

## «Sterkere sammen»

En kvalitativ studie av foreldres opplevelse av eventuelle endringer i parforholdet etter deltakelse på foreldrekurset Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre

Line Bakke Mikalsen

VID vitenskapelige høyskole, Oslo

Masteroppgave i familieterapi og systemisk praksis, MAFAM6010\_1

Antall ord: 26007

26.05.2023

## **Opphavsrettigheter**

Forfatteren har opphavsrettighetene til oppgaven.

Nedlasting for privat bruk er tillatt.

## Forord

Vi blir til i møte med den andre. Arbeidet med masteroppgaven har illustrert dette på ulike måter gjennom hele prosessen. Jeg har hatt gleden av å stifte nye vennskap i møtet med nye mennesker i studiet, har tilegnet meg faglig kunnskap, og hatt privilegiet av å få innblikk i en liten del av informantenes liv og refleksjoner. Med begeistring har jeg reflektert, drøftet og knadd på ny og gammel kunnskap sammen med en faglig dyktig veileder og en klok kollega. Forandring er en del av selve livet, og sammen har vi skapt relasjonell, emosjonell og faglig kunnskap.

Tusen takk til de fire parene som gjorde det mulig å skrive denne masteroppgaven. Dere har delt raust og modig av deres erfaringer, kunnskap og kloke refleksjoner. Det har tilført nye perspektiver og utvidet min forståelse.

Takk til veileder Hans Christian Michaelsen for et berikende og lærerikt samarbeid. Dine refleksjoner og tilbakemeldinger har bidratt til en opplevelse av «stø kurs», på tross av en prosess preget av en variasjon av stille hav, god framdrift og stormfulle høyder.

Takk til drømmekollega, Renate. Du har bidratt til at bølgene ikke har følt uoverkommelige. Du har støttet, heiet og bidratt med ditt kloke hode og gode refleksjoner. Takk til min nye arbeidsplass - Nordland fagskole og kollegaer, som har applaudert denne reisen og lagt til rette for gjennomføring!

Tusen takk til mine kjære ungdommer, Tobias, Isac og Lucas, for deres interesse, engasjement og nydelig kvalitetstid når det har vært som aller mest tiltrengt. Og til herlige svigerdøtre, Sølvi, Kari, og Heidi som har bidratt til kos, støtte og oppmuntring. En spesiell takk til Isac, som utrettelig har lånt litteratur til meg på biblioteket.

Jan Are, min kjærlighet, bauta og tilrettelegger. Takk for dine rause kjærlighetshandlinger, for at du alltid har troa på meg, og støtter meg betingelsesløst i min kunnskapstørst.

Jeg kommer ut av denne prosessen som en litt klokere utgave av meg selv. Jeg er full av takknemlighet for de menneskene jeg har i livet mitt, og for at jeg har hatt mulighet til å kunne fordype meg i dette prosjektet. Jeg har blitt enda mer bevisst på hvordan læring skjer og at alle levende systemer er i kontinuerlig forandring.

Nå skal livet igjen fylles med kvalitetstid sammen med viktige andre, jeg skal være til stede med *hele* meg, nyte og fortsatt la meg fascinere av hvordan vil blir til i møte med hverandre.

## Sammendrag

«Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre (EFST)» er et kurs for foreldre hvor fokus er å understøtte barns emosjonelle utvikling, blant annet gjennom kunnskap om emosjoner og viktigheten av å validere følelsene. I denne kvalitative studien undersøkes om foreldre erfarer påvirkning på parforholdet etter deltakelse på foreldrekurset. Studiens problemstilling er:

«Hva forteller par om deres parforhold etter deltakelse på foreldrekurset Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre?»

Følgende forskningsspørsmål vil belyse problemstillingen:

- Hva beskriver paret med tanke på eventuell påvirkning av deres emosjonelle forhold?
- Hvordan beskriver paret deres kommunikasjon etter deltakelse?
- Hvilke refleksjoner/erfaringer beskriver paret om eventuelle endringer i seg selv eller ved partner?

For å belyse problemstillingen og forskningsspørsmålene ble det gjennomført analyse inspirert av systematisk tekstkondensering, modifisert av Malterud (Malterud, 2017).

I studien er det gjennomført semistrukturerte intervju med fire foreldrepår, som alle hadde avsluttet kurset Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre (EFST) i løpet av det siste året.

Funnene beskrives med en systemisk og sosialkonstruksjonistisk tilnærming til teori og epistemologi, med en vitenskapsteoretisk forankring innen fenomenologi og hermeneutikk.

Det ble analysert frem tre resultat kategorier: 1) Oppvåkning - en oppvåkning med tanke på betydningen av å utvikle et felles språk som har bidratt til økt forståelse og meningsdannelse, en økt følelsesbevissthet og forståelse av egne tilknytningshistorier 2) En utvidelse av parets narrativ 3) Å skape felles mening.

Studien diskuterer det empiriske materialet ut fra tidligere aktuell forskning, og utvalgt teori med hovedfokus på sosialkonstruksjonisme, kommunikasjonsteori, narrativer og diskurser, tilknytning og emosjonsfokuset terapi.

Funnene tyder på at parene som deltok på kurs opplevde en positiv effekt på parforholdet, både i forhold til kommunikasjon, emosjonell inntoning og tilgjengelighet.

Diskusjonen er ment å utvide forståelsen av funnene, og vise hvorvidt et tiltak hvis siktemål er en dypere forståelse av barnet sitt, også kan ha en overføringsverdi til parforholdet. Informantenes erfaringer ses i lys av det som ses på som sentrale og virksomme elementer fra parterapeutisk praksis i familierapifeltet.

Nøkkelord: EFST, foreldrekurs, parforhold, kommunikasjon, systemisk, familierapi

Veileder: Hans Christian Michaelsen

## Summary

"Emotion-Focused Skills Training for Parents (EFST)" is a course for parents focused on supporting children's emotional development, including knowledge about emotions and the importance of validating feelings. This qualitative study examines whether parents experience an impact on their relationship after participating in the parenting course.

The research question of the study is:

"What do couples say about their relationship after participating in EFST?"

The following research questions will shed light on the research question:

- What do the couples describe regarding any influence on their emotional relationship?
- How do the couples describe their communication after participation?
- What reflections/experiences do the couples describe regarding any changes in themselves or their partner?

To address the research questions, an analysis inspired by systematic text condensation, modified by Malterud (Malterud, 2017), was conducted.

The study involved semi-structured interviews with four sets of parents, all of whom had completed EFST within the past year.

The findings are described using a systemic and social constructionist approach to theory and epistemology, with a scientific foundation in phenomenology and hermeneutics.

Three result categories were identified: 1) Awakening - an awakening regarding the importance of developing a shared language that has contributed to increased understanding and meaning-making, increased emotional awareness, and understanding of attachment histories; 2) Expansion of the couple's narrative; 3) Creating shared meaning.

The study discusses the empirical material in relation to previous relevant research and selected theories, primarily focusing on social constructionism, communication theory, narratives and discourses, attachment, and emotion-focused therapy.

The findings suggest that couples who participated in the course experienced a positive effect on their emotional relationship, including communication, emotional intonation, and availability.

The discussion aims to expand the understanding of the findings and explore whether an intervention aimed at deeper understanding of one's child can also have transferable value to the couple's emotional relationship. The informants' experiences are viewed considering what is perceived as essential and effective elements from couples therapy practice in the field of family therapy.

Key words: EFST, parents training, couple's relationship, communication, systemic, family therapy.

Supervisor: Hans Christian Michaelsen

# Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema .....	1
1.2	Studiens formål og relevans .....	3
1.3	Problemstilling.....	4
1.4	Emosjonsfokusert terapi .....	5
1.5	Innhold i EFST og sentrale begreper .....	6
1.6	Oppgavens oppbygning .....	8
2	Teori .....	9
2.1	Innledning .....	9
2.2	Systemteori og kybernetikk .....	9
2.3	Sosialkonstruksjonisme .....	11
2.4	Kommunikasjonsteori.....	12
2.5	Narrativer, den språklige vendingen og diskurser .....	15
2.6	Tilknytningsteori .....	17
2.7	Èn teori om forandring .....	18
2.8	Tidligere forskning .....	19
2.8.1	Emosjoners påvirkning i nære relasjoner .....	22
3	Metode.....	24
3.1	Innledning .....	24
3.2	Vitenskapsteoretisk ståsted.....	24
3.2.1	Sosialkonstruksjonisme .....	25
3.2.2	Fenomenologi og hermeneutikk.....	25
3.3	Kvalitativ metode .....	26
3.3.1	Kvalitativt forskningsintervju .....	27
3.3.2	Intervjuguide .....	27
3.3.3	Utvalg og rekruttering av informanter .....	28
3.3.4	Erfaringer ved gjennomføring av intervju.....	30
3.3.5	Transkribering .....	32
3.3.6	Refleksivitet og egen forforståelse .....	33
3.4	Etiske implikasjoner og refleksjoner .....	34
3.5	Reliabilitet og validitet .....	36



3.6	Analyse .....	37
3.6.1	Innledning.....	37
3.6.2	Helhetsinntrykk – fra villnis til foreløpige temaer .....	38
3.6.3	Meningsbærende enheter – fra foreløpige temaer til koder og sortering .....	38
3.6.4	Kondensering – fra koder til mening.....	40
3.6.5	Syntese – fra kondensering til beskrivelser, begreper og resultater.....	41
4	Presentasjon av funn.....	43
4.1	Innledning.....	43
4.2	Presentasjon av informantene .....	43
4.3	Oppvåkning .....	45
4.3.1	Språket som meningsskapende.....	45
4.3.2	Å erfare følelser som gode hjelpere .....	48
4.3.3	Forståelse av egne tilknytningshistorier.....	50
4.4	En utvidelse av parets narrativ.....	51
4.4.1	En utvidet forståelse av seg selv og den andre.....	52
4.4.2	Forskjellighet i paret – fra utfordring til ressurs .....	54
4.5	Å skape felles mening.....	56
4.5.1	Fra samarbeidspartnere til kjærester .....	56
4.5.2	Å bygge et liv sammen.....	58
5	Diskusjon.....	61
5.1	En innledning om sirkulære bevegelser.....	61
5.2	Språk, følelser og egen historie .....	64
5.2.1	Språket som meningsskapende.....	64
5.2.2	Å erfare følelser som gode hjelpere .....	66
5.2.3	Forståelse av egne tilknytningshistorier.....	67
5.3	Utvidet forståelse .....	68
5.3.1	Diskurser og narrativer.....	68
5.3.2	Forandring .....	70
5.4	Å skape felles mening.....	73
5.5	Oppsummering .....	74
6	Avsluttende del.....	75
6.1	Noen kritiske refleksjoner .....	75
6.2	Implikasjoner for praksis .....	77

6.3	Implikasjoner for forskning .....	78
6.4	Avsluttende kommentar.....	78
	Litteraturliste .....	80
	Vedlegg .....	83

# 1 Innledning

Et viktig samfunnsoppdrag er å hjelpe barn til å kunne ta vare på seg selv og andre, slik at de kan få et så selvstendig og helsemessig godt liv som mulig. Foreldre er de første og nærmeste til å kunne bidra til dette. Et godt parforhold kan være et viktig utgangspunkt for å kunne oppdra robuste barn, og gi barna en sunn utviklingsstøtte slik at de utvikler seg til gode samfunnsborgere. En rekke kurs er utviklet for å hjelpe par og familier til bedre samhandling og forståelse for å være tryggere rustet til å håndtere overganger og kriser. Denne masterstudien vil ta for seg hvordan par opplever utviklingen i parforholdet sitt gjennom å lære mer om hvordan de samhandler med sine barn.

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har helt siden jeg var ferdig utdannet barnevernspedagog i 1996 jobbet med barn, unge og deres familier, både i 1. og 2. linjetjenesten. Jeg har utviklet et særlig engasjement for familiearbeid, og etter hvert også parterapi. Jeg har jobbet som familieterapeut ved en Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) i 10 år og ved et familievernkontor i 3 ½ år. Begge disse stedene savnet jeg at man så på familien som den terapeutiske enheten. Veileder for poliklinikker i psykisk helsevern for barn og unge vektlegger samhandling og samarbeid med barnets omgivelser, både offentlig nettverk (skole, barnehage, Pedagogisk Psykologisk tjeneste (PPT), helsestasjon) og privat nettverk som familie og foreldre (Helsedirektoratet, 2018). Familievernkontoret vektlegger også betydningen av familiesamtaler. Min erfaring er likevel at familiesamtaler med hele familien til stede skjer i varierende grad og omfang. Dette kan både handle om begrensninger i systemet, og individuelle faktorer hos både foreldre og terapeut.

I systemisk terapi er man opptatt av at all atferd og alle handlinger må ses i lys av den konteksten de eksisterer i. I mine møter med barn, unge og deres familier har jeg som familieterapeut tidvis kjent på maktesløshet i møte med barn, der hovedutfordringene tydelig har ligget hos de voksne, men tiltakene har vært rettet mot barna. Jeg har erfart at dysfunksjonelle familiemønstre har blitt opprettholdt i generasjoner, der barn ikke får den utviklingsstøtte de har behov for. Intervensjoner overfor paret har ut fra min erfaring kunnet

bidra til å bryte slike familiemønstre. På bakgrunn av Gottmans forskning på mer enn 3000 par hevdes det at parforholdet kan ses på som en vugge, som holder barnet og gir næring for barnas utvikling. Pararbeid ble derfor sett som en viktig del av arbeidet med familien (Gottman & Gottman, 2018). Det kan være en hypotese at foreldre som føler seg trygge i parforholdet, i større grad får utnyttet sitt potensiale som forelder.

Flere og flere familierapeutiske intervensjoner som understreker familiens betydning presenteres nå som manualer. Dette er trolig en konsekvens av at det i dag i mye større grad fokuseres på evidensbasert praksis, eksempelvis Familiebasert behandling spesifikt for spiseforstyrrelser (FBT) og Dialektisk atferdsterapi (DBT) (Lorås & Ness, 2019, s. 36). Fra et sosialkonstruksjonistisk utgangspunkt kan dette være lett å forkaste, da den grunnleggende forståelsen er at det ikke finnes «en sannhet» for alle familier, der ett familiemedlem har en utfordring. Tradisjonell samtaleterapi kan være mer åpen og utforskende, mens manualbasert terapi kan være mer strukturert og rettet mot spesifikke behandlingsmål. Begge deler kan ha sine fordeler og ulemper. Samtidig er det i flere av disse manualene fanget opp det som systemiske praktikere vektlegger for å bidra til endring under en terapiprosess, og hvor det vektlegges å utforske familiens ståsted og tilbakemeldinger (Lorås & Næss, 2019, s. 36).

Tidligere forskning på Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST) har vist god effekt ved behandling av spiseforstyrrelser hos barn og ungdom (Robinson et al., 2016). EFST vil føye seg inn i rekken som ett av disse kunnskapsdomenene som understreker familiens betydning i behandling av barn og ungdom. Da jeg ble kjent med Emosjonsfokusert terapi (EFT) og EFST som behandlingsform ble jeg nysgjerrig på om tiltaket har effekt på det sirkulære samspillet i familien, all den tid jeg har savnet at nettopp familien ses på som den terapeutiske enheten i terapi.

Flere Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker og kommuner i Norge tilbyr foreldre et to-dagers kurs i EFST (Hagen et al., 2019). Kurset kan være noe ulikt organisert. Tilbudet er beregnet for familier med ulike utfordringer, enten det er negative samspillmønstre, barn med emosjonelle vansker eller omsorgspersoner som har behov for økt emosjonell omsorgskompetanse.

Nadia Ansar et. Al (Ansar et al., 2021) har gjort en stor effektstudie av EFST, og tok for seg hva foreldre som deltar opplever som nyttig. Studien viser at foreldre erfarer en innvendig følelsesmessig innsikt og ro, som igjen medfører en endring i deres foreldrestil. De beskriver også hvordan de har oppnådd en ny relasjonell forståelse av deres barn, partner og familien som helhet. I studien kom det fram at det er nødvendig med videre forskning for å undersøke hvordan deltakernes familiedynamikk har endret seg etter å ha deltatt på programmet. Jeg ønsker å ta utgangspunkt i dette og forske videre på parforholdet som en del av familiedynamikken.

Jeg er nysgjerrig på om de ferdigheter som læres i EFST for å oppnå bedre forståelse av barnets emosjonelle behov, også påvirker foreldrenes forståelse og innsikt i seg selv, og i den andre forelderen, og om dette fører til endring i parforholdet. Hvordan dette kan få betydning søkes belyst i neste avsnitt, punkt 1.2.

## **1.2 Studiens formål og relevans**

Min erfaring fra praksisfeltet er at det blant ansatte i BUP-feltet er en utbredt fortvilelse over at ulike familierapeutiske tilbud innenfor helsesektoren legges ned. Familieavdelinger på 3. linjenivå legges ned, og behovet for familiebehandling er tenkt ivaretatt ved poliklinisk oppfølging. Det er derfor relevant å undersøke om EFST kan være et viktig familiestøttende tiltak, gjennom å undersøke parterapeutisk effekt.

Studien har som formål å utforske om et foreldrestøttende tiltak som er rettet mot en bedre følelsesmessig inntonning overfor barnet, også kan ha parterapeutisk effekt. Hjelper tiltaket både barnet og foreldrene som par? Studien vil derfor søke å løfte frem foreldres historier om en eventuell påvirkning på parforholdet etter å ha mottatt EFST som et foreldrestøttende tiltak.

EFST er en transdiagnostisk behandling og er ikke aldersbestemt. Det vil si at tilbudet kan gis til alle foreldre, uavhengig av barnets diagnose og alder. EFST tilbys pr. i dag i både 1. og 2. linjetjenesten. Studien anses derfor som relevant for fagfeltet familievern, psykisk helsevern

for barn- og unge både i 1., 2. og 3. linje, samt alle som jobber med intervensjoner rettet mot barn, unge og deres familier.

Det er ønskelig at studien kan ha faglig relevans for fagfeltet med tanke på å belyse hvordan hele familiesystemet kan påvirkes gjennom at paret får arbeidet sammen med egen kommunikasjon og emosjonelle kompetanse. Studien kan bidra til å vise hvordan foreldre selv beskriver hvordan det å bli bevisst dette, står i direkte forhold til hvordan barnet og familien ellers har det sammen. I et samfunnsøkonomisk perspektiv kan det være interessant å se på om EFST kan ses på som en investering med dobbel effekt, med tanke på om den psykiske helsen for både foreldre og barn kan bedres etter deltakelse på kurs.

Det er interessant å reflektere over hvordan et trygt og stabilt parforhold kan påvirke både familiesamspillet og barns psykiske helse. Hvis vi tar dette perspektivet med oss og ser det i et større livshelseperspektiv, kan det være en verdifull samfunnsmessig innsats å tilby EFST-kurs til foreldre med barn som har ulike utfordringer? Det kan gi rom for håp om at denne studien kan bidra til en dypere forståelse av hvilke tilbud som bør prioriteres til familier på alle tjenestenivåer, og på den måten forbedre livene til barn og familier som trenger det mest.

Studien er empirisk og har et kvalitativt forskningsdesign. Det stiller krav til selvrefleksivitet, og redegjørelse for forskerens rolle. Jeg har selv vært kursleder i EFST, og må ha en bevissthet om å innta en kritisk posisjon til kurset og funnene.

### **1.3 Problemstilling**

Parforholdet og dets betydning er i fokus i vår tid. Dette gjenspeiles blant annet i sosiale media og i mange ekspertuttalelser. Parforholdet og debatter om hvilke konsekvenser foreldrekonflikter har for barn har fått mye fokus i samlivsspalter, kurs, bøker og i sosiale medier. Det er flere forhold som er spennende å belyse og utforske med tanke på temaet. Jeg vurderte først å utforske foreldrerelasjonen generelt, men fant denne for vid. Jeg velger derfor å spisse den til å omhandle parforholdet. Jeg ønsker å undersøke om EFST påvirker

foreldrenes forståelsesverden, som igjen kan påvirke relasjonen og samhandlingen i parforholdet, og eventuelt på hvilken måte.

Jeg anser problemstillingen som åpen nok til at prosjektet kan utforske interessante temaer som dukker opp underveis, men samtidig ikke for åpen slik at prosjektet mister retning. Problemstillingen jeg foreløpig har kommet frem til mener jeg gir rom for fleksibilitet, slik at den ikke skaper begrensninger for de analysene som materialet kan gi muligheter for. Spesifisering av problemstillingen er en prosess som vil foregå gjennom hele forskningsprosjektet (Thagaard, 2013, s. 51).

Med bakgrunn i ovennevnte har jeg valgt følgende problemstilling:

«Hva forteller par om deres parforhold etter deltakelse på foreldrekurset Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre?»

Følgende forskningsspørsmål vil belyse problemstillingen:

- Hva beskriver paret med tanke på eventuell påvirkning av deres emosjonelle forhold?
- Hvordan beskriver paret deres kommunikasjon etter deltakelse?
- Hvilke refleksjoner/erfaringer beskriver paret om eventuelle endringer i seg selv eller ved partner?

Problemstillingen søkes å bli belyst med bakgrunn i empiri, teori og tidligere forskning, som kommer i neste kapittel 2 Teori. Jeg vil i det følgende gjøre nærmere rede for det grunnlaget EFST bygger på, og innleder med en kort redegjørelse for Emosjonsfokusert terapi.

## **1.4 Emosjonsfokusert terapi**

Emosjonsfokusert terapi (EFT) er en integrativ metode og har integrert humanistisk teori, klientsentrert terapi, gestalt terapi, dialektisk konstruktivisme og systemisk teori. Det relasjonelle aspektet i psykoterapi står sentralt og det er den genuine relasjonen mellom to mennesker, og deres historier, som danner grunnlaget for den terapeutiske relasjonen.

Emosjoners rolle vektlegges og anses som styrende for hvordan vi får dekket våre behov i samspill med miljøet vi lever i. For å få til endring søkes det innsikt og endring med tanke på hvordan man forholder seg til egne emosjoner, og eventuelle emosjonelle sår som kan komme til uttrykk på lite hensiktsmessige måter (Stiegler, 2020).

Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre (EFST) bygger på en emosjonsfokuset forståelsesramme og har røtter i emosjonsfokuset parterapi, motiverende intervju, behandlingsmodeller for spiseforstyrrelser som familiebasert terapi, familiearbeidet til Gottman og Naufeld Maté, og The New Maudsley Model (Hagen et al., 2019).

EFST er en transdiagnostisk, ikke aldersbestemt modell. Intervensjonen er ikke knyttet til barnets spesifikke symptomuttrykk, men retter seg mot et vedvarende og dyptgående fokus på følelser og deres rolle i psykisk helse og uhelse. Man tar utgangspunkt i at foreldrene og familien er nøkkelen til bedring for barnet. Basert på foreldrenes måte å forholde seg til egne og barnets følelser etableres samspillsmønstre i familiesystemet. I denne forståelsen ligger også et generasjonsperspektiv med tanke på hvordan familiesystemer og samspillsmønstre formes, da foreldrenes strategier anses som påvirket av hvordan de selv har blitt møtt på egne følelser av egne foreldre (Hagen et al., 2019, s. 32).

## 1.5 Innhold i EFST og sentrale begreper

Kurset består av tre faser og visualiseres under akronymet FØL:

F - *Forstå følelser* handler om å få konkret kunnskap om hva følelser er:

- Psykoedukasjon om følelser og emosjonsveiledning.
- Lære å veilede barna i å håndtere deres følelser gjennom empatisk validering. Foreldrene lærer ferdigheten validering. Å anerkjenne barnets følelser og opplevelser.

Ø - *Øke motivasjonen* handler om å veilede foreldrene, slik at de forstår og befri seg fra egne *følefeller* som kan hindre dem fra å se og møte barnets følelser og behov. *Følefeller* oppstår når foreldrene kommer i kontakt med egne maladaptive følelser, som ofte kan være frykt og selvklandring, som har sin opprinnelse i egen historie, deres sårbarheter og umøttede behov.



Disse ses på som konkurrerende motivasjon til å *validere barnet, sette sunne grenser og løse relasjonelle vansker*.

L - *Løse relasjonelle vansker* handler om to forhold:

- Å lære å ta radikalt ansvar og **reparere** emosjonelle brudd og **si unnskyld** for de emosjonelle sår som kan skapes/være skapt i barnet, og de negative følelsesmessige konsekvensene det kan ha/har hatt for barnet.
- Å lære om **grenser og grensetting**. Å modellere atferd, kroppsspråk og språk, slik at grenser settes på en tydelig og god måte. Gi klare beskjeder til barna på en varm og ivaretagende måte.

I kurset utforskes foreldrenes emosjonelle stil og omsorgstil på en leken og ufarliggjørende måte ved hjelp av dyremodeller som metaforer. Formålet er å skape gjenkjennelse og innsikt i sine ulike emosjonelle strategier, som danner grunnlag for følefellene. Emosjonell stil handler om oppmerksomheten på egne følelser, gjenkjennelse av følelsesuttrykk, aksept for følelser og hvordan vi forholder oss til egne følelser. Omsorgstil refererer til hvordan foreldrene møter barnet i omsorgsutøvelsen (Hagen et al., 2020).

Foreldrene veiledes gjennom praktiske øvelser med fokus på innøving av disse ferdighetene. Målet er å bidra til konstruktive samspill mellom foreldre og barn, som kan styrke det følelsesmessige båndet.

Kursledere kan inkludere stolarbeid som en del av tilbudet. Det vil si at barnet deltar imaginært, i en tom stol. Ved innøvelse av ferdighetene veksler foreldrene mellom egen stol og det å innta barnets posisjon ved å flytte seg over i den tomme stolen. Dette gjennomføres da ofte i individuelle timer i etterkant av gruppekurs. I denne studien har ingen av parene mottatt stolarbeid. Det ble ikke vurdert som et relevant inklusjonskriterie for problemstillingen, da jeg ønsker å undersøke om ferdighetene som læres i gruppekurset har påvirkning på parforholdet. Informanten Inga benevner stolarbeid på side 40. Dette var en enkeltstående prat med terapeuten, og ikke gjennomført som stolarbeid.

Noen av parene har deltatt på andre foreldreveiledningsprogrammer og annen type samtaleoppfølging i forkant av kurset. Programmene vises til i presentasjon av informantene, men innholdet vil ikke bli beskrevet.

