



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Allting handlar om kommunikation

en kvalitativ studie om föräldrars upplevelser av Mentors föräldrakurs

Socionomprogrammet

C-uppsats höstterminen 2008

Författare: Helen Månsson

Handledare: Elisabeth Olin

Förord

Jag vill rikta ett stort Tack till Er föräldrar som så frikostigt och öppenjärtigt delat med Er av Era tankar och erfarenheter.

Jag vill också tacka min handledare Elisabeth Olin för ditt engagemang och värdefulla synpunkter.

Ett stort Tack till min familj som fått stå ut med min frånvaro under en tid. Nu är datorn ledig!

Sist men inte minst vill jag tacka mina arbetskollegor för ert stöd och intresse.

Abstract

Titel: Allting handlar om kommunikation

En kvalitativ studie om föräldrars upplevelse av Mentors föräldrakurs

Författare: Helen Månsson

Nyckelord: Föräldrar, föräldrakurs, kommunikation, Mentor, Aktivt lyssnande.

Under de senaste åren har det blivit allt vanligare att gå på föräldrautbildning, och Statens folkhälsoinstitut har också i flera skrifter betonat att generella föräldrautbildningar är en viktig förebyggande insats. Det finns idag ett flertal olika föräldrastödsprogram ”på marknaden”. Detta arbete har studerat en av dessa – Mentors föräldrakurs.

Syftet med denna studie är att undersöka vilka erfarenheter föräldrar har fått av att delta i Mentors föräldrakurser i en liten kommun utanför Göteborg. Studien vill söka svar på varför man ville gå föräldrakurs, hur det var att gå föräldrakurs tillsammans med andra föräldrar och om man anser att man fått nytta av kursen i vardagen och i så fall på vilket sätt. Författaren har använt sig av en kvalitativ intervjuundersökning.

Studiens resultat visar att alla föräldrarna anser att det varit värdefullt att gå föräldrakursen. Anledningen till att man anmälde sig till kursen var att man ville bli en bättre förälder och få mer kunskap i området. Föräldrarna betonar både de nya lärdomar man fått av kursledaren och erfarenhetsutbytet med de andra föräldrarna i kursen. De flesta föräldrarna menar att man använder sig av kunskapen i vardagen och att kursen förbättrat relationen till barnen.

Innehållsförteckning

sid

1.	Inledning	1
2.	Bakgrund	2
2.1.	Litteratursökning	
2.2.	Föräldrastöd	
2.2.1.	Rekommenderade föräldraprogram	
2.2.2.	Programmets metod	
2.3.	Samspelsprogram	
2.3.1.	Rekommenderade samspelsprogram	
2.3.1.1.	COPE	
2.3.1.2.	De otroliga åren (The incredible Years)	
2.3.1.3.	KOMET	
2.4.	Kommunikationsprogram	
2.4.1.	Rekommenderade kommunikationsprogram	
2.4.1.1.	Aktivt Föräldraskap Idag för tonårsföräldrar	
2.4.1.2.	Föräldrakraft	
2.4.1.3.	Steg för Steg	
2.5.	Mentor	
3.	Syfte och frågeställningar	7
3.1.	Syfte	
3.2.	Frågeställningar	
4.	Metod	8
4.1.	Metodval	
4.2.	Urval	
4.2.1.	Intervjuguide	
4.2.2.	Intervjuernas genomförande	
4.3.	Bearbetning av materialet	
4.4.	Etiska överväganden	
4.4.1.	Informationskravet	
4.4.2.	Samtyckeskravet	
4.4.3.	Konfidentialitetskravet	
4.4.4.	Nyttjandekravet	
4.4.5.	Konsekvenser	
4.5.	Generaliserbarhet, reliabilitet och validitet	
4.5.1.	Generaliserbarhet	
4.5.2.	Reliabilitet	
4.5.3.	Validitet	

5.	Teori	12
5.1.	Kommunikation	
5.1.1.	Verbal och icke verbal kommunikation	
5.1.2.	Fyraperspektivmodell för kommunikation	
5.1.3.	Kommunikationen har två nivåer	
5.2.	Aktivt lyssnande	
5.3.	Förändra genom grupp	
5.4.	Öppen kommunikation och jag-budskap	
5.5.	Autenticitet	
5.6.	Teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för Mentors föräldraprogram	
6.	Resultat och Analys	18
6.1.	Presentation av resultatdelen	
6.2.	Varför föräldrakurs?	
6.2.1.	Allmänt intresse och nyfikenhet	
6.2.2.	Lära sig mer om barnen	
6.2.3.	Verktyg för kommunikation	
6.3.	Upplevt deltagande	
6.3.1.	Kursledaren	
6.3.2.	Konkreta och praktiska tips	
6.3.3.	Allmän kunskap	
6.3.4.	Aktivt lyssnande	
6.3.5.	Bekräftande	
6.3.6.	Brist på tid	
6.3.7.	Alkohol och droger	
6.4.	Hur föräldrarna upplevt deltagandet tillsammans med andra föräldrar	
6.4.1.	Gemenskapen med de andra föräldrarna i gruppen	
6.4.2.	Erfarenhetsutbyte	
6.5.	Användning av kunskapen i vardagen	
6.5.1.	Tydlig och medvetet sätt i kommunikationen	
6.5.2.	Nya strategier	
6.5.3.	Allmän kunskap	
6.5.4.	Svårt att implementera	
7.	Diskussion	30
	Referenser	32
	Bilagor	34

1. Inledning

Föräldrar är viktigast!

Så står det på omslaget till en av de 10 skrifter som Statens folkhälsoinstitut (2006) givit ut som metodskrift för lokalt arbete mot alkohol och narkotika.

Intresset för föräldrastödsprogram och föräldrakurser är stort, många är de kommuner som anordnar kurser och utbildningar för föräldrar med barn i skolåldern. Familjen och föräldrarna har störst betydelse som skydd för att unga inte ska få problem och hamna snett i tillvaron och som stöd när det händer (Nr 6 i Statens folkhälsoinstituts metodskrifter för lokalt arbete mot alkohol och narkotika, 2006).

Mitt intresse för att skriva en C-uppsats om föräldrastöd väcktes när manualbaserade program för föräldrar i grupp fick genomslagskraft för några år sedan. Jag blev nyfiken på om detta var ett bra sätt att möta föräldrar på. Föräldraprogrammen KOMET och De otroliga åren var bland de första manualbaserade programmen att introduceras i Sverige. Lite senare kom det ut anslag på mitt barns förskola om, att som förälder delta i föräldrastödsprogrammet KOMET. Det var då jag först började att fundera och reflektera över föräldrakurser och det eventuella behovet av föräldrakurser bland familjer. Vad beror detta relativt nya fenomen på?

Denna uppsats handlar om en föräldrakurs vid namn Mentor.

Mentors föräldrakurs riktar sig till föräldrar med barn i skolåldern och handlar om kommunikation, konflikthantering och gränsdragningar med syfte att stärka barnets självkänsla och den egna förmågan till problemlösning. Intresset av att undersöka just Mentors föräldrakurs i en liten kranskommun till Göteborg är att det är den föräldrakursen som finns i den kommunen, och att det är en kurs som jag hört positivt om, av föräldrar som gått kursen. Jag vill veta vad föräldrar anser om kursen och vad de tyckte om att gå den. Det är också intressant att få en uppfattning om hur föräldrarna upplever att gå kursen tillsammans med andra föräldrar i grupp. Vad är det som föräldrarna upplever med att gå en föräldrakurs? Nyfikenheten väcks och jag vill veta mer.

