

Pappa, kvifor ler du aldri?

Ein kvalitativ studie om fedre sine erfaringar med eiga helse  
etter samlivsbrot

Marita Nistad

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis

Antall ord: 26025

27.05.2022

## Innhald

Samandrag.....	4
Summary .....	4
Forord .....	5
1.0 Hensikt og problemstilling.....	6
1.2 Relevans for familierapi og praksis .....	7
1.3 Avgrensing .....	8
2.0 Teoretisk rammeverk og presentasjon av anna forskning.....	8
2.1 Helse - Antonovsky og den salutogene forklaringsmodellen .....	8
2.2 Resiliens gjennom kriser .....	10
2.3 Maskulinitet og rollene vi inngår i til dagleg .....	12
2.4 Relevant forskning .....	14
2.5 Epistemologi og teori om eigen ståstad .....	16
2.5.1 Ein postmoderne, sosialkonstruksjonistisk epistemologi.....	16
2.6 Meistring og kjønnskilnader i meistringstrategiar .....	17
3.0 Design og metode.....	20
3.1 Skilje mellom naturvitskap og humaniora .....	20
3.2 Vitskapsteoretisk landskap .....	21
3.3 Kvalitativ tilnærming.....	22
3.4 Fortolkande - hermeneutisk tilnærming .....	22
3.5 Interpretativ phenomenological analysis (IPA) .....	23
3.5.1 Fenomenologi .....	24
3.5.2 Hermeneutikk .....	25
3.5.3 Ideografisk.....	27

3.6	Etiske vurderingar og omsyn .....	27
3.7	Truverdigheit, pålitelegheit og overførbarheit.....	28
3.8	Datainnsamling .....	29
3.8.1	Rekruttering av intervjupersonar .....	29
3.8.2	Semistrukturert intervju .....	30
3.8.3	Intervjuguide.....	31
3.8.4	Gjennomføring av intervju .....	32
3.8.5	Transkripsjon og anonymitet .....	34
3.9	Analyseprosessen .....	35
	Steg 1: Lese og re-lese transkripsjonen .....	36
	Steg 2: Meiningsfortettingar .....	37
	Steg 3: Utvikling av tema .....	38
	Steg 4: Samanhengar i skilnader mellom ulike framveksande tema.....	38
	Steg 5: Kategorisering av grupperte kodar .....	38
	Steg 6: Kategorisering av overordna tema. ....	39
4.0	Presentasjon av funn .....	39
4.1	Innleiing .....	39
4.2	Å vere involvert i prosessen om å avslutte forholdet.....	40
4.3.	Felles erfaringar som bind oss saman .....	42
4.3.2	Å bli sett, og å erfare seg sjølv og andre på nye måtar .....	42
4.3.3	Å fortelje korleis eg har det og bli møtt på det.....	44
4.4.	Samvær .....	47
4.4.1	Vekene med samvær – frå tvil til kompetent åleinepappa .....	48
4.4.2	Vekene utan samvær – å ikkje vere åleine, når eg er åleine .....	50
4.5	Å finne nye vegar .....	51
4.5.1	Vendepunkt - meir latter igjen.....	51

4.4.2 Ideal – noko å navigere etter .....	52
4.6 Oppsummering .....	55
5.0 Drøftingskapittel.....	55
5.1. Betydninga av å søke støtte, gjenklang og kontinuitet .....	56
5.1.2 Å fortelje korleis eg har det og bli møtt på det.....	56
5.2 Å forlate eller å bli forlaten .....	62
5.2.1 Å bevare ein kvardag saman med barna .....	64
5.2.3 Vendepunkt.....	65
6.0 Avslutning.....	66
6.1 Implikasjon for praksis.....	66
6.2 Mogleg framtidige forskingsspørsmål .....	67
6.2 Moglege svakheiter ved studien .....	67
Litteraturliste.....	70
Vedlegg 1.....	73
Vedlegg 2.....	77
Vedlegg 3.....	80
Vedlegg 4.....	83
Vedlegg 5.....	84
Vedlegg 6.....	85
Vedlegg 7.....	86
Vedlegg 8.....	88
Vedlegg 9.....	92
Vedlegg 10.....	96

## Samandrag

Denne studien tek sikte på å syne kva erfaringar som har vore sentralt for fedre si helse etter samlivsbrot. Problemstillinga for oppgåva er kva forhold skildrar fedre som sentrale for eiga helse etter samlivsbrot. For å svare på problemstillinga gjennomførte eg fire semistrukturerte intervju med fedre som hadde vore gjennom samlivsbrot for mellom 1 – 3 år sidan. Gjennom bruk av fenomenologisk hermeneutisk analyse (IPA) analyse kom eg fram til fire hovudfunn som er fylgjande: 1. Betydning av å vere involvert i prosessen om å avslutte forholdet», 2. Felles erfaringar som bind oss saman», 3. Samvær og 4. Å finne nye vegar.

Det empiriske materialet blir diskutert gjennom teori og tidlegare forskning som er relevant for temaet. Denne studien har ei sosialkonstruksjonistisk forankring, og søker dermed etter å forstå korleis fenomen vert konstruert gjennom relasjonane vi inngår i, og korleis vi konstruerer verda gjennom måten vi kommuniserer med kvarandre på.

Gjennom oppgåve vert det argumentert for korleis vi kan betrakte kjønn og rollene vi inngår i på nye måtar. I tillegg vil studien belyse betydinga av korleis vi kan betrakte fenomen gjennom å sjå på kva som fremmar helse framfor kva som medverkar til dårleg helse.

Rettleiar for oppgåva er Øyvind Reehorst Kalsås.

**Nøkkelord: Samlivsbrot, helse, kjønn, fedre**

## Summary

This study aims to show what experiences have been central to the health of fathers after a break-up. The problem to be addressed in this thesis is what conditions describe fathers as central to their own health after a break-up. To answer this research question, I conducted four semi-structured interviews with fathers who had been through a break-up between 1-3 years ago. By using phenomenological hermeneutic analysis (IPA), I came to four main findings that are as follows: 1. Significance of being involved in the process of ending the relationship », 2. Joint experiences that bind us together, 3. Togetherness, and 4. Finding new ways. The empirical material is discussed through theory and previous research that is relevant to the topic. This study has a social constructionist

foundation, and thus seeks to understand how phenomena are constructed through the relationships we enter into, and how we construct the world through the way we communicate with each other. Through the assignment, it is argued how we can look at gender and the roles we are part of in new ways. In addition, the study will shed light on the importance of how we can view phenomena by looking at what promotes health rather than what contributes to poor health.

The supervisor for the assignment is Øyvind Reehorst Kalsås.

**Keywords: Breakup, health, gender, fathers**

## Forord

Gjennom arbeidet med denne oppgåva er det mange som skal takkast. Først vil eg rette ein stor takk til min rettleiar gjennom prosjektet, Øyvind Reehorst Kalsås. Takk for ein fin balanse mellom kritiske innspel og oppmuntrande ord. Utan deg hadde det vore vanskeleg å navigere gjennom denne prosessen. Eg vil og takke intervjupersonane for at de stilte opp og fortalde historia dykkar. Utan dykk hadde det ikkje vore noko prosjekt. Vidare vil eg takke leiar og styret ved familiekontoret i Nordfjord, som la til rette for at eg kunne fullføre masterutdanninga. Eg vil og takke kollegaer som stilte opp til prøveintervju og som har bydd på artiklar og relevant litteratur. Takk til gode vener for oppmuntrande ord og støtte.

Takk til studieleiar og prosessrettleiar gjennom studiet, Lennart Lorås for gode innspel og for at du raust byr på din kunnskap. I innspurten er det fleire som har utført ein stor jobb med omsyn til språkvask og kjeldekontroll. Takk til mi søster, Anette, og min gode nabo i Førde, Jofrid for mange timar med rettearbeid. Eg vil og rette ein stor takk til Bruce for all støtte, oppmuntring og ekstrainsats i heimen i løpet av desse to åra. Til sist vil eg takke mine kjære barn David og Ulrik for alt de er, og betyr for meg! Gler meg til å bruke meir tid ilag med dykk. Neste vinter skal vi vere på ski kvar helg, ilag!

Mai 2022

Marita Nistad

## 1.0 Hensikt og problemstilling

Hensikt med denne studien er å bringe inn djupnekunnskap om erfaringar som har vore sentrale for fedre si helse etter samlivsbrot. Gjennom mitt arbeid på familievernkontor møter eg par i ulike prosessar i eit samliv. Ofte tar par kontakt med ynskje om å berge forholdet ved å gå i parterapi. Nokre lukkast med dette medan andre opplev at forholdet ikkje kan reddast. Samlivsbrot er som regel ei stor omstilling for alle partar i familien, og fører til at rollene vert endra. Både rolla som partner og forelder. I samanheng med samlivsbrot er mi erfaring at det ofte oppstår behov for individuelle timar for å bearbeide sorg eller erfaringane dei har vore gjennom, eller framleis står i. Mine erfaringar tilseier at det er fleire kvinner, enn menn som bestiller timar til dette føremålet. I lys av desse erfaringane er eg blitt opptatt av om dette stemmer, og kva som eventuelt gjer til dette skilje. Handterer kvinner og menn dette ulikt? Er det i så fall på bakgrunn av ulike behov, eller kan det henge i saman med andre omstende?

Ei spørjeundersøking med 872 deltakarar frå alder 18+ utført av Reform - ressursenter for menn, synte at menn nyttar seg av helsetenestene sjeldnare enn kvinner. I denne studien rapporterte 73% av kvinnene i stor eller svært stor grad av sosialt støttesystem, medan 50% av mennene rapporterte om det same. I høve spørsmål om dei hadde oppsøkt helsehjelp dei siste tre åra, fire eller fleire gonger, rapporterte 69% av kvinnene om dette, medan 51 % av mennene hadde gjort det same (Reform, 2021).

Dette gjorde meg nysgjerrig på korleis statistikken såg ut knytt til familievernet. Eg undersøkte dette ved å søke på statistikk for familievern på Statistisk sentralbyrå (SSB). Desse søka synte at i 2020 var det 8910 nye saker der menn var registrert som primærklient i familievernet, medan for kvinner var det 17 806. Deretter søkte eg med dei same variablane for 2019. Dette synte at menn i 2019 var oppført som primærklient i 12 992 saker, medan kvinner var oppført i 26 855 saker. Deretter endra eg variablane til å gjelde nye saker der årsak til kontakt med familievernet er oppført med «parforhold». Dette søket synte at tal på nye innkomne saker der menn er oppført som primærklient for 2016 er 4080, for kvinner er det 8145. Den same tendensen synte seg og for 2017 og 2018 (2021, SSB.no).

Mine tankar har hatt sitt utspring i dette fenomenet. Kan desse tala tyde på at menn har andre måtar og behov for å handtere belastande situasjonar eller emosjonell smerte?

I en artikkel i Morgenbladet drøftar professor ved UIO, Ole Jacob Madsen, korleis det kan synast att dei fleste svar på problemstillingar knytt til menn, er at den inneslutta mannen skal forløyasast gjennom å opne seg om kjenslene sine. Etter ein modell frå det meir framgangsrike kjønn (Madsen, 2022).

Dette gjer meg nysgjerrig på kva faktorar kan vere sentrale for menn som opplever smertefulle situasjonar?

Basert på desse betraktningane og undersøkingane har eg valt fylgjande problemstilling:

*Kva tilhøve skildrar fedre som sentrale for eiga helse etter samlivsbrot?*

For å svare på denne problemstillinga vil eg ta utgangspunkt i fylgjande forskningsspørsmål.

- Kva skildrar fedre av relasjonell støtte har vore sentrale for dei før, under og etter eit samlivsbrot?
- Kva skildrar fedre av personlege eigenskapar, eller andre tilhøve som har vore sentrale for at dei er tilfreds med eiga helse etter samlivsbrot?

## 1.2 Relevans for familieterapi og praksis

Formålet med denne studien er å kaste lys over kva faktor som er viktige for at menn skal oppleve god helse etter samlivsbrot. Denne studien rettar seg særskild mot relasjonelle erfaringar, eller andre høve som har vore sentrale for å ha ei god helse etter samlivsbrot. Denne studien kan tilføre viktig kunnskap som kan bli tilgjengeleg for publikum via presentasjonar eller kurs, retta mot menn som nyleg har vore gjennom samlivsbrot. På denne måten kan studien bidra til å dele kunnskap, om kva faktorar som kan vere til hjelp for menn i denne fasen, for å auke eiga oppleving av helse.



### 1.3 Avgrensing

På bakgrunn av at dette er ein studie som vert utført i samband med masterstudie i familieterapi og systemisk praksis vel eg å konsentrere meg om relasjonelle erfaringar. Dette ved å ta utgangspunkt i ei relasjonell og kontekstuell fortolkningsramme, for å bli kjend med informantane sin oppleving av erfaringane. Eg har vald å nytte omgrepet helse i staden for livskvalitet. På grunn av at helse vert definert på ein måte som gjer dette omgrepet mest relevant for denne studie. Forståinga av dette omgrepet vert skildra nærare i komande kapittel.

## 2.0 Teoretisk rammeverk og presentasjon av anna forskning

I dette kapittelet vil eg gjere greie for teori eg vil nytte som teoretisk rammeverk for studien. I kapittelet inngår også anna forskning som er relevant, samt ein kort presentasjon av søkeorda eg har nytta. Innleiingsvis presentera eg omgrepet helse, og korleis eg har valt å forstå det i denne oppgåva. Vidare presenterer eg sosiolog og professor Aaron Antonovsky og han sin teori om salutogenese. Deretter skildrar eg resiliens, og korleis dette kan vere sentralt i situasjonar som kjennast overveldande eller overstig vårt handlingsrepertoar. Avslutningsvis presenterer eg epistemologien for studien som er det sosialkonstruksjonistiske vitskapssynet

### 2.1 Helse - Antonovsky og den salutogene forklaringsmodellen

I denne studien vi eg sjå nærare på kva faktorar fedre skildrar har vore sentrale for eiga helse etter samlivsbrot.

WHO definerte i 1948 helse på fylgjande måte:

*“a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1948).*

WHO sin definisjon av helse har lenge blitt kritisert. Kritikken har mellom anna gått ut på den bestemte formuleringa med kombinasjonen av «complete» og «well-being» siktar mot ein medikalisering av kulturen eller samfunnet. Kritikken syner også til at vilkåret for «complete health» fører til at dei fleste av oss vil passe inn i definisjonen av «uhelse» eller dårleg helse mesteparten av tida. Samfunnet har også gjennomgått store endringar sidan 1948. Ein har i

daganna kunnskap om viktige tilhøve som mellom anna hygiene, mat og næring, samt sanitære tilhøve. I tillegg har den medisinske utviklinga ført til at det er stor skilnad på kva helsemessige utfordringar ein står ovanfor i dag samanlikna med 1948 (Huber, et al., 2011).

Gjennom åra har det vore mange innspel til redefinering av helseomgrepet, utan at WHO har endra sin definisjon. Diskusjonen blant ulike aktørar har vore motivert av ynskje om å inkludere dynamiske vilkår som omfattar resiliens eller kapasitet til å handtere kriser ved å bevare stabilitet gjennom kriser eller andre uønskte hendingar i livet. Eit av forslaga som har blitt presentert er «*the ability to adapt and to self manage*» (Huber, et al., 2011. s. 1).

Huber (et al. 2011) hevdar at det første steget for å inkorporere «*the ability to adapt and to self manage*» er å identifisere tre domene for helse: Fysisk, mentalt og sosialt.

Huber (et al. 2011, s.2) foreslår at den fysiske helsa kan forståast som «evna til å bevare homeostase gjennom endra omgjevnader». Når ein vert konfrontert med fysiologisk stress, vil ein sunn organisme vere i stand til å mobilisere måtar å beskytte seg slik at den reduserer skaden og kan rette opp igjen likevekt, tilpassa den nye situasjonen.

Huber (et al., 2011) syner til Antonovsky sin forståing av «*sense of coherence*» som forslag for korleis forstå det *mentale* domene.

Amerikansk israelaren Aaron Antonovsky (1923 – 1994) var professor i medisinsk sosiologi. Antonovsky invitererte til ein ny måte å tenke om helse. Ei hovudtese i Antonovsky sitt arbeid er at oppleving av samanheng og meining er sentralt. Dette omgrepet omfatta tre delar som er; oppleving av verda som meiningsfull forståeleg og handterbar (OAS).

Oppleving av samanheng (OAS) er evna til å skape orden og forståing i kaos i kvardagen eller i ei krise (Antonovsky, 2012). OAS inviterer til ein haldning, persepsjon av verda, som har ein positiv påverknad på eiga helse (Lindstrøm & Eriksson, 2006).

Antonovsky (2012) definerer OAS på fylgjande måte:

Opplevinga av samanheng er ei global innstilling som uttrykk i kva grad ein har ein gjennomgåande, varig, men også dynamisk kjensle av tillit til at (1) stimuli som kjem frå ein sitt indre og ytre miljø, er strukturerte, føreseielege og forståelege, (2) ein har ressursar nok til rådighet til å kunne takle krava som desse stimuliane stille, og (3) desse krava er utfordringar som det er verd å engasjere seg i (Antonovsky, 2012, s. 41).

I høve det *sosiale* domene foreslår Huber (et al., 2011) at forståinga inkluderer folk sin kapasitet til å realisere sitt eige potensiale, samt andre forpliktingar. Evna til å handtere livet med ein grad av sjølvstende, til trass for krevjande tilhøve eller sjukdom. Samt kapasitet til å involvere seg i sosiale aktivitetar, inkludert arbeid. Gjennom Antonovsky sitt salutogene perspektiv kan vi vende merksemda mot faktorar som er sentrale for eiga helse.

Antonovsky sitt salutogene perspektiv rettar merksemda mot faktorar som ser ut til å bevege ein mot vern. I staden for å spørje etter kva faktorar som gjer folk sjuke, søker Antonovsky etter kva faktorar som gjer folk friske med dei same erfaringane.

Han meinte det var lite målrette å dele inn i kategoriar som frisk eller sjuk. Antonovsky var av den oppfatninga at menneske alltid oppheld seg på eit kontinuum mellom helse og uhelse. Salutogenese handlar om å finne kvar på dette kontinuumet ein til ei kvar tid oppheld seg, og kva faktorar som fører organismen nærare den helsebringande delen av dette kontinuumet. I staden for å rette spørsmåla mot funn i studiar som stadfestar sjukdom eller uhelse, rettar salutogenese seg mot avviket.

Kva predikerer eit godt utfall? (Antonovsky, 2012; Lindstrøm & Eriksson, 2006).

Den salutogene tankegangen søker etter å forstå kva er det som skjer dei gongane organismen vert utsett for belastningar som ikkje finnast nokon direkte eller automatisk adaptiv respons på. Slike belastningar, forstått som stressfaktorar, vert ofte betrakta som noko negativt, noko som forstyrrar homostasen (Antonovsky, 2012). Antonovsky (2012) hevdar vidare at det er tenleg å sjå på den funksjonelle karakteren til stressreaksjonar, då dette er å mobilisere organismen til handling.

Denne tenkinga er relevant for mi oppgåve då eg søker etter å forstå kva faktorar har vore sentrale for at intervjupersonane opplever tilfredsstillande helse etter ei stor endring i livet. I tillegg til praktiske endringar i kvardagen, er også samlivsbrot ei stor emosjonell belastning som for mange er krevjande å handtere.

## 2.2 Resiliens gjennom kriser

For dei fleste heng samlivsbrot saman med ei stor omstilling i livet. For nokre fører denne erfaringa oss inn i ein krisetilstand. Cullberg (2006 s. 16) skildrar ein krisetilstand å handle om dei gangane vi er i ein livssituasjon der situasjonen vi står ovanfor, krev meir av oss enn

kva tidlegare erfaringar og innlærte reaksjonar er tilstrekkelege for å forstå og beherske situasjonen.

Når kriser oppstår, har menneske ulike måtar å handtere desse på. Ein måte som kan hjelpe oss å forstå kva det er som har betydning for oss er gjennom forskning på resiliens. Resiliens er i utgangspunkt eit omgrep frå ingeniørvitskapen. Der dreiar det seg om kor mykje belastning ein materie kan tole inntil det mistar moglegheita til å rette opp igjen til sin originale form (Holling, 1973).

Det engelske omgrepet *resilience* søker å skildre ein form for fleksibilitet, motstandskraft eller toleevne. Utfordring med desse omsetjingane av omgrepet, er at dei berre refererer til indre (individuelle) kvalitetar ved individet. Desse forsøka på å omsetje tydinga til eit norsk ord, vert ikkje dekkande nok. Ein er kjend med viktigheita av ytre beskyttande faktorar, som nettverk, familie og samfunn/sosiale forhold er for menneske si mentale helse. Derfor nyttar ein i staden *resiliens*, som ein fornorsking av det engelske ordet *resilience* (Friborg, 2011). Omgrepet viser både til indre toleevne, men også ytre forsterkingar. Innanfor psykologien refererer omgrepet til å skildre fenomen der ein ser at nokre menneske kan skape eit godt liv til trass for erfaringar som representerer ein auka risiko for utvikling av psykisk uhelse (Rutter, 2006).

Friborg og Hjemdal (2004) har gjennom ei litteraturanalyse kartlagt beskyttande faktorar. Gjennom denne studien kartla dei 15 ulike kategoriar som hadde betydning for korleis ein kom seg gjennom vanskelege periodar og livskriser. Desse er: Personlege eigenskapar/kompetanse, sjølvtilitt/tiltru på eiga påverknadsevne («self-efficacy»), sosial støtte, indre oppleving av kontroll, temperament, håp, stressmengde, religion, struktur og reglar (indre/ytre), sosial kompetanse, problemløysingevne, ego-styrke, utdanning og yrkesliv, sjølvrealisering, familie og oppvekst. I tillegg var eit av funna i denne studien at menn synte ein tendens for å vektlegge personleg kompetanse, medan kvinner vektla behov for meir tilgang til sosial støtt (Friborg & Hjemdal, 2004, s.206). Den amerikanske psykologen og familierapeuten, Froma Walsh skildrar at resiliens handlar om meir enn å overleve opprivande prøvelsar. Walsh (2016) skildrar at ein ikkje naudsynt er resilient berre ved å komme seg gjennom kriser eller andre opprivande hendingar. Nokre erfarer å overleve fysisk, men vert svekka psykologisk og mellommenneskeleg, noko som kan komplisere for personleg vekst og evna til å elske andre. Ein prosess knytt til resiliens vil i motsetnad gjere

det mogleg å arbeide seg gjennom smertefulle hendingar. Å bli i stand til å ta ansvar for sitt eige liv, på måtar som gjer til at ein kan leve eit godt liv. Å vere nær nokon, å elske, gjennom å kjenne seg trygg nok til å våge å knytte seg til andre menneske (Walsh, 2016). Walsh (2016) hevdar at ei vanleg oppfatning om resiliens er at det handlar om å vere «upåverka», «å vende tilbake til sin opphavlege form», samt myter om at ein er «usårbar» eller «sjølvforsynt». Walsh hevdar derimot at resiliens vert forma gjennom smerte og kamp, basert på relasjon gjennom vår gjensidige avhengigheit med andre. Eit heilskapleg syn på resiliens involverer heile personen, både emosjonell og relasjonelt velvære. I danninga av resiliens forsøker vi å integrere den fylden av opplevinga, alvorleg krise eller stressande livsutfordringar kan tilføre. Ved å integrere opplevinga i vår individuelle og kollektive identitet, påverkar det korleis vi går vidare, og held fram med å leve livet vårt (Walsh, 2016, s.5).

Denne oppgåva søker etter å få auka kjennskap til fedre sine erfaringar, for kva som har vore sentralt for opplevinga av å ha god helse, etter ei stor omstilling i livet. Studien søker etter kunnskap om fedre sine erfaringar med resiliens i samband med samlivsbrot. I tillegg til om fedre har integrert denne erfaringa på måtar som har endra eller bidrege til ein auka vissheit, innsikt, eller oppfatninga av seg sjølv, eller andre i løpet av denne prosessen. Vidare søker studien kunnskap om, eller korleis dette påverkar fedra etter samlivsbrotet. Dette gjer til at forståinga av resiliens er relevant for denne oppgåva.

