutiske møtet. Også at den hjelpesøkendes signaler får mer oppmerksomhet enn terapeutens vansker med å oppdage disse signalene. Det problematiseres også at det verbale ser ut til å få mer oppmerksomhet enn kroppslige uttrykk, og at det er vanskelig å være oppmerksom på begge to samtidig (ibid, 47). Slik jeg ser det er likevel styrken i Stern sin forståelse av nå-øyeblikket hvordan terapeuten beveger seg i prosessen sammen med den hjelpesøkende. Dette synet deles av Stanicke (2011 i Kvale og Lien 2011). På grunn av nå-

øyeblikkets interesse for samspillet mellom mennesker og opplevelser som fører til forandring, velger jeg å se på øyeblikkets betydning i drøfting av empirien.

#### 2.1.4 Språket som mulighet for endring

Den russiske filosofen Bakhtin så på vår verden som sosial skapt. Det vil si at vi konstruerer en ny virkelighet gjennom dialogen, hvor vi både forstår mer av den andre, og blir mer bevisst på hva vi selv mener. Han skrev at det materielle ikke kan forandres, men at oppfatningen av det kan forandres gjennom språket. Videre at et ord aldri er konstant, men at det alltid vil komme en ny forståelse fordi konteksten hele tiden er i forandring (i Andersen 2003). Alt sosialt samspill, godt eller dårlig, skaper mening (Øvreeide 2009). Innenfor systemisk tilnærming, er det språkssystemiske perspektivet, også kalt samarbeidsorientert praksis, jeg mener bør fremheves fremfor andre perspektiv her. Siden det språkssystemiske perspektivet ser på problemets mening som sosialt konstruert, og forandring kan ses som utvikling av gammel forståelse til ny mening gjennom dialog, vil perspektivet kunne være med å gi forståelse til informantenes endringer. Videre vil jeg ta utgangspunkt i språk som meningsdannelse for å se betydningen språket har for endring i møter med andre. Jeg vil også se om dette kan ha betydning for endringer hos informantene i denne undersøkelsen.

Harlene Anderson og Harry Goolishian er de to fremste språkssystemikerne. Anderson er opptatt av språkets makt, hvordan språket ikke bare informerer, men også former oss, og at språket skaper den virkelighet vi kjenner (Rønnestad og Reichelt 2011). Goolishian lanserte begrepet *det problemskapte system* (Andersen 2002). Han tenkte at dersom to eller flere i et system har samme meninger, så ville meningene gjentas og vedlikeholde meningene. Om personene derimot har ulike meninger og klarer å høre på hverandre, vil en samtale lett skape nye og brukbare meninger (ibid). Ifølge det språkssystemiske kommer endring innenfra. Ved at man går inn i ordene, inn i fenomenene og undersøker hvilke opplevelser og følelser som er knyttet til ordene, kan ordene få ny mening som kan føre til en endring. Det som tidligere har blitt sett på som et problem blir da ikke lenger opprettholdt som et problem, fordi en annen mening blir tillagt ordene (Anderson 2003).

Terapeutens oppgave er å være arkitekten for den dialogiske prosessen, og legge til rette for å skape rom for refleksjon og fremme dialog (Lundby 1998). Videre skal terapeuten være en deltakende observatør og en ”deltakende fremmer” av den terapeutiske samtalen (ibid:109). Den terapeutiske samtale skal ifølge Anderson og Goolishian være en felles søken og

utforsking av dialog der nye meninger kan bevege seg mot en oppløsning av problemet (Anderson 2003). Å skulle produsere forandring er ikke hovedfokus for terapeuten, men å åpne rommet for samtalen (Lundby 1998).

Den norske psykiateren og familieterapeuten Tom Andersen (2003) var også opptatt av språk. Han skriver i sin artikkel ”*Et samarbeid, av noen kalt psykoterapi*” (2002) at språk er definert som alle uttrykk vi har, og vi trenger uttrykkene for å skape mening. Videre mener han at meningen ligger *i* uttrykkene. Andersen beskriver flere dialoger som foregår parallelt. Den indre dialog foregår ved at vi snakker med oss selv, og den ytre finner sted når vi uttaler vår indre dialog. Den indre dialogen henger sammen med den ytre dialogen. Denne vekslingen mellom ytre og indre dialog kan føre til at en oppfatter noe forskjellig fra før. Denne arbeidsmåten kan føre til ”*reflekterende prosesser*”; samtaler og samtaler om samtaler (2003). Den enkelte persons historier får en mulighet til å bli uttrykt, og gjennom et språk som blir hørt. Gjennom refleksjon kan ord bidra til nye opplevelser, utvidet forståelse og dette gjøres kjent for dem som er tilstede. Det skaper en mulighet for felles endring for alle i rommet.

Det språksystemiske perspektivet legger vekt på en terapeutisk *ikke-vitende* posisjon i møte med andre. Denne posisjonen vil jeg si mer om under neste avsnitt om syn på makt.

## 2.2 Syn på makt

Ifølge Michel Foucault eksisterer makt i alle sosiale relasjoner, og den må forstås i den kontekst den opptrer i (i Lundby 1998). Ofte forbindes makt med noe negativt (Skau 2003), men i henhold til Foucault er makten verken positiv eller negativ. Et sentralt poeng er at den viser seg i dagliglivets sosiale praksis, og er ikke knyttet til ideene mennesker har om den. Makten kommer til uttrykk ved å se på dens virkninger som formende eller bestemmende på folks liv i hverdagen (Lundby 1998). Damsgaard (2010) skriver at profesjonsutøveres makt kan misbrukes, men den kan også brukes positivt. Den positive mulighetsmakten kan omtales som *makt til* (Ibid). Makten handler da om å ha muligheter, og om å kunne bruke seg selv på en konstruktiv måte. Makt er med andre ord et komplekst fenomen. Det er ikke bare noe man har, det er også noe man utøver.

På det grunnlaget vil jeg her se en sammenheng mellom makt og språk. I Stortingsmelding nr. 35 (2007-2008) *Mål og mening*, uttrykkes det slik: ”Mest språkmakt har gjerne den som både meistrar det språklege uttrykket og har ein sosial posisjon som gjev ekstra respekt eller truverde” (Kunnskapsdepartementet 2008:62). Terapeuter er en yrkesgruppe som har makt både i form av sin posisjon og kompetanse. I møter med dem som oppsøker hjelp klargjør vi gjennom språket hva vi mener det er relevant å fokusere på, hva som er det mest fremtredende, og hva som fokuseres minst på. Vygotskij (1962) omtaler forholdet mellom tanke og ord som språkets muligheter til å påvirke tanke og handling. Begrepet ’språkhandlinger’ peker på at språket er handlende. Språket *er* ikke bare, men språket *gjør* noe, og er da også maktutøvende. Slik er det også en sammenheng mellom språk og makt.

Ifølge Damsgaard (2010) er språket ikke statisk og uforanderlig. Det kan tvert imot endres og utvikles og brukes bevisst som en del av en profesjonell rolle. Damsgaard skriver dette i sammenheng med lærer rollen, men jeg tenker det godt kan overføres til terapeutrollen da terapeuter også er aktører med valgmuligheter og ansvar i møte med hjelpsøkere. Da maktaspektet alltid vil være tilstede i en eller annen form i alt hjelpearbeid, tar jeg med meg den forståelsen videre i undersøkelsen og drøftingen av empirien.

Terapeuter med språkssystemisk tilnærming er samskapere av forståelse og mening. Gjennom grunnsyn, holdning og språk tilstreber terapeuten likeverd i relasjonen, og dialogen skal holdes åpen og åpnende. Samtalene skal være ikke-konkluderende, og man skal som terapeut heller ikke forstå for fort, men ha en ikke-vitende tilnærming (Anderson og Goolishian 1988). Dette står i kontrast til mer teoridrevne metoder, der klienten må sosialiseres inn i terapeutens forståelse av menneskelige problemer. Til sammenligning har den psykodynamiske holdningen et maktperspektiv som ikke er forenelig med resten av undersøkelsen, da terapeuten innen det psykodynamiske perspektivet ser på seg selv som en ekspert som skal løse problemet.

En ikke-vitende tilnærming kan samtidig ha sine begrensninger. En klient som har et sterkt ønske om kyndig eksperthjelp, vil kunne oppleve det å bli møtt med en slik holdning som tilbakeholdenhet og fravær av tydelig veiledning.

Et alternativt syn på likeverd og respekt for den andre kommer blant annet til uttrykk i Empowerment begrepet slik Talseth (1997) beskriver det:



Prosessen for å styrke og aktivisere brukerens evne til å tilfredsstille egne behov, løse egne problemer og skaffe seg nødvendige ressurser for å kunne ta kontroll over eget liv. (Repstad 2004:62)

En annen måte å se begrepet respekt på er ordet "Re-spektere", som betyr "se igjen" eller "se en gang til" (Øverland 2014: 45). Det er et uttrykk for ikke vitende posisjon, og betyr at terapeuten ikke kan stole på sitt eget førsteinntrykk, men undersøker nærmere ved å spørre mer, ved å se nøyer, ved å se flere ganger. Det er et annet ord for å forklare at terapeuten tør å presse på for å se hva som kan frigjøres hos klienten. Konteksten spiller inn, og de fleste tåler mer når de er sammen med noen de er trygge på.

### 2.3 Sosial kapital

Begrepet sosial kapital forstås her som ressurser knyttet til sosiale relasjoner som kan være utviklet til familie, venner, nabolag, frivillige organisasjoner eller arbeidsplassen. Det kan være positive eller negative relasjoner (Rønning og Starrin 2009). I NOVA rapporten "Sosial kapital og andre kapitaler hos barn og unge i Norge" argumenterer forfatterne at forskning om sosial kapital ikke bare kan få frem ny kunnskap, men også mer handlingsrelevant kunnskap om barn, unge og familier (Backe-Hansen og Hydle 2010).

Da jeg ønsker å finne ut hva som bidrar i menneskers endringsprosesser, ser jeg det derfor relevant å trekke frem sosial kapital i drøfting av undersøkelsens empiri. Dette støttes av Sandbæk og Sture (2003) og Thorød (2005) som belyser at betoningen av det sosiale gir et grunnlag for å bruke tenkning om sosial kapital som analytisk redskap (i Backe-Hansen og Hydle 2010). Det har ikke vært vanlig å forstå at sosial kapital har betydning for barn og unge, heller ikke betydningen av tillit til andre og til samfunnsinstitusjoner (Backe-Hansen og Hydle 2010). Av den grunn kan derfor bruk av sosial kapital som forståelsesmåte til endringsprosesser i min forskning representere noe nytt.

Pierre Bourdieu, Robert Putnam og James Coleman er de viktigste grunnleggere for teori om sosial kapital (Thorød i Backe-Hansen og Hydle 2010). Bourdieu (1986) så sosial kapital som én av tre kapitalformer: økonomisk, kulturell og sosial kapital. I hans teori er disse tre kapitalformene ulike sider ved maktulikhets reproduksjon fra generasjon til generasjon. Rolf Rønning og Bengt Starrin (2009) skriver om hvordan sosial kapital kan være en ressurs i arbeidet med utsatte individer og grupper. Jeg velger derfor å trekke frem Bourdieu (1986) sin forståelse av sosial kapital.

Å ha sosial kapital handler om at vi har ressurser i våre sosiale nettverk som kommer oss til gode når vi trenger dem. Ved å gi andre omsorg og tjenester bygger vi opp kapital, og vi kan forvente å få noe tilbake. Det motsatte skjer når vi ikke stiller opp selv. Sosial kapital er i hovedsak personavhengig, men den kan også være delvis arvet gjennom familiebekjentskaper. Elementer som er sentrale i analyse av sosial kapital er nettverk, normer, verdier, forventninger og tillit (Rønning og Starrin 2009). Stressforsker Richard Lazarus understreker at stress, følelser og mestring (coping) henger sammen. Utrygge, usikre sosiale bånd kan føre til at man blir avvist eller står i fare for å bli avvist, og da kan man utvikle skam. Trygge og sosiale bånd, derimot, fører til at man blir akseptert, som videre fører til stolthet (1999 i Rønning og Starrin 2009).

Menneskers verdier kan forstås som sosial kapital i lys av Wittgensteins filosofi om sosiale språkspill. Ifølge Wittgenstein er verdipreferanser forankret i sosiale, språklige praksiser og grunnleggende måter å leve på. Alle er bærere av personlige verdier, men disse verdiene springer ut fra de sosiale miljøene og kollektive praksisene vi er en del av (Nordby i Rønning og Starrin 2009). Nordby viser i sin artikkel at det å forstå verdier på denne måten spesielt har en konsekvens for kommunikasjon med hjelpsøkere. Hans hovedpoeng er at det forutsetter at sosialarbeidere, her terapeuter, forstår det sosiale landskapet klienters verdier er formet i. Hvis den sosiale konteksten blir annerledes, forandres også verdipreferansene (ibid).

## **2.4 Forskning om resiliens og mønsterbrytere**

Internasjonal forskning på resiliens gjennom 40 år har erkjent at barn som opplever betydelig motgang i livet, kan utvikle seg mer positivt enn forventet på tross av vanskelige oppvekstvilkår (Sommer 2010). Forståelsen av resiliens som begrep har likevel gått gjennom en endring på mange plan siden det på 1960 tallet ble tatt i bruk. Opprinnelig stammet resiliens fra statiske individuelle personlighetstrekk, men i dag forstås resiliens ”som skabt i en dynamisk utviklingsprosess på baggrund av både individets personlighedstræk og ydre faktorer, heriblandt aspekter ved dets familie og sociale miljø” (Svane og Mogensen 2010:59). Rutter (2000) sin definisjon kan i tillegg utdype resiliens mer:

Resiliens er prosesser som gjør at utviklingen når et tilfredsstillende resultat, til tross for at barn har hatt erfaringer med situasjoner som innebærer en relativt stor risiko for å utvikle problemer eller avvik. (i Borge 2003:15)

Det finnes andre norske ord, for eksempel motstandskraft og mestring, men jeg velger å bruke resiliens som er hentet direkte fra det engelske begrepet ”recilience”, da det ikke foreligger noe helt dekkende oversettelse til norsk (Borge 2003).

Det snakkes som fire bølger i resiliensforskningen. Jeg skal ikke gjennomgå alle her, men velger å trekke frem den fjerde bølgen som kom etter 2000-tallet blant annet fordi systemteoretiske modeller i stigende grad vinner innpass her. Interessen i den fjerde bølgen handler om sammenhengen mellom miljøbelastninger, stresshormoner og hjerne for å bedre kunne forstå samspillet (Sommer 2010).

Resiliensforskningen omfatter både en sårbarhetspol og en resilienspol. I dag oppfattes begrepene sårbarhet og resiliens som to motsatte poler på et kontinuum, se Figur 1.



**Figur 1**

Få barn, om noen, er plassert i den ene eller den andre polen (Schaffer 2009 i Sommer 2010), og i løpet av livet vil det variere hvor på skalaen individet befinner seg. Det vil si at i noen perioder er individet mindre resilient og mer sårbart enn i andre perioder eller omvendt. I følge Rutter (1997 i Sommer 2010) avhenger det av hvordan positive eller negative vendepunkter spiller inn og påvirker utviklingen i løpet av livet.

I den norske litteraturen om resiliens har det vært vanskelig å finne et godt begrep for dem som bryter mønstre. Jeg har derfor søkt til den danske forskning på feltet. Mønsterbryting er det begrepet som ligger nærmest det jeg har forsket på. Begrepet er blitt akseptert og anerkjent, men det er likevel ikke et presist og veldefinert begrep (Sommer 2010). Jeg har valgt definisjonen til Sørensen (2007 i Sørensen 2010) på mønsterbryting, som er å bryte med negative mønstre i oppveksten. Begrepet mønsterbryter betegner personer som klarer å skape en tilværelse for seg selv og deres familie, som er bedre enn forventet i forhold til deres opprinnelige oppvekstvilkår (Høyser og Stenstrup 2010). Mønsterbegrepet i denne konteksten er relatert til kontakt og samspill, og til det enkelte mennesket både i forhold til seg selv og til betydningsfulle andre (Sørensen 2010).

Opprinnelig sprang begrepet ut fra forskning i negativ sosial arv, der fokus ble rettet mot hva som gjorde at det lykkes noen å trosse negativ sosial arv og utvikle seg til mønsterbrytere. Begrepene mønsterbrudd og mønsterbrytning eksisterer, ifølge professor i utviklingspsykologi Dion Sommer, ikke i internasjonal forskning (Sommer 2010). Begrepene mønsterbryter og mønsterbrytning er kritisert fra flere hold. Sosiolog og lektor i teorier om sosiale problemer, Morten Ejrnæs, trekker frem at begrepene verken er forskningsmessige eller praktisk pedagogiske fruktbare begreper (Ejrnæs 2010). Han begrunner at begrepene er avledet fra en falsk forestilling om at barn normalt arver foreldrenes problemer. Videre at anvendelsen av begrepene derfor kommer til å reproducere den feilaktige og skadelige forestillingen om at barn som er vokst opp i familier der foreldrene har alvorlige sosiale problemer, også selv pådrar seg alvorlige problemer. Han skriver videre at de forskningsmessige resultatene innen mønsterbrytning ofte er problematiske. Han begrunner dette i at mønsterbryterbegrepet er et av de begrepene selv forskere har unnlatt å definere, og at det ofte brukes upresist og bredt. I rapporten *Den sociale arv og mønsterbrydere* (1999) defineres mønsterbrydere som mennesker som har foretatt en rekke brudd med problematiske forhold i oppvekstmiljø. Mønsterbrudd defineres bredt ved at endringene vedrører så forskjellige forhold som dårlig økonomi, vold, og inntakelse av offerrolle. Utdanningsforsker ved Danmarks Pædagogiske Universitetsskole Mads Jæger, har også kritisert begrepet. Ikke bare for å være flertydig, men for mangel på presisjon (Ejrnæs 2010). Jæger skriver at mønsterbrud skal oppfattes på følgende måte:

Mønsterbrud må i sin mest abstrakte form oppfattes som alle de tilfælde, hvor en person, på en rekke relevante kriterier, i voksenlivet har oppnået en annen relativ plassering end sine foreldre. (Ejrnæs 2010:87)

Han har laget en tabell der hans definisjon legger opp til en gradbøying av mønsterbrudd. Graden går på hvor mobile de har vært, og ved å gjøre begrepet til et fenomen som kan opptre i forskjellig grad, blir det et mer allment begrep. Denne definisjonen skiller seg betydelig fra alle de andre definisjoner ved at den kan sees som kvalitative sprang på vidt forskjellige områder (ibid).

Ejrnæs, Gabrielsen og Nørrung (i Ejrnæs 2010) kritiserer mønsterbryterbegrepet for å være misvisende. De hevder det hviler på en feilpremiss om at de fleste barn som har foreldre med alvorlige sosiale problemer selv pådrar seg tilsvarende alvorlige problemer. I en oversiktstabell kommer det frem at 92% som vokser opp i en ”problemfamilie” klarer seg

bedre enn sine foreldre. Kritikken i for eksempel Elsborg m fl sin undersøkelsesmetode går på at deltakerne i undersøkelsen selv har meldt seg fordi de oppfatter seg som mønsterbrytere. For det andre er undersøkelsen retrospektiv. Det betyr at man gjennom intervjuene har prøvd å avdekke historier som har skjedd tidligere i livet, men som huskes i lys av at de på intervjutidspunktet oppfatter seg selv som mønsterbryter. Det betyr at hukommelsen kan være selektiv, at de fremhever visse faktorer som i forskernes analyse fremkommer som årsaker til at det er skjedd et mønsterbrudd. Det kritiseres også at det ikke har vært en kontrollgruppe av ikke-mønsterbrytere med i undersøkelsen som sammenligningsgrunnlag. Kritikken konkluderes med at det er menneskene som har vært med i undersøkelsene sine livshistorier som har vært avgjørende for det positive livsforløpet. Hvordan de har skapt sin egen historie, hvordan noen styrker, noen bestemte relasjoner og andre nøkkelbegivenheter, er med på hvordan de selv oppfatter seg. Ejrnæs (2008 i Ejrnæs 2010) mener det er en risiko for at andre forhold som hører med i en helhetsvurdering utelates. Mønsterbrytningens fokusering på de personlige egenskaper og relasjoner kan føre til at fagpersoner som jobber med å få i gang positiv utvikling, skylder på klientenes manglende ressurser, psykiske styrke eller svake karakter i arbeid med manglende suksess. Han går så langt som å hevde at begrepet mønsterbryter er uegnet i forskning dersom begrepet ikke defineres nærmere.

Det er ikke gjort mange undersøkelser av mønsterbrytningsprosessen (Ejrnæs 2010). Vi vet heller ikke om de faktorer som har preget disse mønsterbryterne også kan ha en effekt for andre (Høyen og Stenstrup 2010). Beskrivelsene av hva som spesielt karakteriserer mennesker som gjennomgår slike mønsterbrudd er også avvikende (Ejrnæs 2010). I Elsborg og kollegaers (1999) undersøkelse av 184 mønsterbrytere, fremhever 61 prosent betydningen av bestemte personer, mens 78 prosent fremhever personlige egenskaper. 48 prosent fremhever bestemte begivenheter som faktorer som har vært betydningsfulle i deres prosess. I kvalitative intervjuer med 24 av deltakerne viste det seg at personlige egenskaper, viljen til å ville et annet liv og mestringsopplevelser slik som ny jobb, utdanning samt kjæresters familiers tillit, var vesentlige faktorer (Høyen og Stenstrup 2010).

Vibeke Svane og Jesper Mogensen har trukket inn de hjernemessige prosesser i forståelsen av mønsterbryterforløpet og resiliens i deres nyere forskning. Forskningen viser at hjernen spiller en betydelig større rolle enn man hittil har visst når det handler om den gruppen mønsterbrytere som har hatt en traumatisk barndom. Siden hjernen er et dynamisk organ som

konstant formes av opplevelser, erfaringer og individets aktivitet, har de sett at neurale omorganiseringer gjør det mulig for en traumatisert hjerne å gjenopprette de kognitive prosessene (Svane og Mogensen 2010).

Det overordnede formål med å undersøke mønsterbrytningsprosesser er å avdekke faktorer som kan anvendes i intervensjoner til å støtte truede barn som av seg selv ikke på sikt klarer å bryte mønster. Høyser og Stenstrup hevder formålet fremdeles ikke er oppfylt (Høyser og Stenstrup 2010). Kritikken beskrevet tidligere utfordrer mine begrep og min forskning. Undersøkelsen min er retrospektiv. Jeg mener likevel at min undersøkelse kan være et viktig bidrag til denne forskningen da informantenes opplevelser kommer frem i et nytt lys som kan gi mening til videre forskning og hjelp til barn som selv ikke klarer å bryte mønstre.

## **2.4 Annen relevant forskning**

Jeg har funnet svært lite forskning på hva tidligere hjelpsøkere som har brutt negative mønstre opplever som nyttig i endringsprosessen. Imidlertid har det vært forsket mye på terapeuter. Jeg vil først trekke frem noe av denne forskningen før jeg presenterer en norsk levekårsundersøkelse og en feltstudie fra Danmark, som sier noe om hvordan levekår videreføres.