Gör föräldrastödsprogrammen någon skillnad i föräldrars och barns vardagsliv? Blir det enklare att hantera barnet/tonåringen och kan föräldrar och barn kommunicera bättre med varandra efter genomgången föräldrakurs?

Syftet med denna uppsats är att undersöka varför föräldrar väljer att gå Mentors föräldrakurs och hur de upplevt deltagandet? Och om de genom att ha gått kursen anser att de fått användning av kunskapen som kursen ger i vardagslivet och i kontakten med sitt barn? Och i så fall på vilket sätt?

I mitt arbete som socialpedagog på en utförarenhet inom socialtjänsten kommer jag i kontakt med ungdomar med beteendeproblem och deras föräldrar. En risk är att föräldrarna förstärker problemen genom att tjata och uppmärksamma det som inte fungerar. På så sätt tenderar beteendeproblemen att förvärras och kanske bli bestående.

De föräldrastödsprogram som finns idag handlar om att vända negativa samspelscirklar och öka kommunikationen mellan barn och föräldrar, och på så sätt minska beteendeproblemen.

2. Bakgrund

Tidigare forskning om föräldrastödsprogram och om föräldrakursen Mentor

2.1. Litteratursökning

Min litteratursökning om tidigare forskning är om föräldrastödsprogrammen och dess historik. En stor del av det jag använt mig av för uppsatsen har jag hittat i *Nya verktyg för föräldrar – förslag till nya former av föräldrastöd* (Bremberg, 2004) som är en sammanställning av föräldrastöd som Sven Bremberg gjort på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut. Av Brembergs referenser har jag kunnat göra vidare *referenssökningar* på intressant material. Sökorden har varit *föräldraträning, föräldrastödsprogram, parent management training (PMT)*.

På Statens folkhälsoinstituts hemsida har jag funnit en hel del information. Där har jag också hittat information om forskning, som jag sedan har kunnat göra ytterligare referenssökningar på.

På Google scholar, Social services abstracts har jag hittat information om effekter av föräldraträningsprogram i internationella tidskrifter. Andra sökmotorer jag letat i är PsykINFO och Cochranebiblioteket.

2.2. Föräldrastöd

Få metoder för föräldrastöd har utvärderats i Sverige. Den forskning som ligger till grund för föräldrakurser i Sverige, kommer till stora delar från USA. En svensk effektutvärdering menar att föräldraprogrammen har effekt på barns beteendeproblem, föräldrars föräldraförmågor och sociala förmågor hos barnet (Kling, Sundell, Melin och Forster, 2006). I en nyligen internationell utvärdering visar det sig att föräldrastödsprogram har effekt på barns alkohol drickande och på försenande av alkoholdebut (Piquero, Farrington, Welsh, Tremblay och Jennings, 2008). Forskningen visar att beteendeproblem minskar hos barn och unga när föräldrar deltar i strukturerade föräldrakurser (Nya möjligheter, Statens folkhälsoinstitut 2005).

Föräldrakurser som erbjuds till föräldrar efter spädbarnstiden kan delas in i två grupper:

- **samspelesprogram** för föräldrar till mindre barn (2-12 år) och
- **kommunikationsprogram** för föräldrar till äldre barn och tonåringar (10-15 år).

Kurserna avser inte speciellt familjer med problem utan vänder sig till alla föräldrar (Nya möjligheter, Statens folkhälsoinstitut 2005).

2.2.1. Rekommenderade föräldraprogram

Statens folkhälsoinstitut rekommenderar de program som uppfyller de kriterier för evidens som de antagit. Detta innebär att det ska finnas ett vetenskapligt stöd som bygger på flera randomiserade kontrollerade studier av hög kvalitet och vara genomförda i Sverige och publicerade i internationella vetenskapliga tidskrifter. Forskningen utgår ifrån det samlade stöd som finns för metoden, och främst i form av utländska kontrollerade studier. Vidare säger folkhälsoinstitutet att ett grundläggande krav är att metoden har ett vetenskapligt stöd i att främja barnets hälsa, exempelvis att ge barnet positiv uppmärksamhet. Ytterligare ett krav är att metoden är av pedagogisk karaktär som påverkar föräldrarnas beteende gentemot barnen. Vidare ska det ingå praktiska övningar (www.fhi.se).

Bremberg (2004) ställer sig frågan i *Nya verktyg för föräldrar* om den internationella forskningen är relevant för det svenska sammanhanget, eftersom mycket av forskningen är gjord i Nordamerika och inte sällan i socialt mindre gynnade grupper. Bremberg (2004) menar att det

som talar för att internationell forskning är relevant för svenska förhållanden är att den bygger på allmänna principer för hur föräldrar samspelar med sina barn. Principerna gäller enligt Bremberg (2004) i olika kulturer och sociala förhållanden, men att man kan anta att effekterna blir mindre om stöd till föräldrar används brett i Sverige, i jämförelse med om de används i socialt mindre gynnade grupper i Nordamerika. Vidare menar Bremberg (2004) att metoderna behöver anpassas till svenska förhållanden, då synen på lämpligt föräldraskap kan skilja sig åt mellan Sverige och USA.

2.2.2. Programmets metod

Det finns ett flertal strukturerade metoder. Metoden utgår från en ledare som är utbildad i själva metodiken för programmet, och upplägget för kursen är manualbaserad. Samspelsprogrammen främjar positiv uppmärksamhet på barnet, klar kommunikation och genomtänkt gränssättning (www.fhi.se). Kommunikationsprogrammen är inriktade på att föräldrar och ungdomar ska komma överens om normer och regler som ungdomarna sedan ska följa. Programmen ska också stödja föräldrarna att använda genomtänkta sätt att bemöta sina ungdomar då konflikter uppstår (Bremberg, 2004). Programmen använder sig oftast av videovinjetter utifrån vardagssituationer som underlag till diskussioner i föräldragrupperna. Det ingår praktiska övningar genom rollspel och hemuppgifter för föräldrarna (www.fhi.se).

2.3. Samspelsprogram

Samspelsprogrammen syftar till att utveckla ett positivt samspel mellan barn och föräldrar för att på så sätt minska risken för att barn ska utveckla beteendeproblem (Bremberg, 2004).

Fokus ligger på föräldrarna och att stärka föräldrarnas färdigheter, barnen deltar inte i själva programmet. Samspelsprogrammen har sin forskningsgrund i stöd till föräldrar med barn som uppvisar utagerande beteendeproblematik (Bremberg, 2004).

I Sverige har principerna för programmen börjat användas mer generellt som en insats riktad till alla föräldrar som en hjälp till att samspela med barnen innan problemen har uppstått (Bremberg, 2004, s. 170).

Programmen bygger på den forskning som är gjord vid Oregon Social Learning Center av George Patterson och medarbetare sedan 1960-talet. Forskningen visar att negativt samspel mellan förälder och barn utvecklar och förstärker barns beteendeproblem (Bremberg, 2004).

