



Barn i familieterapi

- Bruk av terapeutiske brev -

Karin Hoemsnes

VID Vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Ottar Ness

Antall ord: 21.255

27.05.2016

Førord

For snart fire år siden sto jeg på Oslo S tidlig en morgen, og ventet på toget til Geilo, på vei til mitt første møte med familieterapistudie. Da kjentes fire år ut som lenge, men nå er disse årene forbi.

Denne oppgaven hadde ikke blitt til hvis det ikke hadde vært for informantene. Tusen takk for at dere stilte opp, delte deres historier og opplevelser med meg. I tillegg ønsker jeg å takke familieterapeutene som hjalp meg til å komme i kontakt med informantene og deres familier.

Takk til lærer Lennart Lorås og alle medstudenter for deres engasjement, faglighet, inspirasjon og mange nye vennskap. En spesiell takk til veiledningsgruppen, Trønderbataljonen: *I love you to the moon and back.*

Jeg vil også takke Sverre Jor for gode samtaler, refleksjoner, deling av kunnskap og erfaring når det gjelder brevskrivning til barn. Til alle i familieterapifeltet både i Norge og utland som gladelig har delt deres kunnskap og erfaring med meg: Tusen takk.

Tusen takk til Morten, mine foreldre, Reidar og Synnøve som har hjulpet til ”i heimen”, gjennom disse fire årene. Til mine fantastiske tre barn, Ola, Lars og Anna: jeg gleder meg til bare å være mamma igjen. Takk til venner som har vært ved min side både i motgang og medgang. Dere vet selv hvem dere er.

Sist men ikke minst Ottar Ness; Jeg kjenner meg heldig som har hatt deg som veileder. For dine oppmuntringer, brede fagkunnskap, konstruktive tilbakemeldinger, ukuelige optimisme, humor og støtte. Tusen takk for at du er den du er!

Trondheim 27.mai 2016

Sammendrag

Tema for denne studien er *Barn i familierapi*, og formålet er å få kunnskap om hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev i familierapi, som en del av den terapeutiske prosess.

Problemstillingen for studien er:

Hvordan opplever barn bruk av terapeutiske brev i familierapi?

Barns deltakelse i familierapi er et aktuelt tema, men barnets rolle og opplevelse blir ofte utelatt både når det gjelder klinisk arbeid og forskning. Ved å bruke terapeutiske brev skildrer man barnets historie, og har fokus på å dokumentere nye fortellende historier om barnet.

Denne oppgaven er en kvalitativ studie, basert på semi-strukturerte intervjuer av tre barn i alderen 12-17 år. Studiens vitenskapsteoretiske ståsted er hermeneutisk – fenomenologisk kunnskapssyn, og funnene er analysert frem ved bruk av tematisk analyse.

Hovedfunnene i studien er at barn opplever bruk av terapeutiske brev som virkningsfullt og en positiv tilnærming. Det terapeutiske brevets form kan være avgjørende for hvordan det leses og brukes, og er med på å tykne barnets tynne historie. I tillegg opplevde informantene at deres stemme ble tydeligere for dem selv, og andre, gjennom de terapeutiske brevene. Analysen viser i tillegg til viktigheten av barnets relasjon til terapeuten, for hvordan de terapeutiske brevene skrives og oppleves.

Det er gjort lite forskning både i Norge og utlandet som direkte fokuserer på bruk av terapeutiske brev til barn som deltar i familierapi. Derimot finnes det en del praksisbeskrivelser både i Norge og utlandet, eksempelvis av Geir Lundby og David Epston.

Forskningsprosjektet er derfor nyttig i forhold til å belyse betydningen av å la barnets stemme være mer delaktig i familierapien, både når det gjelder familievernkontorer og familierapeuter.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| 1 INNLEDNING | 5 |
| 1.1 HENSIKT OG PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING..... | 6 |
| 1.2 BEGREPSAVKLARINGER..... | 6 |
| 1.3 AVGRENSING AV OPPGAVEN..... | 6 |
| 1.4 OPPBYGNING AV MASTEROPPGAVEN..... | 7 |
| 2. TEORETISK RAMMEVERK OG FORSKNINGSGJENNOMGANG | 8 |
| 2.1 SYSTEMISK TEORI..... | 8 |
| 2.2 SYSTEMISK KOMMUNIKASJONSTEORI..... | 8 |
| 2.2.1 Kommunikasjon og relasjon..... | 9 |
| 2.2.2 Kontekst..... | 9 |
| 2.2.3 Sirkularitet..... | 10 |
| 2.3 SOSIALKONSTRUKSJONISME..... | 11 |
| 2.3.1 Samarbeidsbasert terapi..... | 11 |
| 2.4. NARRATIV TERAPI OG PRAKSIS | 12 |
| 2.4.1 Tynne og tykke beskrivelser..... | 13 |
| 2.4.2 Eksternalisering og ny-fortellende historier..... | 15 |
| 2.4.3 Stillasbyggende samtaler..... | 16 |
| 2.4.4 Bruk av terapeutiske brev i narrativ praksis..... | 16 |
| 2.4.5 Bruk av fantasi og kreativitet i terapeutiske brev..... | 18 |
| 2.5 RELASJON MELLOM KLIENT OG TERAPEUT..... | 18 |
| 2.6 BARN I SYSTEMISK FAMILIETERAPI..... | 19 |
| 2.7 LITTERATURSØK OG FORSKNINGSGJENNOMGANG..... | 20 |
| 3 METODOLOGI | 22 |
| 3.1 VITENSKAPSTEORETISK STÅSTED..... | 22 |
| 3.2 KVALITATIV FORSKNINGSMETODE..... | 23 |
| 3.2.1 Semi-strukturert forskningsintervju..... | 23 |
| 3.2.2 Utforming av intervjuguide..... | 24 |
| 3.3 Å INTERVJUE BARN..... | 24 |
| 3.4 UTVALG OG REKRUTTERING | 25 |
| 3.4.1 Rekruttering..... | 26 |
| 3.5 GJENNOMFØRING AV INTERVJU..... | 26 |
| 3.5.1 Transkribering..... | 27 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7 DATAANALYSE: TEMATISK ANALYSE | 28 |
| 3.7.1 Analyseprosessen | 29 |
| 3.8 STUDIENS KVALITET | 31 |
| 3.8.1 Troverdighet..... | 31 |
| 3.8.2 Bekreftbarhet..... | 31 |
| 3.8.3 Overførbarhet..... | 32 |
| 3.9 ETISKE REFLEKSJONER | 32 |
| 3.10 FORSTÅELSE AV EGEN ROLLE: "MED BRILLER PÅ MEG SELV" | 33 |
| 4. PRESENTASJON AV FUNN | 35 |
| 4.1 BETYDNINGEN AV Å MOTTA BREV PR. POST..... | 35 |
| 4.2 BREVENE BIDRAR TIL «FANTASI» SOM INNGANG TIL Å GJØRE BARNAS HISTORIE TYKKERE. | 39 |
| 4.3 GJENNOM BREVENE TAS ERFARINGER FRA TERAPIROMMET MED HJEM | 41 |
| 4.4 BARNET OPPLIVER Å BLI SETT, HØRT OG VERDSATT GJENNOM BREVENE..... | 43 |
| 4.5 SAMMENDRAG..... | 44 |
| 5 DISKUSJON OG IMPLIKASJONER..... | 46 |
| 5.1 BETYDNING AV BREVSKRIVING I EN TERAPEUTISK PROSESS..... | 46 |
| 5.2 RELASJON MELLOM KLIENT OG TERAPEUT..... | 50 |
| 5.3 BARNES POSISJON I FAMILIETERAPIFELTET | 53 |
| 6 AVSLUTNING..... | 55 |
| 6.1 IMPLIKASJONER FOR PRAKSISFELTET | 55 |
| 6.2 MULIGE SVAKHETER VED STUDIEN..... | 55 |
| 6.3 SPØRSMÅL FOR FREMTIDIG FORSKNING | 56 |
| 6.4 AVSLUTTENDE KOMMENTAR..... | 57 |
| LITTERATURLISTE..... | 58 |
| VEDLEGG 1 | 61 |
| VEDLEGG 2 | 63 |
| VEDLEGG 3 | 65 |
| VEDLEGG 4 | 67 |

1 Innledning

”Jeg sitter forventningsfull, med kaffen i hånden, bak i lokalet på Hotell Nedre Elvehavn en dag i februar 2013. Jeg er på seminar. Foran, og han som skal holde seminaret, står Stephen Madigan, en narrativ terapeut fra Canada. Jeg er relativ fersk familieterapistudent og har kun hørt noe om narrativ terapi og praksis tidligere. Etter første dag er jeg bergtatt. Ikke bare på grunnlag av teorien, men hele tanken bak narrativ terapi. Verdier, holdninger og deres menneskesyn blir som hånd i hanske, sett ut fra mine egne tanker rundt dette. Det var i løpet av disse dagene jeg fikk høre et terapeutisk brev...”

Barns deltakelse i familieterapi har vært et tema i mange år innen feltet. Barnets deltakelse blir ofte utelatt både når det gjelder klinisk arbeid og forskning (Fauske 2014). Det kan være forskjeller på hva som betegnes som barns deltakelse i familieterapi, og hvorvidt barnets stemme faktisk blir hørt. Fra et forskningsperspektiv beskrives det at utfordringene med å inkludere barn i familieterapi, ligger hos terapeutene. De opplever at det er etisk utfordrende å ivareta barnet i situasjoner, og spesielt der foreldrenes problemer og konflikter dominerer (Helgeland 2014). Tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at barn deltok i kun 5 % av det totale antall behandlingssamtaler ved Familievernet i 2014 (Ibid). Som Helgeland (2014) viser til i sin forskning, er familieterapi forebyggende når familier opplever å være i vanskelige livssituasjoner. De fleste barn gir uttrykk for at de opplever seg sett og hørt, samtidig som det har vært bra for familien og delta i familiesamtaler (Ibid).

Det er viktig at barn skal få lov til å bli hørt og si sin mening når det gjelder hendelser som omhandler barnet selv. Dette kommer spesielt til uttrykk i Barnekonvensjonen artikkel 12; *Barns rett til å gi uttrykk for sin mening* (Barnekonvensjonen). Barn skal oppleve å være deltakere i eget liv, hvor de føler de blir tatt vare på, ut fra sine forutsetninger.

Familieterapeuter kan ha ulike fagbakgrunn (pedagoger, sosialarbeidere, psykologer, prester m.v.), og det praktiseres familieterapi både ved offentlige og privatpraktiserende kontorer og institusjoner i Norge. Hvordan man velger å la barns «stemme» fremtre i familieterapien, kan være opp til den enkelte terapeut og kulturen ved de ulike arbeidsstedene. Selv om barnet ikke direkte deltar i terapien kan deres stemme komme til uttrykk ved for eksempel ved deltakelse i en Barnegruppe, eller ved at terapeuten kan involvere barnet gjennom terapeutiske brev.

Ved å bruke terapeutiske brev skildrer man barnets historie, og har fokus på å dokumentere ny-fortellende historier om barnet (Madigan, in press). Jeg har ikke funnet noen forskning i Norge eller utlandet som direkte fokuserer på bruk eller effekten av terapeutisk brevskrivning

til barn som deltar i familierapi. Det finnes derimot en del praksisbeskrivelser, både i Norge og i utlandet, representert av Geir Lundby, Anne Katrine Løge, Stephen Madigan, David Epston, David Nylund og Johnella Bird.

1.1 Hensikt og presentasjon av problemstilling

Hensikten med dette forskningsprosjektet er å utvikle kunnskap om hvordan barn opplever å bli deltakere i familierapi, med hovedvekt på bruk av terapeutiske brev, som en del av den terapeutiske prosessen. Ut fra dette har jeg kommet frem til følgende forslag til problemstilling: Hvordan opplever barn bruk av terapeutiske brev i familierapi?

For å belyse problemstillingen ble følgende forskningsspørsmål utviklet:

1. Hvordan oppleves brevskrivning som nyttig i den terapeutiske prosessen?
2. Hvordan oppleves brevskrivning som ikke nyttig i den terapeutiske prosessen?

1.2 Begrepsavklaringer

Narrativ terapi beskrives med flere ulike begreper som for eksempel; perspektiv, tilnærming, praksis og samtalepraksis. Jeg vil i denne studien benytte begrepet terapi i beskrivelse av det narrative. Barn, informant og klient er begreper som brukes i oppgaven. Barn og informant brukes om hverandre, mens begrepet klient brukes i beskrivelse av teori. Samtale er i denne sammenheng samtale mellom en voksen og et barn. Begrepene fantasi og Imagination brukes i denne oppgaven noe om hverandre, selv om de i utgangspunktet ikke er helt det samme. Jeg finner det vanskelig å kunne gi en god nok forklaring på ordet Imagination, da jeg opplever det får en annen betydning på norsk enn engelsk. Fantasi (Imagination) blir derfor i denne oppgaven, slått sammen til å bety; evnen til å kunne forestille seg.

1.3 Avgrensning av oppgaven

Rammene for denne studien gjør at det ikke er mulig å kunne presentere narrativ terapi i sin helhet. Teorigrunnlaget presenteres derfor med den hensikt å kunne belyse ulike sider ved problemstillingen, og vil i hovedsak ta utgangspunkt i narrativ terapi slik den presenteres av Michael White og David Epston.

1.4 Oppbygning av masteroppgaven

Oppgaven er delt i 6 kapitler. I kapittel 1 gis en innledende redegjørelse for oppgaven. I kapittel 2 presenteres aktuell teori som belyser problemstillingen og forskningsspørsmålene, som avsluttes med en kort presentasjon av tidligere forskning og litteraturgjennomgang. I kapittel 3 beskrives valg av fremgangsmåter i forbindelse med intervjuundersøkelsen og metode. I kapittel 4 beskrives funn som kom frem gjennom analysen, og i kapittel 5 drøftes resultatene i lys av undersøkelsens problemstilling, presentert teori og studiens funn. Oppgaven avsluttes med kapittel seks, hvor implikasjoner for praksisfeltet, mulige svakheter ved studien og spørsmål for fremtidig forskning beskrives, før avsluttende kommentarer.

2. Teoretisk rammeverk og forskningsgjennomgang

I dette kapitlet presenteres studiens teoretiske rammeverk, med hovedvekt på systemisk teori og relevante begreper, samt narrativ terapi og praksis. Deretter blir teori om relasjoner presentert, samt barn i systemisk familieterapi med hovedfokus på barnesamtaler. Kapitlet avsluttes med å presentere et utvalg tidligere forskningslitteratur, og litteratursøk.

2.1 Systemisk teori

Systemisk teori er det overordnede teoretiske rammeverket for denne studien. Systemisk teori består av flere bidrag innen ulike vitenskaper og praksiser innenfor biologi, sosiologi, psykolog, antropologi og kommunikasjonsvitenskap (Jensen og Ulleberg 2011). Det grunnleggende i systemisk teori, og som binder de ulike disiplinene (retningene) på tvers, er forestillingen om at verden er sosial konstruert (Gergen 2015).

Det systemiske paradigmet representerer et brudd med det mekaniske paradigme (Jensen 2009). Mens det mekanistiske menneskesynet er preget av lineære årsaksforklaringer, er det systemiske paradigme opptatt av sirkulære årsaksforklaringer på fenomener som oppstår (Ibid). En av de fremste representantene for utvikling av systemiske tenkning, var antropolog og biolog, Gregory Bateson (1904-1980). Batesons (1972) utgangspunkt var at mennesker ble forstått som en del av et sosialt system, hvor relasjoner mellom mennesker blir fremhevet, kontra enkeltindividet. For å uttrykke det på en annen måte, må alt av det mennesket foretar seg, forstås i den sammenhengen det er i (Jensen 2009). Sett ut fra dette vil den systemiske tenkningen derfor representerer en søken etter helhet, som basis for forståelse av "virkeligheten." På bakgrunn av dette utviklet Bateson (1972) et begrepsapparat for å kunne anvende et kommunikasjonsperspektiv på å forstå problemer, fenomener og hendelser.

For å forstå samspill i familier og andre sosiale systemer, vil derfor systemisk forståelse være en anvendelig tilnærming å benytte, i forhold til kommunikasjonsteori (Ibid). Jeg vil i det følgende presentere et utvalg av sentrale begreper innenfor systemisk teori, med utgangspunkt i Bateson sin kunnskapsteori. Begrepene jeg ønsker å utdype er: kommunikasjon og relasjon, kontekst og sirkularitet. I tillegg vil jeg kort beskrive sosialkonstruksjonisme.

2.2 Systemisk kommunikasjonsteori

Gregory Bateson (1972) er en av de som har hatt mest innflytelse, når det gjelder utviklingen av systemisk teori og grunnlagsforståelse, hvor begrepene relasjon og sirkulære prinsipper er sentrale. I den systemiske forståelsen bryter man med individperspektivet og den lineære

årsaksforklaringen (Ibid). Jeg vil nedenfor presenter begreper innenfor kommunikasjonsteorien som er relevant for studien.

2.2.1 Kommunikasjon og relasjon

Å kommunisere er en medfødt egenskap hos mennesker (Ølgaard 2004). Vi kommuniserer alltid både verbalt og non-verbalt. Å snakke om kommunikasjon uten å bringe inn relasjonsperspektivet kan virke vanskelig, da disse to perspektivene er nært beslektet. I og med at all kommunikasjon foregår i relasjoner, kan det være vanskelig å tenke at en relasjon foregår uten å kommunisere (Jensen og Ulleberg 2011). For en familierapeut er relasjonen til klientene sentralt, og det er nødvendig å inneha både kunnskap og kompetanse om hvordan vi kommuniserer i relasjoner (Ibid). I følge Bateson (Ølgaard 2004) omhandler kommunikasjon, samhandling i vid forstand. Ut fra dette perspektivet kan vi ikke si at mennesker ikke-kommuniserer; all adferd er kommunikasjon. Hvis man forstår kommunikasjon på denne måten, er det uendelig mange faktorer, både synlige og skjulte som påvirker vår atferd. Med kan derfor si at i kommunikasjonsteorien defineres et system som en rekke elementer og hendelser som er i interaksjon med hverandre (Ibid).

Kommunikasjonsteoretikerne tenker sirkulært, hvor årsakene forklares ut fra den helheten interaksjonen foregår. Dette er i motsetning til en lineær forståelsesramme hvor man er opptatt av forholdet årsak-virkning (Jensen og Ulleberg 2011). All kommunikasjon skjer innenfor en kontekst og for å forklare en atferd må den ses i den sammenhengen den opptrer i. Atferden påvirkes gjennom tilbakemeldinger fra systemet (Ibid).

Et annet aspekt for å forstå samspill mellom mennesker er at enhver interaksjon er enten symmetrisk eller komplementær. Disse analyseredskapene benyttet Bateson for å forstå og forklare relasjoner (Ulleberg 2009). I en symmetrisk relasjon beskrives forholdene mellom personene som like, og hvor man opplever likhet, i motsetning til en komplementær relasjon, som baserer seg på forskjeller, og hvor partene utfyller hverandre (Ibid). Enhver relasjon vil inneholde mer eller mindre av både symmetrisk og komplementær relasjoner. De vil fremtre vekselvis avhengig av tema, situasjon og tidspunkt.

2.2.2 Kontekst

Bateson (1972) gir begrepet kontekst en egen betydning for å få frem hvordan de menneskelige erkjennelsene fungerer. Han var opptatt av å forstå det levende, og hvordan mønster forbandt det levende med hverandre. En kontekst er den sammenhengen et fenomen opptrer i. Denne sammenhengen består av menneskene, stedet der det foregår og tiden det

foregår i (Ibid). Bateson brukte begrepet kontekst som en forståelsesramme eller psykologisk ramme. Forståelsesrammen eller det større bilde, gir mening til hvordan handlinger og kommunikasjon kan forstås, og består av ulike tekstmarkører. Når mennesker erfarer en situasjon eller ser på et fenomen, vil vi automatisk, og ofte intuitivt forsøke å skape en sammenheng i det vi observerer (Ulleberg 2009). For eksempel forteller et sykehus oss om hva det inneholder, i forhold til hvitklede leger og sykepleiere, samt syke mennesker. Konteksten kan sies å være en ”med-tekst”, som kan være behjelpelig i forhold til å kunne forstå meningen, handlingen og budskapet som kommuniseres. I følge Bateson mener han at måten vi forstår et budskap på, avhenger av våre tidligere erfaringer, kunnskap, kultur også videre (Ølgaard 2012). Gjennom å bli bevisst hvilken kontekst vi forstår et budskap innenfor, kan vi se at dette er en av flere mulige forståelsesrammer. Det kan hjelpe oss å se en handling på nye og andre måter, som gjør at vi kan få et rikere bilde av sammenhengen. Hendelser og begivenheter er derfor ikke selvforklarende, det er først når vi setter de i en ramme at de får mening (Jensen og Ulleberg 2011).