Betydningen av terapeuten som person har vært understreket lenge. Hubble, Duncan og Miller (1999) peker på sannsynligheten for at terapeutens bidrag kan ha like helbredende effekt i terapi som bruk av manualbaserte behandlinger eller andre psykoterapeutiske metoder. Wampold utvider dette og konkluderer med at det ikke er formen på terapi som er avgjørende for utfallet av terapi. Det er terapeuten, som en integrert del av alle former for terapi, som er en avgjørende faktor (Wampold i Jensen 2008:19). Lambert (2004) anbefaler forskning på terapi i det kliniske feltet der fokus settes på den enkelte klient, på om behandlingen gir resultater for denne klienten, og ikke basere seg på at evidensbasert terapi vil være en metode som gir de beste resultater. Over vises det til psykoterapeutiske metoder og forskning. Psykoterapi dekker et stort felt hvor forskjellige former for møter eller samtaler med klienter inngår i en prosess der arbeid med mellommenneskelige og psykiske problemer er et tema (Hårtveit og Jensen 2004,32). Det betyr at familieterapi, sammen med mange andre tradisjoner, inngår som en del av psykoterapi, der ulike former for terapi gjensidig kan

influere hverandre (Hårtveit og Jensen 2004). Derfor velger jeg å referere til denne forskningen.

Alicja Olkowska (2013) skriver i en fagartikkel om bruken av personlige historier og erfaringer i en familierapeutisk kontekst. Hun viser til at til tross for at betydningen av terapeuten som en viktig faktor for behandlingseffekten er oftere og oftere understreket i psykoterapiforskningen, har familierapi/systemisk teori tradisjonelt sett fokusert lite på terapeuten "som person" - med sine personlige historier og erfaringer. Til tross for at det har blitt brukt elementer av selvavsløring i blant annet reflekterende team, dialogbasert tilnærming og narrativ terapi, finnes det svært få beskrivelser av på hvilken måte, når og hvilke historier man kan fortelle fra eget liv i familierapi. Konsekvensen av dette, kan være en fare for at betydningen av den terapeutiske relasjonen, og terapeuten som person kan bli oversett (Norcross i Olkowska 2013). I sin forskning, fokuserte Olkowska (2013) på hvilke historier og erfaringer fra eget liv som familierapeutene bruker i familierapi, om de gjør det, og eventuelt når i samtalen med klientene de trekker frem de personlige historiene. Hun ønsket å se på betydningen de tillegger det å dele disse historiene/erfaringene med klientene. Gjennom en analyse av intervju med syv familierapeuter fikk hun frem erfaringsbasert kunnskap om dette fenomenet. Denne kunnskapen kan sees i sammenheng med mine funn.

Studier av Karin Gustavsen, leder av barn og unges samfunnslaboratorium, viser at levekårsutsatte familier bruker mye tid på ulike offentlige kontorer. De venter og venter på samtaletid, på telefonkontakt, vedtak, oppfølging og på åpning inn i arbeidslivet. Når den vanskelige livssituasjonen vedvarer år etter år, til tross for at mange offentlige etater er involvert, rammer håpløsheten og fortvilelsen tungt. Familiens tiltro til egen kapasitet og muligheter brytes ned, og tilliten til systemet svekkes. Stikk i strid med tverrpolitiske og fellesfaglige ambisjoner reproduseres dårlige levekår i påvente av arbeid, på vei mot arbeid, eller for dem som ikke kan være i arbeid. Et av Gustavsens funn viser at 25% av 20 åringene som vokste opp i en familie som mottok sosialhjelp i 1994 mottok sosialhjelp innenfor perioden 2002 -2004 (Barn i Norge 2013). Forklaringene på dette er sammensatt, men det ser ut til at strukturelle og sosiale forklaringer er fremtredende. Jeg velger å trekke frem denne studien da sosiale ulikheter i et samfunn også omhandler verdier og menneskesyn. Den belyser reproduksjon av mønstre som jeg ønsker å vite mer om hvordan kan brytes.

En annen studie som også belyser hvordan mennesker samhandler og betydningen av det er en feltstudie gjort i Danmark av Charlotte Palludan (2005 i Gustavsen 2013). Studien *Børnehaven gør en forskell* omhandler hverdagslivet i en barnehage. Undersøkelsen viste at pedagogene i barnehagene gjør forskjell på barna, og at barna dermed gis ulike muligheter og spor ut av barnehagen. De ansatte snakket *med* barna fra tilsvarende sosioøkonomiske posisjon som dem selv. Disse barnas meninger og synspunkter, samt løsningsforslag ble tillagt vekt, og det var anerkjennelse og likeverd i relasjonen. Motsatt snakket de ansatte *til* barn fra lavere sosioøkonomiske posisjon enn dem selv. Disse barnas meninger, synspunkt, og løsningsforslag ble ikke tillagt vekt. Barna ble underkjent og var underlegen den ansatte (ibid). Det viser seg at barn fra levekårsutsatte familier blir rammet av denne praksisen, og kan hende det bidrar til en reproduksjon. Min hensikt med å relatere til denne forskningen er å gjøre det kjent at måten vi møter andre på kan gjøre en forskjell.

I neste kapittel vil jeg gjøre rede for hvordan jeg er kommet frem til empirien som jeg vil drøfte oppgavens teoretiske referanser og relevant forskning i forhold til.





## 3 Metode

I metodekapittelet redegjør jeg for forskningsprosessen og mine metodiske tilnærminger til det fenomenet jeg undersøker. Studien er en kvalitativ studie, og jeg vil begrunne hvorfor jeg har valgt kvalitativ metode fremfor kvantitativ metode. Videre vil jeg gjøre rede for eget vitenskapsteoretisk ståsted, utvalg av informanter, rekruttering og gjennomføring av intervjuer, samt transkriberingsprosess. Min forståelse av systematisk tekstkondensering og gjennomføring av analyseprosessen vil bli gjennomgått. Til slutt sier jeg noe om undersøkelsens validitet og reliabilitet, samt mine etiske betraktninger og hensyn.

### 3.1 Valg av forskningsmetode og forskningsdesign

Kvalitative undersøkelser egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner (Thagaard 2009). Denne metoden gir dessuten tilgang til informantenes grunnleggende opplevelser av sin livsverden (Kvale og Brinkmann 2009). Innenfor kvalitativ metode jobber forskeren med tekster og i noen grad visuelle data, mens forskeren innenfor kvantitativ metode jobber primært med målbare, kvantifiserbare størrelser. Kvantitativ metode vektlegger antall og utbredelse, og er preget av en sterk strukturering i forskningen, til sammenligning med kvalitativ metode som er rettet mot analytiske beskrivelser og er preget av fleksibilitet og tolkning (Thagaard 2009).

Mitt fokus gjennom forskningsprosessen har vært informantenes opplevelse og forståelse av sin livsverden. I og med at kvalitative forskningsintervjuer forsøker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side, og problemstillingen min lyder: ”Hva sier tidligere hjelpsøkere som har brutt negative familiemønstre har vært nyttig i endringsprosessen?” har jeg valgt kvalitativ metode for innsamling og analyse av data.

Innhenting av kunnskap om fenomenet som studeres er mest vanlig gjennom intervjuform (Kvale og Brinkman 2009). På grunnlag av problemstillingen og muligheten samtaler gir for å få direkte innsyn i menneskers erfaringer, har jeg derfor valgt å innhente informasjon via intervjuer. Videre har jeg valgt individuelle intervjuer fremfor fokusgruppeintervjuer. Jeg har erfaring fra familiesamtaler og samtaler med ungdommer der deltakerne har blitt påvirket av hverandre under samtalene. En slik påvirkning ønsket jeg ikke i forskningsintervjuene da jeg ønsket å finne så mange ulike perspektiver som mulig. Hvis jeg hadde valgt

fokusgruppeintervju, ville konteksten intervjuet foregår i imidlertid kunne ha ført til at informantene fikk innspill fra hverandre, og dermed bidratt til en fyldigere refleksjon. Innhenting av forskningsdata foregikk ved bruk av semistrukturerte intervjuer. Jeg ville formidle til informantene hvilke tema av kunnskap jeg var ute etter uten å følge en fastlagt intervjuguide. Semistrukturerte intervjuer tillot meg å ha en planlagt, men fleksibel samtale for å innhente informantenes beskrivelser. Slike intervjuer fokuserer på den intervjuedes opplevelse av emnet, og intervjumetoden er inspirert av en fenomenologisk filosofi som beskrives i neste avsnitt (Kvale og Brinkmann 2009).

### **3.2 Kvalitativ forskning og vitenskapsteoretisk ståsted**

Kvalitativ forskning støtter seg til teorier om postmodernisme og sosialkonstruksjonisme (Malterud 2011). Min undersøkelse er inspirert av de samme teoriene ved at kunnskapsutvikling og mening oppstår i den mellommenneskelige relasjonen (Kvale og Brinkman 2009). Innen systemisk familieterapi i dag er sosialkonstruksjonisme og konstruktivisme viktige begreper. Anderson (2003) hevder at sosialkonstruksjonisme ofte blir forvekslet med konstruktivisme. Synet på kunnskapsutvikling er imidlertid ulikt da indre biologiske prosesser har forrang i konstruktivismen. Innen et konstruktivistisk syn vil hvert individ derfor skape mening uavhengig av andre med utgangspunkt i sin egen unike referanseramme (Maturana 1978). Felles for konstruktivisme og sosialkonstruksjonisme er at de begge avviser troen på en objektiv sannhet (Anderson 2003). Innenfor sosialkonstruksjonismen, slik den amerikanske psykologen Kenneth Gergen definerer det, vil vårt syn av og forståelse av kunnskap alltid være bestemt av den kulturelle og historiske kontekst vi er en del av (1994). Jeg finner støtte i dette i mitt valg av ståsted.

Dette er en erfaringsbasert undersøkelse hvor informantene har delt fortellinger og erfaringer fra deres livsverden. Den empiri om fenomenet som jeg baserer oppgaven på har informantene og jeg skapt sammen. De ulike metodiske valg jeg har tatt gjennom forskningsprosjektet henger sammen med mitt teoretiske ståsted i systemisk familieterapi. Mitt vitenskapsteoretiske ståsted er inspirert av hermeneutikken og fenomenologien som begge er viktige filosofiske posisjoner i kvalitativ intervjuforskning (Kvale og Brinkmann 2009). Jeg vil derfor kort si noe om dem for å ha forståelsen med gjennom resten av oppgaven.

### 3.2.1 Hermeneutikk

En hermeneutisk tilnærming vil si at jeg som forsker legger vekt på at det ikke finnes en egentlig sannhet, og at fenomener kan tolkes på flere nivåer (Thagaard 2009). Videre fungerer hermeneutikken som kontekst for refleksjon over de forskjellige aspektene ved kunnskapsproduksjon gjennom intervju (Kvale og Brinkman 2009). Hermeneutikken vektlegger betydningen av at all forståelse bygger på en forforståelse. Nåtidens hermeneutikk er forbundet med Gadamer, Habermas, Heidegger og Ricoeur. Heideggers hermeneutiske sirkel beskriver fortolkningsprosessen som alltid vil være sirkulær mellom det kjente og det nye, delene og helheten (Anderson 2003:68). Jeg velger å trekke frem den hermeneutiske sirkel fordi språklige praksiser påvirker våre forståelser, meninger og fortolkninger (ibid), og det åpner opp for min interesse i språkets betydning i møtet med mennesker. Hermeneutikken passer også godt sammen med materialet mitt, teorigrunlaget til postmoderne systemisk familierapi, og forståelsen om at det ikke finnes en observatørposisjon når vi studerer sosiale fenomener.

Jeg bruker transkripsjonene fra intervjuene og systematisk tekstkondensering i analysen av empirien. Det vil si at jeg som forsker bruker en analysemetode der jeg tolker teksten hvor informantene forsøker å skape mening av sine erfaringer (Malterud 2011). Måten jeg kom frem til tema om språk som meningsdannelse i analysen, ser jeg var påvirket av den hermeneutiske sirkel. For å få mer forståelse av fenomenet jeg undersøkte, beveget jeg meg mellom empiri, teori og egen forforståelse gjentatte ganger.

### 3.2.2 Fenomenologi

Den tyske filosofen Edmund Husserl regnes som fenomenologiens grunnlegger. Til å begynne med var begrepet gjenstand for bevissthet og opplevelse. Senere ble fenomenologien utvidet til også å omfatte menneskets livsverden (Kvale og Brinkmann 2009). I kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver for å kunne identifisere essensielle kvaliteter ved den erfaringen (Kvale og Brinkmann 2009).

Familierapeutiske metoder har først og fremst vært basert på en anerkjennelse av klientenes egen forståelse av sin situasjon. Dette er i tråd med mitt ståsted og det fenomenologiske perspektiv. Undersøkelsen min tar utgangspunkt i informantenes subjektive opplevelser, og er derav inspirert av fenomenologien. Fokuset mitt er å beskrive verden slik den oppleves av

informantene. Å skulle finne ut hva som har vært nyttig for dem i sine endringsprosesser, ser jeg på som å prøve å forstå deres virkelighet.

### 3.3 Utvalg og datainnsamling

For å få vite noe om fenomenet jeg ville studere, trengte jeg kontakt med personer som hadde karakteristika som gjorde dem relevante for min problemstilling. Videre måtte de være tilgjengelige (Thaagard 2010). Utvalget bestemmer hva jeg har grunnlag for å si noe om i forskningen min, og kjennetegn ved utvalget har påvirket mine tolkninger og funn (Malterud 2011). Videre vil jeg gjøre rede for utvelgings- og rekrutteringsprosessen som gjorde det mulig for meg å bli kjent med de tre informantenes erfaringer, som danner grunnlaget for empirien.

#### 3.3.1 Utvalg

Utvalgskriteriene var personer over 18 år som hadde brutt negative familiemønstre, og som dermed ikke hadde reprodusert sine foreldres levekår. Videre ønsket jeg at personene hadde vært i kontakt med en terapeut på lavterskelnivå. Jeg ekskluderte personer jeg selv kjente, da jeg var redd det ville påvirke intervjuet og materialet.

Tidlig i planleggingsfasen vurderte jeg i tillegg å intervjuer erfarne terapeuter. De har ofte vært i kontakt med flere generasjoner hjelpesøkende, og kunne ha bidratt med nyttig informasjon. Den tanken gikk jeg bort fra. Lambert (2010) skriver at all psykoterapiforskning må være basert på klientens vurdering, såkalt klientorientert forskning, og ikke terapeutenes egne vurderinger av egen praksis. Sammen med problemstillingen støtter dette mitt valg. Samtidig vurderte jeg intervjuer av både tidligere hjelpesøkere og terapeuter til å bli for omfattende. Ifølge Everett og Furseth (2012) er det viktig å ha et materiale som vil være håndterlig med en masteroppgaves omfang.

Utvalget ble til slutt bestående av tre norske kvinner i ulik alder, og er et strategisk utvalg. Det vil si at informantene representerer egenskaper som er relevante for min problemstilling, og er ikke representativt for alle personer som har brutt negative familiemønstre (Thagaard 2009). Nasjonalitet er tilfeldig. Det var noe jeg ikke hadde tenkt på før i etterkant. Hadde noen av informantene hatt en annen nasjonalitet, kunne materialet jeg fikk ha blitt annerledes. Utvalget ble naturlig til som en trinnvis prosess. Det ga meg muligheten til å gjennomføre

intervjuet, transkribering og gjennomlesning av materialet med en og en informant. Malterud (2011:110) hevder at ”trinnvis analyse underveis i datainnsamlingen styrker muligheten for å skjerpe prosjektet fokus og problemstilling, og letter totaloversikten i materialet”. Jeg tenker at min trinnvise prosess nettopp ga meg en lettere oversikt over mitt materiale og utvalget jeg trengte i forskningen.

Noen vurderinger jeg gjorde underveis var om utvalget var for lite og for homogent for å kunne gi data og nyanser for å åpne opp for nye spørsmål eller kunnskap. Utvalgets ulike alder, forskjellige historier og variert materiale, sammen med problemstillingen, gjorde at jeg vurderte at tre informanter, selv om de er av samme kjønn, var tilstrekkelig. Formålet i prosjektet mitt er heller ikke sammenligning. Materialet stammer fra informanter som har hatt konsultasjoner med terapeuter av begge kjønn. Det kan bidra til et mer robust materiale. Jeg støtter mine vurderinger til Malterud (2011:56) som skriver ”informasjonsrikdom er et mer adekvat kriterium enn representativitet”. Min kvalitative analyseprosess, og svarene informantene gir meg, er avhengig av spørsmålene jeg som forsker stiller under intervjuene. Min trinnvise rekruttering og vurderinger underveis i forskningsprosessen har derfor vært med på å bestemme utvalget slik det er presentert her.

### 3.3.2 Rekruttering

Jeg utarbeidet informasjonsskriv om forskningsprosjektet og kontaktinformasjon samt informert samtykke som kunne gis ut til potensielle informanter slik at de kunne ta kontakt med meg (Vedlegg 1 og 2). Dette for å ivareta informantenes anonymitet overfor meg til de hadde takket ja til å være med i prosjektet (Kvale og Brinkmann 2009).

Valg av rekrutteringssted falt naturlig på Sørlandet grunnet dårlige resultater i levekårsundersøkelser, samt kommunenes satsing på lavterskeltjenester. Jeg valgte ut to tjenester jeg allerede hadde kjennskap til. Begge var positive til å rekruttere. Etter det første intervjuet stoppet imidlertid rekrutteringen opp, og jeg vurderte andre rekrutteringsmåter. Et alternativ var å kontakte andre lavterskeltilbud. Jeg vurderte også å kontakte den ene informanten jeg hadde intervjuet for å spørre vedkommende om andre potensielle informanter; såkalt rekruttering via snøballeffekten (Kvale og Brinkman 2009). Et tredje alternativ var å kontakte terapeuter som tidligere hadde jobbet i lavterskeltjeneste. Jeg valgte å vente, og fikk tilgang til to informanter til som samsvarte med kriteriene i undersøkelsen min.

To av informantene ønsket at jeg skulle ta den første kontakten, og samtykket på forhånd. Den tredje tok kontakt direkte med meg etter å ha fått informasjonsskriv om prosjektet og samtykke på mail fra terapeuten som rekrutterte.

### **Refleksjon rundt rekrutteringsprosessen**

Da jeg opplevde at det var vanskelig å rekruttere informanter, vurderte jeg derfor rekrutteringsprosessen også i ettertid. Jeg leste gjennom informasjonsskriv og mine henvendelser til tjenestene for å se om jeg var tydelig nok eller om det var noe jeg kunne ha gjort annerledes. Slik jeg ser det, var både informasjonsskrivet og mail sendt ut til tjenestene tydelige. Å møte opp personlig kunne ha gjort rekrutteringen lettere, men igjen ville jeg ikke ha gjort det uten en avtale. Om det var vanskelig for terapeutene å finne tid til å rekruttere informanter, eller om det var vanskelig for dem å finne informanter som var villig til å delta i prosjektet hadde vært interessant å undersøke nærmere. Det kan tenkes at mitt forskningstema i seg selv har skremt bort potensielle informanter da det er et personlig tema. Videre kan min definisjon av å ha *brutt negative familiemønstre* ikke ha vært tydelig nok ovenfor potensielle informanter til at de har kunnet identifisere seg med definisjonen. Jeg har i tillegg tenkt på at et lavterskeltilbud skal være lett å få tak i. Jeg undrer meg over om min erfaring med å rekruttere informanter sier noe om tilgjengeligheten til lavterskeltilbud.

### **3.4 Utforming av intervjuguide**

Da undersøkelsen min er inspirert av et fenomenologisk perspektiv, var det viktig at jeg fikk så tykke fortellinger som mulig ut fra intervjuene. Det gir videre andre forskere muligheten til kritisk å evaluere kunnskapen i min undersøkelse som overførbar til andre situasjoner (Kvale og Brinkman 2009).

For at informantene kan få snakke fritt om forskningsspørsmålet, er det viktig at de får god mulighet til å reflektere. En semistrukturert intervjuguide har en rekke temaer som skal dekkes. Den gir likevel mulighet for en endring i rekkefølgen på spørsmål, og mulighet for å følge opp informantens utsagn med videre spørsmål (Kvale og Brinkman 2009). Videre vil jeg redegjøre for utforming av intervjuene, spørsmålene i intervjuguiden og samtalene. Jeg utarbeidet to intervjuguides. Prosjektets tematiske forskningsspørsmål preget den ene. Den hadde jeg med i intervjuene som en hjelp til å fokusere på hva jeg ville spørre om og hvorfor, og med et håp om lettere å avklare informantens historier som var relevant for

undersøkelsen. Den andre intervjuguiden inneholdt intervju spørsmål som jeg kunne bruke i intervjuet (Kvale og Brinkman 2009).

Intervjuguiden jeg brukte i møtet med informantene var delt opp i tema med en innledning før spørsmålene og en avslutning etterpå (Vedlegg 3). Temaene ble til på bakgrunn av forskningsspørsmålene. Jeg hadde laget forslag til spørsmål og oppfølgingsspørsmål innen hvert tema. Spørsmålene i intervjuguiden ble etter beste evne laget korte og uten akademisk språk i henhold til kvalitative forskningsintervjuer. Jeg laget mange av spørsmålene i deskriptiv form for å generere spontane, rikholdige beskrivelser. Slike spørsmål begynner gjerne med "Hva" eller "Hvordan" (Kvale og Brinkman 2009). Rekkefølgen i temaene kan være avgjørende for hvordan intervjuet går. Oppbyggingen av min intervjuguide til bruk i intervjuet ble laget etter inspirasjon av det Thagaard (2009:99) beskriver som det *dramaturgiske aspektet*. Jeg startet med nøytrale emner og kom gradvis med mer emosjonelt ladede emner før jeg avsluttet med nøytrale emner.

Etter det første intervjuet omformulerte jeg et par spørsmål i midtpartiet fordi jeg merket under intervjuet at det var nødvendig med gjentakelse og reformulering for at informanten skulle forstå spørsmålet. Det ble enda tydeligere da jeg hørte lydopptaket. Jeg la også til et spørsmål i avslutningen etter intervju to. Dette gjaldt spørsmålet om oppfølging i etterkant av intervjuet. Jeg hadde tilbudt de to første informantene dette uten at det sto i intervjuguiden, men jeg var redd for å glemme det i de neste.

Selv om begge deltakerne i et intervju bidrar til hvordan intervjuet forløper, har jeg som forsker et hovedansvar for samtalens oppbygging (Thagaard 2009). Andre forskere hadde mest sannsynlig laget spørsmålene på en annen måte og fått andre svar.

### 3.5 Gjennomføring av intervjuene

Tid og sted ble avklart med hver enkelt informant etter deres ønske. De to første intervjuene ble gjennomført på min arbeidsplass, og det tredje foregikk hjemme hos informanten. Informantene fikk muntlig og skriftlig informasjon om undersøkelsen og jeg avklarte min rolle som forsker i forkant av intervjuene. De to som ikke hadde skrevet under samtykkeerklæring om å delta i undersøkelsen, gjorde det i forkant av intervjuene.