Parent Management Training (PMT) eller Parent Training (PT), är en beteckning på olika strukturerade beteendebaserade program som började utvecklas i USA på 1960-talet (Kling et al. 2006). Gemensamt för programmen är att de syftar till att minska barns beteendeproblem och förbättra relationen mellan föräldrar och barn genom att stärka föräldern i sättet att uppföstra barnet (Ljungberg, 2006).

Programmen är effektiva när det gäller att minska trottsyndrom och uppförandestörning hos barn och ger bättre resultat än andra behandlingar som t.ex. diskussionsgrupper och familjebaserade terapier (Stiernborg, 2008).

Föräldraträning är en av de mest utvärderade behandlingsmetoderna internationellt. Bäst dokumenterad effekt är då barnen blivit 2 år eller äldre. Effekterna på barnen gäller i första hand på utagerande beteendeproblem (Bremberg, 2004, s. 174).

Webster-Stratton (2001) framhåller att det är lämpligt att ge stöd till föräldrar redan när barnen är små för att tidigt bryta negativa mönster (Bremberg, 2004; Webster-Stratton & Taylor, 2001).

2.3.1. Rekommenderade samspelsprogram

De samspelsprogram som beskrivs under denna rubrik är rekommenderade av Statens folkhälsoinstitut och riktar sig till föräldrar med barn mellan 2-12 år.

Jag har valt att nämna tre program som är vanligt förekommande.

2.3.1.1. COPE

COPE (The Community Parent Education Program) syftar till att stärka föräldrarna i sitt föräldraskap och ge dem verktyg att förstå och hantera sitt barns beteende (Nya möjligheter, 2005). Metoden kommer från Canada. COPE utarbetades ursprungligen för föräldrar till barn med utagerande beteende, men kan med fördel erbjudas till alla föräldrar som har behov av stöd i att hantera vardagsproblem och konfliktsituationer (www.svenskacope.se). Cope har i Sverige utvärderats med kontrollgrupp av grupper i Uppsala län samt Tyresö kommun av Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet. Utvärderingen visar att samtliga föräldrar är nöjda med kursen i sin helhet, och att över tre fjärdedelar av föräldrarna dessutom är mycket nöjda. Den visar också att kursen verkligen når de föräldrar vars barn har svåra problem. Effekter uppnås på såväl barnets problembeteende (hyperaktivitet och trotsymtom) som föräldrars upplevelse och förmåga att hantera barnet utifrån stress, brist på upplevd kontroll i föräldrarollen och problem i dagliga situationer (www.svenskacope.se).

2.3.1.2. De otroliga åren (The incredible Years)

De otroliga åren har utvecklats av Carolyn Webster Stratton (www.fhi.se). Programmet introducerades i Sverige 2001. Metoden lägger fokus på fyra områden: lek, beröm och belöning, effektiv gränssättning och bemötande av dåligt uppförande. De otroliga åren syftar till att föräldrar tillsammans hittar strategier i sitt föräldraskap (Nya möjligheter, 2005). Effekten av De otroliga åren utvärderades när programmet introducerades i Sverige i en studie. Föräldrar till 113 barn i åldrarna 3-9 år fick besvara olika frågeformulär om barnens symtom och deras eget välmående före och efter deltagande i programmet. Resultatet var en märkbar minskning av barnens beteendeproblem och en märkbar ökning av det psykiska välmåendet hos föräldrarna och i synnerhet mödrarna (Axberg, Hansson & Broberg, 2007).

2.3.1.3. KOMET

Komet vänder sig till föräldrar med bråkiga och trotsiga barn. Komet har sitt ursprung från Parent Management Training, PMT. Syftet med KOMET är att bryta negativa mönster i familjen (På rätt kurs, 2006). Innehållet är mycket lösningsfokuserat, det vill säga man pratar inte så mycket om svårigheter och brister utan mer om möjligheter (Nya möjligheter, 2005). Svenska utvärderingar av Komet för föräldrar visar att föräldrar som gått Komet kursen blev mindre stränga och använde mer positiva metoder i kontakten med barnet. En ytterligare effekt var att problemen i hemmet minskade med ca 40 procent, till skillnad mot de föräldrar som stått på väntelista för att delta i Komet. För dem minskade problemen med endast 3 procent (www.kometprogrammet.se).

Övriga rekommenderade program är Aktivt föräldraskap, Familjeverkstan och Föräldrakraft (www.fhi.se).

2.4. Kommunikationsprogram

Bremberg (2004), menar att det sker en förändring av barns tänkande i 10-12-årsåldern, då barns tänkande blir mera abstrakt, och att det ökar barns möjligheter att agera på egen hand.

Kommunikationsprogrammen har många likheter med innehållet i samspelsprogrammen. En viktig skillnad är att kommunikationsprogrammen är anpassade till att ungdomar i 10-15 års åldern är mer självständiga än yngre barn och till riskerna för ungdomar att utveckla bruk av tobak, alkohol och droger samt för kriminalitet (Bremberg, 2004). En del av tonårstiden innebär att testa gränser, och bryta normer, stödet till föräldrar är därför ofta inriktat på att förebygga dessa problem (Bremberg, 2004).

Kommunikationsprogrammen är ett forum för föräldrar att tillsammans med andra föräldrar diskutera vanliga frågor i familjer med tonårsbarn (Statens folkhälsoinstitut, 2005).

Många av de program som används i Sverige bygger till stora delar på ett amerikanskt program Iowa Strengthening Families Programme. Den amerikanska förlagan har både insatser för ungdomarna och föräldrarna. Iowa Strengthening Families Programme 10-14 år, är utvärderat i en randomiserad kontrollerad test med familjer vid Iowa State University. Bremberg (2004) menar att den säkraste kunskapen om att en viss insats har effekt får man genom kontrollerade studier, som innebär att en grupp föräldrar får tillgång till en viss insats och att en jämförbar grupp av föräldrar inte får ta del av insatsen. Utvärderingen av Iowa Strengthening Families Programme visar positiva resultat för både föräldrar och ungdomar, i jämförelse med kontrollgrupper. Effekterna för föräldrarna handlar i stort om ett positivt förhållningssätt mot sina barn och en förmåga att ge värme och sätta tydliga gränser och regler för barnet. För ungdomar i studien visade effekterna av programmet på en lägre användning av alkohol, tobak och marijuana än kontrollgrupperna och färre beteendeproblem i skolan (www.extension.iastate.edu/sfp). Ett annat program som är utvärderat i USA är Preparing for the Drug Free Years (PDFY), som är ett program för föräldrar till barn i årskurserna 4 till 8, vars syfte är att minska ungdomars droganvändning och beteendeproblem.

Studier av programmet visar att det främjar föräldrars kommunikationsförmåga och minskar negativt samspel mellan barn och föräldrar, liksom en sjunkande tillväxt i ungdomars alkohol-användning (www.childtrends.org/lifecourse/programs/PreparingForTheDrugFreeYears.htm).

2.4.1. Rekommenderade kommunikationsprogram

De kommunikationsprogram som beskrivs under denna rubrik är rekommenderade av Statens folkhälsoinstitut och riktar sig till föräldrar med äldre barn och tonåringar mellan 10-15 år.