For å forstå kontekster benyttet Bateson begrepene kart og terreng (Watzlawick et al. 1967). Kart står for våre ideer og tanker om virkeligheten. Forståelsen av virkeligheten er kartet vi forholder oss til. I følge Bateson (1972) er ikke kartet terrenget, men en måte for å forstå terrenget på. Man kan derfor ikke forholde seg direkte til virkeligheten, men kun til egen forståelse av virkeligheten; vårt eget kart (Ibid).

2.2.3 Sirkularitet

Et annet sentralt teoretisk begrep innen systemisk teori er sirkularitet. Begrepet sirkularitet innebærer at en hendelse må sees i sammenheng med andre perspektiver som foregår samtidig og påvirker hverandre (Jensen 2009). I følge Bateson (1972) må samspill, forstås sirkulært og vi må forlate en lineær-årsaks virkning forklaring, der hvor man forklarer årsaker ved at et perspektiv er en årsak til en annen. Ved å tenke sirkulært er man opptatt av kommunikasjon mellom mennesker, og sirkulære beskrivelser vil være bedre egnet til å forstå ”den levende verden”. Ved et sirkulært perspektiv kan man bidra til å løsrive seg fra en årsak-virking tenkning og egenskaper, hos enkeltindividet, hvor man isteden fokuserer på undring og nysgjerrighet når det gjelder interaksjon og relasjon i møter mellom mennesker (Jensen og Ulleberg 2011). Sirkularitet brukes i forbindelse med familieterapi og kybernetikk som en forståelsesmåte. Systemisk tenkning innebærer derfor at mennesker sees som del av ulike systemer hvor man har ulike roller og funksjoner og kommunikasjonsteori benyttes for å forstå samspill i familier og andre sosiale systemer.

I stedet for å tenke som i det mekanistiske paradigmet, at en begivenhet er direkte årsaken til en annen, kan man i stedet tenke at de er knyttet sammen på en sirkulær måte. Dette betyr at det siste like gjerne kan være årsaken til det første. Sirkularitet innebærer at en hendelse sees i sammenheng med andre begivenheter som foregår samtidig, griper inn i hverandre og gjensidig påvirker hverandre (Jensen og Ulleberg, 2011). I systemiske teori er det fokus på relasjoner, og i denne tenkningen fremstår fenomener, som for eksempel den terapeutiske relasjonen, som en del av et samspill mellom klient og terapeut, og ikke som et individuelt fenomen eller en egenskap inne i det enkelte mennesket (Ibid). Derfor vil problemer som oppstår forstås som noe som skjer mellom mennesker og ikke inne i dem.

2.3 Sosialkonstruksjonisme

Sosialkonstruksjonisme har som utgangspunkt at kunnskap ikke er noe universelt og noe som er gitt utenfra (Gergen 2015). Grunnforståelsen innenfor sosialkonstruksjonismens er opptatt av hvordan mening og forståelse er sentrale aspekter i menneskers aktiviteter og liv. Ved at kunnskap og mening konstrueres i fellesskap vil et begrep, en ”sannhet” eller teori få mening i kraft av sin nytte, i et sosialt system som for eksempel en kultur eller familie (Ibid). Gjennom språket skapes nye virkeligheter og forståelser. Ordene vi bruker og spørsmålene vi stiller er med på å bestemme hva vi oppfatter som virkelighet, samtidig som hvordan forståelsen av oss selv skapes i relasjonelle sammenhenger med andre mennesker (Lock og Strong 2014).

I forhold til narrativ terapies utvikling er sosialkonstruksjonismen blitt nevnt som en inspirasjonskilde i en mengde litteratur (Freedman og Combs 1996; Lundby 2008; Gergen og Gergen 2005). Både i sosialkonstruksjonismen og i narrativ teori hevder man at ideen om virkeligheten er sosialt konstruert (Gergen og Gergen 2005; White 2007). Det eksisterer ikke noen objektiv sannhet som kan forventes å bringe oss nærmere er presis og objektiv forståelse av virkeligheten (Ibid). Man søker isteden å forstå hvordan de dominerende historien, i en kultur har påvirket oss, og hvordan hver enkelt persons historiefortelling er forskjellig, og ikke mer sann eller usann enn fra andres (White 2007).

2.3.1 Samarbeidsbasert terapi

Harold Goolishian og Harlene Anderson er betegnet som sentrale skikkelser innen familierapifeltets endring fra systemteorier til språkets funksjon (Sundet 2015). I følge Anderson er alle relasjonelle system basert på språklig samspill (Anderson 2006). Både Goolishian og Anderson var opptatt av å finne en dialogform som ikke var undertrykkende, men hvor fokus var på dialog og samarbeid.

I dette perspektivet vektlegges betydningen av at terapeuter legger til rette for en dialogisk utveksling hvor alle kan delta, uten å ikke vite for mye. Den ikke-vitende posisjon gir terapeuten mulighet til å kommuniserer gjennom undring og nysgjerrighet, istedenfor å møte klienten med forutinntatt oppfatning og forventninger til klienten, til problemet eller hva som må forandres (Anderson 2006). Ved å inneha et fokus på en ikke-vitende posisjon vil terapeuten kunne stille seg i posisjon til at det er den som blir informert av klienten (Ibid).

I samarbeidsbasert tenkning er ikke språket forstått som noe vi bruker til å beskrive en virkelighet, men gjennom språket fremskapes en virkelighet. Anderson (2006) hevder virkeligheten er sosialt konstruert, og at problemene ligger i språket. Med et slikt utgangspunkt vil det sies at et problem kan oppløses i språket, og mulighetene til endring ligger mellom mennesker, ved at det samme systemet blir til et nytt system, bestående av de samme menneskene (Anderson 2006).

Jeg har nå presentert et utvalg av systemiske teori og begreper. Videre vil jeg presentere teori og relevant forskning rundt tema terapeutiske brev fra narrativ terapi. Bakgrunnen for at jeg har valgt å konsentrere meg om narrative praksis er narrativs fokus på at mennesker er mer enn det vi ser og historiene de forteller om seg selv. Narrativ terapi handler om hvordan man kan pakke ut mennesker historie ved å få inn flere erfaringer, ferdigheter og intensjoner et menneske har.

2.4. Narrativ terapi og praksis

Narrativt terapi og praksis har sitt utgangspunkt i terapeutene Michael White og David Epston, som på 1980 tallet kom frem til en praksis og en tenkning som handler om de utallige historier vi mennesker forteller, både til oss selv og hverandre. De var opptatt av hvordan disse historiene får en betydning for vår meningsdannelse (White og Epston, 1990). Epston og White var blant annet inspirert av kommunikasjonsideene til Bateson, samt idehistorikeren Michel Foucault arbeid når det gjelder begrepet makt og sosial disiplinering (Lundby 2009). Narrativ terapi tar utgangspunkt i menneskers behov for å finne mening i livet gjennom identitetsskapende fortellinger, og har som mål å være en respektfull praksisform, som søker å unngå å lete etter skyldige (White 2009). Den unike og spesifikke kunnskapen mennesker har om eget liv og historier, er de rikeste kildene til kunnskap. Gjennom menneskers historie forsøker narrativ terapi å knytte ny kontakt med menneskets egne historier, slik at en flersidig fortelling om deres identitet og liv trer frem (Lundby 2008).

Den danske psykologen Anette Holmgren (2010) definerer hovedideene i narrativ terapi slik:

”Narrativ terapi handler om å fylle sidene i en persons roman med mer av det allerede levde livet. Det handler om å skrive inn flere av de erfaringene, ferdighetene og intensjonene et menneske har sanket gjennom sin bestrebelse på å ”overleve” livet, og dermed nyskrive personens fortelling.” (s. 36)

Michael White og Davis Epston er i dag blitt synonymt med den behandlingsformen som praktiseres innenfor narrativ praksis i dag, og det er denne praksisen jeg ønsker å bygge teorigrunnlaget på i studien.

2.4.1 Tynne og tykke beskrivelser

De historier mennesker forteller om seg selv, gir beskrivelser av hvem man er (Lundby 2009). White (2009) var opptatt av at menneskers liv og erfaringer er fyldigere enn de tynne historiene man velger å fortelle. Tynne beskrivelser er de historiene som eksisterer om våre liv og oss selv, og ofte har blitt den dominerende historien. Ved å fokusere på andre hendelser som det ikke er fortalt tidligere, eller å lete etter ny mening i en allerede fortalt historie, kan man konstruere tykke beskrivelser eller foretrukne historier (White 1995; Holmgren 2010).

Når man møter en narkoman eller et barn beskrevet som et ”ADHD barn”, gjør dette noe med vår forståelse av disse menneskene, ut i fra en tynn beskrivelse om hvem de er. Hvis man vektlegger å ha fokus på disse tynne beskrivelsene, og i tillegg får beskrivelser om at ”mor har psykiske problemer”, kan det være at hele saken og familiehistorien det snakkes om, har funnet sin forklaring (Lundby 2008). Tynne beskrivelser gir lite rom for bevegelse, motsetninger og den kompleksiteten som livet rommer. Disse beskrivelsene fremhever ofte det negative og som kan virke hemmende på individet (Ibid). Det som kjennetegner en tykk beskrivelse er at den i stor grad er skapt av personen den handler om, er detaljert og er forankret i personens (faktiske) levde erfaringer.

White (2007, 2009) var inspirert av Clifford Geertz (1973) når det gjelder tykke beskrivelser. Tykke beskrivelser baserer seg på beskrivelser av menneskelig adferd, på en slik måte at atferden blir forståelig for utenforstående. Det vil si at både adferd og kontekst kan fortelle oss hva dette handler om. Eksempelvis hvis et barn vinker til oss ”uten kontekst” er vi ikke i stand til å forstå sikkert hva barnet mener. Når konteksten endres, endres også ”meningen” med at barnet vinker. Oppsummert vil tynne beskrivelser beskrive bare barnets vinking, mens tykke beskrivelser forklarer både konteksten og praksiser som vinking inngår i (Geertz 1973).

Samtidig er de tykke beskrivelsene vevd inn i historiene til andre mennesker, og disse forbindelseslinjer er viktig for å utvikle de tykke beskrivelsene (White 2009). Det å knytte ny kontakt med sin egen historie, kan gi mennesker ny mening og en flersidig fortelling om deres liv og identitet (Lundby 2009).

De historier vi forteller har en innvirkning på hvordan vi forstår oss selv, og er derfor uløselig knyttet til identitet (White 2009). Holmgren (2010) er opptatt av hvordan vi mennesker konstruerer vår selvforståelse i samspill med våre omgivelser, og ut i fra dette etablerer identitetskonklusjoner. Begrepet identitetskonklusjoner forklarer Holmgren (2010) som den selvoppfatningen man trekker ut ifra begivenhetene og hendelsene man har tatt del i. Disse internaliseres og blir til dominerende identitetskonklusjoner, hvor disse konklusjonene får en makt, i og med at de blir en del av en fortolkningsramme, for de nye erfaringene menneske gjør seg (Ibid).

Gjennom å skille problemet fra mennesket øker dette muligheten for å redusere eller stoppe innflytelsen problemet har i et menneskets liv (White 2007). I eksternaliserende samtaler blir det mulig å identifisere og undersøke alle de gangene problemets påvirkning var redusert, eller ikke var tilstede (Ibid).

Formålet med narrativ terapi, er å trekke frem de «underordnede» historiene (White 2007). Uttrykket «det fraværende men implisitte» kommer fra filosofen Jacques Derrida (Holmgren 2008) og innebærer å få frem de positive historiene, og ikke bare de negative. For at en klient skal respondere på en negativ opplevelse (historie), må de positive historiene vært tilstede tidligere i vedkommendes liv (Ibid). Et annet viktig element innen narrativ terapi er nyfortellende samtaler, hvor klienten oppmuntres til ikke og bare fortelle om problemfylte historier om sitt liv, men også fortellinger som er positive, og hvor problemet ikke var tilstede (White 2007). Etter hvert som samtalen fortsetter blir de alternative historielinjene fyldigere hos klientens historie, og gir et fundament for nye initiativ og måter å takle problemer og dilemmaer i sine liv på (White og Epston 1990).

Bruner (1986) beskriver en fortelling i å bestå av et «dobbelt landskap». Et handlingslandskap og bevissthetslandskap, hvor han hevder enhver fortelling vil inneholde aspekter fra begge landskap (Ibid). Handlingens landskap inneholder alle de hendelser og begivenheter som inngår i en persons liv, mens bevissthetens landskap består av hele det «mentale» liv (Holmgren 2010). Bevissthetens landskap vil derfor være alle meningene, forhåpningene, fortolkingene og følelsene som er knyttet til handlingens landskap (Ibid). Terapeutisk arbeid

innenfor narrativ terapi handler derfor om å sette sammen og å trekke inn elementer fra både handlingen og bevissthetens landskap. Det tredje «landskap» som innebærer de innholdsrike selvføringene som har levd i «skyggen» av de negative fortellingene trer da frem (Holmgren 2010). Gjennom å sette sammen og trekke inn elementer fra de tre «landskapene» er målet å tilskrive menneskets handlinger ny mening. Mennesket sees som intensjonelt, og deres handlinger tillegges alltid en intensjon.

2.4.2 Eksternalisering og ny-fortellende historier

Eksternalisering i narrativ terapi er et av de mest grunnleggende verktøy, og kan betraktes som en holdning eller orientering, likesom en ferdighet eller teknikk (White 2007). Det er ikke personen som er problemet, men det er problemet som er problemet (White 2009). Med dette som utgangspunkt ”plasseres” problemet, gjennom språket, fra personen. Slik får problemet en ekstern posisjon i forhold til personen. White (1984, 2009) mente at å finne et metaforisk navn på problemet, kunne dette påvirke forholdet mellom personen og problemet. Det er ikke problemet som ligger i forhold mellom mennesker, men man kan heller si at problemet lever sitt eget liv. Det mest kjente eksemplet fra White (1984, 2009) er «Sneaky Poo», et begrep han brukte i behandling av barn med enkoprese. Ved og eksternalisere enkoprese-problemet beskrives det som et eget vesen med egen vilje. Det er ikke barnet som er problemet, bare problemet er problemet, og barnet inspireres til å ta opp kampen. Fokus i eksternaliserende samtaler blir å tydeliggjøre problemet, avgrense det og utdype klientens forhold til det, samtidig som man sikter på å omarbeide eller forandre klientens forhold til problemet (Ibid).

Den ny-fortellende historien, er den historien som ikke blir fortalt, men som bærer muligheter i seg, for å kunne se seg selv og problemet på en ny måte. White (2009) påpeker at det er gjennom de unike tilfellene at de ny-fortellende historiene oppstår. Den alternative historien finner man gjennom å lete etter de gangene problemet ikke var tilstede eller til hinder for personen. Ved å la den alternative historien komme i forgrunnen, blir den til en ny, og muligens en bedre dominerende historie (Ibid). Lundby (2009) peker på at det er viktig å ta tak i historiene og de unntakene som personen kunne tenke seg å leve livet sitt etter. De alternative historiene kan minske problemenes innflytelse på hverdagen, og skape muligheter for et nytt liv.

2.4.3 Stillasbyggende samtaler.

De siste årene White levde ble han stadig mer opptatt av Vygotsky arbeid med hvordan mennesker utvikler sin eksisterende kunnskap, men andre ord hvordan de lærer (Lundby 2009). Det som spesielt fanget Whites interesse var Vygotskys Proksimale sone for utvikling; hvordan mennesker utvider sin eksisterende kunnskap til ny mulig kunnskap. For å kunne bevege seg fra det kjente til ny kunnskap, må mennesker være i stand til å bevege seg fra sine umiddelbare kjente opplevelser (Holmgren 2010). Vygotskys studie av barns utvikling og læring, gjorde det tydelig for White at tilegnelse av ny kunnskap ikke er individuell tilegnelse, men et resultat av sosialt samarbeid (White 2009). Barnet er avhengig av en mer kompetent annen for å kunne bevege seg fra det barnet allerede vet, til det som er mulig å vite. Eksempel kan være et barn som skal lære seg å gå. Foreldrene sikrer først barnet, barnet tar sitt første steg, og med foreldrenes støtte og hjelp vil det gradvis lære seg å gå. Vygotsky betegner denne prosessen som stillasbygging i sone for nærmeste utvikling, og som metafor i terapeutisk arbeid er etablering av ny kunnskap et viktig element av utbygging av læringsstillaser (Holmgren 2010).

2.4.4 Bruk av terapeutiske brev i narrativ praksis

Bruk av terapeutiske brev i terapi har en lang og varierende historie (Riordan 2000, Madigan In press). Sigmund Freud betegnes som en av de første som skrev terapeutiske brev til noen av sine pasienter, og flere betegner Freud som tidenes første tekstbaserte psykolog (Maheu, Pulier, Wilhelm, McMenammin & Brown-Connolly, 2011). I dette avsnittet vil jeg beskrive bruk av terapeutiske brev sett ut fra narrativt praksis. Narrative brev er inspirert av ulike teoretiske tradisjoner innenfor psykologi, psykiatri, familierterapi og sosialt arbeid, samt poststrukturalisme og anti-individualisme (Madigan In Press).

David Epston og Michael White (1990) utviklet bruk av terapeutiske brev gjennom barn de møtte i praksis. White og Epston benyttet brevskrivning som et familierapeutisk virkemiddel, hvor de gjennom brevene oppmuntret og motiverte barn og familier til felles kamp mot "problemet" (Ibid). Terapeutiske brev har til hensikt å fastholde alternative beskrivelser som oppstår i en terapeutisk samtale og skrive disse ned i terapeutiske dokumenter (Holmgren, 2010).

I løpet av en terapisaamtale sies og uttrykkes det mye. Det meste av dette blir fort glemt, da mengden at informasjon som blir utvekslet er enorm (Lundby 2009). Terapeutiske brev er dokumenter som gjengir de viktigste momentene som blir sagt i løpet av en samtale.

Lundby (Ibid) baserer seg på Geertz (1973) ved at det skriftlige, redigerte referatet, bidrar til å ”redde det sagte fra snakkingen”. Dette er spesielt viktig med tanke på når klienten begynner å ta stilling til problemet, og er på vei til en ny og foretrukket historie om sitt liv (Lundby 2009). Brevene er ikke direkte referater, men en søken etter å forbinde opplevelser og begivenheter, som avdekker ressurser og alternative fortellinger (White og Epston 1990). Det å kunne se sine egne ord nedskrevet eller hørt gjengitt fra terapeuten, kan i følge Holmgren (2010) virke både anerkjennende og menigsskapende for mottakeren.

Terapeutiske brev ligger tett opp til terapiprosessen, og bidrar med fylde og befriende fortellinger med klienten som hovedforfatter (Madigan, in press). Narrative brev kan sies og være en metode/tilnærming for å gjøre den alternative identitesfortellingen tykkere. I brevene kan man skrive om handlinger og verdier, barnet enten har fortalt om, eller utført. Disse fortellingene står i motsetning til barnet problemfylte identitesfortelling (White 2009). Brevene er ikke direkte referat fra den terapeutiske samtalen, men en søken etter spesielle begivenheter og opplevelser, som problemfortellingen ikke kunne ha forutsett. Nedenfor vil jeg gi en kort beskrivelse av noen ulike former terapeutiske brev kan ha.

Letters of prediction. Dette er brev i forhold til forutsigelse. De kan handle om en persons forhold eller familie, og har som ofte et seks måneders fremtidsperspektiv. På konvolutten skrives det dato for når brevet skal åpnes. Disse brevene baserer seg på personens erfaringer og kunnskap ut i fra personens egne historier og fortellinger (White og Epston 1990).

Narrative brev er brev med en hyggelig tone (friendly letters). Narrativer betyr fortellende og det er nettopp det disse brevene er. Fra en terapeut til en klient handler disse brevene om eksempelvis om at det var hyggelig å møte deg, og jeg ble opptatt av det du sa om dine styrker. Et narrativt brev gir mottakeren en fortelling om dem selv og innholdet har et positivt fokus (White og Epston 1990).