### 2.3 Maskulinitet og rollene vi inngår i til dagleg

Den australske sosiologen og professoren Raewyn (R.W) Connell forstår kjønn som ein struktur av sosial praksis. Connell (2005) skildrar korleis ein gjennom forsøk på definere og forklare grunnleggjande skilnader mellom kjønna, gjennom ord som maskulinitet og feminitet, forutset at det finst individuelle skilnader mellom kjønna. Connell (2005) hevdar at denne oppfatninga er eit relativt nyleg konsept utvikla i det tideleg moderne Europa, samstundes med veksten av koloniale imperium og kapitalistiske økonomiske relasjonar. Før det attande århundre blei ikkje kvinner og menn betrakta å ha ulike kvalitetsmessige karakterar med utgangspunkt i kjønn. Denne oppfatninga blei først gjeldande gjennom den borglege ideologien til separate sfære i det nittande århundre (Connell, 2005 s. 68). Connell (2005) foreslår å tenke om kjønn som ein måte å organisere seg på gjennom sosial praksis knytt til praksis med omsyn til mellom anna den reproduktive arena heller enn biologisk

grunnlag. Med dette meiner Connell (2005) at ein heller kan snakke om sosiale reglar og normer, forma gjennom kulturelle reglar, heller enn kjønnsbestemte avgrensingar. Desse premisa ligg til grunn for korleis vi organiserer liva våre, og gjennom desse ordningane held vi ved like desse kulturelt forma skilnadene, gjer til at ulike forsøk for å definere maskulinitet legg til grunn desse kulturelle forutsetningane. Alle samfunn har sin kulturelle fortellingar om kjønn, men ikkje alle nyttar seg av konseptet maskulinitet. Connell (2005) skildrar at omgrepet maskulinitet eksisterer berre i relasjon til, og i kontrast til feminitet. Ingen maskulinitet oppstår åleine, bortsett frå i eit system av kjønnsrelasjonar. Connell (2005) foreslår at det som kan generaliserast berre er «prinsippet for i sambinding». Ideen om at eit symbol berre kan bli forstått innanfor systemet for sambinding, der symbolet er like gyldig innanfor andre område (Connell, 2005, s.71). I samfunn som byggjer på prinsipp om at alle innbyggjarar er likeverdige blir ofte omtala som eit egalitært samfunn (Gundersen, 2018). Ein egalitær ideologi gjenspeglar ei haldning om at menn og kvinner er likeverdige med omsyn til ansvar, samt tru på at både menn og kvinner er i stand til å ta individuelle val utifrå ordningar bestemt av praktiske omsyn, og ikkje kjønn. (Haavind, 2006) skildrar korleis far har endra seg dei siste tiåra. Frå å vere den som hovudsakeleg var ansvarleg for arbeide for å forsørge familien, til ein meir likestilt deling av inntekt, og oppgåver knytt til omsorg for borna. Haavind (2006) skriv at den aktiv involverte og omsorgsfulle faren har stige fram som eit kulturelt ideal. Den nye farsfiguren anerkjenne sine bidrag for omsorga for borna. I tillegg til å verdsette eiga rolle som både handlar om kjenslemessig involvering og stabil omsorg. Fedra si involvering i omsorga for borna er blitt ei akseptert og viktig del av den moderne maskuliniteten (Haavind, 2006).

Brandt og Kvande (2018) skildra i sin studie ein tendens mot ei utvikling av det dei skildrar som «*caring masculinitites*». Med den meininga at verdiar og omsorgsansvar er integrert i ein maskulin identitet, utan degradering av maskulin status. Funna i denne studien tyder også på at fedre sin eigenverd blir måla oppimot å tileigne seg omsorgskompetanse og å vere i stand å kunne bidra med kjærleik til borna sine i staden for å tileigne seg status og ressursar.

Oppsummert handlar denne delen av oppgåva om korleis omgrep som maskulinitet er omgrep som vert forma gjennom kulturell praksis. Maskulinitet seier ingenting om kjønnsbestemte avgrensingar, men vert forma gjennom sosiale reglar og normer. Desse

reglane og normene vert forma gjennom kulturelle reglar gjennom dei premissa, som til ei kvar tid ligg til grunn. Den moderne maskuliniteten held fram den nære og omsorgsfulle faren som eit ideal. Eit ideal som kan vere førande for mange av dagens fedre.

I denne delen har eg skildra korleis ein kan forstå omgrepet maskulinitet som forma gjennom sosial praksis, gjennom den til kvar si tid sin rådande diskurs. Dette er relevant for denne studien då den søker etter å forstå korleis fedre forstår si livsverd, kva som har vore sentralt for dei innanfor den diskursen dei forstår sine liv og kva som har hatt verdi for dei.

## 2.4 Relevant forskning

I denne delen vil eg gjere greie for anna forskning som er relevant for min studie.

Eg vil presentere forskning som syner samanhengar mellom samlivsbrot og menn sine erfaringar med tida under og etter. Ein aktuell studie her er Oftung (2009) som i si doktorgradsavhandling mellom anna har sett på fars foreldreskap etter samlivsbrot, og kva dette har å seie for fedrane sin livskvalitet. Avhandlinga tek utgangspunkt i ein kvalitativ studie med 19 informantar. Utvalet i består av etnisk norske menn som har gjennomgått samlivsbrot for eitt til to år sidan og som har barn under 10 år. Utvalet består både av menn som har hatt det vanskeleg etter samlivsbrotet, og fedre som ikkje opplevde store problem etter brotet. Eit av funna i Oftung sin studie er korleis samlivsbrot kan utløyse ulike script som blir referanseramme for kva handlingsrepertoar ein har i dei ulike livssituasjonane. Oftung (2009, s.116) skildra korleis samlivsbrot kan opplevast som eit fall, og at ein i fallet grip den meistringspraksisen som gjev meining, og som det finst ein kulturell resonans for i vedkommande sitt liv. Eit anna funn i den same studien var «*kvardagen som viktigast*». Intervjupersonane i Oftung sin studie var samde om at det var kvardagslege syslar og kvardagsritual saman med barna var viktigast. Smerta over å ha mislukkast med familieprosjektet blei sterkest lindra gjennom å gjenetablere ei form for kvardag saman med barna (Oftung, 2009, s. 121). I den same studien fann Oftung at for dei fleste fedra var det å vere far og ha samvær med barna noko som blei opplevd som grunnleggande meningsfullt. Samvær med barna var det som gav ein oppleving av meining og samanheng som var viktig for fedra sin oppleving av livskvalitet. For nokre av fedre i Oftung (2009) sin studie blei skiftet mellom det meningslause og det meningsfulle tematisert. Positive og sterke kjensler knytt til barnet og omsorgssituasjonen kunne føre til at saknet blei stort når barnet var hjå den

andre forelderen. Dette gjaldt særskild dei fedra som hadde lite samvær med barna og som opplevde det som urettferdig og meningslaust (Oftung, 2009, s.156).

Forskingsmiljø som tek føre seg stress og meistring har lenge vore oppteken av korleis menneskjer handterer belastningar knytt til uønskte hendingar som ein verken kan føresjå eller påverke (Silver & Wortman, 1989). Ein studie av Gray og Silver (1990) tok utgangspunkt i ei hypotese om korleis eigen persepsjon av seg sjølv og eks-partnar kan påverke eigen oppleving av meistring eller tilpassing i livet etter skilsmissa. Studien involverte 45 tidlegare amerikanske par som hadde vore gift for minimum 10 år. Ved tidspunktet studien blei gjennomført hadde partane vore skilt eller separert i gjennomsnittleg 3,66 år. Av dei som var involvert i spørjeundersøkinga var det 50% som hadde vore skilt/separert i 3 år eller mindre, medan 95% hadde vore separert i mindre enn 7 år. Eit av funna i denne studien synte at det oftast var kvinna som hadde ein oppfatning av å ha mest kontroll gjennom separasjonsprosessen, noko som synte ein samanheng med oppleving av psykososial tilpassing etter brotet. Jo meir kontroll kvinna hadde, samsvarte med lågare psykososial tilpassing for menn i etterkant av samlivsbrotet.

Ein rapport av Jørgensen (2017), utarbeidd ved Center for Selvmordsforskning i Danmark, synte ein samanheng mellom skilsmisse og auka sjølvordsfare. Undersøkinga vart gjennomført ved elektronisk spørjeskjema der 141 danske menn deltok. Deltakarane var menn i aldersgruppa 40-59 år. Funna tyda på at risikoen for sjølvordsåtferd var størst i perioden rett etter samlivsbrotet. Datagrunnlaget synte at 43% oppga einsemd som eit forhold som medverka til sjølvordsstankar, medan 34 % oppga skilsmisse (Jørgensen, 2018).

En kvantitativ studie utført av Shimek og Bello (2014) undersøkte om ein kunne finne kjønnskilnader for korleis menn og kvinner handterte samlivsbrot. Studien består av 201 respondentar, hovudsakeleg rekruttert via eit mellomstort universitet i USA, i alderen 18-62. Funna i denne studien tydar på det var meir sannsynleg for at menn tyr til «rebound relationship», som ein på norsk kan oversette til eit nytt forhold som har til føremål å lindre sorg eller emosjonell smerte etter eit samlivsbrot. Menn i denne studien nytta oftare «rebound relationship» for å distrahere seg frå emosjonell smerte knytt til brot i den relasjonelle tilknytninga til eks-partnar, men også som ein måte å søke sosial støtte i etterkant av samlivsbrotet.



Ein studie av Hewitt og Turrell (2011) som undersøkte om ein fann samanheng mellom den som initierte til brotet, eller vart forlaten. Resultata tydar på at dei negative helsekonsekvensane av separasjon varierte etter kjønn og på tvers av fysiske og psykiske helsedimensjonar. I høve fysisk helse fann forskarane at for menn var konsekvensane av separasjon relativt milde, og ved generell helse viste ei betring. Studien synte at menn der partner initierte separasjonen opplevde ein relativt stor og vedvarande nedgang i fysisk helse i 2 år etter samlivsbrotet. Resultata i denne studien tyda på at kven som tek initiativ er ein viktig psykososial faktor som har betydelege konsekvensar for helse etter separasjon. I denne studien, fann forskarane at menn og kvinner som enten sjølv tok initiativ eller i fellesskap initierte til samlivsbrotet, hadde betre mental helse og velvære enn ikkje-initiativtakarar. Funn i denne studien tyda på at kjensler av hjelpeløse og mangel på kontroll som ikkje-initiativtakarar kan oppleve, kan medføre dårlegare fysisk og mentalt velvære etter separasjon. Vidare støttar funna også argumentet om at ikkje alle ekteskapplege oppløysningar har like negative konsekvensar for helsa, då personar som deltok i avgjerda om samlivsbrot hadde betre helseprofilar, enn dei som ikkje gjorde det (Hewitt & Turrell, 2011).

## 2.5 Epistemologi og teori om eigen ståstad

I denne delen vil eg syne mitt vitenskapsteoretiske utgangspunkt for å utforske formålet med denne studien. Her vil er kort presentere korleis mitt postmoderne sosialkonstruksjonistisk ståstad opnar for fleire måtar å forstå fedre sine skildringar, samt korleis ein sjølv, som intervjuar, kan påverke utfallet av forteljingane.

### 2.5.1 Ein postmoderne, sosialkonstruksjonistisk epistemologi

Mitt utgangspunkt er innanfor ein postmoderne, sosialkonstruksjonistisk tradisjon. Innanfor denne tilnærminga forstår ein fenomen som sosialt konstruert som innebere at ein ikkje kan fastslå sanninga. Med utgangspunkt i denne tilnærminga er ein kritisk til fastlåste idear der ein hevdar å ha sanninga, samt å generalisere denne (Gergen, 2015). Innanfor sosialkonstruksjonisme tenker ein at idear vert utvikla gjennom prosessar av dialog som til ein kvar tid føregår, og som alle, sjølv den som les teksten bidreg i. Gjennom denne tilnærminga vil det vare sannsynleg at måten ein forstår fedre sine skildringar av kva som har vore sentralt for dei, få ulik betydning og meining. Måten ein forstår skildringane på vil vere

påverka av mellom anna mine fortolkingar, relasjonen mellom den som intervjuar og intervjupersonane si oppleving av situasjonen. I tillegg kan lesar verte opptatt av andre element, eller tilføre ny forståing til teksten gjennom sine erfaringar av fenomenet som vert skildra. Dette gjer til at denne måten å forstå fenomen på opnar det som kan vere eit verdifullt rom for refleksjon, revurdering og mogleg rekonstruering (Gergen, 2015).

Kva meining verda får har oss tar utgangspunkt i våre sosiale relasjonar. Verda slik vi oppfattar den vert konstruert gjennom relasjonane vi inngår i, og vi konstruerer verda gjennom måten vi kommuniserer med kvarandre på. På denne måten vert reglane for korleis vi tenker om ting vert vidareført. Gergen (2015) skildra at essensen i den sosialkonstruksjonistiske tilnærminga handlar om å erkjenne at ein snakkar utifrå eit spesifikt standpunkt eller tradisjon for at gje meining til eit fenomen. Dette medføre at fenomen som vert skildra, vert forstått på måtar bestemt av tradisjonen for korleis gje meining til det ein forsøker å forklare. Den austerriske filosofen Ludwig Wittgenstein (1889 – 1951) sine idear om språket sin funksjon prega den sosialkonstruksjonistiske epistemologien. Wittgenstein hevda grensene for mitt språk er grensene for mi verd (Wittgenstein, 1999:83 ( §5.6). Wittgenstein hevda at i den grad ein kan generalisere om meining er meininga veva inn i handlingsmønster som konkrete praksisar. Ein må kjenne samanhengen ordet oppstår i for å forstå bruken av ordet (Snævarr, 2017)

## 2.6 Meistring og kjønnskilnader i meistringsstrategiar

Ein måte å forstå meistring kan vere slik Lazarus og Folkman (1984) skildrar at meistring er avhengig av både eins subjektive vurdering av trusselen (primær vurdering), og den enkelte si vurdering av eigne ressursar til å handtere trusselen (sekundær vurdering). Ei vanleg klassifisering av meistringsstrategiar er å skilje mellom problemfokusert og kjenslemessig meistring. Problemfokusert meistring innebere å identifisere eit problem eller vanskar, og å finne måtar å endre, løyse eller eliminere problema eller vanskane på. Kjenslemessig meistring handlar om korleis vi dei gongane vi ikkje kan endre situasjonen, eller vår oppfatning av den, nyttar oss av ubeviste strategiar for å redusere ubehaget som er forbundet med stressopplevinga. På denne måten vil det bidra til å akseptere og leve med situasjonen, eller å hjelpe ein gjennom det (Håkonsen, 2014, s. 260 - 261). Ein skil mellom hensiktsmessig kjenslemessig meistring som kan vere til hjelp, og lite hjelpsam eller

uhensiktsmessig kjenslemessig meistring. Døme på hensiktsmessig meistring er; å søke sosial støtte, akseptere, refortolke - ved å prøve å sjå situasjonen i nytt lys, humor, eksistensiell forståing. Uhensiktsmessige er; å nekte – late som det ikkje har skjedd, kople ut tankar og kjensler, å gje opp, utladning av kjensler- miste kontrollen over korleis uttrykke kjensler, rusmiddel for å flykte frå kjensler (Håkonsen, 2014, s.261).

Vidare i oppgåva vil eg no gjere greie for om ein kan finne samanhengar som tyder på at kan sjå kjønnskilnader i korleis menn og kvinner handterer stress, eller emosjonell smerte i møte med ulike krevjande situasjonar i livet.

Ein metaanalyse av Tamres (et al.,2002) undersøkte kvantitative studiar som omhandlar kjønnskilnader i høve meistringsstrategiar. Ei vanleg oppfatning er at menn og kvinner har forskjellig meistringsstil. Stereotyper av mannleg meistring handlar ofte om to tilsynelatande ulike sett med åtferd. Ei vanleg oppfatning er at det er meir sannsynleg for menn vil konfrontere eit problem, i tillegg til å føretrekkje å nekte for at problemet eksisterer. For kvinner trur ein ofte at det er meir sannsynleg at kvinner viser emosjonell respons på problem. I tillegg til ei forventning om at kvinner nyttar meir tid på å diskutere problema med vener eller familie (Tamres, et al., 2002).

Studiane som var inkludert i denne analysa var utført i perioden mellom år 1990 – 2000, og er avgrensa til å kun omfatte engelskspråklege studiar.

Forskarane i denne studien tok utgangspunkt i to teoriar, «dispositional hypothesis» som foreslår at eventuelle forskjellar oppstår med utgangspunkt i kjønn heller enn miljø. Forstått slik at dersom menn og kvinner blir utsett for tilsvarande stressorar, samt vurderer alvoret ved stressoren likt, vil dei likevel reagere ulikt. Som kontrast til denne hypotesen ser forskarane funna utifrå ei «situasjonshypotese». Denne foreslår at meistring er avhengig av situasjonen den oppstår i. Rosaria (et al., 1988, i Tamres, et al.,2002) refererer til denne som «*role constraint theory*» - oversett av meg til «*teori om rollevilkår*». Denne teorien hevdar at skilnader i meistringsstrategiar skuldast i mindre grad genetiske vilkår knytt til kjønn, men heller er knytt til dei ulike rollene menn og kvinner er antatt å ha i samfunnet, samt skilnad i at menn og kvinner møter ulike stressorar i livet. Denne teorien foreslår at dersom menn og kvinner blir utsett for dei same stressorane gjennom livet, og vurderer alvoret ved stressoren likt, vil dei nytte like meistringsstrategiar (Tamres, et al., 2002).

Den sterkaste tendensen synta at det var meir sannsynleg at kvinner nytta strategiar som involverte verbale uttrykk mot andre - for å søke emosjonell støtte, grubling, samt bruk av positivt-sjølvsnakk. Desse kjønnsforskjellane var konsistente på tvers av studiane. Andre kjønnsforskjellane var avhengig av stressorens natur. Det blei og analysert for om det var samanheng med i kva grad ein kunne sjå om det var skilnad mellom kjønna for korleis ein oppfatta, samt vurderte stressoren som alvorleg. Studien synta og ein tendens til at kvinner såg ut til å vurdere stressoren som meir alvorleg enn menn.

Studien til Tamres (et al., 2002) ser på både biologiske og sosialiserings faktorar. Ein studie som blir nemnd i Tamres (et.al., 2002) av Dunn (et.al.,1987) fann ein tendens til at mødrer til 18 månader gamle jenter var meir tilbøyeleg til å bruke ord og uttrykk som skildrar barna sine emosjonelle tilstandar, enn mødrer til gutar. Funna i denne studien tydar på at kvinner i større grad vert sosialisert til å vende seg til andre for emosjonell støtte, medan for menn kan det sjå ut til å vere motsett.

Ein studie av Derlega og Chaikin (1976) synta ein tendens til at kvinnelege respondentar som avslørte eit personleg problem blei oppfatta som betre regulert enn kvinnelege respondentar som ikkje avslørte eit personleg problem. Medan hjå menn var det motsett, då mennene som avslørte eit personleg problem, blei oppfatta som noko som signaliserte svakheit, samt at dei blei eksponert for sårbarheit.

I høve biologiske forklaringar fann Tamres (et al., 2002) medfødde eigenskapar som at kvinner har høgare nivå av hormonet Oxytocin. Frigjering av Oxytocin under påkjenningar er assosiert med nedregulering av det sympatiske nervesystemet og fasilitering av det parasympatiske nervesystemet. Taylor (et al., 2000, i Tamres, et al. 2002) hevda at denne nevroendokrine aktiviteten kjem til uttrykk gjennom eit mønster der «tend to befriend» vert føretrekt, framfor «fight or flight» respons. Tamres (et al., 2002) foreslår dette som ei medverkande forklaring på at det er meir sannsynleg at menn føretrekker strategiar som å unngå, eller distrahere seg for å komme seg vekk frå trusselen medan kvinner søker meir trøyst. Funna i studien av Tamres (et al., 2002) syner at det er meir sannsynleg at kvinner nyttar seg av fleire mesitringstrategiar enn menn. Studien av Tamres (et al., 2002) fann derimot færrest kjønnskilnader når det gjaldt stress knytt til relasjonelle vanskar. I høve relasjonelle vanskar rapporterte menn om to fleire meistringsstrategiar enn kvinner. I samanheng med relasjonelle vanskar synta menn ein klar tendens til å nytte seg av fleire

kjenslemessige meistringsstrategiar som; utladning av kjensler, samt strategiar for å unnvike og unngå stressor (koplar ut tankar og kjensler). Studien fann også samanheng i kva grad ein opplevde smertetrykket eller tok problemet på alvor. Analysen kunne sjå ein tendens til at kvinner oppfatta trusselen som meir alvorleg enn menn. Forskarane foreslår ei hypotese om at denne samanhengen kan utløyse fleire meistringsstrategiar.

### 3.0 Design og metode

I dette kapitlet vil eg presentere framgangsmåten for oppgåva. Eg vil gjere greie for vitskapsteoretisk og filosofisk forankring, metode og analyse. Eg syner kva premissar dette legg som føringar for innsamling av data, analyse og fortolking. Dette kapitlet vert innleia med å presentere skilje mellom naturvitskap og humaniora. Deretter vil eg presentere studien sin vitskapelege ståstad som er hermeneutisk fenomenologisk. Vidare skildrar eg den kvalitative tilnærminga som studien er forankra i. Deretter skildrar eg Interpretativ Phenomenological Analysis (heretter IPA), som er analysetilnærminga eg har vald å ta utgangspunkt i for denne studien, samt grunngjeving for val av denne. Deretter i oppgåva syner eg den teoretiske overbygninga for IPA som er fenomenologi, hermeneutikk og ideografi. I den avsluttande delen av dette kapitlet vil eg gjere greie for etiske vurderingar og omsyn, i tillegg til korleis sikre studien sin bekreftbarheit og overførbarheit

#### 3.1 Skilje mellom naturvitskap og humaniora

Thomassen (2006, s.156) hevdar at det vesentlege skilje mellom naturvitskap og humaniora er at det førstnemnde handlar det om å forklare lovmessige årsaksamanhengar medan humanvitskapen nyttar ein den forma for erkjenning der det handlar om å fatte eit meiningsinnhald, altså forstå. Metode-hermeneutikkaren Wilhelm Diltey (1833 – 1911) uttrykte at vi forklarar naturen og forstår sjelelivet (Snævarr, 2017, s. 93).

Denne studien søker etter kunnskap om fedre sine erfaringar for kva som har vore sentralt for eiga helse i samband med samlivsbrot. Det vil då vere naturleg å velje ein kvalitativ tilnærming. Kvalitative metodar er mest eigna når ein søker etter kunnskap om kvalitetar ved erfaringar på sosiale fenomen (Thagaard, 2018). Dette skil seg frå kvantitativ vitskap som søker etter å telle opp fenomen for å kartlegge omfang (Johannessen, et al., 2016).

Eit kjenneteikn ved kvalitative studiar er at dei er prega av fleksible premiss. Det vil seie at ein kan endre utforminga undervegs i forskingsprosessen, noko som gjer til at ein kan flette inn erfaringar ein gjer seg langs med i prosjektet, samt legge nye føringar for datainnsamling og forskings spørsmål. Datainnsamlinga førgår i nær relasjon til kjeldene og målet i kvalitative studiar er retta mot å utvikle ein forståing av dei sosiale fenomena ein studera samt utforske kompleksiteten i sosialt liv (Thagaard, 2018). Forenkla sagt kan ein seie at i kvalitative studiar er ein oppteken av å få mykje data utifrå eit lite tal intervju personar. Å gjere greie for kva forståing inneber er hermeneutikken si oppgåve (Thomassen, 2006).

### 3.2 Vitskapsteoretisk landskap

Det vitskapsteoretiske tilnærminga i ein studie dannar grunnlaget for korleis vi lar oss informere gjennom studieprosessen. Denne studien tek utgangspunkt i ei hermeneutisk - fenomenologisk vitskapsteoretisk tilnærming. I min studie søker eg etter djupnekunnskap om fedre sine opplevingar for kva dei har erfart har vore sentralt for eiga helse før, under og etter samlivsbrot.

IPA bygger på tre aksar; fenomenologi, hermeneutikk og ideografi. Desse vil eg skildre grundigare seinare i oppgåva. Det sentrale i fenomenologien er å forstå fenomen på grunnlag av perspektiva til intervju personane. Det vil seie at fenomenologien si grunnleggjande meinig er at realiteten er slik folk oppfattar den, noko som eit retningsgivande utgangspunkt for denne studien. Det fenomenologisk perspektivet som søkjar etter å «gå til tinga sjølv», slik Husserl skildra det sentrale ved fenomenologien (Smith, et al, 2009).

Denne tilnærminga fordrar at datamaterialet inneheld «tjukke skildringar», noko som inneber at ein ikkje berre skal skildre det vi ser, men også våre tolkingar av fenomena vi analyserer (Thagaard, s.19, 2018). Føremålet med tjukke skildringar er at ein då kan svare på problemstillinga frå fleire vinklar (Johannessen, et al., 2016). Vi har alle ei forforståing som vi brukar når vi har behov for å forstå verda rundt oss. Ofte føregår desse prosessane i det ubevisste. Informasjon blir silt gjennom eit filter av førehandsoppfatningar. Data ein samla inn, vert filtrert på fleire nivå. Intervju personane har sine eigne oppfatningar av kva som vil vere av betydning i denne situasjonen, og legg merke til sine erfaringar på ein bestemt måte. Forskaren silar informasjon gjennom eigne oppfatningar, mellom anna ved å vere oppteken

av visse tema. Dette kjem til syne gjennom både intervjuguide og oppfølgingsspørsmål, der forskaren syner meir eller mindre interesse for dei ulike tema som vert aktualisert i løpet av intervjua.

Det sentrale i fenomenologien er å forstå fenomen på grunnlag av perspektiva til intervjupersonane. Det vil seie at fenomenologien si grunnleggjande meining er at realiteten er slik folk oppfattar den. Dette er eit retningsgivande utgangspunkt for denne studien.

### 3.3 Kvalitativ tilnærming

I denne oppgåva har eg vald å nytte kvalitativ forskingsmetode. Kvalitative studiar har ofte få informantar, noko som er ein fordel dei gongene studien søker etter å få mykje kunnskap om det aktuelle tema (Thagaard, 2009). I kvalitativ forskning er gjensidigheit ein avgjerande faktor, der ein nærmar seg forholdet mellom konteksten som heilheit og dei konstituerande delane der delane og heilheita gjensidig påverkar kvarandre (Kvale & Brinkmann, 2019).