Å ta regi over intervjusituasjonen handler om mange aspekter ved intervjuet. Rammen for intervjuene er en del av regien (Thagaard 2009). Måten jeg utformet kontakten med informantene og atmosfæren beskrevet over, kan ha påvirket hvorvidt informantene følte seg fri til å snakke om temaene som var utgangspunkt for samtalen.

Intensjonen min under intervjuene var å stille åpne spørsmål slik at informantene fritt kunne fortelle. Jeg gjorde noen betraktninger i etterkant om min intervjuerstil og min rolle som forsker sammenlignet med å være terapeut. Jeg hadde aldri gjort et forskningsintervju tidligere. Fordi jeg var fersk i rollen som forsker var det en trygghet for meg å ha intervjuguiden tilgjengelig, spesielt i det første intervjuet. Intervjuguiden ble ikke brukt ofte, men jeg så på begge guidene i løpet av intervjuet eller på slutten for å bekrefte om temaene var belyst. Jeg merket at jeg ble fortrolig med forskerrollen raskere enn jeg hadde trodd. Min erfaring med samtaler og som systemisk terapeut kan ha vært en fordel når jeg skulle utforske informantenes meninger med deres utsagn. Det jeg opplevde som en utfordring var å ikke gå videre i samtalen med spørsmål jeg som terapeut normalt ville ha gjort. Jeg benyttet båndopptaker under intervjuene og skrev notater i etterkant av intervjuene. Jeg valgte å ikke skrive notater underveis i samtalen fordi jeg var redd det skulle distrahere meg. Et viktig redskap i intervjusamtalen er oppmerksomhet (Kvale og Brinkman 2009). Da jeg hørte lydopptakene i etterkant, ble jeg særlig oppmerksom på dette. Ved noen anledninger i intervjuene kunne jeg ha bedt informanten utdype svaret fordi informanten var inne på noe interessant. I stedet gikk jeg over til neste spørsmål. Andre ganger bekreftet jeg det de hadde sagt med ”m m”, noe som førte til at de fortsatte å utdype historiene sine uten oppfølgingsspørsmål. Jeg prøvde å markere høflig overgang til neste tema dersom informantens fortellinger gikk på sidelinjen av det jeg ønsket å vite noe om (Thagaard 2009). Noen ganger lot jeg de snakke mye før jeg brøt inn. Jeg opplevde det vanskelig å bryte av første gangen, men det ble lettere da jeg relaterte avbrytelsen til undersøkelsens tema. Min opplevelse var at informantene var åpne for tema, snakket fritt og svarte på de spørsmål jeg hadde.

Et intervju blir preget av hvordan forsker og informant opplever hverandre i intervjusituasjonen (Thagaard 2009). Mine spørsmål har påvirket hvilken informasjon som er gjort tilgjengelig for meg. Responsen jeg har gitt informanten har også vært med på å styre innhenting av informasjon. Det samme kan sies med det jeg ikke har gitt av respons eller spørsmål jeg ikke har stilt. Det vil si at hvis mine interesser eller egenskaper hadde kommet

til uttrykk på en annen måte enn det gjorde, ville utfallet av datainnsamlingen mest sannsynlig blitt ulik det den er i dag.

Kvale og Brinkman (2009) skriver om mulige skader samt hvilke fordeler informantene kan oppnå ved å delta i en kvalitativ undersøkelse. Jeg prøvde å forholde meg til mulige konsekvenser for mine informanter og vurderte eventuelle stressopplevelser under samtalene. En av dem begynte å gråte under samtalen, og sa reaksjonen kom overraskende.

Vedkommende ble gitt mulighet til å stoppe opp, eller bytte tema, men ønsket å fortsette. To av informantene hadde ikke snakket om, eller tenkt på, hendelser i livet på måten de gjorde i intervjuene før. Samtlige uttrykte på slutten at det hadde vært godt og nyttig. Alle fikk tilbud om samtale i etterkant av intervjuene om de følte behov for det.

### 3.6 Transkribering

Ifølge Kvale og Brinkman (2009) klargjøres intervjumaterialet for analyse vanligvis gjennom transkribering. Det innebærer i mitt tilfelle å transformere samtalene med informantene til skriftlig tekst. Å skulle fortolke talespråk til skrevne tekster kan skape utfordringer av praktisk og prinsipiell karakter. Talt språk og skrevne tekster innebærer forskjellige språkspill (Kvale og Brinkman 2009) og forskjellige kulturer (Ong i Kvale og Brinkman 2009). I og med at samtalene utviklet seg mellom meg og informantene har jeg valgt å transkribere selv for å få med så mye av meningsinnholdet som mulig.

Jeg transkriberte intervjuene i sin helhet. For at ikke informantene skulle bli identifisert, har jeg ikke tatt hensyn til ulike dialekter. Alt ble transkribert på bokmål, og navn ble tatt bort umiddelbart. I stedet skrev jeg (navn på terapeut) eller (navn på informant) i teksten. Jeg markerte pauser med punktum; et punktum for hvert sekund. Latter ble markert etter utsagnet ved å skrive (latter). Kremting er også skrevet inn, men jeg har ikke vært konsekvent. Da jeg selv har foretatt intervjuene ser jeg ikke problemer med at alle lyder ikke er notert.

Selv om jeg transkriberte ordrett, betyr det likevel ikke at det er den beste gjengivelsen av samtalene. Teksten jeg har skrevet representerer ikke virkeligheten. Fordelen var at jeg kunne gjenoppleve intervjuene og gjøre meg kjent med materialet fra en ny side. Å transkribere selv skapte en egen nærhet til materialet, der jeg gjenopplevde pust, pauser, ansiktsuttrykk og

andre analoge stemninger som gjorde at jeg kunne analysere med en større fenomenologisk innlevelse enn om noen andre hadde transkribert for meg.

### 3.7 Validitet og reliabilitet

Thagaard (2009) skriver at begrepene validitet og reliabilitet opprinnelig var knyttet til kvantitativ forskning. Fordi begrepene inneholder andre betydninger i kvalitativ forskning, fremhever flere lærebøker at det vil være mer hensiktsmessig å bruke andre begreper i kvalitativ forskning (ibid). Begrepet gyldighet ligger nærmest å bruke i kvalitative metoder, og samsvarer mer med den sosialkonstruksjonistiske forståelsen. Jeg velger likevel å bruke begrepene validitet og reliabilitet da jeg er i en læringsituasjon og skal lære metode i forskning. Validitet og reliabilitet er begreper som brukes til å vurdere legitimiteten til kunnskapen i mitt forskningsprosjekt. Valideringen gjelder ikke bare i en av undersøkelsesfasene, men skal gjennomsyre hele forskningsprosessen (Kvale og Brinkman 2009). Kriteriene kan imidlertid ikke fullstendig oppfylles i et forskningsprosjekt (Malterud 2011). Som kvalitativ forsker har jeg påvirket forskningsprosessen med min person og teoretiske bakgrunn. Min forskningsprosess har ivaretatt validitet og reliabilitet på den måte at jeg har bestrebet en håndverksmessig kvalitet gjennom hele prosessen (Kvale og Brinkman 2009).

#### 3.7.1 Validitet

Validitet knyttes til forskningens gyldighet og om tolkninger som er knyttet til mine funn også kan gjelde i andre sammenhenger (Thagaard 2009). Gyldighet viser til hvorvidt jeg har funnet data som er dekkende for det jeg ønsket å undersøke (Dallos og Vetere 2005). I min kvalitative undersøkelse er det deltakernes unike, særegne opplevelser og beskrivelser som søkes for å besvare problemstillingen (Dallos og Vetere 2005). De funn jeg har er konstruert i denne konteksten sammen med informantene, og representerer ikke en virkelighet for alle andre. Min undersøkelse omhandler funn fra intervjuer med kvinner. Det er grunn til å tro at svarene ikke dekker menns virkelighet da resiliensforskning viser at risiko og beskyttelse oppleves ulikt av gutter og jenter (Johannesen 2009).

Denne undersøkelsen har få data, og den kan ikke generaliseres til et større utvalg. Forskningen kan likevel være nyttig kunnskap for klinikere da den kan ha en gjenkjennelsesverdi og slik bidra til erkjennelse og mening (Reichelt 1996). Noen av

informantenes erfaringer kan jeg kjenne igjen i forskningen til Wampold som sier at den avgjørende faktoren i terapi er terapeuten (Wampold i Jensen 2008, 19).

### 3.7.2 Reliabilitet

Reliabilitet knyttes her til om jeg har klart å være transparent i min fremstilling med hensyn til innsamling og analyse av data trinn for trinn (Silverman i Thagaard 2010). Ved bruk av systematisk tekstkondensering som analysemodell trekker jeg ut informantenes utsagn og tolker disse. Jeg mener at jeg har klart å markere forskjellen på hva som er informantenes utsagn, og hva som er mine tolkninger.

Dersom andre kan oppnå samme funn som mine med samme metode styrkes reliabiliteten. Det er imidlertid ikke mulig fordi forskere har med seg forskjellig forforståelse som har betydning i møtet med informantene og tolkning av data (Thagaard 2009). Jeg har analysert og drøftet deler av empirien sammen med medstudenter. Mange av informantenes utsagn er tolket på tilsvarende måte. Når flere forskere deltar i undersøkelsen, kan det styrke resultatenes reliabilitet (Thagaard 2009).

### 3.8 Analysemetode

Analysen skal bygge bro mellom mine rådata, som i mitt prosjekt er transkripsjonene, og funnene jeg kommer frem til gjennom analysen (Malterud 2011). Analyse av kvalitative data kan gjennomføres på mange ulike måter (Kvale og Brinkman 2009), og er avhengig av hva slags type kunnskap jeg som forsker leter etter (Malterud 2011). Problemstillingen min var med på å bestemme hvilken analysemetode jeg valgte. Da jeg leste om ulike analysemetoder, ble jeg raskt opptatt av fenomenologiske metoder. Giorgis fenomenologiske analyse er en metode som på en systematisk måte kan håndtere data som uttrykkes ved vanlig språk. Informantenes uttalelser reduseres til kortere formuleringer, slik at meningen i det som er uttalt, gjengis med få ord. Det kalles meningsfortetting (Kvale og Brinkman 2009). Analysemetoden Systematisk tekstkondensering (STC) er inspirert av Giorgi, og Malterud (2011) har modifisert denne metoden.

I STC skal jeg som forsker forsøke å sette min egen forforståelse til side i møtet med mine data. I faglitteraturen blir det omtalt som "bracketing". Det vil være et uoppnåelig mål (Malterud 2011), da det er umulig å legge forforståelsen helt fra seg. Jeg har likevel valgt å bruke STC i min undersøkelse fordi metoden egner seg for å få mer kunnskap om

informantenes erfaringer og livsverden innenfor et bestemt felt(ibid). Jeg mener derfor at denne analysemetoden best kan hjelpe meg til finne mening i hva mine informanter sier er nyttig for dem i sine endringsprosesser.

Prosessen med å analysere forskningsmaterialet mitt var omfattende, men strukturert. Min analyse ble gjennomført i fire trinn i henhold til Malterud (2011) sin fremgangsmåte.

### *Trinn 1 - Å få et helhetsinntrykk*

I dette trinnet ville jeg bli kjent med materialet. Jeg tok for meg et og et intervju. Under transkribering av intervjuene hørte og leste jeg teksten flere ganger. Første gang jeg leste teksten i sin helhet, noterte jeg refleksjoner og tanker jeg fikk underveis uten å systematisere disse noe mer. Inspirert av det fenomenologiske perspektivet, prøvde jeg å sette min forforståelse til side for å være åpen for det som viste seg i materialet. Det var vanskelig spesielt under gjennomlesning av det første intervjuet. Da egne tanker begynte å ta over, skrev jeg ”fugleperspektiv” med store bokstaver på et ark ved siden av transkripsjonen. Det skulle minne meg på hva som var oppgaven min i dette analysetrinnet, og hjalp meg å holde fokus. Da jeg hadde lest alt materialet, ble jeg først opptatt av likheter i informantenes valg av ord og beskrivelser samt ulikhetene i deres historier. Deretter ble foreløpige tema skrevet ned for videre analysearbeid til neste trinn. Disse temaene sammenfalt ikke med hovedtemaene i intervjuguiden.

### *Trinn 2 - Å identifisere meningsdannende enheter – fra temaer til koder*

Her skilte jeg ut relevant tekst fra materialet som jeg ville studere nærmere. Jeg gikk gjennom det transkriberte materialet, linje for linje for å trekke ut de setningene som svarte til temaene jeg hadde funnet i forrige trinn. Dette ble min utvelgelse og tolkning av de meningsbærende enhetene. Til å begynne med hadde jeg mange temaer. Jeg fikk etter hvert sortert dem ved å sette flere under samme tema eller under andre navn. Jeg tok bort det som ikke var relevant fra resten av analysen fordi det ikke sa så mye om problemstillingen min. I dette trinnet fikk jeg hjelp av medstudenter. De leste transkripsjonene og kom med tilbakemeldinger om deres syn på tema og mulige koder. Noen tolkinger de gjorde var ulike eller supplerte mine, men det meste var likt til det jeg hadde identifisert.

Dette trinnet opplevde jeg vanskelig da det fremsto som mye materiale. Jeg gikk derfor frem og tilbake mellom trinn en og to fordi jeg var redd for å ha oversett noe i materialet. Jeg hadde hele tiden problemstillingen foran meg. Først gikk jeg videre med seks kodegrupper.

Det ble senere i analysen til fem fordi jeg slo sammen to kodegrupper til en da de overlappet hverandre. De meningsbærende enhetene ble klippet ut med saks, markert med informantnummer, og sortert under kodene. Selv om jeg opplevde dette som vanskelig, gav det meg samtidig muligheten til å bli godt kjent med materialet, og til å finne teoretisk forankring ved å stadig finne nye temaer å lese om.

### ***Trinn 3 - Kondensering – fra koder til mening***

Det var mange meningsbærende enheter i materialet som førte til at jeg sorterte dem inn i subgrupper under kodegruppene. I dette trinnet omskrev jeg de meningsbærende enhetene under hver subgruppe til *kondensat*-kunstige sitater. Hver informant fikk sitt eget kondensat under subgruppene, og jeg brukte fortrinnsvis informantenes egne ord. Kondenseringen gjenvartet og sammenfattet materialet som befant seg i den aktuelle subgruppen. Noen få av de meningsbærende enhetene ble lagt bort fordi jeg ikke klarte å finne en plass til dem i kondensatene. Jeg vurderte stadig om de som ble lagt bort skulle høre til under en annen subgruppe. Noen ble lagt til igjen, og andre gikk bort fra materialet fordi de ikke kunne si noe om problemstillingen min. Arbeidet med kondensatene vil si at de meningsbærende enhetene ble tatt ut av sin sammenheng. Min egen forforståelse og bakgrunn har påvirket min tolkning selv om jeg prøvde å lese informantenes utsagn på en uforutinntatt måte. En annen forskers tolkninger av det samme materialet derfor ville ha ført til andre meningsbærende enheter, koder og igjen en annen mening. På slutten av dette trinnet gikk jeg derfor tilbake til transkripsjonene og så etter data som kunne motsi den mening jeg hadde kommet frem til ut fra tolkning av informantenes utsagn. I de subgruppene noen deltagere hadde bidratt i liten grad ville jeg se om det kunne reise seg nyttige kritiske spørsmål som kunne være med å belyse problemstillingen.

### ***Trinn 4 - Sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser og begreper***

Kondensatene fra forrige trinn ble brukt som utgangspunkt for analytisk tekst av mine funn. Hver kategori og subkategori fikk sitt eget avsnitt. Jeg satt sammen igjen bitene fra materialet mitt, og gjenvartet informantenes historier under samme avsnitt. Noen av informantenes sitat ble brukt i teksten. Det var i dette trinnet jeg fant ut at materialet jeg hadde, kunne lage sammenfatninger av fem kategorier, og ikke seks. Den sjette kategorien, ble ikke forkastet helt da den ble integrert som subkategori til en av de andre kategoriene. For ordens skyld er dette subkategorien 4.1.2 *Tanker om andre valg for fremtiden*. Grunnen til at jeg festet meg ved dette tema først var fordi informantene sa noe om neste generasjon som kunne være viktige meningsbærende enheter å ta med videre i analyseprosessen. Da den analytiske

teksten var skrevet ferdig, laget jeg overskrifter som sammenfattet det hver kategori omhandlet. Informantenes utsagn var vanskelig å kategorisere. Innen den fenomenologiske forståelse kan utsagnene forstås flertydig. Ved bruk av den hermeneutiske forståelsen delte jeg opp helheten i deler, for så å samle delene igjen til en helhet. For hvert skritt jeg tok tilbake, for hver pause, åpnet materialet seg litt forskjellig. De endelige funnene mine presenteres i neste kapittel.

### 3.9 Etske betraktninger og hensyn

Prosjektet fikk godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD, før jeg begynte å rekruttere informanter. Å skulle utforske menneskers privatliv er forbundet med å ta etiske hensyn gjennom hele forskningsprosessen. Tre sentrale etiske retningslinjer for en forsker er informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av forskning (Kvale m. fl 2009). Informantene fikk skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet i forkant av intervjuene, og samtykket til deltagelse skriftlig.

Jeg har gjort avveielser underveis for at det ikke skal fremkomme opplysninger som kan identifisere informanter eller deres pårørende. Transkripsjonene ble anonymisert umiddelbart, og forskningsmaterialet mitt har blitt oppbevart i et låsbart skap på mitt kontor som bare jeg har nøkkel til. Under presentasjon av funn har jeg tatt hensyn til at det ikke skal være mulig å se hvem av informantene som har sagt hva.

Selv om informantene samtykket til å delta i prosjektet, valgte noen dem ut ved å spørre dem om å bli med i undersøkelsen min. Forskningsintervjuet er ikke en konversasjon mellom likeverdige deltakere. Jeg som forsker definerte og kontrollerte samtalen med forskningsspørsmålene og intervju spørsmålene. Intervjuene kunne sette i gang prosesser hos informantene. I forkant av intervjuene avklarte jeg min rolle som forsker og ikke terapeut. Videre oppfordret jeg informantene til å velge selv hva de ville dele med meg. Selv om alle informantene uttrykte at det hadde vært fint og nyttig for dem å være med på intervjuene, kan jeg likevel ikke være sikker på at de ikke har tatt skade av å delta. Imidlertid fikk samtlige deltakere tilbud om samtale i etterkant om de skulle ha behov for det.

Når informantene bidrar med sine erfaringer, blir deres erfaringer gjort til kompetanse. De blir medforskere slik at andre kan bli bedre i stand til å forstå og kanskje bryte sine negative familiemønstre. I dette finner jeg støtte i å intervju tidligere hjelpsøkere.

### **3.9.1. Stimuleringstilskudd**

Før jeg fikk plass på masterstudiet og begynte min prosess med prosjektet, fikk jeg innvilget midler fra Fylkesmannen i et anonymisert fylke. Dette er stimuleringstilskudd til videre-/etterutdanning i rusmiddelproblematikk. Det kan diskuteres om midlene ville kunne styre mitt valg av forskningstema og forskningsprosess. Det er ikke videre føringer fra Fylkesmannen utover det som står over. Da jeg ser på prosjektet mitt som søken etter ny og bedre innsikt, og at prosjektet ikke retter seg spesifikt mot rusmiddelproblematikk, søkes forskningen min ikke å være påvirket av midlene. Det er likevel noe jeg har måttet være bevisst på gjennom hele prosessen.

I dette kapitlet har jeg redegjort for mine metodiske valg og tilnæringsmåter for å komme frem til funn som kan belyse problemstillingen. Neste kapittel vil presentere mine funn basert på informantenes historier.





## 4 Presentasjon av forskningsfunn

I løpet av de siste tiårene har vi fått økt kunnskap om risiko, belastning og mestring hos barn som vokser opp under vanskelige familieforhold. Forskning viser at barn som vokser opp under slike forhold, har høyere risiko for å utvikle egne sosiale, emosjonelle eller adferdsmessige problemer sammenlignet med andre barn. Barna har også større risiko for å oppleve konfliktfylt familiesamspill, dårligere foreldrefungering og omsorgssvikt. Imidlertid viser forskning også at en stor del av barna som vokser opp i familier med mange risikofaktorer klarer seg bra (Bach 2010). I dette kapittelet vil tanker og erfaringer fra tre voksne barn som har brutt negative familiemønstre presenteres.

Utformingen av kategoriene har vært omfattende, og kategoriene steg frem fra teksten på ulike måter. Noen var åpenbare, mens andre ble satt sammen av tema som ble mer og mer synlig etter hvert i arbeidet. Som forsker har jeg måttet gjøre mange valg underveis. Mine valg og min fortolkning av materialet avgjør hvordan informantenes opplevelser presenteres (Thagaard 2009). Forståelsen har blitt til i samspill med informantene, og den er blant annet påvirket av tiden vi lever i.

Tekstanalysen beskrevet i metodekapittelet førte til 5 hovedkategorier. Disse kategoriene er videre delt i subkategorier og vil besvare problemstillingen: ”Hva sier tidligere hjelpsøkere som har brutt negative familiemønstre har vært nyttig i endringsprosessen?”.

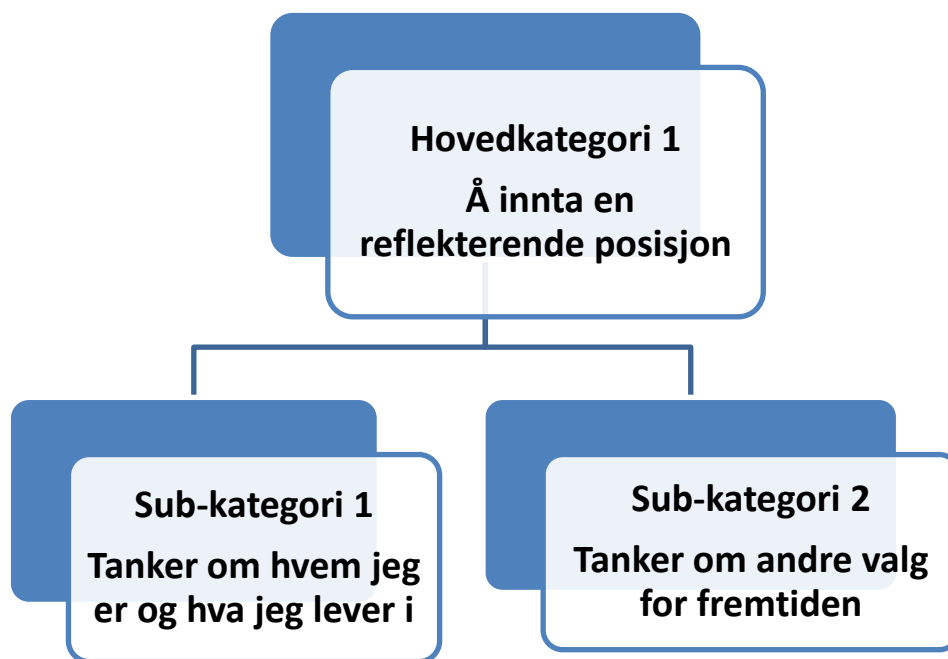
Hovedkategoriene jeg kom frem til er:

1. Å innta en reflekterende posisjon
2. Trygghet for meg selv og andre
3. Opplevelsen av andre muligheter
4. Hvem vi er blitt som person har betydning for utfallet av de valg vi tar
5. Erfaring av likeverd

Videre i presentasjonen vil kategoriene og subkategoriene bli illustrert ved hjelp av figurer for å gi bedre oversikt. Jeg benytter utvalgte sitater fra den transkriberte teksten for å fremheve informantenes stemmer. Jeg har valgt å ha en kort oppsummering på slutten av kapittelet da jeg mener figurene gir god oversikt over funnene i løpet av presentasjonen.