Jag har valt att nämna tre program som används i Sverige.

2.4.1.1. Aktivt Föräldraskap Idag för tonårsföräldrar

Aktivt Föräldraskap bygger på det amerikanska programmet Active Parenting som är utvecklat av Michael Popkin. Aktivt föräldraskap har översatts och omarbetats för svenska förhållanden. Programmet ser föräldrarollen utifrån ett ledarperspektiv som innebär att våga vara vuxen och att ta på sig ledarrollen. Aktivt föräldraskap utgår från olika ”verktyg” och möjligheter för att underlätta föräldraskapet. Metoden bygger på att lära sig att se orsak och verkan och att utöka ”verktygslådan” med de metoder som fungerar (www.activeparenting.se).

2.4.1.2. Föräldrakraft

Föräldrakraft bygger på Strengthening Families Program i USA. Föräldrakraft har utvecklats i Sverige av Birgitta Kimber vid universitet i Örebro. Själva utvecklingsarbetet har finansierats av Socialdepartementet. Föräldrakrafts program finns som samspelsprogram i åldrarna 3-6 och som kommunikationsprogram för åldrarna 11-14. Föräldrakrafts syfte är att stärka skyddande faktorer i familjen. Programmet för föräldrarna till de äldre barnen har en tydligare

inriktning på att förebygga missbruk. Föräldrakraft arbetar både med föräldrar och barn parallellt i olika grupper för att sedan träffas tillsammans (www.oru.se).

2.4.1.3. Steg för Steg

Steg för Steg är en anpassad version av Iowa Strengthening Families Program (www.stad.org). Målgruppen i Steg för Steg är föräldrar och barn i åldern 11-13 år. Syftet med Steg för Steg är att förebygga tobaks, alkohol- och drogbruk bland tonåringar (Nya Möjligheter, 2005). Programmet riktar sig till både barn och föräldrar. Föräldrarna träffas i grupp och barnens program är på skoltid vid lika många tillfällen som föräldrarna. Sedan träffas barn och föräldrar tillsammans vid två tillfällen (Bremberg, 2004). Steg för Steg är utvärderat i en kontrollerad randomiserad studie på 19 skolor i Stockholm. Syftet med studien var att se om Steg för Steg har någon effekt på ungdomars alkohol- och drogbeende. Efter den första uppföljande mätningen har inga signifikanta skillnader i ungdomars användande av tobak, alkohol eller narkotika kunnat påvisas (Skärstrand, 2005).

Övriga rekommenderade kommunikationsprogram är Nya Steg och Örebro Preventionsprogram (ÖPP) (www.fhi.se).

Ovan har jag försökt beskriva olika former av föräldrastöd och några av de program som Statens folkhälsoinstitut rekommenderar.

I min uppsats har jag valt att studera Mentors föräldrakurs, som är ett av de program som Statens folkhälsoinstitut valt att inte rekommendera.

Även om Mentor inte är ett av de rekommenderade programmen har det ingen betydelse för denna studie då syftet med min forskning är att ta reda på föräldrars upplevelse av kursen och inte att studera effekterna av programmet.

2.5. Mentor

Mentor Sverige är en ideell organisation som arbetar för att unga ska välja bort droger. Mentors arbete handlar om att stärka relationer mellan unga och vuxna. Tillsammans med engagerade företag, skolor och vuxna genomför Mentor mentorskapsprogram för unga, ger stöd till föräldrar, sprider kunskap och bildar opinion (www.mentor.se).

Mentors verksamhet är indelad i Mentorskapsprogrammet och Föräldraprogrammet. Denna studie handlar om Mentors föräldraprogram föräldrakurs.

Kursens innehåll

- Föräldrarollen i förändring
- Barns utveckling
- Olika sätt att lära och lyssna
- Konflikt-katastrof eller möjlighet? Strategier för problemlösning
- Att bygga självkänsla och självförtroende hos våra unga
- Droger och attityder kring droger.

3. Syfte och frågeställningar

3.1. Syfte

Det övergripande syftet är att undersöka vilka erfarenheter föräldrar har som deltagit i Mentors föräldrakurser i en liten kranskommun till Göteborg?

3.2. Frågeställningar

Varför vill man gå på föräldrakurs?

Hur har föräldrar som genomgått Mentors föräldrakurser i en liten kranskommun till Göteborg upplevt deltagandet?

Har föräldrarna som gått kursen fått användning av kunskapen i vardagen och i kontakten med sitt barn, och i så fall på vilket sätt?

4. Metod

4.1. Metodval

För att uppnå studiens syfte har jag valt att göra kvalitativa intervjuer med föräldrar som gått Mentors föräldrakurs. Kvale (1997) menar att syftet med den kvalitativa forskningsintervjun är att erhålla kvalitativa beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka deras mening. Larsson, Lilja och Mannheimer (2005) beskriver det som att man i den kvalitativa forskningstraditionen försöker att nå kunskap om individens subjektiva upplevelser utifrån hennes egna ord, uttryck och meningsbeskrivningar. Vidare säger Larsson et al. (2005) att en idealisk målsättning är att den kvalitativa undersökaren försöker att "uppleva vad den andre upplever" eller "se världen med den andres ögon".

4.2. Urval

Mentors första föräldrakurs i en liten kranskommun till Göteborg startades på vårterminen 2006. Fram till och med höstterminen 2007 har det löpande bedrivits sex kurser med en och samma kursledare. Kurserna har varit varannan vecka och under sex tillfällen.

Sedan föräldrakurserna startades vårterminen 06, är det sammanlagt sex män och nitton kvinnor som gått föräldrakursen.

I denna studie har tio föräldrar valts ut. Kriterierna för urvalet har varit att de ska ha deltagit på samtliga tillfällen under kursen. Jag har velat intervjua både män och kvinnor. I studien ingår föräldrar som gått i alla grupperna. Av dessa tio föräldrar var fem kvinnor och fem män. Urvalet är gjort på måfå ur kursernas deltagarförteckningar bland de kvinnor som deltagit vid de sex kurstillfällena. Däremot har alla män förutom en som gått kurserna blivit tillfrågade.

Brev innehållande en förfrågan om att delta i intervjun skickades till dessa tio föräldrar med hjälp av Mentors kursledare (bilaga 1). Innan utskicket av breven genomfördes var jag i kontakt med Mentors kontor i Stockholm för att förvissa mig om att de inte hade något att invända med uppsatsen och intervjuerna.

Av en av de tillfrågade fick jag ett mail om att hon var intresserad av att delta i en intervju. Jag ringde senare upp henne för att bestämma tid och plats.

Efter några dagar ringde jag upp de nio andra personerna som breven skickats till.

Av de nio personerna fick jag omgående kontakt med åtta av dem. En tog det lite längre tid med. Av de tillfrågade personerna svarade sex ja till intervju, varav tre män och tre kvinnor. Av de personer som tackade nej till intervju, var det två personer som direkt tackade nej, de ytterligare två personerna som tillfrågades var enligt min uppfattning lite tveksamma men, bestämde sig för att tacka nej. Sammanlagt har sex personer intervjuats, tre kvinnor och tre män.