Kampanjebrevs hensikt er å kunne være en respons til mennesker for å kunne hjelpe dem til å huske (re-remembering) foretrukne historier, som har blitt glemt, ved at ”problemet” har tatt over fortellingen om dem selv. Det kan være nær familie som skriver brev, eller andre nære personer i klientens nettverk som for eksempelvis en lærer, trener osv. (Madigan in press).

Diplomer eller beviser brukes til å fremheve viktige begivenheter og eller vendepunkter i den unges liv og utvikling. I tillegg kan de brukes til å feire den foretrukne historien, som er under utvikling, eller være et ”bevis” på barnets kamp, om å kjempe seg ut av problemet. Diplomer

kan eksempelvis markere en ferdighet, et ønske, håp, en personlig egenskap eller en beslutning (White og Epston 1990).

2.4.5 Bruk av fantasi og kreativitet i terapeutiske brev

Bruk av fantasi ligger barn nært, og bruk av fantasi i terapeutiske brev, kan være en måte å få et barn til å se på seg selv og sitt ”problem” på en annerledes måte (Bird 2004). Barns fantasi er knyttet tett opp mot barns lek (Vedeler 1999). I barns lek kan man la fantasien fritt utspill, uten å tenke på realitetens farer og begrensninger. Gjennom lek utvikler barn fantasien og den er ønskeoppfyllende på samme måte som det drømmer er. I lek kan barn bearbeide følelser og utfordringer, samt at det i leken ligger en terapeutisk effekt (Ibid). Fantasien bygger på elementer fra virkeligheten, som vil si, våre erfaringer av virkeligheten. Ut fra dette blir den kreative aktiviteten til fantasi, direkte avhengig av hvor variert og rik en persons erfaringsbakgrunn er, på grunn av at den bidrar med materiale til en persons eventuelle fantasiproduktet blir (Vedeler 1999). Vygotsky beskriver kreativitet som enhver menneskelig handling som resulterer i noe nytt som en kreativ handling. Dette er uavhengig om den nye handlingen er et fysisk objekt, en mental eller emosjonell konstruksjon som kan finnes inne i personen og er kjent av personen selv (Vygotsky 1930/2004).

Johnella Bird (2004) beskriver at terapeutiske brev til barn, kan være en nyttig prosess for endring. Samtidig er det viktig at terapeuten respekterer barns opplevelser, og hvilke strategier de har for å overleve. Gjennom denne respekten ligger det store muligheter for endring, gjennom å skape en trygg kontekst hvor man kan avsløre overveldende tanker og følelser. Brevene kan involvere verdifulle andre i barnets liv, og kan da få en utvidet effekt, som skaper endring utover barnet og familien. Ved å involvere en lærer, kan man få en større forståelse av barnets problem, og læreren kan bidra til å bekjempe problemet sammen med barnet (Ibid). Hovedintensjonen med brevskrivning i narrativ terapi er å anerkjenne menneskets styrker og kompleksiteten i egen historie, og finne nye livsveier. Terapeutiske brev hjelper oss til å se verden på en annen måte, samtidig som man håper på at en foretrukket historie kommer frem (Madigan, in press).

2.5 Relasjon mellom klient og terapeut

I denne oppgaven er jeg ute etter informantenes opplevelser ved å motta terapeutiske brev i familierapi. Jeg finner det naturlig å benytte aktuell litteratur og innfallsvinkler for å belyse dette perspektivet, da dette tema er en viktig i forhold til informantenes relasjon til sin terapeut. I tillegg er jeg av den oppfatning av at hvordan terapeutiske brev skrives og leses er

avhengig av hvordan relasjon det er mellom barnet og terapeuten.

Det finnes ulike innfallsvinklinger når det gjelder relasjoner og dens betydning. Når det kommer til betydning av relasjon innen for helse, sosial og pedagogisk arbeid, har det vært mye forskning og refleksjon rundt tema de siste tiårene (Jensen og Ulleberg 2011). De baserer seg på Norcross (2010) som peker på at relasjon mellom klient og terapeut, er utvilsomt det mest betydningsfulle elementet, når det kommer til forståelsen av hva som fører til et godt resultat (Ibid). Klienten peker på relasjon som det mest avgjørende for at hjelpen har virket (Norcross 2010).

For å kunne forstå begrepet relasjon i et systemisk perspektiv, må begrepet relasjon utvides fra å være et forhold mellom mennesker, til å være relasjoner mellom mennesker, hendelser, fenomener og erfaringer (Jensen og Ulleberg 2009). For en familieterapeut er relasjonen til klientene sentralt, og det er nødvendig å inneha kunnskap/kompetanse om hvordan vi kommuniserer, og da spesielt hvordan vi kommuniserer i relasjoner (Ibid). Å skape en god relasjonell samtale er ofte det viktigste momentet for å skape gode møter mellom terapeut og klient (Røkenes og Hanssen 2012). Som terapeut er det viktig å bli kjent med seg selv, for å kunne utvikle en profesjonalitet. Å inneha god kompetanse om kommunikasjon, dreier seg om å kunne leve seg inn i andres verden, skape et opplevelsesfellesskap, våge å være i situasjoner som kan oppleves som vanskelige, og bygge relasjoner til andre mennesker. God kommunikasjon krever at fagpersoner, i dette tilfelle terapeuter, reflekterer over sine egne handlinger og forståelser, slik at de kan samhandle med andre mennesker uten å krenke deres integritet og selvbestemmelsesrett (Ibid).

Sundet (2009) beskriver i sin doktorgradsavhandling tre avgjørende faktorer for å lykkes i samarbeidet mellom klient og terapeut. Disse faktorene handler om å være lyttende, ha tro på klientene og ta klienten på alvor. Når det gjelder å lytte til klientens fortellinger og opplevelser, er trygghet et viktig moment for klienten (Ibid). Klienter som opplevde å bli lyttet til og ble tatt på alvor, kjente på en større frihet i forhold til å fortelle mer til sin terapeut.

2.6 Barn i systemisk familieterapi

Innenfor systemisk tenkning ser man på barn, foreldre, familie og omgivelsene som systemer av sammenhengende relasjoner (Schjødt og Egeland 1989). I systemisk tenkning er fokus på relasjoner og feedback i samspillet mellom familiemedlemmene. Samtidig ser man på

betydningen av en persons kommunikasjon har på hva den andre personen kommuniserer tilbake (Ibid).

Jim Wilson (2011) anses å være en ledende kliniker, når det gjelder arbeid med barn og familier, og arbeider etter systemiske prinsipper i terapi. Hans barnefokuserte familieterapi fokuserer på hvordan terapeuter kan tilrettelegge for utforskende dialoger, hvor barnets stemme kommer til uttrykk, på lik line som de øvrige familiemedlemmene (Ibid). Videre er Wilson (2011) opptatt av at barnets stemme skal bli hørt, med den bakgrunn i å hjelpe primære omsorgspersoner til å kunne forstå alle barnets uttrykk. Han er genuint opptatt av å samarbeide med foreldrene og ønsker ikke å overta dere rolle og autoritet ovenfor barnet (Ibid). I mange sammenhenger kan barns stemme, når de er sammen med voksen høres mindre. Man kan da si at barnets stemme blir marginalisert. Wilson (2011) er opptatt av å snakke med barnet og ikke til barnet, som kan gjøre kommunikasjonen mer likeverdig. Som familieterapeuter må man være seg selv bevisst hvordan man møter og kommuniserer med barn.

2.7 Litteratursøk og forskningsgjennomgang

Litteratursøket ble først gjennomført i Google og Google Scholar, men søkeord ”barn i familieterapi”, ”brevskrivning til barn i familieterapi”, ”children in family therapy og ”letter writing to children in therapy”. Søkene ble ikke avgrenset til artikler publisert i en gitt tidsperiode. Videre har jeg søkt i Oria med samme type søkeord som beskrevet over. Resultat i de ulike søkeverktøyene gir artikler og masteroppgaver med barns deltakelse i ulike kontekster både innen familieterapi, men også innen andre felt. Det er derimot ingen av søkene som direkte omhandler bruk eller opplevelser knyttet til terapeutiske brev hos barn som deltar i familieterapi.

Ut i fra dette har jeg ikke funnet noen forskning i Norge eller utlandet som direkte fokuserer på bruk eller effekten av terapeutisk brevskrivning til barn som deltar i familieterapi. Det finnes derimot en del praksisbeskrivelser, både i Norge og i utlandet som beskriver erfaringer, praksiser og bruk av terapeutiske brev, som gjelder mennesker i alle aldre som får terapeutiske brev i terapi. Praksisbeskrivelsene representeres av Geir Lundby (2009, 2008), Michael White (1990, 2007, 2009), David Epston (1990), Stephen Madigan (2011, in press), Anette Holmgren (2010) og Johnella Bird (2004) for å nevne de mest fremtredende slik jeg oppfatter det.

Michael White og David Epston har i boken *Narrativ Means to Therapeutic Ends* (1990), beskrevet hvordan de opplever den skriftlige tradisjonen med narrative dokumenter, er med på å gi klientene en ekstra dimensjon, når de møter mennesker med trøblete problemer i terapi. Tilbakemeldingene de fikk fra klientene som søkte terapi, gjorde at de ønsket å fortsette med å skrive narrative brev eller dokumenter, og videreutvikle hvordan disse narrativene og skriftlige midlene kunne brukes i terapi (Ibid). Bruke at terapeutiske dokumenter har siden White og Epston (1990) beskrev dette, gitt terapeuter/forskere som nevnt over, et grunnlag for hvordan disse brevene eller dokumentene kan utvikles for å kunne være meningsfulle midler i terapi.

Når det gjelder forskning på samtaler med barn er det de siste ti årene forsket mye, uten at jeg skal gå nærmere inn på dette her. I Folkehelseinstituttets Rapport, *Samtaler med barn* beskrives det i Del 1, kapittel fem, ulike metoder og modeller for inkludering av barn i familierterapi, hvor også terapeutiske brev blir beskrevet som et litterært verktøy som kan forsterke en narrativ omskriving av en persons problem (2015:4).

Bruk av fantasi (Imagination) er sentralt i narrativ terapi, og da spesielt i arbeid med barn (White 2007). Jeg var deltaker på konferansen *Therapeutic Conversation* (2015), i regi av Vancouver School of Narrative Therapy, og fikk høre om David Marsten og Laurie Markam arbeid med bruk av Imagination i arbeid med barn. De fortalte om kreative måter både å skrive terapeutiske brev til barn, og hvordan de kunne sende eller gi disse til barn de møtte i terapi. Marsten og Markham har sammen David Epston skrevet boken; *Narrative Therapy in Wonderland: Connecting with Children's Imaginative Know-How* (in press). Denne boken vil mest sannsynlig gi et verdifullt bidrag til hvordan bruke fantasi i arbeid med barn og narrativ praksis.

Selv om det ikke finnes evidensbasert forskning som tilsier at terapeutiske brev til barn er nyttig, velger jeg å støtte meg til de praksisfortellinger fra nevnte terapeuter og forskere, samt egne erfaring hvor jeg har fått positive tilbakemeldinger på bruk av terapeutiske brev som en del av prosessen i familierterapi.

3 Metodologi

I dette kapitlet presenteres studiens metodologi. Jeg starter med å beskrive mitt vitenskapsteoretiske ståsted. Deretter vil jeg redegjøre for valg av kvalitativ metode og det kvalitative forskningsintervjuet. Videre vil jeg redegjøre for utvalg og rekruttering samt gjennomføring av intervjuene. Deretter beskrives tematisk analysemetode og analyseprosessen. Deretter vil jeg gjøre rede for etiske betraktninger, hvor intervju med barn vil være sentralt, før jeg beskriver forståelsen av egen rolle og forforståelse. Avslutningsvis i dette kapitlet diskuterer jeg studiens kvalitet med utgangspunkt i reliabilitet, validitet og overførbarhet.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Denne studien har et hermeneutisk-fenomenologisk ståsted som bygger på teorier om menneskelige fortolkninger og erfaringer (Kvale og Brinkmann 2012). Gjennom studiens problemstilling etterspør jeg barns erfaringer i forhold til hvordan de opplever å mottatt terapeutiske brev, ved deltakelse i familierapi. Jeg er ute etter den subjektive opplevelsen, barn har fått gjennom denne prosessen, og ønsker jeg å se på hvordan brevene kan ha innvirket på barnets terapeutiske prosess mot en endring.

Kvalitative studier bygger på teorier om fortolkning (hermeneutikken) og menneskelige erfaringer (fenomenologi). Fenomenologien ble grunnlagt av filosofen Edmund Husserl rundt år 1900 (Kvale og Brinkmann 2012). Fenomenologi er erfaringskunnskap, og det er nettopp denne erfaringskunnskapen jeg er ute etter i studien. Gjennom fenomenologien reduserer man inntrykk fra den ytre verden, mens interessen fokuseres på hvordan fenomenverden oppleves for de personene som studeres (Thagaard 2013). Hermeneutikk betyr fortolkning og fortolkningskunst (Ibid). Hermeneutikkens opprinnelse var knyttet til fortolkning av tekster, hvor målet var å oppnå en gyldig forståelse av meningene i teksten. Gjennom å fortolke menneskers handlinger, blir betydningen fremhevet på et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart er innlysende. Et annet perspektiv innen hermeneutikken er at det tar utgangspunkt i skillet mellom virkeligheten slik den er i seg selv, og hvordan virkeligheten fremstår for personen (Ibid). Fenomenologi og hermeneutikk er vevd sammen på en måte som gjør at det ikke er mulig å skille dem. Begge retningene er opptatt av hvordan vi mennesker forstår verden ut ifra vår egen opplevelse Mens man innen fenomenologien er interessert i å illustrere hvordan mennesker opplever fenomener i sin livsverden, er hermeneutikere opptatt av fortolkningen av mening (Kvale og Brinkmann, 2012).

3.2 Kvalitativ forskningsmetode

Forskningens tema og innfallsvinkel har vært retningsgivende for valg av metodisk tilnærming i studien. I og med at jeg er ute etter barns opplevelser knyttet til terapeutiske brev, og hvordan brevene kan ha medvirket til barnets endring i forhold til problemet, er det mest hensiktsmessig å benytte kvalitativ metode i denne studien.

Kvalitativ tilnærming er en vitenskapelig metode som beskriver hvordan forskeren går frem for å besvare sin vitenskapelige problemstilling (Kvale og Brinkmann 2012). Kvalitativ tilnærming fokuserer på hvordan mennesker oppfatter verden, hvilke relasjoner som betyr noe, og er viktige for oss, og mindre på årsakssammenhenger (Ibid). Kvalitativ tilnærming beskrives i følge Thagaard (2013) å være velegnet når man skal studere sosiale fenomener, metoden kjennetegnes ved at fokus rettes mot prosess og mening, små utvalg, nærhet til informantene og analyse av tekst. Videre beskriver Thagaard (2013) at metoden egner seg godt til studier av tema som det tidligere er lite forsket på, samtidig som det stilles store krav til fleksibilitet og åpenhet. Gjennom kvalitativ tilnærming kan man forstå verden sett fra intervjupersonenes side. Samtidig som forskerrollens forståelse styrkes, når det gjelder å forstå hvorfor mennesker gjør som de gjør (Thagaard 2013). Den kvalitative tilnærmingen kan bidra til å presentere mangfold og nyanser, i og med at en og samme virkelighet alltid kan beskrives ut fra ulike perspektiver. Forskerens perspektiv og posisjon er av betydning for hvilken kunnskap som kommer frem gjennom forskningen (Ibid).

3.2.1 Semi-strukturert forskningsintervju

Det semi-strukturerte intervjuet ligger nært opp til en samtale i dagliglivet, men har som profesjonelt intervju, et formål (Kvale og Brinkmann 2012). For å samle inn data valgte jeg å benytte meg av semi-strukturert forskningsintervju. Gjennom kvalitativt intervju søker forskeren å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden, hvor det vektlegges fortolkninger av mening, med fenomenene som blir beskrevet (Thagaard 2013). Kvalitativt intervju er basert på en delvis strukturert intervjuguide, og temaene er fastlagte på forhånd, men rekkefølgen på temaene kan endres underveis (Kvale og Brinkmann 2012). Da kan forskeren følge intervjupersonens fortelling, men samtidig holde seg innenfor tema som er viktige å belyse i forhold til problemstillingen. Fleksibilitet er et viktig moment for å kunne knytte spørsmålene til intervjupersonens forutsetninger (Ibid).

3.2.2 Utforming av intervjuguide

For å kunne gi et godt bilde av kvaliteten på den produserte data i et forskningsintervju, er forskeren avhengig å inneha gode ferdigheter og forhåndskunnskap om tema som er valgt (Kvale og Brinkmann 2012). Tematisk analyse gjennomføres vanligvis ved bruk av semi-strukturert intervju (Ibid).

Jeg har gjennomført tre kvalitative intervjuer med en semi-strukturert intervjuguide (Vedlegg 1). Målet med intervjuet var å kunne få historier rundt opplevelser ved bruk av terapeutiske brev i familierapi hos barn, men samtidig gi rom for informantenes andre historier. Jeg hadde valgt meg ut fem hovedtema og flere underspørsmål i intervjuguiden. Hovedtemaene jeg ønsket å undersøke var: (1) Deltakelse i familierapi, (2) Terapeutiske brev, (3) Å motta terapeutiske brev, (4) Virkning av terapeutiske brev, og (5) Oppbevaring av brev.

Når det gjelder intervjuguidens oppbygning har jeg tatt hensyn til at mine temaer kan være emosjonelt ladete for informantene. Thagaard (2013) beskriver at intervjuet bør bygges opp slik at det starter med nøytrale temaer, for så kunne utforske mer i emosjonelle ladete spørsmål, når informanten har fått en trygghet og tillitt til forskeren. Intervjuet bør avsluttes mer nøytralt (Ibid).

3.3 Å intervju barn

Å intervju barn stiller strenge etiske krav, og som forskere er vi forpliktet til å forholde oss til NSDs (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) regler for registrering, anonymisering og godkjenning (Eide og Winger 2011). Allerede på 1920- tallet brukte Piaget barneintervju i sin forskning (Ibid). Barns deltakelse i profesjonell praksis, har på denne siden av tusenårsskiftet vært tema både i forskning og faglitteratur (Guldbrandsen 2014). Barns medvirkning og deltakelse, slik den er beskrevet i FN's Barnekonvensjon, har gitt barn tydelige rettigheter (Barnekonvensjonen). Å innhente kunnskap fra barns posisjon, er med på å gjøre barn til delaktige og viktige aktører i eget hverdagsliv (Guldbrandsen 2014). Ved å intervju barn, gir det barn muligheter til å uttrykke, egen opplevelser og verdensoppfatninger (Kvale og Brinkmann 2012).

Forskning som inkluderer barn berører forskningsetiske dilemmaer særlig knyttet til forhold som handler om beskyttelse og deltakelse. I NESH sine Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsfag, humaniora, juss og teknologi beskrives det i artikkel 12, at barn har krav på

særlig beskyttelse når de deltar i forskning, i tråd med alders og behov (NESH 2016). Barn beskrives ofte som sårbare aktører sammenlignet med voksne innen forskning (Eide og Winger 2011). Sammenlignet med voksne har ikke barn nødvendigvis mindre kompetanse enn voksne, men de kan ha en annen kompetanse (Ibid). Når det gjelder etikk i et forskningsperspektiv med barn, stiller det krav til forskerens kompetanse, i forhold til situasjonen informanten befinner seg i. Sentralt i intervju med barn må forskeren ta hensyn til egen forforståelse og rolle (Guldbrandsen 2014).

Selv om jeg anser meg selv som god på å skape relasjoner til barn, er ikke det gitt at man får til dette i en intervjusituasjon. For meg ble det viktig å legge rammen til rette slik at starten på intervjuet skulle bli best mulig. Jeg hadde fokus på å være tilstedeværende, lyttende og interessert i informanten for å skape en god stemning i rommet. I og med at jeg er ute etter barns opplevelser i forbindelse med bruk av terapeutiske brev, var det derfor ikke nødvendig å vite årsaken til hvorfor barna gikk i terapi. Dette tydeliggjorde jeg ovenfor barna, slik at de selv skulle få velge hvilke historier de fortalte, og ikke følte seg presset til å fortelle noe de ikke ønsket. Noen av mine spørsmål kunne bidra til å rippe opp i gamle og vonde minner hos barna, og jeg benyttet derfor min pedagogiske og terapeutiske erfaring i arbeid med barn, for å nærme meg informantene med taktfullhet, varsomhet og alderstilpasset informasjon gjennom hele forskningsprosessen (Eide og Winger 2011). Videre beskriver Eide og Winger (Ibid) at som forskere (voksen) må vi være bevisst hvorfor vi kommuniserer som vi gjør, og hvordan vi tolker barns meninger og fortellinger. Når man søker kunnskap fra barns ståsted er det viktig å reflektere over vårt eget ståsted, referanseramme og egen rolle (Eide og Winger 2011).