## 4.1 Å innta en reflekterende posisjon

Det å innta en reflekterende posisjon ser ut til å ha innvirket på ulike valg informantene har tatt i livet som har ført til endringer. Navn på kategorien er min formulering basert på svar jeg fikk da jeg ba informantene si noe om når de la merke til at noe var annerledes i deres familie, og hva de la merke til. Informantene fortalte i tillegg uoppfordret om andre refleksjoner de hadde hatt i løpet av livet. Samtlige hadde reflektert over hva de opplevde siden de var små. To av dem husker tilbake til tankene de hadde da de var 6-7 år, og en tredje forteller hva hun tenkte da hun var 4 år. Jeg har valgt å dele denne kategorien i 2 subkategorier. Dette fordi jeg oppfatter at informantene skiller mellom refleksjon i forhold til hvem de er og hva de står for når de blir seg bevisst refleksjonen, samt refleksjoner over andre alternativer for fremtiden.



Figur 2

### 4.1.1. Tanker om hvem jeg er og hva jeg lever i

Alle informantene hadde tanker om hvordan de ønsket å være som person. De fortalte også hvordan de så på seg selv sammenlignet med sine foreldre, og hvordan det hadde hjulpet dem til å ta valg. En av informantene sa:

*Jeg visste det, jeg visste det veldig tidlig at jeg ikke var som han...han sto for noe som jeg aldri kunne sammenligne meg med.*

Tanker informantene hadde om at de "bare visste" at slik de hadde det hjemme ikke var normalt, og at de ikke var slik som foreldrene, går igjen flere ganger under intervjuene. Det er ikke alltid de klarer å sette ord på hvordan de visste det, men beskriver det som at de ikke kunne identifisere seg med det som skjedde hjemme. En annen måte informantenes refleksjoner kom til syne, er når de beskriver konkrete episoder. Hos en kommer det til uttrykk slik:

*Jeg skulle ønske han hadde slått meg fremfor den psykiske terroren, for da hadde de skjont det. Så jeg var det bevisst allerede da i...ja, i tolvårsalderen.*

"Han" refererer til far. På det tidspunktet klarte ikke informanten å snakke med noen om hvordan hun hadde det hjemme, for hun mente ingen hadde kunnet skjønne noe likevel. Neste refleksjon er fra en av informantenes dagbok. Hun var 12 år, og hadde fått vite at foreldrene skulle skille seg:

*Da skrev jeg det at "det er verdens lykkeligste dag i mitt liv, for mamma og pappa flytter fra hverandre".*

Hun fortalte at hun skjønte hvilke positive endringer det kunne bety for henne videre at familien og det hun levde i ble oppløst. Refleksjoner om endring av egen adferd kommer også frem som noe positivt og til videre motivasjon. En av informantene beskriver det slik:

*Det var en god følelse. En mestringsfølelse. Med det var under en krangel eh, med min far. hvor jeg, faktisk i stedet for å heve stemmen tilbake igjen faktisk bare sa at nå orker jeg ikke å krangle. Vi er uenige og sånn får det bare være. Og fikk sagt det i et rolig tonefall med øyekontakten på plass. Og da var jeg ferdig. Da husker jeg, at jeg følte meg nok veldig voksen. At yes, dette her vant jeg på et eller annet vis. Fordi at jeg ikke eskalerte det noe mer.*

#### **4.1.2 Tanker om andre valg for fremtiden**

Samtlige informanter fortalte om tanker om alternativer til det de levde i, og alle var opptatt av øyeblikket de oppdaget det. Dette gjaldt tanker om fremtidig familie og om livet generelt. Disse tankene begynte tidlig i alder, og informantene forteller at de handlet om andre muligheter. Den ene informantene fortalte:

*Det var nok relativt tidlig. Eh...første minnet jeg har av volden som dette skal ikke skje, eh, da var jeg vel 6, 7 år tenker jeg, eh, på julegudstjeneste, he,he (latter) og ville ikke sitte stille. Så da ble vi tatt med ut bak i bilen og fikk juling. Og da husker jeg at jeg tenkte at sånn skal det vel ikke være.*

Når informanten her sier ”vi” refererer hun til et søsken. Hun fortalte videre:

*(...) mye av grunnen til at jeg tenkte at dette skal ikke være sånn var at det ble skjult. Da skjønnte jeg vel at, ok, det er ikke ok å oppføre seg på det viset ovenfor sine egne barn. Nettopp fordi det måtte skjules. At hadde det vært greit hadde vil vel kunne tatt det i kirken....foran alle sammen. Og det at vi måtte tas ut og bli skjult på et vis. Da skjønnte jeg det.*

Tanken om et alternativt fremtidig familieliv gjentas flere ganger i løpet av alle tre intervjuene. To av informantene begynte å tenke på egen fremtidig familie i 11- 12 års alderen. Refleksjoner om at egne fremtidige barn aldri skulle oppleve det de gjorde, eller oppleve frykt, er fremtredende.

En av informantene beskriver hvordan hun tenkte om alternativ til kaoset hun opplevde hjemme. Hun fortalte at hun så andre muligheter bak andre dører. Dette dreide seg om da hun lukket døren hjemme, gikk til naboer, og fikk oppleve positive måter å være familie på. Hun beskriver det som å leve i en lykkelig boble en stund, og da kom tanker om hvordan hun ville ha sitt familieliv. Samtlige informanter forteller om drømmer de hadde for fremtiden. Den ene skisserer sin drøm som:

*(...) når andre drømte om å bli mye bedre og sånn, jeg drømte om å ha en familie. Det var min drøm. Ja, det var min store drøm. Å ha noen som jeg kunne være glad i, og som kunne være glad i meg..rett og slett. Og det, det har betydd alt for meg altså.*

En av informantene skjønnte at hun måtte bort hjemmefra, og at det var den eneste måten å redde seg selv på. Hun sammenlignet seg med sine søsken som bodde lenge hjemme i et alkoholisert hjem, og de endte opp med å drikke selv. En annen informant viser fremtidsrettede tanker ved å skrive lister med fordeler og ulemper med alternativer hun hadde. Videre hvilke konsekvenser de forskjellige veivalg kunne ta. Den tredje informant snakket om å være bevisst på sine valg på en annen måte enn de andre informantene. Det kom frem når hun fortalte om hvordan hennes far var far for henne, og hvordan hun selv ønsket å være som mor:

*Det var jeg veldig bevisst på....så jeg tror ikke det er noe du kan velge på et vis. Men en kan velge å være bevisst på at..altså, kanskje mer bevisst enn andre da, som kanskje ikke da har opplevd...*

Hun forklarte at når hun selv hadde opplevd en vanskelig barndom, kunne hun velge å være mer bevisst på hvilke valg hun tar, og konsekvenser av disse valgene enn de som ikke har opplevd en slik barndom. Hun viser til det hun foreløpig ikke har klart å gjennomføre eller endre enda. Hun ser likevel positivt fremover og tenker at mer kan læres og endres.

En av informantene forteller om et psykisk sammenbrudd hun fikk tidlig i tjuårene. Legen ville gi henne piller, men hun tok et valg for fremtiden:

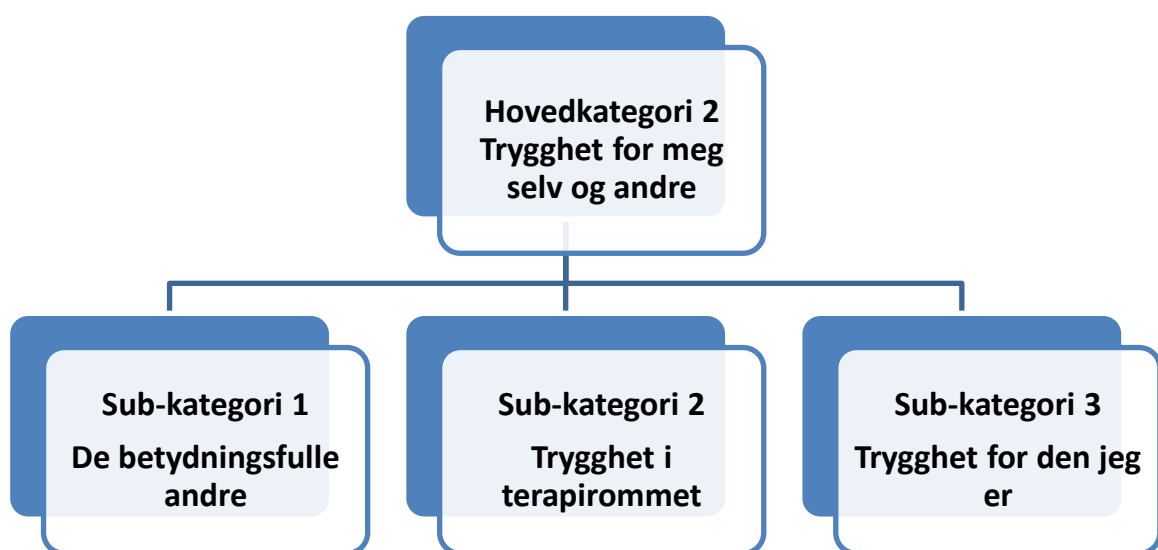
*..men jeg skjønnte det var like farlig som alkohol, faktisk.*

Basert på erfaringer hun hadde med foreldrenes misbruk av alkohol, var hun redd for at pillene skulle føre til at hun skulle gå den veien selv.

## 4.2 Trygghet for meg selv og andre

Trygghet her betyr opplevd trygghet for informantene. Deres fortellinger handler mye om den omsorg og trygghet de har gitt og gir til andre, men også hvor de har hentet og henter trygghet fra. Dette innebærer historier og beskrivelser fra privatliv og terapirommet som har hatt betydning for de endringer som har skjedd i informantenes liv. Terapirommet betyr ikke nødvendigvis et fysisk rom, men den konteksten terapi skjer i.

Hovedkategorien er delt opp i tre subkategorier.



Figur 3

#### 4.2.1 De betydningsfulle andre

Denne subkategorien handler om hvilken omsorg og trygghet som kommer til uttrykk i samtalene med informantene, både når det gjelder å få og å gi. Samtlige forteller at det har vært viktig for dem å ha en eller flere betydningsfulle andre. Tryggheten kommer blant annet til uttrykk når informantene forteller at de kunne komme hjem til andre familiemedlemmer, venner eller naboer når det var kaos hjemme hos dem selv. En av informantene beskrev et barndomshjem med en utrygg far som sosiopat; samtidig hadde hun mammaen sin som en trygg favn:

*Mamma var heldigvis alltid der. Og det var..Hun er grunnen til at vi klarte oss så greit som vi gjorde.*

Familiemedlemmers og tidligere skolevenners tilbakemeldinger på progresjon underveis i endringsprosessen trekkes frem som viktig hos to av informantene. En av informantene viste til en onkel som så henne, og tok opp at han var kjempestolt av henne:

*Da forklarte han at "det kunne gått fryktelig ille med deg. Det var nok en periode det var meningen at det skulle gå ille, jeg er veldig stolt av at du har klart å stable deg opp. Og at ikke du har endt opp som de", og nikket bort til min far og de.*

Informanten kom fra et hjem preget av alkohol, vold og det hun beskrev som "uhensiktsmessig kommunikasjon". I løpet av intervjuet fortalte hun om eget kommunikasjonsmønster preget av krancling i ungdomsårene. Om sitatet over sa hun at det var trygt å vite at andre enn henne selv kunne se endringer. Det ga henne tro på seg selv og at utviklingen gikk riktig vei. Også dyr har vært og er *betydningsfulle andre* for informantene. Den ene informanten er tydelig på hvor hun fant trøst, og også hvilken betydning det hadde for henne. Følgende to sitat viser det:

*Jah, det var der jeg satt på skauen og grein, med bikkja. Jeg holdt rundt bikkja, eller jeg hadde bikkja i senga og søkte trøst, ja.*

*Ja, jeg har alltid hatt sånn omsorg, og, jeg holdt på å si, egentlig, så tror jeg det som har reddet meg oppi alt det andre er dyra.*

Historiene over er fra informantens barndom. Hunden både ga trøst og omsorg, og den var til hjelp for informanten som på den måten hadde noen å gi omsorg til. Hund har vært og er fremdeles en viktig del av livet til informanten. Omsorg og omtanke for andre mennesker kommer spesielt frem i to av informantens fortellinger. En av dem forteller at hun som 20

åring adopterte ei jente på 6 år som lillesøsteren sin. Jenta hadde egen familie. Å adoptere betydde for informanten at hun hadde jenta med overalt, at hun elsket henne og passet på henne; altså ga henne omsorg. Informanten hadde også en annen historie der hun beskriver hvordan hun som voksen på en psykiatrisk dagpost viser omsorg for ei ung dame. Under terapiridning, observerte informanten den unge damen på hesteryggen:

*Så satt hun seg på ryggen, det var helt utrolig å se. Det er akkurat som om du vrir om på en bryter, du så det, livsgnisten kom igjen i øynene. Det skinte av dem, og så gikk jeg, når mora kom igjen, så sa jeg "vet du hva..begynn med ridning med henne, så redder du henne", sa jeg. Jeg så det på hele jenta. Det var helt utrolig, ja*

Samtlige informanter begrunner deltakelse i denne undersøkelsen med å hjelpe noen andre. Den ene trekker frem "å hjelpe noen barn". Det at de forteller sine historier kan si noe om omsorgen informantene gir som også fører noe positivt tilbake til dem selv.

To av informantene forteller om hvordan de som voksne og foreldre selv ser reisen de har gjort. Videre hvilket fokus de har med egne barn for å gi dem den tryggheten de ikke hadde som barn selv. En tredje har ikke barn, men snakker om tryggheten hun vil gi mulige fremtidige barn. En av dem snakker også om hvor viktig det er for henne at barnebarna har det trygt. På spørsmål om hva informantene legger i trygghet, svarte den ene:

*Nok av kjærlighet til ungene, til seg selv. Positivitet, altså sånn...ja, kjærlighet det er det første jeg tenker på. Det er jo mange forskjellige typer kjærlighet, både til venner, til familie, til barn, altså men, det å ha trygge gode relasjoner, at en er ærlig, glad i hverandre, og viser hverandre...eh, ja...*

I følgende to sitat utdyper hun det hun tenker er viktig for trygghet i relasjoner som har hjulpet henne til endringer, og som hun har ført med seg videre til relasjonen med sine barn:

*Ja, og det at, ja spesielt dette her med bekreftelse overfor mine unger, eh, om at du er alltid god nok.*

*Den følelsen.....det er det, det er det en forelder skal være. Om ikke du har økonomisk mulighet til å gi dem alt mulig, all verdens materielle ting, det er meg knekkende likegyldig hvis ikke du klarer å få ungene trygge, altså, de skal få den følelsen av at å være trygge, og jeg må ha den følelsen av at de er trygge på meg. Det må være en av de største oppgavene jeg har som mor.*



#### 4.2.2 Trygghet i terapirommet

Samtlige informanter fremhever begrepet *trygghet* som det avgjørende for dem i terapirommet gjentatte ganger i løpet av samtalene. På spørsmål om hva de forbinder med trygghet i den forbindelse, sier en av informantene:

*Altså, hvis ikke du er trygg der, hvordan skal du da klare å motta informasjon. Da blir du sittende mer utrygg og liksom fokuserer kanskje på mer andre ting enn å få med deg det de virkelig vil ha ut til deg.*

Begrepet trygghet blir beskrevet på ulike måter. De bruker ord som *bekreftelse*, *godkjennelse* og *tillit* både synonymt med trygghet, og noe som fører til trygghet. De forteller om hva som gjorde at de fikk opplevelsen av trygghet, og på hvilken måte tryggheten påvirket dem positivt videre utenfor terapirommet. Den ene informanten ga et eksempel på hvordan hun opplevde å få bekreftelse fra terapeuten på det hun begynte å se på som ikke bra hjemme hos foreldrene:

*Nei, jeg fikk vel støtten på at, ”men (navn på informant), det skal ikke være sånn.” Bekreftelse på dette. Det skal faktisk ikke det. Da var det et par sånne småting, jeg gjenfortalte hvordan det hadde vært da jeg var på besøk (hjemme) sist. Basert på ansiktsuttrykk og måten( navn på terapeut) formulerte seg på etterpå.*

Bekreftelse fra terapeuten gjør at hun blir tryggere på å fortsette å stole på seg selv og egen utvikling. En annen informant fortalte hvordan hun opplevde å få bekreftelse og godkjennelse i terapirommet:

*(...)og til syvende og sist fikk en bekreftelse på at en var, eh, god nok som en var, og noen som kunne stå utenifra og se inn på situasjonen og fortelle oss,..en del om dette her med å ha, å være vokst opp med en far som var sosiopat. Eh, og at vi ble trygge på at det var ikke oss det var noe galt med, det var ikke vi som var skyld i noe, eh.. og sånne forskjellige ting, og å få et annet voksent menneske med rette kompetansen som visste mye om dette her.*

Både kompetansen til terapeuten og måten den ble formidlet på til informanten var med på å skape den tryggheten hun trengte for endring. En annen informant forteller at terapeutens rolige stemme, et smil, og det å få lov til å være uenig, ga trygghet i terapirommet:

*Det er noe med at det har vært stabile voksne. Jeg har aldri måttet gå på tå rundt de. Aldri måttet være redd for hva det er jeg mener. En..det er noe jeg har vokst opp med at, det må jeg passe på. ehh. Så det å ha en voksenperson som jeg kunne være uenig med uten at det eskalerte til noe som jeg følte jeg ikke klarte å takle.*

”De” er terapeutene hun har møtt. Samspeillet med terapeuten blir fremhevet som viktig for utvikling av tillit i terapirommet. To av informantene vektlegger betydningen av å ha terapeuten som sparringspartner. For den ene informanten har det vært viktig å få lov til å teste ut, at det er rom for å feile, og likevel komme tilbake i terapirommet. På spørsmål til den ene informanten om hun ønsket å dele mer om hva terapeuter kan gjøre for at trygghet kan oppleves, svarte hun at å gi bekræftelser og konstruktiv kritikk, og fortelle hva hun kunne jobbe med var nyttig for henne.

To av informantene fremhever opplevelsen av et avslappet forhold i terapirommet. En av dem tror hun aldri hadde åpnet seg dersom det kun var fokus på det kliniske. Å få lov til å bare sitte der, sitte å lytte uten å bidra med noe, og å få lov til å velge selv å være klar for å være veldig personlig eller ikke, fremheves også. Den tredje informanten beskriver det viktigste for å få trygghet i terapien på en annen måte:

*Ja, eh, det er jo faktisk det at du må jo, at du må jo bli, eh, pakke det forsiktig fram, for når du har hatt veldig mye svik og sånn, så er du jo forferdelig skeptisk. For når du er 9 år, så har du slutta å stole på voksne folk, det tar du med deg resten av livet. Det sliter jeg enda med det. Så du må jobbe, så må du aldri love noe du ikke kan holde. Forferdelig viktig. Himla viktig, det er faktisk en av de viktigste tinga.*

Informantene sier noe om rammer i terapirommet som åpner for trygghet og endring. Den ene informanten fremhever det at terapeuten kunne gå ut av terapirommet, at de hadde samtaler på tur, på kafè eller ”hva det skulle være”. Hun synes det er lettere å føle seg avslappet og komfortabel sammen med terapeuten når ikke hun sitter ”i et gammeldags terapirom med gamle gardiner og sofa”. Ønsket om å være viktigere enn notatblokken fremheves også. Terapeuten kan skrive huskeliste, men ikke for å skrive et referat uten å se på henne. En informant definerer rammer for terapien som at det var noen som ventet på henne og ringte henne, noe som var uvant for henne. Dette ga henne trygghet til vekst og endring. Samtlige informanter snakker om terapeutenes språkbruk i terapirommet, og at måten de ordlegger seg på er viktig for at de skal føle seg trygge. En av informantene sier:

*Og det er også veldig deilig. Og så, fordi at det hjelper også for trygghet. Hvis du bruker et veldig fagspråk, eh, så blir du litt, da hadde jeg rygget litt, tenkt hva søren betyr det, jeg vil ikke spørre om det, det virker som om alle andre skjønner det. Så tør du ikke si noe, så blir du fokusert på det, så mister du poenget på det andre. Så det går på det der med trygghet igjen og igjen.*

”Alle andre” refererer til andre deltakere i et gruppetilbud hun hadde vært i. Dette sitatet sammen med neste fremhever betydningen av dette funnet:

*Og jeg tror at jo mer trygghetsfølelse du får, jo mer tør du kanskje åpne deg for ting, å fortelle ting, dele ting og få bedre utbytte av det. For da er du trygg, du slapper mer av. Får mer utbytte av ting. Tror jeg..m.m*

#### 4.2.3 Trygghet for den jeg er

Denne subgruppen er kommet til på bakgrunn av informantenes uttalelser om behovet for å bli sett, trygghet på at de er gode nok som de er, og bekreftelse på at ikke det er deres feil at de har hatt den oppveksten de har hatt. Om å få trygghet på seg selv gjennom terapien sier en av informantene:

*Og..bare være der og være trygg. Og få bekreftelsen på at du er god nok. Ja, for den du er.*

*Og kunne trygge oss på at dette her er greit at dere føler som dere gjør, og at dere er akseptert som dere er og dere får bekreftelse, all verdens bekreftelse på at det dere føler er helt riktig. Du kan ikke føle noe annet, vi fikk så mye bekreftelser. Det, det..gjorde veldig godt for alle oss tre.*

Informanten refererer her til terapeuten som snakket til henne og hennes søsken, og at de endelig fikk høre fra noen andre at deres følelser var lov til å ha. Det å bli anerkjent var det de trengte for å komme videre i livet. I intervjuene forteller informantene hva som skal til for at det skal skje:

*Men da må tilliten være der i bunnen. Tryggheten må være der, du må føle at du blir sett. m.m. det er ganske enkelt egentlig.*

Om det å bli sett, refererer en annen informant til en samtale hun hadde med en venninne hun har kjent siden hun var liten. Samtalen hadde de som voksne, og venninnen beskrev hvordan hun husker at hun så informantens familieforhold gjennom oppveksten:

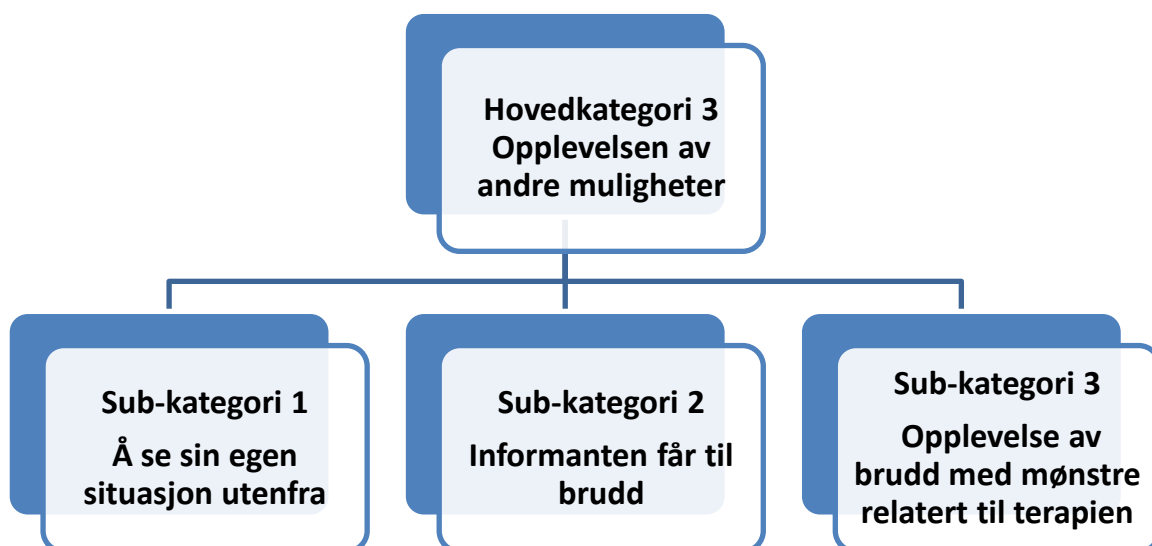
*Hun sa det ”når jeg var liten, så skjønnte jeg ikke at det var noe galt hos deg, (navn på intervjuperson) så ble jeg litt eldre, så skjønnte jeg at det var noe som ikke stemte, men jeg skjønnte ikke hva det var. Så ble jeg litt eldre, så skjønnte jeg at de drakk, og så når vi ble sånn 14, 15, så var jeg så misunnelig på deg, for du kunne gjøre akkurat som du ville, og jeg måtte hjem” sa hun. ”men så ble jeg voksen, så tenkte jeg, jøss, for et helvete du egentlig hadde (navn på intervjuperson)”.*

Først som voksen var det noen som så henne, og det hun hadde strevd med. En annen informant forteller hvordan samtaler med sin mann om det hun har opplevd i barndommen kan bli problematisk. Hun tenker at han ikke tror på henne fordi det er vanskelig å forestille seg den barndommen hun har hatt. Gjennom resten av historien leser jeg at informanten trenger at noen tror på henne for å bli trygg på seg selv og sin historie i møte med andre. En annen informant forteller om tryggheten hun får på seg selv gjennom kontakt med andre som gjør henne tryggere på at hennes barn kommer bedre ut av det. Sitatet under handler om terapeuten:

*...å få en sånn sparringspartner det har vært veldig viktig. Det har gjort at jeg har vært tryggere på at jeg har klart å håndtere den situasjonen på egenhånd. Og tryggere på at jeg gjør det som er riktig. Ikke bare ovenfor meg og min eksmann, men også for mitt barn, for det er barnet det til syvende og sist går utover.*

### 4.3 Opplevelsen av andre muligheter

Denne kategorien handler om avgjørende overganger for informantene, både i terapiprosessen, og i andre endringsskapende samspill. Det er mine begrep basert på informantenes beskrivelser av brudd i fysisk avstand og i tanke- eller adferdsmønstre. Kategorien har vokst frem på bakgrunn av tre subkategorier.