4.2.1. Intervjuguide

Intervjuerna har styrts av en intervjuguide som är uppbyggd kring teman, som är kopplade till uppsatsens syfte och frågeställningar.

Larsson et al. (2005) kallar denna intervjustrategi för en allmän intervjuguide och den innebär att undersökaren formulerar ett antal relevanta samtalsämnen, teman eller frågeområden som

är kopplade till problemställningen. Dessa teman består av underfrågor som är öppna till sin karaktär (bilaga 2).

För att pröva intervjuguidens frågor gjorde jag först en pilotintervju med en person som jag känner sedan tidigare och som gått Mentors föräldrakurs under de sex kurstillfällena. Det var ett mycket bra tillfälle att prova frågorna på. Det resulterade i att jag strök en av de frågor som var mycket lik en annan fråga för att enbart ha en fråga som dessutom var bättre formulerad. Kvale (1997) menar att konsten i att lära sig att intervjua sker genom att intervjua. Genom att göra pilotintervjuer före de egentliga intervjuerna ökar förmågan att skapa ett tryggt och stimulerande samspel.

I mitt arbete är jag van att använda mig av samtalet som ett redskap så jag kände mig inte speciellt orolig för själva intervjusituationen. Fördelen med att göra en pilotintervju var främst att pröva frågorna och se hur de uppfattades av intervjupersonen.

4.2.2. Intervjuernas genomförande

Alla sex intervjuerna genomfördes i en kommunal verksamhetslokal, förutom en intervju som gjordes på intervjupersonens arbetsplats.

Jag bjöd på lite kaffe, vatten och frukt. Innan själva intervjun var det lite allmänt småprat då jag också tackade för visat intresse. Småpratet och förfriskningarna inbjöd kanske till den avslappnade och lugna atmosfär som infann sig i rummet.

Alla intervjuerna spelades in på diktafon efter att jag fått intervjupersonernas tillåtelse.

Jag har en vana från mitt arbete att samtala med människor. Däremot insåg jag snabbt att jag fick lägga band på mig för att inte mycket snabbt replikera på vad intervjupersonerna sa, utan låta dem tala till punkt innan jag kommenterade. Svaren väckte många nya frågor, så frågorna belystes från många olika vinklar.

Om detta skriver Kvale: ”Dynamiskt bör frågorna stimulera till ett positivt samspel, så att samtalet hålls flytande och den intervjuade känner sig motiverad att tala om sina upplevelser och känslor.” (Kvale 1997, s. 122). Larsson et al. (2005) menar att den kvalitativa undersökaren behöver följa upp och klargöra meningen inklusive att försöka tolka de svar som intervjupersonen ger. Det anser jag uppnåddes i intervjuerna.

Intervjun avslutades med att jag ställde frågan om det var något mer de ville tillägga. Det var vid ett flertal tillfällen som intervjupersonen hade något som den ville säga som var betydelsefullt att få med.

4.3. Bearbetning av materialet

Enligt Kvale (1997) är syftet med den kvalitativa forskningsintervju att beskriva och tolka de teman som finns i intervjupersonernas livsvärld. Analysen är inte något isolerat fenomen utan genomsyrar hela intervjuundersökningen. I denna studie är analysen en del av hela processen från själva intervjun till utskriften av intervjun och under själva analysen.

Kvale (2007) beskriver den ”självkorrigerande” intervjun (s.171) som en form av intervju där det hela tiden sker en tolkning med möjlighet till bekräftelse eller avvisande av intervjuarens tolkningar. På ungefär det sättet fungerade interaktionen mellan mig och intervjupersonerna under intervjuerna.

Som analysmetod har jag använt mig av flera tillvägagångssätt. Vilket Kvale (2004) kallar ad hoc. Ad hoc metoden har ett eklektiskt tillvägagångssätt och är den vanligaste formen av intervjuanalyser (Kvale, 1997). Jag har växlat mellan olika tekniker som det har fallit sig naturligt för att hitta teman och mönster. Bearbetning av de inspelade intervjuerna gjordes genom att jag lyssnade av inspelningarna för att sedan skriva ut alla intervjuerna i text

ordagrant. Genom att jag använde mig av diktafon under intervjuerna var det lätt att gå tillbaka för att lyssna på intervjuerna.

För att underlätta bearbetningen användes olika färger på papperet för var och en av intervju-personerna. Jag har läst igenom de skrivna intervjuerna flera gånger och haft frågeställningarna i åtanke vid genomläsningen. Av det som framkommer i intervjutexterna har jag försökt att knyta an till de teman som är kopplade till syftet och frågeställningarna. Vilket är ett brukligt arbetssätt i kvalitativ forskning. Enligt Larsson (2005) är det en princip som är vägledande vid kvalitativ forskning.

Med hjälp av olika färger på understrykningspennor gjordes grupper för att skapa system. I materialet har jag tittat efter det som bildar mönster men, även det som skiljer åt. Jag har försökt att plocka ut det som är viktigast och talande i intervjumaterialet.

4.4. Etiska överväganden

Innan själva intervjusituationen och i brevet som skickades till intervjupersonerna lämnade jag information som rymts inom Vetenskapsrådets forskningsetiska principer i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Vetenskapsrådet utgår från ett grundläggande individskydds-krav, som består av fyra allmänna huvudkrav på forskningen. Dessa krav kallas informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

4.4.1. Informationskravet

Jag berättade att C-uppsatsen är något som jag gör som student vid Socialhögskolan i Göteborg och betonade att det inte är något som Mentor har beställt.

Jag berättade om syftet med intervjun och uppsatsen. I breven som skickades till föräldrarna inför intervjuerna, lämnade jag information om att deltagandet i studien är frivilligt och att de när som helst kan avbryta sitt deltagande. Inför själva intervjusituationen lämnade jag återigen information om deltagandets innebörd, och att inga utomstående kommer att få del av intervjuerna.

4.4.2. Samtyckeskravet

Samtyckeskravet innebär att deltagare har rätt att själva bestämma över sin medverkan (Vetenskapsrådet, 1991). Detta uppfylldes genom att intervjupersonerna fick en förfrågan om att delta i intervjun, att deltagande är helt frivilligt och att de när som helst kan avbryta även under själva intervjun.

4.4.3. Konfidentialitetskravet

Enligt Kvale (1997) betyder konfidentialitet i forskning att privata data som identifierar undersökningspersonerna inte kommer att redovisas. Jag informerade intervjupersonerna om att jag kommer aidentifiera namn och, sådant som kan röja någons person i uppsatsen, och att materialet från bandinspelningarna kommer att förstöras när jag inte längre har användning av materialet för min uppsats. Bandinspelningar och utskrifter från intervjuer har enbart behandlats av mig och förvarats på säkert ställe.

4.4.4. Nyttjandekravet

Nyttjandekravet innebär att uppgifter om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 1992). Intervjupersonerna upplystes om att intervjuerna enbart kommer att användas för denna studie.