3.4 Utvalg og rekruttering

For at jeg skal kunne forstå hvordan barn opplever å få terapeutiske brev i en terapeutisk prosess, er det ikke nødvendig med et stort utvalg av informanter. I følge Thagaard (2013) bør ikke omfanget av det kvalitative utvalget være større enn at det er mulig å gjennomføre grundige analyser. Videre sier Thagaard at det avgjørende utvalgsprinsippet i et kvalitativt studie, er utvalgets egnethet i forhold til utforskning av problemstillingen (Ibid). Denne studien baserer seg på et strategisk utvalg, hvor informantene har de egenskaper eller kvalifikasjonene som er strategiske i forhold til problemstillingen (Thagaard 2013). Med dette som utgangspunkt, ble det naturlig å rekruttere informanter fra familievernkontorer, og ulike institusjoner, hvor jeg hadde kjennskap til at familieterapeuten skrev terapeutiske brev til barn og ungdommer. I og med at jeg er bosatt i Midt-Norge, ønsket jeg av praktiske årsaker, at

intervjuene skulle være nære mitt bosted. Informantene kommer fra denne regionen, og har tilknytning til et familievernkontor, og en institusjon for ungdom.

Når det gjelder utvalg av informanter, ønsket jeg å ta utgangspunkt i barn i alderen 12-15 år som har opplevd å få terapeutiske brev gjennom deltakelse i familierapi. I tillegg ønsket jeg å velge informanter som hadde hatt, eller har, en lengre relasjon til familierapeuten. Årsaken til dette var at jeg mener det skapes eller er opprettet en relasjon, mellom terapeut og barn, som kan være nødvendig for hvordan både terapeutiske brev skrives og leses. På den andre siden kan det være at jeg ved et slikt valg, ”mister” andre gode informanter som kunne vært med og belyst studien. I forhold til kjønn på informantene vil det ikke gjøres et strategisk utvalg på bakgrunn av dette.

3.4.1 Rekruttering

Rekruttering av informanter foregikk ved at jeg tok kontakt på mail, i første omgang til lederne ved de aktuelle familievernkontor og institusjoner. De fikk informasjon om studiens innhold (vedlegg 2), og hva dette medførte for den enkelt som hadde erfaring med brevskrivning, i forhold til rekruttering av informanter. I utgangspunktet hadde jeg satt aldersinndelingen til 12-15 år, men på grunn av vanskeligheter med å rekruttere informanter, valgte jeg å utvide alderen til 17 år. På grunn av utfordringer med innhenting av informanter, har jeg derfor ikke valgt å gjennomføre et pilotintervju. I forhold til kjønn som faktor, har jeg vurdert at det ikke vil være utslagsgivende for denne studien. Det eneste ekskluderingskriteriet i denne studien var at informantene ikke hadde mottatt terapeutiske brev i terapi. Antall brev barnet/ungdommen har mottatt er ikke en faktor i denne studien.

3.5 Gjennomføring av intervju

Intervjuene ble gjennomført i en periode på fire måneder. Intervjuene varte fra 30 til 45 minutter. Jeg har intervjuet tre barn/ungdommer i alderen 12-17 år.

Kontakten med to av informantene fikk jeg fra familierapeuten som jobbet med de aktuelle familiene. Jeg tok kontakt med foreldrene, slik at de fikk utfyllende informasjon om studien, og planla hvor og når intervjuene skulle foregå. Et av intervjuene ble gjennomført på arbeidsplassen til barnets foreldre, mens det andre ble gjennomført på et samtalerom på min arbeidsplass. Den tredje informanten, og informantens foreldre fikk informasjon om denne studien direkte fra ungdommens kontaktperson ved institusjonen. Intervjuet ble gjennomført på et rom på institusjonen hvor ungdommen oppholder seg.

Jeg ønsket å legge til rette for en god ramme gjennom hele intervjusituasjonen, og startet med å takke for at de ville være med i forskningsprosjektet mitt. Videre spurte jeg informantene om hva foreldrene hadde fortalt på forhånd om prosjektet, for å så gjengi noe av samtalen jeg hadde hatt med foreldrene før intervjuet. Det som jeg oppfattet som en "ice-breaker" var da jeg skulle teste om opptakeren virket, og skulle gjøre en test. Den testen måtte gjøres som regel to ganger før jeg fikk det til. Sett ut i fra uttrykkene til informantene, tenkte de nok at dette ikke var min sterkeste side, og det hadde de rett i.

Jeg opplevde noen ganger i løpet av intervjuene at jeg skulle forklare et spørsmål enkelt, men det ble det motsatte. Ved at jeg hele tiden var bevisst informantenes kroppsspråk og tydelig uttrykk, kunne jeg fange opp når de ikke hadde forstått det jeg spurte om. Jeg valgte å legge ansvaret på meg selv, ved at jeg hadde vært utydelig, og spurte derfor på en annen måte. Det var heller ikke et ønske å "presse" informantene til å svare på spørsmål hvis de ikke hadde noe å si. Intervjuet ble avsluttet med at jeg igjen takket for deres bidrag til min studie. Når båndopptaker var slått av tok jeg meg tid til å snakke om "løst og fast" for de av dem som ønsket dette. Årsaken til dette var ganske enkel; de hadde brukt tid på meg, så da kunne jeg bruke noe av min tid tilbake.

Å intervju barn handler om å være seg selv bevisst som intervjuer, ta hensyn og være oppmerksom på kroppsspråk og uttrykk informantene viser, gjennom hele intervjuet. Min opplevelse var at informantene opplevde meg som ivaretagende under intervjuet.

3.5.1 Transkribering

For å få mulighet til en systemisk analyse, ble intervjuene tatt opp på en lydopptaker. I tillegg tok jeg en back-up på min telefon, som jeg slettet umiddelbart etter og hørt at intervjuet var på opptakeren. Alle informantene ga sitt samtykke til at intervjuet ble tatt opp på bånd. Fordelen med å bruke lydopptaker er at alt som sies gjennom intervjuet blir bevart. I tillegg gjør det forskerens oppgave lettere hvis man velger å bruke sitater, som finnes ordrett på lydfilen, både i presentasjonen av funn og i diskusjonskapitlet (Thagaard, 2013). En annen fordel ved å bruke lydopptaker, er at det gir det forskeren mulighet til å konsentrere seg om informanten og dens reaksjoner, kroppsspråk, uttrykk m. m (Ibid).

Jeg valgte å transkribere alle intervjuer selv, for å bli kjent med eget materiale. Umiddelbart etter hvert intervju skrev jeg ned tanker og refleksjoner som jeg mente kunne være viktig

informasjon i studien min. For å kunne skille informantene fra hverandre, fikk de hver sin fargekode i den transkriberte teksten. Jeg unnlot å bruke dialekt mens jeg transkriberte, for å ivareta informantenes anonymitet.

3.7 Dataanalyse: Tematisk analyse

I kvalitative forskningsintervjuer vil det ofte komme frem veldig mye informasjon, og ikke alt kan inkluderes i presentasjonen av materialet. Forskernes fokus kan endre seg underveis i prosessen, og gjennom denne prosessen vil forskeren tydeligere se hva man bør rette oppmerksomheten mot (Kvale og Brinkmann 2012). Det er derfor avgjørende at forskeren klargjør hva den har gjort og hvorfor. Den analytiske prosessen kan ofte preges av at forskeren skifter oppmerksomhet mellom utforskning av meningsinnhold i empirien, og innarbeiding av teoretiske begreper (Thagaard 2013). Gjennom en kvalitativ analyseprosess preges forskeren både av en induktiv og en deduktiv tilnærming. Med utgangspunkt i en induktiv prosess, innebærer det at forskeren jobber fra data til begreper, eller utvikling av teori, sett ut fra empirien i studien, og utvikler en forståelse for de tema som utforskes (Ibid). I en deduktiv prosess knytter forskeren begreper fra andre teorier til teksten som analyseres. Ved å knytte forbindelseslinjer mellom fenomener studien gir uttrykk for, og tilsvarende fenomener i andre studier. Ved å gå tilbake til, å se på andre studier som var bakgrunnen for denne studien, kan man finne begreper som er relevante for analysen (Thagaard 2013).

Jeg har valgt tematisk analyse som analysemetode i denne studien, og utgangspunktet i analysen av datamaterialet, er slik tematisk analyse blir beskrevet av Braun & Clarke (2006).

Tematisk analyse er en metode hvor man identifiserer, analyserer og rapporterer mønstre eller temaer i et datamateriale. Denne metoden egner seg når menneskers erfaringer og opplevelser skal utforskes (Braun & Clarke 2006). Ut i fra at tematisk analyse ikke er knyttet opp mot en bestemt teori, gjør dette tematisk analyse til en fleksibel analysemetode. Denne fleksibiliteten gir rom for å bestemme hvilket teoretisk rammeverk man ønsker å benytte, hvordan man utformer forskningsspørsmål, og hvilken type data man ønsker å innhente. En annen fordel med tematisk analyse, annet enn den er fleksibel, er at den kan si noe om likheter og ulikheter, på tvers av datasettet, og søke etter meningsbærende temaer (Ibid).

En ulempe ved tematisk analyse er fraværet av klare og konsise retningslinjer, og vage beskrivelser av hvordan metoden har blitt brukt på dataene. Derfor er det viktig å presentere hvordan analysene ble gjort i rapportering av resultatene. Ved bruk av tematisk analyse i denne studien, vil det gi meg fleksibilitet, rik, detaljert og komplekse beskrivelse av mine data.

3.7.1 Analyseprosessen

Clarke & Braun (2015) beskriver følgende seks stadier i tematisk analyse. Jeg vil nedenfor gi en kort beskrivelse av disse stadiene, samt beskrive hvordan analyseprosess for datamaterialet utartet seg i denne studien.

Første steg handler om å bli kjent med datamaterialet, hvor man fordyper seg og blir nært eget materialet. Videre skal man lese og re-lese, gjennom å være nysgjerrig, samtidig som man stiller spørsmål til eget materialet. Analysearbeidet startet med at jeg transkriberte intervjuene. Jeg begynte å lese gjennom transkripsjonen, men fant ut at det var letter for meg å lytte til opptakene, samtidig som jeg leste transkripsjonene. På denne måten opplevde jeg å ”være tilbake i intervjuetsituasjon”, hvor jeg fikk med både non-verbal og verbal kommunikasjon, og følte jeg ble godt kjent med eget materialet. Underveis i intervjuene og etter hvert intervju tenkte jeg på mulige potensielle temaer for analyse, hvor jeg noterte temahypoteser i forhold til de tema som kom frem i og mellom intervjuene, for eventuelt å kunne utforske disse mer i neste intervju. Under transkriberingen, reflekterte jeg rundt materialet, og lagde ulike hypoteser.

I andre steg kodes data slik at ord blir meningsbærende enheter. Dette steget er en systematisk prosess, som er omfattende og tar tid. Ved hjelp av kodene skal relevant og ikke relevant data sorteres, sett ut i fra både intervjuguiden og forskningsspørsmålene. Informantene fikk fargekoder (gul, rosa og grønn) i tillegg til navn de hadde fått tidligere (Andreas, Sara og Hanna). Jeg brukte markeringstusjer og Post it lapper i samme farge, tilhørende hver informant for å sortere hva jeg opplevde som viktig og relevant. Det ble mange lapper, og etter hvert kjentes det ut som om det ble rot. Jeg valgte derfor å lage et dokument i hver fargekode hvor jeg samlet alle kodene jeg mente hørte sammen, for eksempel alle koder knyttet til terapeutiske brev, eller barnets stemme, for å se etter sammenhenger. Ved at jeg brukte de nummererte linjene i de transkriberte intervjuene, gjorde at det ble lettere å finne igjen og lime disse inn i riktig fargedokument. Etter dette gikk jeg gjennom transkripsjonene på nytt, for å forbedre kodene, der det var nødvendig.

Det tredje steget er å søke etter temaer, undersøke kodene, og den sammenstilte dataen for å identifisere et vesentlig bredere mønster av mening, eller potensielle temaer. Deretter sorteres koder i temaer, og all relevant data til hvert tema.

Etter å ha sammenlignet temaer og koder på tvers av datasettet kom jeg frem til seks temaer: *Å møte en terapeut, Å motta brev, Opplevelsen og betydningen av å lese brev, Fra eventyr til humor, Stemmen min blir hørt* og *Tid til meg*. Deretter begynte jeg å sammenligne koder og utsagn i de ulike temaene, og på tvers av temaene.

Den fjerde steget innebærer fordeling av temaene. Noen temaer vil flettes inn i andre temaer, mens noen av temaene kan trenge å bli brutt ned i mindre komponenter. I denne prosessen så jeg at de fleste av utsagnene under de tre første temaene inneholdt mye av de samme tema, i forhold til hvordan funksjon et terapeutisk brev kunne ha. Jeg valgte derfor å slå sammen de tre første tema til ett tema; *Brevets funksjon*. Til slutt stod jeg igjen med fire tema. De andre tre temaene jeg kom frem til var *Brevets form, Du blir hørt (barnets stemme)* og *Å bli sett og ha tid*. Disse opplever jeg er en god representasjonen av datasettet som en helhet, og sier noe om hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev i en familiterapeutisk prosess. Dette er i tråd med Braun og Clark (2013) som sier at disse tema og kodene skal fortelle en sammenhengende historie som definerer den totale mengden innsamlet data.

Det femte steget handler om å definere og navngi temaer. Man fange opp essensen for hva vært tema handler om, og kunne skape en samlet fortelling av datamaterialet. De ulike temaene navngis ut ifra innholdet i hvert tema. Det vil være naturlig mot slutten av denne fasen å tydelig identifisere hva temaene er og hva de ikke er. Jeg tok utgangspunkt i de kategoriene jeg hadde kommet frem til i forrige steg, for å se om noe kunne passe sammen. Det ble tydelig at mer tydelig mønstre ble fremtredenen. Jeg gikk litt frem og tilbake om det skulle være tre eller fire kategorier, men etter å sett over materialet, fant jeg ut at det var mest egnet for presentasjon av studien å ha fire overordnede tema. (1) *"Betydning av å motta brev pr. Post"*, (2) *Brevene bidrar til "fantasi" som inngang til å gjøre barnas historie tykkere*", (3) *"Gjennom brevene taes erfaringer fra terapirommet med hjem"* og (4) *"Barnet opplever å bli sett hørt og verdsatt gjennom brevene"*.

Siste og sjette steg er å produsere rapporten. Det innebærer å veve sammen de analytiske narrative og (levende) dataekstrakter for å gi leseren en helhetlig og overbevisende historie om data, og kontekstualisere det i forhold til eksisterende litteratur. Det ble viktig for meg å kunne gi informanten "sin stemme" gjennom presentasjonen av funn og min tolkning av disse for å få et godt utgangspunkt for diskusjonen. Jeg opplevde at førsteutkastet mitt ikke ble en god nok presentasjon av mine funn, og valgte derfor å skrive denne fasen på nytt.

3.8 Studiens kvalitet

Thagaard (2013) benytter begrepene troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet for å vurdere forskningens kvalitet. Begrepene erstatter reliabilitet, validitet og generalisering som benyttes ved kvantitative undersøkelser, og medvirker til å fremheve særpreget ved den kvalitative tilnærmingen. Thagaard (Ibid) sier videre at når den teoretiske forståelsen som er knyttet til studien kan overføres til en videre sammenheng, bidrar en enkelt undersøkelse til en mer generell teoretisk forståelse.

3.8.1 Troverdighet

Begrepet troverdighet forteller om hvordan forskningen er gjennomført, og hvorvidt dette har skjedd på en tillitvekkende måte. I en kvalitativ undersøkelse vil forskeren ofte inngå som en del av materialet. Ved deltakelsen i et subjekt-subjekt forhold, kan den som intervjuer påvirke resultatene som fremkommer i studien (Thagaard 2013). I intervjusituasjonen forsøkte jeg bevisst å unngå, at jeg skulle påvirke informantens svar. Gjennom å bruke intervjuguiden sikret jeg at alle tema ble berørt i alle intervjuene. Ved oppfølgende spørsmål i intervjuet, forsøkte jeg så godt det lot seg gjøre, og unngå bruk av ord eller uttrykk jeg var opptatt av, slik at informanten ikke følte seg "presset" til å bruke mine ord og uttrykk. På en annen side var det viktig å utforske andre temaer som kom opp gjennom intervjuet. Denne informasjonen ble verdifull, selv om ikke alle informanter berørte det samme fenomenet.

3.8.2 Bekreftbarhet

Bekreftbarhet er knyttet til tolkning av resultatene av datamaterialet (Thagaard 2013). I følge Kvale og Brinkmann (2012) er vurdering av intervjutranskripsjonenes gyldighet mer komplisert enn å bringe deres troverdighet på det rene. Hva som er en korrekt transkripsjon kan være vanskelig å svare på da det ikke finnes en sann oversettelse fra muntlig til skriftlig form (Ibid). Ved at jeg inkluderte pauser, gjentakelser og tonefall i transkripsjonene kan være

en måte å forsøke å oversette fra muntlig til skriftlig språk. I tillegg kunne jeg latt informantene fått lese igjennom transkripsjonene, noe jeg ikke gjorde. Alle fikk informasjon om at de kunne lese transkripsjonene, men verken jeg eller informanten henvendte seg til hverandre i forhold til dette i etterkant av intervjuene.

Bekreftbarhet innebærer både at forsker forholder seg kritisk til egne tolkninger av datamaterialet, og hvor vidt resultatene kan bekreftes av en annen forskning (Thagaard 2013). I tillegg er det viktig for forskeren å reflektere hvordan egne erfaringer og kunnskap om tema, kan ha virket inn på studien. Videre er det nødvendig å finne ut om forskerens tolkninger støttes av annen litteratur, og av selve informantene (Ibid). Som nevnt tidligere i denne oppgaven er det ikke gjort mange studier på dette feltet, men derimot flere praksisfortellinger som kan gi denne studien en form for bekreftbarhet.

3.8.3 Overførbarhet

Overførbarhet handler om fortolkning, og fortolkningen gir grunnlag for overførbarhet til andre situasjoner (Thagaard 2013). En slik fortolkning kan være relevant i andre sammenhenger, ved at den teoretiske forståelsen har gyldighet utover studie av en case. Alternativt kan fortolkning gi en forståelse innenfor den konteksten studien har foregått i. Overførbarhet er ikke alltid et mål, og noen studier er rent deskriptive (Ibid). Resultatet fra denne studien kan muligens ikke overføres til å gjelde alle barn eller ungdommer som har mottatt terapeutiske brev ved deltakelse i familierapi. På en annen side kan denne undersøkelsen bidra til å gi utvidet og ny kunnskap hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev i familierapi, samt barns deltakelse i feltet.

3.9 Etiske refleksjoner

Barn regnes som en sårbar gruppe når det kommer til deltakelse i forskning. Dersom vi ikke er bevist vår egen referanseramme, kan vi stå i fare for å feiltolke og tilegne barn meninger, tanker og følelser de ikke har (Eide og Winger 2011). I og med at denne studien har barn og unge som informanter stilles det strenge etiske krav. Dette forskningsprosjektet er godkjent både hos REK og NSD (vedlegg 2 og 3). Både foreldre og barn fikk skriftlig og muntlig informasjon om studien, når det gjelder; taushetsplikt, anonymisering, etiske forhold rundt oppbevaring og håndtering av datamaterialet. I tillegg ble informantene informert om deres mulighet til å få innsyn i transkripsjonene og analyseprosessen, samt informasjon om muligheten til å kunne trekke sitt bidrag til denne studien, uansett tidspunkt. Både foreldre og barn skrev under på samtykkeskjema om deltakelse i studien.