Figur 4

#### 4.3.1 Å se sin egen situasjon utenfra

Subkategorien ble til på bakgrunn av at samtlige informanter hadde flere historier og refleksjoner rundt det å se egen situasjon fra et annet perspektiv. Det er informantenes begrep, og det som ligger i begrepet synes å være å se det som skjer både i egen familie og utenfor familien uten å direkte være en del av det. En informant brukte begrepet fra sidelinjen. Jeg har valgt å se på begrepene 'se det utenfra' og 'fra sidelinjen' under samme subgruppe fordi det kan se ut som at innholdet i historiene deres er det samme. Det å se situasjonen utenfra var én blant flere faktorer som gjorde at informantene forsto mer av hva som var galt i deres egen familie. Hos den ene informanten kommer det til uttrykk på denne måten:

*Det var når jeg begynte egentlig på skolen. Jeg begynte jo å stusse litt før, men det var, for da fikk jeg større omgangskrets, omgangsvenner, holdt jeg på å si, og jeg så jo hvordan andre hadde det. Når du hadde juleforestilling og foreldrene kom og de ble pynta og..og..var innom noen veier og så at de var jo ikke sånn som hjemme, med kaos, rot.*

Fysisk avstand fra familien ble forbundet med et vendepunkt. En annen informant forteller at det som var avgjørende for henne var å flytte for seg selv som 16 åring. Å komme bort var nødvendig for at hun skulle forstå at det som skjedde hjemme ikke var noe hun ville stå for. En annen informant tok den forståelsen videre, og snakket også om terapeuten som ser situasjonen utenfra:

*Når du kan gå en plass å få kompetanse, rette kompetansen, og noen som kan se den utenifra.*

Med "den", refererte hun til tidligere i intervjuet da hun snakket om situasjonen hjemme. Alle informantene fortalte om når de fikk kjennskap til hvordan andre familier fungerte, og hvilke muligheter det gav dem. Den ene informanten sier:

*For jeg var heldig, jeg fikk lov til å komme inn til dem, de to naboene. Jeg, egentlig, jeg tror faktisk det var det at jeg ble egentlig reddet av de naboene på en måte, at de, eh, jeg så egentlig hvordan en annen familie skulle være. På en måte så adopterte jeg andre familier.*

*Det er jo noe der også ja. For hvis ikke du vet noe annet, så godtar du, sånn er det jo, ikke sant.*

Informantene fortsatte å se på sine foreldre og det som skjedde hjemme utenfra. To av dem fortalte at det hjalp dem til å ta andre og varige valg for seg selv enn det deres foreldre hadde gjort. En av dem uttrykker seg slik:

*Så fikk jeg faktisk jobb på en kafe, og der kunne jeg bo. Så flyttet jeg ut og snudde meg aldri igjen. nei.*

#### 4.3.2 Informanten får til brudd

Samtlige informanter beskriver at de har endret på handlings- og tankemønstre de ikke ønsket å føre videre fra sin familie. Denne subkategorien handler om nettopp dette. Felles for informantene var ønsket om ikke å bli som sin far eller sin mor:

*...jeg begynte jo å drikke selv, da jeg var en tretten, tipper jeg begynte vel, på alkoholen, og så sklei jeg ganske ut på slutten, for det var ingen som brydde seg. Så var det fredag, lørdag, søndag, mange ganger onsdager og sånn, så våknet jeg en morgen, og så tenkte jeg..herregud, vil du virkelig bli som din mor...så fikk jeg helt panikk..Da drakk jeg ikke på to år.*

Informantens sammenligning med sin alkoholisererte mor var det avgjørende vendepunktet for å endre noe i livet sitt. Senere kom også ønsket om å være forelder for egne barn på andre måter enn hennes foreldre var for henne. Holdningen til å drikke med barn i huset kommer tydelig frem gjentatte ganger i historien. Et eksempel er der hun som nyinnflyttet, uten venner i bygda, kastet ut naboer som hadde et ønske om å drikke alkohol med informantens ektefellen. Hun sa tydelig at:

*...Mine unger skal ikke vokse opp med det. Der var jeg streit altså.*

En annen informant beskrev sammenligningen med sine foreldre på en annen måte. Informanten opplevde å stå alene uten å vite hvordan hun skulle takle verden. Alt hun visste var at hun ikke ville takle verden slik foreldrene gjorde. Når hun oppdaget at hun ville gjøre en endring i livet sitt, snakket hun høyt til seg selv:

*”Nei, nei, nei. Du skal ikke trives i den sofaen. Du skal ikke trives med å bli som pappa.” Ja. Da var det å gå inn på kontoret. Skrive cv’er. Nå er det nok.*

Hun henviste til at hennes pappa ”snyllet på staten”, og fikk utbetalt uføretrygd. Hun mente at han aldri hadde gjort noe for å få seg jobb. Da informantens opplevde at hun klarte å ta fatt i

endringen i livet sitt, syntes hun det var ”kjemppegøy”. I intervjuet satt hun selv ord på at hun ikke videreførte en del av det hun mener er negativt hos sine foreldre:

*At nei, du har faktisk ikke blitt som din mor eller som din far.*

Et annet brudd sees etter at en av informantene begynte å reise ut av huset. Hun besøkte naboer i stedet for å være hjemme i kaoset. Hun tok avstand fra det som skjedde hjemme, og viste tydelig at hun ikke aksepterte foreldrenes holdninger og adferd. Det er kun en av informantene som tar opp skam direkte. Hun fortalte:

*En må jo bare lære seg at det er naturlig, at du skal ikke gjemme deg, men det var jo det..alle de åra du gjemte deg..på grunn, du var flau over foreldrene dine. Så jeg var jo over 30 år før jeg fant ut at det ikke var noe å være flau for. Det var deres valg, det var jo ikke mitt.*

Og videre:

*Det er ikke noe å skamme seg over...skammen er borte for å si det sånn. Skammen, den er viktig å få bort.*

Det var etter samtaler med terapeut hun ble kjent med skammen på denne måten, og i ettertid klarte å endre sitt tankemønster.

To av informantene beskrev at de tok initiativ til å bytte terapeut fordi de ikke hadde tillit i relasjonen. Den ene av dem fortalte at når hun stolte på seg selv, og spurte om å få bytte, så klarte hun å jobbe bedre med seg selv i samtale. Tidligere hadde hun ikke tro på seg selv, men samtaler og erfaringer har hjulpet henne til å anerkjenne seg selv og til å få til brudd med tidligere tankemønstre.

Samtlige informanter forteller at de har kommet videre i livet. De forteller samtidig at det er vanskelige tider enda, men at de kan se på det på en annen måte. En av dem sier:

*Ja.....tja, eh...det er jo klart jeg har jo tunge stunder da, men..men, jeg har jo lært meg, jeg har jo mista mye egentlig. Jeg har jo egentlig lært meg at, at..ting går over, du kommer videre på en måte.*

#### **4.3.3 Opplevelsen av brudd med mønstre relatert til terapien**

Samtlige informanter beskrev møter i terapi som førte til endringsprosesser som genererte flere brudd i deres liv. To av informantene fortalte om hjelp til å finne et annet fokus for å

komme videre. Den ene forteller om terapeutens veiledning som gjorde at hun fant veien videre selv. For den andre handlet det om endring av fokus:

*...at, ok, du kan være så irritert du bare vil, på aksen, men, fokuset er fremdeles på...barnet. Og bare å få den derre, det er veldig, veldig, bra.*

Informanten viste her til samtalene med terapeuten som førte til en endring i måten å se barnet på i konflikt i hjemmet og med ekspartner. Tidligere i intervjuet kom det frem hvordan hun opplevde å være barn i sitt hjem når hun vokste opp, og dette sitatet underbygger at hun har fått hjelp til ikke å videreføre det barnefokuset som var i hennes barndomshjem.

Informantene beskrev også hvordan de hadde fått innblikk i andre måter å kjenne på det vanskelige på. En av dem fortalte at hun tidligere ikke kunne snakke om følelsene sine. Hun opplevde heller ikke å gråte. Når hun skulle snakke om følelser, så lo hun. Hun beskrev at hun hadde utviklet en slags klovnerolle, både i sosiale sammenhenger og i terapisaamtaler. Hun fortalte at hun ikke hadde ”fått lov” til å gjøre narr av følelsene sine av terapeuten:

*...hun, hun, du kan si det sånn, hun tvang meg på en måte til å kjenne på følelsene.*

For denne informanten betydde det at hun begynte å prate om følelsene, og etter det kunne hun også gråte. Hun hadde ikke hatt lyst til å kjenne på det vonde tidligere. Når terapeuten ba henne om å gjøre det, begynte hun å la følelsene komme. Hun forteller at terapeutens måte å møte henne på, førte til at hun nå prater og prater om følelsene og det som skjedde tidligere i livet:

*...ja, ja. Jeg har aldri stoppet. Det hjelper meg selv også. Det er medisin for meg selv og, det er det.*

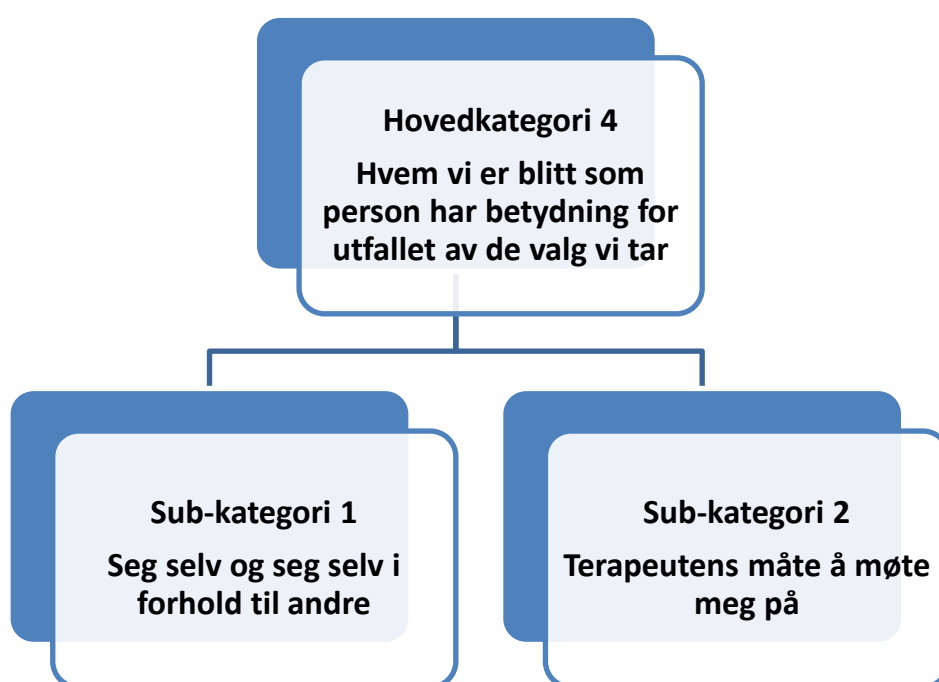
Ved at informanten i møte med terapeuten lærer andre måter å håndtere følelser på, forteller hun om et brudd i sitt adferdsmønster. Alle informantene mente at møtene med en eller flere terapeuter hadde ført til endringsprosesser de opplevde som brudd med eksisterende tanker eller adferd. Den ene informanten beskrev at det var møtene med terapeuten som var forløsende for henne i hennes terapiprosess. Under intervjuet pratet vi om hvor sannsynlig det var at kontakten med terapeuten kunne ha sammenheng med endringer i livet hennes, og hun var sikker:

*...ja, det er det ikke tvil om.*



#### 4.4 Hvem vi er blitt som person har betydning for utfallet av de valg vi tar

To av informantene navnsetter ulike egenskaper, evner og handlinger hos seg selv og terapeutene de har hatt kontakt med under begrepet personlighet. Disse begrepene kommer også indirekte til uttrykk i alle informantenes fortellinger. Informantene beskriver noen av egenskapene som konstante, mens andre er avhengig av konteksten de er i. Overskriften på kategorien er mine formuleringer basert på måten jeg forstår informantenes utsagn. Jeg har valgt å dele hovedkategorien i to subkategorier for å skille mellom det de forteller om seg selv, og det de forteller om terapeutene som har vært til nytte for dem.



Figur 5

##### 4.4.1 Seg selv og seg selv i forhold til andre

To av informantene brukte ordet personlighet flere ganger i intervjuet, og sa at personligheten hadde hatt betydning for de valg de hadde gjort i livet. Den ene sammenligner seg med sine søsken som ikke klarte seg så bra:

*Det er personligheten min, for jeg ser jo, vi var jo 4 søsken, og de andre slet. De tok etter min mor og de.*

Alle informantene beskriver i tillegg det de kaller for egenskaper og evner ved seg selv. Begrepene blir brukt litt om hverandre. Uttalelser som å tørre å søke hjelp, å være rett frem, å

bære på vonde ting lenge, og å innrømme at de har trengt hjelp blir brukt. To av informantene sier også at måten de snakker på er av betydning. De beskriver seg som åpne og ærlige. En av informantene sier at du må tørre å ta imot en hand som rekkes mot deg. To av informantene bruker begrepet 'å være sterk'. En av dem beskriver sterk som noe konstant som hun er født med, og gjentar begrepet flere ganger i løpet av samtalen:

*Nei, det er vel bare at en er født sterk og en er født med vilje..eh og evnen til å se....hva som er bra...å ta med seg videre, og hva som ikke er fullt så bra*

Hun viser til evnen til å vurdere hva som har vært bra å føre videre eller ikke fra hennes barndomsfamilie til sitt eget familieliv. Hun sier at egenskapen til å velge, og til å gjøre vurderinger er noe hun er født med. Samtidig sier hun at vurderingsevnen er blitt utviklet gjennom erfaringer i løpet av livet. En annen informant sier at hun har måttet kjempe for valgene sine fordi det har vært kaos i hodet. Den tredje informanten forteller at det gjør godt å få tilbakemeldinger fra andre om positive endringer hun har gjort i livet sitt, og hun beskriver hvordan hun føler seg:

*Rakrygget og stolt.*

Tilbakemeldingene sammen med hennes evner til å være stolt av egne endringer gjorde at hun sto på enda mer for å holde på endringene. De andre informantene forteller også om endringsmål de har klart. En av dem sier tydelig hvordan hun ser på seg selv:

*Jeg kan stå på egne bein.*

Samtidig sier hun at hun vil benytte muligheten til å bruke hjelpetilbud igjen hvis det blir nødvendig. En annen informant beskriver seg med ordene "sta" og "bestemt", og lar ikke andre fortelle hva hun skal gjøre. Et eksempel er når legen ville gi henne lykkepiller. Hun prøvde dem, men ville ikke ha dem og nektet å ta dem. Hun gikk heller tur for å få bort sinnet og smerten. Informanten mener at de egenskapene har hjulpet henne i det som har vært vanskelig i livet, og til å ta riktige valg.

Den ene informanten forteller om en episode i barndommen. Informantens beskrivelser og handlinger kan defineres som både egenskaper, beskyttelseshandlinger, og resiliente

handlinger. Jeg har valgt å ha det med i denne subkategorien fordi informanten selv bruker begrepet personlighet:

*...det pratet jeg og (navn på terapeuten) faktisk om, eh..hvordan personlighet du har også. Jeg har jo alltid vært egentlig en optimist, helt fra jeg var jentunge. For det faller liksom litt på plass, for jeg sa det til (navn på terapeuten), at jeg husker vi hadde et helsiken hjemme, middagen føyk ut av vinduet, så vi fikk ikke mat, så kledde jeg på meg, så gikk jeg bort til venninnen min, hun bodde 100 m borte..la det bak meg, og så var alt greit når jeg kom inn den døra der, ikke sant.*

Det å være en optimist blir trukket frem av informanten her som noe hun har hatt utbytte av under oppvekst og senere i livet.

#### 4.4.2 Terapeutens måte å møte meg på

To av informantene bruker begrepet personlighet når de snakker om terapeutene. Den ene sier:

*For jeg har hatt så fantastisk godt utbytte av det og jeg vet ikke riktig hva, altså de, det går også på personligheten, at de var, at de er rolige.*

Alle informantene vektlegger hvordan terapeutene oppførte seg som noe positivt. På spørsmål fra meg om hva det var med terapeuten i møtet som gjorde en forskjell for dem, sier den ene informanten:

*Ja. Det her med å se deg. Eh..at terapeuten klarer å se..eh, individet bak det. for det tror jeg er relativt lett når man er terapeut, at da ser man kun visse termer og symptomer holdt jeg på å si. At det er litt viktig å se mennesket bak det også. mm. Ta seg tid til å bli kjent. Ikke nødvendigvis bare de negative tingene, men også det positive. Blir litt kjent med det mennesket. Da får en litt større forklaring på hvorfor en har de symptomene og hvorfor.*

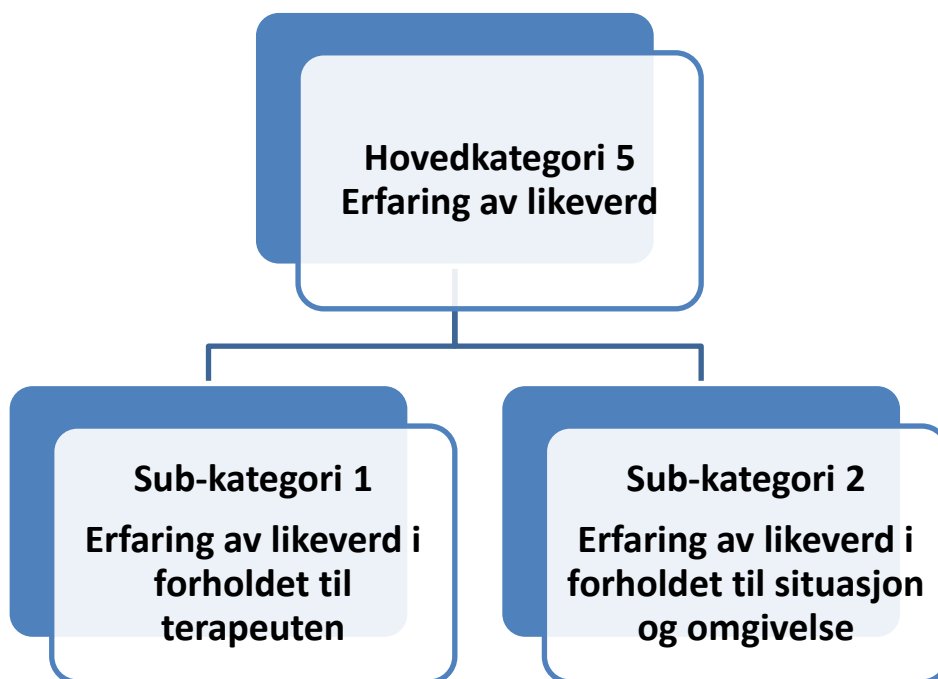
En annen informant trekker frem kommunikasjonen til terapeutene. Det å henvende seg direkte, men samtidig bruke humor var viktig for henne. To av informantene finner likhetstrekk mellom terapeuten og seg selv som nyttig for dem. En av dem forklarer det slik:

*Eh, for min del, det er vel individuelle forskjeller hos oss også. Men som en, eh, jeg har en rasjonell personlighet selv. Har alltid måttet lage lister på ting og..og det var en fordel og..det hjalp meg å finne noen, en terapeut, som tenkte litt på samme viset.*

*At, ok, nå skal vi sette oss ned. også skal vi på en måte diskutere eller drøfte litt eh, hvorfor det er nå du tenker å gjøre som du gjør.*

#### 4.5 Erfaring av likeverd

Dette funnet handler om at alles opplevelser har samme gyldighet. Informantene snakker om deres relasjon til terapeut, andre mennesker og situasjoner, og at erfaringen av likeverd er og har vært viktig for dem i deres endringsprosesser. To av informantene sier noe direkte om likeverd gjentatte ganger i løpet av samtalene. Den tredje uttrykker slike opplevelser indirekte. Hovedkategorien er delt i to subkategorier for å skille mellom informantenes tanker om likeverd i forholdet til terapeuten og likeverd i forholdet til situasjon og omgivelser rundt møtene med terapeuten.