4.4.5. Konsekvenser

Konsekvenserna av en intervjuundersökning måste uppmärksammas, vad gäller både den möjliga skadan för undersökningspersonerna och de förväntade fördelar med att delta i undersökningen (Kvale, 1997). Intervjupersonerna delgav mig sina upplevelser på ett mestadels engagerat och entusiastiskt sätt. Min uppfattning är att det var en positiv upplevelse för dem att få berätta och att delge sina uppfattningar. En anledning kan vara att frågorna inte var av känslig karaktär och risken för att intervjupersonerna kom till skada var minimal.

4.5. Generaliserbarhet, reliabilitet och validitet

4.5.1. Generaliserbarhet

En studies generaliserbarhet är att från empiriskt material kunna dra slutsatser som är generella och som är giltiga för en hel population (Kvale, 1997). Resultaten i denna studie är inte möjliga att generalisera. Det går inte heller att dra några generella slutsatser som är tillämpbara på föräldrar som deltagit i andra av Mentors föräldrakurser i Sverige. Då det handlar om föräldrars upplevelser som något specifikt har jag inte heller haft för avsikt att generalisera.

4.5.2. Reliabilitet

Reliabilitet betyder att resultaten ska vara tillförlitliga. Kvale (1997) betonar att ledande frågor lämpar sig särskilt för att pröva tillförlitligheten i kvalitativa intervjuer och att ledande frågor används för lite. Vidare menar Kvale (1997) att det viktiga inte handlar om att frågorna är ledande eller inte, utan *vart* de ska leda och om de kommer att leda i riktning av att skapa ny och intressant kunskap. Mitt syfte med intervjuerna var att få en bild av föräldrarnas upplevelse av föräldrakursen Mentor. Den bilden anser jag att jag har fått. Min egen bedömning av mig som intervjuare är att jag använde mig av ledande frågor om och när det behövdes och därutöver var det ett samspel mellan mig och intervjupersonerna. Något som stärker tillförlitligheten är den pilotintervju som jag gjorde på en person som tidigare gått Mentors föräldrakurs. Då fick jag hjälp i hur han uppfattade intervjuguidens frågor och om det fanns frågor som var bra men, även mindre lämpliga. Jag anser att jag har försökt att beskriva studiens tillvägagångssätt noggrant för att öka reliabiliteten.

Något som däremot kan minska tillförlitligheten är att mina följdfrågor under intervjuerna inte alltid var de samma på de olika intervjuerna. Vilket betyder att om jag skulle göra om intervjuerna, är det inte säkert eller troligt att resultaten blir samma.

4.5.3. Validitet

Enligt Kvale (1997) handlar validiteten om i vilken utsträckning en metod undersöker vad den har för avsikt att undersöka. Vidare menar Kvale (1997) betraktas kunskapen som en social konstruktion av verkligheten, och att sanning skapas genom dialog. Jag belyser mina resultat genom intervjuer. Genom intervjuernas citat stärks validiteten. Enligt Kvale (1997) är intervjuцитat ett av de vanligaste sätten att presentera kvalitativa undersökningars resultat.

I flera samhällsvetenskapliga ansatser finns det kommunikativa förhållningssätt till validitet, vilket kan betyda att man låter kollegor inom samma fält läsa materialet. Sett i detta perspektiv har jag låtit kollegor läsa min studie kontinuerligt för att sedan diskutera och komma med konstruktiv och värdefull kritik. Utifrån detta perspektiv anser jag att studien undersöker vad den är avsedd att undersöka.

5. Teori

I detta kapitel har jag valt att använda mig av teorier om kommunikation, kommunikationsprocesser och samspel mellan barn och föräldrar för att kunna analysera mina resultat. Föräldrastödsprogrammen har flera teoretiska infallsvinklar men det mest centrala handlar om kommunikationen mellan barn och föräldrar.

5.1. Kommunikation

”Ordet *kommunikation* har sina rötter i det latinska verbet *communicare* som betyder ”att göra något tillsammans”. Rökenes och Hanssen (2007) menar att alla människor har en medfödd förmåga till kommunikation.

Enligt Lundsbye et al. (2000) är kommunikation ett överförande av budskap och ett grundelement i mänskligt samspel och i relationer. Mellanmänsklig kommunikation handlar om överföring av budskap genom signaler från sändare till mottagare med en direkt återkoppling. Vidare säger Lundsbye et al. (2000) att budskapet kan förmedla tankar, känslor, behov och värderingar. Budskapet behöver inte vara avsiktligt eller medvetet. Återkopplingen är det gensvar sändaren får från mottagaren.

5.1.1. Verbal och icke verbal kommunikation

Kommunikation kan vara verbal och icke verbal. Den verbala kommunikationen sker genom orden och den icke verbala är all form av kommunikation som försiggår utöver orden (Lundsbye et al., 2000).

Alla beteenden har ett budskap och det är inte möjligt att icke kommunicera. Vad som sker i kommunikationen är till stor del beroende av sammanhanget som kommunikationen utspelar sig i (Rökenes & Hanssen, 2007). Dimbleby och Burton (1997) anser att vår förmåga att använda olika former av verbalt och ickeverbalt språk så att det fungerar och lämpar sig i olika situationer och med en insikt om sociala och kulturella förväntningar, förutsätter att vi har en kommunikationskompetens.

Genom att bli mer medvetna om vårt sätt att interagera och om våra beteendemönster, kan vi uttrycka våra känslor bättre och på så vis lättare uppnå våra mål. Men även förstå andra människor och deras behov och känslor mer fullständigt. Enligt Dimbleby och Burton (1997) består kommunikation av reaktion och motreaktion. ”Att noggrant iakttä våra egna och andra människors reaktioner på varje ord och handling samt det sammanhang i vilket de förekommer kan således hjälpa oss att hantera dessa ”interreaktioner” mera effektivt” (Dimbleby & Burton, 1997, s.115). Om människor inte kommer överens, kan det bero på olika egenskaper och sätt att uppfatta världen, men om de kan lära sig att hantera dessa interreaktioner mer effektivt kan olikheterna utvecklas till en ömsesidig förståelse. Men att de också kommer att inse arten av skillnader mellan sig (Dimbleby & Burton, 1997).

5.1.2. Fyraperspektivmodell för kommunikation

Rökenes och Hanssen (2007) använder sig av en fyraperspektivmodell för kommunikation. De menar att i möten mellan människor så finns det fyra grundläggande perspektiv eller positioner som situationen kan uppfattas utifrån. Det är grundläggande för all kommunikation. Enligt Rökenes och Hanssen (2007) är det som händer i en samverkansprocess dessutom starkt beroende av det sammanhang som samverkan utspelar sig i. Kontexten är den yttre ramen för kommunikation.

Den första positionen är egenperspektivet, min egen subjektiva verklighetsuppfattning. Den andra positionen är den andres perspektiv och sätt att uppfatta världen. Tredje positionen är

den intersubjektiva upplevelsegemenskapen, alltså den gemensamma ytan för kommunikation. Den fjärde positionen är utifrån ett samverkansperspektiv, vilket innebär att vi kan tolka det som händer i den gemensamma samverkan och kommunicera om kommunikationen mellan oss.

I denna studie handlar det främst om den *intersubjektiva upplevelsegemenskapen* mellan föräldrar och barn.

Den tredje positionen av upplevelsegemenskap kan vi se redan hos små spädbarn.