Definisjonsmakten som Bae (1985, 1998, 1992, 1996 i Eide og Winger 2011) problematiserer, i forhold til voksnes relasjoner med barn, ligger en makt i forhold til å definere et forhold som anerkjennende eller ikke. Denne problematikken er høyaktuell når det gjelder intervju med barn. Forutsetningen for et intervju, ligger i at intervjuer, er den som leder intervjusituasjonen. Selv om det er den voksne som leder, er det dermed ikke en underkjenning av barn. Det handler om at den voksne er bevisst sin egen rolle og klarer å reflektere i situasjonen (Ibid). Ved og bruk barn som informanter er jeg avhengig av å være fokusert i intervjusituasjonen. Det er ikke uvanlig at barn kan snakke lite om tema, eller kanskje finner andre tema å ta opp. Dette kan skape et dilemma for forskeren da man i utgangspunktet ha en intensjon om å få vite noe bestemt om et tema. I et forhold mellom barn og intervjuer skjer det en gjensidig påvirkning, og denne påvirkningen skal være preget av anerkjennelse (Eide og Winger 2011). Jeg anser meg selv som en som kan skape gode relasjoner med barn og unge, og det var viktig å få skapt en god start i intervjuet, som skapte en trygg ramme. Trygghet skaper rom for en god samtale. Gjennom hele prosessen har jeg etterstrevd å vise respekt for de historier mine informanter har fortalt, både i intervjuet- og gjennom analyseprosessen.

3.10 Forståelse av egen rolle: "Med briller på meg selv"

Å reflekter rundt egen person er noe som opptar meg. Vi mennesker, bør og skal reflektere over egen person, vår egen livsførsel, situasjon og eget liv. Ved å reflektere over disse temaene kan vi komme frem til bedre måter å forholde oss til dem på. Eller finne eventuelle forandringer vi kan gjøre, for at vi skal bli en bedre utgave av oss selv. Jeg reflekterer mye over meg selv. Ikke fordi jeg er egoistisk, jeg tror vi alle gjør det, men fordi jeg ønsker å kjenne meg selv så godt som mulig, både på godt og vondt. Å få kjennskap til seg selv øker selvbevisstheten, selvsikkerheten og naturligheten i egen karakter. Dette gjør at man i møte med andre er seg selv bevisst, og som kan gjøre en forskjell, i hvordan man møter alle typer mennesker, både når det gjelder kultur og sosial bakgrunn.

"Du må begynne å skrive brev til barn, det er viktig". Denne uttalelsen kom fra en gutt jeg møtte gjennom tidligere praksis. Om det var møte med han, eller min egen "tro" på at dette vil de fleste barn ha nytte av, som var avgjørende for valg av tema i studien, kan være både og. Jeg har alltid vært opptatt av at barn skal være deltakende i eget liv, ut i fra de forutsetninger de har, og utviklingsstadiet. Hvorfor er jeg opptatt av dette? Jo det handler om selvpoplevd erfaring med egen barn, men også at jeg gjennom flere år, hvor jeg har arbeidet med barn, i ulike kontekster, observert og erfart at barnets stemme er viktig. Barn kan ofte gi voksne

viktig informasjon uten å bruke så mange ord om det som angår dem. Å reflektere over seg selv, uttaler Løvlie Schibbye (1998 i Eide og Winger 2011) som det første grunnleggende skrittet på veien til å bli en god intervjuer. Å ha en refleksiv holdning betyr ikke bare å kunne se seg selv i samspill med informanten i intervjuet, men å være sensitiv på informantens signaler under intervjuet (Ibid).

4. Presentasjon av funn

Denne studien har handlet om hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev ved deltakelse i familierapi. Jeg vil i dette kapitlet presenter de fire hovedfunnene jeg kom frem til ved hjelp av tematisk analyse. Problemstillingen som utgangspunkt for analysearbeidet var:

”Hvordan opplever barn bruk av terapeutiske brev i familierapi?”

For å belyse problemstillingen utviklet jeg følgende to forsknings spørsmål:

1. Hvordan oppleves brevskrivning som nyttig i den terapeutiske prosessen?
2. Hvordan oppleves brevskrivning som ikke nyttig i den terapeutiske prosessen?

Funnene som ble analysert frem ved hjelp av tematisk analyse ble: (a) Betydningen av å motta brev pr. post. (b) Brevene bidrar til fantasi som inngang til å gjøre barnas historie tykkere. (c) Gjennom brevene tas erfaringer fra terapirommet med hjem, og (d) Barnet opplever å bli sett, hørt og verdsatt gjennom brevene.

Presentasjon av funnene illustreres ved bruk av enkelte sitater fra informantene. For å bedre lesbarheten har jeg fjernet repetisjoner av ord, ytringer som ”hm”, ”eh” osv. Stillhet markeres ved hjelp av punktum, og hvert punktum er lik et sekunds stillhet. Der hvor valgte sitat er et utdrag fra et lengre resonnement, markeres dette med (...), dersom deler av teksten er tatt bort. Utvalg av funn er gjort basert på min subjektive fortolkning og forforståelse. Andre forskere ville sannsynlig fokusert på andre aspekter ved intervjuene. De fire hovedtemaene var felles for alle mine informanter, selv om det var områder hvor det var forskjeller. Disse forskjellene blir kommentert underveis. Informantene har fått pseudonymer for å ivareta deres anonymitet: Sara, Hanna, og Andreas

4.1 Betydningen av å motta brev pr. post.

Måten mennesker kommuniserer på har endret seg radikalt de siste 20 årene. Samtaler foregår i dag mye på e-mail, sms og sosiale medier. Både barn og voksne benytter dette i ulik grad. Det å motta et personlig brev pr. post på «gammelmåten», kan derfor høre til sjeldenhetene i dag, for mange. Dette var informantene opptatte av, og de beskrev opplevelsen av å få brev pr post, som verdifullt, på bakgrunn av at det ikke var mange som fikk brev i dag. Det de opplevde som verdifullt ved å motta brev, hadde med deres sammenligning, en større verdi en å motta en e-mail eller sms. I tillegg fremhevet de en opplevelse av at terapeuten hadde brukt av sin tid, utenom samtalene de gikk til hos terapeuten, og dette med terapeutens bruk av tid var gjennomgående for informantene. Med terapeutens bruk av tid mente de han

hadde tatt seg tid til å skrive brevet, printe brevet ut fra sin datamaskin og så postet det, slik at brevet ente opp i postkassen deres hjemme. Dette opplevde informantene som ”uvanlig,” da de fortalte at det å motta personlige brev for dem ikke skjer så ofte.

Informantene beskrev følelsen av en blanding mellom glede og spenning til brevene de mottok fra terapeuten sin. Anders fortalte at han fikk en opplevelse av at brevene han mottok var personlig rettet mot han. Dette forklarte han videre på følgende måte med at han ikke opplevde av at terapeuten hadde fylt inn en standard brevmal, men i stedet hadde brukt tid på innholdet i brevet, og det var direkte rettet mot han. Videre fortalte Anders om gode opplevelser av å lese brevene, og fortalte om hvor godt det kjentes å ta frem brevet. Den gode opplevelsen Anders opplevde ved å lese brevene, beskrev han som en mulighet til å lese om seg selv, og se på seg selv som en tredjeperson. I tillegg betydde det mye for Anders at det faktisk var terapeuten som hadde sagt dette om han, og at det nesten var like viktig og betydningsfullt, som selve innholdet. Anders sammenlignet brevene han hadde fått med å motta en e-mail. *”Mailer og sånt leser du en gang, det er ikke noe du henter frem når du blir eldre liksom. Men brevet ligger der, det tar du jo vare på”*.

Sara fortalte om utfordringer hun hadde, når det gjaldt muntlig kommunikasjon om egne problemer og utfordringer i livet. Hun beskrev en mestringsfølelse ved at hun kunne uttrykke seg skriftlig om det hun ikke klarte muntlig, i de terapeutiske samtale. Saras terapeut tok derfor initiativ til å skriftliggjøre noen av deres samtaler, hvor det ble vektlagt Saras muligheter til å uttrykke det hun opplevde var utfordrende muntlig. Sara opplevde denne formene for kommunikasjon meningsfull og hjelpsom i de terapeutiske samtale. Det hun skrev om i brevene til terapeuten ble lettere for henne å snakke om i samtale hun hadde med sin terapeut. I tillegg skrev Sara dagbok og brev til seg selv, som hun svarte på. Sara fikk på denne måte kommunisert om det hun opplevde som vanskelig. Sara fortalte at hun mestret å uttrykke seg skriftlig, og brukte dette bevisst for å kunne reflektere over egne tanker, og uttrykte en følelse av hjelpsomhet for seg selv. Terapeuten oppfordret henne til å skrive brev. *“Det startet som et brev fordi at jeg ikke klart ikke å si det høyt, så har det utviklet seg til en samtale hvor vi snakker om det meste”* uttrykte hun. Sara fortalte at hun i noen tilfeller kunne bruke mye tid på å uttrykke seg skriftlig, samtidig som i andre tilfeller brukte hun mindre tid.

Det kom frem at det var viktig for henne og finne de rette ordene og formulere seg på en slik måte at hennes budskap kom tydelig frem for terapeuten. Sara hadde alltid skrevet ned sine tanker og refleksjoner rundt det hun mente var nyttig for seg selv. Da hun i tillegg fikk

mulighet til å utforme en skriftlig dialog med sin terapeut, ble det begynnelsen på en lang periode med brevskrivning. Hun fortalte:

”Jeg følte det var enklere for meg å skrive når det var vanskelig (...) for jeg skrev det ned uansett. Også i samtalen vi skulle ha, sa jeg at det var vanskelig, for jeg vet sjeldent hva jeg skal si, men at jeg pleide å skrive. Så da sa terapeuten at jeg kunne sende det jeg skrev til han, i form av brev, så da gjorde jeg det.”

Informantene fortalte at de opplevde de terapeutiske brev de fikk i posten som en forlengelse av terapisaftalene de hadde hatt tidligere med sine terapeuter. Alle informantene så på de terapeutiske brevene som et referat eller en oppsummering fra siste samtalen med familieterapeuten, og også at brevene ble brukt som en kommunikasjonsmetode, mellom terapeuten og informanten. Spesielt var dette nyttig da noen av informantene opplevde det som vanskelig å samtale rundt egne utfordringer med terapeuten i selve samtalen. Andreas beskrev brevene på følgende måte: *”Brevene var liksom referat fra møtene, eller sammendrag. Jeg har kanskje ikke husket så veldig mye fra forrige time, hvis ikke brevene hadde kommet.”* Hanna opplevde også at brevene fungerte som et referat, og mente at det var lettere for henne å huske hva de hadde snakket om i samtalen.

Sara fortalte at brevskrivningen hjalp henne med å holde dialogen med terapeuten sin og seg selv, og hun fikk mulighet til å reflektere rundt tidligere samtaler. Brevene fungerte som en skriftlig dialog, og Sara uttrykte at det var fint at den skriftlige dialogen også var en måte å hjelpe henne på. Sara opplevde at den skriftlige dialogen ble mindre etter at terapeuten og hun hadde holdt på en stund, men Sara uttrykte viktigheten av å ha mulighet til fortsatt å ha mulighet til å skrive brev, til terapeuten hvis hun hadde behov for det.

Informantene opplevde at selv om brevet i utgangspunktet handlet om deres ulike utfordringer var brevenes innhold skrevet gjennomgående på en positiv måte. Hanna beskrev dette på følgende måte: (...) *”men han [terapeuten] sa i det ene brevet at vi var en flott familie, selv om vi hadde en del problemer”*. Hanne fortalte at dette var noe hun satte pris på da hun hadde en forestilling om at andre familier var «bedre» enn hennes. Hun syntes det var vanskelig å finne noe som var godt i familien når det var så mye «styr» og konflikter. Brevet hjalp henne til å se at det var noe som var bra, og at familien kunne jobbe med å få det enda bedre. Selv om alle informantene gikk i samtale til terapeuten på grunn av at de hadde problemer, ble disse problemene i skyggen av de positive beskrivelsene de fikk av seg selv og sin familie, både i brevene og i samtale de hadde med terapeuten sin.

Andreas opplevde det slik: *”Jeg dro dit for at det var noe negativt som hadde skjedd, så det ble litt negativt, men det var positivt å få brevet, og positivt det som stod der”*. Informantene var opptatte av å lese og reflektere rundt innholdet i brevene for seg selv. Andreas opplevde en større forståelse av det de hadde snakket om i samtalen hos terapeuten, gjennom å lese det terapeutiske brevet. *”Jeg fikk en bedre forståelse for hva han mente, det han sa i timen. Jeg fikk frisket det opp og latt det gå litt gjennom hodet mitt.”*

Hanna på sin side opplevde brevene som uttrykk for familieterapeutens meninger og råd i forhold til hennes og familiens situasjon. Hun syntes det var fint å få brev hvor terapeuten på en måte kom med råd og meninger rundt hvordan utfordringer i familien kunne løses. Hanna fortalte videre at hun leste noen av brevene flere ganger. Det gjorde hun ved å legge de bort en stund, for så å ta de frem igjen. Sara fortalte hvordan brevene hun tidligere hadde fått hjalp henne ved at hun leste de igjen etter en stund. I tillegg brukte hun brevene hun hadde skrevet til seg selv som kunne gi henne et godt bilde på egen endringsprosess.

Alle informantene uttrykte at brevene de hadde mottatt forsterket samtalen de hadde hatt med terapeuten. De hadde også en oppfatning om at terapeuten satte pris på å snakke med dem. Dette kan illustreres med følgende utsagn fra Anders: *”Både jeg og han satt pris på samtalen, det ble mere personlig, så (...) det ble mere personlig enn å skriv en mail til mamma vet du”*. Hanna beskrev at det var mer nyttig å motta brev enn å snakke direkte sammen. Videre fortalte Hanna at hun opplevde at brevene virket på en annen måte, samtidig som hun følte at den tiden som ble brukt både i terapirommet og i brevene var rettet direkte mot henne.

I forhold til hvordan informantene oppbevarte brevene var det noe ulike opplevelser, selv om det kom frem at det var viktig å ta vare på brevene. Om det var informantene selv eller foreldrene som oppbevarte brevene varierte. Sara og Andreas uttrykte spesielt hvor viktig det var for dem, å ta vare på brevene. Hanna håpet at foreldrene tok vare på brevene, og da spesielt julebrevet, men var noe usikker på om de hadde gjort det. *”Jeg håper de tar vare på det julebrevet, for når vi snakker om det, så har jeg lyst til å lese det en gang til, for det var litt morsomt.”* Julebrevet familien til Sara mottok beskrev familien som hjelpere for en annen familie, på tross av sine egne problemer, ved hjelp av egenskaper terapeuten viste hun og familien hadde gjennom beskrivelsen og historien i brevet.

Dette avsnittet har gitt beskrivelser om hvordan barna opplever bruk av terapeutiske brev, og hvilken funksjon dette kan ha for deres endringsprosess. Informantene beskrev en opplevelse av å motta de terapeutiske brevene som verdifullt, ved at terapeuten hadde brukt tid på dem, utenom samtalene. Brevene fungerte både som et referat fra terapeuten, som en skriftlig dialog, og relasjonsskapende mellom terapeuten og barnet. Brevene hadde et gjennomgående positivistisk språk og var personlig rettet mot informantene, noe de uttrykte å sette pris på. Oppbevaring av brevene informantene hadde mottatt ble uttrykt som viktig.

4.2 Brevene bidrar til «fantasi» som inngang til å gjøre barnas historie tykkere.

Gjennom intervjuene kom det frem at hvilken form brevet var skrevet i, var viktig for barna. Bruk av fantasi og humor trekkes frem som betydningsfylt, og var de brevene fleste av informantene husket store deler av innholdet i. Med fantasi (Imagination) menes evnen til å kunne forestille seg noe som ikke har med virkeligheten å gjøre.

Informantene fortalte om brevene som de fikk fra terapeutene, de husket best, var skrevet i eventyrform eller som en fortelling. I tillegg var det brukt mye humor i brevene. Terapeutene hadde skrevet frem at helten i eventyret eller fortellingen gjerne var barnet selv, eller deres familie. Ved bruk av denne formen for fantasi som et virkemiddel, tok terapeuten barna med inn i fortellingen og beskrev deres magiske evner, som et verktøy i kampen mot problemene. De magiske evnene barna fikk beskrevet i brevene, hjalp dem å håndtere egne utfordringer, samtidig som terapeuten gjorde fortellingene i brevet spennende og humoristisk, selv om tema var alvorlig.

I løpet av intervjuet kom Hanna på brevet familien hadde fått tilsendt før jul, en tid tilbake, som hun kalte "Julebrevet". Hun fortalte følgende: "Vi fikk et veldig morsomt brev før jul, (...) det var skrevet morsomt.(...) han (terapeuten) hadde laget en slags julefortelling ut av brevet" Jeg ønsker å gi et bredere bilde av denne julefortellingen og lar Hannas videre fortelling beskrive dette:

"Jeg husker liksom at det var et julevesen som gjorde familier bedre. Det ga julegaver til familier, men så husker jeg det var en familie som kranglet. (...) julefeen klødd seg i hodet for hvordan han kunne gjøre det bedre for den familien. Terapeuten hadde gitt seg selv rollen som julefee, også hadde vi (familien) fått rollen som de som skulle hjelpe den andre familien".

Julebrevet var det brevet som Hanna husket best, og beskrev at dette brevet gjorde et spesielt inntrykk på henne. Hanna fortalte at julebrevet tok hun frem flere ganger etterpå og leste. Under intervjuet kom det frem at Hanna fikk lyst til å lese julebrevet igjen, da hun kom på hvor fint hun hadde opplevd å motta dette tidligere. Hanna beskrev også flere brev som betydde mye for henne. Hun beskrev noen av dem på følgende måte: *”De var ikke i humoristisk alle da, det var sånn, funnet en veldig barnevennlig måte å skrive de på.”* Hanna opplevde at brevene som var skrevet på en barnevennlig måte, gjorde at det var lettere og mer spennende for henne å lese og huske på de brevene. Hanna fortalte at noen av brevene de fikk var skrevet slik at det kunne være en del til mamma, en del til pappa og en del til Hanna, samtidig som det var en felles del til alle.

Sara fortalte om den skriftlige dialogen hun og terapeuten delte:

”Det ble skrevet sånn som det passet for oss. Noen ganger er det bare rett ned hva jeg føler og noen ganger blir det skrevet annerledes, fordi vi begge er glad i å skrive. (...) noen ganger kan vi skrive som et eventyr”.

Sara fortalte hvordan hun og terapeuten over tid, hadde skrevet en eventyrfortelling som kunne beskrive hvordan Sara hadde opplevd å leve med depresjon. På grunn av at Sara hadde vanskeligheter med å sette ord på beskrivelsen av depresjonen, ble hun sammen med sin terapeut enig om å bruke eventyr for å kunne forklare følelsene rundt temaet” (...) også kom vi opp med ideen om og skriv et eventyr om hvordan det var, så skrev vi bare frem og tilbake en stund om det”. Videre beskrev Sara at det var viktig å være kreativ i måten man skrev på:” *Vi fant ikke opp navn på eventyret, men jeg kom på å lage en karakter på meg selv, og den personen laget jeg som depresjonen. Den ble min vonde tvilling.”*

Andreas opplevde at brevene handlet mye om han, og hvordan han hadde det på den tiden. Andreas fortalte om et brev som han opplevde som spesielt og som han leste flere ganger. Brevet fikk han i en periode hvor han opplevde å streve. Selv om han ikke husket i hvilken form det var skrevet i, var det skrevet slik at Andreas var helten i fortellingen. Han fortalte at han leste brevet flere ganger i perioden han hadde det vanskelig. *”Det var mye om meg, og om det vi snakket om, og om måter som han syntes det var bra jeg taklet det på...”*

Terapeutens måte å formulere seg på var viktig for informantene. Humor var også viktig, selv om tema ofte kunne være negativt og problematisk.” *Ja han (terapeuten) er ganske artig når han skriver ja,”* Sa Andreas. Videre fortalte han at brevene var skrevet slik at det positivt hadde fått ekstra stor plass, selv om det vanskelige også var nevnt.

Dette avsnittet har handlet om hvilken form de terapeutiske brevene skrives i, og at dette er avgjørende for hvordan de leses av informantene. Det viser seg som gjennomgående at de brevene som inneholdt humor, var skrevet som et eventyr eller en fortelling, var brevene informantene husket best. Dette kunne i tillegg være avgjørende for hvor mange ganger informantene leste brevene, da de kunne oppleves som brev de leste flere ganger, ga mening og kunne være aktiv i informantens endringsprosess.