Målet for studien er å få innsikt i fedre sine erfaringar for kva som var sentralt for eiga helse etter samlivsbrot. Oppgåva rettar seg mot den erfaringsnære kunnskapen og kvalitativ tilnærming som er mest eigna for å komme nær inn på intervjupersonane sine erfaringar.

### 3.4 Fortolkande - hermeneutisk tilnærming

Alle forskarar styrar forskinga sin i den retning som understøttar forskaren sin epistemologiske posisjon. Forskarar må ha ein vissheit kring eigen teoretisk posisjon når dei studerer den sosiale verda. På denne måten kan dei evaluere eigne oppfatningar og adressere potensielle inkonsekvente slutningar (Johannessen, et al., 2016, s.51).

Den tolkande epistemologien held fast ved at kunnskap om verda vert konstruert *gjennom* menneske sine levde erfaringar. Forskaren som opererer utifrå denne teoretiske posisjonen «finn» ikkje kunnskap, dei finn meininga bak menneske sine handlingar i sjølve handlinga (Johannessen et al., 2016, s.419).

Hermeneutikk søker etter å forstå fenomen utan å forklare og dermed subsumere dei under naturvitskapen si lovforklaring. Ein hermeneutikkar vil hevde at meningsfulle objekt er av anna art som ikkje let seg forklare under desse lovene (Snævarr, 2017). Snævarr (2017, s.184) forklarar at ein må kjenne samanhengen meningsfulle objekt står i. Det er ikkje

tilstrekkeleg å stirre på det unike ved meiningsfulle objekt utan å kjenne konteksten.

Utgangspunktet for den tidlege hermeneutikken var fortolking av tekst. Tanken med denne gjensidige påverknaden mellom heilheita og dei enkelte delane er meint som eit middel for å få trenge inn i og få oversikt over ein framand tekst. Utgangspunktet var ynskje om å forstå bibelen utifrå ein føresetnad at dersom den blei forstått riktig, var sann (Snævarr, s.185, 2017).

Ein forskar som tek utgangspunkt i ei fortolkande tilnærming rettar merksemda mot å finne meining i menneskeleg interaksjon, forståing av motiv, vektleggingar og forklaringar - som er tids- og kontekstbundne. Forskaren går inn på feltet med forkunnskap, men er framleis open for ny kunnskap gjennom heile studien etter kvart som ein får informasjon frå informantane. På denne måten skapar forskaren ei fortolkande skildring for korleis det er for informantane å ha desse erfaringane (Eatough & Smith, 2008). I fylgje Andersen og Taule (2020) vert denne tilnærminga/metoden utvikla gjennom eit dynamisk samspel mellom forskaren og forskingsprosessen, der metoden vert tilpassa forskinga, og ikkje omvendt.

### 3.5 Interpretativ phenomenological analysis (IPA)

Eg vil la meg inspirere av IPA som kvalitativ analysetilnærming for denne studien. IPA søker etter å forstå korleis vi finn meining i viktige hendingar i livet (Smith, et al, 2009). IPA sin andre teoretiske overbygning er den hermeneutiske forståinga av fortolking. Korleis intervjupersonane fortolkar og forstår erfaringane sine. IPA tek mellom anna utgangspunkt i hermeneutikken sitt grunnleggande syn om at menneske er meiningsskapande, og at refleksjonane knytt til hendingar i livet gjenspeglar intervjupersonane sine forsøk, for å gje meining til erfaringane sine. Ved gjennomføring av ei IPA analyse føregår det ein dobbel hermeneutisk prosess mellom forskar og intervjuperson. Intervjupersonane forsøker å gje meining til erfaringane sine og intervjuar forsøker å gje meining til desse erfaringane (Smith, et al., 2009). Den tredje aksen i IPA handlar om kva informasjon studien etterspør. IPA søker etter detaljert kunnskap om erfaringane til intervjupersonane. Det er dette som vert kalla ideografisk kunnskap. Ein søker etter å få unike skildringar frå kvar av intervjupersonane. Det kan vere på likskapar og skilnader blant erfaringane til intervjupersonane. I denne samanheng kan det vere relevant å utdjupe kva dette handlar om.



Desse teoretiske og filosofiske overbygningane samsvarar med føremålet med min studie. Slik Smith (et al., 2009) presiserer at det er målet med studien som skal velje tilnærming og ikkje omvendt. For å få svar på forskingsspørsmåla treng eg kjennskap til korleis intervjupersonane erfarer sine opplevingar, og kva meiningar dei tillegg desse. Studien etterspør kjennskap til erfaringar på individnivå, slik sett er den ideografisk.

Målet for studien er å søke etter djupnekunnskap for kva fedrane har erfart som sentralt for eiga helse etter eit samlivsbrot ei krise som eit samlivsbrot kan representere.

### 3.5.1 Fenomenologi

I dette underkapittelet vil eg nærare skildre fenomenologien sine grunnleggjande premiss og hensikt, samt relevans for denne studien.

Fenomenologi er ei filosofisk tilnærming for studiar av erfaringar. Det eksisterer ulike retningar og interesser innanfor fenomenologien. Det grunnleggjande prinsippa i fenomenologisk metode er å undersøke fenomena slik dei syner seg. Opphavsmannen til fenomenologien er den tyske filosofen Edmund Husserl (1859 -1938) . Husserl sitt kjende slagord «*til saka sjølv*» skildrar essensen i denne tilnærminga (Snaværr, 2017).

Studiar som er inspirert av det fenomenologiske vitenskap-synet studerer fenomen frå eit «innanfrå-perspektiv» og eit «nedanfrå- perspektiv». På denne måten søker vi etter å forstå kva fenomena vi studerer betyr for informantane, korleis dei erfarer og reflektera over opplevingane sine.

Kvale og Brinkmann (2019, s.45) syner til Merleau-Ponty som skildrar at fenomenologisk metode dreiar seg om å skildre det ein observerer så presist og fullstendig som mogleg utan å forklare og å analysere. Å sette verkelegheita i parentes – det vil seie å utføre ein *epoche*, som vert skildra av Snaværr (2017) som ei metodisk haldning der ein analyserer det ein observerer utan å bedømme om dei er verkelege eller ein illusjon. Når vi tek denne haldninga, utfører vi ein fenomenologisk reduksjon. Det vil seie at ein set subjektive interesser og behov til side, samt reduserer objekta til reine fenomen (Snaværr, s. 179). Teoriar som vidarefører fenomenologisk perspektiv og samstundes inkluderer forståing om menneske som eit historisk, språkleg vesen vert av den franske filosofen Godin kalla for ei «hermeneutisk vending». Etter den hermeneutiske vendinga i fenomenologien avviste ein Husserl si overtyding om at det var mogleg å løyse fenomen frå kontekst ved å sette

verkelegheita i parentes. Sidan meiningar om fenomen er påverka av historiske og språklege premiss, vil det seie at fenomenologiske analyser også er fortolkande, og at det ikkje let seg gjere å sette subjektive interesser og behov til side (Thomassen, 2006).

Dette er relevant for min studie, sidan studien søker etter å skildre informantane sine erfaringar med samlivsbrot, og kva som har betydning for dei for å oppnå ein god livskvalitet etter denne opplevinga. Ettersom denne erkjenninga slår fast at det ikkje let seg gjere å sette egne oppfatningar i parentes, vil skildringane også vere påverka av mellom anna kontekst, forskaren si interesse for ulike vinklingar, språk, allianse og relasjon mellom intervjuperson og forskar. Det er i denne samanheng viktig at forskaren skildrar det som vert sagt og utan å vurdere eller bedømme. På kva måte ein kan prøve å oppnå dette, er hermeneutikken sitt bidrag.

### 3.5.2 Hermeneutikk

Den tyske filosofen Wilhelm Dilthey (1833-1911) vende seg til den hermeneutiske tradisjonen for å forsøke å løyse dei grunnleggjande problema i humanvitskapen. Han meinte at å gjere greie for kva forståing er, er hermeneutikken si oppgåve. Sidan livet viser seg i synlege kulturuttrykk vil ein gjennom fortolking av desse kome fram til menneske sine indre opplevde erfaringar av livet. Dynamikken mellom det indre og det ytre, og ytring av dette ville føre fram til ei felles forståing av «livet sjølv» (Thomassen, s. 160, 2006). Dilthey endra merksemda for forståing frå intrapsykisk oppleving til objektivisering gjennom ytring – som eit uttrykk for å gjere dei indre opplevingar tilgjengelege for forståinga. For å forstå desse trong ein hermeneutikken.

Premissen for Dilthey sin hermeneutikk var altså ved å betrakte uttrykka frå psykiske opplevingar, med føresetnad om at dette var uttrykk for noko av livet sjølv, samt å gjere dette til ei meningsfull forståing gjennom den som betraktar med sine subjektive erfaringar og ein felles livssamheng. Og på denne måten skapar ein ny oppleving. Thomassen (2006, s.160) syner denne rørsla på fylgjande måte: Frå oppleving (heilheit) – uttrykk(del) – oppleving (ny heilheit).

Teologen Friedrich Schleiermacher (1768 -1834) meinte at utgangspunkt for all forståing og fortolking er språket sine to dimensjonar. På den eine sida den subjektive som kan seie noko individuelle disposisjonar der ein kan uttrykke sine personlege tankar og på den andre sida

den objektive som representerer språket sine på førehand bestemte allmenne reglar og mønster (Krogh, 2014). Schleiermacher hevda at hermeneutikk var evna til å binde dette saman. For å fortolke ein tekst innanfor den hermeneutisk filosofien må ein altså kjenne til samspelet mellom teksten sin hensikt, forfattaren sin intensjon, samt tida og kulturen den oppstår i (Krogh, 2014).

Denne ytringa peikar mot at ein må kjenne forfattaren si hensikt for å forstå vedkommande sine tekstar. Uttrykket «*Den hermeneutiske sirkel*» blei danna av Schleiermacher. Det var eit forsøk på å gje oss ein metode som kunne bidra til å gje oss ein objektiv forståing av tekstar. I tillegg til å forstå kva forfattaren hadde i tankane då teksten blei skapt, må ein og forstå dei språklege reglane som styrar teksten – der målet er å forstå forfattaren betre enn han forstår seg sjølv.

Martin Heidegger (1889 – 1976) vert rekna som nyhermeneutikkens opphavsmann. Ein nyhermeneutikkar vil hevde at tekst og teksten sin fortolkar vil endre kvarandre, og nekte for at det finst ein objektiv metode for forståing av tekst. Menneske si verd er ein meningsverd som må forståast (Snævarr, 2017, s. 203). Heidegger sin elev Hans - Georg Gadamer meinte at vår forståing ikkje kan vere utan føresetnader, då den alltid er knytt til vår historiske situasjon. Gadamer skil mellom fordommar og før-forståing. Han hevda at fordommar handlar om våre før-meiningar vi har i ein gjeve situasjon om gjeldande objekt. Medan før-forståing er summen av alle våre ubeviste føresetningar (Snævarr, 2017).

Dette er relevant for min studie. For å imøtekomme dette er det naudsynt å skildre ulike val eller avgjerd som har hatt betydning for retningsvala i studien. På denne måten syne at ein strevar etter å vere transparent over alle tankeoperasjonar som forskaren har utført i arbeidet med studien. I tillegg til å vere transparent over kva som er forskaren sin fortolking, og kva som er informantane si forståing. Slik Schleiermacher og Gadamer skildrar er språket, vår fortolking og forståing, prega av både tida og kulturen vi lever i. Ein kan forstå dei hermeneutiske prinsippa slik at kulturen vi er ein del av, vår før-forståing og tida vi lever i, er både premissane og avgrensingane for forståinga.

Med utgangspunkt i desse betraktningane vil det vere nærliggande å vende merksemda mot informantane sine uttrykk slik dei syner seg. Dette samsvarar med det fenomenologiske vitskapssynet.

### 3.5.3 Ideografisk

Ideografisk vitenskap søker etter å forstå det særskilte i små fenomen. Det vil seie at ideografi søker etter detaljert informasjon om korleis ein person opplever ei særskild hending, og kva meining personen tillegg opplevinga (Smith, et al.,2009,s.3). Ideografi står i kontrast til nomotisk vitenskap som søker etter å skape generelle lover og reglar for menneskeleg fungering for befolkninga (Smith, et al.,2009). Nomotisk vitenskap har nemninga *lovforklarande* vitenskap medan ideografisk vitenskap kan organiserast under nemninga *skildrande* vitenskap om enkeltstående hendingar (Snævarr, 2017, s. 174). Det er formålet som forskaren tek utgangspunkt i som skil om det er nomotisk eller ideografisk vitenskap (Smith, et al.,2009). Formålet for denne studien er å søke etter djupnekunnskap om fedre sine erfaringar for kva som har vore sentralt for eiga helse i samband med samlivsbrot. Dersom formålet er å skildre effekten av ein enkeltstående hending, nyttar ein seg av ideografisk vitenskap. For å ivareta det ideografiske perspektivet i min studie, legg eg vekt på deskriptive skildringar. Dette gjer eg ved å, så langt det er mogleg, nytte dei same orda som intervjupersonane nyttar. Eg leitar etter dei særskilte erfaringane til fedrane, og er oppteken av å fremje det unike med fenomenene som intervjupersonane skildrar.

### 3.6 Ethiske vurderingar og omsyn

I denne studien, som i mange andre kvalitative studiar inneberer forskning nær kontakt mellom forskaren og intervjupersonane. Dette fører til at forskaren får personopplysingar om intervjupersonane som deltek i prosjektet. I denne samanheng er det viktig at forskaren arbeider utifrå grunnleggjande respekt for menneskeverdet. Dette inneberer at forskaren skal syne respekt for intervjupersonane sin autonomi, integritet og friheit, samt rett til sjølvbestemming (Thagaard, 2018).

I samband med rekruttering av intervjupersonane utarbeidde eg eit informert samtykkeskriv. Eg informerte om formålet med studien, kven som får tilgang til datamaterialet, korleis eg vil nytte resultatene i studien, og kva som kan bli fylgjene med å delta i studien. Intervjupersonane fekk også tilsendt overordna tema for studien i forkant av intervjuet. Vidare informerte eg om at intervjupersonane til ei kvar tid kan trekke tilbake samtykke, så lenge datamateriale ikkje allereie er inkludert i ei samla analyse av alle data. Eg samla inn data via lydopptakar og diktafon via nettskjema. Data frå lydopptakar blei raskt

overført til kryptert minnepinne. Deretter sletta eg data frå lydopptakar. Eg unnlèt å nytte intervjupersonane sine namn. Eg nytta i staden nemninga intervju 1, 2 osv. På denne måten ville eg imøtekomme prinsippet om konfidensialitet som refererer både til måte forskaren anonymiser deltakarane i presentasjonen samt lagring av sensitivt datamateriale (Thagaard, 2018). I forkant informerte eg om lengde på tid datamaterialet blir lagra innan det blir sletta. Samtykkeskrivet inneheld også informasjon om at datamaterialet ikkje vil bli nytta i andre studiar enn denne.

Prinsippet om at deltakarane ikkje skal ta skade av å delta i forskningsprosjekt, inneberer at forskaren forpliktar seg å beskytte deltakarane gjennom heile arbeidet med prosjektet (Thagaard, 2018). Eit dilemma i denne samanheng kan vere at intervjupersonane ikkje kjenner seg igjen i måten datamaterialet har blitt tilverka på gjennom prosessen med analyse. Ein måte å møte dette på er i fylgje Aase og Fossåskaret i Thagaard (2018, s.27) å innarbeide eventuelle innvendingar frå deltakarane i presentasjonen av resultata. Eg valde å ikkje å gjere dette. Grunngeving for dette valet er at det hadde det gått lang tid frå intervju blei gjennomførte til datamaterialet var innarbeidd i analysen. Sidan eg ikkje hadde inngått avtale med intervjupersonane om å kontakte dei igjen, valde eg å ikkje å gjere dette etter datamaterialet var innarbeida i analysa, då dette ikkje på førehand var samtykka til. Sidan denne studien er basert på mellom anna fenomenologisk og hermeneutisk forankring, har eg hatt ein gjennomgåande vissheit om å halde meg nær inntil intervjupersonane sine skildringar.

### 3.7 Truverdigheit, pålitelegheit og overførbarheit

Truverdigheit i kvalitative studiar handlar om i kva grad forskaren sin framgangsmåte og funn reflekterer føremålet med studien og verkelegheita på ein riktig måte (Johannessen et al., 2016 s. 232). For å imøtekome dei metodiske krava om truverdighet og bekræftbarheit vil eg vere transparent over stega i forskingsprosessen, og detaljert beskrive forskinstrategien og analysemetoden (Thagaard, 2018). Eg vil og detaljert skildre forskingsstrategien eg har nytta og analysemetode, samt val og rørsle eg har gjort gjennom prosessen. I tillegg vil eg gjere greie for kva som er primærdata, ved å syne til linjenummer i transkripsjonen sitatet er henta frå, samt gjere greie for når det er mine fortolkingar som vert skildra.

Ein anna måte å styrke studien sin truverdigheit på er gjennom å la andre kompetente personar analysere det same datamaterialet og sjå om dei kjem fram til dei same fortolkingane (Johannessen et al., 2016 s. 234). Analysearbeidet blitt utført i nært samarbeid med rettleiar, som har vore med og stilt kritiske spørsmål til mine vurderingar og fortolkingar. Denne prosessen er detaljert skildra i kapittelet om analyseprosessen. Bekreftbarheit handlar om i kva grad funna i studien kan stadfestast av andre forskarar gjennom tilsvarende studiar. Ein måte å gjere dette på er å vere transparent over forskingsprosessen, slik at lesaren kan fylgje og vurdere denne (Johannessen et al., 2016 s. 234). I høve studien sin overførbarheit vil eg argumenter for korleis funna i denne studien vere relevant i andre samanhengar. Dette vil eg gjere ved å syne til andre studiar som har fellestrekk og samanlikne tolkingar (Thagaard, 2018, s. 194).

### 3.8 Datainnsamling

I denne delen skildrar eg framgangsmåten for å samle data til studien. Eg presenterer framgangsmåte og erfaringar knytt til rekruttering av intervjupersonar. Gjennomgang av val av struktur for intervju og grunngjeving for dette. Vidare vil eg gjere greie for utforming av intervjuguiden, gjennomføring av intervju, og etiske vurderingar og omsyn undervegs i denne prosessen. Avslutningsvis reflektere eg over erfaring med intervju, og betraktningar om endringar som kunne ha vore tenleg for intervju.

#### 3.8.1 Rekruttering av intervjupersonar

Eg rekrutterte intervjupersonar utifrå eit strategisk utval. I fylgje Thagaard (2018, s. 54) baserer strategisk utval seg på systematisk utval av personar eller einingar som har dei kvalitetar eller eigenskapar som er strategiske for problemstillinga til studien. Rekrutteringa føregjekk ved at eg utforma eit informasjonsskriv som eg leverte til kollegaer på min eigen arbeidsstad, som er eit familievernkontor. I tillegg til dette vende eg meg formelt til eit anna familievernkontor i området. Eg delte ut informasjonsskrivet til terapeutar, og spurde om dei ville kontakte tidlegare klientar som kunne vere relevante for studien. Det synt seg å vere krevjande å få tak i tilstrekkeleg mange informantar gjennom familievernet. Dette førte til at eg måtte i tillegg rekruttere intervjupersonar frå mitt ytre nettverk. Dette blei gjennomført ved at eg snakka med vener og kjende der eg informerte dei om formålet og studien sin problemstilling. Desse søkte etter intervjupersonar i sitt eige nettverk, som ikkje har tilhøyr

til min krets. For å ivareta etiske omsyn spurde mellompersonane om løyve til at eg kunne kontakte dei. Etter at dei samtykte til dette, kontakta eg intervjupersonane ved å sende dei informasjonsskriv om prosjektet, og i tillegg vurderingsskjema for korleis dei oppfattar eigen livskvalitet

Denne studien vert utført i samanheng med eit masterstudium, dette førte til avgrensa tid til å utføre intensive og djuptgåande analyser over eit stort tal intervjuer. Det som kjenneteiknar kvalitative studiar er nettopp høve til å gå djupt inn i datamaterialet (Thagaard, 2013). På dette grunnlaget avgrensa eg tal informantar til mellom 4-6. For å gradere helse vil det vere ei subjektiv vurdering der intervjupersonane sjølv gradere eiga helse på ein skala frå 0 -10. Til dette nytta eg Outcome Rating Scale (ORS) som er ein klientorientert skore for eigen vurdering av utfall av terapi. Inklusjonskriteriet for studien var ein score mellom 7 -10 av generell vurdering av eiga helse.

### 3.8.2 Semistrukturert intervju

Eit semistrukturert intervju er tenleg å bruke når formålet med studien er å forstå tema frå intervjupersonane si livsverd, basert på deira skildringar og fortolkingar. Kvale og Brinkmann (2019 s. 46) skildrar at livsverd er verda «slik vi møter den til dagleg». Livsverd er våre daglege opplevingar slik dei syner seg for oss både direkte og indirekte. Intervjuaren søker etter å forstå betydinga av tema som har vore sentrale for intervjuobjektet. Tema for samtale må vere kjend på førehand, og intervjuaren må vere merksam på, og i stand til å fortolke stemmeleie, kroppsspråk og ansiktsuttrykk (Kvale & Brinkmann, 2019). Måten intervjuet er bygd opp på ligg i namnet, semistruktur. Dette tydar på at intervjuet skal ligge i landskapet mellom ei open samtale og eit på førehand fast bestemt spørreskjema. Det vil seie at det ligg nær opp til ei daglegdags samtale, men formålet er eit profesjonelt intervju (Kvale & Brinkmann, 2019). Intervjuet vert gjennomført ved hjelp av ein intervjuguide, der ein rettar merksemda mot bestemte tema, samt forslag til spørsmål. Forskaren gjer lydopptak av intervjuet som i etterkant vert transkribert.

Smith (et al., 2015) skildrar fordelane med semistrukturert intervju. Smith (et al., 2015, s.63) hevdar at forma fasiliterer empati. Dette kan legge til rette for samhandlinga mellom intervjuar og intervjuperson som gjennom utforskande tilnærming saman skapar form og retning for intervjuet. Denne tilnærminga kan leie intervjupersonane til å gå djupare inn i

nye område av si historie, og opne opp for nye tema som intervjuar ikkje har tenkt på førehand. Dette kan legge til rette for formålet med kvalitative studiar som søker «tjukke skildringar», og at ein såleis får tilgang til eit «rikare» datamateriale. Utfordringa er at denne forma for intervju reduserer kontrollen intervjuar har gjennom intervjuet. Det er tidkrevjande og analysearbeidet er tyngre enn til dømes eit strukturert intervju (Smith, et al., 2015).

### 3.8.3 Intervjuguide

Eg vel å nytte omgrepet intervjuerson om dei personane som blir intervjuar. Thagaard (2018) hevdar at dette omgrepet samsvarar med perspektivet som framhev betydninga av relasjonen mellom intervjuersonen og forskar. Relasjonen påverkar utviklinga av kunnskap og forståing. Noko som samsvarar med dei hermeneutiske prinsippa som denne studien er inspirert av.

Arbeidet med intervjuguiden starta med å lage ei grov skisse over spørsmåla som var retta mot problemstillinga for studien. Eg valde tidleg i denne prosessen å gjennomgå desse utkasta med kollega og medstudentar. I tillegg gjennomførte eg eit prøveintervju med ein kollega. Tilbakemeldingane eg fekk etter desse innleiande rundane gjekk ut på at det var utfordrande å forstå kva eg ville ha informasjon om. I dette arbeidet møtte eg utfordringar med å stille tilstrekkeleg opne spørsmål som fremja intervjuersonane sine erfaringar, psykologiske og sosiale verd. Samstundes ville eg skape ei føreseieleg ramme for intervjuet som leia mot problemstillinga og tema for studien. For å møte desse tilbakemeldingane identifiserte eg ulike tema, og delte inn intervjuet i delar som inngjekk i problemstillinga for studien. Samstundes tilførte eg fleire underspørsmål for å utdjupe dei ulike tema. Dette bidrog til å skape ein balanse mellom fleksibilitet og standardisering slik Johannessen (et al., 2016) skildrar at intervjuguiden i semistrukturerte intervju kan vere til nytte.

I ettertid har eg reflektert over oppbygginga til intervjuguiden. Eg innleia med eit spørsmål som har til hensikt å gje informasjon om fedra sine verdiar. Tanken bak denne oppbygginga var å begynne med å etablere allianse, og å bli kjend med kva fedra erfarte var viktig for dei i liva sine. Eg tolka reaksjonane frå intervjuersonane som at dette var eit spørsmål dei synest var vanskeleg å snakke om innleiingsvis. Eg opplevde at det blei lettare etterkvart i løpet av intervjuet, etter dei hadde snakka om andre erfaringar knytt til samlivsbrotet. Min forståing



av dette var at gjennom å snakke om erfaringane sine kom dei i kontakt med kjensler knytt til prosessen dei har vore gjennom. Dette bidrog til at deira grunnleggjande livsverdiar blei lettare tilgjengeleg, og dermed lettare å fortelje. I tillegg erfarte eg at fedrane i starten av intervjuet var litt på «på vakt» med omsyn til verdiar. Eg fekk ei kjensle av dei frykta at intensjonen med studien var å undersøke om dei hadde dårlege eller «feil» verdiar. Etterkvart erfarte eg at fedrane kjende seg tryggare på intensjonen med studien. Min forståing av dette var at det gjorde det enklare for intervjupersonane å snakke om eigne grunnleggjande verdiar.