## **1.6 Oppgavens oppbygning**

Oppgaven består av seks kapitler. I kapittel én begrunnes valg av tema, studiens formål og relevans for fag- og praksisfeltet. Videre presenteres studiens problemstilling og forskningsspørsmål, før det redegjøres kort om EFST og tilhørende sentrale begreper. I kapittel to gjennomgås relevant teori knyttet til studiens problemstilling, før kapitlet avsluttes med presentasjon av relevant forskning. Kapittel tre er oppgavens metodekapittel. Kapitlet har til hensikt å redegjøre for studiens vitenskapsteoretiske utgangspunkt, fortløpende metodiske valg gjennom hele prosessen, studiens foretrukne analysemetode og etiske betraktninger.

Kapittel fire presenterer funnene, som underbygges med utvalgte sitat fra informantene, før dette materialet diskuteres i kapittel 5. Kapittel 6 er oppgavens avsluttende kapittel. Her redegjøres det for studiens implikasjoner for praksis og forskning, samt en refleksjon knyttet til studiens begrensninger. Studien avsluttes med en kort avrundende kommentar.

## **2 Teori**

### **2.1 Innledning**

I dette kapittelet vil studiens teoretiske ramme og foreliggende relevant forskning bli presentert. I følge Malterud ligger teorien til grunn for hvordan den innsamlede dataen blir forstått og gitt mening (Malterud, 2017, s. 47). Det vil gis en kort presentasjon av den teori og forskning som subjektivt vurderes relevant med tanke på drøfting av studiens funn.

EFST er en metode som tar utgangspunkt i at det innen familiesystemet etableres samspillsmønstre som baserer seg på hvordan foreldre forholder seg til egne og barnets følelser. Forståelsen som ligger til grunn, er at dette formes av hvordan foreldrene selv er blitt møtt på egne følelser av egne foreldre. Dette innebærer et generasjonsperspektiv på forståelsen av hvordan familiesystemer og samspillsmønstre formes. Et systemteoretisk perspektiv representerer derfor et viktig grunnlag for resultater, diskusjon og konklusjon i denne studien.

Systemteori, kybernetikk og sosialkonstruksjonisme har stor betydning for familieterapeutisk teori og praksis, og deler av dette vil innledningsvis bli gjennomgått. Videre presenteres andre aktuelle teoretiske perspektiver som kommunikasjonsteori, tilknytningsteori og én teori om forandring. Avslutningsvis kommenteres relevant forskning.

### **2.2 Systemteori og kybernetikk**

Et utgangspunkt for dette forskningsprosjektet er at mennesker forstås som medlemmer av et familiesystem, hvor det hele tiden foregår gjensidige, sirkulære tilbakemeldinger, eller feedback mellom medlemmene av systemet. Denne systemiske forståelsen tar utgangspunkt i systemteori, som anses som relevant for å belyse problemstillingen (Frøyland & Mingiacchi, 2017).

Systemteori dukket opp på 40-tallet, og utgjør et svært viktig grunnlag for familieterapifeltet. Systemteoriene kan ikke ses uten kommunikasjonsteorien som utviklet seg parallelt.

Teoretikerne bak systemteori lot seg inspirere av begreper hentet fra matematikk, fysikk og ingeniørkunst. Etter en tid hvor fagfeltet hadde vært preget av individuelt fokus, åpnet systemteorien opp for en ny forståelse av hvordan problemer oppstår, blir opprettholdt og løst. Teoriene ga grunnlag for alternative måter å se på samhandling og forståelse av menneskelige problemer (Schjødt & Egeland, 1989, s. 31).

Biologen Ludwig von Bertalanffy (1968) formulerte begrepet «generell systemteori». Han erklærte at «helheten er mer enn summen av delene». I et relasjonelt system dukker det opp nye egenskaper og fenomener som du ikke kan se om du bare legger sammen beskrivelser av enkeltpersonene som inngår i systemet (Lorås & Ness, 2019, s. 26). Dette utfordret ideen om homeostase, en forståelse av systemer som var påvirket av kybernetikken. Kybernetikk kan defineres som studiet av selvregulerende systemer. Man ser både på prosesser som opprettholder systemets organisasjon og hvordan organiseringen endres. Oversatt til menneskelige systemer ble begreper som informasjon, sirkularitet, feedback, punktuering, kart og terreng viktige. Det foregikk også en bevegelse fra 1. ordens kybernetikk til 2. ordens kybernetikk. Terapeutisk innebærer dette å gå fra å se terapeuten som utenfor systemet (det observerte systemet) til å være en del av systemet (det observerende system). Innenfor 2. ordens kybernetikk står epistemologi sentralt; vi må ta stilling til hvordan vi vet det vi vet (Johnsen & Torsteinsson, 2012). Epistemologi er erkjennelsesteori om hvordan vi skaffer oss kunnskap om verden. Gregory Bateson som var sentral i fremveksten av 2. ordens kybernetikk innenfor familierapifeltet. Han var blant annet inspirert av Norbert Wiener, en av de mest sentrale representantene for 1. ordens kybernetikk (Schjødt & Egeland, 1989, s. 64-65).

Gregory Bateson har hatt en enorm innflytelse på familierapifeltet. Bateson så på familien som den relasjonelle konteksten, hvor en eventuell problematferd fant sted. Relasjoner og samhandlingsmønsteret mellom mennesker, snarere enn egenskaper hos enkeltindividet var i fokus. Til å begynne med ble det sett litt bort fra «den indre verden» for å kartlegge den relasjonelle virkeligheten. Familierapifeltet har åpnet opp for å også rette oppmerksomheten mot mening, ideer, forestillinger, historier og språk (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 30).

Dette er relevant for denne studiens problemstilling med tanke på å se både den enkelte og parforholdet i en større kontekst og som del av et system. Parets og den enkeltes handlinger og utsagn kan forstås i konteksten av deres egen oppvekstfamilie, hvor sirkulære mønstre kan opprettes og opprettholdes – også de maladaptive og dysfunksjonelle.

Systemteori har møtt kritikk blant annet på bakgrunn av å ha utelukket betydningen av familiemedlemmenes tros- og verdisystemer, samt hvordan kultur påvirker deres atferd. Dette var noe av bakgrunnen for utviklingen av konstruktivisme og sosialkonstruksjonisme.

### **2.3 Sosialkonstruksjonisme**

*«Mit sprogs grænser er min verdens grænser»*

Wittgenstein, 1961. Gjengitt fra (Anderson, 2003, s. 252)

Sosialkonstruksjonistiske tilnæringer er kritiske til det som oppfattes som objektiv kunnskap, i betydningen universell og allmenngyldig. Med et ståsted innenfor sosialkonstruksjonisme vil det hevdes at vårt syn på kunnskap om verden er bestemt av sosial, kulturell og historisk kontekst. Sosialkonstruksjonisme peker også på at det er en direkte sammenheng mellom forståelse og sosial handling (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 33-34). Dette er relevant for denne studien med tanke på hva som anses som kunnskap og sannhet varierer basert på kultur, kontekst og tid. Dette får konkrete sosiale effekter i form av handlinger og deres konsekvenser. Sosialkonstruksjonistene hevder at mening skapes og opprettholdes via diskusjoner, og sosiale posisjoner blir gitt og tatt gjennom språklig handling.

Den amerikanske psykologen Kenneth Gergen regnes som sentral innen sosialkonstruksjonisme. Han er inspirert av filosofen Ludvig Wittgensteins ideer om at språket ikke bare representerer og gjenforteller verden, men også skaper den. Wittgenstein trekker frem at språket også kan ses som et begrenset verktøy i forsøket på å skape felles forståelse. Han hevder at private fornemmelser og følelser aldri kan forklares fullt ut, slik at andre vil fornemme det samme (Wittgenstein, 1967, s. 70-71). Innen sosialkonstruksjonisme forstår man virkeligheten som skapt gjennom språk og sosial samhandling (Gergen 2010, s.

13). Ut fra dette perspektivet blir det viktig å ta utgangspunkt i parenes konstruksjon av virkeligheten, også de sosiale relasjonene. Vår selvoppfattelse skapes gjennom samtaler og den virkelighet vi konstruerer sammen. Selvet er alltid i utvikling (Gergen, 2010, s. 97). Gergen (2010) vektlegger også at mellommenneskelige utfordringer oppstår som følge av mellommenneskelig interaksjon, og ikke noe som er iboende individet (s. 181).

Bronwyn Davies og Rom Harré vektlegger diskursbegrepets konstituerende rolle. De hevder at de omstendighetene vi befinner oss i, og de diskursene som er tilgjengelige i de settingene vi befinner oss i, vil bidra til å definere hvordan vi oppfatter verden og oss selv (Davies & Harré, 1990). Ut fra dette perspektivet kan informantenes mening bli skapt både i familiesystemet og gjennom de samfunnsmessige diskursene.

Av teori som ikke presenteres her, er blant annet utviklingspsykologi som kunne ha belyst ytterligere hvordan interaksjonsformer i familien påvirker relasjonene. Jeg har i dette prosjektet likevel begrenset meg til å belyse empirien gjennom tilknytningsteori, fordi den mer presist adresserer mine forskningsspørsmål.

Kritisk realisme er et annet perspektiv som kunne ha vært anvendt til å drøfte forholdet mellom opplevde endringer og reelle hendelser og påvirkninger i oppvekst og nåværende liv. Jeg fant imidlertid at slik drøfting kunne ha avsporet meg fra å holde fast ved hvordan problemstilling og forskningsspørsmål kunne forstås ut fra parenes egen fenomenologi.

## **2.4 Kommunikasjonsteori**

*“Without context, words and actions have no meaning at all”*

(Bateson, 1979, s. 15)

Relevant for denne studien er systemisk teoris premiss om at barnet ses på som del av en større kontekst, blant annet familien. Innad i familiesystemet opprettes og opprettholdes sirkulære “mønstre”, også de maladaptive og dysfunksjonelle. Foreldre har også vært barn, og deres handlinger og utsagn blir mer forståelig om vi forstår den konteksten handlingen

eller utsagnet hører hjemme i. Hva vi har med oss fra oppvekstfamilien vil også påvirke vår relasjon til partner.

Jensen og Ulleberg (2019) viser til at vi kan utvide vår forståelse ved å flytte blikket fra egenskaper ved personer til relasjoner mellom personer. Dette omhandler også situasjonene menneskene er i, erfaringer og forståelsen av disse erfaringene. Samspillet kan ses i et sirkulært lys, hvor vi forlater idéene om årsak – virkning, og ser oss selv som en del av helheten. Forsøkene på å få til forandring kan da se litt annerledes ut (s. 35).

Relasjonsperspektivet og kommunikasjonsperspektivet kan ses som nært beslektet for vår forståelse av virkeligheten. All kommunikasjon foregår i relasjoner, og det er vanskelig å tenke seg en relasjon der det ikke foregår kommunikasjon (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 25). I det følgende presenteres de deler av kommunikasjonsteori som anses mest relevant for å belyse studiens problemstilling. Dette vil både bygge på Gregory Batesons (1972) ideer om kommunikasjon, og på hvordan Watzlawick et al. (1967) har skrevet om kommunikasjon mellom mennesker.

Gregory Bateson som selv var biolog og sosialantropolog, dannet et forskerteam i Palo Alto i California sammen med blant annet Jay Haley, Don D. Jackson og John Weakland. De undersøkte forskjellige aspekter ved menneskelig kommunikasjon. Den mest kjente er double-bind hypotesen (Schjødt & Egeland, 1989, s. 32). Gjennom forskning på samspillet i familien hvor en var preget av schizofreni, ble ideen om at forstyrrelsen på en eller annen måte fantes i kommunikasjonen i familien bekreftet. De fant at den som var preget av schizofreni ga uttrykk for disse familiære forstyrrelsene. De beskrev «double-bind» som en kommunikasjonssituasjon preget av inkongruens i det som blir sagt og gjort. Dette kunne ikke forklare forekomsten av psykoser, men de viste en kommunikasjonsform som kan låse mennesket i en posisjon som man ikke kommer ut av og som hemmer personens væremåte på en negativ måte (Schjødt & Egeland, 1989, s. 19-20). Denne teorien kan være relevant for å belyse denne studiens problemstilling da et parforhold kan være preget av motstridende kommunikasjon, som kan tenkes å påvirke parenes forståelse av hverandre og opplevelse av parforholdet.

I arbeidet til Bateson og hans gruppe fremkom også forståelsen av feedbacksløyfer. En handling møtes med en positiv eller negativ tilbakemelding (feedback) hvor positiv feedback kan føre til endring og negativ feedback fører til ingen forandring (Bateson, 1972, s. 274). Med bakgrunn i dette kan vi forstå menneskelig kommunikasjon på en sirkulær måte, hvor det etableres samspill basert på negativ og positiv feedback som bidrar til sirkulære samhandlingsmønstre (Lorås & Ness, 2019, s. 27).

Et standardverk i kommunikasjonsteori er boka «Pragmatics of human communication» av Paul Watzlawick, Don D. Jackson og Janet Beavin (Watzlawick et al., 1967). De utviklet den pragmatiske kommunikasjonsteori på bakgrunn av ideen om at menneskelige problemer er en konsekvens av måten vi kommuniserer på, og ikke utelukkende av individuelle psykologiske vanskeligheter. Den pragmatiske kommunikasjonsmodell skisserer fem aksiomer for å forstå og beskrive kommunikasjon og menneskelig samhandling basert på kybernetikk, informasjonsteori og generell systemteori. Modellen baserer seg på noen grunnleggende antakelser som er rent deskriptive, og beregnet på å beskrive ulike forhold ved kommunikasjonen:

- 1) Det er umulig å ikke kommunisere
- 2) Vi kommuniserer alltid om både innhold og relasjon samtidig
- 3) Opplevelsen av en relasjon bestemmes av punktueringen av kommunikasjonssekvensene mellom de som kommuniserer
- 4) Mennesker kommuniserer både digitalt og analogt
- 5) Alle kommunikasjonsutvekslinger er enten symmetriske eller komplementære

(Watzlawick et al., 1967, s. 48-71)

Watzlawick hevder at mennesker i samtale alltid parallelt og samtidig vil kommunisere om forholdet til hverandre. Forholdet til hverandre defineres gjennom kroppsspråk, ordvalg, hvordan vi lytter, hvor ofte vi ringer og hvilke gaver vi gir. Kommunikasjonen handler alltid om både innhold og forhold, og innholdet tolkes i lys av forholdet (Watzlawick et al., 1967, s. 48-71).



Som betegnelse på de to nivåene, eller formene for kommunikasjon, bruker Watzlawick begrepene analog og digital kommunikasjon. Digital kommunikasjon vil si bruk av tegn eller signaler som henviser til noe gjennom regler. Eksempelvis at vi har lært sammenhengen mellom tall og mengden det angir, og at det ikke er noen likhet mellom tegning av en blomst og meningen av ordet. Tingen og navnet er på ulike nivåer. Tegnet er på et symbolnivå, et bilde i hodet, det *er* ikke gjenstanden – den er et kart over terrenget (Watzlawick et al., 1967, s. 48-71).

Analog kommunikasjon dreier seg om alle mangetydige uttrykk, som tonefall, ansiktsuttrykk, kroppsspråk, setningsbygning, trykk, pauser og rytme. På dette nivået kommuniserer vi hovedsakelig om relasjoner, og kommunikasjonen tolkes intuitivt og automatisk. Dette omhandler både non-verbal kommunikasjon og hvordan vi tolker ord, uttrykk og setningsbygningen. Hvordan dette tolkes kan romme ulike historier, opplevelser, erfaringer og følelser (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 120). Når vi tolker andres analoge uttrykk, prøver vi å forstå og tillegge det vi opplever mening. Dette fungerer ofte som metakommunikasjon. Hovedsakelig kommuniserer vi om relasjonene våre ordløst. Handlingene våre «foreslår» hvordan vi ser den andre og relasjonen. Kongruens og inkongruens, er begreper som benyttes for å definere om det henholdsvis er høy eller lav grad av samsvar mellom det vi sier, og vårt ledsagende kroppsspråk. Den analoge kommunikasjonen kan hjelpe oss til å forstå, men vi risikerer også å misforstå, da det som tolkes kan være uforutsigbart. Dette kan føre til at den det gjelder ikke kjenner seg igjen i vår fortolkning (Jensen & Ulleberg, 2019).

Ser man kommunikasjonen i parforholdet i lys av disse idéene om kommunikasjon kan det bidra til å sette søkelys på kompleksiteten i dialogen innad i paret. Parenes erfaringer og beskrivelser av deres kommunikasjon vil trolig være forskjellige, og forståelsesrammen bør være vid nok til å ta inn de ulike aspekter ved kommunikasjonen som presenteres.

## **2.5 Narrativer, den språklige vendingen og diskurser**

Parene i studien deler mange fortellinger om seg selv. Fortellingene kan være preget av mangeltilstander og udekkede behov. De bærer i seg et språk fra en annen oppvekstkultur og sosial kontekst. Vi formes av våre tidlige barndomserfaringer både som partnere og

foreldre, noe som kan oppleves som definerende for hvem vil bli. Teori om narrativer, språk og diskurser anses som nyttig for studien, da teorien kan belyse fortellingenes betydning for parene, og hvordan disse kan bidra til meningsdannelse.

I forlengelsen av familierapifeltets vending mot språket ble narrativenes betydning for opplevelsen av hvem vi er vektlagt. Samfunnsvitenskapen var opptatt av narrativet som mulighet og middel i meningsdannelsesprosessen. John Shotter og Kenneth Gergen er to sentrale bidragsytere til bruken av narrativbegrepet innen familierapien. De var opptatte av hvordan vår selvoppfatning og vår identitet som personer er et resultat av de sosiale diskursene vi er innvevd i (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 35-36). Spence (1984, gjengitt i Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 36) snakker om en narrativisering av erfaringer som ikke har en naturlig tilhørighet til de sammenhengene vi ser oss selv i. Han kaller dette «å gi erfaringen et narrativt hjem», og hevdet at det bidro til å kunne se hendelser og seg selv i en sammenheng (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 36).

Den språklige vendingen i samfunnsteoriene har opphav i postmodernisme, poststrukturalisme og sosialkonstruksjonisme. Det er et oppgjør med forståelsen av språket som nøytralt og passivt. Den språklige vendingen befordre at språket i seg selv og bruk av språk blir interessant å studere. Hvordan språket brukes er bestemmende for språkets betydning. Språket avspeiler ikke virkeligheten, men er delvis med å skape den (Øfsti, 2010, s. 16-17).

Øfsti skriver at diskursbegrepet forutsetter oppfatningen om språk som grunnleggende for hvordan vi forstår verden og det sosiale livet. Hun fremhever at diskurser er med å bestemme hva som kan bli sagt, og hvordan vi kan snakke sammen om samlivspraksiser og familierelasjoner (Øfsti, 2010, s. 18-19). Gergen (2010) er opptatt av idéer, oppfatninger og erindringer oppstår gjennom sosiale samhandlinger og forhandles gjennom språket. Han sier at diskurser både kan skape og begrense menneskets muligheter gjennom språket. Han løfter blant annet frem at vestlig kultur preges av at følelser, tenkning, motivasjon og hukommelse er av avgjørende betydning for vårt velvære, og at undersøkelser av andre kulturer viser at disse antakelsene er spesifikke for vesten (s. 91-92).

Forståelsen av følelser, i tillegg til selvbegrepet, har ifølge Johnsen & Torsteinsson (2012) vært et omstridt tema også innenfor familierapi (s. 141). Dette vil ses litt nærmere på i neste avsnitt, hvor det som anses relevant for å belyse problemstillingen spesielt trekkes frem.

## 2.6 Tilknytningsteori

Johnsen og Torsteinsson (2012) vektlegger betydningen av å ta inn bidrag fra psykologisk teori og utviklingspsykologi for å gi økt forståelse av familierapeutiske prinsipper (s. 140). De fremhever blant annet Daniels Sterns relasjonelle selvmodell og teori om mentalisering. De trakk spesielt frem Milano-gruppens arbeid, hvor Batesons idéer om kommunikasjon og den pragmatiske kommunikasjonsmodell av Watzlawick et al., dannet grunnlaget for deres tenkning. Johnsen og Torsteinsson hevder at sirkulær spørring kan begrunnes ut fra utviklingspsykologisk kunnskap, og mener at sirkulære spørsmål kan bidra til å utvikle evnen til mentalisering (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 140). Begrepet mentalisering har sitt utgangspunkt i utviklingspsykologi og tilknytningsteori (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 142).

Tilknytning er det dype og varige følelsesmessige båndet som knytter et menneske til et annet (Bowlby, 1969). Det innebærer å lene seg på noen andre, føle seg ivaretatt og trygg i relasjoner med andre. Det relasjonelle behovet i tilknytning er fysisk nærhet, beskyttelse, emosjonell tilgjengelighet og hjelp til å håndtere vonde følelser (Hagen et al., 2019, s. 63-64).

Foreldrenes forståelse av egne tilknytningshistorier, kan utvikle deres sensitivitet overfor barnet, hverandre og deres evne til mentalisering. Dette spiller en viktig rolle i overføringen av tilknytning mellom generasjoner (Bowlby, 2005). Dette igjen kan ha betydning for kommunikasjonen og samspillet i familien, og mellom paret.

Gjennom opplevelsen av hvordan vi blir møtt og speilet som barn, internaliseres omsorgserfaringer fra vi blir født og før vi får språk. For å internalisere en indre representasjon av andres trygge tilstedeværelse er det spesielt viktig at dette ivaretas av omsorgspersoner de tre første leveårene. Hvordan dette ivaretas av omsorgspersonene vil påvirke den voksnes tilknytningsstil overfor andre i nære relasjoner (Hagen et al., 2019).

Daniel Stern har pekt på at selvopplevelsen er avhengig av andres nærvær og handlinger, og at barnet trekkes fremover i sin utvikling i et samspill med omsorgspersonen (Stern, 1985). Utviklingen av selvopplevelsen handler både om hva man har til felles med andre mennesker og det handler om å oppleve seg selv som annerledes enn andre. Det unike vi oppfatter oss selv som innebærer blant annet at minnene og erfaringene våre skiller seg fra alle andres, og ikke minst følelsen av selv. Rydén og Wallroth trekker frem at det ikke er noen ny tanke å koble sammen følelser med selvet, da Platon og Aristoteles i sin tid tok opp spørsmålene om hvem man er og hva følelsene betyr (Rydén & Wallroth, 2011, s. 25).

Tilknytning handler både om trygghet og avhengighet, samtidig som barnet skal utvikle en selvstendighet. En forutsetning for å få til dette er at omsorgspersonene evner å skape et klima som inviterer til utforskning og nysgjerrighet, samtidig som tryggheten ivaretas. Slik kan barnet gradvis opparbeide seg en forståelse av verden og menneskene som trygg/utrygg, og det legges til rette for utvikling av mestringstro.

Fra et mentaliseringsperspektiv ses den trygge tilknytningen som en av hjørnesteinene for mentalisering. Rydén og Wallroth hevder at mentalisering handler om usikkerhet og trygghet. Tryggheten kan først finne sted når vi aksepterer og på en tolerant måte forholder oss til usikkerheten (Rydén & Wallroth, 2011, s. 16). En tolerant måte å forholde seg til usikkerhet på kan forstås som en evne til å akseptere følelsen, være i den og håndtere den, fremfor å skulle styre og kontrollere den.

Følelser er noe som er i mennesker og mellom mennesker, og bidrar til fellesskaperfaringer. Johnsen & Torsteinsson omtaler betydningen av affektiv inntoning, et begrep som handler om hvordan vi kan forstå hverandres følelser (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 141).

Mentalisering omtales ofte som «å se seg selv utenfra, og andre innenfra», en funksjon som kan vise evnen til å forstå både egne og andres intensjoner, følelser og tanker bak handlingene. Dette bringer oss over til neste avsnitt, som omhandler menneskets forandring.

## **2.7    Ën teori om forandring**

Læring, forandring og utvikling handler om hvordan mennesker erkjenner og forstår den verden de lever i, og hvordan mønstre eller vaner for forståelse etableres. Dette kan ses på

som flere sider av samme sak, og dreier seg om en eventuell endring eller utvikling av etablerte mønstre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 163).

Watzlawick et al. sin teori om forandring er basert på systemisk tenkning og kommunikasjon. Studiens forskningsspørsmål viser til en underliggende hypotese om endringer i parforholdet. Det kan være relevant å se studiens funn i lys av første- og andre ordens forandring.

Watzlawick, Weakland og Fish opererer med to typer forandring, førsteordens og annenordens forandring. Førstnevnte kan finne sted innenfor den idéverden eller selvforståelse familien allerede har. Annenordens forandring karakteriseres ofte ved at den informasjonen som er tilgjengelig ikke er tilstrekkelig for å løse problemet.

Forståelsesrammen må derfor utvides eller forandres. En forandring av annen orden vil gjøre det vanskelig å gå tilbake til den opprinnelige forståelsesrammen. En kan dermed slutte at forandringen er av en mer varig karakter (Watzlawick et al., 1996, s. 29-30).

Relatert til denne studien vil det være interessant å undersøke om en eventuell forandring vil kunne forstås som en første eller annen ordens forandring.

## 2.8 Tidligere forskning

I søk etter tilgjengelig forskning som kunne være med å belyse problemstillingen har jeg benyttet søkebasene Google Scholar, Academic Search Elite, Idunn, Oria og Socindex. Så vidt jeg kan finne, fremkommer ingen forskning direkte knyttet til problemstillingen for denne masteroppgaven. Følgende søkeord er benyttet:

Søketabell: Emosjonsfokuset terapi og Parforhold (to konsepter)

Emosjonsfokuset terapi	Parforhold
Emotion focused skills training	Couple*
Emotion* focused therapy	Parent*
Emotion processing	Parenthood
EFST	Couple* therapy

COS	Couple relationships
Circle of security	

Søkene er gjennomført både på norsk og engelsk, i ulike kombinasjoner.

Det er gjennomført få kvalitative undersøkelser på emosjonsfokuserte tilnærminger. Dette er også noe av bakgrunnen for valg av denne problemstillingen.

Det er imidlertid gjennomført flere kvalitative studier med relevante nærliggende temaer, som presenteres nedenfor:

Det ble gjennomført en stor Effektstudie av EFST (Ansar et al., 2021) med forskningsspørsmål – «Hvilke erfaringer har foreldre med deltakelse?».