4.3 Gjennom brevene tas erfaringer fra terapirummet med hjem

Dette funnet handler om hvordan informantene opplevde at deres stemme kom frem i terapitimen, og senere ble beskrevet i det terapeutiske brevet. Informantene var opptatt av at deres stemme skulle bli hørt, både av foreldrene og terapeuten. Informantene følte at deres stemme, det de sa, ble tydeligere for andre og for dem selv ved at de fikk brev. De kunne selv bestemme om brevene skulle leses av andre i familien, eller kun av dem selv. Informantene kunne på denne måten, verne om egen stemme, om de ikke ønsket at den skulle bli hørt for alle.

Andreas opplevde å høre sin egen stemme da han mottok brev fra terapeuten: *”Jeg har veldig mange ordtak og sånn, som jeg bruker i livet mitt, som jeg har sagt videre til terapeuten. Så kan han bare si hva han syntes om det.(...) Han brukte noen av dem i brevene.”* Andreas opplevde at det han fortalte i terapitimen, lyttet terapeuten til. Han ble hørt og hans stemme ble tydeliggjort og gjenfortalt i de terapeutiske brevene. I tillegg opplevde Andreas at han fikk innsikt i seg selv, sine egen tanker, og sin stemme, og disse ble forsterket av terapeuten ved at Andres hadde en opplevelse av at noen hadde tro på han.

Noen ganger ønsket ikke Andreas at moren skulle bli med i terapitimen, men hun kunne få lese noen av brevene Andreas hadde fått, for å få en forståelse av samtalen hos terapeuten. På denne måte kunne Andreas bestemme når han ville at hun skulle høre hans stemme. Han fortalte at han leste brevene først, så kunne moren lese etterpå. Hanna syntes at det var tid for at hun kunne lese. Hanna ga på denne måten uttrykk for at hun opplevde sin egen stemme bli hørt. *”Ja, jeg tror det liksom. Det gir jo familien ett inntrykk i hva du mener.”*

Sara, som hadde hatt en skriftlig dialog med sin terapeut, fortalte hvordan hun opplevde den åpne dialogen, mellom henne og terapeuten. Sara opplevde at stemmen hennes ble hørt, reflektert rundt og gitt en tilbakemelding i form av deres skriftlige dialog.

”Jeg har litt problem med å bli hørt, eller sliter med følelsen av å bli hørt. Det betyr masse for meg at den personen som leser brevet har lest det ordentlig. At jeg får et ordentlig svar, for da får jeg den følelsen av at de bryr seg om det jeg skriver, og synes det er viktig.”

Sara fortalte videre at hun noen ganger skrev brev til seg selv, som hun også svarte på. Hun sa at hun på en måte fikk høre hva hun var opptatt av da hun skrev brevene til seg selv, og reflektert over dette i ettertid. Dette ønsket hun å bruke til egen endring: *”Noen ganger når jeg har en dårlig dag, så skriver jeg til meg selv, og pleier å gi svar, hvis jeg har en god dag. Det er litt forskjellig om hva som kommer til meg selv, på en måte.”* Hun fortalte at brevskrivningen på en måte ga henne en innsikt i egne tanker som var verdifull for henne. Selv om Sara etter en periode med brevskrivning mellom henne og terapeuten, opplevde å mestre den muntlige dialogen mer enn før, fikk hun fremdeles støtte på at hun måtte skrive. *”Jeg synes det som er så fin å skrive til (terapeuten), er at han oppmuntrer meg til å skrive hvis jeg ikke får til å si det.”* På denne måten blir terapeuten delaktig i at Sara skal bruke stemmen sin, uavhengig om formen er muntlig eller skriftlig.

Informantene fortalte at de ønsket å verne om det som er sitt, men dette kunne varieres i forhold til alder. Hanna fortalte historiene om hvorfor hun og foreldrene gikk i terapi. Hanna var tydelig på at selv om utfordringen handlet om Hannas søster, var hun bestemt på at dette (terapien) ikke handlet om henne. *”Det er ikke hennes sak (...) hvis hun spør får hun vite det, men det er liksom, det er fortsatt ikke hennes sak, det er mellom meg, mamma og pappa.”*

Sara lot moren og noen få andre få lese brevene, noe som de opplevde fint, men valgte å holde de fleste for seg selv, for å verne om egen stemme og tanker.

I dette avsnittet blir det beskrevet funn som sier noe om hvor viktig det er for informantenes stemme å bli hørt, både i terapirommet og i de terapeutiske brevene. Informantene er tydelige på at deres stemme kommer frem, slik at foreldre og andre kan forstå hvordan de opplever situasjonen de er i, og det vises som om det er jevnt hvordan stemmen deres høres, både i terapirommet og i brevene. Det var ulikt om det var både barna og foreldrene som leste brevene eller om det var en av de som leste. begge. Informantene fremhevet det å bli hørt, ikke bare av terapeuten men også av foreldrene sine som verdifullt. Samtidig fikk informantene mulighet til å kunne velge hvilke brev andre fikk lese.

4.4 Barnet opplever å bli sett, hørt og verdsatt gjennom brevene

Dette funnet handler om hvordan informantens relasjon til terapeuten er av betydning for hvordan brevene ble lest og skrevet. Det var viktig for informantene å ha en god relasjon til terapeuten sin. De fortalte at de hadde en opplevelse av at terapeuten brydde seg om dem på «ekte», og at de dermed følte seg verdifulle. I tillegg er det gjennomgående i intervjuene at tid er viktig for informantene. Tid handlet for informantene både om hva terapeuten investerer i terapitimen og i de terapeutiske brevene. En god relasjon til terapeuten bidro til at informantene følte seg trygge på å si noe om egen situasjon. Det at de etter hvert kjente terapeuten godt, opplevdes viktig for alle informantene. Hanna sa i den forbindelse: ”*Ja det er ganske lett å prate med han, for jeg vet han ikke kommer til å si det videre. Han virka som han skjønt hva han holdt på med, og gjorde det beste ut av en ganske lei situasjon.*”

Andreas fortalte at han følte seg betydningsfull og at terapeuten fremhevet de positive sidene ved han. Dette gjorde brevet mer verdifullt og personlig for han. Han satte også pris på at terapeuten sa at det var hyggelig å treffe han. Han merket at terapeuten hadde brukt tid på brevet, og Andreas fremhevet at det var tydelig å se at terapeuten også hadde lagt innsats i brevet. Han mente at dette var et uttrykk for at terapeuten virkelig brydde seg om han, og at han fikk litt ekstra. Brevet var ikke bare fordi det var terapeutens jobb mente Andreas. Han fikk en god følelse av at terapeuten forsto han. Sitatet nedenfor sier noe om relasjon som betydning for Andreas:

”En annen virkning av brevene blir at man får et bedre forhold. Det var en ganske god følelse at han faktisk forstod meg. Ikke fordi det er jobben hans, men han sa det fordi han faktisk mente det, og det er jo litt godt.”

For Sara var det viktig at terapeuten brukte tid på sine svar i deres skriftlige dialog.

”Jeg synes som regel at det er greit at det tar litt lengre tid. For meg så virker det som om den andre personen har lest og reflektert litt, på det jeg har skrevet, (...) hvis jeg stiller et spørsmål, vil jeg at de skal tenke over svarene, før jeg får et kjapt svar med en gang, som ikke var helt gjennomtenkt.”

Sara fortalte videre at hun følte at terapeuten hadde lest brevene hun skrev skikkelig, og at hun hadde fått skikkelige svar tilbake. Dette måtte bety at han brydde seg om henne mente hun, og det var en god følelse.

Andreas trakk frem at terapeuten brukte tid på han etter timen. *”Ja... og det som er kult er at han bruker tid på deg, utenom den timen, at du faktisk har avtale om at nå har du mye tid i timen, og så har du mye tid i brevet, men så får du litt etterpå også.”*

Avslutningsvis i hvert intervju fikk informantene spørsmål om hva de tenkte rundt det å skrive brev til barn i terapi. Gjennomgående ble tilbakemeldingen at det var noe flere burde gjøre. *”Ja, jeg tror det kanskje er mange andre som kan få et godt utbytte av det.”*, og *”Hvis jeg skulle valgt selv ville jeg ønsket og få brev, og hvis jeg hadde hatt barn hadde det vært bedre for meg om de hadde fått brev.”*

I tillegg til å mene noe om at andre kunne fått utbytte av brev, kommer det frem at i dag er det ingen som skriver brev lengre. Det er mest sms og e-post. *”(...) det er ingen som får brev lengre, så det er litt ekstra kult, og det blir litt ekstra stas, for du får faktisk et brev istedenfor ei melding liksom.”*

Det siste temaet i funnkapitlet har handlet om informantenes opplevelser ved terapeutenes bruk av tid, både i samtalen og ved å skrive de terapeutiske brevene. Det kommer frem at det er betydningsfullt og viktig for relasjonen mellom barna og terapeuten. Informantene føler de blir hørt og er trygge på terapeuten. Det er gjennomgående for mine informanter at de setter pris på at terapeuten bruker tid på å skrive brev til den, at han bryr seg om dem på «ekte», og han er til å stole på.

4.5 Sammendrag

I dette kapitlet har jeg presentert de funnene jeg mener er relevante for å belyse denne studien. Det første funnet, Barns betydningen av å motta brev pr. Post, viser hvordan barna opplevde å motta terapeutiske brev. I forhold til brevenes funksjon ble de beskrevet som å fungere som et referat eller en oppsummering, og at innholdet opplevdes som gjennomgående positivt. I tillegg opplevde informantene at brevene var personlig rettet mot dem, var relasjonsskapende mellom terapeut og barnet, og brevene ble beskrevet som betydningsfulle for informantene.

Det neste funnet handler om hvordan form brevene var skrevet i, hvor mange ganger de leste brevene, samt om brevene var avgjørende for informantens endringsprosess. De brevene som informantene husket best, var de som var skrevet som et eventyr eller en fortelling, og det ble påpekt at humor var en viktig ingrediens. I funn tre ble viktigheten av å la informantens stemme bli hørt, både i terapirommet og i de terapeutiske brevene, slik at den ble tydelig for dem selv og for foreldrene. Informantene valgte selv hvilke av brevene foreldrene eller andre

kunne lese. Det siste funnet handler om terapeutens bruk av tid på informantene, som er med på å styrke relasjonen. I tillegg opplevde informantene seg sett, hørt og bekreftet, samtidig som de kjente på følelsen om at terapeuten brydde seg om dem.

5 Diskusjon og implikasjoner

Denne studien har handlet om hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev i familierterapi. Informanten har gjennom sine fortalte historier delt egne erfaringer og opplevelser når det gjelder å mottatt terapeutiske brev. I dette kapitlet vil jeg diskutere tema som jeg kom frem til gjennom analysen, og presentere implikasjoner disse funn kan ha for praksisfeltet. Problemstillingen for denne studien er forholdsvis åpen, og basert på de funn som tidligere er beskrevet. Jeg har valgt å trekke frem tre tema fra studien og belyse disse gjennom aktuell teori og forskning. (1) *Betydning av brevskrivning i en terapeutisk prosess*, (2) *Relasjon mellom klient og terapeut* og (3) *Barns posisjon i familierterapifeltet*.

5.1 Betydning av brevskrivning i en terapeutisk prosess

Å gå ut av en samtale eller et møte, og gjenfortelle samtalen i sin helhet kan være utfordrende for mange. Som oftest husker vi det som var av betydning for oss, enten det er positivt eller negativt. Kanskje er det ikke så viktig å kunne gjenfortelle hele samtalen, og ikke er det et mål i seg selv, i en terapeutisk samtale. Når man går ut av en samtale kan det da være nok å huske på hva samtalen handlet om, og ikke alle detaljer? Det jeg opplever som viktig når man går ut av en samtale, er å ta med seg det som var og ble betydningsfullt for deg selv. Den opplevelsen er det ingen som kan ta i fra, hverken deg eller meg.

Å få et skriftlig referat eller dokument kan være hjelpsomt for å kunne få et bredere bilde av hva som ble kommunisert i samtalen. Eller for å si det på en annen måte, å bli vitnet for det man har sagt i samtalen. Lundby (2009) peker på at i en terapeutisk samtale uttrykkes og sies det utrolig mye. I samtalen kommer det frem overveldende mengder informasjon både ved ord, kroppsholdning, stemmeleie, blikk og så videre, og det meste glemmes etter kort tid. Lundby (Ibid) støtter seg på Geertz (1973) at et skriftlig referat av de viktigste tingene som sies "kan redde det sagte fra snakkingen". Hva menes så med dette uttrykket? Jeg oppfatter Geertz uttrykk til å handle om viktigheten av å få skrevet ned fortellinger som kan være avgjørende for klienten. Fortellinger som ellers muligens bare ville passert oss forbi og blitt borte? Dette er i tråd med informantens opplevelse av de terapeutiske brevene de mottok, og som fungerte som et referat eller en oppsummering av samtalen de hadde med terapeuten. I tillegg kan disse skriftlige dokumentene være viktige bidra til å utvikle rike beskrivelser av hva informantene forteller, og hvilke kunnskaper og ferdigheter som uttrykkes (Lundby 2009).

For Sara, fikk brevene større betydning enn kun opplevelsen av brevene som referat. Brevene mellom Sara og terapeuten ble til en skriftlig dialog over lang tid. David Epston (White og Epston 1990) bruker terapeutiske brev som en dialog mellom klienten, og seg selv, hvor klientene i etterkant har gitt tilbakemeldinger på at de regelmessig har lest brevene etter at terapien er avsluttet. Sara brukte brevene hun og terapeuten hadde skrevet seg imellom aktivt, både mellom deres skriftlige og muntlige dialog. Sara ga uttrykk for at disse hadde mye verdi for hennes endringsprosess. Epston (Ibid) opplever at ved å bruke brevene som dialog kan det fungere som terapi mellom de muntlige samtalene, og også som terapi etter at hele terapiforløpet er avsluttet (etter-terapi). ”Etter-terapien ” er for å minne klienten på hva de opplevde i terapien. Målet med den skriftlige dialogen er det samme som samtalene hos terapeuten, hvor man skal opprettholde og forsterke nyskriving av klientens positive historie (White og Epston 1990). Det kommer tydelig frem at brevene er verdifulle for barna i denne studien, ikke bare som et referat men også som et sterkt virkemiddel i forhold til deres endringsprosess.

I følge White (2009) er ikke brevene et direkte referat, men heller en søken etter opplevelser og spesielle begivenheter som står i kontrast eller i motsetning til barnets problemfylte identiteshistorie. Gjennom brevene beskriver informantene en opplevelse av å se på seg selv med et annet blikk, og at det ligger en anerkjennelse om barnets situasjon, uten at den problemfylte historien er fremtreende. Det fokuseres på barnets egenskaper og hvordan det mestrer situasjonen det står i. I tillegg fremhever informantene terapeuten skriftlige dialog som gjennomgående positiv, og opplever terapeuten bruk av tid på brevene som betydningsfull.

En annen sentral betydning av terapeutiske brev er selve innholdet i brevene og hvordan de er skrevet. Jeg ble opptatt av barnas fortellinger om hvordan de følte seg sett og hørt, og hvordan dette kom til uttrykk gjennom terapeuten brev. Det første informantene beskrev var at innholdet var positivt, selv om barnet eller familien hadde problemer. Disse fortellingene står i motsetning til barnets problemfylte identitesfortelling, og som kan ha tatt over for andre mer positive fortellinger om hvem de er. Med identitesfortelling i denne sammenheng, forstår jeg dette som menneskets konklusjon om egen identitet (White 1995; Holmgren 2010). Ved å tykke informantens fortelling om hvem jeg er, både i brevene og samtalene, er dette med på å konstruere mer foretrukne historier for barnet, og som ikke støtter den tynne fortellingen eller den problemfylte identitesfortellingen (White 2007). I tillegg kunne den tykke fortellingen styrkes ved hvilken form brevet til informantene var skrevet i.

De brevene informantene husket best var de brevene som var skrevet med bruk av humor, fortellinger eller som eventyr. Bruk av fantasi med barn i terapeutisk sammenheng var det Michael White (2007) som kan ta mye av æren av. Gjennom hans arbeid med barn med enkoprese skapte White sammen med barna, fantasifulle historier om ” Sneaky Pooh” (Ibid). Gjennom og eksternalisere historier på en kreativ og fantasifull måte, klarer terapeuten å gi barnet historier hvor man skiller barnet fra problemet, til at det er problemet som er problemet (White 2007). Det var en gjensidighet hos alle informantene i forhold til de brevene de husket best var de som var skrevet som et eventyr eller fortelling. Hanna uttalte at hun likte godt at terapeuten hadde skrevet på en ” barnevennlig måte” . Ut fra dette kan det ikke være vanskelig å forstå viktigheten av å kunne bruke fantasi, være leken og bruke magiske evner i måten man anvender språket i arbeid med barn. Narrativ terapi har blitt kritisert for å fremstille klientens problem som en slags ytre fiende (Lundby 2009:152). Er det slik at kritikeren muligens ser at narrative terapeuter kan få til en endring de ikke får til, og virker dette best på barn? Dette skal ikke bli en diskusjon på hvordan de ulike tradisjonene innen familierapifeltet får til å løse problemhistorier, men det er med på å kunne gi et bilde av den terapeutiske virkeligheten som er ulik.

Å møte barn i terapi på en god måte, opplever jeg, at det krever at terapeuten er i dialog med sin lekne og fantasifulle side. Kanskje er det mer korrekt å se på språket terapeuten benytter i samtaler med barn. Hva vil det si å bruke et ” barnevennlig språk” ? Hvorfor valgte Hanna å bruke ordet barnevennlig og ikke barnslig språk? Det er tydelig at for informantene har språket terapeuten brukte i brevene vært skrevet slik at barna kunne forstå innholdet. Å bruke fantasi i terapi med barn kan være en ressurs hvis du som terapeut er villig til å se at fantasi kan være transformerende (Bird 2004). Videre uttaler Bird (Ibid) at å tro på fantasi sammen med vilje til å kunne utforske barns opplevelser, gir det terapeuter egenskaper for å identifisere barns fortelling. Å arbeide med fantasi gir, i følge Bird (Ibid) terapeuter ressurser i forhold til oppdagelser, bygging av besluttsomhet og styrke i sitt arbeid med barn. Det er ikke vanskelig å kunne forstå at barn husker best de historier som betyr noe for dem, de historier som bringer frem de magiske evnene, som et verktøy i å håndtere egne utfordringer. Sett ut fra dette beskrevet over, er det forståelig at Hanna husket ”Julebrevet” eller fortellingen om ”depresjonene som den onde tvillingen”, som Sara beskrev.

Fantasi og lekenhet mener jeg er som hånd i hanske. Hvordan er man fantasifull uten å være leken og omvendt? White (2009) ble mot slutten før sin død, opptatt av Vygotskys arbeid, hvordan mennesker utvikler allerede eksisterende kunnskap, og Den proksimale sone for utvikling. I forhold til barns tilegnelse og utvikling av ny kunnskap oppdaget White at dette var et sosialt samarbeid og ikke individuelt (Ibid). Det å kunne bevege seg fra kjente opplevelser til ny kunnskap, krever at barnet har en annen kompetent person ved sin side. Hvis vi overfører denne teorien til terapi og brevskrivning til barn, kan det være at terapeuten er den personen som er mer kompetent enn barnet selv, og gjennom de kreative og fantasifulle brevene, klarer å skape en sone for ny kunnskap om problemet, og dermed en endring? Dette kan illustreres med et eksempel fra Andreas; Han hadde en opplevelse av seg selv som dum. Gjennom brevene beskrev terapeuten Andreas egenskaper med fokus på positive beskrivelser av han, som en klok og fornuftig gutt. Dette ga Andreas en ny forståelse (kunnskap) av seg selv, og dermed ble hans tidligere beskrivelse av seg selv, som dum, erstattet gjennom terapeuten (den kompetente andre) med beskrivelser som klokskap og fornuftighet. Ut fra dette eksemplet kan det se ut som at terapeutiske brev kan fungere som en proksimal sone for utvikling for barn.

Vygotsky (1930/2004) var opptatt av at barn i lek hele tiden skapte sin egen utviklingszone, og årsaken til denne måten å tenke på, var at han opplevde barn i lek som ”et hode høyere enn seg selv” (Bråten 1998). Kan terapeutiske brev være med å skape barnet et hode høyere enn seg selv? Holmgren (2010) støtter seg til denne prosessen og betegner sonen for nærmeste utvikling som en metafor i det terapeutiske arbeidet, og stilasbyggende for utarbeiding av nye læringsstillaser.