#### 3.8.4 Gjennomføring av intervju

Intervjupersonane fekk i forkant tre val for kvar dei ville gjennomføre intervjuet. Desse alternativa var at intervjuet anten kunne gjennomførast heime hjå dei, på mitt kontor eller via Teams. I dette skrivet la eg vekt på å skildre tilhøve som var viktige for at intervjuet blei gjennomførte på ein sikker måte slik at ikkje omgjevnadene påverka intervjuet meir enn naudsynt. Eg tilrådde dei å sitte på ein skjerma plass, der det var liten risiko for å bli forstyrra, eller avbroten. Tre av fire intervjupersonar foretrakk å gjennomføre intervjuet via Teams. Den fjerde valde å kome til mitt kontor for å gjennomføre intervjuet.

I forkant av intervjuet hadde eg førespegla at intervjuet ville ta om lag ein time. Dette var ikkje meint som ei tidsavgrensa ramme, men meir for å ha som eit utgangspunkt for tidsbruk. Intervjuet varte frå 1t til 1t og 35 minutt. Ein av fedrane hadde av personlege grunnar behov for å bruke litt lenger tid. Dette løyste vi ved at eg spurde han om det var greitt for han å utvide tidsramma for intervjuet, noko han stadfesta.

Kvale og Brinkmann (2015, s.194) skildrar seks kvalitetskriteria som bør vere til stades i intervjuet. Av desse kriteria trekker dei fram tre som mest essensielle for kvaliteten på intervjuet. Det første er at intervjuet i stor grad vert tolka medan det føregår. For å imøtekome dette førte eg logg rett etter intervjuet var avslutta. Der noterte eg inntrykk, spørsmål og andre ting eg blei merksam på gjennom intervjuet. Det neste kriteriet er at intervjuar forsøker i løpet av intervjuet å verifisere fortolkingane sine av intervjupersonen sine svar. For å imøtekomme dette parafraserte eg intervjupersonen sine utsegn, for å kontrollere om eg hadde forstått utsegna slik at det samsvarte med deira mening. Det siste kriteriet er at intervjuar har fortolka, verifiserast og kommunisert innan lydopptakar vert

slått av. For å etterstreve dette sjekka eg ut med intervjupersonen om min fortolking stemte med den meininga vedkommande tilla det som blei sagt. Dette gjorde eg ved å sjekke ut gjennom bruk av korte oppsummerande parafisering, der eg undersøkte om mi forståing samsvarte med intervjupersonen si oppleving. Nokre gonger oppstod det situasjonar der eg var i tvil om eg hadde forstått budskapet. Samstundes kom mitt behov for å sjekke ut, i konflikt med behovet for å ikkje avbryte intervjupersonen i ei utgreiing av ei tema som eg opplevde engasjerte, og var særskild viktig for han. Dette løyste eg ved at eg hadde eit arbeidsdokument der eg noterte meg i stikkordform eller tema, ord eller uttrykk som eg ville gå tilbake til etter informantene hadde fullført sitt resonnement.

Kvale og Brinkmann (2015) held fram verdien av at intervjuar er godt kjend med tema ein intervjuar om, samt kvifor og korleis, og at dette bør vere retningslinjer for god intervju praksis. I forkant av intervju har eg førebudd meg ved å sette meg godt inn i intervjuguiden. Eg hadde som mål å hugse alle spørsmåla utanåt. Eg prioriterte dette då eg ville streve etter å få til ei samtale om det aktuelle tema som var prega av dynamisk flyt med færrest mogelege avbrot, for å finne neste spørsmål, eller kontrollere spørsmåla med intervjuguiden. Dette fekk eg til i varierende grad. Eg opplevde det lettast i starten av intervjuet. Etter kvart som intervjupersonane hadde snakka seg ferdig med dei opplevingane som var mest synlege for dei sjølv og såleis mest tilgjengelege, måtte eg søke til intervjuguiden oftare for å sette i gang ein ny refleksjon. Samstundes kjende eg behov for å kontrollere om eg hadde hugsa alle spørsmåla. Mi fortolking av dette var at det tilførte intervjuet avbrekk og det blei opplevd som ein naturleg pause gjennom intervjuet. Eg opplevde det mindre forstyrrende enn eg hadde frykta på førehand. Denne opplevinga samsvarte med tilbakemeldingane frå intervjupersonane.

I tillegg til å lese grundig på intervjuguiden hadde eg også lese relevant litteratur for studien. Kvale og Brinkmann (2015) skildrar at eit godt intervju også handlar om at ein som intervjuar må vere godt kvalifisert for oppgåva. Dei vektlegg at intervjuaren har gode kunnskapar om tema som vert undersøkt, samt meistrar samtalemessige ferdigheiter. For å førebu meg til intervju las eg teori om resiliens av Friberg og Hjemdal (2004), Walsh (2016) og delar av Oftung si PhD avhandling som omhandlar skilte menn og livskvalitet. Eg las ein artikkel av Athenstaedt, (et al. 2019) som skildrar korleis menn og kvinner har ulik persepsjon ovanfor sin eks. partner. I tillegg til ein meta-studie av Tamres (et al., 2002) som ser på

kjønnskilnader i høve meistringsstrategiar mellom menn og kvinner etter samlivsbrot. Eg førebudde meg også ved å lese litteratur om intervju og kvalitetskriterier i kvalitative studiar.

I høve samtalemessige ferdigheiter ville eg i tillegg til å skape en naturleg flyt i samtala, forsøke å skape ein trygg allianse. Før eg slo på opptakar presenterte eg intensjonen med studien, vi snakka om avklaringar av forventingar til kvarandre, avklaring dersom det var spørsmål undervegs som intervjupersonen kjende ei vegring til å svare på. Og i tillegg om det var andre spørsmål kring situasjonen eller studien som intervjupersonen ynskte svar på. Eg presenterte strukturen og tidsramme for intervjuet.

Eg la opp til ei samtale omkring intervjupersonane sine erfaringar med dei ulike spørsmåla og tema. Eg la mest vekt på å fylje intervjupersonen si utgreiing, framfor å fylje intervjuguiden. I nokre høve blei enkelte spørsmål utelatne då dei ikkje var relevante for intervjupersonen. Eg stilte spørsmål for å utvide refleksjonen, lytta aktivt ved å nikke, validere gjennom og korte uttrykk som «*mhm*», og «*ja*». Dei to første intervju blei gjennomført med to dagar mellomrom. I løpet av det andre intervjuet oppdaga eg på førehand skulle eg ha avklara skilnadar mellom terapi og intervju. Det kjendest «naturstridig» for meg å ikkje respondere meir aktivt når dei fortalde om såre og kjensleprega erfaringar. Med tanke på at intervjuet skulle transkriberast prøvde eg å komme med færrest moglege uttrykk, samstundes som dette kjende ut som eg ikkje gav djup nok validering når dei fortalte om erfaringar som var kjenslemessig krevjande for dei å snakke om. Derfor valde eg å informere om dette i forkant av intervju tre og fire.

Intervjue vart avrunda etter at lydopptakar var slått av, der eg stilte spørsmål om korleis intervjupersonane hadde opplevd intervjuet. Hadde vi snakka om erfaringar som var relevante for dei? Var der nokre spørsmål han hadde reagert på? Korleis kjendest det ut å snakke om dette tema? Eg informerte om at dersom det skulle dukke opp nokre spørsmål i etterkant, så ville eg gjerne at dei tok kontakt.

### 3.8.5 Transkripsjon og anonymitet

Dei to første intervju transkriberte eg sjølv. Dei to siste intervju valde eg å få transkribert av ein profesjonell aktør, grunna avgrensa tidsramme. Fordelane med å transkribere datamateriale sjølv er at ein kan komme nærare inn i intervjupersonane si livsverd og på denne måten få fleire inntrykk og opplevingar gjennom transkripsjonsprosessen. Eg

reflekterte over korleis dette kunne påverke mine oppfatningar av intervjuet, og om det ville vere eit skilje mellom intervjuet og transkriberte sjølv, og dei intervjuet der eg ikkje utførte transkripsjonen sjølv. For å imøtekome dette potensielle skilje og skape nærheit til alle intervjuet, valde eg å lytte til opptak av intervjuet før eg las transkripsjonane. Smith (et.al., 2009) hevdar at denne framgangsmåten kan vere nyttig for å førestille seg intervjuet sine stemmer, medan ein les transkripsjonen. Dette kan gje ei meir fullstendig analyse. Medan eg lytta til intervjuet noterte eg meg inntrykk som tankar, kjensler teksten vekte i meg, spørsmål eg fekk i løpet av intervjuet og etter kvart intervjuet eg hadde lytta ferdig. Deretter såg eg på notata eg hadde loggført i etterkant av gjennomføringa av intervjuet. Målet med denne prosessen var å få ei nærheit til datamaterialet og få eit klårt inntrykk av kva som var mest vektlagt og såleis sentralt for intervjuet sine.

Intervjuet og transkriberte sjølv blei skriva på nynorsk, medan dei andre blei transkribert på bokmål. Ved å lytte gjennom intervjuet, kunne dette også hjelpe meg til å bli meir observant på om det var dialektord, eller uttrykk som hadde endra meining eller «forsvann» i transkripsjonen.

Intervjuet er semantisk transkribert slik Smith (et al., 2009) tilrår at analyser med utgangspunkt i IPA skal utførast. Transkripsjonen er skriven så ordrett intervjuet sine utsegner som mogleg. Skriftspråket til oppgåva er nynorsk. Sitat frå intervjuet blei også skrivne på nynorsk uavhengig av kva skriftspråk dialektene deira var nærast. Dette kan også bidra til å auke intervjuet sine anonymitet. Språket og setningsoppbygginga frå sitat er ikkje retta, dette kan gjere til at språket nokre gonger kan opplevast munnleg og hakkete. Ved nokre av sitata har eg fjerna uttrykk som *eh*, eller gjentakande setningar for å betre lesbarheita, utan å endre meiningssinnhaldet i sitatet (Kvale & Brinkmann, 2015). Ved gjennomføring av intervjuet nytta eg nummer 1 og 2 som nemning for intervjuet og intervjuet person. Før intervjuet informerte eg dei om å ikkje nemne namn eller tredje-hands opplysingar som kunne svekke anonymiteten til dei sjølv eller andre omkring dei, samt at intervjuet samsvarte med NSD si godkjenning.

### 3.9 Analyseprosessen

Målet med analysa er å fremje fedra sine erfaringar for kva som har vore sentrale for eiga helse gjennom samlivsbrot. Analysa skal utførast på ein måte som er både påliteleg, og

transparent. Essensen i IPA og systematikken rundt denne framgangsmåten er å ha ei refleksiv og analytiske merksemd mot intervjupersonane sine forsøk på å gje meining til sine opplevingar- frå det særskilde til det delte, og frå det skildrande til det fortolkande.

Forskaren har gjennom denne framgangsmåten ei plikt til å streve etter å forstå fenomenet, gjennom deltakarane sitt synspunkt og psykologisk fokus, for det som skapar meining for dei (Smith et al., 2009). Smith (et al., 2009, s. 12) skildrar korleis Husserl sin fenomenologi forutset at å trø inn i ei fenomenologisk haldning krev refleksive bevegelsar for å rette merksemd innover, og mot vår eigen persepsjon av fenomenen vi studera.

Trass i at det sentrale med IPA er å reflektere intervjupersonane sine erfaringar og synspunkt på bestemte fenomen, vil teksten også bære preg av forskaren gjennom korleis forskaren trur at intervjupersonane tenker. Det er i dette uunngåelege, den doble hermeneutikken blir relevant, då forskaren fortolkar ei verkelegheit som allereie er blitt fortolka av vedkommande som deltek i den same verkelegheita (Thagaard, 2018). Ein måte å skildre prosessen ved IPA kan forståast gjennom den hermeneutiske sirkelen, som skildrar korleis fortolking påverkar dynamikken mellom den enkelte del, og heilheita (Smith et al., 2009).

Eg har valt å la meg inspirere av Smtih (et al., 2009) og Dallos og Vetere (2005) sin framgangsmåte for gjennomføring av IPA analyse. Dallos og Vetere (2005) skildrar 6 fasar i analyseprosessen. I den fylgjande delen vil eg skildre nærare framgangsmåten min i dei ulike fasane.

### [Steg 1: Lese og re-lese transkripsjonen](#)

Det første steget i IPA handlar om å fordjupe seg i datamaterialet ein har samla inn (Smith, et al., 2009). Dette gjorde eg ved å lytte til opptaka av intervju, samt lese og re-lese transkripsjonane i etterkant. Parallelt med dette tok eg pausar for å reflektere over eigen forforståing, og noterte inntrykk eg fekk medan eg las eller lytta til intervju. På denne måten forsøkte eg å ta ei metodisk haldning som Husserl kalla for ein «*epoche*» - å sette sin eigen forforståing i parentes (Snaværr,2017). Denne haldninga kan bidra til å forsøke å analysere teksten slik den vert presentert, utan å vurdere eller bedømme. Dette blei utført med den hensikt å grundig bearbeide datamaterialet for å sjekke om det kunne vere element ved forteljingane, som kunne gje ei djupare tyding, samt legge til rette for å få ei tjukkare skildring av fedra sine forteljingar. Gjennom denne tilnærminga kunne eg utføre ein

fenomenologisk reduksjon. Dette innebære at forskaren si interesse vert sentrert kring fenomenverda slik fedra opplev den (Thagaard, 2018). Dette utførte eg ved å samanlikne ulike sitat med resten av teksten, for å avdekke om det kunne vere fleire lag av tyding (Snævarr, 2017).

## Steg 2: Meiningsfortettingar

I denne fasen laga eg ei matrise med tre søyler. Alle intervjuja fekk kvar sin fargekode. Transkripsjonen blei numra, linje for linje, og plassert i midten av denne tabellen. Den venstre søyla fekk nemninga «meningsfortettingar/ in vivo codes», og den høgre, «framveksande tema/koplingar til teori». Notata i søyla «framveksande tema/koplingar til teori» inneber notat over mine assosiasjonar til teori, samt fortolking. Hensikt med dette er å syne mi vissheit over kva som var mi forforståing og fortolking av fedrane sine utsegner, med intensjon om å vere transparent over den sjølvrefleksive rørsle. Smith (et.al.,2009) oppmodar til å fylgje eit rammeverk dersom det er første gang ein utførar IPA analyse, og forfattarane skildrar denne tilnærminga som eit utgangspunkt for analysearbeidet. Denne strukturen er meint å vere eit rammeverk med rom for fleksibilitet i utøvinga av IPA analyse, og den er skildra som ei tilnærming som legg til rette for ein prosess som ivaretar prinsippa for IPA (Smith et al.,2009).

I denne prosessen undersøkte eg transkripsjonen med utgangspunkt i fenomenologisk tilnærming, ved å ha fedra sine perspektiv i fokus. Smith (et al.,2009, s.12) syner til korleis Husserl skildrar at fenomenologiske undersøkingar involverer ei varsam undersøking av menneskelege opplevingar, gjennom nøyaktige skildringar, med hensikt for å identifisere særskilde kvalitetar ved opplevinga. På denne måten blei det ideografiske fokuset i IPA vektlagt. Det var viktig å la fedrane sine unike skildringar, komme tydeleg fram for å definere kva tema som skulle vere sentralt for vidare arbeid med analysen. Eg hadde merksemd på å halde meg så nært fedre sine ordval og meining som mogleg, for å få ei forståing for kva dei opplevde ut frå korleis det gav meining for deira livsverd. I den venstre søyla noterte eg setningar og uttrykk som var relevant for forskingsspørsmåla. Desse inkluderte linjenummer for å identifisere kven av fedra utsegna tilhørde, samt lokalisere setninga i den opphavlege transkripsjonen.

### Steg 3: Utvikling av tema

I den tredje fasen såg eg etter tema som var framtrédande i teksten med utgangspunkt i meiningsfortetningar frå venstre søyle. I høgre sida av matrisa noterte eg min forståing og reaksjonar, samt teoretiske koplingar. I dette arbeidet var den hermeneutiske sirkelen framtrédande gjennom samspelet mellom del og heilheit. Eg fortolka utsegn med tanke på å forsøke å skape ei forståing ved å dvele ved utsegner og reflektere oppimot eiga forståing og teori. I denne fasen med å finne nye tema vil forskaren si stemme komme tydlegare fram i prosessen gjennom å dele opp, å organisere og fortolke datamaterialet (Smith, et.al., 2009). Eg gjennomførte steg 1 – 3 på alle intervjua før eg gjekk vidare til steg 4.

### Steg 4: Samanhengar i skilnader mellom ulike framveksande tema

I denne fasen tok eg utskrift av matrisa frå alle intervjua og klypte eg ut alle utsegna i venstre søyle. Eg la kodane frå søyla med «meiningsfortetningar/ in vivo codes» frå alle intervjua kronologisk utover eit stort bord og analyserte desse. Eg såg etter kollektive eigenskapar mellom kodane og grupperte dei etter teoretiske koplingar og eigen fortolking. Deretter gjekk eg gjennom utsegna frå alle bunkane og gav kvar av bunkane eit mellombels temanamn med utgangspunkt i kodane frå høgre søyle. I dette arbeidet kjem samspelet fram mellom fedrane sine stemmer og forskaren sin analytiske tilnærming, og i tillegg fortolking (Dallos & Vetere, 2005).

### Steg 5: Kategorisering av grupperte kodar

I denne fasen gav eg dei grupperte kategoriane tentative namn. Desse kategoriane var utgangspunkt for framtrédande tema. Døme på tema som stod fram som særskild viktig i denne fasen var: Erfaring frå kriser, intensitet i sorg, oppleving av kontroll, initiativ til brotet, barn sine reaksjonar, samvær, sosial støtte, haldning/innstilling til livet, agens, ideal og verdiar. Mine eigne hypotese og refleksjonar blei lagt i ein eigen bunke, med den hensikt å skape eit rom for sjølvreflekterande analyse gjennom vissheit omkring eigne bias, hypotesar og implisitt teori (Dallos & Vetere, 2005).

## Steg 6: Kategorisering av overordna tema.

I denne delen samla eg kategoriane frå førre steg i overordna tema. Dette gjorde eg ved å abstrahere og slå saman kategoriar for å kutte ned på tal kategoriar. Dette førte til at kategoriane fekk nye namn. Ved å gjennomgå overordna tema kvar for seg, identifiserte eg og aktuelle undertema, eller underfunn i enkelte av kategoriane. Eg la dei overordna kategoriane inn i ein stor konvolutt. For dei kategoriane som hadde underfunn blei desse kodane lagt i mindre konvoluttar, som igjen blei lagt inn i dei større konvoluttane gjeldande sin kategori. I etterkant av dette arbeidet var det fire tema som stod igjen som særskild viktige. Deretter begynte eg å skrive om eit funn om gangen. I samarbeid med min rettleiar valde eg å gjenta trinn 3 – 6 på nytt etter første gjennomgang av presentasjonen av funn. Dette på grunn av at det første utkastet til funndelen bar preg av for vid fortolking, og abstraksjon av fedra sine utsegn. Dette er noko Dallos og Vetere (2005) åtvarar mot kan skje i denne prosessen. Eg valde derfor å gjenta denne prosessen, slik at kategoriane fekk meir deskriptive nemningar som låg nærare inntil fedra sine skildringar.

## 4.0 Presentasjon av funn

I dette kapitlet vil eg presentere erfaringane fedra skildra som mest sentrale for eiga helse etter samlivsbrot. Eg vil syne korleis fedra erfarte særskilde vendepunkt, relasjonar og andre faktorar dei skildra som hadde særskild tyding for dei i denne tida. I tillegg vil fedrane sine refleksjonar og skildringar for kva denne erfaringa har hatt å seie for synet på seg sjølv, samt erfaringa med å søke profesjonell hjelp bli synleggjort.

### 4.1 Innleiing

Denne studien handlar om kva tilhøve fedre skildrar som sentrale for eiga helse etter samlivsbrot. I dette kapitlet presenterer eg funna eg har identifisert gjennom IPA analyse. Funna eg tek utgangspunkt i er tema eg har identifisert som relevante for problemstillinga for denne studien. Val av tema og kodar tek utgangspunkt i mønster og samanhengar som har vore framtreddane i alle intervju. Eg har valt å nytte fiktive namn i presentasjonen, sidan dette kan bidra til at presentasjonen får eit nærare og meir personleg preg på opplevingane til intervjupersonane. Namna eg vil nytte er Jens, Filip, August og Espen.



Gjennom arbeidet med å analysere teksten har eg identifisert fire hovudfunn som har stått fram som mest sentralt for intervjupersonane. Under tre av hovudfunna har eg i tillegg identifisert underfunn. Under fyljer ei oversikt over funna slik eg har kategorisert dei. Eg viser til direkte sitat frå transkripsjonen som er meint for å støtte under funna, og å skape nærheit til intervjupersonane si livsverd. Eg har justert enkelte utsegner ved å fjerne tankepausar eller nølebrøyl som «eh», for å betre lesbarheita. Desse endringane påverka ikkje meininga med sitatet, og er markert med [...]

Eg har identifisert og kategorisert fylgjande funn:

1. Å vere involvert i prosessen om å avslutte forholdet
2. Felles erfaringar som bind oss saman
  - Å bli sett og å erfare seg sjølv og andre på nye måtar
  - Å fortelje korleis eg har det og bli møtt på det
3. Samvær
  - Vekene med samvær – frå tvil til kompetent åleinepappa
  - Vekene utan samvær – å ikkje vere åleine når eg er åleine
4. Å finne nye vegar
  - Vendepunkt – meir latter igjen
  - Ideal – noko å navigere etter

#### 4.2 Å vere involvert i prosessen om å avslutte forholdet

Fleire av fedrane skildra at det var sentralt for dei å vere involvert i prosessen om å avslutte forholdet. Enten ved at det var etablert ein dialog om vanskanne dei erfarte, eller at dei sjølv var den som initierte samlivsbrotet. Fedrane skildra betydninga av å bli innlemma i partnar sine tankar om å avslutte forholdet, og at det gjennom det blei etablert ein dialog om vidare prosess. Det sistnemnde var noko alle fedrane opplevde som sentralt. August sa han var

kjend med at det ikkje var mogleg å redde samlivet og sånn sett var innforstått med at det var den retninga det gjekk. Det var eks-partnar som tok initiativ til brotet, men dei blei samde om å avvike forholdet gradvis. August skildra at dei blei samde om å senke tempo i denne prosessen. Han sa at denne avgjerda blei tatt mest av omsyn til barna, men det synte seg og å ha effekt på eigen tilpassing og oppleving i denne tida. Han gav uttrykk for at han kjende at det var nyttig å få tid og ro til å prosessere endringane. Han skildra det slik:

Brotet bygde seg opp over tid. Det kom ikkje som eit sjokk. Det har vore viktig for korleis eg har handtert det. Vi snakka om det og det...vart jo[...]på ein måte litt sånn einige om at det ikkje gjekk så bra lenger då.[...] At det gjekk den vegen der (A109).

August skildra betydinga av at brotet ikkje kom som ei overrasking, og erfarte at det å kjenne til partnaren sine tankar om å halde fram i parforholdet, betydde at endringane kom gradvis. Dette gav han tid til å bearbeide eigne kjensler og tankar om framtida. Dei fedrane som var involvert i prosessen fram mot samlivsbrotet vektla viktigheita av den deltakinga for eiga helse. For Jens kom samlivsbrotet som ei overrasking, noko han erfarte var vanskeleg. Han fortalde at spørsmåla om kva tid det begynte å skurre for partnaren, forverra den første tida. Han reflekterte kring korleis tida etter brotet kunne vore annleis for han, dersom han tidlegare hadde blitt innlemma i partnaren sine tankar om forholdet. Jens skildra korleis behovet for opplevinga av meining og samanheng blei sentralt for han. Jens sa det var mange spørsmål han verken hadde, eller ville få svar på. Han sa han kunne ynskje at han og eks-partnaren hadde tatt dei vanskelege samtalene, sjølv om det ikkje hadde endra utfallet med tanke på samlivsbrotet. Jens tenkte det kunne ha bidratt til at nokre ubesvarte spørsmål kunne blitt mindre påtrengande, og prosessen med å akseptere brotet kunne vore lettare. Jens sa det slik:

Det var EKSTREMT mange ubesvarte spørsmål som eg [...]har brukt alt for mykje tid til å tenke på i dei [...]siste åra! Men så har eg heldigvis brukt mykje mindre tid på no...Då blir det litt meir søvn. Så eg føle at der går det IALLEFALL rette vegen.[...]Viss eg skal gjere eit samlivsbrot ein gong så skal eg hugse å ta meg tid til å prøve å, sjølv om det er vanskeleg å... sette ord på...det eg kjenner, føler og korleis eg har det [...] Eg trur liksom det handlar om at ...du må prøve og få begge litt vidare, liksom få begge to til å sjå litt framover fordi, viss du ikkje gjer det så trur eg at den eine blir

sjåande veldig bakover og berre sit og gruble å ...slite med sin eigen depresjon[...] Så det det trur eg faktisk er veldig viktig ,VELDIG viktig (J202).

Oppsummert så syner dette funnet at fedrane sine skildringar av prosessen gjennom brotet, står fram som sentralt for eiga helse. Fedrane skildra både betydninga av å bli involvert i partnaren sine tankar om å avbryte samlivet, samt behov for å ha ei forståeleg og samanhengande oppleving av eige liv.