De fleste foreldre som deltok på studien, beskrev at de opplevde en større indre ro og avslappethet. Dette bidro til at de fikk økt bevissthet om deres praktiske og følelsesmessige innsikt og klokskap som foreldre, som førte til økt selvtillit og handlefrihet. På bakgrunn av dette utviklet de seg en ny familiedynamikk. Blant annet beskrev de at de oppfattet og snakket om familien sin på en annen måte, og utviklet et mer nyansert bilde av barnas indre prosesser. De beskrev at det å være vitne til partnerens strev førte til en oppmykning, og de så sider ved partner og barn som de tidligere hadde oversett. Funn viste at foreldre opplevde det både som utfordrende og hjelpsomt å jobbe med egne følelser og tidligere smertefulle opplevelser (Ansar et al., 2021). Studien konkluderte med at det bør gjennomføres mer forskning på endringer i familiedynamikk. Relevante funn for denne studien er beskrivelser av endringer i måten de oppfattet familien, partner og barnas indre prosesser.

En hovedoppgave i psykologi undersøker hvordan foreldre forstår seg selv og sin rolle, etter å ha deltatt på EFST. Det er en kvalitativ undersøkelse av August Schartau og Mari Sørli Myrvold, med tittelen: «Jeg ser jo at jeg har blitt min far opp av dage» - (Schartau & Myrvold, 2020). Resultatene fra studien viste at foreldrene synes å ha ervervet en innsikt om egen oppveksts betydning for deres nåværende foreldrestil. Flere beskrev denne erkjennelsen og innsikten som motiverende til å bryte mønstre og endre atferd. Noen opplevde å ikke få til nødvendig endring i egen foreldrestil, noe studien konkluderer med at det bør forskes videre

på (Schartau & Myrvold, 2020). Funnene i studien anses relevant for min studie, da det beskrives en erkjennelse og innsikt som bidrar til ønske om å bryte det man kan forstå som et etablert mønster. Dette er interessant med tanke på en eventuell påvirkning av parforholdet, sett i lys av systemisk teori.

En annen hovedoppgave i psykologi undersøker hva foreldre opplever som nyttig etter deltakelse på emosjonsfokusert foreldreveiledning. Det er en kvalitativ undersøkelse av Marie Hoel Ulseth og Marie Frøhaug Ramleth med tittelen: «Hva ved foreldrekurset emosjonsfokusert foreldreveiledning oppleves nyttig?» (Ulseth & Ramleth, 2020). Funn som er relevant å trekke frem for denne studien, er at foreldrene har opplevd å få økt mentaliseringsevne, ny innsikt og større forståelse for både barnets, egne og partners følelser. Det beskrives positive endringer i seg selv, og indirekte i samspill med barnet, barnets søsken og i noen tilfeller med partner. Kursets ferdighetsøvelser vektlegges å ha betydning for denne endringen (Ulseth & Ramleth, 2020). Det er vanskelig å få tak i beskrivelser av konkrete endringer i ulike relasjonelle samspill, som er særlig relevant for min studie. Derfor er det svært interessant å forske videre på eventuelle endringer i relasjonelt samspill.

En kvalitativ studie undersøker foreldres opplevelse av relasjonen til egne barn etter emosjonsfokusert foreldreveiledning. Studien er gjennomført av Hilde Bøyum og Signe Hjelen Stige og har tittelen: «Jeg forstår henne bedre nå» (Bøyum & Stige, 2017). Resultatene fra denne studien er presentert i fire hovedtemaer: økt forståelse for barnet, større trygghet i foreldrerollen, økt oppmerksomhet på følelser bedrer relasjonen, bedre kommunikasjon med barnet. Foreldrene beskrev fortsatt utfordringer i samspillet med barna, men opplevde en indre ro, økt grad av trygghet og forståelse av barnas følelser som påvirket håndteringen av utfordrende situasjoner.

Jeg har i tillegg gjort søk på foreldreveiledningskurset Circle of security parenting (COS-P). Målet i COS-P er å fremme trygg tilknytning mellom barn og deres foreldre, ved å øke

foreldrenes mentaliseringsevne gjennom forståelse for barns utforsknings- og tilknytningsbehov. Heller ikke her finner jeg forskning direkte knyttet til min problemstilling.

Det er gjennomført en kvalitativ studie med tittelen: «Et pålogget» foreldreskap – foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of security Parenting, COS-P» (Sæther & Glavin, 2021). Funnene viste at foreldrene tok til seg kunnskap om barns behov for tilknytning, utforskning og foreldres ansvar for å dekke disse behovene. Denne nye kunnskapen så ut til å starte en endringsprosess hos foreldrene. Sentrale funn relevante for denne studien er beskrivelsen av at foreldrene opplevde økt mentaliseringsevne, å bli bevisst hvordan de selv ble møtt på ulike kjernefølelser som barn påvirket samspillet i familien, og partnerstøtte fremheves som en ressurs for å ta i bruk den nye kunnskapen.

Studiene som er nevnt ovenfor har fokus på generell erfaring ved deltakelse, opplevelse av nytte og endring som følge av programmet. Forskningen vurderes som relevant for denne studien, da funnene synes å vise at foreldrene gjennom deltakelse på kursene har fått en utvidet forståelse av seg selv. Noen nevner en generell påvirkning av foreldres mentaliseringsevne, som jeg anser som en sentral relasjonell egenskap i et parforhold. Alle studiene viser funn jeg tolker som førende for endringer i det sirkulære samspillet i familien.

På bakgrunn av det lave antall relevante studier kan det være nærliggende å konkludere med at det er behov for mer forskning av høyere metodisk kvalitet på samme tema. Dette er noe av bakgrunnen for at jeg valgte denne problemstillingen.

### **2.8.1 Emosjoners påvirkning i nære relasjoner**

John M. Gottman har i 45 år drevet med omfattende par- og familieforskning. Sammen med konen Julie Schwartz Gottman har han blant annet gjennomført omfattende studier på mer enn 3000 par. Disse studiene er et viktig fundament for Gottmans familierapi og arbeidet deres har en sterk familierapeutisk forankring (Gottman & Gottman, 2018). På bakgrunn av den omfattende forskningen har han skrevet mange bøker.



Gotmanns familierterapi har sine røtter i generell systemteori, systemisk tenkning, biologi og tilknytningsteori. Han har i forskningen sin blant annet vært opptatt av å finne handlingssekvenser og mønstre i samspill, samt å forstå prinsipper som etablerte disse mønstrene. Noen av funnene fra forskningen er direkte relevante for hans familierapeutiske tilnærming. Her trekkes spesielt frem betydningen av at paret har opplevelse av å komme hverandre i møte ved å gjøre seg tilgjengelig, gi respons og vise engasjement. Her vektlegges også verdien av å etterstrebe godt utbygde kjærestekart. Dette forstås som å bevare nysgjerrigheten overfor hverandre, og etterspørre hverandres historie, håp, drømmer og hverdagshendelser. Disse forhold beskrives å legge grunnlaget for å oppleve felles og delt mening. Sist trekkes frem hans tenkning om varige forskjeller, som beskrives som forskjeller mellom paret som ikke lar seg løse, men som gjentas i et repeterende mønster (Gottman & Silver, 2016).

Fokus på emosjoner er gjennomgående i Gottmans familiearbeid. Særlig relevant for denne studien er kunnskap om meta-emosjoner og bevissthet om hvordan emosjonell aktivering og overveldelse påvirker samspillet i nære relasjoner. Gottman la merke til at mennesker som ble sterkt overveldet viste både fysiske og psykiske symptomer, som ga utslag på måleinstrumenter. Dette var blant annet forhøyet puls og økning av stresshormoner som ga utfordringer med å huske og tenke klart. Symptomer som er vanskelige å avdekke uten måleinstrumenter (Lorås & Ness, 2019).

Gottman hevder at det avgjørende for et godt parforhold er å bygge opp en god grunnstemning i parforholdet. Et viktig bidrag til dette er å vedlikeholde vennskapet, finne en måte å leve respektfullt med hverandres forskjeller, og måten man løser konflikter på. Dette er mer avgjørende for et forhold enn å snakke om dype følelser (Teigen, 2015, s. 22).

Gotmanns forskning og hans innsikt om emosjoners betydning for etablering av samspillsmønstre og prinsippene som ligger til grunn for disse, anses som relevant for å belyse informantenes fortellinger om dette tema.

## **3 Metode**

### **3.1 Innledning**

Det var utfordrende, men også spennende å tre ut av rollen som terapeut og gå inn i rollen som forsker. Utfordrende spesielt med tanke på å intervjuer for å oppnå et bestemt mål, fremfor å være der den andre er og følge parenes prosess i samtalen. Informantene tilførte et rikt materiale på mange måter. Det var spennende å oppleve hvilke refleksjoner og sammenhenger som trådte frem i den etterfølgende analyse og drøfting.

Jeg har etterstrebet å se utviklingen av data gjennom forskningsprosessen i sammenheng med den forståelsen jeg har med meg inn i studien. Jeg kan ikke beskrive og kategorisere hendelsesforløp uten samtidig å tillegge hendelsene en mening (Thagaard, 2013, s. 37). Ifølge Johannesen innebærer det å bruke en metode at vi følger en bestemt vei mot et mål. Veien frem mot å innhente informasjon om den sosiale virkeligheten, og hvordan denne informasjonen skal analyseres og tolkes, skal være preget av systematikk, grundighet og åpenhet (Johannessen et al., 2016, s. 25).

Studien er gjennomført ved hjelp av kvalitativ forskningsmetode. Forskningsdesignet er inspirert av systematisk tekstkondensering, opprinnelig av A. Giorgi og gjengitt av Malterud (2017). I dette kapitlet vil jeg først gjøre rede for mitt vitenskapsteoretiske ståsted, metodisk tilnærming, datainnsamling, rekruttering av informanter, analysemetode og til slutt forskningsetikk.

### **3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted**

Vitenskapsteori retter søkelyset mot forutsetningene som former fagutvikling og kan gi økt forståelse av hvilke teoretiske føringer som ligger til grunn for forskningsprosessen. (Thomassen, 2006) Den vitenskapsteoretiske forankringen av studien har betydning for hva man søker informasjon om, og danner utgangspunkt for den forståelsen som utvikles (Thagaard, 2013, s. 37). Sentralt i dette er mine ontologiske og epistemologiske perspektiver. Ontologi er læren om det som er, hvilke forutsetninger min kunnskap hviler på. Epistemologi er læren om hvordan kunnskap oppstår, hvordan jeg vet det jeg mener å vite (Thomassen,

2006). Mitt epistemologiske perspektiv tar utgangspunkt i sosialkonstruksjonisme. Studiens vitenskapsteoretiske forankring er fenomenologi og hermeneutikk.

### **3.2.1 Sosialkonstruksjonisme**

Hensikten med god empirisk forskning er å forsøke å gjenspeile verden som den er, og hvordan den kan forstås i en gitt kontekst. Gergen utforsker om det som av samfunnet betraktes som sannheter, fornuft og moral er universelt gyldig. I denne studien innebærer det å ha en bevissthet om at de fenomener som studeres er konstruksjoner som er oppstått i samfunnet. Fra et sosialkonstruksjonistisk ståsted må det forhindres at personlige forutinntatte meninger sniker seg inn og skygger for de iakttagelser som gjøres. Derfor tas det med et selvperspektiv av 2. orden, hvor forskeren selv er en del av det som studeres. Videre må det være en oppmerksomhet på at det som studeres kan konstrueres på mange andre måter og med forskjellige moralske implikasjoner (Gergen, 2010, s. 84).

Hvilke konstruksjoner fins for hva som er nyttig og virksomt innenfor parterapi? Tar man for eksempel for gitt viktigheten av å snakke om følelser? Forforståelsen kan uunngåelig skygge for noe, og dette må det helt eksplisitt tas forbehold om. I studien anses det som viktig å legge til rette for å åpne opp konstruksjonene slik at det kommer ny kunnskap til. Dette henger tett sammen med språket som meningsbærende i våre handlingsverdener, og konstituerende for det sosiale liv (Gergen, 2010, s. 24).

### **3.2.2 Fenomenologi og hermeneutikk**

Studien er forankret i fenomenologisk-hermeneutisk vitenskapsteoretisk ståsted. Dette da studiens problemstilling setter søkelys på foreldrenes subjektive opplevelser og erfaringer (fenomenologi). Jeg er opptatt av at både jeg (som menneske, fagperson og forsker) og deltakerne i studien alltid vil være bundet av et kontekstavhengig perspektiv. Vår forståelse, erfaringer og fortolkninger vil påvirke vår forståelse av våre erfaringer (hermeneutikk).

Fenomenologien søker å oppnå en forståelse av den dypere mening i enkeltpersoners erfaringer. Det er sentralt å forstå fenomener på grunnlag av perspektivene til de personer vi studerer, og å beskrive omverdenen slik den erfares av dem (Thagaard, 2013, s. 40). Jeg

ønsker å kunne beskrive fellestrekk ved foreldrenes erfaringer av EFST's eventuelle påvirkning på parforholdet, som igjen kan gi grunnlag for utvikling av en bredere forståelse av dette fenomenet.

Innenfor hermeneutikken er man opptatt av å fortolke folks handlinger gjennom å utforske et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende. Det vi studerer kan bare tillegges mening ut fra den sammenheng det vi studerer er en del av, slik at vi forstår delene i lys av helheten (Thagaard, 2013). Hans Georg Gadamer hevdet at vår førforståelse (fordom) er sentralt i dette. Han fremhevet at betingelsen for all forståelse er forankret i en sosial og kulturell tradisjon og i en historisk kontekst. Fordommer er den forutsetningen som gjør forståelsen mulig. Helheten av disse beskrives som vår forståelseshorisont, som vi ikke kan trå på utsiden av, men den kan utvides slik at vi kan forstå noe nytt eller forstå noe på en annen måte (Gadamer, 1960/2010, s. 303 – 304). Denne sirkulære forståelsen av samspillet mellom helhet og del, er innenfor hermeneutikken kalt den hermeneutiske sirkel (Gadamer, 1960/2010, s. 306). Gjennom fortolkningsprosessen øker min forståelse gjennom en pendelbevegelse mellom helhet og del, hvor disse gjensidig betinger hverandre (Thomassen, 2006, s. 91-92). Slik sett kan min tolkning av intervjuetekstene ses på som en dialog mellom meg og tekstene, hvor jeg studerer den mening teksten formidler for meg.

### **3.3 Kvalitativ metode**

Målsettingen med denne studien er å oppnå en større forståelse av et sosialt fenomen. Fenomenet er foreldres opplevelse av en eventuell påvirkning på deres parforhold, etter deltakelse på foreldreprogrammet EFST. Formålet med studien er å gå i dybden på et smalt felt som det tidligere ikke er forsket så mye på. Kvalitative tilnærminger gir grunnlag for fylldigere data om personer og situasjoner, samt utforske deres meninger, opplevelser og erfaringer. Kvalitativ tilnærming egner seg godt som metode ettersom fortolkning har særlig stor betydning i kvalitativ forskning, herunder hermeneutikk og fenomenologi. Dette sammenfaller også godt med mitt vitenskapsteoretiske ståsted (Thagaard, 2013, s. 13). Jeg vil benytte semistrukturert intervju som kvalitativ fremgangsmåte.

### **3.3.1 Kvalitativt forskningsintervju**

Med utgangspunkt i formålet med studien, og ønsket om å legge til rette for å få informasjon om informantenes opplevelser, synspunkter og selvforståelse gjennom samtalen, ble kvalitativt forskningsintervju valgt som fremgangsmåte. Gjennom delvis åpne spørsmål kan de fortelle om hvordan de opplever sin livssituasjon og forstår sine erfaringer. I en intervjusamtale stilles det spørsmål og lyttes til hva informantene forteller om sin livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 19). Den direkte kontakten som utvikles mellom informantene og meg som forsker er viktig med tanke på det materialet som kommer frem. Min nærhet og sensitivitet i forholdet til informantene er viktig, da de rettferdiggjør sine erfaringer og plasserer sine opplevelser innenfor de kulturelle og sosiale rammer de forholder seg til. Kvalitativt intervju egner seg derfor godt som metode (Thagaard, 2013, s. 58).

De empiriske data i studien vil blant annet stamme fra informantenes erfaringer, opplevelser, tanker og forventninger, slik de kommer fram i intervju etter analyse. Det vektlegges derfor å gi informantene tid og rom til å hente frem erfaringer og opplevelser, samt skape rom for trygghet og ettertanke. Formålet er å få til en samtale som kan bidra til å åpne opp for nye spørsmål angående problemstillingen. Intervjuet baserer seg derfor på en delvis strukturert intervjuguide. Temaene vil i hovedsak være fastlagt på forhånd, men mer benyttes som en huskeliste. Det vil etterstrebtes en balanse mellom fleksibilitet og styring, slik at tema som informantene eventuelt er opptatt av fanges opp og det kan stilles oppfølgingsspørsmål. På denne måten legges det til rette for at temaer som er viktige for problemstillingen blir diskutert underveis, samt få utfyllende beskrivelser av informantenes fortellinger (Malterud, 2017, s. 133-134).

### **3.3.2 Intervjuguide**

Intervjuguiden ble utarbeidet med bakgrunn i forskningsspørsmålene som er med å belyse problemstillingen (se vedlegg 1). Spørsmålene er ment å oppmuntre informantene til å komme med utdypende informasjon. Rekkefølgen på spørsmålene og ulike temaer vil derfor variere, og tilpasses det informantene bringer på banen (Johannessen et al., 2016, s. 147). Semistrukturert intervju samsvarer derfor godt med formålet om å utvide forståelsen, fremfor å begrense til egen forståelsesramme.

Intervjuguiden inneholdt en innledning med faktaspørsmål om familien og informasjon om meg som forsker og studien. Fokus i innledningen er å etablere en relasjon og et tillitsforhold mellom oss. Videre inneholdt intervjuguiden spørsmål direkte knyttet til forskningsspørsmålene. Avslutningsvis ble det åpnet for informantenes refleksjoner etter intervjuet.

Under hvert tema var det satt opp alternative oppfølgingsspørsmål som kunne hjelpe informantene videre ved behov.

Intervjuguiden ble gjennomgått, drøftet og justert med veileder. Etter hvert som intervjuene ble gjennomført ble intervjuguiden justert med tanke på språkbruk og spørsmålsstillinger. Intervjuguiden ble vedlagt søknaden til NSD (Norsk senter for forskningsdata) – nå endret navn til Sikt (kunnskapssektorens tjenesteleverandør).

### **3.3.3 Utvalg og rekruttering av informanter**

Utvalgsstrategiene er førende for hvorvidt materialet inneholder data om det fenomenet vi vil utforske, samt for å vurdere kunnskapens gyldighet og rekkevidde. Ettersom studien har en induktiv strategi innenfor det fortolkende paradigme, er siktemålet for overførbarhet at funnene kan gi innsikt også i en annen sammenheng enn denne (Malterud, 2017, s. 57).

Utvelgelse av informanter til denne studien har vært strategisk. Det vil si valg av informanter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som best kan belyse problemstillingen.

Inklusjonskriteriene vektla at informantene var foreldrepar som sammen hadde deltatt på, og fullført foreldrekurset EFST. Foreldrepar ble vektlagt da studien har som formål å undersøke foreldrepars opplevelse av eventuell påvirkning på parforholdet. Dermed var foreldre som ikke lenger var sammen et eksklusjonskriterie.

Det ble vurdert som relevant for funnene at parene ble intervjuet sammen. Jeg ønsket både å få frem parets felles opplevelse, og jeg ønsket at hver av dem skulle høre om den andres opplevelse. Hensikten med dette var å bidra til å få frem ulike nyanser i parets fortelling og forhåpentlig kunne gi de noe verdifullt tilbake til parrelasjonen. På den annen side kan dette medføre tap av informasjon dersom paret ikke er trygge nok til å ta frem sårbare tema i fellesskap.

Ettersom EFST er en transdiagnostisk og ikke aldersbestemt metode, vil ikke barnas alder eller diagnose være et relevant inklusjonskriterie (Hagen et.al, 2019).

Etter godkjent søknad fra Sikt startet arbeidet med rekruttering (se vedlegg 3).

Innledningsvis ble det forsøkt å rekruttere informanter som hadde mottatt EFST fra ulike barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker innenfor siste halvannet år. Det ble vurdert at erfaringer eldre enn dette trolig var vanskelig å huske. Det ble sendt informasjonsskriv med samtykkeerklæring til kursledere i tre ulike BUP 'er (se vedlegg 2). Kurslederne delte ut informasjonsskriv med samtykkeerklæring til kursdeltakerne, som så selv tok kontakt med meg. Ett par meldte sin interesse for studien.

Rekrutteringen bød på utfordringer. Videre rekruttering ble gjennomført ved tilgjengelighetsutvalg med snøballmetoden, slik at kursledere tok direkte kontakt med foreldrepar som oppfylte inklusjonskriteriene. Det ble rettet formelle henvendelser direkte til syv kursledere i både 1. og 2. linjetjenesten i hele Norge som hadde EFST som et etablert tilbud. Dette ble gjort for å motvirke at utvalget skulle bestå av personer fra samme miljø og nettverk. Jeg spilte inn en filmsnutt med informasjon om studien og mine kontaktopplysninger. Denne ble vist til foreldre som deltok på planlagte kurs, og også vist direkte til foreldre som var på oppfølging etter å ha gjennomført kurset. Vedlagt var også informasjonsskriv og samtykkeerklæring.

I løpet av oktober ble jeg kontaktet av ytterligere tre foreldrepar. Jeg hadde da til sammen fire foreldrepar som informanter til studien. Alle foreldreparene hadde selv tatt kontakt med hjelpende instans. De ønsket og var motiverte for å motta oppfølging. Familie 1, 2 og 4 hadde deltatt på to-dagers kurs á seks timer. Familie 3 hadde deltatt på fire ettermiddager á to timer, pluss en oppfølgingstime. Alle parene unntatt ett har mottatt annen form for oppfølging i forkant av kurs. Dette vil beskrives nærmere i presentasjonen av informantene.

Thagaard (2013) fremhever at antallet deltakere i kvalitative utvalg ikke bør være større enn at det er mulig å gjennomføre omfattende analyser, samtidig som utvalget må være stort nok til å oppnå «metning» (s. 65). Jeg forstår at metning refererer til et punkt hvor man vurderer at studien ikke vil tilføres flere nyanser av å intervju flere informanter. Jeg stiller meg kritisk til om utvalget i denne studien har bidratt til metning, ettersom utvalget kunne

vært noe bredere. Jeg vurderte likevel utvalget som tilstrekkelig stort innenfor denne studiens rammer, samtidig som antallet gir mulighet for en viss overførbarhet.

### **3.3.4 Erfaringer ved gjennomføring av intervju**

Det første intervjuet ble gjennomført fysisk i august 2022. De øvrige tre ble gjennomført i midten av november 2022. Ettersom informantene var rekruttert fra hele landet fikk jeg godkjenning fra Sikt til å gjennomføre intervjuene digitalt. For å legge til rette for økt trygghet i intervjusituasjonen snakket jeg med informantene i forkant om hvordan vi best kunne tilrettelegge intervjusituasjonen (Malterud, 2017, s. 70). De som bodde i geografisk nærhet, fikk valget mellom fysisk treff eller digitalt. To av parene valgte fysisk treff, hvor intervjuene ble gjennomført i lånt lokale på informantenes hjemsted. To av parene ønsket digital gjennomføring av intervjuet via godkjent digital plattform. Alle intervjuene hadde en varighet på 60-90 minutter.

Ved intervjuenes oppstart ble informasjonsskrivet gjennomgått, og informantenes rettigheter ble gjentatt. Informantene fikk muligheter til eventuelle avklaringer, og stille spørsmål angående gjennomføringen av intervjuet. Å bygge opp et tillitsforhold til informantene, samt skape ro og trygghet var hovedfokus innledningsvis. Det ble derfor lagt opp til nøytrale spørsmål i innledningen før jeg gradvis gikk over til nøkkelspørsmålene. Nøkkelspørsmålene er hoveddelen og kjernen i intervjuguiden (Johannessen et al., 2016, s. 148).

Alle parene foruten Mia og Henrik hadde gjennomført kurset i løpet av siste halvår. De hadde deltatt på kurset for halvannet år siden. Før dette intervjuet startet ble kursets innhold og de sentrale ferdighetene i EFST repetert.

Som uerfaren forsker opplevde jeg at det var utfordrende å legge bort terapeuten i meg. Spesielt i det første intervjuet opplevde jeg å holde tilbake terapeutiske og utdypende spørsmål. Jeg forsøkte hele tiden å være bevisst intervjuets formål og studiens problemstilling. Jeg forsøkte å stille spørsmålene på en åpen måte, slik at jeg fikk konkrete og jordnære data om noe annet enn det jeg visste fra før (Malterud, 2017, s. 70). I ettertid har jeg tenkt at dette medførte at jeg ble for ydmyk, eller ikke fikk tid til å stille konkretiserende oppfølgingsspørsmål. Et slikt spørsmål kunne være: «Fortell litt mer om



hvordan du opplevde forholdet til moren din?» Kanskje hadde det kommet mer utdypende informasjon som kunne vært relevante funn for problemstillingen.

Malterud fremhever bruk av prosjektloggen som betydningsfullt råstoff for refleksivitet, noe jeg fikk erfare (Malterud, 2017, s. 55). Utdrag fra prosjektloggen kan illustrere dette:

*«Justerte samtalene mine til spørremåter og oppfølging som ikke bar preg av et teoretisk språk, men mer erfaringsnært og folkelig språk. Jeg brukte informantenes egne ord og uttrykk. Jeg turte etter hvert å gå noe «dypere» i spørsmålsstillingen og utforske ytterligere.»*

Jeg kunne justere meg i påfølgende intervjuer. Jeg var oppmerksom på å være fleksibel med tanke på spørsmålstilling, fulgte informantene i deres fortellinger og hadde intervjuguiden mer i bakhånd. Underveis oppsummerte jeg temaer vi hadde vært innom, og holdt dette opp mot intervjuguiden. Parene kom da ofte med utfyllende historier.