Figur 6

##### 4.5.1 Erfaring av likeverd i forholdet til terapeuten

Denne subkategorien handler om hvordan informantene snakker frem terapeutenes måte å vise likeverd på. Informantene fremhever dialog, samtale og at terapeutene har forståelse for dem, fremfor at terapeutene møter dem med å vite og forklare dem fra ”et objektivt ståsted utenfra”. Den ene informanten fremhevet tydelig måten terapeuten snakket på og med henne i samtaler:

*Nei, jeg tror mye av det gikk på at det var heller ingen sånn typiske pedagogisk terapeutisk måte å snakke på, ehm, det var stort sett som å snakke til venninne. Egentlig. Det var ingen som kom med noen store kliniske ord på ting, eller...*

Informanten sier mer om hva som får henne til å føle seg likeverdig i forholdet til terapeuten:

*Jeg føler mange ganger at hvis det blir veldig terapeutisk og pedagogisk på det. eh..så har man for det første en egen personlig vegg. At en slipper ikke helt pasienten inn på seg. eh..og det var nok viktig for meg å vite at (navn på terapeut) også åpnet seg for meg av og til. eh, for da følte jeg at da sto vi litt likeverdige. Og også det at ikke jeg følte meg dømt på noe vis. Det er det fort å gjøre når noen kommer med kliniske termer på ting. Da føler man seg som en pasient, selv om det er jo det man er.*

En annen informant snakker frem likeverd på en annen måte. Hun forklarer at hun opplevde møtet med terapeuten som at de var ”på lik linje”. Hun opplevde at terapeuten ikke vurderte henne ovenfra og ned, og terapeuten uttrykte heller ikke at ”her er det jeg som skal hjelpe”.

Informantene forteller at de hadde utbytte av terapeuter som delte litt av seg selv i samtalene. Den ene beskrev terapeutens deling av historier som ærlighet, og tolket det som en invitasjon til å kunne være ærlig tilbake. Det ga en opplevelse av at det var trygt å være sammen fordi begge fortalte noe. Den andre informanten modererte terapeutens åpenhet noe, men fremhevet likevel betydningen for opplevelsen av likeverd:

*Eh, så hjalp det nok og som jeg sa, at terapeutene åpnet seg litt. Det blir jo mer overfladisk enn hva pasienten skal gjøre, selvfølgelig. Men at det blir noe sånn at en føler seg litt likeverdig.*

Informantene trakk frem noen eksempler på historier terapeutene delte. Det kunne være en film de hadde sett, noe de hadde gjort eller steder de hadde vært sammen med ektefellen sin/barn/venner, misforståelser de hadde kommet opp i. Den ene informanten forteller hvordan opplevelsen av likeverd påvirker henne:

*(...)og de brukte seg selv personlig..eh, også, begge to. Og det gjorde det bare til en enda mer sånn...jordnær, trygg opplevelse for de fortalte litt om sitt eget også, noen av sine egne erfaringer også. Og det gjorde faktisk veldig godt, eh, sånn at en ikke føler at vi er mislykka, vi sitter her for vi klarer faktisk ikke kommunisere, mens de også kom med sine historier.*

En av informantene fortalte at opplevelsen av at terapeuten så henne som et medmenneske, og ikke som ’jobb’, var avgjørende for utvikling. En sommer informanten var dårlig, ble hun redd og ringte terapeuten:

*Så ringte jeg til henne ”hva skal jeg gjøre når du har ferie” sa jeg (latter), men så sa hun ”men jeg har aldri ferie fra deg (navn på informant)”, sa hun. Ja. .da var det greit. Men jeg hadde ikke kontakt med henne. Jeg visste det.*

Nytteverdien lå i vissheten om at terapeuten var tilgjengelig uansett.

#### 4.5.2 Likeverd i forhold til situasjon og omgivelse

Denne subkategorien kom til da jeg så i materialet hvordan informantene snakket om omstendighetene rundt møtene med terapeutene. Tanker om likeverd som betydning for endringer kom frem på ulike måter hos informantene. Den ene informanten opplevde likeverd mellom kjønn som deltaker i et gruppetilbud:

*Ja, og ga jentene og, eller damene og mennene like stor anledning og mulighet til å fortelle om sine ting.*

Det kom frem i løpet av intervjuet at informanten som liten lengtet etter bekreftelse fra sin far, men aldri fikk det. I terapirommet opplevde hun at det var plass, tid og rom til alle deltagerne i gruppen, og at alle var like viktige og betydningsfulle. Begrepet likeverd kom også til uttrykk i et annet sitat:

*Uansett hva du sier så er det greit. Det er ingen av oss som er perfekte, ikke vi engang liksom..sant.*

”Vi” her er terapeutene. Hun viste til at hun fikk en følelse i møtene med terapeutene at heller ikke de var perfekte, og at det bidro til at hun følte det var lettere å åpne seg i samtalene. En annen informant snakker om at det hjalp å føle at hun tok del i samtalene. Hun refererte til et eksempel der hun hadde følt seg som en del av samtalen fordi hun var med på å kartlegge positive og negative utfall forskjellige valg hun kunne ta.

Informantene forteller flere ganger i løpet av samtalene hvordan språket i møtene er viktig for dem for at de skal føle at de forstår og blir forstått. Forskjellen mellom dem og terapeuter som fagfolk blir mindre da. En av informantene forklarer:

*Ikke noe vanskelig språk, ikke noe vanskelig ord, ikke noe terapeutisk ord, det er noe som alle kan forstå om du kommer der som 18 åring eller om du kommer der som 70 åring, så spiller det ikke noen rolle.*

Det som viser seg i små hverdagslige hendelser i terapirommet blir fremhevet som betydningsfullt for opplevelsen av likeverd for informantene. En av informantene beskriver en slik situasjon:

*Ja, det var en av de småtinga som gjorde at du følte deg litt mer hjemme og avslappende også. Det var litt sånn at ja når der var servert noe på bordet, når det var tomt for te vann, ja, gidder en av dere å bare gå å sette på tekopper, akkurat som om det var litt sånn.. eget miljø. Du var ikke..ansatt eller, det var ikke noe forskjell på oss. Bare gå og sett på tekopper du. Ja, og det gjorde det. Bare de småtinga der.*

#### **4.6 Oppsummering av funn**

Jeg har nå gjort rede for undersøkelsens funn. Vi har sett at noe av det som har hatt betydning for informantene er deres muligheter til å oppdage andre alternativer til måter å leve på. Signifikante andre er fremtredende i informantenes historier, og ser ut til å utspille en stor rolle i informantenes endringsprosesser. Opplevd trygghet og likeverd, vist gjennom språk og handling, løftes frem som generator for å få frem informantenes indre styrke til å få til en endring.

I neste kapittel vil jeg se på noe av det som er felles i funnene, og som svar på problemstillingen vurdere hvilke hypoteser funnene kan belyse som har gitt mulighet for informantene til å skape endring.

## 5 Diskusjon av funn og implikasjoner for praksis

Denne studien har handlet om hva mennesker som har brutt negative familiemønstre sier har vært nyttig i endringsprosessene sine. Her vil jeg drøfte noen av de sentrale funnene fra forrige kapittel med utgangspunkt i problemstillingen, presentert teori og aktuell forskning. Egne erfaringer og forståelsesramme vil også komme til syne i drøftingen. Til sist vil jeg se på studiens implikasjoner for praksis og videre forskning.

Det er noen tema som fremkommer av materialet som jeg velger å gi plass til i dette kapitlet fremfor noen andre. Basert på funnene og problemstillingen har jeg valgt ut tre hypoteser jeg vil drøfte:

- Å oppdage at det finnes en annen vei.
- Å oppdage at vi alle er i samme båt.
- Å oppdage at noe tenes i oss.

Disse hypotesene vil jeg drøfte og reflektere over om det kan være slik at informantene i undersøkelsen min har gjort slike oppdagelser. Videre om dette har vært nyttige forutsetninger for at de har klart å gjøre slike store endringer som å bryte mønstre er. Denne drøftingen omhandler flere systemer eller kontekster. Det som skjer i informantenes privatliv og i møte med terapeut blir begge fremhevet. Informantenes eget bidrag og terapeutens medvirkning i endringsprosessen er delaktig i alle tre hypotesene. Mitt hovedfokus er hvordan endringer i informantenes liv har blitt generert i begge systemene. Jeg forsøker derfor å diskutere med blikket på begge kontekstene. Videre finner jeg det relevant å drøfte språkets betydning for meningsdannelse under alle hypotesene fordi jeg har funnet det på tvers av materialet mitt. Terapeutenes fremtoning i møtene med informantene ble snakket om under intervjuene, men språket som meningsdannelse var ikke eksplisitt et tema. Implisitt i materialet ble det derimot tydelig under forfattelsen av dette kapittel etter hvert som funn ble gått gjennom på nytt. Da kvalitativ analyse handler om forståelse for materialet (Thagaard, 2009), velger jeg å ta det med som en del av drøftingen.

Det første jeg vil drøfte er om oppdagelsen av noe nytt, som alternativ til det som allerede finnes i informantenes liv, har vært av betydning for deres brudd med eksisterende mønstre.



## 5.1 Å oppdage at det finnes en annen vei.

Det jeg ønsker å diskutere under dette temaet handler om å bli kjent med andre alternativer som åpner opp for muligheter til andre valg. I materialet kommer det frem at samtlige informanter, på like eller ulike måter, oppdaget at det fantes noe annet enn det livet de levde. Refleksjonene om dette begynte hos den ene informantene allerede i 4 års alderen. Hos de andre kom refleksjonene ved 6-7 års alderen. Det å begynne på skolen, treffe andre barn, besøke andre familier og møter med terapeuter var medvirkende faktorer til ulike erfaringer og ny kunnskap om andre alternativer. Videre hjalp det dem til å se egen situasjon utenfra og til ikke å godta den situasjonen de var i som den eneste mulige. De tok valg for fremtiden basert på gamle og nye erfaringer.

Hva som gjør at den enkelte henter frem slike spesifikke ressurser at de evner å ta i bruk de livsalternativene de blir eksponert for, er ikke enkelt å svare på. Innenfor resiliensforskningen kan det å finne en annen vei forklares med informantenes resiliente handlinger. En longitudinell studie gjort av Werner og Smith (1982) støtter den måten å se det på. Studien vurderer typiske faktorer hos barn som fungerer godt, og lever godt, på tross av å ha opplevd kronisk motstand. Forskerne fant at det var særlig tre forhold som beskrev de resiliente barna. For det første hadde de positive personlige kvaliteter, normal intelligens, var sjarmerende og tiltrakk seg positive reaksjoner fra omgivelsene. For det andre hadde de evnen til å knytte følelsesmessige bånd til besteforeldre og andre i tillegg til foreldrene. Det siste forholdet handler om å ha tilgang til et ytre støtteapparat (i Bekkhus 2012). Funnene i denne studien kan utvides videre gjennom Svane og Mogensen (2010) sin forskning på mulige mekanismer bak mønsterbrudd og resiliens. Ifølge dem er ethvert menneske en aktiv medspiller i konstruksjonen av sin virkelighetsoppfatning. Funn i deres forskning beskriver en neural og mental reorganisering gjennom en konstant interaksjon mellom individet og omgivelsene. Slik kan man også forstå endringene hos informantene i min undersøkelse. Jeg undrer meg likevel over Svane og Mogensen sin bruk av begrepet ”medspiller”, og får forståelse gjennom mitt materiale og egne erfaringer med endringsarbeid, at informantene i mitt prosjekt ikke bare er medspillere, men aktive hovedspillere. De beskriver både egen innsats og samhandling med andre som hjelp til å ta alternative valg.

Det kan være interessant å se informantenes endringer og evne til å ta i bruk endringer ved hjelp av en annen tolkning innen resiliensforskningen, Antonovsky sitt begrep *Sense of*

*coherence* (SOC) (i Borge 2003). I begrepet ligger at mennesker har en begripelighet, håndterbarhet og mening som et gjensidig samspill, der meningsfaktoren er det viktigste for å mestre. Informantene fortalte at de kunne se fremover mot andre alternativer selv om det var ”*et helsike hjemme*”. Det kan tyde på stor grad av håndterbarhet for dem. Informantenes hverdager med venner, skole, jobb og hobbyer, kan i følge SOC i forskjellig grad ha gitt en kilde til personlig tilfredsstillende som gir mening i livet. Det siste punktet i SOC, forståelse, kan komme til uttrykk hos informantene i deres fortellinger om at de hadde refleksjoner omkring følelser og det som skjedde i dagliglivet. Begrepet *Sense of coherence* kan her forklare hvordan informantene overlevde, og klarte å finne det meningsfullt å gjøre noe med situasjonen sin, på tross av de store påkjenningene de hadde vært gjennom. Følgende sitat fra Nietzsche (fra ”*Twilight of the Idols*”, 1888) belyser hvordan informantene, og mulig andre i samme situasjon, klarer å finne styrke til å skape mening i tilværelsen: ”Den som vet hvorfor han lever, kan holde ut et nesten hvilket som helst hvordan”.

Når informantene bruker ordene ”*personlighet*” og ”*født sterk*” om seg selv og det de har bidratt med i endringsprosessen, kan det høres ut som om det er noe som er statisk. Slik jeg tolker betegnelsene ut fra hvordan informantene ordlegger seg i sine historier, er de mer en dynamisk forståelse om at vi *blir* hele tiden kontekstuell. Dette fordi de i tillegg har historier der de viser sårbarhet og endringer. Jeg tenker at en forståelse av deres betegnelser kan sees i sammenheng med begreper i forskning og begreper brukt i avsnittet over. Personlighet, egenskaper og evner på den ene siden trenger ikke å være motsetninger til resiliens, men kan gi ulike forståelser.

Mennesker utvikler seg best i et positivt definert miljø. Humberto Maturana (1987) nevner følgende viktige faktorer for utvikling og læring; kjærlighet; her forstått som en annen som ser dem og vil dem vel, forstyrrelse utenfra, og tid til refleksjon. Sett i lys av Maturanas forutsetninger, kan endringene i informantenes private og terapeutiske kontekst skyldes at det var ”kjærlighet” tilstede. Informantene beskrev at de opplevde trygghet og anerkjennelse fra andre mennesker. En passe forstyrrelse fra naboer, venner eller terapeut kan ha ført til refleksjon og utforskning av egen forståelsesmåte og fortolkning av verden. At informantene så noe annet hos andre enn det de visste om, og at de snakket om livet i terapirommet på måter de ikke hadde gjort før, kan være en slik forstyrrelse. Videre kan forstyrrelsen ha resultert i brudd med rutiner i egne tanke- eller adferdsmønstre. Den ene informanten beskrev hvordan endring i adferdsmønstre hadde påvirket henne. Refleksjonene rundt endringene ble

beskrevet som positive. Ut fra disse nye erfaringene kan det ha kommet nye refleksjoner som igjen førte til nye endringer av mønstre hun ikke ønsket å videreføre til sine barn. Slik kan refleksjonene ha blitt repetert, og elementene for endring og læring kan ha gitt ringvirkninger. Om forstyrrelsen hadde blitt for stor, hadde informantene ifølge denne teorien kunnet avvise forstyrrelsen. Hadde forstyrrelsen vært for liten, og for tett på deres eksisterende oppfattelse, kunne de ha oversett den. Dermed hadde de ikke sett noe nytt og muligheten for endring vært mindre. Det er rimelig å si at endringene, sett i et slikt lys, kan skyldes at informantenes livsverden har blitt passe forstyrret av mennesker de er trygge på, og at muligheten til refleksjon har vært til stede.

Samtlige informanter beskrev møter med terapeuter som positive for deres valg og endringsprosesser. Dette er, i mine øyne, et viktig funn. Forskning fra mange ulike fagfelt viser at gode menneskemøter kan bidra til forandringsøyeblikk, tillitsbygging og relasjonsbygging som virker helende (Fonagy 2004, Stern 2007, Wampold i Jensen 2008, Svane og Mogensen 2010). En måte å se endringene på, er at terapeutisk arbeid som har størst evne til å skape forandring, skjer her og nå. Det kan derfor være nyttig å se endringene i sammenheng med Stern (2007) sitt *Her og nå øyeblikk*. Som Stern beskriver, kan enkelte øyeblikkshendelser her og nå i terapirommet bli skjellsettende. Informantene beskriver slike hendelser og tillegger flere av dem avgjørende vekt.

Min forståelse av informantenes bruk av begrepet *personlighet* om terapeuten, er at informanten tolker begrepet og ilegger profesjonell adferd til personlighet. Slik jeg leser informantenes utsagn, handler informantenes beskrivelser ikke bare om personlighet hos terapeutene, men at terapeuten på profesjonelt vis ”leser” klienten med sitt kliniske skjønn og tilpasser arbeidsform til det som passer klienten best. Ved at terapeuter klarer å gripe øyeblikket som oppstår i møtet, kan det åpne opp for at den som søker hjelp finner ut at det finnes en annen vei.

Oppdagelsene som informantene har fått på ulike tidspunkt, på ulike måter av noe annet; oppdagelsen av at det fantes en annen vei å slå inn på for dem, kan betraktes som eksempel på den type ny informasjon som Bateson beskrev som en forskjell som gjør en forskjell (Lundby 1998). For mine informanter betydde denne nye informasjonen den forskjell at de faktisk endret sitt liv og brøt med gamle mønstre. Det er ikke bare å se andre måter å leve på som kan føre til ny informasjon. Språket kan også være ny informasjon (Andersen 2003).

Terapeuters evne til, og hjelp med språkliggjøring, kan føre til at man oppdager ny informasjon; nemlig måten man snakker om tingene på.

Jeg har nå diskutert i hvilken grad hypotesen ”å oppdage at det finnes en annen vei” har gitt betydning og inspirasjon. I det følgende vil jeg drøfte om måten informantene har møtt andre på, og blitt møtt på, også har bidratt til at de har kunnet gjøre endringer.

## 5.2 Å oppdage at vi alle er i samme båt

Det fremkommer av materialet, enten direkte eller indirekte, at opplevelsen av likeverd har vært essensiell for informantenes endringsprosesser. I dette ligger det at måten å bli sett av, utfordret av og ha fått omsorg av betydningsfulle andre, inkludert terapeuten, medvirket til valg de har tatt i løpet av livet. I tillegg har informantene historier som forteller at de har, eller har hatt, omsorg for andre som har hatt stor påvirkning på valg de har tatt. Dette kan tyde på at informantene selv er betydningsfulle andre for mennesker i sitt nettverk. Jeg vil på dette grunnlaget drøfte hypotesen og dens betydning for informantenes endringsprosesser ut fra begrepene signifikante andre, makt, likeverd og ikke vitende posisjon.

Informantenes historier vitner om opplevelser av likeverd både i forkant av at prosesser er utløst og i selve møtene med andre. I faglitteraturen benevnes gode omsorgspersoner eller rollemodeller utenfor familien som signifikante andre (Kvelling 2010). Videre påvirker det sosiale miljøet de tilhører måten mennesker blir sett på. Måten å bli sett på påvirker positivt når man ser sterke sider, ønsker og muligheter, og negativt ved å se begrensninger (Mead i DeJong og Kim Berg 2005). Dette kan relateres til synet på makt omtalt i teorikapittelet. Forskingen viser at det er mange som faller utenfor fellesskapet av ulike årsaker (Barn i Norge 2013). Feltstudien til Palludan (2005), støtter hypotesen ved at måten mennesker blir sett på og møtt på avhenger av vår utvikling. Det er derfor rimelig å si at signifikante andre, uansett hvilket sosialt miljø, kan ha en stor innvirkning på opplevelsen av likeverd. Dette fordi de kan åpne opp for ny kunnskap for dem som ønsker å komme ut av negative mønstre, og fordi de har muligheten til å gjøre en forskjell for andre ved sin væremåte og som formidler av andre verdier.

Informantenes handlinger og opplevelser kan skyldes naturlig utvikling og modning. Modning spiller en indirekte rolle ved at det finnes kritiske perioder hvor utvikling av

konkrete egenskaper avhenger av bestemte typer stimuli. Basert på informantenes historier om at prosesser er utløst i samhandling med andre, og min kunnskap om systemteori, tolker jeg det dit hen at informantenes handlinger og opplevelser av likeverd ikke kan skyldes naturlig modning alene.

Opplevelsen av likeverd i den terapeutiske relasjonen løftes opp av samtlige informanter. Samtidig som informantene forteller at de opplever likeverd i møtene og at det ikke var noen forskjell på dem og terapeutene, sier de også at de trengte å gå et sted for å få den rette kompetansen til å få hjelp til endringene. Det er et paradoks at informantene opplever likeverd når det i realiteten ikke er det i en terapeut-hjelpsøker relasjon. Historiene som fremkommer i materialet utspiller seg i en lavterskel frivillig kontekst. Selv om klientene oppsøker hjelp, vil relasjonen og maktforholdet være preget av asymmetri. Ofte kan kronglete kommunikasjonsspill vikle familiemedlemmene inn i problemer og symptomer (Hårtveit og Jensen 2004), og den som oppsøker hjelp trenger noe terapeuten har (Jensen og Ulleberg 2011); her faglig kunnskap. På bakgrunn av informantenes historier, tolker jeg det slik at informantene opplever likeverd på det mellommenneskelige (relasjonelle) plan, men ikke på det faglige (kompetansen). En forklaring kan være at de aksepterer ulikhetene i kompetanse fordi de ser at de trenger denne kompetansen. En annen forklaring kan være at de ikke har tenkt over begrepet likeverd på den måten før. Noen faktorer informantene opplever som likeverd, er bekreftelsen de får av seg selv som person gjennom atmosfæren i møtet og terapeutenes språkbruk. Dette kan kanskje fortelle noe om hvilke forventninger, og mulig også erfaringer, informantene har til at det brukes fagspråk i terapi. Dette minner meg og kanskje andre på at terapeuter har mening å by på i språket vi bruker. Språket terapeutene har brukt til å hjelpe informantene å språksette ulike deler av historiene sine, kan se ut til å hjelpe informantene til å endre sitt syn på fenomenene de opplevde som vanskelig. Endringene sett i et slikt lys er i tråd med den språkssystemiske tilnærmingen (Anderson 2003).