#### 4.3. Felles erfaringar som bind oss saman

Dette funnet handlar fedrane sine skildringar av korleis fedra opplevde å møte andre med tilsvarande opplevingar, og på kva måte dette blei sentralt for dei. For nokre av fedra blei dei mest sentrale møta skapt av at andre våga å vere open om eigne erfaringar, medan for andre blei det mest sentralt å ha ulike omgangskretsar som tilførte ulik betydning og meining for dei. Fedrane skildra på ulike måtar korleis slike møter blei sentrale for deira eiga helse i denne prosessen, og såleis fekk betydning som fedra erfarte blei avgjerande og medverka til ei betring eller lindring. I dette funnet har eg identifisert to underfunn. Desse har fått nemninga:

- 1) Å bli sett og å erfare seg sjølv og andre på nye måtar
- 2) Å fortelje korleis eg har det og bli møtt på det

##### 4.3.2 Å bli sett, og å erfare seg sjølv og andre på nye måtar

Fedrane skildrar ulike erfaringar med tilfeldige møte eller opplevingar knytt til møter, som står fram for dei som sentralt for dei gjennom prosessen med samlivsbrotet.

Espen skildra korleis behovet for å finne trygghet og retning blei særskild viktig for han i denne perioden. Han fortalte om to møter med perifere vener, som i retrospekt står fram som sentrale for han i denne fasen. Eit av desse var eit tilfeldig møte i banken der ein fjern kjenning delte sine erfaringar frå ein tilsvarande situasjon. Espen kjende dette hjalp han til å vende blikket framover, og han fekk ei auka vissheit om prosessen, noko som gav han trygghet og ei større ro. Ein anna kontakt han skildra som sentral var ein nabo som kontakta han og var open om sine erfaringar. Espen fortalde det slik:

Det var utruleg godt å bli sett, kontakta, og få den[...] At han såg meg i den perioden eg hadde det veldig tøft og vanskeleg (E1482).

Denne skildringa av Espen gjev eit døme på det fleire av fedra gav uttrykk for dei. For fleire av fedrane var det sentralt å oppleve at andre våga å vere opne om erfaringar knytt til tilsvarande situasjonar i eige liv, og at dette skapte ei kjensle av eit fellesskap, og å kjenne seg sett. Noko som medverka til å kjenne mindre på einsemd eller kjensla av å ha feila.

Jens skildra korleis samlivsbrotet førte til gjennomgripande endringar av eigen oppfatning av sosiale behov. Han skildra erfaringar i livet fram til samlivsbrotet slik; «*eg har hatt flaks i livet. Folk har vore snille mot meg – hatt trua på meg*»(J467).

I tida før samlivsbrotet hadde Jens ingen særskild oppleving av betydninga av å ha relasjonar utover familie, når livet tok retningar som var vanskeleg å stå i åleine. I denne tida var fokuset på jobb og familie, og han hadde ikkje reflektert noko særskild over betydninga av å ha vener for å søke trøyst eller støtte hjå. Jens sa han i samband med samlivsbrotet kjende på ein periode med gjennomgripande utryggheit og tvil på eigne sosiale evner. Han fortalte korleis desse kjenslene påverka sosiale situasjonar. Han erfarte at han endra seg ved at han byrja å takke nei til tilbod og invitasjonar, som han tidlegare hadde takka ja til, utan å tvile. Jens erfarte at behovet for å vere framoverlend og søkande blei i denne perioden erstatta med behovet for å bygge opp igjen sjølvtilitt og sjølvkjensle. Han sa det slik:

Det var ikkje berre eit samliv som tok slutt, men det tok eigentleg både[...] sjølvkjensle og sjølvtilitt forsvann og.. Det blei liksom meir fokus på å kome seg gjennom dagane enn å utvikle seg (J45).

Jens fortalte korleis denne smertefulle perioden etter kvart gav han ei djupare innsikt i seg sjølv. Han sa han blei kjend med fleire sider av seg sjølv, og såleis fekk meir kunnskap om eigne reaksjonar og handlingsmåtar når hendingar i livet fører til store omveltingar

Han skildra korleis det etter kvart blei sentralt han å bryte dette mønsteret ved å utfordre seg sjølv til å takke ja trass i denne tvilen. Behovet for kven han søkte mot av vener, endra seg i løpet av denne perioden. Han sa det på denne måten:

Men det som er litt interessant og då, er jo at det har jo kanskje vore vener som eg kanskje ikkje var så veldig tett på før.. som mine nærast vener åra før samlivsbrot har jo [...] på ein måte kanskje ikkje har vore dei som har hatt mest betydning[..]for meg i

ettertid faktisk... Ikkje det at dei har sklidd i frå meg, men ein har vel kanskje berre kjend på at[...] dei nesten ikkje er så nære då liksom (J83).

Jens fortalte at han før brotet betrakta seg sjølv som sosialt sterk og kjende seg trygg i sosiale samanhengar. Dette endra seg og han blei overraska over kor gjennomgripande samlivsbrotet råka han. Han var ikkje førebudd på at dette også skulle svekke oppfatninga av seg sjølv som sosialt sterk. Jens reflekterte over korleis dette bidrog til at han gjennom denne prosessen etablerte nye relasjonar, som hadde felles erfaringar som utgangspunkt for venskapet. Han sa det slik:

Det er kanskje dei som [...]ein har mest hjelp av å ha hatt... Kva skal eg sei? Ein par tre vener og som ein kanskje har opna seg litt for og det er spesielt med dei at dei har vore gjennom samlivsbrot i same periode sjølv og eg merka at det gav mykje å snakke litt med folk som forstår sånn sirka kva det går i. Så [...]der har eg jo ikkje hatt noko sånn planlagd møte i den forstand at no skal vi snakke om det...Men at ein har kjend at når eg møter dei, og har litt dialog med dei så hjelper det veldig då (J74).

Sitatet gjev eit døme på korleis Jens gjennom krisa innsåg at vener fekk ny betydning for han. Han skildra endring i det han tidlegare hadde definert som næraste vener, blei meir distanserte. Medan dei som var meir distansert frå han før brotet, blei nærare og ei viktigare støtte for han gjennom denne perioden. Det synes at felles erfaringar blei eit utgangspunkt for kontakt og å knytte relasjon. Fedrane skildra korleis både tilfeldige møte, og nye venskap blei sentrale for å møte behov som å bli sett og forstått i eit fellesskap. Nokre av desse møta utvikla seg til nære og varige venskap, medan andre forblei eit tilfeldig møte.

#### 4.3.3 Å fortelje korleis eg har det og bli møtt på det

Dette underfunnet handlar om fedra sine erfaringar med å fortelje om situasjonen dei stod i, og kva dette betydde for dei. Tre av dei fire fedrane skildra korleis erfaringar med å snakke om problema med nokon dei kjende seg møtt og trygg på som sentralt for eiga helse. I tillegg skildra tre av dei fire fedrane eigenskapar ved miljøet på arbeidsplassen som sentralt. Det kunne handla om å enten å tenke på noko anna, eller at det var kollegaer som inviterte til, eller på andre måtar synte at det var rom for å kunne snakke om situasjonen. Espen sa det var avgjerande for han å ha kollegaer som kjende til situasjonen. Espen sa at samlivsbrotet

kom i enden av ei lengre rekke med vonde erfaringar i livet. Han skildra betydninga av atmosfære på arbeidsplassen som sentral for han. Han sa det slik:

Arbeidsgjevar og den [...] atmosfæren og kollegaer som gjorde til at eg fortalte litt meir enn kva.. Ein god del meir enn eg kanskje ville ha gjort ved tidlegare arbeidsplassar då. Eit arbeidsmiljø der ein kan føle at ein kan vere seg sjølv (E1168).

Arbeidsplassen var ein særst viktig arena for Espen i denne fasen. Han skildra kva betydning det hadde for han å kjenne seg trygg i sitt arbeidsmiljø. Han beskreiv korleis dette bidrog til at det blei enklare å vere open om det han gjekk i gjennom, dei gongane han trengte det. Han skildra det slik:

Det går jo i bølger og dalar i den prosessen gjennom separasjon og skilsmisse og sånne ting. Det å faktisk kunne seie ifrå når det er ekstra tøft [...] Og faktisk få støtte. Ja, heilt uvurderleg, eigentleg [...](E1395)

Dette sitatet gjev eit innblikk i Espen si erfaring med å vere open om vanskaner han stod i. Han erfarte at dette utløyste omsorg og støtte frå omgjevnadane, noko som blei viktig for han for å våge å vende seg til omgjevnadane ved behov. Espen sa at dette hadde ein betydning for kva relasjon han fekk til sine kollegaer, og det førte til at han betrakta dei som nære vener. Han tenkte dette medverka til at han kjende seg trygg nok til å dele sine erfaringar. I tillegg var denne erfaringa sentral for å utfordre tankar som; «*det skal eg ikkje belaste andre med*»(E1333) til ei kjensle av at andre kan lytte, vere tilgjengeleg for meg når eg treng det, noko som gav han ei kjensle av å; «*føle seg verdifull*»(E1353).

Samstundes førte dette til at det blei ein arena kor han kjende seg komfortabel med å seie i frå dersom han hadde ein ekstra tung dag, eller stod i krevjande situasjonar. Espen gav uttrykk for at desse faktorane hadde stor betydning for å unngå sjukemelding. Det var viktig for å halde på kontakten med arbeidsplassen i denne perioden. Espen gav uttrykk for at arbeidsplassen var sentral for å bevare normalitet og kontinuitet, i ein periode der kvardagen var uoversiktleg og vanskeleg.

I tillegg til kollegaer å snakke med, var samtalerapi ei viktig støtte for Espen. Han skildra korleis dette gav han ein ny måte å vere i verda på, som blei sentral for han både under og etter samlivsbrotet. Han sa:

Det viktigaste eg lærte i terapien var at ein ikkje alltid kan tilpasse seg det ein trur omgjevnadene, eller kva ein tenker andre tenker om ein sjølv (E1014).

Filip skildra seg sjølv som ein «*person på utsida*». Han forklarte dette med at han ikkje nødvendigvis verken har kjend seg inkludert, ønska eller vore inkludert. Han fortalte at dette har bidratt til at han ofte møter situasjonar med ei analytisk tilnærming. Han skildra korleis dette synet på seg sjølv førte til at han kjende på ei viktigheit av å stå på egne bein, gjere sine egne analyser, og ta egne vurderingar og konklusjonar. Han sa han i samlivet levde eit liv fullt ut på andre sine vilkår. Han betrakta seg som konfliktsky, og han var oppteken av å trå varsamt då det er viktig for han å ikkje såre andre. Filip sa det var viktig for han gjennom denne prosessen å få hjelp til å utfordre eigen handlingsmønster med å unnvike, eller trekke seg vekk i møte med ubehag eller emosjonell smerte. I tillegg til parterapi søkte han individualterapi der han fekk hjelp til å identifisere og å få eit språk for kjenslene han hadde. Han skildra det slik:

Terapeuten hjelpte meg vel til å sette ord på dei følelsane eg hadde, i staden for at alt var berre var ein grå masse av følelsar utan ord (F180).

Filip skildra betydninga dette fekk for han. Han sa dette var eit viktig støtte for han for å hjelpe han til å identifisere, og å få eit språk for behov som lenge hadde vore undertrykt i samlivet. Filip erfarte at dette gav han nye tankar og forståing om samliv. Han reflekterte korleis han kunne risikere å miste seg sjølv, i eit samliv med ein partner som er meir dominant enn han. Han reflekterte over korleis det å sette ord på kjensler, hjelpte han til å skape mening for kva som hadde vore vanskeleg for han, og korleis leve eit godt i liv i «takt» med seg sjølv, og egne behov i framtida. Dette bidrog til ein aksept for, samt ei erkjenning av viktigheita for å sette sunne grenser for seg sjølv i relasjonar, framfor å unngå ubehag knytt til dette.

Oppsummert synes det at det var sentralt for fedra å ha nokon å snakke med. Det tyder og på at behovet for å kjenne seg møtt og forstått, blei viktigare for fedra under og etter brotet, enn kva det var i tida før. Det synes at fleire av fedra fekk utvida vissheit om egne grunnleggjande behov gjennom samtaler, og at nokon kan kjenne seg igjen og gje mening til opplevingane til fedra.

#### 4.4. Samvær

Dette funnet handlar om korleis fedra skildra korleis mengda samvær, samt betydninga av å erfare å handtere farsrolla hadde betydning for helse. Alle fedrane skildra at mengda samvær var sentral for deira eiga helse, i tillegg til barna sine reaksjonar og tilpassing til den nye familieforma. For at skape eit tydlegare skilje og markere betydninga vekene med og vekene utan samvær hadde for fedrane, har eg valt å dele desse i to underfunn. Eg vel å innleie denne delen med å skildre betydningane fedra erfarte mengda samvær hadde for dei. I underfunna går eg meir innpå korleis og kva vekene saman med borna betydde for dei, og kvifor dei erfarte desse som sentrale for eiga helse. Det var og sentralt for fedrane å erfare å meistre vekene utan samvær. Eg avsluttar difor denne delen med å skildre på kva måte desse vekene blei sentrale for fedrane si helse.

Alle fedrane sa dei hadde ei tydlege forventning om mykje samvær, då samlivsbrotet var eit faktum. Det var ei overvekt av fedra som hadde 50% samvær eller meir. Jens skildra eit intuitivt ynskje om å ha ungane mest mogleg. I ein periode rett etter brotet praktiserte dei ein samværsordning der barna budde fast hjå far, og samvær hjå mor annakvar helg. Han sa det slik:

Viss eg for eksempel hadde fått noko anna enn femti/femti. La oss seie at eg hadde fått dei annakvar helg for eksempel [...] så ville det ha vore uendeleg[...] katastrofe for meg i alle fall»(J795).

Filip sa han i utgangspunkt ynskde å ha ungane mest hjå seg, men det var fleire omsyn som påverka val av samværsform i den første perioden. I byrjinga var barna meir hjå mor, men etter kvart har det vridt seg til ei 50/50 ordning. Filip sa det var viktig for han å ha mest mogleg tid saman med barna. Han sa det slik:

Barna er viktig for meg. Eg har kjend på ein større tomheit. Det er litt sånn uvant situasjon på ein måte – å få – ja frie kveldar[...]. Det er lenge sidan eg var i ein slik situasjon(F101).

Oppsummert så syner dette funnet korleis mengde samvær med borna blei sentralt for fedrane si helse i tida under og etter samlivsbrotet. Alle gav uttrykk for ei forventning og ynskje om å ha 50 % samvær, eller meir. Det kan syne at alle fedrane kjende på ein mindre



tomheit når dei var saman med barna, samt at behovet for å bevare ein kvardag saman med ungane blei sentralt.

#### 4.4.1 Vekene med samvær – frå tvil til kompetent åleinepappa

Dei fleste intervjupersonane opplevde ei utryggheit i perioden med overgang til å handtere foreldrerolla åleine. Tre av intervjupersonane skildra at det var mor til barna som hadde mest oversikt og ansvar for å få kvardagen til å fungere medan dei budde saman. Fedrane skildra at dette bidrog til at dei kjende seg usikker på korleis dei skulle handtere denne rolla aleine. Det var overvekt av intervjupersonane som hadde vore gjennom ein periode med tvil og redsel, for å ikkje meistre den nye forma. Fleire av fedrane fortalde også om korleis oppleving av eiga helse var nært knytt til barna sin tilpassing til situasjonen. August gav uttrykk for at det var viktig for han å bevare dei rutinane og vanane han hadde før samlivsbrotet. Til trass for at det var lite usemje mellom han og barnemora og ein gradvis prosess kjende han ei uvisse på korleis han skulle handtere rolla som far aleine. August skildra korleis den første perioden var prega av behovet for han og borna for å finne ro i den nye bustadløyisinga, samt rolla som far. Han sa at det vanskelegaste handla om å vere vitne til dei gongane borna sakna den andre forelderen, og ikkje hadde høve til å vere med begge foreldra samstundes. August sa det var sentralt for han å vise ovanfor barna at mamma og pappa framleis kunne omgåast saman med barna. Han sa det på denne måten:

Det var jo ikkje borna som hadde valt denne situasjonen. Vi prøver å ete middag saman ein dag i veka. Å vere fleksible med kvarande (A567).

August sa det var viktig for han å erfare å meistre å trøyste borna. Han gav uttrykk for at redsle for å mislykkast i rolla, blei forsterka av ei kjensle av å ha svikta borna. Etterkvart som han fekk erfaring med barna sine sorgreaksjonar og å stå i desse, kjende han seg tryggare i den nye forma. August gav uttrykk for at det var sentralt for korleis han erfarte eiga helse, hadde nær samanheng med borna sin tilpassing til den nye situasjonen.

Filip skildra det første halvåret der borna veksle mellom kjensler for tapet av kjernefamilien slik den var, å akseptere, og å finne seg til rette i den nye situasjonen. Filip sa det var sentralt for han at han kjende seg trygg på at borna ville meistre denne endringa, i tillegg til at han hadde tillit til at mor til borna ville handtere situasjonen på ein måte som varetok borna.

Jens sa han etter samlivsbrotet har meir, det han omtala som *kvalitetstid*, saman med ungene enn kva han hadde tidlegare. Han skildra opplevinga av å ha kome nærare ungene etter samlivsbrotet slik:

Bandet til ungene mine er sterkare enn det var før samlivsbrotet.. Sånn at ein føler seg jo som ein god og flink og snill pappa,[...] og på mange måtar ein sterk pappa. Så eg klarer jo å leve veldig med ungene, med dei utfordringar det er med små ungar... Åleine då(J317).

Han opplevde tida saman med barna som verdifull. Han sa det har vore avgjerande for han at relasjonen mellom han og barna var blitt så sterk. Han beskreiv det slik:

I vekene eg har barna føler eg meg raus. Eg klarar å halde fokus på ungene – har ungene i sentrum. Dette hjelper meg til å tenke framover i staden for tilbake i tid (J678).

Espen skildra ein krevjande overgang der det tok tid for barna å finne seg til rette hjå far. Han sa han sjølv kjende på ein tvil om han ville klare det, noko også barna gav uttrykk for.

Han skildra ei tid der samspelet mellom tvil på eigen evne til meistring, samt tvil på betydninga av farsrolla fekk utfolde seg. Espen fann etter kvart trygghet i ein definisjon av betydninga av sitt foreldreskap.

For Espen var det viktig å finne ei løysing som varetok barna sine behov, men som og la til rette for eit positivt samvær, slik at både Espen og barna kunne erverva seg erfaringar som gav meistringskjensle og trygghet. Espen skildra denne tida som ein periode der han både måtte stable seg sjølv på beina, samt ein ny, ukjend form for familieliv. Han ytra behov for å ein gradvis progresjon av samvær. Espen skildra korleis kjensla av meistring handla om fleire ting. Han skildra betydninga det hadde for han å sette grenser for seg sjølv i en tøff periode. I retrospekt tenkte han at å erkjenne, samt akseptere eigne grenser for kva han makta, var viktig for han. I tillegg til å meistre å de-sentrere eigne kjensler for å kunne utvikle foreldreskapet med utgangspunkt i barna sine kjensler og behov.

Oppsummert syner dette funne å handle om korleis det var sentralt for fedrane å kjenne seg som ein kompetent åleinepappa. Fedrane sine utsegna skildra ynskje om å vere nært involvert i barna sine liv etter samlivsbrotet. Fedrane skildra og ei sorg for å ikkje lukkast med å innfri barna sine behov for å halde familien samla. I tillegg til ei forventning om å ha

mykje samvær, tyder utsegna på at det er viktig for fedrane å vere lydhøyr for barna sine stemmer og behov. Alle brukte tid for å komme fram til ei samværsordning som kombinerte barna sine behov med eigne ynskje og forventingar.

#### 4.4.2 Vekene utan samvær – å ikkje vere åleine, når eg er åleine

Dette funnet handlar om korleis fleire av fedrane skildra på kva måte dei erfarte vekene med samvær som lettare, enn vekene utan samvær. Jens sa det på fylgjande måte:

Eg kjenner meg som en bra mann dei vekene eg har ungane. [...]Dei vekene eg ikkje har ungane passar eg på å ha mange planar og avtaler. Eg har eit større nettverk no en kva eg hadde for to år sidan. Så eg har eigentleg vore litt bevisst på at når eg er åleine så prøver eg å ikkje vere åleine (J331).

Dette sitatet gir eit døme på det som flest av fedra gav uttrykk for. Tre av fire av fedrane gav uttrykk for at vekene dei var saman med barna var enklare, enn vekene utan barna.

Jens sa at vekene der barna var hjå mor i tida rett etter brotet, var tunge. Han sa det framleis er flest av dei dagane der han helst ville ha hatt ungane til full tid. Etterkvart som tida har gått kjende han at dagane utan barna var lettare. Han merka at desse vekene blei sentrale for han, for å skape meining og retning i livet sitt, utover farsrolla.

Fedrane var samstemte på betydninga av å halde seg opptatt med jobb eller andre avtaler vekene dei ikkje har barna. Dette hadde mellom anna ein funksjon for å distrahere seg frå sagn etter barna, å forhindre destruktive eller gjentakande tankar om fortid. Filip sa derimot at vekene han ikkje hadde barna var det viktig for han å nyte og å kjenne på etterlengta friheit. Han tenkte at dette hang saman med eigenskapar ved samlivet han hadde levd i. Han skildra korleis han i mange år lengta etter å kunne ta meir omsyn til eigne behov, noko han opplevde det ikkje var rom for i forholdet.

Filip sa at barna er viktig for han, samstundes gav vekene utan barn også moglegheita for å utfolde seg i aktivitetar, samt å vere med vener. Filip skildra dette som sentralt for han si oppleving av å ha eit godt liv. Han la vekt på at det var viktig for han å vende seg mot kjende, som levde åleine, og som han opplevde levde eit godt liv. Han fann meining i korleis ein kunne finne glede gjennom aktivitetar og interesser, som var lettare fordjupe seg i som singel. Filip kjende at dette var noko han hadde lengta etter i sitt samliv, og han kjende dette

var attraktivt for han. Desse erfaringane hjelpte han til å førestille seg eit godt og meiningsfullt liv, både aleine og i to-samheit.

To av fedrane skildra også fysisk aktivitet og trening som sentralt for å ha det godt med seg sjølv. Dette var særskild viktig for dei i vekene utan barna.

Oppsummert syner det at det var sentralt for fedra å halde seg aktiv, samt søke mot sosiale arenaer og jobb dei vekene ungene ikkje var hjå dei. Fleire av fedrane skildra at dette hadde ein sentral betydning for deira eiga helse.

#### 4.5 Å finne nye vegar

I dette funnet har eg identifisert to underfunn. Desse har fått nemninga: *Vendepunkt – meir latter igjen og Ideal – noko å navigere etter*. Fleire av fedrane sa at samlivsbrotet førte til ein gjennomgripande tvil på seg sjølv. Uavhengig av om det var eks-partnar eller om det var dei sjølv som tok initiativ til brotet. Fleire av fedrane skildra korleis dette prega dei, og kva som blei viktig for dei for å gjenetablere ein trygghet og tillit til seg sjølv.

##### 4.5.1 Vendepunkt - meir latter igjen

Dette funnet handlar om fedrane sine skildringar av opplevingar som står fram for dei som augneblikk eller vendepunkt som fedra skildra som sentrale då dei skapte ei vissheit om behov for endring, eller aksept som bidrog til ein prosess som blei sentral for eiga helsa.

Espen fortalde at samlivsbrotet skjedde etter ein lengre periode med arbeid, for å forsøke å redde samlivet. Espen skildra belastningane han kjende på etter denne prosessen, der alle krefter var vendt mot å stabilisere familielivet, og situasjonen for borna. Han kjende seg tappa for krefter. Då brotet var eit faktum kjende han ei vond kjensle av tomheit og kaos. Til trass for dette kjende han det også slik:

Men samtidig så var vel det starten[...] på prosessen for å få det betre og, har eg tenkt litt i ettertid iallfall då. Men, når forslaget om å ta pause[...] kom, så følte det vel berre som at eg faktisk var komen så langt at eg måtte seie at, «no trur eg ikkje at eg klarer å sjå for meg at eg klare å endre meg i det tempo eller gjere dei tilpassingane som eg følte ble meir og meir pusha på meg då, dersom eg kan seie det på den måten – for korleis vere ein partner»[...] (E237).

Espen beskrev korleis denne opplevinga står fram som eit vendepunkt. Han skildra korleis vendepunktet blei sentralt for å våge å gje slepp på samlivet. Han kjende korleis dette gav han styrke og overskot til å ta vare på seg sjølv. Denne aksepten la grunnlag for, samt eit større rom for omsorg for seg sjølv, noko som Espen skildra som sentralt for Espen si sjølvkjensle og helse. Espen skildra korleis vendepunktet betydde slutten for parforholdet, men starten for å få det betre med seg sjølv.

Filip sa han gjennom mange år hadde kjend på ein mangeltilstand i samlivet. Trass i dette tok det lang tid før han tok initiativ til å avbryte forholdet. Han skildra eit augeblikk som i ettertid står fram for han som eit vendepunkt, der han fekk ei vissheit om eigen tilstand:

Pappa, kvifor ler du aldri? Det var for meg en observasjon han gjorde, som i og for seg treffe meg midt i hjarte. Det hadde noko med at eg ikkje var lukkeleg. Eg trur dei merkar at det er meir latter igjen(F377).