Avslutningsvis ble informantene spurt om hvordan de hadde opplevd intervjusituasjonen, om de satt igjen med noen tanker og refleksjoner etter de temaene vi hadde vært innom, og ble spurt om de hadde behov for oppfølgende samtaler (Johannessen et al., 2016, s. 149). En eventuell videre oppfølging var avklart med kursholderne som hadde rekruttert informantene. Ingen av informantene hadde behov for videre oppfølging.

Ettersom to av intervjuene ble gjennomført digitalt og to fysisk ble det naturlig å evaluere opplevelsen av den praktiske gjennomføringen. Alle informantene var fornøyde med opplevelsen av intervjuet. De tilbakemeldte ingen forskjell på fysisk eller digital gjennomføring. Det kan imidlertid ha ført til forskjeller i inntoning, spørsmålstilling og på hvilken måte svarene ble fulgt opp, da det i fysiske møter kan være lettere å fange opp kroppsspråk, non-verbalt språk og samspillet i rommet.

Alle parene tilbakemeldte at det hadde vært godt med en repetisjon av kurset. De fremhevet viktigheten av å holde kunnskapen fersk, og ha oppmerksomheten rettet mot ferdighetene de hadde tilegnet seg. Mor i familie 2 tilbakemeldte at hun fikk en utvidet opplevelse av deres parforhold ved gjennomføringen av intervjuet. Hun uttalte dette:

«Det er mye flattere støymessig mellom oss, men jeg har tenkt at det handlet om at vi ikke har energi til å gå inn i slike ting. Ikke at problemene er borte, men at vi er så lav på energi på grunn av andre store utfordringer vi har hatt. Men det slo meg at det ikke nødvendigvis er derfor. Jeg har ikke tenkt på det på denne måten før nu, skal jeg være helt ærlig. Da var jo dette en bevisstgjøring (latter)».

På bakgrunn av dette fikk jeg også en opplevelse av at intervjuene var nyttige og tilførte informantene noe av relasjonell verdi.

Jeg benyttet digital lydopptaker under intervjuene. For å ha størst mulig oppmerksomhet på informantene og hva som kom frem i samtalen unnlot jeg å notere.

### 3.3.5 Transkribering

Transkribering er prosedyren som skal til for å gjøre intervjusamtalen tilgjengelig for analyse. Transkripsjonene er oversettelser fra talespråk til skriftspråk. Konstruksjonene underveis krever en rekke vurderinger og beslutninger. I den hermeneutiske tradisjonen omtales oversetter som forrædere: *traduttori traditore – oversettere er forrædere*. Kvale og Brinkman (2015) sier dette også kan passe de som transkriberer. Transkripsjoner omtales som svekkede, dekontekstualiserte gjengivelser av direkte intervjusamtaler (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 187).

Med dette høyt i bevisstheten transkriberte jeg alle fire intervjuene selv. I transkripsjonene var det vanskelig å gjengi viktige faktorer som kroppsspråk, ansiktsuttrykk, toneleie, stemning og tempo i samtalen. I et forsøk på å synliggjøre dette valgte jeg å legge inn småord, som sukk, gråt, latter i transkripsjonene. Jeg la også inn pauser med flere punktum, og forsøkte å transkribere ord for ord. Straks etter intervjuene skrev jeg refleksjonsnotat som inneholdt min opplevelse av stemningen, hvordan parene satt, hvordan de henvendte seg til hverandre, samt kontakten mellom parene i intervjusituasjonen.

Transkripsjonene har i all hovedsak vært skrevet på bokmål. Unntak har vært hvis informantene har brukt typiske dialektord for å få frem et poeng. Jeg opplevde tidvis at det ikke nødvendigvis ble en god gjengivelse av det som ble hørt, ved å skrive ordrett ned det som ble sagt. Med bakgrunn i dette, og for å unngå risiko for latterliggjøring av

informantenes uttrykk, ble noe av teksten forsiktig redigert («slightly modified verbatim mode») (Malterud, 2017, s. 78). For å få frem sammenhengen i det som blir sagt har jeg noen ganger i parentes skrevet inn det jeg forstår med et ord, eller temaet vi snakker om. Jeg bevarte en direkte gjengitt transkripsjon, og benyttet en forsiktig redigert gjengivelse i presentasjon av resultater.

Gjennom å transkribere intervjuene selv fikk jeg god kjennskap til det empiriske materialet. Ved fortløpende transkribering av hvert intervju fikk jeg fordypet meg i materialet og kunne justere kursen underveis. Jeg la blant annet merke til at parene var opptatt av tidlige erfaringer fra barndom og oppvekst, og deres egen tilknytningsstil. Dette var noen spor i intervjuet som fortjente videre oppmerksomhet (Malterud, 2017, s. 97).

### **3.3.6 Refleksivitet og egen forforståelse**

Refleksivitet er evnen og viljen til å stille spørsmål ved egne fremgangsmåter og konklusjoner gjennom hele forskningsprosessen. Herunder refleksjoner om egne påvirkninger, forståelse, egne blinde flekker, gjenklang i eget liv, egen forforståelse og hypoteser (Malterud, 2017, s. 19). Malterud fremhever at det ikke er et spørsmål hvorvidt forskeren påvirker forskningsprosessen, men hvordan. Erkjennelsen av forskerens ståsted vektlegges som en viktig forutsetning for den foreløpige kunnskapen, da forforståelsen vår er med på å påvirke det vi ser og forstår (Malterud, 2017, s. 116).

Jeg har et sterkt engasjement for par- og familierapi. Min egen forforståelse var nok en av grunnene til at jeg fant interesse for temaet jeg har valgt å skrive om. Jeg har med meg en forståelse av at problemer oppstår mellom oss, og at det hjelper å snakke om det. Denne kunnskapen har jeg nok tilegnet meg gjennom mange år i ulike fagmiljøer som har beskjeftiget seg med terapi og behandling. Det har også utviklet seg en forståelse om at det er viktig å ha en god følelsesbevissthet for å stå godt rustet i relasjon til andre mennesker, noe som også trolig vil være en styrke i parforholdet. Jeg er nok mye formet av de livsregler som har utviklet seg på bakgrunn av dette. Blant annet kan dette fort bli styrende for valg med tanke på ulike terapeutiske innfallsvinkler og intervensjoner, og for mine løpende punktueringer. Det finnes også store mengder med teoretisk støtte for denne forståelsen både i familierapifeltet og i emosjonsfokusert terapi. Dette må jeg være veldig bevisst i

møte med mennesker generelt og spesielt i gjennomføringen av denne studien. Teoriene er også konstruksjoner. Jeg skal hverken som terapeut eller forsker ta stilling til hva som er rett eller galt, mer eller mindre riktig. Jeg skal forholde meg til det jeg erfarer med et åpent sinn, og kunne bevege meg fra et metaperspektiv til å gå mer inn i det jeg ser ut fra hva som til enhver tid er nødvendig. Forforståelsen kan bidra til at jeg blir mindre oppmerksom på funn som ikke sammenfaller med denne forståelsen. Samtidig kan det være en styrke all den tid jeg er bevisst på det og evner å ha et åpent sinn med plass for tvil, ettertanker og uventede konklusjoner. Jeg vil kunne innta en aktiv holdning der jeg leter etter konfrontasjoner med egne forestillinger og posisjoner (Malterud, 2017, s. 19). For å unngå at kjærligheten til stoffet skal overgå kravene til refleksivitet, har jeg som Malterud (2017) anbefaler vært opptatt av å hente inn metaposisjoner i form av kommentarer fra veileder og en erfaren kollega (s. 121). Jeg har i tillegg benyttet prosjektloggen til å skrive ned mine foreløpige funn, forsøkt å granske disse fortløpende fra ulike perspektiver, for å unngå at jeg bare følger egne spor. Det empiriske materialet har heldigvis gitt meg noen overraskelser, som jeg vil komme tilbake til i diskusjonskapittelet.

### **3.4 Etske implikasjoner og refleksjoner**

Vurdering av etiske aspekter gjennom alle ledd i forskningsprosjektet er selve forskningens vesen og forutsetning. Planlegging av studien er basert på etiske retningslinjer som fremhever det moralske prinsippet om respekt for menneskers privatliv, anonymitet og rett til å delta eller ikke delta i studien (Thagaard, 2013, s. 67). I denne studien er flere etiske implikasjoner vurdert. Målgruppen for studien kan være en sårbar gruppe, da de ofte står i en belastende livssituasjon. Det må vurderes om deltakelse i studien kan føre til ytterligere belastning. Dette ble nøye vurdert i forbindelse med rekruttering av informanter, og måten dette ble gjennomført på, som tidligere beskrevet.

For å unngå etiske problemer ved snøballmetoden, spilte jeg inn en filmsnutt hvor jeg ga informasjon om studien og mine kontaktopplysninger. På denne måten ble det unngått at kontaktpersonen formidlet navn på deltakere direkte til meg uten deres samtykke. Samtlige informanter tok selv kontakt med meg. En svakhet ved denne utvelgelsen er at det kan være en tendens til at utvalget representerer foreldre som ikke har noe imot at deres livssituasjon

studies eller er fortrolige med forskning generelt. På den annen side kan det være slik at det generelle utvalget har barn som opplever utfordringer, og foreldrene har allerede åpnet opp døren for at andre får innsyn i deres livssituasjon. Det kan også være nærliggende å tenke at de som har deltatt i studien opplever større grad av mestring, og derfor ikke har noe imot innsyn. Dette kan gi en skjevhet i utvalget, og det kan tenkes at utvalget har meldt sin interesse nettopp fordi de har opplevd god effekt av tiltaket og dermed høy grad av mestring (Thagaard, 2013, s. 62-63).

Kvale og Brinkmann er opptatt av bevisstheten om maktaspektet i intervjusituasjonen. De poengterer at makt ikke kan elimineres fra forskningsintervjuet, men intervjuer må reflektere over den rolle makt spiller (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 52-53). Foreldrene i studien var klar over min rolle som tidligere behandler i BUP og kursleder i EFST. Det kan være at min rolle har påvirket informantenes svar, og medført at det har vært vanskelig for dem å være kritiske til kurset. Videre kan det være en svakhet at spørsmålsstillingen min i liten grad utforsket eventuell uutalt misnøye.

Informantenes rett til selvbestemmelse og autonomi ble ivaretatt gjennom informert samtykke. Informantene fikk uttrykkelig informasjon og samtykket frivillig til deltakelse. De ble informert om at de kunne trekke seg fra studien på hvilket som helst tidspunkt, uten noen spørsmål, ubehag eller konsekvenser og uten begrunnelse. Videre ble de etiske retningslinjene om konfidensialitet fulgt ved at informantene ble anonymisert, og fikk fiktive navn slik at de ikke kunne gjenkjennes. Datamaterialet oppbevares i låsbart skap og slettes etter studiens slutt. Jfr. informasjonsskriv og samtykkeskjema (se vedlegg 1 og 2). Prosjektet behandler personopplysninger, og er dermed meldepliktig jfr. Personopplysningsloven fra 2001. Jeg søkte om forhåndsgodkjenning av Norsk senter for forskningsdata (NSD)/Sikt den 17.06.22. Søknaden ble godkjent 08.07.22 (se vedlegg 3).

Informantene skal ivaretas og forskningen skal gjennomføres på en slik måte at den ikke er til skade for informantene (Johannessen et al., 2016, s. 86). Ettersom datainnsamlingen kunne representere en mulig intervensjon som kunne åpne for en prosess og skape uro, ble det lagt til rette for oppfølgende samtaler ved behov. Herunder var det en balansegang i

intervjusituasjonen at samtalen ikke skulle bære preg av terapi, men holde søkelys på konteksten for intervjuet.

### **3.5 Reliabilitet og validitet**

Reliabilitet henviser til om forskningen er gjennomført på en pålitelig og tillitvekkende måte, og har med forskningsresultatenes konsistens og troverdighet å gjøre. Ofte refererer begrepet reliabilitet til spørsmålet om en annen forsker som anvender de samme metodene ville komme frem til samme resultat. Dette kalles repliserbarhet. Ofte knyttes repliserbarhet til en positivistisk forskningslogikk som fremhever nøytralitet som forskningsideal, hvor relasjonen mellom forsker og de som studeres ses som uavhengig av resultatene (Thagaard, 2013, s. 202). Denne studien er basert på et konstruktivistisk ståsted, hvor kvalitative data er utviklet i samarbeid mellom meg som forsker og intervjupersoner. Det vil være vanskelig å svare på om en annen forsker ville kommet frem til samme resultat, og jeg ville ikke argumentert for dette. For å imøtekomme kravet om reliabilitet har det vært etterstrebet å være transparent i alle ledd og alle valg jeg har foretatt i forskningsprosessen. Det er forsøkt å redegjøre godt for hva jeg har med meg av kunnskap, både hverdagskunnskap, forforståelse og vitenskapelige teorier. Dette kan bidra til refleksivitet og intersubjektivitet, slik at andre forskere kan «kikke meg i kortene». Jeg må være spesielt oppmerksom på dette ettersom jeg delvis forsker i «egen hage» ved å intervju foreldre som er tilknyttet BUP, hvor jeg har et mangeårig arbeidsforhold. I tillegg må jeg være oppmerksom på at jeg både kan ha et bevisst og ubevisst ønske om å få frem at EFST-kursene bidrar positivt til bedre omsorg for barn, og bedre parforhold. Jeg må reflektere åpent om min kunnskap som terapeut, og kan ikke se bort fra min påvirkning av sosiale fenomener (Thagaard, 2013, s. 203). Dette er forsøkt imøtekommet ved å be veileder og en kollega om å ha blick for dette ved gjennomlesning. Jeg har kritisk gått gjennom materialet og produksjonen for å se om, og hvordan dette har påvirket.

Validitet henviser til om de tolkninger vi er kommet frem til er gyldige i forhold til den virkeligheten vi har studert (Thagaard, 2013, s. 205). Det skilles mellom intern og ekstern validitet. Ifølge Johannesen et.al (2019) dreier intern validitet seg om hvorvidt forskerens fremgangsmåter og funn på en riktig måte reflekterer formålet med studien og om den

virkeligheten som studeres er representativ (s. 230). I denne studien er validitet forsøkt ivaretatt ved å være transparent gjennom hele forskningsprosessen. Valgt fremgangsmåte i alle ledd har vært jevnlig drøftet og kvalitetssikret med veileder. Lydopptakene er sammenholdt med transkripsjonene flere ganger for å sikre samsvar mellom det de fortalte og presentasjon av resultater. Videre har jeg benyttet prosjektlogg for å bevare oversikt og intersubjektivitet blant annet med tanke på å kunne dele de valg som gjøres underveis. Ekstern validitet knyttes til om den forståelsen som utvikles innenfor en studie også kan være gyldig i andre sammenhenger. Dette omtales også som overførbarhet (Thagaard, 2013, s. 205). Ifølge Thagaard (2013) er spørsmålet om den tolkningen som er utviklet innenfor rammen av prosjektet også er relevant i andre sammenhenger (s. 210). Dette omtales i kapittelet om studiens relevans for praksisfeltet.

## **3.6 Analyse**

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har valgt å analysere data på bakgrunn av intervjuer og transkripsjoner basert på systematisk tekstkondensering. Analysen er inspirert av Malteruds systematiske tverrgående analyse og gjennomføres i fire trinn.

### **3.6.1 Innledning**

Analysen er en målrettet reise fra problemstilling til resultater. Gjennomgang av analysen er et ledd i å synliggjøre prosessen blant annet for å ivareta kravet om intersubjektivitet. Analysen i denne masteroppgaven er inspirert av systematisk tekstkondensering (STC), modifisert av Kirsti Malterud (Malterud, 2017, s. 115). En viktig inspirasjonskilde for systematisk tekstkondensering er Amedeo Giorgis fenomenologiske analysemetode. Felles for analysemetodene er oppfatningen om at subjektive erfaringer fra livsverden er gyldig kunnskap. Videre vektlegges å sette egne erfaringer i parentes, for å unngå å overdøve informantenes stemmer. I STC trekkes likevel betydningen av forskerens ståsted frem som en viktig forutsetning for den situerte kunnskapen. Erkjennelsen av vår egen forforståelse vektlegges, og det er hverken ønskelig eller mulig å opprettholde en analytisk distanse gjennom undersøkelsen. STC ligger nærmere sosialkonstruksjonisme på dette punkt. Både fenomenologi og STC er opptatt av at subjektivitetens kontekst kommer frem i analysen.

Med dette menes at det fenomenet vi undersøker skal beskrives så nøyaktig og omhyggelig som mulig, og i relasjon til andre fenomener (Malterud, 2017, s. 116).

Systematisk tekstkondensering er en tverrgående tematisk analyse, og gjennomføres i fire trinn: 1) få et helhetsinntrykk, 2) identifisere meningsdannende enheter, 3) abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, og 4) sammenfatte betydningen av dette (Malterud, 2017).

Et metodisk grep i STC er å innledningsvis rette oppmerksomheten mot få temaer og kodegrupper, ikke gå for bredt ut.

### **3.6.2 Helhetsinntrykk – fra villnis til foreløpige temaer**

Etter transkribering av intervjuene startet første trinn, å bli kjent med materialet. I dette trinnet er helheten viktigere enn iøynefallende detaljer, og man skal motstå all trang til systematisering (Malterud, 2017, s. 99). Transkripsjonene ble skrevet ut og gjennomlest. Jeg gikk meg litt vill her og ble bevisst på at min egen forforståelse fikk legge føringer for hva jeg merket meg av temaer. Det var lett å tenke i fagterminologi og forsere prosessen. Materialet ble gjennomlest på nytt med fokus på hva informantene faktisk formidlet, sett fra fugleperspektiv.

Etter ny gjennomlesning fremkom ni foreløpige temaer som jeg ga midlertidige navn: kommunikasjon, egen barndom og oppvekst, se eget mønster, tid, åpenhet/mottakelighet, selvbevissthet, se partner på en annen måte, følelser og nærhet.

Temaene representerer et første og intuitivt steg i organiseringen av materialet, som mulige svar på problemstillingen, før videre utvikling gjennom systematisk refleksjon og tolkning (Malterud, 2017, s. 101).

### **3.6.3 Meningsbærende enheter – fra foreløpige temaer til koder og sortering**

I andre analysetrinn forsøkte jeg å organisere den delen av materialet som skulle studeres nærmere, og la resten til side. Denne filtreringen er annerledes enn Giorgis analysemetode, som tar for seg hele materialet (Malterud, 2017, s. 101).



I følge Malterud er det en fordel å gjennomføre dette trinnet sammen med en annen, for å skape et analytisk rom med flere nyanser (Malterud, 2017, s. 100). En kollega leste gjennom intervjuene, som var anonymiserte for å ivareta kravet om konfidensialitet. Etter denne prosessen kom jeg frem til fem reviderte foreløpige temaer som kunne tenkes å belyse problemstillingen, og danne grunnlag for kodegrupper. Kodegruppene representerer mine foreløpige ideer om ulike sider av problemstillingen, og disse var:

- Kommunikasjon
- Egen forhistorie
- Samspillsmønstre
- Selvrefleksivitet
- Nærhet

Deretter startet kodingsarbeidet. Koding er ifølge Malterud å gjennomgå materialet linje for linje, å identifisere meningsbærende enheter. Arbeidet tar sikte på å identifisere og sortere alle meningsbærende enheter i teksten (Malterud, 2017, s. 101). Enhetene var korte og lange, og ikke avgrenset i form av tradisjonelle språkelementer som setninger eller replikker.

Dette arbeidet ble gjort ved å lage en tabell på datamaskinen (se eksempel i vedlegg 4). Jeg ga de ulike kodegruppene farger, som da gikk igjen i de meningsbærende enhetene i teksten i transkripsjonene. Slik fikk jeg oversikt over hva de ulike informantene sa om samme kodegruppe. Jeg erfarte at flere av temaene overlappet etter hvert som materialet ga meg innspill og ideer. Malterud vektlegger at det er en forutsetning å arbeide fleksibelt i dette trinn. Kodegruppene ble utviklet og fortløpende justert i samsvar med det empirien viste (Malterud, 2017, s. 102 og 103).

Jeg forsøkte å jobbe induktivt, og være meg bevisst hvilken logikk jeg fulgte. Jeg hadde problemstillingen foran meg og spurte meg selv fortløpende «Hva er det de sier noe om?». Innholdet i kodegruppene skal etter hvert danne grunnlag for beskrivelser av ulike sider ved parforholdet, som på en eller annen måte har noe til felles.

Jeg endte opp med tre kodegrupper:

- Kommunikasjon og følelser
- Bevissthet om eget samspillsmønster i parforholdet

- En kontinuerlig selvrefleksiv prosess.

Jeg jobbet aktivt med tabellen og flyttet de meningsbærende enhetene frem og tilbake ut fra justering av kodegruppene. Parallelt med dette opprettet jeg en prosjektlogg for å følge prosessen i retrospekt, og synliggjøre mine fortløpende refleksjoner og valg.

#### **3.6.4 Kondensering – fra koder til mening**

Nå forelå tre kodegrupper med sorterte meningsbærende enheter. I tredje analysetrinn skal denne informasjonen abstraheres ved at de meningsbærende enhetene identifiseres og kodes. Mening skal systematisk hentes ut ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som er kodet sammen.

Jeg startet med kodegruppen “Kommunikasjon og følelser” som inneholdt et rikt og relevant materiale. Jeg fortsatte å sortere tekst som beskrev forskjellige meningsaspekter innen denne kodegruppen, inn i tabellen. Jeg fortsatte på samme måte med de andre kodegruppene og kom frem til to og tre ulike subgrupper innenfor hver av kodegruppene (Malterud, 2017, s. 105-106).

For å skape rom for flere tolkninger og mulige tilnærminger ble dette arbeidet drøftet med veileder. Også på dette trinnet ble kodegruppene justert etter hvert som subgruppene ga ny innsikt i hva data best kunne fortelle noe om. Teksten ble tolket i lys av mitt faglige ståsted og perspektiv, med sikte på å belyse prosjektets problemstilling (Malterud, 2017, s. 106-108).

Malterud fremhever at et spesielt metodisk grep i STC er å lage et kondensat – kunstig sitat. Kondensatet skal utgjøre en sum av deltakernes stemmer om det fenomenet akkurat denne subgruppen forteller noe om. Jeg gjennomgikk hver eneste meningsbærende enhet i subgruppene, og tok stilling til om den skulle inngå i kondensatet. Dette sett opp mot om den er relevant for problemstillingen ut fra de hovedmønstrene som til nå er utviklet, eller om den passer bedre i noen av de andre kodegruppene eller subgruppene (Malterud, 2017, s. 107).

Et eksempel på kondensat fra subgruppen «Refleksjoner rundt følelser»:

«Det har vært helt banebrytende å lære om alle disse følelsene, og at de kan hjelpe oss med noe. Det er en menneskelig ting som man ikke må kjempe imot. Man kan få kortere lunte av å ikke kjenne på følelsene. Nå klarer jeg i større grad å skille mellom de ulike følelsene, og hvilken følelse som ligger i bunnen og styrer. Det å bli kjent med egne følelser gjør at man kan tørre å si noe om det, vi trenger ikke gjette oss frem til hverandres følelser. Dette har ført til at jeg i større grad holder meg innenfor toleransevinduet.

Det har blitt tydelig for meg hvor lite vår generasjon har lært om følelser, og for en gullgruve det er. Det å gå inn i følelsene og ta en realrunde, i stedet for å ta noen fysiske grep og fjerne seg fra situasjonen».

Teksten bærer i seg summen av hva deltakerne har fortalt innenfor denne subgruppen. Deretter velges et gullsitat som best mulig illustrerer det abstraherte innholdet:

«Det har ikke vært så mye småkjekling. Det kan handle om at når jeg har en frustrasjon blir jeg møtt på en annen måte enn tidligere. At de fem fjærene aldri blir til høna fordi det er noen der og validerer følelsene mine».

### **3.6.5 Syntese – fra kondensering til beskrivelser, begreper og resultater**

I det fjerde analysetrinn skal teksten rekontekstualiseres, bitene settes sammen igjen. Kondensatene brukes til å lage en analytisk tekst for hver subgruppe og kodegruppe, som utgjør et utvalgt og relevant aspekt av hvert av hovedfunnene. Også her skal et gullsitat konkretisere hovedfunnene, og fungere som fargerike og typiske eksempler for funnene. Jeg gjennomgår derfor gullsitatene i forrige analysetrinn for å se om de fortsatt representerer en dekkende illustrasjon (Malterud, 2017, s. 108-109). Dette skal formidles slik at det gir en gyldig beskrivelse av den sammenhengen det er hentet fra, samtidig som jeg skal ta ansvar for min rolle som fortolker. Malterud vektlegger at man skal være lojal mot informantens stemmer, og gi leseren innsikt og tillit (Malterud, 2017, s. 108). Jeg gjennomgikk derfor lydopptakene og transkripsjonene flere ganger for å ivareta dette. Gjennom dette arbeidet, og i samtaler med veileder, opplevde jeg at det utviklet seg hermeneutiske sirkler som skapte ny forståelse av tekstene.