Oppsummerende har jeg forsøkt å gi et bilde på hva terapeutiske brev kan ha av betydning for barn som går i terapi. Gjennom bruk av fantasi, kreativitet og lekenhet har terapeuten nærmet seg barna og tatt stilling til deres problemer på et språk som de kan relatere seg til. Narrativ terapi er basert på forståelse av at mennesker lager meninger i livet sitt gjennom historiene de forteller (White og Epston 1990). Terapeutene i denne studien har gjennom informantene gitt meg et bilde på at de har brukt barnas fortellinger og laget nye foretrukne fortellinger om informantenes liv. For å kunne skape nye historier sammen er man avhengig av en god relasjon, og relasjon mellom terapeut og klient blir diskutert i avsnittet nedenfor.

5.2 Relasjon mellom klient og terapeut

Relasjon mellom klient og terapeut kan være avgjørende for det terapeutiske utfallet (Lambert 1992). Ved denne studien begynnelse hadde jeg tanker om hvordan brev skrives og leses, basert på relasjonen mellom klient og terapeut. Forforståelsen min blir i denne studien bekreftet gjennom informantenes beskrivelser av hvor viktig deres relasjon er til terapeuten, ved at de har tillitt og føler de kan stole på han. Relasjonen baserer seg i tillegg på følelsen av å bli hørt og lyttet til, og at deres stemme er viktig. Dette beskriver noe om hva en relasjon kan handle om, men hva innebærer det å ha relasjonskompetanse, og er det nødvendig?

Røkenes og Hanssen (2009) beskriver relasjonskompetansen som å kunne forstå og samhandle med de mennesker vi møter i profesjonelle møter, på en god og hensiktsmessig måte. Sett ut fra dette kan man tro at det er noe enhver profesjonell fagperson innehar. Men er det så enkelt som det? Nei, jeg mener at relasjonskompetanse ikke er noe man kan lese seg opp på, men som ligger iboende i deg som menneske. På en annen side kan en fagperson inneha god relasjonskompetanse hos voksne, men streve når det kommer til barn. Det er ikke gitt at relasjonskompetansen du har gjelder for alle aldre. Det blir tydelig for meg at terapeutene som informantene i denne studien har møtt, klarte å skape en god og trygg relasjon til informantene. Dette kommer frem gjennom deres beskrivelser om hvor betydningsfull brevene var for deres relasjon. Anders opplevde at det var nesten mer viktig at det var han terapeuten som sa det og ikke nødvendigvis hva han skrev alltid.

Relasjonskompetanse er sammensatt, og kompetansekravene endrer seg i underveis i samtalen med klienten. Terapeuten må kunne etablere en relasjon og være i stand til å vedlikeholde denne i løpet av samtalen. I tillegg må terapeuten kunne avslutte relasjonen på en god måte (Røkenes og Hanssen 2009). I forhold til barn er dette viktig da det er større muligheter for barns endring i løpet av en samtale, og det stiller krav til terapeutens tilstedeværelse, kanskje på en annen måte enn hos voksen. I begynnelsen av kapitlet stilte jeg spørsmål om relasjonskompetanse er nødvendig, og uten å diskutere for mye, kan det enkelt sies at; ja det er nødvendig. Da tenker jeg spesielt på dette i forhold til voksen - barn relasjon.

Når barn blir klienter kan det være at terapeuten må endre måten man skaper relasjon til mennesker på, og samtidig tenke over hvordan man kommuniserer. I forhold til hvordan språk man benytter opplevde informantene at terapeuten brukte et språk som var lett for barna og forstå, samtidig som dette bidro til å forsterke relasjonen dem i mellom. Denne forsterkningen handlet om terapeutens evne til å lytte til barna, han brukte ord, uttrykk og sitater barna ofte

fortalte og brukte i samtalerne, og som ble beskrevet i de terapeutiske brevene barna mottok.

Når det er snakk om relasjoner er det umulig å ikke komme inn på maktbegrepet, og da spesielt når det gjelder mellom voksne og barn. I denne sammenhengen forstås makt som et begrep i hvordan det kan ha seg at noen kan "ha makt", hvordan den skapes og hva makt betyr. I samtaler med barn finnes det alltid en risiko for at den voksne dominerer og som kan føre til en marginalisering av barnets stemme (White og Morgan 2015). Terapeutens dominans, kan komme til uttrykk både i samtalen og i brevene, og er det her terapeutens makt muligens skapes, og hvordan skaper man makt? Er det ved å være lite anerkjennende ovenfor klienten, eller kanskje ved å opprettholde klientens problemfylte historie? Det er nok utallige måter å skaffe seg, og opprettholde makt på uten at jeg skal komme inn på det i denne sammenheng. Det er heller interessant å se på hva denne makten kan bety for klientene. Ville informanten i denne studien åpnet seg og fortalte alle sine historier hvis de hadde blitt møtt av en lite imøtekomende terapeut? Sannsynligvis ikke. Ser man ut i fra maktbegrepet og narrativ praksis tilstrebes det å ha en respekt for barns kunnskap, både generell og om seg selv, samtidig som terapeuten bruker sin kompetanse til å kunne strukturere sammenhengen hvor barnets erkjennelse blir mer nyansert og rikere beskrevet (White og Morgan 2015) Sett ut fra denne posisjonen gir det terapeuten tilgang til å se på barnet eller familien som eksperter i sitt liv (Ibid).

White (2007) tok utgangspunkt i Foucaults ideer om makt, og gjennom sine diskursanalyser viste Foucault hvordan noe kunnskap fremsto som mer gyldig enn annen. Hos Foucault er makt tilstede i alle relasjoner, og samfunnet organiseres og utvikles gjennom bruk av makt. I og med at makt er relasjonell er det alltid en mulighet for å gjøre motstand, mot det som er den rådende kunnskap (Lundby 2008). Ville terapeutene i denne studien vært i en posisjon til å kunne etablere en god relasjon med informantene som det fremkommer, hvis de hadde hatt et annet syn på makt og relasjon? Det vil jeg påstå de ikke hadde fått til. Bird (2004) beskriver hvordan maktforholdet mellom barn og terapeuter kan bli "likeverdige" ved å vise engasjement med bli med inn i barnets verden. Voksne påvirkes av hierarkiet som løfter vår måte å engasjere oss av barn, og som kan oppmuntre oss til å følge de voksnes regler og meninger, og gjøre oss ineffektiv i å flytte inn i barns verden (Ibid).

Øvreeide (2009) beskriver hvordan barns relasjoner etableres og utvikles først og fremst i dialog med de nærmeste omsorgspersonene. Denne utviklingen er relevant for hvordan barnet senere bruker dialog, basert på de interaksjoner de har hatt med sine nærmeste. Kan det være i

noen sammenhenger at terapeuten kan bli den nærmeste for disse barna, uten å ta over foreldrerollen? Det er ikke utenkelig at barnet kan skape en nær og tett relasjon til terapeuten, og særlig ikke hvis terapeuten er den som har påvirket til en positiv bevegelse og endring for barnet. Kan en relasjon bli for god, og hvilke konsekvenser vil en god relasjon ha for det terapeutiske utfallet? Å ha en for god relasjon har jeg seg selv fått høre at jeg har hatt, til familier jeg jobber med. Hva det vil det si å ha for god relasjon kan ikke jeg svare på, men det kommer muligens ann på hvilket perspektiv man har på relasjonsbegrepet. Noen steder kan man starte med hvem som får til best relasjon til klienten, og så jobber man ut i fra det. Løvlie Schibbye (2002) bruker begrepet ”trygg tilknytningsperson” når hun refererer til terapeuten forhold til barnet (familien). Med dette mener hun at klienter har behov for trygghet for å kunne våge og utforske det som oppleves som vanskelig i livet. Når det gjelder terapisisituasjonen bruker Løvlie Schibbye begrepet anerkjennende terapeut (Ibid). Dette handler om at terapeuten må kunne være emosjonelt tilgjengelig. Terapeuten og terapisisituasjonen blir derfor en trygg base for klienten.

I følge Bae (1992) er anerkjennelse et stort fenomen som ikke kan reduseres til noe enkelt i kommunikasjon, og er en grunnleggende holdning, som bør ligge til grunn i all kontakt. Anerkjennelse er ikke statisk, men en prosess som stadig er i endring (Løvlie Schibbye 2002). Relasjoner som ikke bærer preg av anerkjennelse, preges av definerings, og i disse relasjonene blir den andre behandlet som et objekt som blir vurdert og analysert uten å ta hensyn til den andres opplevelse av det som blir formidlet (Ibid). Dette er ikke spesielt med tanke på barn i terapi, men bør være grunnleggende i møte med alle mennesker i terapi, uavhengig av alder. Dette er i tråd med Bowlbys (1998) grunnantakelser for et barns behov for trygghet og hevder at barn er disponert for å søke nærhet og kontakt med spesielle voksne, i situasjoner der barn er redde, syke eller trette. Dette er et biologisk betinget behov (Ibid). Ser man nærmere på Bowlbys antakelser vil det i denne sammenheng være terapeuten som er den nære omsorgspersonen til barnet som går i terapi. For å belyse denne antakelsen nærmere, vil jeg beskrive Bowlbys (1998) to grunnleggende funksjoner i tilknytningssystemet.

1. Foreldrene skal fungere som en trygg base for barna, og det innebærer at omsorgspersonene aktivt støtter barnet i utforsking av sine omgivelser.
2. Foreldrene skal være en sikker havn for barnet. Det innebærer at barna kan vende tilbake til omsorgspersonen for å få trøst og trygghet når de opplever noe som truende eller farlig (Bowlby, 1988; Broberg, 2008).

La oss si at foreldrene i denne sammenhengen er terapeuten. Terapeuten er avhengig av å kunne skape en trygg og god relasjon for å kunne gi den støtten barnet trenger i sin endringsprosess. Brevene kan være en tilnærming for å kunne gi en utvidet støtte til barnet. Når barnets problemer tar overhånd og kan oppleves for uoverkommelig kan det oppfattes som terapeuten er den som blir barnets sikre havn. I en terapeutisk atmosfære som er preget av anerkjennelse inneholder i følge Løvlie Schibbye (2002) lytting, forståelse, aksept, toleranse og bekreftelse. Hver for seg kan man si disse er ingenting, men det er summen av disse som utgjør helheten, og som ligger til grunn for relasjonsskaping i terapirommet.

Før jeg går videre med å diskutere barns posisjon i familieterapifeltet, ønsker jeg å avslutte dette avsnittet med et sitat fra Andreas som kan gi en fornemmelse av hvordan relasjonen til terapeuten kan oppleves.

”Det var en ganske god følelse av at han faktisk forstod meg. Han sa det ikke fordi det er jobben hans, men sa det fordi han faktisk mente det, og det er jo litt godt.” (Andreas 2015).

5.3 Barns posisjon i familieterapifeltet

Avslutningsvis i intervjuene fikk alle informantene spørsmål om hva de tenkte om å motta terapeutiske brev, og om dette kunne være nyttig for andre. Det kommer tydelig frem at alle informantene har opplevd det som betydningsfullt og nyttig, ved å ha mottatt terapeutiske brev. Samtidig ga de noen tanker om hvordan dette kunne være nyttig for andre barn som ikke ønsket å delta i terapi, men kanskje ville deltatt hvis terapeuten hadde skrevet brev til dem.

Diskusjonen om barns deltakelse i familieterapi har lenge vært et tema innen feltet, og tidligere beskrevet i denne studien. Det har vært reist kritikk for at barn i for liten grad blir inkludert i samtaler som omhandler deres liv og familier (Helgeland 2015) Videre beskrives denne kritikken i at samtaler hvor barn deltar, ofte blir på de voksnes premisser. Å lete etter årsaker til dette, og forvente å finne svar, vil være vanskelig. Sannsynligvis er årsaken til dette sammensatt og handler om flere momenter, uten at jeg har direkte dokumentasjon for å påstå dette. Derimot er det flere anerkjente teoretikere/forskere som berører ulike aspekter rundt tema. I Norge har Anne Helgeland (2015) og Unni Fauske (2008) vært deltakende og engasjert i barnets posisjon i familieterapifeltet. Folkeinstittuttet har i sin rapport: *Samtaler med barn* (2015:4) satt søkelys på hvordan barn kan hjelpes til å være kompetente og få en god opplevelse ved å delta i en profesjonell samtale med voksne. I følge Jim Wilson (1998)

mener han at mange familierapeuter er usikre i forhold til hvordan de skal snakke med barn. Dette kan det trekkes paralleller til diskusjonen om relasjonskompetanse og hvilket språk terapeuten benytter i samtalen med barn. Videre blir det beskrevet at terapeuter ikke vet hvordan de skal håndtere situasjoner hvor barn viser vanskelig atferd i samtaler. Wilson (Ibid) mener imidlertid at det er helt nødvendig å kunne snakke med barn sammen med deres nærmeste og viktigste omsorgspersoner. Ved at terapeuten samtaler med hele familien, kan det gi viktige bidrag til at foreldrene kan få se andre sider ved barnet, enn det som barnet kanskje bare viser hjemme.

Eide og Winger (2011) peker på viktigheten av kunnskap fra barns ståsted. Når det gjelder kunnskapsutvikling om barn og deres livsverden, handler det ikke kun om å søke kunnskap ”om barn” men også søke kunnskap sammen ”med barn”. Ved at barn får delta i samtaler om tema som omhandler dem, kan de få mulighet til å skape en større forståelse for hvordan de har det. Barn har andre referanserammer enn voksne, de gjør andre erfaringer og formidler disse på en annen måte en voksne (Ibid). Brevskrivning kan være en tilnæringsmåte for terapeuten for å kunne formidle barnets stemme. Ved å skrive vil ordene muligens få en annen betydning enn når ordene kun er uttalt. I tillegg har man mulighet til å kunne lese brevene flere ganger. Informanten i denne studien fortalte historier om hvordan de opplevde en større forståelse for hvordan de hadde det, ved at foreldrene deltok i terapisaamtalen og fikk lese noen av brevene. Samtidig kunne informanten verne om egen stemme ved å la foreldre ikke lese alle brevene, og heller ikke delta på alle samtaler hos terapeuten. Noen av informantene valgte å involvere foreldrene sine i deler av brevene.

Bird (2004) peker på hvordan brev kan involvere betydningsfulle andre i barnets liv og kan gi en utvidet effekt i forhold til barnets endringsprosess. Kan de terapeutiske brevene være med på å gi foreldrene et annet syn på eget barn, gjennom barnets fortelling om seg selv? Birds (Ibid) beskrivelse av terapeutiske brev som en hjelp til å kunne se verden på en annen måte, er en fin måte og beskrive verdien av barnets deltakelse i familierapi, og selvsagt verdien av de terapeutiske brevene.

6 Avslutning

6.1 Implikasjoner for praksisfeltet

Hvilken betydning de funn jeg kom frem til i denne studien kan ha for familieterapifeltet og andre felt som jobber med barn, er ikke lett å svare på. Formålet med denne studien har vært å skaffe kunnskap om hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev i familieterapi. Samtidig har det vært en intensjon å kunne gi andre faggrupper som jobber med barn og familier, til å se på muligheten brevskrivning kan gi barn et større rom og opplevelsen av deltakelse i eget liv.

Som jeg skrev innledningsvis finnes det lite forskning når det direkte gjelder brevskrivning i familieterapifeltet, men derimot er det mange praksisfortellinger som kan si noe om verdien dette kan ha for både barn og voksne. I den senere tid har det vært fokus på barns deltakelse i familievernet, men også i andre instanser hvor barn deltar både i hverdags- og profesjonelt liv. I barnehagene har barns medvirkning fått stor plass, også i skolen er dette tilfellet. Man skulle derfor tro at barnets plass i det profesjonelle hjelpesystemet vårt ville fått en like sentral plass? Det er mange som mener at barns deltakelse og stemme er viktig i systemisk arbeid. Dette bekreftes når det gjelder forskning som det er vist til i denne studien, samt støtte fra litteraturen. På en annen side kan dette muligens gi utfordringer når dette skal praktiseres i feltet og av et mangfold av fagpersoner og yrker.

Kunnskap og forskning om barns deltakelse etterspørres innenfor familieterapifeltet. Gjennom denne studien har informantene gitt sin stemme og bidrag, som kan være med på å gi et bidrag, til økt forståelse og kunnskap av hvordan bruk av terapeutiske brev til barn, kan gi et viktig bidrag til den terapeutiske prosessen, barns stemme og barns endringsprosess.

6.2 Mulige svakheter ved studien

En del av svakhetene ved denne studien kan sies å ligge på den teoretiske rammen jeg har valgt. Det finnes mye faglitteratur både når det gjelder systemisk teori og narrativ terapi. Det at jeg har vært for opptatt av å kun omtale narrativ terapi som spesifikk har omhandlet eller rettet seg mot narrativs praksis bruk av terapeutiske brev, samt barns deltakelse, er en av svakhetene. Dette valget har gjort at jeg opplever den teoretiske fremstillingen som noe tynn, og som ble tydelig for meg underveis i studien. Derfor hadde det vært ideelt om jeg hadde fått

tid til et dypere litteratursøk, som muligens ville gitt oppgavens teorikapittel, større tyngde, og da kunne ha funnet mer relevant teori og praksisfortellinger om bruk av terapeutiske brev til barn i familierapi. Ved at jeg fokuserte på narrativ terapi og praksis i hovedsak fra Michael White og David Epston, mistet jeg noe av det større mangfold i utviklingen av narrativ teori representert ved eksempelvis Jerome Bruner.

I forhold til antall informanter ble jeg klar over, allerede etter de tre intervjuene var ferdig, at jeg burde ha prøvd enda mer for og fått flere informanter, som kunne belyst studien. Da hadde jeg muligens fått gitt et bredere bilde av studien og fått flere motsetninger enn det jeg opplevde jeg fikk. I tillegg opplevde jeg det som utfordrende å beskrive og tolke opplevelsene informantene hadde rundt tema. Barn kan gi mye informasjon hvis forholdene er lagt til rette for dem. I etterkant har jeg tenkt hvordan jeg bedre kunne lagt til rette for at intervjusituasjonen ble så god at informantene følte de kunne fortalt mer. Jeg kunne selvfølgelig tatt kontakt en stund etter intervjuet var gjennomført, for å høre om de hadde kommet på mer eller noe annet i forhold til studien, men det gjorde jeg ikke. Når det gjelder lengden på intervjuene varte disse fra 30- 45 minutter. Sett ut fra et forskningsintervju er dette kort, men jeg opplever at informantene ga svar på det jeg spurte etter. Barn kan uttrykke sine opplevelser og erfaringer, uten helt de store refleksjonene, som muligens voksne gjør i større grad.

6.3 Spørsmål for fremtidig forskning

I denne forskningens spede begynnelse var tema for studien en annen en det som er blitt presentert. Alle kan sikkert kjenne seg igjen i et mylder av ideer og interessefelt ved starten, før man må begynne nøste seg inn til den delen av nøste man ønsker å se nærmere på.

Barnets stemme i det profesjonelle liv, har ofte blitt presentert av voksne. Samfunnets endring og utvikling kan se ut som om forestillinger om barnet endrer seg (Folkehelseinstituttet 2015). Hvordan har så synet på barnet endret seg? Tidligere beskrivelsene av barnet som sårbar har vært tradisjonen både hos stadieteoretikere i utviklingspsykologien og læringsteorier (Ibid). I dag er muligens barnets forståelsesramme sett ut fra et økonomisk, genetisk, kognitivt, nevrologisk og naturvitenskaplige modell, som ikke tar høyde for barnets mangesidige natur (Ibid). Hvordan kan man finne barnets stemme i denne modellen. Det kan ikke forventes at alle terapeuter kan snakke med barn, og dette er heller ikke noe jeg forventer, da jeg opplever det krever annen kompetanse enn samtaler med voksne. Jeg har selv erfart i min jobb at fokus er på de voksne, deres historier og hvordan de kan endre seg. Kan man forvente at barn endrer

seg uten å være en del av prosessen foreldrene tar del i? I familievernet har barns deltakelse blitt redusert de siste årene, da man i utgangspunktet kunne forventet en økning i forhold til økt satsing på barns deltakelse i det profesjonelle livet. Hva skal til at dette endres?

Avslutningsvis ønsker jeg å fortelle historien ”Om det usynlige barnet” av Tove Jansson for å synliggjøre viktigheten av barns behov for å bli sett og hørt.