Filip la vekt på korleis dette spørsmålet frå sonen bidrog til at han erkjende at han ikkje lenger kunne halde fram i samlivet, og at det var naudsynt å ta grep om sin eigen situasjon.

Filip kjende ei sterk glede etter brotet. Friheita over å ha større påverknad over eige liv. Han skildra kjensla av å prioritere egne behov, utan at det blei konflikt. Han forklarte korleis han i ettertid har fått ei auka vissheit om egne behov, og korleis dette bidrog til å gje seg sjølv ei aksept for å framover prioritere seg sjølv i større grad.

Oppsummert så syner dette funnet å handle om vendepunkt som fleire av fedrane skildra som sentrale for eiga helse, på ulike måtar. Fleire av fedrane skildra desse som sterke emosjonelle augneblikk. Dei betrakta desse som noko som markerte ein slutt på noko som var smertefullt, samstundes ein start på noko som gav rom for personleg vekst og varetaking av seg sjølv.

#### 4.4.2 Ideal – noko å navigere etter

Fedrane beskrev på ulike måtar behovet for å ha eit ideal å navigere etter gjennom prosessen med samlivsbrotet. Filip var den som initierte samlivsbrotet. Til trass for dette skildra han ein periode forbundet med smerte og sorg. Han sa det slik:

[...] Ja det var eg som gjekk ut då, så sånn sett var det heilt greitt.[...]Det var jo ynska frå mi side og det følte som ei frigjering, sånn sett[...]Det einaste som eg har kjend litt på i ettertid er vel meir det at eg har følt på ei sorg også. Ikkje ovanfor at eg gjekk ut, men i forhold til å måtte føle at eg har mislykkast i forhold til mine ideal,[...] om at ja, «kvifor greidde ikkje eg å vere gift?». Sånn sett[...]har eg på en måte vakse opp med rammeverket om at ein må alltid skal vere to, det er liksom kulturen[...] då på ein måte. Eg har følt på ei sorg, meir eller mindre bevisst, eller ubevisst, på akkurat den faktoren der[...] som gjer at ein får sånn...Stiller tvil til meg sjølv då, om eg er i stand til å sjå meg sjølv i eit parforhold resten av livet heller, i eit nytt parforhold, for å seie det sånn (F75).

Denne skildringa gjev eit døme på korleis Filip erfarte at samlivsbrotet var forbundet med ei sorg. Han forklarte at denne kjensla hadde samanheng med dissonans mellom eigne behov, handlingar, og eigne ideal. Filip skildra møter med personar som levde åleine, og som gav han eit bilete, som blei sentralt for han på tilvære som singel. Han skildra det slik

Eg har hatt nokre opplevingar med- kor eg har møtt på folk som har vald å [...] vere single, som har vore ein del eldre enn meg. Og for meg har jo det og fram stått som at dei har vore veldig fornøgd med tilværelsen[...]. Eg ser vel heller på meg som ein av dei som er godt fornøgd med å vere singel(F831).

Denne skildringa syner betydninga det fekk for Filip å ha fleire ideal å navigere etter. Filip hadde opphavleg to-samheit som ideal. Slik eg forstår det kjende han på skam, eller kjensle av å ikkje meiste å innfri det rådande idealet. Noko som også påverka synet på seg sjølv og forventningane til framtida. Møte med personar som Filip erfarte levde eit godt liv som singel, gav han eit ideal for ein-samheit. For Filip var det sentralt å ha eit ideal for ein- samheit, i tillegg til to-samheit.

Jens beskrev ei kjensle av nederlag, då han ikkje klarte å handtere samlivsbrotet i samsvar med eigne ideal, og forventningar til seg sjølv. I tida før brotet såg han på seg sjølv som ein som møtte utfordringar i livet med lite frykt. Han skildra erfaringane med å for første gang i livet, oppleve at han ikkje kjende seg trygg på eiga evne til å handtere situasjonen. Han forklarte korleis han kjende seg styrka etter kvart som han meistra å agere, på måtar som samsvarte med det rådande synet på seg sjølv, slik det var innan samlivsbrotet. Ved å erfare

at han ikkje var «lamma» av vonde kjensler, men kunne påverke situasjonen gjennom handlingar, som ikkje fekk negative konsekvensar for seg sjølv eller andre, bidrog dette til ei kjensle av meistring. Erfaringane med å påverke situasjonen ved å opptre på bestemte måtar, som samsvarte oppfatninga av seg sjølv, slik det var før brotet, gav Jens trygghet. For Jens blei dette sentrale erfaringar, som bidrog til ein reduksjon av emosjonelt ubehag som indre uro og angst. Han skildra det slik:

Eg er jo litt stolt over[...]Eg føle meg litt som eit bra menneske.. I den forstand at eg er snill og omtenkjam og tar vare på både familie og vener[...] Eg tenkjer at sjølv om samlivsbrotet har vore ein lang stor liding for min sin del. Så har eg jo på ein måte klart å vise omsyn til andre, og eg har på ein måte stått i det, og ikkje vore ein dust liksom (J425).

Desse erfaringane medverka til ei auka tillit og kjensle av agens. Han skildra dette ved å forklare korleis han etter ei tid klarte å samarbeide med eks-partnar gjennom dialog omkring barna, til trass for at han kjende på sterke kjensler av svik og sinne mot sin eks-partnar.

Dette døme eksemplifiserer korleis Jens kjende meistring for korleis han hadde handtert ei vanskeleg tid. Denne meistringskjensla blei sentral for synet på seg sjølv. Erfaring med å agere på måtar som han identifiserte seg med, hjelpte han til å handle i samsvar med eigne ideal. Dette samsvarte med det synet på seg sjølv, som tidlegare hadde vore den rådande oppfatninga av seg sjølv, og som han fann ei ro i og hadde tillit til.

Oppsummert syner dette funnet å handle om korleis fedrane erfarte at det var sentralt å ha fleire ideal å navigere etter, eller finne mening i. For nokre var det sentralt å finne ideal for både to-samheit og for ein-samheit. For andre blei det sentralt å erfare å meistre, og å reagere på måtar ein kjende seg stolt av og tilfreds med. Eg har valt å forstå at dette handlar om å agere på måtar som samsvarte med synet eller forventningar til seg sjølv, som ein fram til samlivsbrotet hadde hatt tillit til, og hadde gitt ein trygghet og ro. Alle fedrane skildra det som sentralt å ha ideal å navigere etter. Enten ved å erfare å agere på måtar som samsvarte med forventningar til seg sjølv, eller ved å tilføre fleire ideal.

## 4.6 Oppsummering

Menneske sine grunnleggjande behov for gjensidige avhengigheit til andre mennesker gjeld livet gjennom. Noko som kan gjere oss sårbare i nære relasjonar. Å møte situasjonar der vi erfarer denne sårbarheita kan gjere til at vi beskyttar oss på måtar som fører oss lenger vekk frå behov for å bli sett og lytta til, samt tilhøyr til eit fellesskap. Funna i denne syner å handle om nettopp dette. Livet formar oss på måtar som gjer oss betre eller mindre godt rusta i situasjonar som byr på emosjonell smerte. Fedrane synast gjennom erfaring med samlivsbrot å merke betydninga relasjonar har for oss. Fedrane skildrar korleis behova for å bli sett og lytta til, blei sentralt for dei. Det gav ei kjensle å tilhøyre eit fellesskap, og å kjenne seg verdifull. Relasjonar til andre er viktig, men og relasjonen vi har til oss sjølv. Fedrane skildra korleis synet på seg sjølv også blei sentralt for forholdet til andre. Dette påverka forholdet til andre gjennom korleis og om ein kunne forvente å bli møtt på måtar som gav lindring. Fedrane skildra betydninga av å bli sett, og gjennom dette sjå seg sjølv tydlegare. Vidare beskrev fedrane viktigheita av å framleis vere ein stor del av borna sine liv etter samlivsbrot, gjennom mest mogleg samvær. I vekene utan samvær var det sentralt å møte vener, og fylle dagane med jobb og andre aktivitetar. Dette var viktig for å minske tomheit og tilføre meining. Å vite kva vi treng og korleis få det kan sjå ut kan vere viktige for å navigere i uoversiktlege situasjonar. Til sist kan det syne at kjensle av å gjere noko rett for seg sjølv, kan nokre gonger bety å risikere noko anna viktig. Dette kan medføre at ein bryt opp noko som gir trygghet og stabilitet, for å møte behovet for å stå opp for seg sjølv.

## 5.0 Drøftingskapittel

I dette kapittelet tek eg utgangspunkt i tema frå funnkapittelet og teori presentert i teoridelen. Eg vil drøfte ulike sider ved forhold som fedrane har skildra som sentrale for eiga helse etter samlivsbrot. Eg tar utgangspunkt i forskingsspørsmåla for studien og drøftar funna opp mot relevant teori, samt eigne betraktningar og vurderingar som eg opplever er aktuelle.

Problemstillinga denne studie har som hensikt å svare på er fylgjande:

*Kva forhold skildrar fedre som sentrale for eiga helse etter samlivsbrot?*

For å svare på denne problemstillinga vil eg ta utgangspunkt i fylgjande forskingsspørsmål.



- Kva skildrar fedre av relasjonell støtte som har vore sentrale for dei før, under og etter eit samlivsbrot?
- Kva skildrar fedre av personlege eigenskapar, eller andre forhold som har vore sentrale for at dei er tilfreds med eiga helse etter samlivsbrot?

### 5.1. Betydninga av å søke støtte, gjenklang og kontinuitet

Innleiingsvis i denne delen drøftar eg korleis fedre erfarte relasjonell støtte som sentralt i løpet av prosessen med samlivsbrotet. Fedrane oppga relasjonell støtte i form av det å kjenne tilhøyrse til eit fellesskap, der felles erfaringar var sentralt, erfaringar med å fortelje korleis dei hadde det, og å kjenne seg møtt på det. I tillegg tyder funna på at det var viktig å ha mest mogleg samvær med egne barn, samt ideal å navigere etter. Alle fedrane skildra erfaringar med møter som på ulike måtar blei sentrale. Nokre av fedrane beskrev kjensla av å kjenne seg sett, medan andre erfarte tilhøyr til eit fellesskap som mest sentralt. Til sist drøftar eg fedrane sin erfaringar med andre forhold dei skildra som sentrale for eiga helse. Desse tilhøva var kven som initierte brotet som sentralt, betydninga av å bli involvert i prosessen om å avslutte forholdet, samt mengde samvær med barna i tida etter brotet. I tillegg skildra fedrane betydninga av ideal å navigere etter, vendepunkt, og betraktningar av seg sjølv som kompetent aleinepappa.

Eg drøftar desse erfaringane oppimot teori og egne betraktningar

#### 5.1.2 Å fortelje korleis eg har det og bli møtt på det

Fleire av fedrane skildra erfaringar med å fortelje korleis dei har det og bli møtt på det, som sentralt for eiga helse. Felles for desse møta synes å vere tilsvarende erfaringar eller opplevingar med samlivsbrot. Dette kan synes å vere dette som var det som førte til at desse møta var dei som i retrospekt stod fram som sentrale for fedrane.

Eg forstår funna i analysa slik at relasjonell støtte fekk ulik betydning for fedrane. Fleire av fedrane skildra møter der dei opplevde å *kjenne seg sett* gjennom å fortelje korleis dei har det å bli møtt på det og møte med personar der *felles erfaringar* var eit bindeledd, blei skildra som sentralt for fedrane si helse. Funnet å fortelje korleis eg har det, og bli møtt på det kan sjåast i relasjon til korleis Tamres (et al.,2002) beskriv ulike meistringsmåtar. Dette kan forståast som ein meistringsmåte som Tamres (et al.,2002 ) definerte som å *søke*

emosjonell støtte, noko Tamres (et al.2002) gjennom sin studie synte ein tendens til at dette var meir typisk for kvinner å nytte enn for menn. Eg tolka at denne meistringsmåten var viktig for fedrane, men mange sleit med tvil for om dei skulle fortelje og kven dei skulle fortelje det til. Fleire av fedrane gav uttrykk for å ha lite erfaring med å snakke om eigne kjensler i forkant av samlivsbrotet, men erverva seg erfaring i denne samanheng. Noko dei kjende lindra smerta og gav retning for framtida. Slik eg forstår dette bidrog dette til at det blei sentralt for eiga helse. Dette kan forståast med bakgrunn i slik Connell (2005) skildrar tradisjonelle kjønnsroller. Rollene vi inngår i handlar meir om sosiale reglar og normer, forma gjennom kulturelle reglar, heller enn kjønnsbestemte avgrensingar. Gjennom desse kulturelle ordningane held vi ved like slike ordningar (Connell, 2005). Kva sosiale normer og reglar som til ei kvar til er gjeldande er i stadig endring. Ein studie Derlaga og Chaikin (1976) kan seie noko om kva reglar som var gjeldande i tidsperioden som kan ha vore normgivande for foreldra til fedrane i denne studien. Studien til Derlaga og Cahikin (1976) fann ein tendens for at kvinnelege respondentar som avslørte eit personleg problem blei oppfatta som betre regulert, enn kvinnelege respondentar som ikkje avslørte eit personleg problem, medan det var motsett for menn. Studien synte ein tendens for at då menn avslørte eit personleg problem blei dette oppfatta som noko som avslørte svakheit, og at det eksponerte dei for sårbarheit

Slik eg forstod fedrane sine erfaringar var behovet for kontinuitet sentralt. Dette kan forståast gjennom Huber (et al., 2011), sin definisjon av helse som skildrar evna til å bevare likevekt gjennom endra omgjevningar. Huber (et al.,2011, s. 2) held fram at ein sunn organisme vil vere i stand til å mobilisere måtar å beskytte seg på, slik at den kan rette opp igjen likevekt, tilpassa den nye situasjonen. Ein annan måte ein kan forstå dette på er gjennom Antonovsky (2012) si hovudtese om oppleving av samanheng (OAS). I fylgje Antonovsky (2012, s.39), handlar dette om eit syn på verda som *begripeleg, handterbar og meiningsfull*.

Dei fleste fedrane skildra møter med andre med tilsvarande erfaringar som sentrale for eiga helse. Gjennom intervjuet med fedrane la eg merke til at dei fleste hadde minner om desse møta lett tilgjengeleg. Mitt inntrykk gjennom samtalane var at dei trong kort tid for å tenke seg om, før dei kom på erfaringar frå møter dei opplevde som sentrale for eiga helse. Eg forstod dette som om det kunne handle om at desse erfaringane fortøna seg som sterke

emosjonelle augeblink, noko som kan gjer til at dei er enkle å hugse. Augeblink som har gjort inntrykk, og såleis står fram som sentrale i retrospekt. Dette kan samsvare med det Antonovsky (2012) skildrar som *meningsfullt* – noko som det er verd å engasjere seg i.

Fedrane skildra korleis tankar om seg sjølv var i endring i denne perioden, og det var av særskild betydning for dei å finne mening i den nye forteljinga om seg sjølv. Fedrane skildra betydninga av å søke mot andre vener og kjende, enn kva dei tidlegare hadde gjort i livet fram til dette punktet. Slik eg forstår dette kan det ha samanheng med ei endring i behov, som utløyste ei søking mot nye miljø med andre eigenskapar.

Fleire av fedrane beskrev korleis samlivsbrotet blei opplevd som eit personleg fall, både for seg sjølv, men og ein situasjon som fremja uvisse for framtida. Fleire skildra ei endring i relasjonskartet. Slik eg tolkar dette kan dette henge i saman med at denne tida bar preg av usikkerheit og uvisse, og fleire av fedrane fortalde korleis dette fekk negative utslag på sjølvkjensle og sjølvtilit. Dette kan ha utløyst eit behov for å re-etablere identitet gjennom eit fellesskap, der gjenklang i kvarandre sine erfaringar kan bli avgjerande. Dette kan samanfalle med at desse møta der dette skjedde blei sentrale, då det møtte eit behov som var viktig for å få det godt med seg sjølv. Slik eg forstår dette, kan ein måte å la seg informere om slike augeblink på, vere gjennom emosjonell aktivering.

Friborg (2011) nemner eigenskapar som ser ut til å beskytte ein, i store omveltingar i livet. Ein av desse er sosial kompetanse. Desse eigenskapane inkluderer trekk ved personlegdom som ekstroversjon, sosial fleksibilitet, samt evne til å etablere venskap og humor. I tillegg skildrar Friborg (2011) betydninga av sosiale ressursar som inkluderer sosial støtte, og tilgang til sosial støtte utanfor familie. I funna kan ein trekke ein parallell til dette i fleire av fedrane sine skildringar. Samstundes kan ein forstå det utifrå den postmoderne tradisjonen, som er kritisk til å fastslå bestemte sanningar utifrå få fortellingar (Gergen, 2010).

Gergen (2006) inviterer til ein måte å forstå det vi omgjev oss med, og skildrar korleis våre betraktningar av verda vert forma gjennom relasjonane. Fedrane hadde ulike fortellingar om seg sjølv, med seg inn i møte med samlivsbrotet. Fedrane skildra korleis betydninga av eigen historie var med å forme betraktningar av seg sjølv. Slik eg forstod dette hadde det betydning både for fedrane sine forventningar til omgjevnadane for korleis bli møtt, eller ikkje møtt, samt tillit til eigen evne for å påverke situasjonen for sin eigen del. Slik eg ser dette innebar det for fleire, å søke trøyst gjennom å snakke med andre om nære og

personlege tema, å ta store sjansar. Dette innebar eit ubehag knytt til at det var eit sårbart tema, i ein sårbar livssituasjon.

For fedrane som hadde erfaringar med å ikkje blitt lytta til, eller avvising betydde dette og å risikerer å på nytt bli avvist, i ein situasjon der ein allereie var sårbar. Min forståing av dette handlar om at fleire av fedrane måtte utføre ein form for innvendig nybrottsarbeid, i den teneste å ta vare på seg sjølv på nye måtar. Fleire av fedrane måtte jobbe med seg sjølv, for å utfordre eller ta eit oppgjær med eigne indre førestillingar eller modellar. På denne måten skape refleksjonar og ein vissheit for korleis ein kunne handle i samsvar med dei rådande høva i situasjonen, samt eigne behov. Dette var ein krevjande prosess for fleire av fedrane. Kva implikasjonar vil fortellingar om oss sjølv få for korleis vi betraktar oss sjølve? Min forståing er at eigen historie, fortellingar om oss sjølv kan påverke korleis vi trer fram i møte med andre. Dersom vi kjenner oss mest igjen i skildringar som handlar om personlege eigenskapar som mellom anna ego-styrke, sjølvrealisering, tiltru på eigen påverknadsevne. På den andre sida kan det ha ein betydning for våre forventingar til andre, dersom vi har erfaringar som kan tilseie at vi har lite ego-styrke, knappheit med omsyn til nettverk, eller andre erfaringar som står i motsetnad til eigenskapar som vert skildra som resiliens. Slik eg forstår dette kan det både bety ei avgrensing, men og ein moglegheit. I all historie-fortelling ligg det moglegheit for å fortelje nye historia som ikkje har fått ein plass. Eller ein anna måte å fortelje historie på. Gergen (2010) skildra språket som eit bilde på verda. Dersom vi lengtar etter endring må vi ruske opp i dei tradisjonelle måtane vi konstruerer verda, og skapar meining på (Gergen, 2010, s.25).

Gjennom denne forståinga kan vi gjennom språket forme vår oppfatning av oss sjølve og verda. Slik eg forstår dette kan orda vi nyttar om oss sjølve påverke måten vi betraktar oss sjølve, noko som kan invitere til både moglegheiter og avgrensingar i møte med andre.

Ein anna måte ein kan forstå dette er gjennom Antonovsky sine skildringar av salutogenese. Antonovsky skildrar korleis det salutogene perspektivet rettar merksemda mot helse-enden av kontinuumet mellom helse og uhelse. Han skildra korleis det er vanleg i stressforskinga å sjå på korleis ein meistra ein bestemt stressfaktor, i staden for å sjå på faktorar som ikkje berre fungera som buffer, men og er direkte helsebringande (Antonovsky, 2012).

Antonovsky hevdar at stressfaktorar innanfor eit patogent perspektiv alltid vert betrakta som patogene. Antonovsky inviterer til at ein gjennom salutogenese kan opne for

rehabilitering av stressfaktorar i menneske sine tilvære. Salutogenese rettar merksemda mot eit generelt problem for aktiv tilpassing i eit miljø der det finst stressfaktorar overalt. Med dette meiner Antonovsky at ved å vende merksemda mot meistringsressursar, vert ikkje stressfaktorar eit onde som for ein kvar pris må overvinnast (Antonovsky, 2012, s. 30- 33).

I denne samanheng kan dette gje meining til korleis ein ved å anvende eit anna perspektiv for fedra sine skildringar av eigen historie, ikkje treng å forståast på ein slik måte der nokre hadde eit betre utgangspunkt for å klare seg godt helsemessig gjennom samlivsbrot, medan dei med andre forutsetningar hadde dårlegare forutsetningar for å ha god helse etter samlivsbrotet.

Dersom vi forstår stressfaktor som kan handle om både indre og ytre eigenskapar ved miljø, eller individ, kan Antonovsky (2012) sitt perspektiv om salutogenese invitere til ein måte å betrakte desse faktorane til å få ein vissheit om høve ein omgjev seg med. Min forståing av det er at vi gjennom vissheit, kan endre måten vi organiserer oss sjølv på for å fremje best mogleg meistringspraksis innanfor det gjeldande miljøet, med dei rådande faktorane.

Ein måte å forstå fedra sine erfaringar med å endre syn på seg sjølv, og andre kan vere gjennom det sosialkonstruksjonistiske synet. Gjennom denne tilnærminga forstår ein eksisterande bindingar til våre betraktningar av det som verkelege og det gode til sosiale prosessar (Gergen, 2010). Gergen skildra korleis ein gjennom sosialkonstruksjonisme betraktar at vår kunnskap om verda har sitt utspring i relasjonane. Dette vil seie at kunnskap ikkje er innkapsla i den individuelle vissheita, men i felles fortolkingskonstruksjonar (Gergen, 2010 s.120). På denne måten blir verden meningsfull i kraft av relasjonar. Gjennom å koordinere våre handlingar, samskapar vil betydning. Noko som inneberer at meiningsinnhaldet til ei kvar til er i endring, ettersom det er eit samvirke i relasjonen som inviterer til å skape relasjonen på ein bestemt måte, framfor ein anna (Gergen, 2010 s. 133).

Dei fleste fedrane skildra det som sentralt å ha ein arena er dei kunne fortelje korleis dei hadde det, og kjenne seg møtt på det. I denne samanheng skildrar nokon av dei betydninga av å ha eit trygt arbeidsmiljø med kollegaer som kjende til situasjonen, medan andre foretrakk å snakke om problema med vener eller i terapi. Felles for fedrane synes det å vere at gjennom desse samtalene vaks det fram ei kjensle av å kjenne seg verdifull. Gjennom erfaringane ved at andre lytta og synte interesse for forteljingane deira, samt delte av sine erfaringar såg ut til å ha positiv betydning for sjølvkjensla.

Fleire av fedrane skildra terapi som ein del av hjelpa som blei sentral for dei, gjennom denne perioden. Funna synest å tyda at det som var sentralt for dei, i denne samanheng, var å identifisere og å få ein forståing for emosjonelle signal, noko som medførte ein tydelegare indre sansing. Min forståing av det er at dette førte til ei auka vissheit om eigne behov og korleis ein kan la seg informere av emosjonelle signal. Dette kan samanfalle med det Walsh (2016, s. 5.) skildra som ein holistisk forståing av resiliens, som involverer heile personen, både relasjonell og emosjonelt velvære. Funnet; «Å fortelje korleis har det kan og bli møtt på det» kan derimot stå i motsetnad til Tamres sin studie som synte ein tendens for at menn foretrakk «tend to befriend – som inviterte til å føretreke problemorienterte reguleringstrategiar, framfor emosjonsfokuserte. Funna i min studie kan tyde på at det var sentralt for fedra å nytta seg av både, det som Tamres (et al.,2002) skildra som problemorienterte ved å erfare å jobbe og trene som sentralt for eiga helse, samt emosjonsfokuserte strategiar som handlar om å søke trøyst og støtte.

Fleira av fedrane skildra behovet for å ha eit ideal. Fleire skildra dette som sentralt for dei då det gav retning, og såleis navigerte dei ut av smerta. Fedrane skildra behovet for å sjå for seg at livet kunne bli bra igjen, eller at måten dei hadde organisert livet fram til no, ikkje hadde vore eit liv dei hadde kjend seg tilfreds med. I denne samanhengen betydde det å ha eit ideal å vende seg til, noko som betydde å vende deg mot nokon som levde eit liv dei kjende som attraktivt. Dette betydde noko dei hadde lengta etter, etter eller hadde blir forhindra å leve ut gjennom samlivet dei hadde levd i. For nokre blei dette inspirasjon og eit liv som blei lettare tilgjengeleg etter samlivsbrotet. Min forståing av dette er at i dei ulike konstruksjonar vi organisera livet våra i, gjer vi ulike tilpassingar for å passe inn i samspelet i konstruksjonen. Nokre konstruksjonar er tilpassa på ein måte som stemmer overeins med eigne behov og oppfatningar av oss sjølv, medan andre konstruksjonar kan av ulike grunnar føre til at vi tilpassar oss for mykje. Dette kan føre til at vi lever i ein strekk der kostnaden kan vere å miste seg sjølv. Fleire av fedrane erfarte at det var dette som stod på spel. Valet mellom å miste seg sjølv, eller å redde samlivet. For mange er eit samlivsbrot eit tap ev eit samliv, og ein familiekonstruksjon som i mange kulturar og samfunn vert skildra som den mest føretrekte.