Enligt Rökenes och Hanssen (2007) visar studier av samspel mellan spädbarn och mödrar att redan som spädbarn söker vi aktivt en upplevelsegemenskap. En ömsesidig kommunikation med andra människor är ett medfött behov hos människan. Genom att kommunicera meddelar vi oss med varandra – vi utbyter åsikter och erfarenheter och strävar tillsammans efter att finna gemensamma aspekter i vår världsbild. I denna processen skapar vi tillsammans en upplevelsegemenskap. Att den intersubjektiva upplevelsegemenskapen kommer till stånd är en förutsättning för att känna att man möter en annan människa.

Vidare menar Rökenes och Hanssen (2007) att vid samtal med annan människa kan vi utvidga upplevelsegemenskapen så att vi förstår mer och mer av hur den andre ser på saker och ting, hur hon tänker och vad hon känner. Intersubjektiviteten är som att dela psykologiska tillstånd, genom att den andres inre tillstånd på vissa sätt blir till vårt eget när det blir åtkomligt. Upplevelsen leder till en impuls att reagera t ex genom att visa förståelse eller att tillgodose den andres behov. Vi blir medvetna om oss själva och ser oss själva genom den andre. Intersubjektiva dialoger blir processer genom att den andre blir accepterad, förstådd, stärkt och uppmuntrad.

Övreeide (2001) beskriver samma företeelse. ”*Det är genom den emotionella inlevelsen av varandras motiv och emotionella tillstånd som personlig tillit i en relation uppstår. Man känner igen sig själv genom den andres respons. Inlevelsen lyfter fram, aktiverar och visar det egna tillståndet*” (s.62-63).

Vid kommunikation skapar, utväxlar och visar vi på något med en innebörd, vi meddelar oss. På så vis för vi in en del av vår egen värld i den intersubjektiva upplevelsegemenskapen, den blir tillgänglig för andra (Rökenes & Hanssen, 2007).

5.1.3. Kommunikationen har två nivåer

Kommunikationen sker på två olika plan, *innehållsplanet* och *relationsplanet* (Rökenes & Hanssen, 2007).

Innehållsplanet handlar om vad man säger till varandra. Relationsplanet handlar om vad budskapet säger om hur den som sänder ett budskap ser på sin relation till mottagaren. Relationsnivån är svårare att tolka än innehållsnivån beroende på att relationsnivån är mer diffus och outtalad. De två nivåerna är parallella med varandra, i varje samtal mellan människor sker kommunikationen på dessa två plan samtidigt, på samma eller olika våglängder (Nilsson & Waldemarson, 2007). Kontexten och förväntningarna avgör hur mottagaren reagerar på innehållet såväl som på relationsdefinitionen. T ex kan uppmaningen *gå och diska* berätta något om hur den som talar ser på den tilltalade. Den som talar definierar relationen till den tilltalade som överordnad/underordnad. Viken betydelse detta får varierar utifrån sammanhanget. I ett regementskök kan det vara förenligt med den kultur som råder där. Däremot kanske en tonåring skulle ha svårt att kunna acceptera detta tilltal om det inte sägs på ett särskilt sätt. För en tonåring skulle en sådan uppmaning att *gå och diska* innebära att tonåringen accepterar att *du är min överordnande och jag har bara att lyda*. Ett sådant accepterande kan vara svårt att ta utan att känna sig kränkt (Wrangsjö, 2004).

Wrangsjö (2004) menar att tonåringar ofta är känsliga för relationsaspekten av ett budskap. Det kan vara svårt för tonåringen att behöva ta ett kommando och goda råd från en vuxen, speciellt om de inte har bett om goda råd. Detta gäller speciellt om den vuxne är en auktoritet, och tonåringen är van att betrakta den vuxne som "överordnad" sett i det barnperspektiv som tonåringen fortfarande bär med sig. Tonåringen värjer sig när andra definierar dem som mindre vetande, okunniga och barnsliga. Själva kan de definiera sig på det sättet när det stämmer för dem i relationen, som t ex att tillstå att de inte kan och förstår. Avsikten är då att den vuxne kanske kan och förstår. Men det viktiga är att de själva väljer när de vill definiera sig och relationen, för att kunna bevara en viss kontroll. Vidare säger Wrangsjö (2004) att en grundregel i kommunikationen med tonåringar är att vara tydlig i att visa att du respekterar tonåringen som en självständig person. Vilket innebär att försöka undvika budskap som definierar den unge som ojämlig och beroende. Självklart har den vuxne ett övergripande ansvar men, det kan betonas olika mycket. T ex om tonåringen är på sitt rum, knacka och invänta svar innan du går in. Knackningen förmedlar att tonåringen är en person som har rätt till sitt eget område.

5.2. Aktivt lyssnande

Aktivt lyssnande har utvecklats av Carl Rogers som en del av hans klientcentrerade terapi-metod. Rogers fäste stor vikt vid att lyssna på vad klienten verkligen säger genom sina verbala och ickeverbala budskap. För att kunna göra detta måste man känna empati för den andra personen. Det innebär att man måste försöka begripa vad den andre säger utan att filtrera det genom sina egna övertygelser och erfarenheter. Denna färdighet går att utveckla genom att, som lyssnare innan man faller sin replik, återge med egna ord det man tror sig ha hört vad den andre säger så att den blir nöjd. Tekniken aktivt lyssnande innehåller förutom att återspegla det man just har lyssnat till, att ge verbal och ickeverbal feedback för att visa att du faktiskt lyssnar till den andre personen (Dimbleby & Burton, 1997).

"Aktivt lyssnande gör att den andre får hjälp med att sätta ord på sina känslor och tankar och förmedla sin uppfattning och sina åsikter"(Rökenes & Hanssen, 2007, s. 277).

I boken *Aktivt föräldraskap* beskriver Thomas Gordon (1975) varför föräldrar bör lära sig aktivt lyssnande. Gordon menar att aktivt lyssnande hjälper barn att acceptera alla slags känslor. Aktivt lyssnande påverkar förhållandet mellan föräldrar och barn positivt, det handlar för barnet om upplevelsen av att någon annan förstår och lyssnar. Vilket leder till ett positivt samspel, där känslor av kontakt, närhet och värme finns mellan både förälder och barn. Aktivt lyssnande gör barn mer välvilligt inställda på att lyssna till föräldrarnas tankar och idéer. Metoden underlättar barnets problemlösnings förmåga, barnet uppmuntras till att tänka självständigt, analysera och komma fram till egna lösningar. Det stärker deras självförtroende till skillnad mot råd, instruktioner och färdiga förslag som försvagar den egna tilliten. Aktivt lyssnande är enligt Gordon (1975) ett effektivt sätt att hjälpa barnet att ta eget ansvar.