Terapeuters tilgjengelighet, både i og utenfor terapirommet, og deling av små historier og erfaringer fra eget liv vektlegges også av informantene for betydningen av likeverd i relasjonen. Det fikk informantene til ikke å føle seg mislykket eller annerledes; den ene uttrykker at det gir en følelse av at ”ingen er perfekte”. Jeg tenker de kan ha ment at de fikk en følelse av at alle var likeverdige som mennesker selv om de ga uttrykk for at de visste at de ikke var faglig likeverdige. Likevel fikk deres historier plass og betydning. Ifølge informantene åpnet terapeutenes måte å møte dem på opp for trygghet og anerkjennelse som

igjen førte til at de klarte å ha en dialog om vanskelige tema. Videre kunne de da ta stilling til endringer i livet. Dette støttes av tidligere forskning. Norcross (2002) viser til at en god relasjon er en forutsetning for aktivt endringsarbeid. Hubble, Duncan og Miller (1999 i Duncan 2012) sine forskningsresultater viser at terapeutens bidrag kan ha like stor effekt for endring som metodene som blir brukt i terapi. Mitt materiale og min drøfting over støtter, og samtidig utvider, også funn i Olkowska (2012) sin undersøkelse om terapeuters bruk av personlige historier som familierapeutisk intervensjon for å vise likeverd mellom seg selv og den som oppsøker hjelp. Videre bekrefter funnene mine Olkowska sine funn når det gjelder informantenes formuleringer om terapeutens bruk av ”*egen historie*” og ”*egne erfaringer*” fremfor begrepet ”*selvavsløring*” som blir brukt i engelsk forskning og av norske Per Jensen i hans doktorgradsavhandling ”*The narratives which connect...*”(2008). Begrepene informantene i min undersøkelse bruker sammenfatter med terapeutenes bruk av begrep i Olkowska sin undersøkelse. Også fokuset og hensikten med egne historier som fortelles deles; at ”*historien skal springe ut fra klientens historie, det skal alltid ligge en idé om at den er nyttig for klienten*” (Olkowska 2012:52). Mine funn og hypotese utvider i tillegg hva begrepene skal inneholde i praksis for å ha helbredende effekt, noe Olkowska og Roberts (i Olkowska 2012) etterlyser brukerkunnskap om.

En av informantene i denne undersøkelsen bruker begrepet ”*tvang*” når hun forteller at terapeuten fikk henne til å kjenne på følelser som genererte endringer. Tvang kan forstås på ulike måter. En måte er å drøfte begrepet ”*tvang*” som makt presentert i teorikapittelet. Selv om ingen av informantene brukte ordet ”*makt*” i samtalene, har begrepet blitt fremtredende for meg under analysen. Det kan være flere grunner til at de ikke snakker om det. For det første spurte jeg ikke om det, og for det andre kan det være at de ikke har reflektert over det. Makt har ofte en negativ klang fordi likhet er noe vi etterstreber. På tross av det har informantene en opplevelse av likeverd. Sett i lys av teorier om makt, kan terapeutene ha brukt sin maktposisjon som noe positivt fremmende for informantens vekst og utvikling. Dette kan for eksempel vises ved at hjelpsøkeres erfaringer anerkjennes på en likeverdig måte. ”*Tvang*” kan sees på en alternativ måte. Jeg får en forståelse av at innholdet i informantens definisjon av begrepet sammenfaller med terapeutens kompetanseutøvelse. Således støtter det studien til Agderforskning (NOU 2012:5) som viser til at potensialet i samarbeid i en hjelpesøker-terapeut relasjon synes å ligge på individnivå snarere enn på organisasjonsnivå. Mange av informantene i den undersøkelsen viser til kunnskapshull på

kompetanse, og kan være at nettopp kompetanse på hvordan bringe likeverd inn i relasjonen kan bidra til en endring for hjelpsøkere.

Måten terapeuten bidro til at informantene bearbeidet følelsene sine, og at det bidro til å styrke og aktivisere informantens egne ressurser, kan også tyde på at terapeuten viser respekt for informantene. Et slikt syn på respekt kommer til uttrykk i Empowerment begrepet slik Talseth (i Repstad 2004:62) beskriver det. Respekt er et mangetydig og utpreget kontekstuekt begrep. En måte å se det, er med uttrykket "re-spekere" omtalt i teorikapittelet (Øverland 2014: 45). Det er et uttrykk for ikke-vitende posisjon. Ved å se endringene til informantene på den måten, kan det bety at terapeuten ikke stoler på sitt eget førsteinntrykk i møte med dem, men undersøker nærmere ved å spørre mer, ved å se nøyere og henvende seg flere ganger. Det kan forklare hvordan terapeuten tør å presse på for å se hva som kan frigjøres hos klienten. Ved at terapeuten bruker sin kunnskap om å skulle kjenne på følelser og hvilken vekst som kan ligge i det for ny refleksjon, kan tenkes bidra til en endring. Dette kan tyde på at det ikke nødvendigvis er ny kunnskap som åpner for endringen. Informantene kan ved å utforske sine egne ressurser, og sammen med terapeuten klare å se sin egen kompetanse, som igjen kan øke troen på at hun vil klare seg (Anderson 2003). Det er rimelig å si at den måten å se det på vitner om en gjensidig respekt ved å unngå å tre løsninger ned over hodet på hjelpsøkere. Læring av nye måter å håndtere vanskelige tema på fungerer ofte best når hjelpsøkeren får hjelp til å oppdage det selv.

Slik jeg leser materialet, kan tvang også forstås som at terapeuten "holder klienten fast" i et gyllent øyeblikk, for å forbli i 'her og nå' slik at prosess kan skje. Det kan tyde på at det ikke er en utvendig ekspertrolle det dreier seg om her, men en opparbeidet erfaring og ekspertise som gir trygghet til å vite hva man kan gjøre når de gylne øyeblikkene kommer. Dette kan med andre ord forklare som en modighet hos terapeuten som kommer av trygghet. I studien til Anderson m fl (2009 i Bargmann 2013) kom det frem at kunnskap om hvordan terapeuter håndterer utfordrende interpersonelle situasjoner med hjelpsøkere, viste seg å korrelere med effekt av terapien. En annen studie gjort av Ericson m fl (2006 i Bargmann 2013) som omhandler utvikling av ferdigheter på ekspertnivå kan sees i sammenheng med dette. Studien konkluderer med at de dyktigste terapeutene trener på spesifikke områder de vil bli bedre på sammen med en coach som konstant pusher terapeuten ut av sin *comfort zone*. Treningen blir gjort ikke-dømmende, men som en konkret tilbakemelding for å sørge for at treningen følger opp mål som gjør at terapeutenes prestasjoner fører til en forbedring. Så hva er det terapeuter

har å tilby som kan gi en opplevelse av likeverd som fører til endringer hos hjelpsøkere? Ut fra mitt forskningsmateriale, presentert teori og min erfaring, ser det ut til at det er i spenningsfeltet mellom rollen som undrende medspiller og rollen som ansvarlig og intervenserende terapeut potensialet ligger.

Jeg har nå diskutert i hvilken grad hypotesen ”å oppdage at vi alle er i samme båt” har vært medvirkende til at informantene ikke har følt seg så alene og annerledes, men at de har følt likeverd i møtene med andre som medvirkende faktor i endringsprosessene sine. Nå vil jeg gå over til å se på hva det er som kan ha medvirket til at informantene oppdaget en form for kraft eller ressurs de hadde i seg selv.

### 5.3 Å oppdage at noe tenner i oss.

Under dette punktet vil jeg diskutere det som vekkes i informantene som gjør at de vil ha et annet ideal enn det som er utgangspunktet deres. Dette handler om en oppdagelse som oppstår i dem, som kommer frem i samhandling med andre, og på en eller annen måte tenner noe i dem som gjør at endringer oppstår. Informantenes individuelle historier viser at de alle har en stor handlekraft til å gjøre en endring. De har alle eksempler på at de trekker frem noe i dem selv der de aktivt har gått inn for å gjøre noe annerledes. Det kan virke som om drivkraften deres var at de levde sitt liv uavhengig av hva som skjedde innenfor husets fire vegger, og at de klarte å se hvilken vei de ikke ville gå. Hvordan de klarte det, kan forstås på ulike måter.

Noe som spesielt utmerker seg i materialet er når informantene snakker om sine foreldre. Samtlige endringsprosesser ser ut til å ha startet i skolealder og samtidig med at de begynte å sammenligne seg med sine foreldre. Sitatet ”*jeg ville ikke bli som min mor/far*” går igjen. Materialet gir en forståelse av at nettopp det er *et vendepunkt* i livet som gir kraft til å ta sats for endring. En måte å se dette på kan være å se informantenes ”tenninger” sett i lys av sosial kapital (Rønning og Starrin 2009). Ved å få kjennskap til trygge sosiale bånd og dermed kjennskap til andre normer og verdier, kan informantene på den måten ha fått tilgang til andre alternativer som har vekket noe i dem. Når informantene i tillegg får tilbakemeldinger fra signifikante andre på deres nye idealer, forteller de at det ga dem bekreftelse på at ”*Det var ikke meg det var noe galt med*”. Dette ga motivasjon til å tenke på konsekvenser av veiveld de kunne ta, og endre egen adferd. Det kan forstås som at integrering av nye holdninger og verdier har vært selve motivasjonen til endring. En alternativ forklaring på hvorfor noe



vekkes i dem finner jeg i deres evne til refleksjon over eget liv, i faglitteraturen omtalt som *mentaliserings* (Killen 2013).

Vilje til å ville noe annet kan også forankres i resiliensforskning som personlig egenskap eller en resilient handling (Elsborg 1999). Begreper informantene selv omtaler som avgjørende ved seg selv for endring er *”personligheten”* og *”egenskapene”* de har i seg. Spesielt går begrepene *”selvinnsikt”*, *”sta”*, *”direkte”*, *”stolt”* og *”ærlig”* igjen. Deres omtale av terapeutene om at de er *”til å stole på”*, og informantenes budskap om at *”du må ikke love noe du ikke kan holde”*, kan sammenlignes med det informantene indirekte fremhever om seg selv gjennom deres fortellinger. Det kan tolkes som at disse egenskapene, eller resiliente handlingene sammen med verdier har drevet informantene til å opprettholde sine løfter til seg selv. Løfter om å ikke bli som sine foreldre. Annet som fremkommer av materialet som motivasjon og drivkraft til å opprettholde endringene, er å klare å rekke ut en hånd for å be om hjelp, opplevelsen av mestring og å klare å motta tilbakemeldinger fra signifikante andre på endringer. Å klare å være åpen for kunnskap hos terapeut om de vanskelige situasjonene informantene står i, og å ta imot bekreftelse på at *”det er ikke min feil”* at mamma og pappa har tatt de valgene de har gjort, har fått bort skammen. Mulig er det skammen som har vært drivkraften i informantenes endringer. Ifølge Holmgren (2014, 65) er skam uttrykk for at noe annet er viktig. Informantene ser ifølge dette ut til å ha hatt evne til å finne det andre som er viktig. Forskning viser at det er gradbøyninger av mønsterbrudd, og at endringer skjer i kvalitative sprang (Eirnæs 2010). Informantene i denne undersøkelsen bekrefter at endringene deres skjer i slike sprang. Å be om hjelp kan være sårbart og skamfullt. Informantene forteller om hvordan en anerkjennende holdning og faglig profesjonalitet fra terapeuter har betydning for at de våger å utfordre seg selv. Om de ikke hadde tort å be om hjelp, og oppdaget at hjelpen var nyttig, hadde endringene om mulig ikke skjedd.

Glede og stolthet over å ha brutt negative familiemønstre karakteriserer mange mønsterbrytere. Det gjelder også mine informanter. Historiene deres kan minne om eventyret om Askepott, som gikk gjennom mye vondt i sin oppvekst, men til sist endte med å få sin prins og halve kongeriket. Selv om det går mønsterbrytere godt, dukker smerten forårsaket av en traumatisert barndom gang på gang opp i livet deres. Det kommer også til uttrykk i mine informanternes fortellinger. Det som også viser seg i fortellingene deres er at de har hatt livsvilje og mot til å gripe muligheter som viser seg. En slik mulighet kan være et annet

menneske som viser dem at verden kan se annerledes ut, og at tingene kan gjøres på andre måter. Dette støttes av forskningen til Svane og Mogensen (2010).

Et annet menneske kan også være det som har gitt drivkraft til endringene ved å se det i lys av Maturana (1987) sin teori om individets utvikling og læring. Slik dette kan forstås, har informantene vært i en pågående prosess ved å få akkurat passe forstyrrelser i størrelse og kompleksitet slik at de passer til informantenes kunnskap og personlighet eller resiliente handlinger. De har også hatt et læringsrom, her sammen med andre signifikante andre, og mulighet til å trekke seg tilbake og reflektere over det som skjer. I et system der informantene oppnår den anerkjennelse og aksept som motvirker at informantene ikke blokkerer for læring av frykt for å feile, oppstår noe nytt. Graden av informantenes autonomi og anvendelse av ny kunnskap vil jeg også argumentere for kunne være en forstyrrelse, da de ser ut til å ha utvidet sin kunnskap om moralske verdier som kan ha vært en drivkraft i deres endringer.

Ny kunnskap som drivkraft kan også forklares innenfor teori om terapeutisk praksis.

Terapeutisk praksis skal både evne å oppløse eller dekonstruere det problematiske, samt evne å skape fortellinger omkring det ressursfylte eller det livgivende (Holmgren 2014).

Reflekterende prosesser, eller refleksjoner om refleksjonene, er en slik terapeutisk intervensjon som kan forklare informantenes handlinger (Andersen 2003).

Til sist vil jeg drøfte informantenes omsorg for andre som en drivkraft til endring. Det kommer sterkt til uttrykk i materialet at det har vært viktig for dem å ha noen å ta vare på. Metaanalyser (Nimer og Lundaht 2007 i Borge, Martinsen og Moe (2011) og oversiktsartikler (Barker og Wolen 2008, Knight og Herz 2009 i Borge, Martinsen og Moe (2011) viser til betydningen av dyr for menneskers psykiske helse. Det er en økende interesse for dette forskningsområdet. Bruk av hest i terapi har til nå vært lite utforsket (Jeanette Lysell i Borge m fl 2011). En av informantene i min undersøkelse understreket at hennes omsorg for hest og andre dyr hadde reddet henne. Således kan det gi et interessant innspill til den økende interessen for feltet. Innen resiliensforskningen kan omsorgen for andre forklares med at å oppleve å ta kontroll, ta ansvar, være aktiv og kjenne seg til nytte være faktorer som bidrar til økt selvfølelse og kompetanse. Å yte hjelp og omsorg til andre kan derfor være ett bidrag til økt resiliens og endring hos mennesker som lever under vanskelige oppvekstvilkår (Borge 2003).

Som jeg har drøftet i denne hypotesen, kan det være mange forståelser av hva som har vært drivkraften for informantenes veivalg og endringer. Uansett hvilken forståelsesmåte man velger å se det på, vil erfaring med egen handlingskompetanse påvirke i hvilken grad en person opplever mestring. Det kan se ut til at egen tro på at de kommer seg gjennom, og en opplevelse av at de har det som trengs inni seg til å greie å skape et nytt og annerledes liv, er det som gjør de sterke nok til å overleve det vanskelige.

#### **4.4 Oppsummering drøfting**

Det kan se ut til at informantene har gjort slike oppdagelser som hypotesene fremstiller. Videre kan det se ut til at nettopp disse oppdagelsene og erfaringene av dem har vært nyttige, for ikke å si avgjørende forutsetninger, for dem i deres endringsprosesser. Slik jeg ser det, er ikke en av hypotesene nyttig alene for endringsprosessene, de ser ut til å være innvevet i hverandre og gå parallelt underveis i prosessen. Videre ser de ut til å utgjøre en helhet som sammen gjør en forskjell for informantene. Man kunne formulere en livssyklusteori som at foreldres oppgave er å oppdra barn til å oppdra barn. Mange trenger hjelp til dette, og det er aldri for sent å gi den hjelpen. Jeg vil hevde at det viser denne studien.

#### **5.4 Implikasjoner for praksis**

Med utgangspunkt i min undersøkelse, vil jeg peke på noen utvalgte implikasjoner og konsekvenser for praksis.

Den første er at terapeuter på lavterskelnivå bør fortsette å være et satsningsområde. Informantene i denne oppgaven forteller at de har hatt utbytte av samtaler, både i grupper og individuelle samtaler. Mine funn sier noe om at opplevelsen av likeverd og hjelp til å bli kjent med andre alternativer gjennom dialog, har vært nyttig for dem. Dette gir anerkjennelse til terapeuters dyktige arbeid og betydning for at klienter opplever seg verdsatt og respektert når de oppsøker terapeuter. Det viser også at slik terapi kan forebygge dyre helsetjenester og gi utsatte mennesker muligheten for å oppnå et liv med flere muligheter og større livskvalitet,- ja, kanskje også i neste generasjon.

Det andre er at det kan være nyttig å evaluere samarbeidet i hjelpsøker-terapeut relasjonen etter måloppnåelse sammen med den som søker hjelp. For terapeuter som ikke gjør det allerede, kan en slik praksis kan gi enda mer innsikt i, og flere viktige bidrag til, hva som

bidro til endring. I forlengelsen av dette vil det også være hensiktsmessig at terapeuter evaluerer egen praksis. Det finnes et stort potensial til endring hos alle. Ved å finne ut hva man er god og mindre god på, kan terapeuter øve seg opp til å bli enda bedre. Arbeidsgivere bør i tillegg legge til rette for at terapeuter får veiledning. Veiledning vil kunne hjelpe terapeuter ut av sin komfort sone, og dermed bli enda tryggere til å gripe øyeblikket som oppstår som mulighet for endring. Dette kan fortsette å gi nye muligheter innenfor arbeid på forebyggende nivå, og kanskje være med på å bedre levekårene på sikt for enda flere mennesker.

For det tredje anbefales at det rettes mer fokus på arbeid med aldersgruppen 6 til 15 år. Det satses allerede mye på arbeid i aldersgruppen 0 til 6 år (tidlig innsats). Det er også mye ressurser satt inn i forebyggende tiltak for ungdom. Ifølge Meld. Stl 30 (2011-2012) konkluderer flere studier med at alderen i mellomskoletrinn trenger mer oppmerksomhet. Mine studier peker på det samme. Informantene forteller at venner la merke til at det var noe som ikke stemte hjemme hos dem allerede når de var små. Jeg undrer meg på hvor de voksne var som skulle ha sett. Ingen så, og ingenting skjedde før informantene selv var gamle nok til å ta initiativ. En mulighet til å gjøre noe med det, kan være mer voksentetthet i skolen på mellomtrinnet. I noen kommuner er det allerede terapeuter i skolen. Oppmerksomheten bør settes inn der slik at barn som mine informanter kan bli sett og få gitt muligheten til nye alternativer tidligere.

For det fjerde kan det være hjelpsomt å bruke de fleste anledninger til å tydeliggjøre hvilket potensial som ligger i signifikante andre og deres medvirkning til at det blir mulig å bryte negative familiemønstre. Det er mange som har muligheten til å se hva som skjer i familier om vi bare tør å se, og tør å handle. Opplysningsarbeid kan gjøres i form av foredrag, informasjon på foreldremøter og artikler om hvilket medansvar vi alle har som signifikante eller potensielle signifikante andre.

## **5.5 Fremtidig forskning**

I arbeidet med denne undersøkelsen er jeg blitt oppmerksom på flere områder og temaer som videre forskning kunne interessere seg for.

Fortsatt og utvidet forskning på hvordan mennesker med vanskelige oppvekstvilkår likevel klarer seg bra, kunne gi kunnskap til å forme både preventive og kurative nye tiltak.

Studien min viser at det aldri er for sent å gi hjelp til å snu negative mønstre. En interessant videre forskning ville være en longitudinell studie av noen av den type informanter jeg har i denne studien, og hvordan det går med deres foreldreskap og deres barn når de vokser opp. Det ville vært interessant å se om det viser seg at den terapeutiske hjelp de fikk, også har virkning for deres barn.

Jeg har fått mer innblikk i og interesse for diskurser gjennom denne undersøkelsen. Hvilke diskurser terapeuter har om hvordan en forelder skal være, hadde vært interessant å forske på. Forholdet mellom terapeuters diskurser og diskurser man kan lese ut av barnevernloven, ville også vært et interessant forskningstema, fordi oppfattet avstand mellom disse diskursene, stor eller liten, ligger ofte til grunn for problematisk samhandling.

## 6 Avsluttende kommentar

Når jeg nå er ferdig med denne undersøkelsen, kommer jeg til å tenke på hvor godt jeg egentlig forstår de menneskene som kommer for å få hjelp. Jeg tenker også på hvor ofte min forforståelse og min kulturelle forforståelse kommer i veien for den gode nok forståelse, og dermed den beste hjelpen. Kanskje jeg først må begynne å endre meg selv slik at jeg kan bidra til å bringe frem et potensial og et endringshåp hos andre.