For fleire kan eit samlivsbrot også vere ein moglegheit til å leve eit liv der ein kan få ein «ny moglegheit» til å organisere seg på ein måte, som er betre tilpassa det livet ein ynskjer å

leve, eller gjev mest gjenklang i seg sjølv. Phillip skildra kva behovet for å ha eit ideal både for to-samheit og ein-samheit. Fleire av dei andre fedrane skildra korleis det var sentralt for dei å høyre andre sine historia med tilsvarande erfaringar og korleis dette blei sentralt for korleis dei kunne sjå føre seg livet åleine, og på denne måten blei eit slags bilete for framtida.

## 5.2 Å forlate eller å bli forlaten

Funnet å vere involvert i prosessen om å avslutte samlivet handlar, slik eg forstår det, om å få innsikt i prosessar som hadde betydning for fedrane sitt eige liv og helse.

Froma Walsh (2016, s.83) skildrar korleis det er sentralt å auke eigne evne til å avklare sin eigen situasjon, samt å uttrykke og svare på kvarandre sine kjensler, behov og bekymringar. Walsh skildrar nøkkeleigenskar for å oppnå dette handlar om å gje tydeleg informasjon, samt å forsøke å inngå i ein samarbeidande tilnærming. Hensikta med dette er å løyse problem, og møte kvarandre sine behov for å klargjere situasjonen for seg sjølv, og den eller dei andre. Slik eg forstår dette, i denne samanheng, er det som om «*henna gjøren blir han sin væren*». Eg tolkar det som at behovet for informasjon er noko mange av oss søker etter, når vi finn oss si situasjonar vi ikkje har tilstrekkeleg med oversikt i. Dette samsvarar med Cullberg som skildrar behovet for å kjenne til den utløysande årsak, når vi erfarer situasjonar som kan definerast som ein psykologisk krisesituasjon (Cullberg, 2010). På den eine sidan kan ein forstå dette som eit behov for å tileigne seg informasjon om sitt eige liv, og framtid. På den andre sida kan ein forstå dette som eit behov for å forsøke å endre situasjonen. Særleg i situasjonar der ein er usamd om dei rådande høva, og gjerne ynskjer å påverke eller endre utfallet.

To av fedrane skildra at dei hadde vist om at partner ville avslutte forholdet, eller hadde ein sterk tvil for om forholdet kunne halde fram. Fleire av fedrane kjende seg mest igjen i skildringa av å føretrekke å regulere emosjonell smerte gjennom å «*gjere noko*», «*jobbe*», eller på anna måte distrahere seg vekk frå ubehaget, heller enn å snakke om det som var vanskeleg. Dette kan ha samanheng med mellom anna korleis informasjonen blei delt, orda og formuleringane som blei brukt, eller relasjonen mellom dei. Desse faktorane kan ha medført at fedrane betrakta kjennskapen om partner sin tvil som ein informasjon han oppfatta som ei form for realitetsorientering, men ikkje noko som inviterte til ein gjensidig open dialog. På ei anna side kan denne måten å respondere på, samsvare med funn i studien

til Tamres (et al.,2002). Funna i denne studien synte, som nemnd tidlegare i oppgåva, ein tendens til at stress relatert til relasjonell smerte såg menn til å føretrekke å unnvike eller nytte seg av strategiar for å distrahere seg vekk frå smerta, framfor å søke trøyst. Slik eg ser det kan denne tendensen kome i konflikt med det Walsh (2016) skildrar som behov for ein klar og tydleg dialog om vanskane, for å skape ein situasjon der ein bidreg til begge til å skape meining og føreseielegheit.

Walsh (2016 s.82) er opptatt av korleis god kommunikasjon fasiliterer alle aspekt ved familien si fungering og resiliens. God kommunikasjon har eit innhaldsaspekt som formidlar fakta, meiningar eller kjensler, og eit forhaldsaspekt som definerer bekreftande eller utfordrande relasjonar. God kommunikasjon inkluderer ei formidling om tru, informasjonsutveksling, emosjonelle uttrykk. I kriser eller andre situasjonar som er prega av langvarig stress, er det sannsynleg at kommunikasjonen vil bryte saman. Walsh (2016) skildrar dette som tider der ein treng det som mest.

Gergen skildrar korleis vi kan generere nye måtar å skape meining på: *«I og med at vi taler saman lige nu, deltager vi i skabelsen af fremtiden – hvad enten det er til det bedre eller det værre»* (Gergen, 2010, s.25).

For ein av fedrane kom brotet som ei overrasking. Slik eg forstod dette var delar av denne smerta knytt til å brått vere i ein situasjon, ein ikkje hadde kjent til på førehand eller lagt merke til teikn som tyda på at det kunne skje. Dette medførte ei oppleving av utryggheit knytt til å ikkje ha klart å lese signal frå omgjevnadane. Tvilen på egne evner bidrog til ei påfølgjande nedbrytande sjølvgransking, noko som fekk betydninga for eiga helse. Dette kan samsvare med funn i studien til Tamres (et al., 2002), som synte ein tendens til at kvinner, tidlegare enn menn oppfatta og tok trusselen på alvor, noko som kunne sjå ut til å aktivere fleire meistringsstrategiar. Han reflekterte kring betydninga det kunne ha hatt for han sin helse, dersom han hadde blitt involvert tidlegare og han hadde fleire svar på spørsmål. Dette kan samsvare med funn i studien til Hewitt og Turell (2011), som undersøkte om det var samanheng med å vere den som initierte brotet, og helsemessig fungering to år etter separasjon. Funn i denne studien foreslo ein samanheng mellom at menn som erfarte at det var partner som initierte samlivsbrotet, opplevde ein relativ stor nedgang i den fysiske helsa to år etter separasjonen. Noko som kunne tyde på redusert kapasitet til å engasjere seg i arbeid og andre daglege aktivitetar. Dette kunne tyde på at kjensler av hjelpeløys og



mangel på kontroll som ikkje-initiativtakarar kan oppleve, kan manifestere seg i dårlegare fysisk og mental velvære etter separasjon (Hewitt & Turell, 2011). På ei anna side hadde ikkje faren i min studie ei tilsvarande oppleving av at forholdet fungerte dårleg. Dette kan også ha bidrege til å forsterke dei negative reaksjonane i ettertid. Slik eg ser det fann han seg brått i ein situasjon som verken føresåg, eller ynskte. Ein situasjon som kravde både ei ny organisering av kvardag, med alt det inneber, samt ei sorg over å bli forlaten av ein partnar han opplevde å ha eit godt liv saman med.

To av fedrane skildra betydninga av ein prosess som hadde føregått over tid, eller å vere den som tok initiativ til å avslutte forholdet. Dei skildra betydninga av at denne tilnærminga gav moglegheit til å gradvis venne seg til situasjonen, samt ei kjensle av å vere med å styre prosessen. På denne måten få ei kjensle av kontroll. Denne tida ble sentral for å kome til ei erkjenning og aksept for situasjonen. Slik eg forstår det, var det sentralt for eiga helse å tidleg kjenne til kvarandre si livsverd. Med dette meiner eg å ha innsikt i partnar sine kjensler, gjev også ei innsikt i si eiga verd, og korleis ein kan opptre for å skaffe det ein treng for å ha det godt i eige liv. Gjennom dette kan ein aktivere fleire meistringsstrategiar med den hensikt å ta vare på seg sjølv i prosessen.

### 5.2.1 Å bevare ein kvardag saman med barna

Fedrane skildra korleis behovet for å halde fast ved ein kvardag saman med barna blei sentralt for dei. Dei fleste fedrane skildra at vekene saman med barna var lettare enn vekene utan barna. Fedrane erfarte at dette hang saman med det var krevjande å finne meining og å fylle tomrommet vekene der barna var hjå mor. Dette kan samsvare med Brandt og Kvande (2018) som skildrar ein tendens mot ei utvikling mot at verdier og omsorgsansvar er blitt meir integrert i ein maskulin identitet. I studien til Brandt og Kvande (2018), fann dei ein tendens til at fedre målte eigenverd oppimot omsorgskompetanse, samt å vere i stand til å kunne bidra med kjærleik til borna, i staden for status og ressursar.

Walsh (2016, s.6) skildrar korleis vi gjennom vår tilknytning til andre veks og trivs gjennom livet, medan Haavind (2006) skildrar korleis den aktiv involverte og omsorgsfulle faren har stige fram som eit kulturelt ideal. Ein kontrast til dette slik eg ser det, er at alle fedrane skildra at det var mor til barna som hadde hovudansvaret for oppgåver knytt til omsorg for barna i forkant av brotet. Fedrane skildra erfaringa med å kome nærare, og at relasjonen til

barna blei styrka etter samlivsbrotet, som sentralt for eiga helse. Slik eg forstår dette kan dette syne å vere ein diskrepans til det idealet Haavind (2006) skildrar som den nære og omsorgsfulle faren i forkant av brotet. Det kan synast at denne farsrolla fekk større plass, eller kom meir til syne etter brotet. Noko fedrane skildra fekk ei sentral betydning for eiga helse, slik funn i denne studien synest å vise.

### 5.2.3 Vendepunkt

Fleire av fedrane skildra erfaringar som dei betrakta som vendepunkt, og som i retrospekt står fram for dei som sentrale for eiga helse. Fleire av fedrane beskreib dette som augeblink der dei kjende merksemda endra seg frå å vere vendt mot samlivet eller brotet, til korleis framover ta meir vare på seg sjølv, eller korleis organisere livet sitt på nye måtar.

Ei oppleving av at livet er forståeleg reint kjenslemessig, og at nokre av tilværet sine problem og krav er verdt både engasjement og innsats er sentralt i OAS (Antonovsky, 2012 s. 39-41). Slik eg ser det kan fedrane sine opplevingar med vendepunkt samanfalle med dei tre komponentane Antonovsky (2012) skildrar som sentralt for OAS: Begripeleg, handterbart og meiningsfullt. Ein måte å forstå vendepunkta kan vere som ei gjennomgåande kjensle av tillit til at stimuli som kjem frå både sitt indre og ytre miljø kjennast strukturerte, føreseielege og forståelege. I tillegg til ei vissheit om at ein har ressursar nok til rådigheit til å kunne takle krav som den nye situasjonen stiller. Begripeleg handlar om at stimuli ein vert utsett for, både indre og ytre vert oppfatta som kognitivt forståeleg, samanhengande, og noko som gjev klar informasjon. Handterbart handlar om i kva grad ein opplev at ein har tilstrekkeleg med ressursar til rådigheit, noko som kan føre til ei kjensle av å ikkje vere eit offer for omgjevnadane, men ha tillit til at ein kan endre situasjonen til det betre. Den tredje komponenten meiningsfullheit handlar om at ein er ein del av ein prosess som er forståeleg både kognitivt og emosjonelt, og som var verdt å engasjere seg i (Antonovsky, 2012, s. 41).

Fleire av fedrane skildra korleis vendepunkta står fram for dei som augneblink der dei enten opplevde å erkjenning at samlivet ein levde i, ikkje kunne endre seg på ein måte som kunne fungere for seg sjølv, og eiga helse. Eller ei erkjenning av at ein kan kjenne seg tilfreds med livet åleine, både for eigen del, men også i farsrolla. Min forståing for vendepunkt knytt til farsrolla, handla om ei kjensle av å kjenne seg som ein kompetent aleinepappa, og ei kjensle av å kome nærare egne barn etter samlivsbrotet.

Ein anna måte å forstå fedrane si erfaring med vendepunkt på, kan vere gjennom Gergen (2010) sin skildring av korleis vi i vår kultur har spissa merksemda mot vår karakteristikk av «bønder, tårn og løparar, men ikkje sjølve sjakkspilet»(Gergen, 2010, s. 121). Slik eg forstod fedrane hadde fleire ei sterk kjensle av å ha feila, tapt i spelet der det kun var ein måte å vinne på. Erkjenninga av å sjå seg sjølv i en større eller ny samanheng, samt merke at det finst fleire rette svar, og mange måtar å utforme spelet på, kan vere dei augneblinka som stod fram som vendepunkt.

## 6.0 Avslutning

### 6.1 Implikasjon for praksis

Denne studien tek sikte på å få djupnekunnskap om fedre sine erfaringar for kva som har vore sentralt for eiga helse etter samlivsbrot. Eg innleiar oppgåva med å syne til skilnadar mellom tal, som synte ein tendens for at det var flest kvinner som søkte hjelp ved offentlege kontor som familievernkontor, og andre helsetenester. Funn i denne studie tyder på at fedre erfarte det som sentralt for eiga helse å ha tilgang til eit fellesskap, der det var naturleg og aksept for å snakke om eigne erfaringar, samt å lytte til andre sine tilsvarande erfaringar. Det kan derimot sjå ut som at for fleire av fedrane var dette vanskeleg. Slik eg forstod det medverka dette til at dei i først omgang føretrakk andre måtar å møte ubehag på, som å jobbe, trene eller tenke på andre ting. Fleire av fedrane hadde ikkje erfaring med å snakke med andre om nære og personlege ting i forkant av samlivsbrotet, men erverva seg denne erfaringa i løpet av denne prosessen. Denne studien kan vere eit bidrag til korleis ein kan møte fedre med vanskar i samlivet, eller under og etter eit samlivsbrot. Funn i denne studien kan syne ein tendens for at det var sentralt for fedrane å identifisere og å sette ord på korleis dei hadde det. Implikasjon for dette kan vere å tilby individualsamtaler til begge partar, når ein møter foreldre i mekling. Meklar kan vere ekstra merksam mot at dette kan vere til nytte, no eller seinare, og kan også tilby at kontoret ringer for å tilby samtale etter ei viss tid. Føremålet med mekling skal vere å mellom anna ivareta barna sin samværsrett med begge foreldra, med utgangspunkt i Lov om barn og foreldre (bl., 1981, §42 – 47). Min erfaring med mekling tilseier at foreldre sine sorgreaksjonar og handtering, verkar inn på barna sin situasjon. Slik eg ser det kan implikasjon for praksis vere at ein i mekling, også legg vekt på dei vaksne – i denne samanheng fedrane, for kva som kan vere sentralt for eiga helse i

samband med samlivsbrot. Andre implikasjonar kan vere å skape ein vissheit kring fedrane sine erfaringar for betydninga av å ha mykje samvær med egne barn etter samlivsbrot, dei gongane dette er i samsvar med barna sine behov. Eit anna fenomen eg er blitt oppteken av gjennom arbeidet med denne studien, er fedrane sine skildringar av å erfare å kome nærare egne barn etter samlivsbrot. Slik eg forstår det kan dette vere ein implikasjon praksis i form av aktuelle tema i terapi, foreldrerettleiing eller i andre relevante kontekstar.

## 6.2 Mogleg framtidige forskingsspørsmål

I denne studien har eg sett på kva som kan vere sentralt for fedre si helse i samband med samlivsbrot. Gjennom arbeid med teori og funn i samband med denne studien er eg blitt interessert i korleis vi formar og organiserer liva våre gjennom implisitte reglar normer og forma av kulturen og miljøet vi lever i. Det kan vere interessant med fleire kvalitative studiar på korleis dette verkar inn på menneske i sårbare situasjonar. Forsking som fokuserer på relasjonar, kjenslemessig nærheit og involvering mellom fedre og barn i fungerande samliv, kunne vore interessant. Anna forskning som kan vere av interesse, er studiar som ser på korleis dagens fedre forstår eiga farsrolla og kva som er sentralt for fedre for forståing av eiga rolle. Vidare kan forskning som ser på korleis kan skape ein vissheit kring kva normer og reglar som er mest gyldige for oss, og kva vissheit vi har for kva som styrer oss i vala vi tar.

Vidare kan studiar som ser på korleis vår fortolking av oss sjølv og andre påverkar oss i møte med sårbare situasjonar vere interessant. I tillegg til studiar om farsrolla i endring før og etter samlivsbrot, kva som har ført til den største skilnaden? Anna forskning som kan vere interessant er studiar om det er skilje i korleis mødrer av jenter og gutar fortolkar med utgangspunkt i eksisterande bindingar. Om foreldre gjennom konstruksjonistiske dialogar påverkar samspelet mellom jenter og gutar ulikt med utgangspunkt i bestemte oppfatningar og fortolkingstradisjonar om kjønn.

## 6.2 Moglege svakheiter ved studien

Denne studien skildrar erfaringar frå fire fedre sine erfaringar med kva som har vore sentralt for eiga helse i samband med samlivsbrot. Dei fleste av fedrane i denne studien hadde nytta seg av samtaleterapi denne samanheng. Slik eg ser det kan ein mogleg svakheit vere at dei fleste av fedrane hadde erfaring med å gå i terapi, i samband med samlivsbrotet. Dette kan

gjær til at dei er meir tilbøyeleg til å snakke med andre om eigne problem, enn fedre som ikkje har denne erfaringa. Tala eg syner til innleiingsvis i oppgåva, syner at det er mange fleire kvinner enn menn som bestiller samtaler i forbindelse med samlivsvanskar eller samlivsbrot. Desse tala seier derimot lite om anna enn akkurat det. Det kan slik sett tenkast at tilhøyr til andre fellesskap, tilhøyr og eigenskapar ved miljø på arbeidsplassen eller andre viktige arenaer som kan vere ein god erstatning for samtaleterapi, for dei som ikkje søker offentlege tenester i denne samanheng.

Fleire av fedrane skildra eigenskapar ved miljøet på arbeidsplassen som sentralt. Dette kan vere ein svakheit sidan dette er ein arena som ikkje er tilgjengeleg dersom ein er arbeidsledig, eller av andre årsaker ikkje har tilgang til ein arbeidsplass. Andre svakheiter med studien kan vere knytt til kjønn. Thagaard (2018) beskriv betydninga av forskaren sitt kjønn i intervjusituasjonar, og skildrar det ein kan forstå som kjønnsdikotomisering. Thagaard (2018, s. 107) forklarar at det handlar om at mannen nyttar intervjusituasjonen til å styrke sin posisjon. Dette er særleg gjeldande dei gongane intervjupersonen opplever at forskaren har ein kritisk haldning til skildringane av seg sjølv. Dette kan vere gjeldande for min studie då eg gjennom intervjuja fekk eg ei kjensla av at fleire hadde behov for å forklare seg for kvifor dei ikkje klarte å redde samlivet. Eg la merke til dette ved at fleire av fedrane hadde ei trong for å overtyde meg om at dei hadde gjort alt dei kunne for å redde samlivet. Dette kunne kome til uttrykk ved at eg stilte opne spørsmål som hadde til målsetting å utforske kva som hadde vore sentralt for eiga helse. Til dømes at eg spurde etter om det hadde vore andre ting som hadde vore viktige for dei. I fleire av desse situasjonane erfarte eg at dei tolka slike opne spørsmål til at; om det kunne vore andre ting som kunne ha bli gjort annleis for å redde samlivet. Eg møtte dette ved å repetere spørsmåla med ei tydlegare forankring i konteksten og føremålet med studien.

Andre moglege svakheiter kan vere om fedrane forsøkte å framstille seg sjølv på eit gunstig vis for å gjere eit godt inntrykk. Dette kan gjere til at intervjupersonane fortel det forskaren ynsker å høyre (Thagaard, 2018, s. 108). For å møte denne potensielle ulempa la eg vekt på å forsøke å skape ei atmosfære der fedrane kjende seg komfortable til å snakke om erfaringar slik dei stod fram for dei. Trass i dette la eg merke til at fedrane var opptekne av å framstille eigen oppleving av eit samliv som ikkje fungerte, til trass for at eg var meir spørjande etter kva som var sentralt for eiga helse. Denne studien tok utgangspunkt i sjølvseleksjon ved at

fedrane vurderte eiga helse på ein score på tilfredsheit med eige liv til mellom 7 – 10. Eg stilte ikkje spørsmål om noverande sivilstatus. Dette kan medføre at nokre av fedra har fått ny partner, som kan verke inn på fedrane si oppleving av eiga helse, utan at dette kjem i løpet av intervjuet.

## Litteraturliste

- Andersen, J. & Taule, T., (2020). Fortolkende beskrivelse er en egnet metode for sykepleiere og forskere. *Sykepleien*, 108 (80364) (e-80364)  
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2020.80364>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Gyldendal Norsk Forlag AS
- Athenstaedt, U, Brohmer H., Simpson J.A , Muller, S. ,Schindling N., Bacik , A., Van Lange, P.A.M. (2019); *Men View Their Ex-Partners More Favorably Than Women Do*, Sagepub  
<https://doi.org/10.1177/1948550619876633>
- Brandt, B. & Kvande E. (2018). Masculinities and Fathering Alone during parental Leave. *Men and masculinities*, Vol. 21(1) 72 – 90, Sagepub  
<https://doi.org/10.1177/1097184X16652659>
- Cullberg, J. (2006)., *Kris och utveckling – samt katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner*, Tom Ludin (Red.) (5. utg.) Natur och Kultur, Stockholm
- Connell, R.W., (2005). *Masculinities*, (2.utg.), Routledge, London.
- Dallos, R. & Vetere, A. (2005). *Researching Psychotherapy and Counselling*. Open University Press. McGraw- Hill Education, McGraw- Hill House, England.
- Derlega, V. J. & Chaikin, A.L. (1976). Norm affecting self-disclosure in men and woman. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (3), 376 -380.  
<https://doi.org.10.1037/0022-006X.44.3.376>
- Dunn, J., Bretherton, I. & Munn, P. (1987). *Conversations about feeling states between mothers and their young children*. *Developmental psychology*, 23(1), 132.
- Eatough, V. & Smith, J.A., Carla Willig (2008). Interpretative Phenomenological Analysis., *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* ,  
<https://dx-doi-org.ezproxy.vid.no/10.4135/9781848607927.n11>
- Friborg, O. (2011). Resiliens [Resilience]. <https://www.researchgate.net/publication/235437742>
- Friborg, O. Hjemdal, O. (2004). Resiliens som mål på tilpasningsevne, *Tidsskrift for norsk psykologforening*, vol 41, nr 3, s.206 -208.

- Gergen, K. J. (2010). *En invitation til social konstruktion*. (2.utg). Oversatt til dansk av Tom Bøgeskov. Forlaget Mindspace, København,
- Gray, J.D., Silver, R.C. (1990). Opposite sides of the same coin: Former spouses`divergent perspectives in coping with their divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6) s. 1180-1191.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1180>
- Gundersen, D. (2018), Egalitær i Store norske leksikon. Hentet 10. april 2022 fra  
<https://snl.no/egalit%C3%A6r>
- Haavind, (2006). Midt i tredje akt? Fedres deltakelse i det omsorgsfulle foreldreskap, *Tidsskrift for norsk psykologforening*, vol 43, nr 7 s. 683 – 693
- Hewitt, B.,Turrell G. (2011). Short-term Functional Health and Well-Being After Marital Separation: Does Initiator Status Make a Difference? *American Journal of Epidemiology*, 173 (11) s. 1308–1318,  
<https://doi.org/10.1093/aje/kwr007>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C. (2012): Personality and Social Psychology. Resilience is a good predictor of hopelessness even after accounting for stressful life events, mood and personality (NEO-PI-R). *Scandinavian Journal of Psychology*, 53, s. 174–180  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00928.x>
- Holling, C.S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*.4 (1), 1-23.  
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.es.04.110173.000245>
- Holter, Ø.Gullvåg, Svare, H. Egeland, C. (2008). *Likestilling og livskvalitet 2007*. (AFI-rapport 2008:1), Arbeidsforskningsinstituttet. [https://www.nikk.no/wp-content/uploads/NIKKpub2008\\_m%C3%A6nd-og-maskuliniteter\\_LikestillingLivskvalitet.pdf](https://www.nikk.no/wp-content/uploads/NIKKpub2008_m%C3%A6nd-og-maskuliniteter_LikestillingLivskvalitet.pdf)
- Håkonsen, K.M.(2014). *Psykologi og psykiske lidelser*. (5.utg), Gyldendal Akademiske.
- Johannessen, A. Tufte, P.A, Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag AS.
- Jørgensen A, K. (2018). *Selvordsadfærd blant mænd i alderen 40-59 år* (rapport 2018: 1), Center for Selvmordsforskning. [https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2018/01/R\\_2018-Maend-40-59.pdf](https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2018/01/R_2018-Maend-40-59.pdf)



- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk: Om å forstå og fortolke*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju*.  
3. utg. Gyldendal Norsk Forlag AS
- Lazarus, R.S, Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lindstrøm, B. Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, utg. 3.  
<https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>
- Næss, S. Mastekaasa, A. Moum, T., Sørensen T. (2001). *Livskvalitet som psykisk velvære*. (NOVA Rapport 3:2001) Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. ISBN 82-7894-110-6.
- Madsen, O. J (2022, 05. mai) Menn blir valgt bort. Men få vil problematisere kvinners valgfrihet. *Morgenbladet*. <https://www.morgenbladet.no/ideer/kommentar/2022/05/05/menn-blir-valgt-bort-men-fa-vil-problematisere-kvinnens-valgfrihet/>
- Oftung, K. (2009). *Skilte fedre – omsorg, mening og livskvalitet*. Doktorgradsavhandling, Universitetet i Oslo.
- Reform – ressurscenter for menn. (2021,10. Oktober) Reformundersøkninga 2017, Are Saastad.  
Kantar TNS, Marthe Wisløff, [Reformundersøkelsen 2017 - Reform](#)
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, s. 1-12.  
<https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Shimek, C. Bello, R. (2014): Coping with Break-Ups: Rebound Relationships and Gender Socialization. *Social Sciences*.3, s. 24-43.  
<https://doi.org/10.3390/socsci3010024>
- Silver, R.L., Wortman, C.B. (1989). The Myths of Coping with Loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), s. 349–357.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.349>
- Smith J. A, Flowers P., & Larkin M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis – Theory, Method and research*. SAGE Publications Ltd.
- Snævarr, S. (2017). *Vitenskapsfilosofi for humaniora – En kritisk innføring*. Cappelen Damm.
- Statistisk sentralbyrå (2021,10. Oktober). [Familievern \(ssb.no\)](#)

- Tamres, L., Janicki D., Helgeson, V.S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), s. 2–30. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), s. 411-429.
- Thagaard, T. (2018) *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitative metoder*. 5. utg Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis – Innføring i vitenskapsfilosofi for helse og sosialfag*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience*, 3. utg, The Guilford Press, New York
- Wittgenstein, Ludwig (1999). *Tractacus logico-philosophicus* (oversett av Terje Ødegaard), Oslo: Gyldendal, Routledge & Kegan Paul.
- World Health Organization [Constitution of the World Health Organization \(who.int\)](https://www.who.int)

# *Vil du delta i forskingsprosjektet*

## *Resiliens hjå menn etter samlivsbrot*

Dette er eit spørsmål til deg om å delta i eit forskingsprosjekt der føremålet er å undersøke kva faktorar som er viktige for menn for å oppnå tilfredsstillande livskvalitet etter samlivsbrot. I dette skrivet gjev vi deg informasjon om måla for prosjektet og om kva deltaking vil innebere for deg.