Funnene løftes opp i en kategori som presenterer empirien. På bakgrunn av intervjuene rammet jeg inn tre kategorier:

- Oppvåkning
- En utvidelse av parets narrativ
- Å skape felles mening

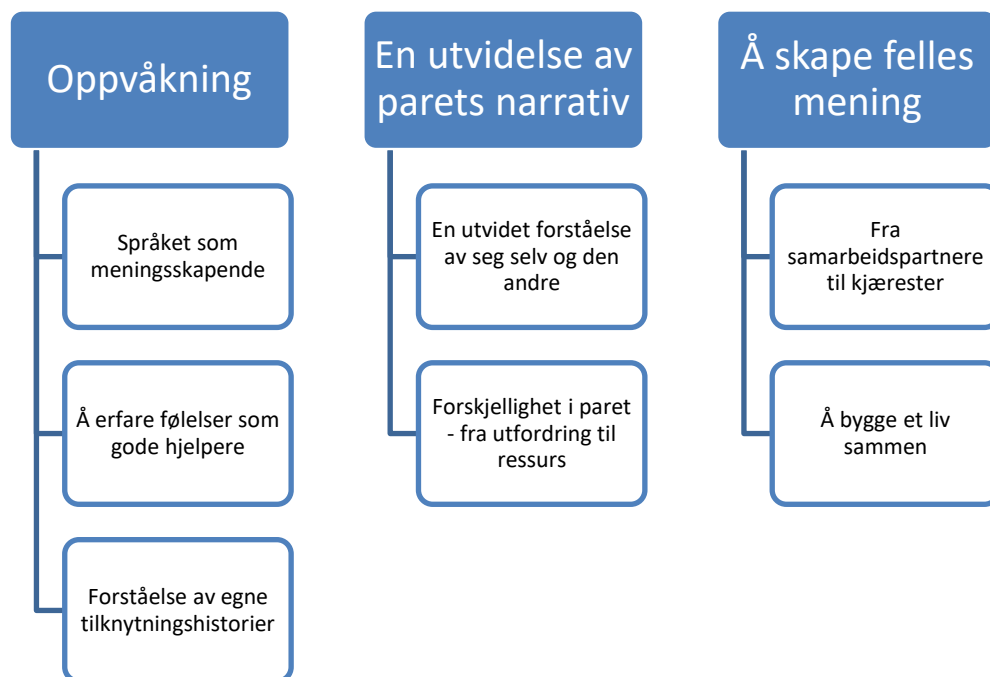
For å validere funnene så jeg de analytiske tekstene og navnene på resultatkategoriene opp mot sammenhengen de ble hentet ut fra i materialet. Jeg opplevde at rekontekstualiseringen samstemte godt med det helhetlige empiriske materialet (Malterud, 2017, s. 110). Det er derfor rimelig å anta at deltakerne selv vil kjenne seg igjen i de analytiske tekstene. I den hermeneutiske forståelsen vil dette være en måte å prøve delene i forhold til helheten.

## 4 Presentasjon av funn

### 4.1 Innledning

I kapitlet presenteres innledningsvis en kort oversikt over studiens funn, før presentasjon av informantene. Dernext gjennomgås resultatene etter analyse av datamaterialet basert på systematisk tekstkondensering, modifisert av Malterud (2017). Enkelte sitater er redigert ned på grunn av anonymitet og leservennlighet. Utdrag av lengre resonnement er markert med (...), dersom noe er redigert ned.

Funnene vil bli presentert med utgangspunkt i følgende figur:



Figur 1: Oversikt over funn

### 4.2 Presentasjon av informantene

#### Mia og Henrik

Mia og Henrik er 38 og 35 år. Mia har to særkullsbarn, gutter på 12 og 9 år. De har ett felles barn, en gutt på 5 år. Mia og de to eldste guttene har diagnosen ADHD. Begge guttene er

medisinerte. Mia og Henrik har gjennomført PMTO foreldreveiledningskurs tidligere og eldste gutten har gått til samtaleterapi.

De meldte seg selv på EFST, da gutten på ni år viste vansker med å regulere sterke følelsesuttrykk og uro. De hadde ingen forventninger til kurset, annet enn at ingenting skulle være uprøvd. De beskrev en hverdag som var uutholdelig, med roping, hyl og skrik. Hun uttalte «*Vi trivdes ikke hjemme rett og slett*».

### **Vivi og Pål**

Vivi og Pål har to jenter på 19 og 20 år. Yngste avsluttet videregående 2022 og bor fortsatt hjemme. Eldste studerer i utlandet, og har nylig åpnet seg om en opplevelse av kjønnsinkongruens. Yngste barn har tidligere gått i et behandlingsforløp ved BUP grunnet spiseforstyrrelse. De meldte seg på kurs etter å ha fått informasjon fra behandler ved BUP. De beskrev tilbudet om kurs som et tilsvarende på deres rop om hjelp. Vivi formidlet at «*Vi følte at det var vanskelig hvordan vi skulle bidra inn eller støtte henne, vi var veldig på leit på hvordan vi best mulig kunne være en ressurs for henne*».

Paret har ikke mottatt annen form for oppfølging tidligere.

### **Inga og Jan**

Inga og Jan er 42 og 38 år. De har to jenter på 8 og 5 år. De beskriver seg som en utradisjonell familie med tanke på at de har utradisjonelle og kreative jobber med variert arbeidstid.

Inga og Jan tok selv kontakt med hjelpeapparatet, da deres eldste barn strevde med sterke følelsesuttrykk og en stri vilje som både var vanskelig for dem å forstå og møte. De mottok en del motstridende råd fra bekjente, og kjente på behovet for en felles måte å møte datteren på.

Både Inga og Jan hadde tidligere gått til individuell oppfølging hos hver deres gestalt-terapeut, og beskrev stor nytte. Jan beskrev: «*Jeg opplevde at mye av det gikk i hverandre (det faglige innholdet i individuell oppfølging og kurset). Jeg tror det hjalp oss mye, at det var som en reise vi hadde begynt på litt allerede*».

## Helga og Simon

Helga og Simon er begge 32 år. Han kommer fra et land i sør-øst-Europa, hun er norsk. De har fire barn; jente 14 år, gutt 11 år, jente 10 år og jente 4 år. De to eldste barna bor i fosterhjem. Barnet på 10 år bodde to år i fosterhjem før hun flyttet hjem til biologiske foreldre igjen.

Helga og Simon har opp gjennom årene gjennomført COS-P, PMTO og Tuning into teens. De beskriver å ha gjort alt for at hjemmesituasjonen skulle bli bedre. De forteller at de begge har hatt en tøff oppvekst som har påvirket deres relasjonelle fungering, spesielt følelshåndtering har vært vanskelig for dem. I tillegg beskriver de utfordringer med å håndtere kulturelle forskjeller med tanke på barneoppdragelse.

De tok selv kontakt med BUP etter at barnet deres på 10 år flyttet hjem igjen, da hun strevde med å håndtere følelsene sine. Helga beskrev *«Etter at hun flyttet hjem er det mye som skal bearbeides. Så derfor var vi på kurset for å hjelpe henne å bli kjent med sine egne følelser igjen»*.

## 4.3 Oppvåkning

Kategorien oppvåkning handler om hvordan parene har blitt oppmerksom på noe nytt. De forteller om betydningen av å utvikle et felles språk som har bidratt til økt forståelse og meningsdannelse, en økt følelsesbevissthet og forståelse av egne tilknytningshistorier.

### 4.3.1 Språket som meningsskapende

Parene beskrev å ha fått tilført ord og begreper som de kunne ta inn i dagligspråket for å ta opp behov det tidligere hadde vært vanskelig å sette ord på. Alle parene trakk frem at de hadde utviklet et felles meningsinnhold til begrepet validering, som betyr å anerkjenne den andres følelser. De hadde fått øvd på det, og erfart hva dette ville si i praksis. Gjennom å sette ord på behovet for validering, hadde de nå utviklet en gjensidig forståelse av hva den andre har behov for, i tillegg til at de har fått en inngang til å gjøre det.

«Da kan vi i en litt flåsete tone si: Nå trenger jeg at du validerer følelsene mine. I en flåsete tone, men det har selvfølgelig en alvorlig resonans» (Vivi).

Det har gitt mot og åpnet opp for å tematisere følelser som de ikke er så stolte av, som er pinlige å innrømme og som kan vekke skam. De opplevde å ha fått et felles språk som bidrar til en ærligere kommunikasjon, som bidrar til å skape mer mening både om seg selv og den andre.

«Vi snakker sammen på en ærligere måte. Mye mer direkte på en bra måte. Det er mer det det egentlig handler om, og ikke alt mulig annet. Vi har fått en annen måte å hjelpe hverandre på» (Jan).

Jeg forstår dette som at parene har utviklet et felles språk som bidrar til å skape mening både relasjonelt og emosjonelt. Jan beskrev det som å ha fått en snarvei til meningsdanning.

«Det er en stor forskjell at vi nå kan snakke om det som faktisk skjer i stedet for å bruke tid på å krangle om en kopp som sto feil. Det er jo aldri den lille tingen som er problemet. Hvis det begynner sånn nå, er det som vi har fått en liten snarvei.

Innimellom holder det å bare kunne fortelle akkurat hva som skjer» (Jan).

Parene beskrev at de har fått verktøy som bidrar til at de lytter mer til følelsene i det som blir uttrykt, ikke bare det praktiske. Dette kan forstås som at informantene viser en økt grad av emosjonell inntoning overfor hverandre, og kan bidra til samtaler med dypere meningsinnhold og dermed en opplevelse av å bli forstått på en annen måte.

«Vi snakker kanskje litt mer om følelser nå enn vi gjorde før. Vi snakker liksom litt dypere når vi snakker. Det blir ikke så overflatisk» (Helga).

Simon fortalte at han hørte etter noe annet i samtale med partner. Tidligere hørte han bare det praktiske i ordene som ble fortalt, og han sluttet å høre etter. Slik jeg oppfatter det, har parene fått tilført mer meningsinnhold i ordene de bruker, og dermed ledes oppmerksomheten mer til partners *opplevelse* av situasjonen.

«Noen ganger når jeg hentet henne (partner) på jobb, så omhandlet all prat om hennes jobbsituasjon. Jeg kjørte bil og – «Ja, hm, okei». Jeg husket ingenting av hva hun hadde fortalt om jobben sin. Men nå lytter jeg etter hva hun sier, og blir mer opptatt av de punktene hvor hun sier hvordan hun selv har det» (Simon).



Ett av parene beskrev at de gjennom å bygge kunnskap sammen, også utviklet et felles språk. Vivi og Pål fortalte om å bruke tid på å snakke sammen om datterens utfordringer i relasjon til metode og ting de lærte om på kurset. Dette medførte en større forståelse av hva datteren hadde behov for, samtidig som det ga økt forståelse og mening til partnerens reaksjonsmåter.

«Jeg tror kanskje det bidro til at vi involverte hverandre mer, når vi hadde opplevelser med datteren vår. Vi drøftet det mer ... og ja, lette etter støtte, var det rett, det var veldig utfordrende å møte henne (datteren) på følelsen fordi det strittet så kolossalt imot» (Vivi).

Flere av parene fortalte om færre konflikter. De konfliktene som oppsto, løste seg tidligere. De forklarte at de hadde opparbeidet seg en tillit til at de kunne snakke sammen om det som var vanskelig, og ikke «feie det under teppet». Dette førte igjen til at problemer som tidligere kunne utvikle seg til en krangel ikke fikk eskalere og ta plass.

«Vi har kanskje vært flinkere til å løfte blikket litt. Det som kunne skape problemer tidligere er ikke så viktig lenger. Man tar ikke alle fightene som man tok tidligere» (Pål).

Mia og Henrik fortalte om en hverdag preget av mye aktivitet og støy. De beskrev den non-verbale kommunikasjonen som mer fremtredende enn den verbale.

«Ja, vi er mer på handling enn på verbal kommunikasjon. Vi er blitt bedre der ved at den ene demper den andre på en måte ... så man kommer ikke dit ... eks. han blir sint, så kan jeg roe det ned i stedet for å hive meg på og motsatt» (Mia).

De trakk frem betydningen av validering av barna, og benytter det verbale språket mer overfor barna enn hverandre. Mia sier: «Å bli møtt på følelsen har mye bedre effekt enn kjeft».

### 4.3.2 Å erfare følelser som gode hjelpere

Nesten alle informantene fortalte om effekten av å bli kjent med egne følelser, og gjennom dette i større grad regulerte følelsene. Dette førte igjen til en erfaring med å lettere forstå den andres følelser.

«Det har vært helt banebrytende å lære om alle disse følelsene, og at de kan hjelpe oss med noe. Det er en menneskelig ting som man ikke må kjempe imot. Man kan få kortere lunte av å ikke kjenne på følelsene. Nå klarer jeg i større grad å skille mellom de ulike følelsene, og hvilken følelse som ligger i bunnen og styrer» (Inga).

Informantene snakket også om betydningen av å bli møtt på følelsen eller opplevelsen, fremfor å komme med en praktisk løsning. De beskrev viktigheten av å anerkjenne det den andre står i og føler, og slå seg til ro med at det er det den andre har behov for.

«Når jeg har en dårlig dag trenger jeg ikke at mannen min kommer med alle løsningene, jeg vil bare at han skal høre på meg. Den største oppvåkningen for meg var å erkjenne at datteren min har det akkurat som meg. Vi har vært veldig i løsningsmodus» (Vivi).

Flere av informantene beskrev at de har blitt bevisst på hvilken følelse som er styrende. De har lært på kurset at den primære følelsen er den som dukker opp først, men den kan ofte kamufleres ved å vise en sekundær følelse. Den primære følelsen kamufleres gjerne, da den kan være vond å forholde seg til og utløse en sårbarhet i oss.

«Jeg har ikke vært flink nok til å dele følelsene mine. Det kan forklare mine oppførsler overfor henne, eller at jeg kanskje kan være litt knapp, for å si det sånn» (Pål).

En av informantene i det ene paret beskrev ingen endringer med tanke på forståelse av egne eller partners følelser. Både partner og han selv opplevde imidlertid at han var blitt mer tålmodig overfor barna. Den andre av informantene i samme paret, beskrev en økt bevissthet om egne følelser, men at de fremdeles kunne komme i veien og være vanskelige å regulere.

Noen av informantene sa at de nå kunne tillate seg å kjenne på følelser som skam, sjalusi og misunnelse, og erkjenne at disse følelsene er like valide og viktige som en positiv følelse. Jeg tolker dette som at de i større grad validerer seg selv og anerkjenner egne følelser. Når utfordringen med at egne følelser kommer i veien tematiseres, tar en av informantene til tårene og uttrykker:

«Ja, jeg tror det er det jeg reagerer på, for kanskje er det litt sånn enda. Jeg må enda bli flinkere. Men, det er blitt mye bedre».

Utsagnet kan tolkes som at hun tillater seg å ta frem, og sette ord på egen opplevelse av tilkortkommenhet og følelsene dette vekker.

Flere av informantene fortalte at de hadde fått økt følelsesbevissthet, som igjen bidro til økt følelsesregulering og påvirket samspillet mellom dem. En informant uttrykker:

«... det har ikke vært så mye småkjekling ... kan det også handle om at når jeg har en frustrasjon blir jeg møtt på en annen måte enn tidligere. At de fem fjærene aldri blir til høna fordi det er noen der å validerer følelsene mine ...» (Vivi).

Flere av informantene beskrev at de hadde fått en bevissthet om hvor lite kunnskap de hadde om følelser, samt hvor lite oppmerksomme de hadde vært på følelsene som ligger til grunn for våre reaksjoner og handlinger. En av informantene beskrev at det å bli klar over dette var som å finne en gullgruve.

«Det blir veldig tydelig for meg hvor lite vi i vår generasjon kan om følelser, og for en gullgruve det er» (Inga).

«Bevisstheten om at vi pakker slike problemer inn i noe. Jeg skal erkjenne at vi er vokst opp i en tradisjon hvor vi lett pakker ting inn i kakao og vafler» (Vivi).

Vivi fortalte også om effekten av å ta mot til seg å snakke om følelsene som dukker opp, fremfor å ta noen fysiske grep og fjerne seg fra situasjonen.

«Da tenker man intuitivt at dialog rundt dette hadde vært tingen i stedet for å gjøre noen fysiske grep for å fjerne seg fra situasjonen ... og ikke orke ta tak i det. Det å gå

inn i følelsene og ta en real runde rundt det. Det har dukket opp som noe man burde gjort for lenge siden» (Vivi).

#### **4.3.3 Forståelse av egne tilknytningshistorier**

Alle informantene beskrev at de gjennom ulike øvelser på kurset var blitt bevisste på hvordan deres egen forhistorie og oppvekst hadde bidratt til deres emosjonelle- og relasjonelle utvikling. Dyremodellene, som fordrer refleksjon knyttet til vår emosjonelle stil og den omsorgsstilen vi viser overfor barna våre, ga informantene økt forståelse for egne intuitive «verktøy» å reagere ut ifra.

«Hvordan du er oppdratt og har lært å takle følelser er noe du bærer med deg. Du bærer med deg som barn og ung voksen, men du bærer det også med deg som forelder. Det er jo en tendens til å repetere det du på et litt sånn skurret vis tenker at ... men det fungerer jo ... uten at du nødvendigvis ser sammenhengene» (Vivi).

Det ble skapt en nysgjerrighet knyttet til hvordan de selv hadde opplevd å bli møtt i oppveksten. Flere av informantene beskrev å ha fått en vekker med tanke på egen barndom, mens noen var mer kjent med dette.

«Ja, også innsikt i hvor det skorter ... eller hvilke utfordringer vi har stått i i oppveksten som har bidratt til de vi er og har gitt oss verktøy vi intuitivt reagerer ut ifra. Mye av den vi er skyldes oppveksten vår og foreldrene våre. Så er det jo oppstått en del problemer hvor ... som har med våre foreldre å gjøre» (Vivi).

Informantene beskrev lærerike erfaringer med refleksjon over hva de selv hadde hatt behov for som barn. De ble oppmerksomme på hvordan egne følelsessår hadde bidratt til utviklingen av egen tilknytningsstil og eventuell sårbarhet. Dette bidro igjen til en utvidet forståelse av egne foreldre og seg selv.

«For meg var det minst like viktig at vi snakket om hvordan våre foreldre var. Og at jeg kunne ... hun minte meg ... det var nesten som jeg satt i den stolen selv på en måte i det stolarbeidet. Når jeg var liten ... wow, just ja, sånn var det når jeg var liten, da følte jeg meg sånn. Hvordan vil man da være videre?» (Inga).

Noen av informantene beskrev en økt oppmerksomhet på det relasjonelle samspillet i nære relasjoner. Pål ble opptatt av forholdet mellom besteforeldre og barnebarn, og fortalte om en ny forståelse.

«Da ser man at de samme problemene som mor hadde i sin barndom dukker opp i relasjonen mellom barnebarn og bestemor. Det er sånn sett en vekker i forhold til egen barndom» (Pål).

Både Pål og Jan sine beskrivelser kan forstås som at det kan utvikles dysfunksjonelle samhandlingsmønstre, som kan prege tilknytningsatferd og våre relasjonelle erfaringer. Disse risikeres å gjentas i generasjoner om man ikke er bevisst disse mønstrene.

«På den måten kan vi si at Inga er veldig lik sine foreldre og jeg er veldig lik mine. Vi har jo sett at de kan forsterke hverandre, noe vi også kan om vi fortsetter å blusse opp overalt. Så fortsetter jeg å holde igjen mer og mer» (Jan).

Ett av parene beskrev at de begge hadde hatt en god og trygg oppvekst. De hadde erfaringer med å bli møtt på en respektfull måte, selv om det nesten ikke var snakket om følelser. Denne erfaringen formet igjen samspillet mellom dem:

«Vi er vokst opp med å bli respektert og møtt. Kardemommeloven. Man skal ikke plage andre, man skal være grei og snill, og for øvrig kan du gjøre som du vil. Man skal behandle andre som man selv vil bli behandlet. Tror kanskje dette er noe som har vært der, en bagasje vi har. Man er ganske klar på hva som gjør at man føler seg mindre bra.».

#### **4.4 En utvidelse av parets narrativ**

Kategorien handler om parenes fortellinger om betydningen av å forstå seg selv, for å kunne forstå den andre. De beskriver at dette igjen har ført til en ny fortelling om dem som par, hvor forskjellighet også kan ses på som en ressurs.

#### 4.4.1 En utvidet forståelse av seg selv og den andre

Alle parene snakket om betydningen av å være motivert for deltakelse på kurs, erkjenne eget forbedringspotensial, samt være åpen for endring.

«Det er viktig at man er villig til å lære på kurset. Hvis ikke vil man ikke ha utbytte av det. Man må ha et åpent sinn når man går inn i det» (Helga).

Noen trakk også frem viktigheten av å være klar for å jobbe med egen endring, og at dette kan være utfordrende.

«Jeg tenker det kan være det vanskeligste noen ganger, å begynne å åpne den døra litt på en måte. Men for at det skulle skje måtte vi på en måte bli ærlig med oss selv først, hvis ikke har man ikke noe å hente ektheten ut fra. Straks vi kunne det er det lettere å være ærlige om det som egentlig skjer» (Jan).

Flere av parene fortalte at noen av temaene i kurset kunne vekke skam over noe som tidligere var gjort eller sagt. En respons kunne være å stenge av for å beskytte seg selv mot vanskelige følelser. Ved å åpne opp, utviklet det seg en trygghet i forhold til det å tørre å innrømme egne svakheter. Dette bidro til en raushet og forståelse som parene kunne ta med seg inn i hverdagen.

«Jeg tenker jo før at man kanskje skammer seg så mye over å ha gjort noe dumt eller feil at du nekter å ta det inn. Vi klarer å åpne den døra, og ser at vi er trygge nok på hverandre til å si at dette ble dumt, og så går det bra» (Inga).

Åpenheten ble av noen beskrevet som en vei inn å evaluere seg selv og bli mer bevisst på egne følelser og reaksjoner.

«Jeg reagerte alltid på følelsene mine, eller jeg trodde det var sånn følelsene var, at det var følelsene som reagerte, men jeg har skjønt at det er følelsen som kommer og jeg reagerer. Men bare det å kunne bli kjent med det, slik at det blir et valg i stedet for at det er sånn man ER, at man bare blir styrt sånn uten å tenke over det» (Inga).

De beskrev også at gjennom denne jobben utviklet de en tydeligere bevissthet knyttet til hva som var deres egne følelser og reaksjoner og hva som var andres.

«Jeg synes generelt dette med at man må skille mellom hva er mitt og hva som er ditt i en situasjon. Det blir den valideringen igjen» (Mia).

Inga fortalte at det å få en utvidet forståelse av seg selv har ført til at hun tar mer ansvar for egne handlinger.

«Jeg føler jeg tar mer ansvar for mine handlinger. At før var det litt sånn.. det er sånn jeg er ... altså mammaen min er helt lik. Nå prøver jeg å ta mer ansvar for de følefellene» (Inga).

Slik jeg forstår Inga opplevde hun tidligere å være litt prisgitt den hun *er*, og dermed fikk et begrenset handlingsrom. Gjennom en utvidet forståelse av seg selv fikk hun synliggjort flere valg og handlingsalternativer.

Informantene fortalte at en utvidet forståelse av seg selv åpnet opp for å forstå partners følelser og reaksjoner, og noen av øvelsene i kurset fungerte som en øyeåpner for dem.

Vivi forteller: «Man skulle skrive et brev til noen som hadde enten såret oss eller som hadde gjort noe skjellsettende rent følelsesmessig tidlig. Det gjorde at jeg har blitt bedre kjent med Pål».

Helga beskriver også at gjennom å bli mer kjent med hva som ligger bak partnerens reaksjoner, blir det lettere å forstå og møte reaksjonene. Tidligere kunne humørsvingninger fremstå som uforståelige og plagsomme.

«Jeg merker at hver gang faren ringer, får jeg større forståelse for at humøret hans endres. Vi har snakket om hvordan han hadde det som barn, men det er noe annet når han sier; «dette var noe jeg trengte fra pappaen min» Altså ... det blir mer følelser i det, i stedet for at det her er fysisk. Dette har skjedd. Med en gang det er mer følelser i det forstår man mer av det. Det var veldig fint da» (Helga).

Flere av informantene trakk spesielt frem gjennomgangen av følefeller og dyre-modellen.

«Det å gå gjennom dyremodellen ble en aha-opplevelse. Jeg ble bevisst på mine strategier, jeg baner vei og tar kontrollen» (Helga).

Øvelsene til sammen beskrives å ha skapt en grunnleggende forståelse av et handlingsrepertoar som gir mening ut fra den nye forståelsen.

«Aha, men nå gir det mening. Da er det som at da er det rom for det allerede, vi trenger ikke gå gjennom hele begrunnelsen hver gang, men man vet at det er en logikk bak det (latter) man slipper å tenke at den andre er helt merkelig og irrasjonell» (Inga).

Jan forteller om effekten av å bli bevisst på at mange av våre reaksjoner går på automatikk.

«Straks jeg forstod at jeg hadde ting som gikk helt på automatikk så var det mye lettere å se det hos andre også, uten å dømme. Det er mye lettere å forstå det når du har vært gjennom noe av det selv» (Jan).

Alle informantene har satt ord på at de kontinuerlig må jobbe med egne reaksjonsmåter for ikke å falle tilbake til gamle reaksjonsmønstre.

«En ting er å lese om det, og si at sånn er jeg, men det er noe helt annet å stå i situasjonen og kjenne ... Nå skjer det. Det er jo på en måte det første, og så det neste er å klare å stoppe opp og bryte og gjøre noe annet enn det man alltid gjør. Jeg må fortsatt være med og ikke la det gå på autopilot, det er en bevisst handling» (Jan).

#### **4.4.2 Forskjellighet i paret – fra utfordring til ressurs**

Alle informantene var opptatt av forskjellighet i paret. Alt fra kulturelle forskjeller til ulike personlighetstrekk. De beskrev forskjelligheten som en utfordring, men etter deltakelse på kurs får jeg inntrykk av at de ser på dette med nye øyne.

Inga og Jan fortalte innledningsvis i intervjuet at de var svært forskjellige som mennesker. Etter hvert som samtalen forløp kom det frem at de hadde reflektert godt over hva noe av denne forskjelligheten kunne handle om.

«Vi har snakket mye om det at vi hele tiden har tenkt at vi er så forskjellige. Det er vi jo utad. Men etter hvert som vi har jobbet med de tingene her, har vi kommet frem til at vi er veldig like. Det er følelshåndtering som har vært problemet, men vi har gjort det på helt forskjellig måte» (Jan).



De beskrev hvordan det å tenke annerledes om forskjellighet har bidratt til større handlingsrom. De opplever det mer håndgripelig å forholde seg til at de håndterer følelser forskjellig, og dermed kan forskjelligheten bidra til at de utfyller hverandre.

«For å forklare forskjellene (...) du klarer å se med en gang om hun er sint, lei seg eller hva som helst. (...) Så du har vært mer sånn, blåse opp og bli veldig sint på grunn av følelser. Og jeg har bare vært den som har stengt det inne. (...) Alt skal prosesseres i den logiske hjernen først, og så kan vi velge om noe skal sive ut eller ikke. Vi har hatt helt forskjellige måter å håndtere store følelser på. Men igjen har vi lært at det i visse situasjoner også kan være vår styrke på en måte» (Jan).

Helga og Simon har med seg traumatiske erfaringer fra tidlig oppvekst og barndom. De formidlet en bevissthet om hvordan deres tidlige og automatiserte handlingsrepertoar ikke lenger er en tilpasset reaksjon i ny kontekst og i et familieliv. Reaksjoner som tidligere var adaptive i en annen kontekst er ikke lenger det.