## Referanser

- Anderson, H. (2003). *Samtale, språk og terapi: et postmoderne perspektiv*. København: Hans Reitzels forlag.
- Anderson, H. and Goolisihian, H. (1988): *Human systems as Linguistic Systems: Preliminary and Evaloving Ideas about Implications for Clinical Theory*. *Family Process* , 27, s. 371-393
- Andersen, T (2002). Et samarbeid, av noen kalt psykoterapi. I: M. H. Rønnestad (red.) og A. von der Lippe (red.). *Det kliniske intervjuet*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Andersen, T. (2003). *Reflekterende prosesser: samtaler og samtaler om samtalerne*. 2.utg. København: Dansk psykologisk forlag.
- Bache-Hansen, E. og Hydle, I. (2010). Sosial kapital: Ny kunnskap om barns og unges tilværelse og utviklingsforløp – et grunnlag for politikktutforming. I: E. Backe-Hansen & I. Hydle (red.). *Sosial kapital og andre kapitaler hos barn og unge i Norge*. Oslo: NOVA
- Bargman, S: (2013). Familieterapiens fremtid – terapeuten mellom evidenskrav og utvikling. *Fokus på familien*, 2013 (2): 136 - 152
- Bekkehus, M. (2012). Resiliens - Hvorfor klarer noen barn seg på tross av risiko? *Tidlig intervensjon*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet 14.01.2016 fra <http://tidligintervensjon.no/Tema/Barn/Barnehage/Fagtekster/Resiliens---Hvorfor-klareren-noen-barn-seg-pa-tross-av-risiko/>
- Bentsen A. og Møller G.(2014). *Ung i Region Sør- en analyse av regionale Ungdata tall*. Skien: Kompetansesenter rus - region sør,
- Borgestadklinikken (KoRus – Sør). Hentet 24.04.2015 fra: <http://borgestadklinikken.no/files/84404-Rapport-Ungdata-endelig-versjon.pdf>
- Borge, A. I. Helmen (2010). *Resiliens: risiko og sunn utvikling*. 2 utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Borge, L., Martinsen, E.W. og Moe, T (red.) (2011). *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi*. Bergen: Fagbokforlaget
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. I: J. Richardson (red.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press.
- Dallos, R. and Vetere, H. (2005). *Researching Psychotherapy and counseling*. England: Open University Press.
- Damsgaard, H. L. (2010). *Den profesjonelle lærer*. Oslo: Cappelen Damm
- DeJong, P. og Berg, I. Kim (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Duncan, B.L. (2012). *Bli en bedre terapeut*. Oslo: Gyldendal akademisk

- Ejrnæs, M. (2010). Mønsterbyder – et positivt signal uden mening. I: J.B. Sørensen (red.). *Mønsterbrud i opbrud*. Fredrikshavn: Dafolo A/S
- Eklund Nilsen, A. C., Wærdahl R., Svarstad C. (2012). Fou rapport type nr 8/2012. *Barns levekår og hverdagsliv i Agder. Delrapport 2*. Kristiansand: Agderforskning. Hentet 24.04 2015 fra: [http://www.agderforskning.no/reports/fou08\\_2012-barns\\_levekaar.pdf](http://www.agderforskning.no/reports/fou08_2012-barns_levekaar.pdf)
- Elsborg, S., Hansen T.J, og Hansen V.R. (1999). *Den sociale arv og mønsterbrydere*. København: Danmarks Pædagogiske Institut.
- Everett, E.L, Furseth I. (2012). *Masteroppgaven. Hvordan begynne – og fullføre*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Gergen, K.J. (2009). *An invitation to Social Construction*. SAGE Publications.Ltd.
- Gustavsen, K.(2013). Sosiale ulikheter i oppvekst – fokus på barnefattigdom. *Barn i Norge 2013. Barnefattigdom og utenforskap: (22-37)*.
- Honneth, A. (2006). *Kamp om anerkjennelse – sociale konflikters moralske grammatikk*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hubble, M.A., Duncan, B.L. & Miller, S.D. (1999). *The Heart & Soul of Change*. Washington: American Psychological Association
- Høyer, M. og Stenstrup, C. (2010). Mønsterbrydning i et tilknytningsteoretisk perspektiv. I: J.B. Sørensen (red.). *Mønsterbrud i opbrud*. Fredrikshavn: Dafolo A/S
- Hårtveit, H. og Jensen, P. (2004). *Familien pluss én. Innføring i familierapi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Jensen, Per (1994): *Ansikt til ansikt*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Jensen, P. (2008). *The Narratives which connect... : a qualitative research approach to the Narratives which connect therapists' personal and private lives to their family therapy practices*. London: University of East London. (Doctorate of Systemic Psychotherapy). Hentet 23. mai 2016 fra: <http://hdl.handle.net/11250/99098>
- Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene: kommunikasjon i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Killén, Kari. (2013). *Barndommen varer i generasjoner. Forebygging er alles ansvar*. 3.utg. Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, M. og Lien, C. (2011). *Nå-øyeblikket som endringsmekanisme i psykoterapi*. Bergen: Universitet i Bergen (Hovedoppgave i psykologi). Hentet 21. mars 2016 fra: [http://docplayer.no/4489892-Det-psykologiske-fakultet-na-oyeblikket-som-endringsmekanisme-i-psykoterapi.html#download\\_tab\\_content](http://docplayer.no/4489892-Det-psykologiske-fakultet-na-oyeblikket-som-endringsmekanisme-i-psykoterapi.html#download_tab_content)
- Kvello, Ø. (2010). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal akademisk



- Lambert, M.J. (2004). *Handbook of psychotherapy and behaviour change*. New York: Wiley
- Lambert, M.J. (2010). *Prevention of treatment failure: the use of measuring, monitoring, and feedback in clinical practice*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Lundby, G. (1998). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Tano Aschehoug.
- Læg Reid, S. og Skorgen, T. (2006). *Hermeneutikk - en innføring*. Oslo: Spartacus.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 3. utg. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Maturana, H. R. og Varela, F.J. (1987). *The tree of knowledge*. Boston: New Science library
- Meyer, T og Østergaard Nielsen, M (2008). *Læring og læreprosesser i medarbejderudviklingssamtalen mellem leder og medarbejder med afsæt i systemisk tænkning*. Aalborg: Aalborg Universitet (Master i Læreprosesser). 23. februar 2016 fra: [http://projekter.aau.dk/projekter/files/16313698/MLP\\_07\\_Masterspeciale\\_M\\_TM\\_d\\_15\\_12.08.pdf](http://projekter.aau.dk/projekter/files/16313698/MLP_07_Masterspeciale_M_TM_d_15_12.08.pdf)
- Nietzsche, F. (1888). *Twilight of the Idols*
- Norcross, J. (2002). Empirically supported therapy relationships. I: J Norcross (red.), *Psychotherapy relations that work*. Oxford University Press, Inc.
- Nordhagen R. og Grøholt E.K (2007). *Unicef rapport – barns helse i rike land*. Oslo: Folkehelseinstituttet. Hentet 24.04.2015 fra: <http://www.fhi.no/artikler/?id=64277>
- Olkowska, A. (2013). Fortsettelsen av jakten på x-files. *Fokus på familien*, 2013 (2): 117 - 135
- Olsen, T.S., Jentoft, N og Jensen, H.C. (2009). *Et liv jeg ikke valgte. Om unge uføre i fire fylker*. Kristiansand: Agderforskning.
- Olsen, T.S. og Jentoft, N (2013). *En vanskelig start. Om tidlig innsats og tverretattlig samarbeid for å forebygge ung uførhet*. Kristiansand: Agderforskning.
- Palludan, C. (2005). *Børnehaven gør en forskel*. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.
- Repstad, A. (2004). *Angst*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning
- Rønnestad, M.H og Reichelt, S. (2011). *Veiledning i psykoterapeutisk arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rønning, R og Starrin B. (2009). *Sosial kapital i et velferdsperspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Røkenes, O. H. og Hanssen, P. (2012). *Bære eller bryte*. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget

- Sommer, D. (2010). Hva er resiliens? I: J.B. Sørensen (red.). *Mønsterbrud i opprud*. Fredrikshavn: Dafolo A/S
- Stefansen, K. (2007). Familiens rolle i reproduksjonen av ulikhet. Kunnskapsbidrag fra kvalitative studier av forelderskap. *Sosiologisk tidsskrift*, 15:245 – 264.
- Stern, D. (2007). *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Sletnes, K.B. (2015.12 mai). Forståelse. *I store norske leksikon*. Hentet 24 mai 2016.
- St.meld nr 31 (2006-2007). *Åpen, trygg og skapende hovedstadsregion — Hovedstadsmeldingen*. Oslo: Kommunal- og regionaldepartementet.
- St.meld nr 35 (2007-2008). *Mål og mening — Ein heilskapleg norsk språkpolitikk*. Oslo: Kultur- og kyrkjedepartementet.
- Svane, V. og Mogensen, J (2010). Mønsterbrud trods traumer i hjerne og sind. I: J.B. Sørensen (red.). *Mønsterbrud i opprud*. Fredrikshavn: Dafolo
- Svartdal, F. (2011, 19. desember). Utviklingspsykologi. I Store norske leksikon. Hentet 10.05.16 fra <https://snl.no/utviklingspsykologi>
- Svendsen, B. og Torverud, R. (2009). Gjensidig observasjon: Om innledningsfaser i barneterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 2009 (46): 843 - 849
- Sørensen, J. B. (2010). Trivsel og mistrivsel i et mønsterbyggende perspektiv – præsentation af trivselslinialen. I: J.B. Sørensen (red.). *Mønsterbrud i opprud*. Fredrikshavn: Dafolo
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Thalseth, R: (2013) Forord. *Barn i Norge 2013. Barnefattigdom og utenforskap*:6-7
- Thorød, A. B. (2010). Sosial kapital mellom generasjoner og nærmiljø – en kunnskapsoversikt. I: E. Backe-Hansen & I. Hydle (red.). *Sosial kapital og andre kapitaler hos barn og unge i Norge*. Oslo: NOVA
- Vygotsky, L. (1962). *Thought and language*. Cambridge, Mass: MIT Press
- Wittgenstein, Ludwig. *Filosofiske Undersøkelser*. Oslo: Pax, 1997.
- Ølgaard, B (1991). *Kommunikasjon og økomentale systemer*. Odense: AiO Tryk
- Øverland, S. (2014). Betydningen av den ene. I: V.U. Vallesverd og I.K. Thorsen (red.). *I for store sko. En tekstsamling om barn i omsorgsroller*. Stavanger: Hertervig Forlag

## Vedlegg 1

# Invitasjon til deltakelse i intervju i forbindelse med en masteroppgave

Vil du fortelle om dine erfaringer?

3-5 personer over 18 år som har hatt kontakt med forebyggende tjenester på Sørlandet vil bli spurt om å delta. Du og de andre som blir spurt om å delta er valgt ut fordi dere har brutt negative familiemønstre, og jeg trenger hjelp av dere for å finne ut hva dere opplevde som nyttig i endringsprosessen.

### **Tema: Hvordan å bryte reproduksjon av negative mønstre i familier**

Jeg heter Torunn Bie. Til daglig jobber jeg i Forebyggende tjenester for barn, unge og familier i Arendal Kommune. Ved siden av jobben min, er jeg for tiden student ved Diakonhjemmets Høyskole i Oslo, der jeg tar en mastergrad i familierapi og systemisk praksis.

I den forbindelse skal jeg skrive en oppgave jeg har valgt å basere på en kvalitativ undersøkelse. Jeg blir veiledet av Hans Christian Michaelsen ved Diakonhjemmet høyskole. Denne forskningen vil bli til en masteroppgave som er planlagt ferdig i juni 2016.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

### **Informasjon om prosjektet mitt:**

Levekårsundersøkelsene i Agder viser at mange unge mennesker ikke er i jobb eller annet dagtilbud. Samtidig viser studier at levekårsutfordringene er større i Agder enn ellers i landet, og at utfordringene og bekymringene har vedvart over tid. Ofte er de sosiale forskjellene uttrykk for sosiale levekår mange år tilbake i tid.

Ut ifra dette og mine egne arbeidserfaringer, har jeg blitt nysgjerrig på hva som bidrar til å bryte negative familiemønstre. Videre hva som hjelper den nye generasjonens muligheter for å bryte repeterende negative mønstre.

Problemstillingen min er slik: "Hva opplever mennesker som har brutt negative familiemønstre som nyttig i endringsprosessen?"

### **Ønsker kontakt med:**

Jeg ønsker kontakt med personer som har opplevd å bryte negative familiemønstre. Videre ønskes at personene har vært i kontakt med en terapeut/hjelper på

lavterskelnivå. Dvs ikke spesialisthelsetjenesten, men et sted man ikke trenger henvisning eller saksbehandlingstid for å få hjelp.

### **Hva skjer hvis du sier ja:**

- Jeg foretar et intervju på ca.1-1 1/2 time. Vi avklarer tid og sted for intervjuet sammen. Jeg har laget en intervjuguide, men vil likevel prøve å ha en så åpen samtale som mulig. Under intervjuet vil jeg bruke båndopptaker og ta notater.
- Alt som blir sagt under intervjuet er konfidensielt, og informanter vil holdes anonyme. Jeg kommer selv til å foreta transkripsjonene/skrive ned intervjuene i etterkant. Veileder vil ved behov få innsyn i transkripsjonene.
- Alle opplysninger vil bli nedlåst.
- Deler av intervjuene og funn jeg gjør, vil bli brukt og presentert i masteroppgaven. I oppgaven vil alle som deltar være anonyme, det vil si at ingen får vite hvem som har deltatt eller hvem som har sagt hva. Notater og lydbåndopptak fra intervjuet, samt transkripsjonene, blir slettet umiddelbart etter at oppgaven er godkjent, senest 31.12.2016.

### **Å delta:**

- Hvis du ønsker å delta må du skrive under på informert samtykke.
- Du kan når som helst trekke deg uten begrunnelse for dette. Opplysningene jeg har fått vil ikke bli brukt, og opplysningene vil da bli slettet umiddelbart.

Jeg håper du vil ta deg tid til å delta og fortelle om dine erfaringer. Dersom du kan tenke deg å delta i prosjektet, ber jeg deg om å undertegne og returnere vedlagte samtykkeerklæring så fort som mulig.

Hvis det er noe du lurer på, kan du ringe meg på 47 45 13 06/977 08 850, eller sende en e-post til [torunn.bie@arendal.kommune.no](mailto:torunn.bie@arendal.kommune.no)

Vennlig Hilsen

Torunn Bie

## Vedlegg 2

### Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæringen kan sendes til:

[torunn.bie@arendal.kommune.no](mailto:torunn.bie@arendal.kommune.no)

eller

Torunn Bie

Forebyggende tjenester for barn, unge og familier

P boks 123

4891 Grimstad

Jeg har mottatt invitasjon og informasjonsskrivet om masteroppgaven med tema:

**”Hvordan å bryte reproduksjon av negative mønstre i familier”,**

og jeg samtykker i å delta i prosjektet. Jeg samtykker i at uttalelser fra intervjuene kan refereres i masteroppgaven og i eventuelle artikler og presentasjoner i forbindelse med prosjektet. Jeg gir også tillatelse til at prosjektets veiledere, som også er underlagt taushetsplikt, kan få lese materialet.

Jeg vet at informasjon som kommer frem i intervjuet vil bli anonymisert. Jeg vet også at jeg når som helst kan trekke meg uten noen forklaring, og også be om at innsamlede data slettes.

Dato:

Signatur:

## Vedlegg 3

### Intervjuguide

#### Innledning:

- Presentere meg selv, prosjektet og undersøkelsen, hovedtemaene vi skal snakke om, henvise til informasjonsskrivet
- Informasjon om intervjuet; anonymitet, oppbevaring av informasjon og at data vil bli ødelagt etter prosjektet er avsluttet, at informanten kan reservere seg fra å svare på spørsmål, at informanten kan trekke seg når som helst uten grunn
- Bakgrunnsopplysninger informant: alder og kjønn

#### Innledende spørsmål:

- Hva er det som får deg til å sitte her og dele livshistorien din med meg og mitt prosjekt?
- Kan du si litt om dine familieforhold, og hva var det med dine foreldre som du ikke ønsket å føre videre?
- Hvor gammel var du da du merket at noe ikke var som det skulle?
- Hva var det som gjorde at du ikke gikk i dine foreldres fotspor?/ Hva motiverte deg til å bryte ut av familiemønsteret?
- Evt oppfølgingsspørsmål: kan du si litt mer om det? hva opplevde du?

#### Tema: endring:

- Når og hvor oppdaget du at du ville endre noe?
- Var det noe spesielt som bidro til disse endringene?
- Kan du fortelle hva som førte til en endring for deg?
- Kan du beskrive en endring slik du opplevde den?

#### Tema: informantens ressurser:

- Var endringen planlagt eller noe som bare kom? Fortell om den første gangen du la merke til det /prosess mot endring.
- Hva tror du at du gjorde for å hjelpe til at endringen kunne finne sted?
- Hva var det i deg som gjorde at du klart å bryte, å ikke føre videre? Hvem har lært deg det?
- Hvor lang tid tok det fra du skjønnte du ville endre noe til du merket endringen?
- Hva var følelsen din da du merket at du hadde endret på noe?

- Evt oppfølgingsspørsmål: jeg har lagt merke til at du bruker det (eller det) ordet, hvis du skulle lete etter noe mer i ordet, hva ville du da finne?
- Hva har du gjort for å holde på endringene, evt hva har hjulpet deg til å holde på endringene?

**Tema: terapeuten, hvordan bistå:**

- Hvor var du i livet da du begynte å ha kontakt med noen i hjelpeapparatet/terapeut?
- På hvilken måte var terapeuten til hjelp for deg?/ Hvordan ble du møtt av terapeuter som var til hjelp for deg i endringsprosessen din?
- Kan du fortelle om en situasjon der du opplevde at du og terapeuten samarbeidet godt?

**Tema: terapeuten, språket: REDIGER BORT SPRÅKET/SKRIV OM FØR DET BRUKES SOM VEDLEGG**

- Var det noe denne/de terapeuten(e) sa som du beit deg merke i?
- Var det noe spesielt som gjorde inntrykk på deg? Var det noe bilde du husker? Stemning? Ord?
- Husker du noe vendepunkt? Hvordan vil du beskrive det for meg nå?
- Hva var følelsen din da du snakket med terapeuten? Eller etterpå?
- Evt oppfølgingsspørsmål: hvordan forklare at dette kunne ha sammenheng med endringer i livet ditt?
- Har du noen råd du vil gi til terapeuter om hvordan de kan møte mennesker som ønsker å bryte familiemønstre? Du kan godt ta utgangspunkt i dine egne erfaringer

**Avslutning:**

- Er det noe vi ikke har snakket om, som du synes er viktig? Vil du legge til noe?
- Er det noe du har sagt i intervjuet du helst ikke vil at jeg skal bruke?
- Ønsker du å si noe om hvordan det har vært for deg å være med på intervjuet?
- Takk for at du ville stille opp og dele historien din med meg og bidra til mitt prosjekt
- Tilbud om samtale etter intervju

## Vedlegg 4

I: ja, nei, og så var det.. jeg begynte jo å drikke selv, da jeg var en tretten, tipper jeg begynte vel, på alkoholen, og så sklei jeg ganske ut på slutten, for det var ingen som brydde seg. så var det fredag, lørdag, søndag, mange ganger onsdager og sånn, så våknet jeg en morgen, og så tenkte jeg..herregud (navn på informant), vil du virkelig bli som din mor

T: m m

I: så fikk jeg helt panikk..da drakk jeg ikke på to år

T: hvor gammel var du da, husker du det?

I: da var jeg .., jeg var vel en mellom 16 og 17

T: m m

I: ja

T: m

I: og da var jo naboen så forskrekket, jeg begynte å drive med hest hos noen, så kom de naboene som jeg hadde vært så mye hos, jeg satt der hver lørdag. "Jøss, er du ikke ute på byen, sa hun (navn på naboen), hun var så koselig. (navn på naboens barn) er jo alltid ute, (latter). Så satt jeg der og koste meg heller

T: m m. du bare bestemte deg?

I: Ja, ja

T: at sånn skal ikke jeg?

I: ja, det var det jeg gjorde, og det der med min mor, jeg har pan., og det sliter meg. hvis noen sier jeg er lik på min mor, så blir jeg dårlig

T: m m

I: ja, jeg gjør det

T: m m..hvor lenge bodde du hjemme?

I: jeg bodde faktisk hjemme til jeg var, nesten 20, for jeg prøvde jo å fikse, jeg fikk en jobb, og så skulle jeg ordne hjemme

T: m m

I: for du skal jo som regel prøve å fikse litt

T: m m

I: men så fikk jeg tilbud, så blei jeg dårlig, for jeg slet med ryggen, så fikk jeg faktisk en jobb på en kafe, og der kunne jeg bo, så flyttet jeg ut



T: ja

I: og snudde meg aldri igjen. Nei

T: nei. For det var også noe jeg tenkte på, hva var det som kunne bidra til at du klarte å gjøre den endringen. Du bestemte det selv

I: ja, jeg gjorde det

T: og så flyttet du

I: ja. Ja

T: m m. var det andre ting..som spilte inn?...jeg tenker

I: Nei, eh. Egentlig ikke. jeg begynte jo å drikke litt igjen, men det var mer sånn normalt som ungdommen gjør, du er ute på en lørdag på restaurant med en gjeng og sånn

T: m m

I: og danser og har det gøy da

T: m m

I: så har jeg egentlig funnet en balansegang i det..men jeg skjønte jo det, fordi jeg fikk et sammenbrudd når jeg var rundt 20, nei. 22, 23. 23 var jeg vel. og stengte meg inne. Og da ville de gi meg piller..og da øste de jo ut, i den tiden var det jo gråposer nesten du fikk, ikke sant.

T: m m

I: det var ikke så strengt. men jeg skjønte det var like farlig som alkohol, faktisk

T: m m. m m

I: det skjønte jeg. Jeg sa nei, jeg vil ikke ha. Jeg var ute og gikk om natta..for jeg greide ikke å møte folk. Når folk la seg, så gikk jeg og gikk, så kroppen var så trøtt at jeg sovnet når jeg kom hjem..

T: ja, du bodde hjemme?

I: nei, da bodde jeg i leilighet

T: ja,. Men du var ikke på noe, du var ikke innlagt noe sted?

I: nei, nei

T: for du sa du hadde et sammenbrudd

I: jeg hadde noen venner som hjalp meg

T: ok

I: de hentet meg. de bodde 200 m, jeg klarte ikke å gå opp til dem engang, de hentet meg, så satt jeg der, så kjørte hun meg hjem igjen og sånn. hun tok meg til legen

T: m m

I: ja

T: og så begynte du å gå, det var din terapi?

I: (snakker i munnen på intervjuer) det var min terapi, ja. Ja, jeg møtte legen en gang. jeg tror ikke han ville tro meg. klokka var tre om natten, det var på sommeren og jeg var ute og plukket blomster. Så kom det en bil forbi, og så bråstoppet han, rygget tilbake, så var det legen (latter)

T: plukket du blomster?

I: ja, ja (latter). Jeg hadde en svær bukett med blomster (latter). Han ville kjøre meg hjem. Nei, nei, sa jeg. Jeg er bare ute og går. Jeg går og går. ja, men det gjorde jeg som jentunge også. Når jeg hadde problemer, så tok jeg bikkja, jeg har alltid hatt bikkja, ..så gikk jeg

T: m m

I: det var min terapi. Jeg ble så sinna, og da gikk jeg sinnet av meg. gikk og gikk og gikk og gikk

T: m m. var du sinna på det som skjedde hjemme, eller?

I: ja, ja. Jeg var jo så sinna, jeg holdt på å drepe min mor en gang, vet du. Ja, ja

T: m

I: ja, da hadde ho, jeg hadde prøvd å holde orden der. og når jeg våkna om morran, så var det like rotete for de hadde festet, ikke vel

T: m m

I: så var det aldri, hun satt og terget. Det gjorde hun på pappa også, hun terget til hun fikk juling. Da hadde hun holdt på, jeg advarte "nå tier du still", så plutselig så vipa det

T: m m

I: jeg så rødt. Jeg skjønner folk kan drepe, uten at du, du mister helt kontrollen. Hun var så liten. hun veide bare 50 kg. Og jeg var sterk

T: m m

I: så jeg løftet henne opp, blakk henne i gulvet, hoppet på henne og så tok jeg kvelertak. Pappa og kjæresten til søsteren min, de sto og dro i hver sin ende for å få meg løs.

T: m m

I: Hadde ikke de vært der, så hadde hun vært død, det er jeg sikker på. jeg greide, jeg mista helt kontrollen på meg selv, for som regel så greide jeg å gå før jeg kjente jeg mistet kontrollen, men da greide jeg det ikke

T: m m

I: da rakk jeg det ikke....

T: m m. jeg tenker på, eh, ..(lyd fra informantens tlf) det du, nå skal jeg skru av min også. Det du gjorde, hva var det i deg? Nå tenker jeg ikke akkurat på den episoden

I: nei

T: eh, det var jo en veldig heftig opplevelse..

I: ja

T: eh,.men jeg tenker på det at du klarte å , det at du klarte å gå de andre gangene, stoppe før det gikk så langt.

I: ja

T: Det at du klarte..å si at dette her vil ikke jeg, dette vil ikke jeg formine barn eller for meg selv

I: nei

T: eller fremtidige barn var det jo den gangen

I: ja

T: hva var det i deg tror du, hva var det du hadde i deg?

I: jeg, egentlig, jeg tror faktisk det var det at jeg ble egentlig reddet av de naboene på en måte, at de, eh, jeg så egentlig hvordan en annen familie skulle være. På en måte så adopterte jeg andre familier

T: m m

I: på en måte. Det var ikke de som adopterte meg, men jeg hadde adoptert dem så jeg var der

T: m m

I: så mye jeg kunne

T: m m

I: for da levde jeg i den lille lykelige boblen en stund. Så skjønte jeg sånn skal det være, sånn, og når jeg ble litt sånn større, jeg var vel 13, 14, 15 eller noe når jeg begynte å tenke det at hvis jeg får unger , så skal jeg ha det sånn som de har det

T: m m. og så tenker jeg også, for at du skal kunne, eller for at du skulle kunne adoptere de, å tore å bruke tid med dem i stedet for

I: ja

T: hva tenker du at det sier om deg?