### **Føremål**

Prosjektet handlar om å få meir djupnekunnskap om kva faktorar som viser deg å vere viktige for at menn sin resiliens i samband med samlivsbrot. Eg vil rekruttere mellom 6 -8 deltakar til denne studien.

Problemstillinga for prosjektet er:

*Kva forhold skildrar fedre som sentrale for eigen livskvalitet etter samlivsbrot?*

For å svare på denne problemstillinga vil eg ta utgangspunkt i fylgjande forskningsspørsmål.

- *Kva skildrar fedre av relasjonell støtte og personlege eigenskapar som har vore sentrale for dei før under og etter eit samlivsbrot?*

- *Kva skildrar fedre av samfunnsmessige forhold som har vore sentrale for fedrane er tilfreds med egen livskvalitet etter samlivsbrot?*

Studien vert utført i samband med masteroppgåve. Opplysningane vil ikkje bli nytta i andre samanhengar.

### **Kven er ansvarleg for forskingsprosjektet?**

Lenart Lorås

### **Kvifor får du spørsmål om å delta?**

Utvalet vert trekt gjennom utvalskriterium at ein har vore gjennom samlivsbrot for mellom 1 – 3 år sidan. Deltakarane gradera eigen livskvalitet til å ligge på mlm 7 – 10, på ein skala frå 0-10. Deltakarar vil bli rekruttert ved at kollegaer på eigen arbeidsplass (familievernkontor) tek kontakt med tidlegare klientar, som dei vurderer kan vere aktuelle for prosjektet. I tillegg vil eg presentere prosjektet på eit anna familievernkontor i området. Terapeutane innhentar samtykke om løyve til å dele kontaktinformasjon med underteikna.

### **Kva inneber det for deg å delta?**

Datainnsamlinga vil bli gjennomført ved semistrukturert intervju. Det vil bli gjort opptak av intervjuet med ein ekstern lydopptakar. Intervjuet vil snarast verte overført til ein kryptert minnepinne. Tidsramme for intervjuet vil vere om lag 45 min. Intervjua kan bli gjennomført enten ved at deltakarar møter til mitt kontor, eller lånt kontor dersom det er informantar som er rekruttert frå anna kontor.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du når som helst trekkje samtykket tilbake utan å gje nokon grunn, så lenge datamaterialet ikkje allereie er inkludert i ei samla analyse av all data. Alle personopplysingane dine vil då bli sletta. Det vil ikkje føre til nokon negative konsekvensar for deg dersom du ikkje vil delta eller seinare vel å trekkje deg.

### **Ditt personvern – korleis vi oppbevarer og bruker opplysingane dine**

Vi vil berre bruke opplysingane om deg til føremåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysingane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettar**

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

- innsyn i kva opplysingar vi behandlar om deg, og å få utlevert ein kopi av opplysingane,
- å få retta opplysingar om deg som er feil eller misvisande,
- å få sletta personopplysingar om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlinga av personopplysingane dine.

Dersom du har spørsmål til studien, eller om du ønskjer å vite meir eller utøve rettane dine, ta kontakt med prosjektansvarleg Lindis Courtney Jaatun på e-post adresse: [lindis.courtney@gmail.com](mailto:lindis.courtney@gmail.com) , eller telefon: 928 19 865

Dersom du har spørsmål knytt til NSD si vurdering av prosjektet kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på e-post ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Venleg helsing

Prosjektansvarleg

Student

Lennart Lorås

Marita Nistad

---

## Samtykkeerklæring

Eg har motteke og forstått informasjon om prosjektet *Resiliens hjå menn etter samlivbrot* og har fått høve til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

- å delta i intervju
- at min tidlegare terapeut/ meklar / venn kan gje opplysingar om meg til prosjektet
- at utsegn eg sjølv har nytta i intervjuet kan publiserast i studien
- at personopplysingane mine kan lagrast etter prosjektslutt, til 01.08.2022

Eg samtykker til at opplysingane mine kan behandlast fram til prosjektet er avslutta.

---

(Signert av prosjektdeltakar, dato)

## Vedlegg 2

# Intervjuguide - Resiliens hjå menn etter samlivsbrot

- ❖ Namn (blir erstatta med intervjuperson nr.)
- ❖ Tilhøyr arbeid
- ❖ Tal barn, samværsform
- ❖ Tid sidan samlivsbrot

Personlege verdiar/ tidlegare generasjonar.

1. Kan du fortelje meg litt om kva det betyr for deg å ha eit godt liv?
2. Korleis trur du at din far eller bestefar ville opplevd en sånn situasjon som du har opplevd? Tenker du det er annleis for deg i denne tida vi lever i no. I tilfelle korleis?

Sosial støtte.

3. Korleis har familien din reagert på denne situasjonen?
  - Har dei tilbydd støtte/hjelp?
  - Har det vore andre som har vore viktig for deg? I tilfelle kva betydning har det hatt for deg?

Konflikt og samlivsbrotet

4. Kan du seie noko om korleis du opplevde brotet?
  - Er det noko du tenker har hatt betydning for korleis du opplev situasjonen din i dag, dersom det hadde vore gjort annleis?
5. Kva var viktig for deg i tida rundt brotet? Kva betydning har dette hatt for brotet og tida etterpå?
  - kven tok initiativ? Trur du dette har hatt betydning for dine opplevingar av brotet? Kva tankar har du for kva effekt dette har hatt på situasjonen din per i dag?
6. Kva er dei viktigaste erfaringane du har gjort deg under og etter samlivsbrotet?
  - Er det noko ved det du fortel som har bidratt til at du kjenner deg styrka?
  - Kva betydning tenker du det har hatt i livet ditt?

7. Dersom du skulle skildra deg sjølv før brotet kva ville du ha sagt då?
  - Dersom du skulle gjort det same under – og etter brotet kva ville du sagt då?
  - Har desse erfaringane endra måten du ser på seg sjølv, eller på andre, i tilfelle korleis?
8. Kva personlege eigenskapar har du gjort deg nytte av for å komme deg til der du er i dag?

#### Krisehandtering

9. Kjenner du deg igjen i andre situasjonar i livet, har du opplevd noko som likne på dette? I tilfelle korleis handterte du det?
10. Menneskjer har ulike måtar å handtere emosjonell smerte eller ubehag på. På kva måte har du handtert det?
  - Kva har vore mest nyttig for deg for å handtere egne kjensler knytt til brotet?

#### Nyorientering

11. Korleis ser du føre deg livet om fem år frå no?
  - Kva må skje for at du skal komme dit?
  - Er det nokre erfaringar du har erverva deg gjennom brotet eller tida etter som du tenker blir nyttig for deg i tida framover

#### Andre forhold

12. Dersom du var til mekling. Kva opplevde du at meklar var opptatt av?
  - Lovverk?
  - andre anbefalingar?
13. Fekk du informasjon om fars rolle etter samlivsbrot som du ikkje viste om frå før? Kva betydning har det i tilfelle hatt ?
14. Korleis vil du skildre måten du tenker samfunnet, kulturen, media eller anna av betydning, har møtt deg eller gitt deg informasjon om samlivsbrot, og tida etter. Kva har hatt betydning for deg og korleis?
15. Dersom du skal gje råd til andre som står framfor ein liknande situasjon. Kva råd vil du ha gjeve?
16. Er det andre opplevingar eller tema du har erfart har vore viktige for deg som vi ikkje har snakka om i dag?



17. Er det spørsmål du saknar med intervjuet i dag? I tilfelle kva?

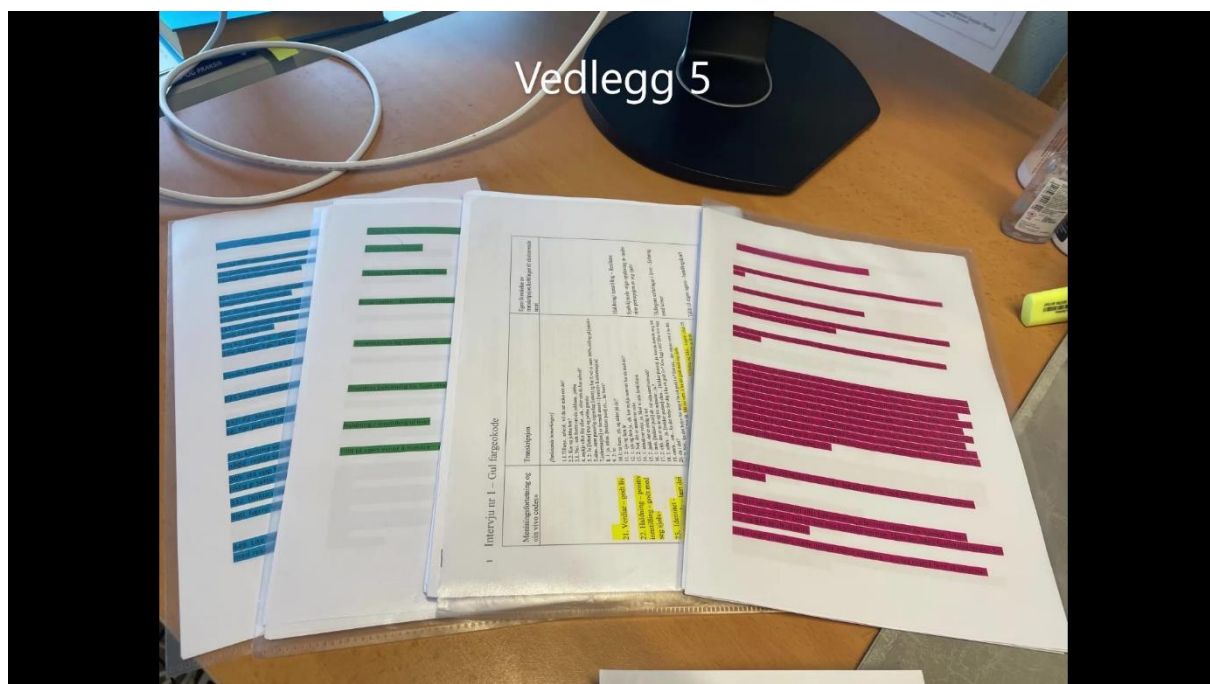
Vedlegg 3

## Intervju nr 1 – Gul fargekode

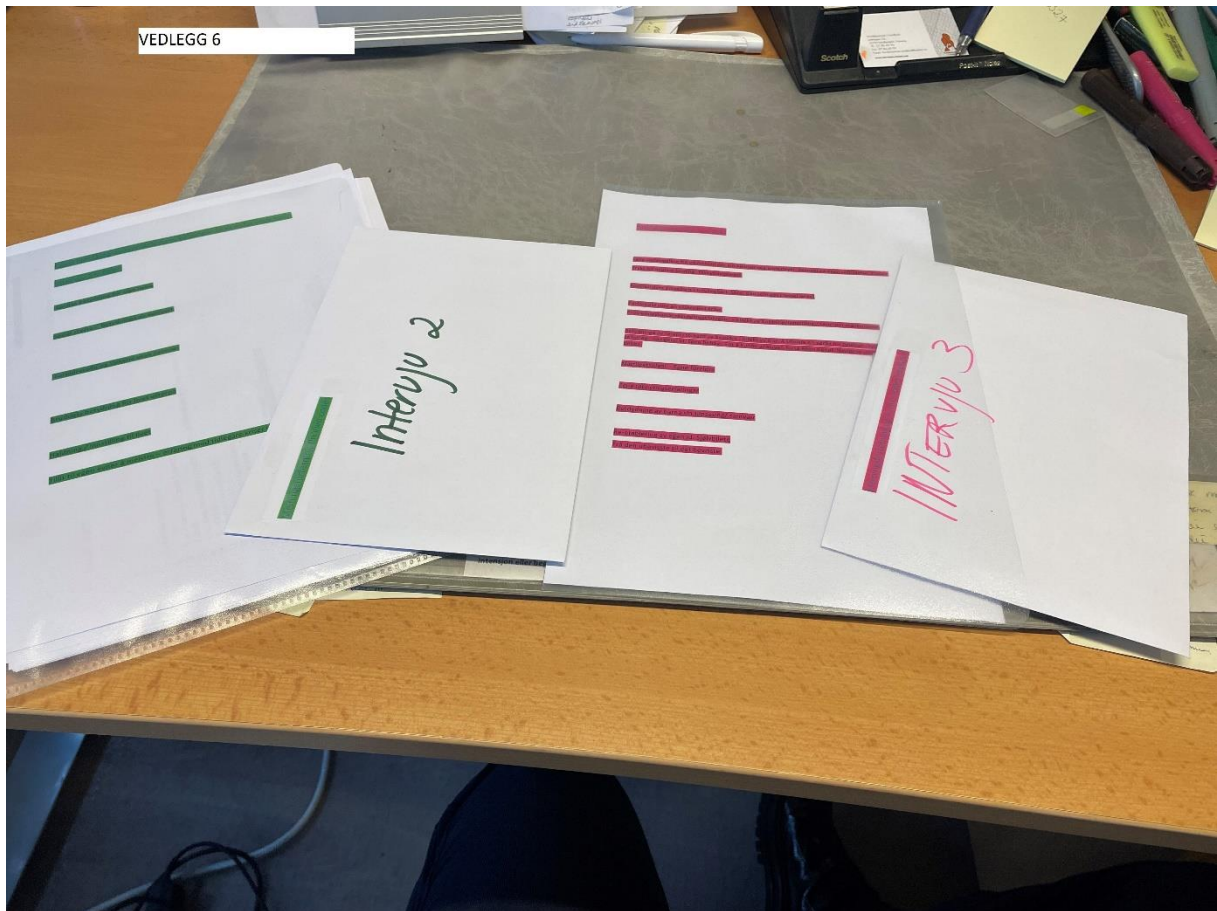
Meningsfortetning og «in vivo codes»	Transkripsjon	Egen forståelse av transkripsjon/koblinger til eksisterende teori
<p><b>21. Verdier – godt liv</b></p> <p><b>22. Haldning – positiv innstilling - godt med seg sjølv-</b></p> <p><b>25. Identitet -sjølvkjensle – lært dei siste åra.</b></p> <p><b>22. frisk – god helse</b></p> <p><b>in vivo: ikkje berre samlivet men også sjølvfølelsen og sjølvtilitt forsvann</b></p> <p><b>30. tru på seg sjølv</b></p> <p><b>33. Sosial meistring -positive bi-effektar</b></p> <p><b>35. tilhøyre jobb - distraksjon frå smerte</b></p> <p><b>37. Retning og tru på seg sjølv - en veg ut av smerta . Kjensle av agens i ege liv</b></p> <p><b>40. tiltru til eigne evner – takka ja til tilbod på sin veg.</b></p> <p><b>39. Erfaring med å vere offensiv</b></p> <p><b>43. Ikkje ta sit samliv for gitt, eller eit samlivbrudd – mista mykje av meg sjølv- fekk konsekvensar sosialt – handla meir om om å kome meg</b></p>	<p><i>Innleiande bemerkningar]</i></p> <p>1.1.Tilhøyr.. arbeid.. vil du sei noko om det?</p> <p>2.2: Kor eg jobba hen?</p> <p>3.1. Nei.. eeh Berre om du jobbaaa.. jobba</p> <p>4. mykje eller lite eller...eh.. eller om du har arbeid?</p> <p>5. 2: Ja [latter] trur eg jobba ganske</p> <p>5.sånn..sånn passelig eigentleg [latter] eg har 6.vel ei sånn 100% stilling på [sensitiv 7.informasjon] er formelt ansatt i [sensitiv 8.informasjon].</p> <p>8. 1: ja. mhm. [trekker pust] eh.... tal barn?</p> <p>9. 2: to</p> <p>10.1: to barn.. eh. og alder på dei?</p> <p>11. 2: sju og fem år</p> <p>12. 1: sju og fem ja.. eh. kor mykje samvær har du med dei?</p> <p>13. 2: Nei, det er annakvar veke</p> <p>14. 1: annakvar veke, ja. Skal vi seie femti/femti</p> <p>15. 2: jadå. det er riktig å sei</p> <p>16. 1: mm, [trekker pust] eh. tid sida samlivsbrudd?</p> <p>17. 2: ehh. det er to år og tre månadar.. ja.?</p> <p>18. 1: mhm... ja. [trekker pusten] ehm.... [trekker pusten]..ja. kan du fortelle meg litt</p> <p>19. omm... om... ka det betyr for deg å ha eit godt liv? Kva ligg i det? Eller kva legg 20. du i det?</p> <p>21. 2: Nei.. ka det betyr for meg å ha eit godt liv? Det må... det må no vere å ha det, å 22. ha det</p>	<p>Sosial tilhøyrlighet – Sosial kompetanse</p> <p>Fast tilhøyr jobb – arena fri frå smerte – distraksjon - emosjonell reg.</p> <p>Krise – Samlivsbrot som eit fall.</p> <p>Auka vissheit om egne behov? Tilknytningsbehov</p>

<p>gjennom dagen enn sjølvutvikling -</p> <p>Betydinga for seg sjølv å ha eit godt fungerande samliv. - tilhørighet/tilknytning</p>	<p>[latter] bra då. <b>Må no vere..å ha det godt med seg sjølv.</b></p> <p>23. 1: ja..</p> <p>24. 2. eh..ja..føle seg.. føle seg.. ja. fø.. føle seg.. <b>lukkeleg og ikkje.. negativ eller</b> 25. 25. <b>defensiv eller..</b> [lyd-smatt]</p> <p>[pause] ja. <b>føle at ein fungera liksom. er frisk.</b> [trekker 26. pusten.]</p> <p>27. 1: ja.. vil du sei noko om kva som er viktig for at du skal kunne ha det sånn?</p> <p>28. 2: ja.. eg trur helsa er veldig viktig då. og så tenkjer eg kanskje atte.. eh..</p> <p>29. <b>sjølvfølelse er veldig viktig. det har livet lært meg litt dei siste åra..</b> kanskje atte 30. det betyr noke at ein har det, har det godt med seg sjølv. og.. <b>har trua på seg sjølv</b></p> <p>31. 1: ja...</p>	
---	---	--

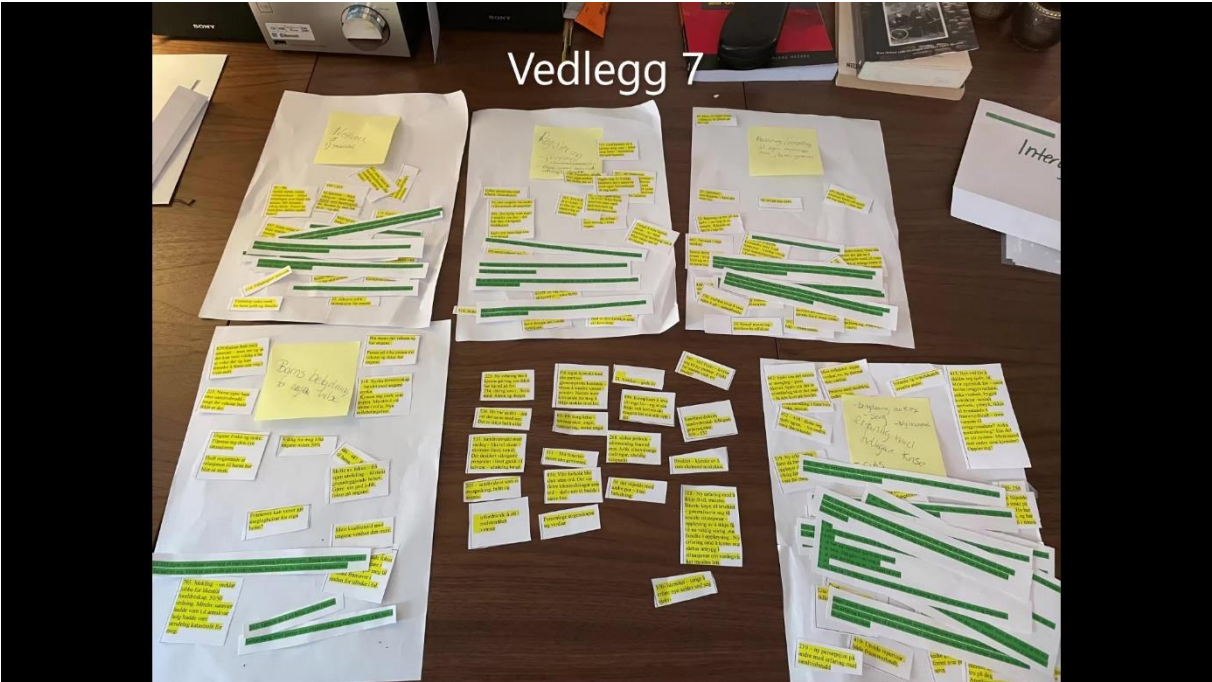
## Vedlegg 4



## Vedlegg 5



Vedlegg 6



## Meldeskjema / Resiliens hjå menn etter samlivsbrot / Vurdering

# Vurdering

### Referansenummer

293825

### Prosjekttittel

Resiliens hjå menn etter samlivsbrot

### Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høgskole / Fakultet for sosialfag / Fakultet for sosialfag Oslo

### Prosjektperiode

01.08.2021 - 22.08.2022

Meldeskjema

### Kommentar

**NSD har vurdert endringen registrert 20.11.2021.**

### Innmeldte endringer:

Teams er lagt til som databehandler. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den

gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 22.10.2021. Behandlingen kan fortsette.

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik

Lykke til videre med prosjektet!

Dato

22.11.2021



## Vedlegg 8

# Meldeskjema / Resiliens hjå menn etter samlivsbrot /

## Vurdering

Vurdering

### Referansenummer

293825

### Prosjekttittel

#### Resiliens hjå menn etter samlivsbrot

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høgskole / Fakultet for sosialfag / Fakultet for sosialfag Oslo

Prosjektperiode

01.08.2021 - 22.08.2022

### Meldeskjema

#### Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er

dokumentert i meldeskjemaet den 09.07.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan

starte.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helse og religion frem til

22.08.2022.

## **LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til

et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan

dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art.

6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf.

personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## **PERSONVERNPRINSIPPER**

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til

behandlingen

- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke

viderebehandles til nye uforenlige formål

- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

## **DE REGISTRERTES RETTIGHETER**

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og

art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter:

innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17),

begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## **FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER**

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet

(art 5 1 f) og sikkerhet (art 32)

### **Dato**

### **Type**

09.07.2021

Standard

Standard

(art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig

institusjon.

## **MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å

oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å

melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>. Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik

Lykke til med prosjektet!

## Vedlegg 9

Meldeskjema / Resiliens hjå menn etter samlivsbrot / Vurdering

# Vurdering

### Referansenummer

293825

### Prosjekttittel

Resiliens hjå menn etter samlivsbrot

### Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høgskole / Fakultet for sosialfag / Fakultet for sosialfag Oslo

### Prosjektperiode

01.08.2021 - 22.08.2022

Meldeskjema

Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er

dokumentert i meldeskjemaet den 09.07.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan

starte.

### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helse og religion frem til 22.08.2022.

### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til

et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan

dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art.

6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf.

personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til

behandlingen

- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke

viderebehandles til nye uforenlige formål

- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med

prosjektet

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art 5 1 f) og sikkerhet (art 32)

<b>Dato</b>	<b>Type</b>
09.07.2021	Standard

(art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å

oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å

melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>. Du må

vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik

Lykke til med prosjektet!



## Søkestrategi

For å finne anna forskning som kan vere relevant for problemstillinga har eg søkt på BIBSYS, Google Scholar, Oria og SagePub. Søkeorda eg har nytta er samlivsbrot+ menn/fedre, menn + skilsmisse, coping + divorce, fedre + samlivsbrot + livskvalitet, recilience + break ups, break up relationships, divorce + well-beeing + men.