«Ja, på han ser du følelsene på yttersiden, man ser ikke de innerste følelsene. Hos meg så sier jeg følelsene med ord, men viser de ikke» (Helga).

De beskrev det som en ressurs å få kjennskap til forskjellene, da de kan nyttiggjøre seg den enkeltes egenskaper og styrker mer tilpasset situasjonen.

«Vi er veldig ulike, men det viser jo at vi har forskjellige styrker. Det han er veldig flink på kan jeg «Vær så god». Så kan jeg ta den biten her ... så det blir man mer obs på» (Helga).

Alle parene beskrev en erkjennelse av at problemer ikke nødvendigvis trenger å møtes med en løsning. Noen ganger er det nok å lytte, validere og være emosjonelt og fysisk tilgjengelig. Vivi oppsummerer:

«Han har fått en forståelse av at det er viktig å gå inn i og viktig å stå i det og forstå det. Og det er ikke nødvendigvis sånn at vi må ha en løsning på problemet, men det å bare være der og vise at jeg ser deg, står bak deg, det her skal gå bare godt».

Hun legger til at hun gjennom den endringen hun har opplevd i deres samspill, i større grad setter pris på deres forskjellighet.

«Jeg tror det handler om hvordan man er som menneske også. Pål er en person som vil løse ting rent praktisk. Det er forfriskende at han tar problemet med roten og fikser det nå» (Vivi).

I tillegg er parene blitt oppmerksomme på deres grunnleggende forskjellige personlighetstrekk, som ofte vil manifestere seg som varige forskjeller. Helga og Simon forteller også om hvordan sterkt forankrede kulturelle forskjeller påvirker deres forståelse av verden.

«Etter hvert som vi har lært om alt hva vi har erfart i livet, og av det vi har gått gjennom, har vi blitt bedre kjent med hverandre og forstår hverandre. Selv om det er kulturforskjeller» (Helga).

## **4.5 Å skape felles mening**

Kategorien omhandler parenes beskrivelser av hvordan de har opplevd å få et sterkere fellesskap, gjennom at «Vi'et» er blitt styrket. De forteller om en opplevelse av at de har gått fra å være kjærester til å bli samarbeidspartnere, til å bli kjærester igjen. Dette igjen har ført til en bevissthet om hvordan de sammen ønsker å ha det for å oppleve en meningsfull hverdag.

### **4.5.1 Fra samarbeidspartnere til kjærester**

Noen av parene fortalte at følelsene overfor partner endret seg positivt ettersom de erfarte at partner fikk en bedret emosjonell inntoning overfor barnet. De beskrev at partner viste større forståelse for barnets behov og dermed møtte barnet på en måte som bidro til utviklingsstøtte. Partner følte seg dermed trygg på at den andre forelderen ivaretok barnets behov. Parene beskrev at endringen i partner førte til at de opplevde å bli sterkere knyttet sammen, og at det var en tosomhet i den innsikten de ervervet. Slik jeg forstår beskrivelsene, frigjøres det emosjonell kapasitet og det utvikles varme følelser overfor partner.

«Det gjør noe med parforholdet også, for ser du barna dine godt er det lettere å se partner. Vi er mennesker, og den lærdommen du tar, tar du videre uansett. Vi var noen kranglefanter tidligere, så vi har kommet langt i ... ja» (Helga).

Noen av parene beskrev denne tosomheten som å være på lag. Selv om de kranglet kunne de kjenne at de hadde et felles ønske om å løse uenigheten som bidro til en tidligere løsning. Inga fortalte at hun fremdeles kunne opptre irrasjonelt til tider, men opplevde nå en forståelse fra partner som gjorde at hun kjente på et sterkt følelsesmessig bånd mellom dem.

«Det var sjelden jeg følte at du forstod meg før, mens det opplever jeg at du gjør nå. Selv om jeg kan være irrasjonell eller gjøre noen ting, så føler jeg alltid at du skjønner, eller har en forståelse for hvorfor jeg gjør som jeg gjør da» (Inga).

Alle parene beskrev at vi'et var blitt sterkere, og at det var det viktigste for dem. Gjennom deltakelse på kurset har de blitt bedre kjent med hverandre og står sterkere sammen.

Inga sier: «Det er ganske magisk å se hvordan vi klarer å ivareta hverandre og at det faktisk påvirker barna i større grad enn om vi bare hadde fokusert på barna».

De har gjort en erkjennelse av å ha utviklet en trygg grunnmur sammen. Vivi beskrev en opplevelse av at forholdet har landet.

«Jeg føler at vi veldig vet hvor vi har hverandre. Jeg vet at Pål plukker opp hvis det er noe, jeg kan stole på at han 100% stiller opp hvis det er noe. Gjennom kurset er vi blitt mer samstemt med tanke på hva den andre trenger» (Vivi).

Inga fortalte om en opplevelse av ekthet i parforholdet. Hvor de tidligere nærmest forholdt seg til hverandre som samarbeidspartnere rundt ivaretakelsen av barna, til å igjen ha utviklet et kjæresteforhold. Jeg oppfatter dette som å ha gått fra å være kjærester, til å bli samarbeidspartnere for å ivareta familiebedriften, til å bli kjærester igjen.

«Det kjennes som et forhold på en helt annen måte enn tidligere. Tidligere var vi bare samarbeidspartnere som kjeftet på hverandre. Det kjennes mer ekte ut på en måte. Som at hele forholdet ...at vi ...at alt er mer ekte ... det er et forhold rett og slett, ikke bare et samarbeid» (Inga).

#### 4.5.2 Å bygge et liv sammen

Parene fortalte at de etter kurset opplevde at de på ulike måter skapte en felles mening i samlivet deres. Det være seg gjennom hvordan de møter barna og setter grenser, hvordan de fordeler arbeidsoppgaver seg imellom og hva de gjør sammen.

Vivi og Pål beskrev hvordan de erfarte at ansvarsfordelingen mellom dem endret seg. Tidligere var det stort sett Vivi som fulgte opp barna på det emosjonelle plan. Pål kom ofte med praktiske løsninger og rutiner. De opplevde en endring ved at de bidro mer sammen både på det praktiske og emosjonelle plan.

«Arbeidsfordelingen i hverdagen måtte stokkes litt om på. Man måtte bidra litt mer sammen. Fordelte oppgavene mer mellom seg. Det er fint at man kan gjøre ting sammen, at man ikke bare splitter opp i mindre ting man gjør hver for seg» (Pål).

Pål beskrev at dette ga han en opplevelse av å være mer til stede og inkludert. Dette kan forstås som meningsskapende for både han selv og resten av familien. Han sier følgende:

«Etter kurset kan jeg oppfattes mer imøtekommende ... det å snakke om problemer og følelser. Det er mer rom for å kjenne på ubehaget, stå i det og prøve å være støttende i det som kommer frem» (Pål).

Flere av informantene beskrev en opplevelse av å være mer samstemte. Gjennom å utvikle forståelse for hverandre og skape en felles mening, kom de også hverandre mer i møte. Inga trakk spesielt frem grensesettingssituasjoner overfor barna. Hun kunne tidligere oppleve at hun gikk i forsvar, som kunne påvirke interaksjonen negativt. Etter kurset beskrev hun å stå tryggere i grensesettingssituasjoner.

«Tidligere måtte jeg forsvare meg begge veier (både overfor barna og partner). Mens nå er det aldri sånn jeg føler det, selv om jeg kan være irrasjonell eller gjøre noen ting. Så føler jeg alltid at du skjønner, eller har en forståelse for hvorfor jeg gjør som jeg gjør da» (Inga).

Jeg forstår dette som at grensene settes mer fleksibelt og gir mening i situasjonen.

De trakk alle frem det å være gode rollemodeller for barna sine med tanke på å vise barna at de kan uttrykke og snakke om følelser. Helga trakk frem en opplevelse av at dette påvirket hele familiedynamikken.

«Vi ser at hun ser på oss, at vi håndterer følelsene annerledes. Hun ser at jeg snakker om følelsene mine, som gjør at hun kan snakke om følelsene sine. Det å være gode rollemodeller, det har veldig mye å si. At det er lov å gi uttrykk for følelser, det er kjempeviktig. Og det er kjempebra for hele familiedynamikken» (Helga).

Mia og Henrik beskrev en hektisk hverdag som krevde mye av dem. De var opptatte av å få hverdagen til å gå rundt, og hadde en opplevelse av å være en bedrift, mer enn et par. Mia sa hun la merke til partners økte tålmodighet overfor barna, noe hun satte pris på. Hverdagen ble beskrevet som mye roligere, uten de store diskusjonene. Hun trakk frem betydningen av å legge til rette for både barna og partners behov gjennom handling.

«Sånn som hvordan man møter i situasjoner ... sånn som M. kommer hjem fra skolen, sint og frustrert – hvordan møter man det. Treng ikke begynne med leksene med en gang. Skjønne at han trenger tid. Man legger merke til mer ting, skjønner at han trenger tid» (Mia).

Hun var opptatt av at de ikke nødvendigvis uttrykker seg verbalt, men at de i praksis viser at man anerkjenner den andre. Jeg forstår dette som at de skaper en meningsfull hverdag, i tråd med opplevde behov.

«Man retter heller bare ... altså hvordan man ter seg etter hva man ser, uten å bruke ordene. Hvis jeg ser at han er sliten. Jeg ser du er sliten og lar være å mase. Sovne på sofa, får sove uten at minste skal vekke han. Det er en stor oppgave» (Mia).

Helga og Simon fortalte hvordan deres bevissthet har endret seg med tanke på hva de gjør sammen. De har bevisst benyttet aktivitet for å ivareta noe som kan være følelsesmessig vanskelig for datteren på 10 år, ved for eksempel å spille spill sammen.

«Ja, det var jo ikke sånn at Vi hadde behov for å spille Villkatten, men vi så at det ville gjøre at hun (10 åringen) ville føle seg inkludert og få det bedre. Alle hadde det kjempegøy, og hun får føle at hun er en del av familien. Hun sliter med å føle seg

utenfor, hun føler seg annerledes på grunn av at hun ikke kjenner på følelsene»  
(Helga).

Samtlige av parene fremsto som kunnskapsrike og reflekterte. De fortalte om krevende og intense prosesser knyttet til foreldrerollen, men også i utforskningen av seg selv som menneske. Betydningen av å rette søkelys på følelsene ble trukket frem, og verdsatt som noe nytt. Endring i fokus, fra praktiske forhold til følelsenes betydning for hver enkeltes opplevelse av situasjonen, ble trukket frem som betydningsfullt. Samtlige setter ord på at økt innsikt og kunnskap har bidratt til færre konflikter, sterkere fellesskap og bedret kommunikasjon i parforholdet. De presenterte funnene vil bli diskutert i neste kapittel.

## 5 Diskusjon

Diskusjonen hviler på mine konstruksjoner av informantenes fortellinger, preget av min forforståelse, sett i lys av tidligere presentert teori og relevant forskning. Presentasjonen er én av mange mulige konstruksjoner av denne empirien.

Kapitlet er delt inn i fire deler. Først oppsummeres det jeg har oppfattet som sirkulære bevegelser med bakgrunn i informantenes fortellinger. I de neste tre delene er det gjort et forsøk på å diskutere hvordan disse bevegelsene er vokst frem, gjensidig påvirker hverandre og kan bidra til å svare på problemstillingen og forskningsspørsmålene.

### 5.1 En innledning om sirkulære bevegelser

Å delta sammen på kurs som adresserer noe som angår familielivet, vil som oftest ha virkninger på forhold som kurset ikke nødvendigvis rettes mot. Påvirkninger skjer ikke lineært, og trolig heller ikke på samme måte hos hver enkelt i paret. Det er en hypotese at den ene i et par sjelden kan påvirkes uten at den andre også blir det. Av dette kan utledes at den enkeltes opplevelse av hendelser, informasjon og samvær på kurset, trolig vil skape sirkulære virkninger på parforholdet. Det sirkulære prinsipp er en av de grunnleggende idéer innenfor systemisk familieterapi. Våre erfaringer bidrar til hvordan vi oppfatter og tolker våre opplevelser, og opplevelsene våre bidrar til hva vi erfarer (Hårtveit & Jensen, 2004).

Flere av parene har deltatt på annen type foreldreveiledning tidligere, og tilbakemelder at de er usikre på akkurat hva som har skapt endringen de opplever. En hypotese kan være at et hvilket som helst kurs, hvor foreldre får delta sammen, kan påvirke parforholdet. Parene får anledning til å snakke sammen om oppvekst, barndom, hvordan de forstår sine barn og ulike preferanser i en ny kontekst. Kurset representerer et nytt system for paret, som kan skape en forstyrrelse paret må tilpasse seg ved en strukturendring. Parene blir opptatt av likheter, fellesskap og hekter seg på hverandre. Denne gjensidige påvirkningen kan medføre at de passer enda bedre sammen. Maturana kaller dette en strukturell kobling (Schjødts & Egeland, 1989, s. 71-72). På den annen side er det ikke grunnlag for å hevde at alle par vil reagere slik. For noen vil det ikke gjøre en forskjell med en slik utforskning, og for andre kunne det være kontraindisert og paret får det dårligere sammen.

Funnene i denne studien sammenfaller med tidligere kvalitativ forskning på EFST, hvor fokus imidlertid har vært foreldres opplevelser av effekt av kurset. Funnene i tidligere studier indikerer en sammenheng mellom økt forståelse og en aksept av foreldrenes egne og barnets følelser, og at det skapes sirkulære bevegelser. Foreldrene lærer nye ferdigheter som fører til at det utvikles selvtillit og handlefrihet, som igjen fører til at barnet møtes med aksept, og tillærte ferdigheter prøves ut på en kreativ måte (Bøyum og Stige, 2017, og Ansar et al., 2021). Funnene er interessante overført til denne studiens problemstilling og resultater. En mulig hypotese kan være at foreldre gjennom deltakelse på kurs blant annet får etablert en trygghet og tillit til partner, som fungerer som en forutsetning for å jobbe med smertefulle følelser. Av denne grunn utvides effekten av intervensjonene i kurset og skaper sirkulære bevegelser.

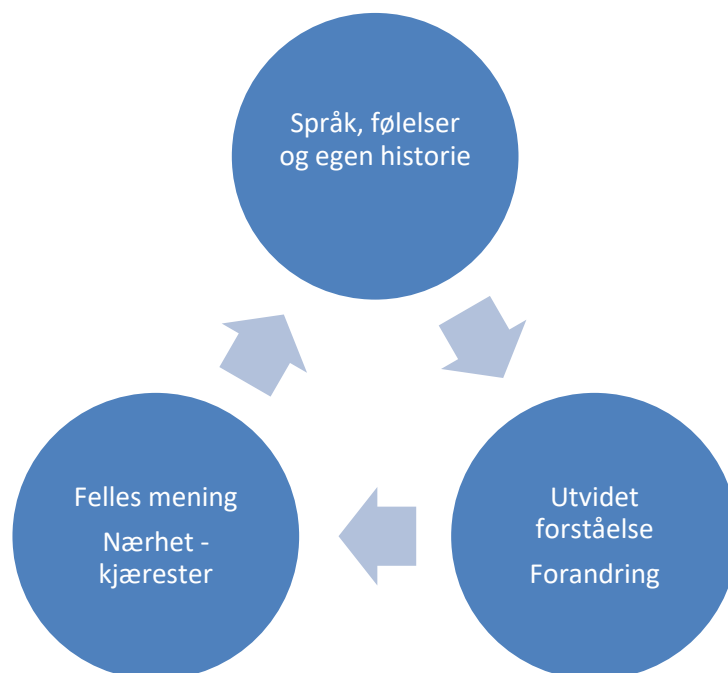
Gjennom analyseprosessen ble det etter hvert tydelig for meg at det var klare sammenhenger mellom de ulike kategoriene i funnene, og innad i kategoriene. Dette kunne overføres til parenes utvidede forståelse av barnet sitt, seg selv, partner og den endrede familiedynamikken. Parenes besvarelser av forskningsspørsmålene viste at de erfarte en økt bevissthet om viktigheten av språket de bruker, følelser og egen historie. Dette i seg selv var kanskje ikke så overraskende, da dette er noe av formålet med kurset. Funnet finner støtte i Ansars undersøkelse, som viste at foreldrene fikk økt følelsesmessig innsikt, en større indre ro som førte til økt selvtillit og handlefrihet. Foreldrene beskrev også en endring i familiedynamikken, ved at de opplevde å se seg selv, partner, barnet og søsken annerledes (Ansar et al., 2021). Det som overrasket, var dybden i det informantene fortalte og de sirkulære bevegelsene dette skapte i parforholdet. Funnene viser at parene utviklet en dypere forståelse av seg selv og den andre, som førte til en opplevelse av nærhet og endring i måten de samhandlet på, som igjen førte til at de ble bedre i stand til å akseptere og håndtere de varige forskjellene i paret. Funnene indikerer at kurset åpnet for refleksjon over hva som ga parforholdet verdi, og bidro til å gi parforholdet en dypere mening på kort og lang sikt.

Dette kan ses i sammenheng med det Hans Georg Gadamer omtaler som hermeneutiske sirkler, hvor parene får utvidet egen fortolkning av parforholdet (Gadamer, 2010). Parene får gradvis jobbet med egen forforståelse som åpner opp og gjør de bevisste på hva som ligger bak deres fortolkninger. En av informantene illustrerte dette fint under intervjuet. Hun



beskrev å bli oppmerksom på at hennes forståelse av at hun og partner kranget mindre endret seg. Fra å handle om at de var så slitne at de ikke orket å snakke sammen, til at de validerte hverandres følelser og opplevelser. Dermed ble en del konflikttema løst opp, og kranget avtok.

At det i et relasjonelt system dukker opp nye egenskaper og fenomener, som du ikke kan se når du legger sammen beskrivelser av enkeltpersonene som inngår i systemet, finner vi igjen i generell systemteori. Som Ludvig von Bertalanffy (1968) erklærte «helheten er mer enn summen av delene» (Lorås & Ness, 2019, s. 26). Nye egenskaper og fenomener har dukket opp etter hvert som analysen av materialet har beveget seg fremover, fra enkeltpersoners beskrivelser til å trekke inn hele det relasjonelle systemet. Ut fra funnene kan vi lese at noen av parene har fått erfare å bli bevisste på hva som opprettholder deres samspillsmønster, og hvordan dette kan endres ved å endre på noe i systemet. Dette kan ses i sammenheng med det som innenfor systemteori kalles for feedbacksløyfer. Handlinger forsterkes eller reduseres ut fra den responsen den gis, og utgjør sirkulære samhandlingsmønstre (Watzlawick et al., 1967). Funnene tyder på at mer-kunnskap har skapt sirkulære bevegelser for parene på flere områder. Det kan også tenkes at det er skapt en forståelse av seg selv som konstituert gjennom andres stemmer i et sirkulært samspill. Dette kan illustreres i følgende modell:



I det følgende vil mine konstruksjoner av parenes fortellinger om endringer i parforholdet diskuteres med bakgrunn i denne modellen.

## **5.2 Språk, følelser og egen historie**

I studien etterspørres hvordan parene opplever kommunikasjonen i parforholdet etter deltakelse på kurset. Funnene viser at parene gjennom utvikling av et felles språk, får erfaringer med å begrepssette følelser, reaksjoner og indre opplevelser. Sammen får de også utforsket hvor dette kommer fra i egen historie, i en annen kontekst, som kan bidra til å gi erfaringen et narrativt hjem. Johnsen og Torsteinsson (2012) sier at det er en forutsetning å arbeide med egen historie, for å ha et aktivt forhold til sitt eget liv, og være herre i eget hus (s. 36).

### **5.2.1 Språket som meningsskapende**

Gergen betoner språket som bestemmende for alt vi mener at vi vet om oss selv og hverandre i den gitte kontekst, og vektlegger de kulturelle sammenhengene vi lever under. Vi bygger opp vår virkelighetsforståelse gjennom språket, og slik skapes kontinuerlig våre forestillinger, følelser og meninger (Tjersland og Eriksen, 1995, s. 141).

Funnene antyder at når noen av parene utvikler et felles språk som gjør at de kan snakke sammen om følelser, forestillinger og erfaringer i en ny kontekst, utvikles også en kunnskap som kan sette de i stand til å forstå og snakke sammen om egen historie på en annen måte. Det er nærliggende å tro at dette språket er preget av andre begreper og andre implisitte meninger enn hva de er vant med. Dette kan ses i sammenheng med det Anne Øfsti sier om dekonstruksjon av begreper. Hun viser til filosofen Derrida som omtaler dekonstruksjon som en praksis der begreper analyseres, for å oppdage og gjenkjenne de underliggende og implisitte meninger av et fenomen, begrep eller en diskusjon (Derrida 1996,2001, gjengitt fra Øfsti, 2010, s. 24). Det kan tenkes at parene har fått dekonstruert begreper, og dermed kan oppleve ny kunnskap og mening, både for hver enkelt i paret, og paret sammen. Et sosialkonstruksjonistisk perspektiv vil vektlegge hvordan mening konstrueres mellom mennesker. Mening er ikke noe konstant vi bærer med oss, mening utvikles og endres kontinuerlig i språklige utvekslinger med andre (Reichelt, 2009, s. 166).

Slik jeg tolker funnene, har parene ikke bare fått utvidet det språklige repertoaret. De erfarer at det er flere lag i kommunikasjonen, både når det gjelder budskapet som formidles og samtaler de har om samtalen mellom dem. Jeg forstår dette som at parene tidvis tar et metaperspektiv på kommunikasjonen sin. De kan ta et skritt til siden og se på hva som skjer mellom dem. Schjødt og Egeland (1989) hevder at evnen til å metakommunisere ofte ses på som en nødvendig kunnskap for sosial omgang. Gjennom metakommunikasjon signaliserer vi blant annet hvordan det som sies skal forstås, hvilket forhold man har til hverandre og hvilke regler som skal bestemme samhandlingen. Dette står sentralt i den pragmatiske kommunikasjonsmodellen til Watzlawick, Beavin og Jackson (Watzlawick et al., 1967). Overført til denne modellen kan det se ut til at parene har gjort seg erfaringer med at all atferd er kommunikasjon, både verbalt og non-verbalt.

Funnene antyder at det verbale språket er sentralt for å skape mening. Flere av informantene sier de opplever en ærligere kommunikasjon, de kommuniserer om det som er viktig for dem, og «feier ikke ting under teppet». Funnene tilbyr også et annet perspektiv, som fremhever betydningen av det non-verbale språket. Mia og Henrik beskriver at de opplever en begrenset verbal kommunikasjon. De var også det paret som var mest usikre på nytten av kurset. Kan dette forstås som at det er en sammenheng mellom begrenset verbal kommunikasjon i parforholdet og nytteeffekten av kurset, eller kan dette forstås på annen måte? Dette kan ses i lys av hvordan Bateson snakket om analog kommunikasjon. Jensen og Ulleberg refererer til Bateson, når de vektlegger relasjonen i analog kommunikasjon. De hevder at det er på dette nivået vi kommuniserer om relasjonen, både til hverandre og om våre relasjoner til fenomener i verden. Dette gjør vi indirekte ved kroppsspråk, tonefall, ansiktsuttrykk, setningsbygning, trykk, pauser og rytme (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 120). Paret beskrev at de leste hverandres behov på bakgrunn av nettopp analog kommunikasjon. Kan det være slik at verbalt språk noen ganger kan skape avstand? Mia og Henrik uttrykte at det følte unaturlig for dem å skulle «si det med ord». Det kan være lett å overse betydning av denne delen av kommunikasjon, all den tid man kan få inntrykk av at det er overveiende fokus på det verbale språket, når det snakkes om kommunikasjon. Dette diskuteres videre i avsnitt 5.3.

### 5.2.2 Å erfare følelser som gode hjelpere

Ett av forskningsspørsmålene etterspør eventuelle endringer i parets emosjonelle forhold. Funnene belyser at parene ved hjelp av verbalt og non-verbalt språk får utforsket det relasjonelle rommet mellom dem. Jeg oppfatter det som betydningsfullt og relasjonelt dynamisk for parene. Det kan vekke nysgjerrighet og ønske om å utforske hverandres indre landskap. Dette samstemmer godt med det Susan Johnson omtaler som å skape emosjonelle bånd, og gi følelsesmessig respons. Hun viser til John Bowlby som har hevdet at den emosjonelle responsen er selve grunnlaget for å elske og bli elsket, og hun kaller denne tilknytningen «den voksne kjærlighetens dans» (Johnson, 2012, s. 64). Noen av parene forteller at de kommer i posisjon til å få snakket sammen om også de «vanskelige» følelsene. Hva hver enkelt av oss opplever som en «vanskelig» følelse vil være individuelt. Følelser omtales ofte som positive eller negative. Følelser som glede, nysgjerrighet og entusiasme omtales ofte som positive og følelser som sinne, skam og tristhet omtales som negative. Ofte henger det sammen med hvilke følelser vi som barn har oppfattet har vært aksepterte, og hvilke har vekket negativ respons fra de rundt oss (Hagen et al., 2019). Innen det emosjonsfokuserte perspektivet antas det at følelser som blir akseptert, validert og symbolisert gjennom språket, får virke som de skal, slik at det gir mening å ha de følelsene vi har (Hagen et al., 2019). Vivi forteller at hun gjennom å validere seg selv, utviklet aksept av alle typer følelser, som igjen bidro til å hun klarte å sette ord på dette overfor partner. Flere av informantene forteller noe av det samme, og at de også ble bevisst følelsens kroppslige fornemmelse.

Slik jeg tolker dette funnet erfarte informantene en innsikt i *hvordan* de snakker sammen. Det kan tenkes at dette muliggjøres ved at de har utviklet økt følelsesbevissthet, som bidrar til at de blant annet klarer å skille mellom de primære og sekundære følelsene. Dersom det er slik at informantene oftere erfarer å mestre følelsesregulering, er det nærliggende å tro at de er innenfor eget toleransevindu, slik at de får nyttiggjort seg den kognitive forståelsen av følelsene sine. Rydén og Wallroth omtaler følelser som både kroppslige (biologisk) og psykiske fenomener (psykologisk). Følelsene gjør handlingene forståelige, ut fra det målet vi ønsker å oppnå. Rydén og Wallroth stiller spørsmål ved om følelser kan ha en epistemologisk grenseflate, all den tid de kan virke som meningsbærende (Rydén & Wallroth, 2011, s. 55). Jeg tenker at dette forutsetter at vi har utviklet en følelsesbevissthet som gjør at vi agerer på

den primære følelsen, som kan virke åpnende for videre kommunikasjon og meningsdannelse. Videre mener jeg at følelsene må forstås i den konteksten de oppstår. Følelser som oppstår og gir mening i en situasjon i en gitt kontekst, kan igjen oppstå i en annen kontekst uten at de gir mening i gjeldende kontekst.