”Ninni vokser opp hos en tante som ikke er glad i henne. Ninni er et sjenert og veldig ordentlig barn. Hun går stille i dørene og rydder alltid opp etter seg. Hvis Ninni gjør noe galt, blir ikke tanten sint, i stedet kommer hun med ironiske og kjølige kommentarer. Gradvis blekner Ninni i konturene og blir til slutt usynlig. Ninni blir tatt med til Mummi-familien for å bli synlig igjen. Det eneste de kan se av henne, er en liten bjelle som er satt rundt halsen hennes, for at de skal vite hvor hun er...”

Tove Janssons beskrivelser av et barn som har det vanskelig er noe det er lett å kjenne seg igjen i. Når det usynlige barnet får mer normale familieforhold blir det langsomt mer og mer synlig. Er det slik at de terapeutiske brevene kan være med på å gjøre et barn mer synlig, ikke bare for andre, men også for seg selv? Hvilke forskjeller har terapeuten som skriver brev fra en annen terapeut som ikke gjør det?

6.4 Avsluttende kommentar

Jeg har gjennom denne studien forsøkt å få tak i opplevelser knyttet til bruk av terapeutiske brev for barn som deltar i familieterapi. Gjennom informantens fortellinger, presentert teori og noe forskning kan jeg anta at barns behov for å være deltakende i eget liv er nødvendig. Jeg oppfatter bruk av terapeutiske brev som meget virkningsfullt for barn. Brevene er med på å skape alliansen mellom terapeut, barn og familie på en kreative og fantasifulle måte som ligger barn nært. Jeg velger å avslutte med en liten fortelling om terapeutisk brev.

”Jeg går mot postkassen, ligger det et brev til meg i dag? Spenningen stiger i det jeg løfter lokket på postkassen. Der, ja der er det. Jeg tar brevet og legger det mot brystet mitt og går inn. Setter meg på rommet, og åpner konvoluttene og bretter ut brevet. Øynene glir raskt over nesten som en skanner, puster dypt, så begynner jeg å lese brevet. Ordene gir meg en varme og jeg kjenner følelsen av glede mens jeg leser. Jeg legger brevet inntil brystet mitt og tenker på hva jeg leste. Hva var det han skrev igjen? Jeg tar brevet opp og leser det en gang til...”

Litteraturliste

- Anderson, H. (2006). *Samtal, språk och möjligheter*. Stockholm: Bokförlaget Mareld
- Bae, B (1992). *Relasjon som vågestykke- læring om seg selv og andre*. I: Bae, B og Waastad, J. E. *Erkjennelse og anerkjennelse. Perspektiver på relasjoner*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Barn nr. 1 2010:27–41, ISSN 0800–1669 © 2010 Norsk senter for barneforskning
- Barne- og familiedepartementet. *FNs konvensjon om barnets rettigheter*. Vedtatt av De forente nasjoner 20. november 1989 Ratifisert av Norge 8. januar 1991. Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller. Lastet ned 22.03.16
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. London, UK: Paladin.
- Bateson, G. (1973). *Steps to an ecology of mind: collected essays in anthropology, psychiatry, evolution and epistemology*. London [etc.]: Granada.
- Bird, J. (2004). *Talk that sings*. New Zealand: Edge press.
- Bowlby, J.C. (1988): *A secure base: Clinical application of attachment theory*. London, Routledge.
- Braun, V, Clark, V, og Hayfield, N (2015). *Thematic Analysis*. I: Smith, J, A (red). *Qualitative Psychology. A Practical guide to research methodes*. 3. Edition. SAGE Publications Ltd
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp. 77-101. ISSN 1478-0887 Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>
- Broberg, A (2008). *Tilknytningsteori- betydning af nære følelsesmæssige relationer*. 1.udgave. Danmark :Cappelen akademiske.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Eide, B, J og Winger, E (2011). *Fra barns synsvinkel. Intervju med barn- metodiske og etiske refleksjoner*. Cappelen Akademiske Forlag AS.
- Fauske, U (2014). *Hva mener barn er nyttig hjelp i familieterapi?* Fokus på familien 3-2014 s.226-224. Universitetsforlaget.
- Folkehelseinstituttet (2015). *Samtaler med barn*. Rapport 2015:4.
- Fredmann, J. Og Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The social Construction of Preferred Realities*. Norton.
- Geertz, C (1973). *The interpetation of Cultures*. New York: Basic books.
- Geertz, C. (1973). *Thick description: Toward an interpretive theory of culture*. In C. Geertz. *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*. New York: Basic Books. 3-30.
- Gergen, K. (2015). *An invitation to social construction*. Sage Publications Ltd.

Gergen, K. og Gergen M. (2005). *Social konstruksjon ind i samtalen*. Danmark: Dansk Psykologisk forlag.

Guldbrandsen, L, M. m.fl (2014). *Barns deltakelse i hverdagsliv og profesjonell praksis – en utforskende tilnærming*. Universitetsforlaget AS.

Helgeland, A (2014). *Profesjonsetiske utfordringer ved barns deltakelse i familierapi*. Institutt for religion, filosofi og historie Sørlandet sykehus, Avdeling for barn og unges psykiske helse. PhD-avhandling Universitetet i Agder Fakultetet for humaniora og pedagogikk.

Holmgren, A. (2008). *Det fraværende, men implicitte*. I: *Psykolog nyt*. (Nr 9), s. 16-21.

Holmgren, A. (2010). *Terapi fortellinger. Narrativ terapi i praksis*. Tapir Akademisk forlag, Trondheim.

Jansson, Tove (1963). *Det usynlige barnet og andre fortellinger*. Oslo: Aschehoug.

Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt. Kommunikasjons- og familieperspektivet i helse- og sosialarbeid*. 2.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk

Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Akademisk.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* p.94-129. New York: Basic Books

Lock, A. og Strong, T. (2014) *Sosialkonstruksjonisme. Teorier og tradisjoner*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Lundby, G. (2008). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.

Lundby, G. (2009). *Terapi som samarbeid. Om narrativ praksis*. Pax Forlag 2009.

Løvlie Schibbye, A.L (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Madigan, S., Nylund, D. & Bjørnøy, A. (in press). *The Practice Of Therapeutic Letter Writing In Narrative Therapy* I: C. Feltham & I. Horton (red.), *Handbook Of Counselling Psychology*. (4th Ed). London: Sage Publications.

Maheu, M. M, Pulier, M. L, Wilhelm, F. H, McMenamain, J. P. & Brown-Connolly, N. E. (2011). *The mental health professional and the new technologies. A handbook for practice today*. London, UK: Taylor & Francis.

NESH. *De nasjonale forskningsetiske komiteer: Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Publisert mai 2016 på:

<http://www.etikkom.no>

- Røkenes, O. H og Hanssen, P.H. (2006). *Bære eller briste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. 2. utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Schjødt, B og Egeland, T. A. (2008). *Fra systemteori til familieteori*. TANO A.S
- SSB. <http://www.ssb.no> Statistisk sentralbyrå, lastet ned 22.03.16
- Strandbu, A. og Thørnblad, R. "Sårbare" barn som deltakere i kvalitativ forskning forskningsetikk og etisk forskning. Barn 2010;Volum 28 (1). ISSN0800-1669.s 27 – 4.
- Sundet, R. (2009). *Client directed, outcome informed therapy in an intensive family therapy unit – A study of the use of research generated knowledge in clinical practice*. Dissertation for the degree philosophiae doctor (PhD) Universitetet i Oslo.
- Sundet, R. *Kunnskap i evidensens tid – mot en kunnskapsforståelse for praktiserende familierapeuter*. Fokus på familien 1/15 s. 6-23
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Oslo: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Ulleberg, I. (2009). *Kommunikasjon og veiledning – en innføring i Gregory Batesons kommunikasjonsteori – med historier fra veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget
- Vedeler, L. (2001). *Pedagogisk bruk av lek*. 2. Opplag. Gyldendal Norsk Forlag AS
- Vygotsky, L. (1930/2004) *Imagination and Creativity in Childhood*. Journal of Russian and East European Psychology 42(1) s: 7 – 97
- Watzlawick, P, Bavelas, J. B og Jackson, D (1967). *Pragmatics of Human Communication. A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. W. W Norton & Company Inc
- White, M og Morgan, A (2015). *Narrativ terapi med barn og deres familier*. 1.udgave, 5.oplag. Akademiske Forlag, Danmark.
- White, M. (1984). *Marital therapy: Practical approaches to long-standing problems*. The Australian Journal of Family Therapy, 4(1).
- White, M. (1995). *Re- Authoring Lives: Interviews and Essays*. Dulwich Centre Publications, Adelaide, South Australia.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton and Company
- White, M. (2009). *Kart over narrativ praksis*. By: Oslo. Pax Forlag AS.
- White, M. & Epston D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. I W.W. Norton Zeig, J. K. (red.). (1980). Teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D. New York: Brunner/Mazel.
- Wilson, J (2011). *Barnets røst i utredning og behandling*. Studentlitteratur AB Lund.
- Ølgaard, B (2012). *Kommunikation og økomentale systemer. En introduktion til Gregory Batesons forfatterskab*. København: Akademisk forlag. 3.reviderende udgave, 4.oplag 2012

Vedlegg 1

Tentativ intervjuguide.

Deltakelse i familierapi:

- Hvorfor har du gått til en familierapeut?
- Hvordan vil du beskrive din deltakelse i familierapi?
- Har du opplevd at terapien har vært til nytte og hjelp i ditt liv?
- Er det viktig at du får en god relasjon til familierapeuten?
- Hva er du mest opptatt av å snakke om hos familierapeuten?

Terapeutiske brev:

- Hvordan kommer det frem fra terapeuten at det kan skrives brev til deg eller foreldre (familie)?
- Får du beskjed om at det kommer brev?
- Er brevene bare til deg eller til foreldre dine også?
- Har du mulighet til å påvirke om det skal skrives brev eller ikke?

Å motta terapeutiske brev:

- Hvordan føles det å motta et terapeutisk brev?
- Har du mottatt ett eller flere?
- Er brevet skrevet på en måte slik at du kjenner igjen innholdet fra terapitimen?
- Hvordan opplever du å lese deler av din historie?
- Hvordan leser du brevene; høyt, inni deg eller sammen med foreldrene dine?
- Hvor mange ganger leser du brevene?
- Hvordan føler du deg etter å ha lest brevet?

Virkning av terapeutiske brev:

- Har det å mottatt brev gjort noe med "probleme(t)ne" dine?
Positivt eller negativt?
- Har brevene hjulpet deg til å forstå deg selv noe bedre?
- Hvordan vil du beskrive nytten av å motta brev?
- Hva tenker du om brevskrivning til barn?

Oppbevaring av brev:

- Tar du vare på brevene?
- Er brevene viktig for deg?
Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Har du vist frem brevene til andre?
Hvem og hvorfor?

Refleksjoner knyttet til samtalen/intervjuet:

- Hvordan har du opplevd dette intervjuet?
- Var det noe du ble opptatt av?
- Hva tenker du om din egen deltakelse?
- Er det noe du ønsker å tilføye eller si før vi avslutter?

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt.

Barn i familierapi: *Hvordan opplever barn bruk av terapeutiske brev i familierapi?*

Jeg heter Karin Hoemsnes og jobber som familierapeut i Trondheim Kommune; Barne-og familietjenesten. Jeg studerer ved Diakonhjemmets Høgskole i Oslo, og holder på med en masteroppgave i *Familierapi og systemisk praksis*. Forskningsprosjektet mitt er tilknyttet Diakonhjemmets Høgskole, og har derfor ingen tilknytning til min jobb i Trondheim Kommune.

Jeg er opptatt av at barns stemme skal bli hørt. Barn skal få lov til å være aktive deltakere i eget liv, ved å gi sin beskrivelse og opplevelse i ulike situasjoner, som omhandler dem.

Barn blir ofte utelatt i familierapi på grunn av at det kan være utfordrende både for terapeuten og foreldre, hvordan de best kan ivareta barnet som deltar. Jeg har selv erfart, som familierapeut, barn som har mottatt terapeutiske brev, og fått positive erfaringer rundt dette. Ut fra dette ønsker jeg å få kunnskap rundt barns deltakelse i familierapi og bruk av terapeutiske brev. Jeg ønsker å intervju (samtale) barn i alderen 12-17 år som har opplevd å motta terapeutiske brev. Samtalen vil vare fra 1 - 1 ½ time. Utgangspunktet for samtalen er en intervjuguide som dere foreldre får tilgang til å lese gjennom før et eventuelt intervju.

Intervjuet (samtalen) kan enten foregå hos Familievernkontoret dere har en relasjon til, på skolen eller hjemme. Hovedintensjonen er å la barnet være alene sammen med meg under samtalen. Det er barnet som er i fokus og jeg er opptatt av barnets historie.

Dersom ditt barn ønsker, er det mulighet for foreldre å være i umiddelbar nærhet hvis barnet har behov for det. Samtalen kommer til å bli tatt opp på lydbånd, da jeg ønsker å ha full fokus på barnet og ikke nedskrivning av hva de sier. Ottar Ness, fra Høgskolen i Buskerud og Vestfold, som er min veileder, vil kunne ha innsyn i det skrevne og anonymiserte intervjuet, men ikke møte deg personlig.

Informasjonen som kommer frem i løpet av samtalen, vil ikke inneholde opplysninger som kan identifisere deg eller din familie. Datamaterialet som samles inn vil oppbevares trygt og konfidensielt i prosjektperioden. Det vil ikke komme frem navn, verken på barnet som deltar og dens familie, og familierapeutene dere har en relasjon til i prosjektet. Innen 1.oktober 2016(7) vil all datamateriale slettes.

Noen barn kan ombestemme seg på sin deltakelse i prosjektet. Det er viktig å presisere at all deltakelse er frivillig og at barnet har mulighet til å trekke seg uten nærmere forklaring. Hvis ditt barn ønsker å trekke seg, kan du/dere kreve å få slettet de opplysninger barnet deres har gitt.

Deltakelse i studien:

Dersom du/dere ønsker at ditt barn skal delta i studien, undertegner både, dere foreldre og barn, samtykkeerklæringen. Årsaken til at jeg ønsker at barnet skal undertegne er at det skal føle seg som en del av dette prosjektet fra starten av. Dersom ditt barn har spørsmål eller ønsker å trekke seg fra studien kan du/dere kontakte forsker Karin Hoemsnes eller veileder Ottar Ness. Hvis ønskelig kan vi avtale et møte/samtale før jeg snakker med deres barn.

Hvis du/dere sier ja til barnets deltakelse i studien, har dere rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deres barn, og rett til å korrigere eventuelle feilopplysninger.

Dere har rett til å få informasjon om prosjektets utfall/resultat.

Samtykke til deltakelse i studien

- Jeg/vi er villig til at mitt/vårt barn deltar i studien

Signert av foreldre/foresatte, dato

- Jeg ønsker å delta i studien

Signert av barn, dato

- Jeg bekrefter å gitt informasjon om studien.

Signert av Karin Hoemsnes, forsker

Kontaktinfo.

Forsker: _____

Karin Hoemsnes

E-mail: karinhoe@gmail.com

Mob: +47 415 23 279

Veileder: _____

Ottar Ness, PhD

E-mail: ottar.ness@hbv.no

Mob: +47 90 12 53 12

Vedlegg 3



| | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------------|--|
| Region: REK sør-øst | Saksbehandler: Anette Solli Karlsen | Telefon: 22845522 | Vår dato: 24.06.2015 | Vår referanse: 2015/968/REK sør-øst A |
| | | | Deres dato: 12.05.2015 | Deres referanse: |

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Ottar Ness
Høgskolen i Buskerud og Vestfold

2015/968 Barn i Familierapi

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK sør-øst) i møtet 11.06.2015. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10, jf. forskningsetikkloven § 4.

Forskningsansvarlig: Høgskolen i Buskerud og Vestfold, Diakonhjemmet Høgskole
Prosjektleder: Ottar Ness

Prosjektbeskrivelse (revidert av REK)

Formålet med dette prosjektet er å undersøke hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev som en del av den terapeutiske prosessen.

Barns deltakelse i familierapi er et aktuelt tema, men barnets rolle og opplevelse blir ofte utelatt både når det gjelder klinisk arbeid og forskning. Ved å bruke terapeutiske brev skildrer man barnets historie, og har fokus på å dokumentere nye fortellende historier om barnet. Lite forskning er gjort på området. Prosjektet er derfor nyttig i forhold til å belyse betydningen av å la barnets stemme være mer delaktig i familierapien, både når det gjelder familievernkontorer og familierapeuter.

I prosjektet planlegges det å inkludere 2-3 ungdommer mellom 12 og 16 år, som har mottatt brev fra familierapeut. Barn skal rekrutteres fra familievernkontor eller familierapeuter som benytter terapeutiske brev som en del av terapiprosessen.

I prosjektet skal det belyses hvordan barn opplever å bli en del av den terapeutiske prosessen ved bruk av terapeutiske brev. Barnas opplevelser og erfaringer skal undersøkes ved semi-strukturerte intervjuer. Barn og foreldre skal samtykke til barnets deltakelse.

Vurdering

Etter komiteens syn er hovedformålet med prosjektet å undersøke hvordan barn opplever bruk av terapeutiske brev som en del av den terapeutiske prosessen. Prosjektet er derfor å anse som et kvalitetssikringsprosjekt, der deler av en gitt behandling skal evalueres.

Kvalitetssikring kan defineres som prosjekter, undersøkelser, evalueringer o.l. som har som formål å kontrollere at diagnostikk og behandling gir de intenderte resultater, eller har som formål å etterprøve behandlingsevne i alle deler og ledd, herunder å studere om beste behandlingsmetode følges. Kvalitetssikringsprosjekter omfattes ikke av helseforskningslovens virkeområde, som omfatter prosjekter

Besøksadresse:
Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo

Telefon: 22845511
E-post: post@helseforskning.etikk.no
Web: <http://helseforskning.etikk.no/>

All post og e-post som inngår i saksbehandlingen, bes adressert til REK sør-øst og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to the Regional Ethics Committee, REK sør-øst, not to individual staff

med det formål å skaffe ny kunnskap om helse og sykdom, jf. helseforskningsloven § 2 og § 4 a, og er dermed ikke fremleggingspliktig for REK.

Vedtak

Prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2, og kan derfor gjennomføres uten godkjenning av REK. Det er institusjonens ansvar å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern.

Komiteens vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jf. helseforskningsloven § 10 tredje ledd og forvaltningsloven § 28. En eventuell klage sendes til REK sør-øst A. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet, jf. forvaltningsloven § 29.

Med vennlig hilsen

Knut Engedal
Professor dr. med.
Leder

Anette Solli Karlsen
Komitesekretær

Kopi til: ottar.ness@hbv.no; pelloraa@online.no; postmottak@hbv.no

Vedlegg 4

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr. 985 321 884

Ottar Ness
Institutt for sosialt arbeid og familierapi Diakonhjemmet Høgskole AS
Postboks 184 Vinderen
0319 OSLO

Vår dato: 29.06.2015

Vår ref: 43613 / 3 / MHM

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 31.05.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|-----------------------------|--|
| <i>43613</i> | <i>Barn i Familierapi</i> |
| <i>Behandlingsansvarlig</i> | <i>Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder</i> |
| <i>Daglig ansvarlig</i> | <i>Ottar Ness</i> |
| <i>Student</i> | <i>Karin Hoemsnes</i> |

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Marianne Høgetveit Myhren

Kontaktperson: Marianne Høgetveit Myhren tlf: 55 58 25 29

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Karin Hoemsnes karinhoe@gmail.com

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrr svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Vi kan ikke se at det behandles personopplysninger med elektroniske hjelpemidler, eller at det opprettes manuelt personregister som inneholder sensitive personopplysninger. Prosjektet vil dermed ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven.

Det ligger til grunn for vår vurdering at alle opplysninger som behandles elektronisk i forbindelse med prosjektet er anonyme.

Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken:

- direkte via personentydige kjennetegn (som navn, personnummer, epostadresse el.)
- indirekte via kombinasjon av bakgrunnsvariabler (som bosted/institusjon, kjønn, alder osv.)
- via kode og koblingsnøkkel som viser til personopplysninger (f.eks. en navneliste)
- eller via gjenkjennelige ansikter e.l. på bilde eller videoopptak.

Personvernombudet legger videre til grunn at navn/samtykkeerklæringer ikke knyttes til sensitive opplysninger.