Dette kan ses i sammenheng med den sosialkonstruksjonistiske forståelsen av følelser. Gergen hevder at følelser får sin mening gjennom å være en del av kulturelle mønstre for samhandling. Han sier at følelser ikke er indre, biologiske eller erfaringsmessige tilstander. *Vi har ikke følelser – vi gjør dem* (Gergen, 1994, gjengitt fra Johnsen & Torsteinsson, 2000, s. 76). Etter min mening er ikke dette et spørsmål om enten eller. Med et ståsted innenfor kritisk realisme vil en kunne hevde at følelsene både representerer indre, biologiske og erfaringsmessige tilstander og de konstitueres språklig gjennom de navn vi setter på dem, samt i de diskursene følelsene inngår. Dette tematiseres nærmere i avsnitt 5.3.1.

### **5.2.3 Forståelse av egne tilknytningshistorier**

I EFST utforskes foreldrenes egne strategier i et generasjonsperspektiv, da det antas at foreldrenes strategier er påvirket av hvordan de selv har blitt møtt på egne følelser av sine foreldre (Hagen et al., 2019, s.32). Gjennom øvelser i kurset får deltakerne utforsket sin egen emosjonelle og relasjonelle stil, som for noen oppleves som å bli satt tilbake i tid. Ida uttrykker at det var som å igjen være den lille jenta, noe som også manifesterte seg i en kroppslig fornemmelse.

Funnene belyser det Bowlby (2005) omtaler som foreldres forståelse av egne tilknytningshistorier. Han hevder at slik bevisstgjøring kan utvikle både foreldrenes sensitivitet for barnets behov for å bli møtt på følelsen, for hverandre og deres evne til mentalisering. Perspektivet gir støtte til funnet som viser at parene etter hvert utviste en økt forståelse for hverandres følelsesmessige reaksjoner og påfølgende atferd. Jeg tolker funnet som at parene gjennom dette arbeidet får mulighet til å utvikle egen mentaliseringsevne. Det handler dels om å søke mening i det som skjer, og dels om å være bevisst på at vi kan ta feil, ettersom perspektivene våre kan være nokså forskjellige (Rydén & Wallroth, 2011, s. 10). Dette kan også ses i sammenheng med det Bakhtin sier; at enhver handling (også språklige) kan sees som en respons på noe. Å oppfatte den andres uttrykk som en respons,

og forstå hva det er en respons på, er også en mentaliseringsøvelse (Bachtin et al., 1986, s. 126-128).

### 5.3 Utvidet forståelse

Studien utforsker mulige endringer i informantene selv eller ved partner etter deltakelse på kurs. I avsnittet diskuteres hvordan vi kan formes av de rådende diskurser vi er innvevde i, hvordan vårt narrativ kan utvikles og hvordan økt kunnskap kan bidra til meningsdannelse.

#### 5.3.1 Diskurser og narrativer

Øfsti stiller spørsmålet om vi terapeuter reflekterer nok over diskursive kamper om kjærlighet, intimitet og seksualitet i vår tid (Øfsti, 2010). Har jeg en diskurs om at et godt parforhold bør inneholde en god *verbal* kommunikasjon? Mia uttrykte at de sikkert burde snakke mer sammen, som om dette var en forventning de ikke mestret å innfri. Et interessant funn var at selv om dette paret hadde en opplevelse av å ikke «være god til» å ordlegge seg, så kom det fram i intervjuene at de hadde operasjonalisert verktøyene de hadde lært. Blant annet hadde de blitt oppmerksomme på validering, og beskrev hvordan dette kom til uttrykk i praksis gjennom hvordan de forholdt seg til hverandre. De beskrev en nærhet og samhørighet med en kommunikasjon preget av et non-verbalt språk.

Både Mia og Henrik ga uttrykk for en opplevelse av å ikke være til så stor «hjelp» for meg i etterkant av intervjuet. Jeg utforsket ikke hva de la i «å være til hjelp». Kan det tenkes at de satte ord på noe som kan ha vært medvirkende til at svært få av informantene har kommet med kritiske røster. Studiens kontekst er foreldre som over tid har stått i utfordrende situasjoner med sine barn. Ett sentralt prinsipp i EFST er at kursholdere møter foreldrene på samme validerende måte som man ønsker at de skal møte sine barn (Hagen et al., 2019). Foreldrene har selv søkt hjelp, og har erfart å bli sett, hørt og validert av erfarne kursholdere. Vil det da i møte med meg som fagperson og tidligere kursholder være vanskelig å stille seg kritisk til metoden?

Et annet viktig spørsmål er hvordan språket og mine språkhandlinger er preget av min forforståelse og tro på metoden. En viktig refleksjon å ha med seg er om både kursholdere og foreldre fanges i en diskurs om at det å snakke om følelser er «det rette», og noe man bør

strebe etter. Jeg ser faren for at kursholdere ikke stiller seg kritiske nok til denne diskursen. Det er kanskje ikke alle foreldre eller familier dette passer for. Øfsti hevder at terapeuter uten å ville det kan bidra til mindreverdighetsfølelse og mislykkethet hos par og individer, da signalene i tiden framholder betydningen av gode samtaler og selvrefleksivitet som det optimale (Øfsti, 2010, s. 64). Slik jeg tolker dette opp mot funnet i studien kan det være en risiko at kursdeltakerne legger byrde på seg selv og den andre fordi de ikke har et emosjonelt godt nok forhold og kanskje heller ikke *snakker* om følelser.

Shotter og Gergen var opptatte av hvordan vår selvoppfatning og vår identitet som personer er et resultat av de sosiale diskursene vi er innnevde i (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 35-36). Språket er igjen konstituerende for diskursbegrepet, og får betydning for utviklingen av våre narrativer. Et gjennomgående funn er at informantene er opptatte av egne narrativer. Både fra oppvekstfamilie og deres egen kjernefamilie. På ulike måter har de tatt med seg verdier, holdninger og oppfatninger både om følelser, kommunikasjon, parforhold og familieliv generelt. Dette er interessant med tanke på hvilke diskurser som var gjeldende i deres barndom og oppvekst. Mia og Henrik beskriver begge erfaringer med å bli møtt og respektert. De sier at de har en bagasje med seg som gjør at de er klar på hva som gjør at de føler seg bra og mindre bra. Samtidig forteller de at det ikke har vært snakket om følelser hjemme hos dem i oppveksten. Dette får meg til å undres over om vi i hjelperoller i for stor grad signaliserer at det er viktig å *snakke* om følelser. Gottman (2016) fant i sin forskning om parforhold at det ikke var avgjørende for et godt parforhold å snakke om dype følelser. Et avgjørende funn var betydningen av å akseptere og leve respektfullt med hverandres forskjeller, at forholdet har en positiv følelsesovervekt, også i løsning av konflikter. Det hadde vært interessant å høre mer om hvilket språk Mia og Henrik har vokst opp med. Hvilke konstruksjoner om følelser og kommunikasjon var gjeldende, og bidro til å forme deres narrativer? Mia nevnte blant annet «Du skal gjøre mot andre som du vil at andre skal gjøre mot deg», som gjenspeiler uttalelsen hennes om at hun er klar på hva som gjør at hun føler seg bra og mindre bra i møte med andre. Kanskje kan dette illustrere en virkelighetsforståelse som har gitt retning for henne.

Ida på den annen side illustrerer hvordan bruk av språket kan ha bidratt til å forme hennes narrativ knyttet til følelser. Helt fra hun var liten jente har hun fått høre at, «hun er så mye, og viser så mye følelser», i negativ forstand. Hun mener å ha utviklet en fortelling om seg

selv som sier at følelser er til bry, de bare kommer og du kan ikke rå over dem. Hun beskrev det som befriende å få en forståelse, et språk og en fortelling om følelser som et kompass som kan hjelpe seg. Hun erfarte også å kunne regulere dem, fikk nye erfaringer og fikk utvidet eget narrativ, som igjen fikk betydning for hennes selvoppfatning.

Begge disse fortellingene kan på hver sin måte synliggjøre hvordan utviklingen av eget narrativ kan ses både som mulighet og middel i meningsdannelsen. Den første fortellingen kan illustrere at Mia og Henrik har med seg et narrativ som «ikke passer inn» i en diskurs om at det er viktig med verbal kommunikasjon om følelser i parforholdet. Den andre fortellingen kan illustrere det motsatte. Ida ser sin historie og seg selv i en annen sammenheng, hvor en diskurs om at følelser er nyttige er gjeldende, noe som bidrar til å skape mening for henne i en ny kontekst. Samtidig er historier en måte å representere erfaring på. Historien som fortelles, rapporterer ikke bare et sett hendelser, men konstruerer samtidig en sosial identitet. Historien sier noe om intensjonen, identiteten og følelsene hos personen som forteller den (Johnsen et al., 2000, s. 101). Dette indikerer at utviklingen av informantenes narrativ er en intrikat prosess, som både vil innbefatte hvilke genetiske og psykologiske predisposisjoner vi er født med og hvordan disse faktorene påvirkes i den kontekst og miljøet vi vokser opp.

### **5.3.2 Forandring**

EFST tar utgangspunkt i at foreldrene og familien er nøkkelen til bedring for barnet. Dette baserer seg på hypotesen om at endring i foreldrenes måte å forholde seg til egne og barnets følelser, vil føre til endring i familiesystemets samspillsmønster (Hagen et al., 2019). Flere av informantene satte ord på ønsket om å bryte et langvarig dysfunksjonelt samspillsmønster, og med dette bryte en generasjonsarv.

Et gjennomgående og interessant funn er informantenes innsiktsfulle fortellinger og beskrivelser fra egen oppvekst. Fortellingene vekker hele følelsesspekteret, fra sorg til glede og stolthet. Flere forteller om sine foreldres opphav, og viser forståelse for at det var en annen tid, et annet fokus, samtidig som de tillater seg å kjenne på tristhet over noe annet de kunne ønsket seg. Samtlige formidler et ønske om at deres barn likevel kan få noe annet enn det de selv har fått. Det er som om de har fått en visdom som bidrar til at de anerkjenner og



viser en aksept av sine foreldres valg, eller væremåte i retrospekt. Jeg oppfatter at Jan gir dette kraft når han sier: «Det var ikke første gangen vi måtte se noen sannheter om oss selv som vi ikke hadde tenkt over før ... når du først begynner med de tingene jeg har snakket om så er det ikke bare å krysse av og er ferdig. Det blir flere og flere ting man merker, så det er et lite evighetsprosjekt, så det er kanskje bare fint».

Ett av parene beskriver at de har hatt en svært belastende oppvekst. Slik jeg oppfatter det, beskriver de egen omsorgskompetanse for sine barn som noe mangelfull, som et resultat av at de selv fikk utilstrekkelig utviklingsstøtte som barn. En problemstilling som kan være relevant, er i hvilken grad foreldrenes belastninger i livet kan være utslagsgivende for opplevd effekt av kursets innhold. Dette er ikke undersøkt i denne studien, men funn tyder på at foreldrene etter å ha fått en erkjennelse av påvirkningen av egen oppvekst, motiveres til å unngå at uhensiktsmessige strategier overføres mellom generasjoner. Relatert til rammeverket for EFST omtales dette som generasjonsforebygging (Hagen et al., 2019). Det er imidlertid vanskelig å fastslå at akkurat dette funnet kan tilskrives EFST, da foreldreparet hadde deltatt på to andre foreldreveiledningsprogrammer.

Funnene kan tolkes som at i det informantene begynner å forstå seg selv annerledes, utvides også deres handlingsrepertoar, som igjen fører til at parene møter hverandre på en annen måte. Paret har dermed ervervet kunnskap som bidrar til økt selvforståelse, bedret mentalisering og en utvidelse av parets narrativ. Overført til min kunnskap om parterapi, kan dette forstås som at paret også har blitt bevisste på det som kalles «varige forskjeller». Fosse Teigen tar utgangspunkt i Gottmans forskning, og kaller dette de varige irritasjoner i parforhold. Dette er konflikter som gjentar seg, og ikke blir borte over tid, de følger med paret opp gjennom livet (Teigen, 2015, s. 108). Gottman fant at de parene som holdt sammen og hadde det bra, snakket sammen om varige forskjeller uten å nedvurdere den andre. De utforsket hva som lå bak forskjelligheten, ble bedre kjent og kunne forstå den andre og seg selv bedre (Teigen, 2015, s. 109). Gjennom å dele ulike historier med hverandre kan det synes som at parene gradvis får utvidet hverandres kjærlighetskart. Gottman (2016) betegner kjærlighetskart som det stedet i hjernen hvor all relevant informasjon om partnerens liv lagres (s. 72).

Dette anses som relevant for denne studiens funn. Funnene kan gi inntrykk av at parene gjennom deltakelse på kurs, har kommet i posisjon til å jobbe med det som Gottman kaller for grunnarbeidet i parforholdet. Han deler forholdets grunnarbeid i tre hovedkategorier: 1) godt utbygde kjærestekart, 2) positivt fokus, ta vare på hengivenhet og beundring og 3) imøtekommende svar på invitasjoner, vend dere mot hverandre, ikke vekk (Gottman, 2016).

Funnene i denne studien kan være med å gi kraft til funnene i Gottmans forskning. Parene forteller om hvordan de har fått ny interesse for og forståelse av hverandre, de er opptatt av å se det beste i partner fremfor mangler og gjør seg tilgjengelige, gir respons og viser engasjement overfor partner.

Dersom informantenes fortellinger betraktes i sammenheng med teoriene om læring, forandring og utvikling, kan det tolkes som at informantene har fått en utvidet forståelsesramme. Denne tolkningen er knyttet til Watzlawick et al.'s (1996) konsept om første og andre ordens forandring, og kan bidra til å belyse funnene. Funnene indikerer at noen av informantene har erfart en forandring innenfor den idéverden eller selvforståelse som familien allerede har. De har funnet nye måter å kommunisere og være sammen på, men erfarer å falle raskt tilbake om de ikke har fokus på verktøyene de har lært. Manglende forandring kan også forstås som at forskjellen som har vært introdusert gjennom kurset har vært *for* stor. Dette i samsvar med det Tom Andersen sier, om en forskjell skal gjøre en forskjell, må den ikke være *for* stor eller *for* liten (Andersen, 2009, s. 26). Andre informanter forteller om en endring av annen orden. De har fått endret sine forestillinger om seg selv, partner og familie som gjør det vanskelig å gå tilbake til den opprinnelige forståelsesrammen. Systemet tilpasser seg på nye måter, og familiemedlemmene får en annen måte å være sammen på. Det kan tenkes at forandringen da er av en mer varig karakter. Endringen kan også betraktes i lys av det Johnsen & Torsteinsson sier om at et fastlåst samspill i et systemisk perspektiv kan være i behov av et motparadoks for å komme ut av det ødeleggende kommunikasjonsmønsteret (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 134). Informantenes erfaringer med effekten av validering og følelsenes betydning i kommunikasjonen, kan forstås som en form for motparadoks.

## 5.4 Å skape felles mening

Flere av parene fremsatte utsagn som «forholdet har landet», «det føles mer ekte», «jeg kan kjenne på en tosomhet», «vi er kommet nærmere hverandre». Utsagnene kan fortolkes som at de opplever å stå sterkere sammen som par, og at de har utviklet det som Gottman kaller for en felles sans for felles mening. Gottman og Silver hevder at ekteskap ikke bare handler om å oppdra barn, dele på plikter og elske (Gottman & Silver, 2016, s. 275). Han trekker frem at det også kan ha en åndelig dimensjon, som slik jeg forstår det handler om å nysgjerrig utforske den andres indre landskap. Ut fra funnene kan vi lese at flere av informantene har tatt en liten reise tilbake i egen barndom og oppvekst og blitt bevisste på hvordan tidlige erfaringer har påvirket dem som voksne, både relasjonelt og emosjonelt. De har blitt bevisste på egen «familiekultur», hvor de fleste av dem ikke har snakket om følelser i oppvekstfamilien. Ved å se nærmere på egen familiehistorie, har de fått hjelp til å rette blikket fremover og se på hvordan de sammen kan skape sin egen mikrokultur. En mikrokultur bygges opp gjennom de fortellingene paret forteller seg selv, som forklarer deres følelse av hva deres samliv er, og hva det betyr å være med i deres familie (Gottman & Silver, 2016, s. 276). Det kan være rutiner og ritualer som er viktige for dem. I dette perspektivet trer informantenes fortellinger tydeligere frem for meg. Parene forteller om hvordan de både i den indre og ytre verden forholder seg til seg selv, hverandre og familien som helhet på en annen måte enn tidligere. Noen av dem trekker frem at de ønsker en familiekultur preget av ekthet, hvor de kan snakke om følelser og opplevelser, fremfor å komme med løsninger. To av parene forteller om en hektisk hverdag, med stor omsorgsbelastning for barn. De opplever at dette har bidratt til, og i noen grad fremdeles bidrar til at de ikke får integrert det de lærer på kurs. I tillegg opplever de at det ikke har vært så mye tid til dem som par, noe som også kan forklare at de vil relatere kursets utbytte mot barna. Et gjennomgående funn er at parene som foreldre ønsker å fremstå som gode rollemodeller for barna sine. De etterstreber at barna skal oppleve at alle slags følelser er tillatt, og at det er rom for å snakke om det som er vanskelig.

## 5.5 Oppsummering

Diskusjonen av empirien har tatt for seg hvordan vi kan forstå de positive tilbakemeldingene parene har gitt. Utvalgt teori har gitt støtte til betydningen av å bli kjent med egen og partners oppvekst og historie. Kommunikasjonsteori har belyst betydningen av oppmerksomhet og øvelser i samhandling, verbalt og non-verbalt. Ikke minst har parenes sterke betoning av både kunnskap om og opplevelse av følelsenes betydning, gitt innsikt i at emosjonsfokuset tilnærming på kurset, har hatt gjennomslagskraft. Parene har fått endret fokus på både barna og samlivet, og ved hjelp av systemisk tenkning fått øye på at vi konstitueres av andres stemmer i et sirkulært samspill.

Hvilke andre kilder som kan ha bidratt til at empirien oppleves overveiende positiv, vil bli drøftet i kapittel 6.1.

## 6 Avsluttende del

### 6.1 Noen kritiske refleksjoner

Informantene ga meg et stort materiale å jobbe med. Funnene har stort sett vært positive, i den forstand at foreldrene har uttrykt tilfredshet med tilbudet. Fra et forskerperspektiv har det utfordret kravene til refleksivitet. Jeg har blant annet gjentatte ganger tatt meg selv i å se funnene med et terapeutisk blikk. Min forforståelse kan da lett komme i veien, og jeg vil argumentere for at EFST er et nyttig terapeutisk tilbud, derved har jeg kunnet gå glipp av å stille meg tilstrekkelig kritisk til årsakene til tilfredshet med kurset.

Thagaard (2013) trekker frem at det både kan være en styrke og en begrensning at forskeren har kjennskap til miljøet som studeres. En svakhet kan blant annet være at nyanser som ikke samsvarer med egne erfaringer overses (s. 207). I denne studien forsker jeg dels i «egen hage», da jeg selv både er parterapeut og kursleder i EFST, selv om jeg pr. i dag praktiserer som lærer. Mange års nærhet til miljøet kan innebære en risiko for begrensning i min nysgjerrighet, at nyanser i funnene glipper og at forståelsen preges for mye av min erfaringsbakgrunn. Jeg har forsøkt å ta hensyn til denne utfordringen ved å drøfte med veileder og til stadighet ta et metaperspektiv på informantenes fortellinger, og bevisst være våken for tvetydigheter og paradokser.

I følge Thagaard (2013) kan intervjusituasjonen bære mindre preg av asymmetri når intervjuer har kompetanse i kommunikasjon (s. 96). Som mangeårig behandler innehar jeg denne kompetansen, som nok har bidratt til å skape trygghet i intervjusituasjonen. Samtidig førte det til en utfordring, både med tanke på at samtalen ikke skulle bære preg av terapi, og ivaretagelse av informantens autonomi. Da med tanke på å vise respekt for informantens grenser, slik at de ikke skulle dele mer enn de ønsket. Jeg kan ha blitt for ydmyk i min fornemmelse av grensene til de ulike informantene, slik at noe informasjon kan ha gått tapt. Ettersom jeg er en uerfaren intervjuer, kan denne uerfarenheten ha påvirket både spørsmålsstillingen i intervjuene, graden av - og fortolkning av analysen. En mer erfaren forsker, med en annen faglig bakgrunn ville trolig gjort andre punktueringer.

Den overveiende positive empirien har fått meg til å reflektere over utvelgelsen av informanter. Malterud (2017) fremhever at utvalget skal settes sammen slik at materialet inneholder tilstrekkelig rike og varierte data til at problemstillingen kan belyses fra ulike sider (s. 58). I denne studien var det utfordrende å rekruttere informanter. Informantene befant seg i ulike deler av Norge. Noen mottok EFST fra kommunen og noen fra BUP. De hadde alle barn som var plaget av ulike emosjonelle utfordringer, i varierende grad og styrke. Noen av foreldrene beskrev egenopplevde utfordringer, og hadde mottatt ulike typer foreldreveiledning eller samtaleterapi tidligere. Selv om utvalget fremstår som variert, kan det også ses på som homogent i den forstand at alle parene er heterofile, de har opplevd utfordringer i samspillet med sine barn over tid, de har alle selv tatt kontakt med hjelpeapparatet og fremstår som ressurssterke personer med «åpenhet for tilbudet». Som Thagaard (2013) trekker fram kan dette gi en skjevhet i utvalget, da det kan være nærliggende å tenke at informantene har meldt sin interesse blant annet på bakgrunn av at de har opplevd god effekt av tiltaket (s. 63). Dette kan være et sentralt kritisk poeng med tanke på overførbarhet. I følge Malterud bestemmer utvalget blant annet hvilke sider av saken vi kan si noe om, kunnskapens gyldighet og i hvilken sammenheng (Malterud, 2017, s. 57).

Utvalget anses som stort nok for en studie som denne, samtidig som utvalget kan begrense overførbarheten. I et senere forskningsprosjekt ville jeg hatt et særlig skarpt blikk på utvalgets egenart, da dette har betydning for overførbarhet av kunnskapen som utvikles. Det hadde vært interessant å undersøke erfaringene til de parene som ikke meldte seg, eller par med mer kritiske røster. Trolig ville dette bidratt til større variasjonsbredde og flere nyanser blitt belyst.

Funnene i denne studien, viser at deltakelse på EFST-kurs har overveiende positive effekter på parforholdet. Det må imidlertid fremheves at funnene kun sier noe om deltakernes opplevde effekt av kursinnholdet. Flere av deltakerne beskrev en klar sammenheng mellom opplevd og faktisk nytte. Denne studien kan hverken bekrefte eller avkrefte disse funnene, da det ikke er direkte forsket på.

## 6.2 Implikasjoner for praksis

Slik jeg tolker Malterud (2017) omhandler forskningens relevans og overførbarhet spørsmålet om kunnskapen som frembringes, tilfører noe nytt i form av ny erkjennelse eller lærdom av det vi har gjort som kan brukes til noe (s. 21). Selv om denne studien har begrenset overførbarhet, mener jeg likevel at funnene indikerer behovet og viktigheten av at foreldres parforhold tematiseres i møte med familier der barnet viser tilpasningsvansker.

Studien peker på viktigheten av at foreldre får tid og rom til å utforske både eget og den andres indre univers, for å finne en noenlunde felles referanseramme for å forstå og handle ut ifra. Gjennom dette kan det utvikles et felles språk som et godt utgangspunkt for samtale. Funnene viser at en utvidet forståelse av barnet sitt også fører til en utvidet forståelse av partner, og vice versa.

Samtlige av parene ytret ønske om oppfølging i etterkant av kurset. De opplevde behov for å få repetert ferdighetene de lærte, for å integrere disse i egen foreldrepraksis og overfor hverandre. Ett av parene etterlyste å få jobbe eksplisitt med hvordan hver av deres omsorgsstil og emosjonelle stil kom til uttrykk i praksis, og hvordan de kunne samhandle for å utfylle hverandre. Her mener jeg det ligger et potensial til implisitt å få jobbet med parforholdet. Arbeidet kunne med fordel vært gjort eksplisitt ved å legge til rette for direkte fokus på parforholdet.

Ut fra min erfaring fra en relativt liten BUP, kan det være utfordringer med å skape kontinuitet i tilbudene som gis til familiene. Kompetansen er ofte personavhengig, og kan forsvinne ut om fagpersoner med spesifikk kompetanse bytter jobb. Det hadde likevel vært interessant om EFST kunne vært et fast tilbud, som del av pasientforløpet innenfor psykisk helse. Dette kunne bidratt til et helhetlig tilbud til barn, ungdom og deres familier, og kunne også vært et godt utgangspunkt for videre forskning på effekten av EFST.

### **6.3 Implikasjoner for forskning**

I denne studien er parene intervjuet sammen, noe som kan ha påvirket funnene. Det hadde vært interessant å gjennomføre samme studie med individuelle intervjuer, med parene hver for seg, for å se om dette påvirker informantenes svar. Det ville også vært interessant å undersøke eventuelle kjønnsmessige forskjeller i svarene og erfaringene på kurset.

Funnene indikerer at kurset har en positiv effekt på parforholdet. Samtidig tilbakemelder deltakerne behov for repetisjon for å vedlikeholde denne effekten. Senere studier kunne ta for seg eventuelle langtidsvirkninger av kurset. En gruppe kunne fått oppfølging i etterkant og den andre ikke. Tilfredshet i parforholdet kunne vært målt før oppstart, og eksempelvis etter 6 og 18 måneder. Dette kunne sagt noe om et større volum og gitt statistiske svar om tilfredshet i parforholdet, og varighet av effekt etter deltakelse på kurs.

Det hadde ved longitudinelle studier vært interessant å forske videre på om EFST har effekt på barn og unges tilfriskning innenfor BUP-systemet, og eventuelt på hvilken måte. Her hadde det vært spennende å ha en kontrollgruppe som ikke mottok EFST, og gjennomført undersøkelsen med et kvantitativt design. Eventuelt en mix-metode, en kombinasjon av kvantitativ og kvalitativ undersøkelse (Langdridge, 2006).

EFST er utviklet i en euro-amerikansk kultur. Denne studien vil bære preg av de rådende diskursene og sosiale konstruksjonene som er gjeldene i den kulturen vi er en del av. Parene i denne studien kommer nesten alle fra europeisk kultur. Det hadde vært interessant å gjennomføre en undersøkelse blant eksempelvis minoriteter. Kan man for eksempel se på nære samspillsrelasjoner som bærende element i alle kulturer?

### **6.4 Avsluttende kommentar**

Et gjennomgående funn er at informantene trekker frem betydningen av å bli kjent med følelsene sine og følelsenes funksjon. De beskriver at dette påvirker det følelsesmessige klima både i familien generelt og i parforholdet. Flere av parene forteller at de har utviklet en større forståelse av seg selv og hverandre, og kommet hverandre følelsesmessig nærmere.



Det kan være mange faktorer som påvirker om parene opplever endring, og på hvilken måte. Funnene viser viktigheten av at parene er åpne for, og villige til å gå inn i en endringsprosess. Livssituasjonen generelt, omsorgsbelastning og graden av barnas utfordringer kan påvirke i hvilken grad paret har kapasitet til å jobbe med egen endring. Her vil trolig individuelle iboende egenskaper også ha en viss påvirkning. Flere av parene hadde også deltatt på andre kurs forut for EFST, som kan ha ført til at de har fått en inntoning til å ta til seg kursets innhold på en annen måte. Det er vanskelig å argumentere for at endringen kan tilbakeføres til EFST alene. Kursets særlige fokus på følelser var imidlertid noe parene løftet frem som særlig betydningsfullt.

Mennesker er så forskjellige, og alt henger sammen med alt. Ett kurs vil nødvendigvis ikke passe for alle. Det er viktig å være dette bevisst, slik at man som fagfolk unngår marginalisering av de som av ulike grunner ikke finner dette nyttig.

# Litteraturliste

- Andersen, T. (2009). *Reflekterende prosesser : samtaler og samtaler om samtalerne*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi : et postmoderne perspektiv*. Reitzel.
- Ansar, N., Hjeltnes, A., Stige, S. H., Binder, P.-E. & Stiegler, J. R. (2021). Parenthood—Lost and Found: Exploring Parents' Experiences of Receiving a Program in Emotion Focused Skills Training. *Frontiers in psychology*, 12, 559188-559188.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.559188>
- Bachtin, M. M., Holquist, M., Emerson, C. & McGee, V. W. (1986). *Speech genres and other late essays* (Bd. no. 8). University of Texas Press.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Ballantine Books.
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature : a necessary unity*. Bantam Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss : vol. 1 : Attachment* (Bd. no. 79). Hogarth Press.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base : clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Bøyum, H. & Stige, S. H. (2017). «Jeg forstår henne bedre nå»—En kvalitativ studie av foreldres opplevelse av relasjonen til egne barn etter emosjonsfokuset foreldreveiledning [“I understand her better now”—A qualitative study of parents' experiences of their relationship to their children after Emotion-Focused Family Therapy (EFFT)]. *Scandinavian Psychologist*, 4.
- Davies, B. & Harré, R. (1990). Positioning: The discursive production of selves. *Journal for the theory of social behaviour*, 20(1), 43-63.
- Frøyland, L. & Mingiacchi, P. (2017). *Systemisk samtale : psykososialt samarbeid med barn, ungdom og foreldre*. Fagbokforlaget.
- Gadamer, H.-G. (2010). *Sannhet og metode : grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Pax.
- Gergen, K. J. (2010). *En invitation til social konstruksjon* (2. utg.). Mindspace.
- Gottman, J. M. & Gottman, J. S. (2018). *The science of couples and family therapy: Behind the scenes at the "Love Lab"*. WW Norton & Company.
- Gottman, J. M. & Silver, N. (2016). *Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold* (C. Heyerdahl, Red.). Panta.
- Hagen, A. H. V., Austbø, B., Hjelmseth, V. & Dolhanty, J. (2019). *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre : en lærebok for terapeuter og veiledere* (1. utg.). Gyldendal.

- Helsedirektoratet. (2018). *Nasjonalt pasientforløp for utredning og behandling i psykisk helsevern, barn og unge*. <https://www.helsedirektoratet.no/nasjonale-forlop/psykiske-lidelser-barn-og-unge>
- Hårtveit, H. & Jensen, P. (2004). *Familien - pluss én : innføring i familieterapi* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Jensen, P. & Ulleberg, I. (2019). *Mellom ordene : kommunikasjon i profesjonell praksis* (2. utg.). Gyldendal.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt.
- Johnsen, A., Sundet, R. & Torsteinsson, V. W. (2000). *Samspill og selvopplevelse : nye veier i relasjonsorienterte terapier*. Tano Aschehoug.
- Johnsen, A. & Torsteinsson, V. W. (2012). *Lærebok i familieterapi*. Universitetsforlaget.
- Johnson, S. M. (2012). *Hold meg*. Pax.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode : en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Tapir.
- Lorås, L. & Ness, O. (2019). *Håndbok i familieterapi* (1. utg.). Fagbokforlaget.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Reichelt, S. (2009). Samtaler inspirert av systemiske ideer. I H. M. Rønnestad & A. Von der Lippe (Red.), *Det kliniske intervjuet* (s. 165-184). Gyldendal akademisk.
- Robinson, A. L., Dolhanty, J., Stillar, A., Henderson, K. & Mayman, S. (2016). Emotion-Focused Family Therapy for Eating Disorders Across the Lifespan: A Pilot Study of a 2-Day Transdiagnostic Intervention for Parents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(1), 14-23. <https://doi.org/10.1002/cpp.1933>
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2011). *Mentalisering : å leke med virkeligheten*. Pax.
- Schartau, A. & Myrvold, M. S. (2020). "Jeg ser jo det at jeg har blitt min far opp av dage" *En kvalitativ studie med søkelys på foreldres forståelse av seg selv og sin rolle som forelder etter å ha deltatt på emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST)* [Hovedoppgave, Universitetet i Oslo].
- Schjødt, B. & Egeland, T. A. (1989). *Fra systemteori til familieterapi*. TANO.

- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant : a view from psychoanalysis and developmental psychology*. Basic Books.
- Stiegler, J. R. (2020). *Emosjonsfokuseret terapi : å forstå og forandre følelser* (2. utg.). Gyldendal.
- Sæther, K. M. & Glavin, K. (2021). Et «pålogget» foreldreskap – foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of Security-Parenting, COS-P. *Nordisk sygeplejeforskning*. <https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2021-01-03>
- Teigen, A. M. F. (2015). *Varig kjærleik*. Samlaget.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk.
- Ulseth, M. H. & Ramleth, M. F. (2020). *Hva ved foreldrekurset " Emosjonsfokuseret foreldreveiledning" oppleves nyttig?* [Hovedoppgave, NTNU].
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B. & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication : a study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. Norton.
- Watzlawick, P., Fisch, R. & Weakland, J. (1996). *Forandring : prinsipper for hvordan problemer oppstår og hvordan de løses*. Gyldendal.
- Wittgenstein, L. (1967). *Filosofiske undersøkelser*. Pax.
- Øfsti, A. K. S. (2010). *Parterapi : kjærighet, intimitet og samliv i en brytningstid*. Universitetsforlaget.

# Vedlegg

<b>Oversikt over studiens vedlegg</b>
Vedlegg 1: Intervjuguide
Vedlegg 2: Informasjonsskriv m/ samtykkeerklæring
Vedlegg 3: Godkjenning fra Sikt (tidligere Norsk senter for forskningsdata)
Vedlegg 4: Eksempel på analyse inspirert av systematisk tekstkondensering

## Vedlegg 1

### Intervjuguide, dybdeintervju

*Hei, og velkommen hit! Tusen takk for at dere ønsker å snakke med meg og dele deres erfaringer med deltakelse på foreldreprogrammet EFST, det betyr mye for meg. Som dere vet fra infoskrivet, ønsker jeg å høre om hvordan dere som foreldre har opplevd å delta på kurset og få veiledning i emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre. Jeg ønsker særlig å utforske hvordan dere opplever at det har påvirket, eller ikke har påvirket parforholdet deres.*

*Det finnes ingen rette eller gale svar, da det er deres opplevelser jeg er interessert. Jeg kommer trolig til å be dere utdype underveis for å få best mulig tak i hvordan dette har vært for akkurat dere.*

*I dette intervjuet er det jeg som har ansvar for å få informasjonen jeg trenger til oppgaven. Det er ikke deres ansvar. Jeg vil lede intervjuet slik at dette ivaretas.*

*Jeg gjør dere igjen oppmerksom på personvernrettighetene, anonymisering m.m. som kommer frem i informasjonsskrivet.*

#### **Innledende spørsmål:**

- **Hvem er de som familie** – mann/dame, alder, antall barn
- **Har de noen spørsmål?** Har de forstått hva de er med på, og igjen forsikre meg om at personvernet er ivaretatt.
- **Bakgrunn for å søke hjelp:** Beskrivelse av situasjonen da de søkte hjelp. Hva gjorde at de valgte dette foreldreprogrammet.
  - Vansker/symptomer.

- Mestringsstrategier. Hva har vært prøvd tidligere? Eksempel.
  - Forståelse av vanskene.
  - Forventninger til foreldreprogrammet.
- **Opplevelse av behandlingstilbudet. Hvordan opplevde de å delta på kurset og veiledningen?**
    - Hva ved kurset var viktigst for deg?
    - Hvordan var det å være i gruppe?
    - Mottok dere stolarbeid? Hvordan opplevde dere i så fall dette?
    - Hva var det mest utfordrende med programmet? Kan du huske en spesiell situasjon?
    - Hva opplevde du som mest positivt med programmet?

Forskningsspørsmål 1:

- **Hvordan beskriver paret den eventuelle påvirkningen av deres emosjonelle forhold?**

Innledning til tematikken: I tillegg til at foreldreprogrammet har som mål å hjelpe foreldre til å forstå og møte barnas følelser, er et viktig fokus at foreldrene skal legge merke til og håndtere egne følelser. På denne bakgrunn er jeg nysgjerrig på om dette påvirker parforholdet.

- Opplever du at du møter dine egne følelser på en annen måte nå enn tidligere?
- Hvordan merker du i så fall det? Konkrete eksempler.
- Har du merket noen endring i din forståelse av partners følelser?
- Har nærheten mellom dere endret seg på noen måte? Hvis det har endret seg hva tror du er årsaken til det?
- Sammenlignet med tidligere, opplever du noen endring i din partners tilnærming til deg? I så fall på hvilken måte.

Forskningsspørsmål 2:

- **Hvordan beskriver paret deres kommunikasjon etter gjennomføring av programmet?**

Innledning til tematikken: Noen hevder at en del av menneskelige problemer er en konsekvens av måten vi snakker sammen på, både verbalt og non-verbalt. Vi påvirkes gjensidig gjennom måten vi snakker sammen på, og vi kan si at kommunikasjonen foregår i et sirkulært samspill.

- Hvordan påvirker følelsene deg når du kommuniserer med partneren din?
- Hvordan har dere håndtert følelser før og etter kurset? Har noe forandret seg?
- Opplever du at noe har forandret seg i måten dere snakker sammen på? I så fall hva?
- Er det noe du er blitt mer oppmerksom på nå, som du ikke så før? Konkret situasjon.
- Opplever dere noen forskjell i hvor mye dere lytter før og nå?

Forskningsspørsmål 3:

- **Hvilke erfaringer beskriver par om eventuelle endringer hos seg selv og/eller hos partner?**

Innledning til tematikken: vår forståelse og forventninger til andre mennesker og verden påvirkes av hvordan vi blir møtt, forstått og ivaretatt av våre nære omsorgspersoner. Vår tilknytningsstil formes av dette, og vil være styrende for vår relasjon til partner.

- Sammenlignet med før, opplever du at du forstår deg selv som partner annerledes?
- Tror du partneren har lagt merke til endringer ved deg? I så fall hvilke?
- Opplever du at det er noe som har forandret seg i deg? Er det noe du ser annerledes nå?
- Hva har vært de viktigste endringene for deg og samspillet mellom dere?
- Hva er det viktigste du tar med deg fra kurset og veiledningen?



## Avslutning

- Er det noe annet vi ikke har snakket om, som var viktig for deg på foreldreprogrammet?
- Hvordan var det å delta på dette intervjuet?
- Hvis dere får behov for oppfølging i etterkant, eller det er mer dere vil legge til, kan dere kontakte meg pr. tlf. eller e-post. Det er også fint om jeg kan kontakte dere igjen ved behov.

# Vil du delta i forskningsprosjektet

*«Hva forteller par om deres parforhold etter deltakelse på foreldreprogrammet  
Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre?»*

Jeg heter Line Bakke Mikalsen og jobber som faglærer ved fagskolen i Nordland, Narvik. De 10 siste årene har jeg jobbet ved BUP Narvik og har vært med å etablere emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre som et tilbud der. Jeg er for tiden masterstudent i familieterapi og systemisk praksis ved VID vitenskapelige høyskole, Oslo. I den forbindelse skal jeg gjennomføre et kvalitativt forskningsprosjekt med ovennevnte tema.

Jeg henvender meg til dere med spørsmål om å delta i studien, ettersom dere har deltatt på foreldreprogrammet Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre (EFST). Dette skrevet gir informasjon om målet for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

I studien ønsker jeg å høre deres erfaringer og beskrivelser av følgende spørsmål:

- Hvordan beskriver paret den eventuelle påvirkning av deres emosjonelle forhold?
- Hvordan beskriver paret deres kommunikasjon etter gjennomføring av programmet?
- Hvilke erfaringer beskriver par om eventuelle endringer hos seg selv og/eller ved partner?

Min veileder, Hans Christian Michaelsen, høgskolelektor ved VID Vitenskapelige Høgskole, Oslo, er ansvarlig for prosjektet.

## **Formål**

Jeg tenker at foreldrene er de nærmeste og viktigste for barna. I behandling av barn og unge er jeg opptatt av å involvere foreldre og trygge dem i en situasjon som til tider kan oppleves svært utfordrende.

Mange eksperter uttaler seg om parforholdet i vår tid. Parforholdet og debatter om hvilke konsekvenser foreldrekonflikter har for barn, har fått mye fokus i sosiale medier, samlivsspalter, kurs og bøker. Jeg har tro på at foreldre som føler seg trygge i parforholdet, i større grad får utnyttet sitt potensiale som forelder. Jeg ønsker derfor å høre om deltakelsen i EFST har påvirket parforholdet deres og eventuelt på hvilken måte. Jeg er særlig interessert i om dere opplever at egen innsikt og forståelse av dere selv er blitt påvirket på noen måte, og om dette har fått noen betydning for samhandlingen mellom dere.

Det er også interessant å utforske om det å hjelpe foreldre til å se barnet sitt og få enda bedre kontakt, også kan ha en effekt på parforholdet? Hjelper det både barnet og foreldrene som par?

Jeg håper at kunnskapen prosjektet kommer frem til, kan få en praktisk betydning for fagfeltet med tanke på hvordan man tenker og forholder seg til hele familiesystemet.

Det kan også være slik at dere ikke har opplevd nytte, ikke blitt påvirket eller påvirket på en negativ måte. Jeg ønsker å få del i alle slags erfaringer med EFST, og vil likevel gjerne høre om deres erfaringer.

## **Hva innebærer det å være med i studien?**

Jeg vil intervju 4-5 par som har deltatt på foreldreprogrammet Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre. Paret intervjues sammen. Jeg har bedt kursledere i Nordre Follo kommune (Hjelper'n), BUP Harstad, BUP Tromsø, BUP Mosjøen, BUP Øyane i Bergen og BUP Narvik om hjelp til rekruttering av informanter.

Deltakelse i prosjektet vil innebære et intervju av ca. 1 ½ times varighet. Intervjuformen er semistrukturert, det vil si åpne spørsmål, men følges ikke strukturert. Intervjuet blir tatt opp

på bånd, og deretter vil jeg skrive ned det som er kommet frem. Intervjuet lagres på privat lagringsenhet og vil være kryptert.

Om det i etterkant av intervjuet skulle dukke opp noe man ønsker å undersøke mer eller legge til, er det fint om vi kan kontakte hverandre igjen ved behov.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dette gjelder dersom dataene ikke er brukt i analysen.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Det er kun student og veileder som har tilgang til dine opplysninger.

Navnet og kontaktopplysningene dine blir erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Dataene lagres på en kryptert lagringsenhet.

Deltakerne i studien vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

Personopplysninger og opptak slettes ved prosjektets slutt, som etter planen er innen utgangen av 2023.

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID, Vitenskapelig Høgskole, Oslo har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Dine rettigheter

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

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

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

- Hans Christian Michaelsen, Høgskolelektor, VID Vitenskapelige Høgskole, Oslo. E-post: [hcmichae@online.no](mailto:hcmichae@online.no) eller telefon: 950 48 970.
- Personvernombud ved VID, Vitenskapelige Høgskole: [personvernombud@vid.no](mailto:personvernombud@vid.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

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

Hvis du ønsker å delta på dette, tar du bare kontakt med meg pr. telefon eller e-post.

Med vennlig hilsen

Hans Christian Michaelsen  
Høgskolelektor/veileder

Line Bakke Mikalsen  
Masterstudent  
Tlf.: 909 75 166  
[linemik@hotmail.no](mailto:linemik@hotmail.no)

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hva forteller par om deres parforhold etter deltakelse på foreldreprogrammet Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre?». Jeg har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at mine opplysninger lagres og behandles forsvarlig etter retningslinjer frem til prosjektet er avsluttet ca. desember 2023.
- jeg er informert om at jeg når som helst i prosessen kan trekke meg uten begrunnelse, og at dette ikke vil få noen konsekvenser for meg. Alle data om meg vil bli slettet.

---

(Signert med dato og prosjektdeltaker)

# Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**

358523

**Vurderingstype**

Standard

**Dato**

08.07.2022

**Prosjekttittel**

Hva forteller par om deres parforhold etter deltakelse på foreldreprogrammet  
Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre?

**Behandlingsansvarlig institusjon**

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for sosialfag / Fakultet for sosialfag Oslo

**Prosjektansvarlig**

Hans Christian Michaelsen

**Student**

Line Bakke Mikalsen

**Prosjektperiode**

15.08.2022 - 15.12.2023

## Kategorier personopplysninger

- Almennelige
- Særlige

## Lovlig grunnlag

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

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.12.2023.

## Kommentar

### OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

### VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

### DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.



## TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til den dato som er oppgitt i meldeskjemaet.

## 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 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a, art. 9 nr. 2 a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester 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 behandles 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

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

Personverntjenester 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). Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller 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 oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke typer 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 oss før endringen gjennomføres.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

## Vedlegg 4 – Eksempel fra analyse inspirert av systematisk tekstkondensering

### Trinn 1 og 2 – Helhetsinntrykk, fra villnis til temaer og kodegrupper

1. Helhetsinntrykk	2. Foreløpig tema til koder og sortering		3. Kondensering		4. Syntese	
Foreløpig tema	Kode-gruppe	Meningsbærende enheter	Subgruppe	Kondensat	Syn-tese	Ny over-skrift
<p>22.12.22: Snakker sammen på en annen måte</p> <p>Felles språk</p> <p>05.01.2023: Informantenes tanker om kommunikasjon i parforholdet</p>	<p>Informantenes tanker om kommunikasjon i parforholdet</p> <p>05.01.2023: Kommunikasjon og følelser</p>	<p><b>Informant 1:</b> Å bli møtt på følelsen har mye bedre effekt enn kjeft. Det å klare å luke ut og sortere. (s. 1) Men vi er jo ikke slike som snakker om følelser. Vi validerer ikke hverandre. Det blir rart for oss. Blitt litt skeptisk. Vi er ikke der. Man retter heller bare ... altså hvordan man ter seg etter hva man ser, uten å bruke ordene. Nei, ingen av oss som snakker så mye. Gjør det i handling tror jeg – det vil jeg påstå. Ja, vi er mer på handling enn på verbal kommunikasjon. tror vi er blitt mer oppmerksom egentlig. (I1 – s. 8) Men vi er jo sum <u>sum</u> av <u>sumarium</u> blitt mer bevisst på hva som skjer inni oss og barna. Det legger vi merke til hvordan vi møter dem. Vi er mer bevisste på å holde oss rolige. En av oss klarer å regulere seg. Vi prater ikke så mye sammen. Jeg kan fortelle om noe jeg har opplevd, og følelser knyttet til dette. Men vi snakker ikke om det som oppstår av følelser mellom oss (s. 9)  Det var så fint å bli oppmerksom på ting som egentlig ... som jeg tenker vi vet, men som ikke ... jeg er ikke noe god å ordlegge meg ... (s. 11)</p>	<p>Å ha et felles språk</p>			

## Vedlegg 4

### Trinn 3 – fra kode til mening

3. Kondensering		4. Syntese			
Kode-gruppe	Meningsbærende enheter	Subgruppe	Kondensat/ Kunstig sitat	Syntese	Ny overskrift
KOMMUNIKASJON OG FØLELSER	<p><b>Informant 1:</b> Nei, ingen av oss som snakker så mye. Gjør det i handling tror jeg – det vil jeg påstå.</p> <p><b>Informant 2:</b> Spesielt dette med å ikke være en belastning, men en støtte, og ikke ha alle løsninger, men bare anerkjenne det hun står i. <b>Ja, det var den største oppvåkningen min.</b> Oj, hun har det jo akkurat som meg når jeg har en dårlig dag. Jeg trenger ikke at P. kommer med alle løsningene, jeg vil bare han skal høre på meg. Vi var veldig i løsningsmodus. (12 s. 1)</p> <p>At man har ikke vært flinke nok til å dele følelsene. Det kan forklare mine oppførsler overfor henne, eller at jeg kanskje kan være litt knapp, hvis jeg kan si det sånn. Jeg har tenkt at folk skjønner sikkert at jeg kan ha en dårlig dag uten at jeg sier det, men det skjønner de liksom, men det er kanskje ikke slik de oppfatter det. Ja, litt lite kommunikasjon om følelser. (12 s. 3)</p> <p>Vi brukte tiden etter til å snakke om dette i relasjon til metode og ting vi snakket om på kurset. Vi drøftet det mer ... og ja, lette etter støtte, var det rett, det var veldig utfordrende å møte henne på den følelsen. (Å skape felles mening?)</p> <p>Vi hadde en felles referanse som gjorde at det ble naturlig å dele ting som ... tidligere var det ikke hver gang vi hadde snakket med datteren, at det var naturlig å snakke med faren. Det ble det mer av etterpå. At vi på en måte bygde kunnskap sammen. (12 s. 4)</p> <p>Vi har kanskje vært flinkere til å løfte blikket litt. Det som kunne skape problemer tidligere er ikke så viktig lenger. Man tar ikke alle fightene som man tok tidligere.</p>	<p><b>SPRÅK SOM MENINGS SKAPENDE</b></p> <p><b>E</b></p>	<p>«Spesielt dette med å ikke være en belastning, men en støtte, og ikke ha alle løsninger, men bare anerkjenne det hun står i. <b>Ja, det var den største oppvåkningen min.</b> Jeg trenger ikke at P. kommer med alle løsningene, jeg vil bare han skal høre på meg»</p>	<p>Å lære om følelser gir parete et felles språk, som bidrar til en tydeligere og meningsfull kommunikasjon.</p>	

## Vedlegg 4

### Kodegruppe: Kommunikasjon og følelser

#### ► Subgruppe: Språk

##### Kondensat: språk

Jeg opplever at vi har fått en annen måte både å snakke sammen på, og lytte til hverandre. Jeg vil si vi har fått mot og noen verktøy til å snakke om det som tidligere var usagt mellom oss. Vi snakker sammen på en ærligere og mer direkte måte. Vi snakker i større grad om følelser, og mye mer om det det faktisk gjelder og ikke alle småtingene rundt. Før kunne du si til meg «...men du SA jo det!» og jeg kunne svare «ja, men det var ikke det jeg mente!» Nå har vi et felles språk som gjør at vi kan sette ord på følelsene og anerkjenne disse. Det bidrar nok til at vi føler oss mer forstått. I stedet for å si klassiske ting som: «Ikke tenk på det, det går bra, det er ikke noe å være sur for», så prøver vi heller å støtte hverandre. I tillegg snakker vi mer om det det faktisk gjelder. Det handler aldri om den koppen som sto feil, eller at rutinen ikke ble fulgt. Jeg vet ikke om vi lytter *mer*, men vi hører noe annet nå og forstår kanskje mer. Det har ført til at man i større grad er deltakende, faktisk går inn i det og lar følelsen henge litt ved. Det har gitt muligheten til at man får tilfredsstilt behovet for å bli hørt. Jeg har erfart effekten av å bli sett, lyttet til og anerkjent, uten at den andre kommer med løsninger. Man føler seg forstått og slipper unna mange krangler.

Vi har utviklet en felles referanse og bygd en kunnskap sammen som har ført til at vi har tillit til at vi kan snakke sammen om det som tidligere var ubehagelig, og ikke feie det under teppet. Jeg vil si vi snakker sammen på en ærligere måte og er flinkere til å løfte blikket. Det som kunne skape problemer tidligere er ikke så viktig lenger. Man tar ikke alle fightene som man tok tidligere.

Tidligere så jeg ting i fugleperspektiv, på den måten at jeg forsvant litt bort fra meg selv. Jeg kan nå mer snakke fra det som faktisk skjer inni meg. Og det kan man jo ikke hvis man ikke er bevisst på det, og faktisk sette ord på det og si det. Jeg føler jeg er kommet litt lenger. Det ubehagelige blir ikke borte fordi man later som at det ikke eksisterer.

Gullsitat: «Jeg ville også sagt at vi snakker i **stor** grad mye mer om det det **faktisk** gjelder, enn alle småting rundt. I stedet for å gjøre klassiske ting som man kanskje er vant til - «Ja, ikke tenkt på det, det går bra, det trenger du ikke være sur for» ... Vi må heller prøve å støtte hverandre» (Jan).