5.3. Förändra genom grupp

Enligt Gordon (1975) finns det ett direkt samband mellan människors sätt att acceptera andra och deras sätt att acceptera sig själva. Egenskaper som människor har svårt att stå ut med hos sig själva har de ofta svårt att stå ut med hos andra. Människor med en hög grad av självtillfredsställelse är i regel aktiva och åstadkommer mycket, och använder sin förmåga för att uppnå det de vill och anser är viktigt. Föräldrar som tillfredsställer sina behov genom egna ansträngningar accepterar sig själva och de har inte behov av att få sina behov tillfredsställda genom barnen och deras sätt att vara. Gordon (1975) menar att föräldragrupper kan åstadkomma positiva förändringar hos föräldrar. Ett positivt resultat av att delta i föräldragrupper är

att den egna självtilliten och självkännedomen blir större, det leder också till en större kreativitet och kommunikationsförmåga. Det som leder till förändringar när föräldrarna träffas i grupp, är att föräldrarna kan tala öppet med varandra, delge varandra av sina känslor och få möjlighet att tala om sina problem. Föräldrarna inser i gruppen att de flesta andra föräldrar upplever samma problem som de själva. Många av föräldrarna kan förstå att deras attityder och metoder som föräldrar har varit otillräckliga och ibland faktiskt dåliga. De flesta föräldrar som börjar i föräldragrupper har en beredskap till förändring, som innebär att de vill lära sig mer, de vill använda sig av bättre metoder och de vill upptäcka nya sätt att vara på som förenklar i föräldrarollen.

Dimbleby och Burton (1997) anser att kommunikationen med andra är viktig när vi försöker att hålla kvar bilden av oss själva, men också när vi utvecklar vår bild och uppfattning om oss själva. Kommunikationen från andra påverkar bara självbilden om vi tillåter att den gör det. Det är inte enbart vad som sägs som påverkar bilden av oss själva, utan det handlar även om vem som säger det. De personerna måste betyda något särskilt för oss.

5.4. Öppen kommunikation och jag-budskap

Enligt Smith (2002) krävs det öppenhet för att kommunikation ska fungera. Kommunikation inbegriper öppenhet, inåt mot sig själv i den egna inre dialogen och utåt mot den vi samspelar med i den mellanmänniska dialogen. Här deltar båda parter på lika villkor och ingen går oförändrad från dialogen. Genom dialogen får var och en, en större förståelse både för sig själv och för den andres existentiella situation, och genom dialogen blir vi bekräftade. Ett sätt där känslor och behov lyfts fram och kommuniceras och där vi aktivt lyssnar på den andres känslor och behov är genom jag-budskap och aktivt/empatiskt lyssnande (Smith, 2002).

Jag-budskapen ska vara specifika och de ska förmedla den konkreta innebörden, i stället för att sprida dimridåer och de ska riktas till den det gäller. För detta krävs det att man talar om sig själv istället för andra (Lundsbye et al., 2000).

Enligt Nilsson och Waldemarson (2007) går jag-budskapen ut på att undvika oklarheter och anklagelser. Ordets mening ska börja med jag. Jag-budskapen utgår från observationer, inte från gissningar, om hur vi uppfattat och tolkat vad en annan person sagt och gjort. Budskapen är inriktade på nuet. Med jag-budskapen sätter vi ord på vad vi vill och önskar oss, vi uttrycker oss istället för att bara tänka tyst för oss själva. Jag-budskapen innebär även att vi frågar om det vi inte vet, nämligen vad den andre menar. Du-budskap som är motsatsen till jag-budskap fokuserar på den andre och i påstående form med anklagelser, generaliseringar och etiketteringar. Du-budskapet är ett dömande av den andre i stället för att utgå från de egna upplevelserna. I ett du-budskap som innehåller anklagelser blir reaktionen fientlig och med en försvarsinställning tillbaka. Även om anklagelserna skulle vara rätta, är vår attityd att det bara är den andre som det är fel på. Detta sätt att försöka tvinga människor att ändra sig, är oftast det som gör starkast motstånd mot förändring (Nilsson & Waldemarson, 2007).

Smith (2002) menar på, för att få till stånd en dialog behöver vi vara en aktiv/empatisk lyssnare som kan skilja mellan det någon gör eller vad någon säger och våra egna reaktioner. Det handlar om att få reda på den andres behov. Det centrala är att fånga upp den underliggande känslan och intentionen för att spegla tillbaka till den andre, för att försäkra sig om att vi förstått men, också för att visa att vi förstår. Då blir det ett växelspel mellan talande och lyssnande. Växelspelet utgör en nödvändig dialog i konstruktiv konflikthantering.

5.5. Autenticitet

Jesper Juul (2005) skriver i boken *Livet i familjen* om autenticitet. Autenticitet betyder tillförlitlighet vilket innebär förmågan att uttrycka sig trovärdigt. Autenticiteten är en förutsättning för tre viktiga faktorer i familjens samspel.

En nära och varm kontakt mellan vuxna och mellan vuxna och barn. Det finns två slags värme mellan människor: harmoni och konflikt. Juul (2005) menar att de båda är lika varma och främjar växt och utveckling. Oftast föredrar vi harmonin. Dessa båda bör enligt Juul (2005) jämföras då en konfliktfri gemenskap mellan människor är en illusion. Både harmoni och konflikt kräver närvaro, öppenhet och trovärdighet.

Utvecklingen av en personlig auktoritet. Först när vi klarar att ta ansvar för oss själva någorlunda, är vi redo att ta ansvar för andra människor och för gemenskapen vi har tillsammans med dem. Juul (2005) anser att i barnuppfostran är detta det enda likvärdiga alternativet till att använda sig av våld, hotelser, löften och manipulationer.

Bearbetningen och en eventuell lösning av konflikter och svårigheter i förhållandet mellan familjemedlemmar. Först när båda eller alla i en familj har uttryckt sig så autentiskt som möjligt om ett problem eller en konflikt, hur detta påverkar dem, och om de möjligheter som finns för att medverka till en lösning, kan det finnas en fungerande lösning som inte innebär en ny regel eller sanktion.

Barns behov av auktoritet är en realitet under de först arton till tjugo åren i deras liv. För större barn handlar det om vägledning och förebilder som de kan mäta sig med. Här är föräldrarnas personliga auktoritet den mest fruktbara för både barn och vuxna, och för kvaliteten i deras inbördes förhållande. För barn och unga är det viktigt att veta vad de har sina föräldrar och vad de tänker, tycker och står för som människor (Juul, 2005).

Autenticiteten gör att föräldrarna får den nödvändiga personliga auktoriteten så att de kan ha inflytande och göra intryck på barnen under deras uppväxt.

De autentiska känslorna är grunden i den personliga auktoriteten, men behöver byggas på med personligt ansvar och integritet. Det personliga språket och uttrycket, där den vuxne definierar och uttrycker sig själv är bärare av den personliga auktoriteten. Om de vuxna börjar använda sin definitionsstyrka och talar om eller kategoriserar barnet upphör likvärdigheten och resultatet blir maktmissbruk. Detta innebär inte att allt vad vuxna säger ska uttryckas med ett hänsynsfullt eller diplomatiskt språk och tonfall. Innebörden är att det i uttryckets alla betydelser ska komma från hjärtat. Det är inte föräldrars känslor som kränker barns integritet utan det är orden.

Juul (2005) menar vidare att den personliga auktoriteten växer då föräldrar våga vara öppna, sårbara och flexibla och att de är villiga att bära ansvaret för kvaliteten i familjens samspel. Barndomen är en period då barnet måste utvecklas och låta sig påverkas och uppfostras varje dag. Vilket betyder att barnen dagligen måste ge avkall på den trygghet i sig själva som de hade igår av hänsyn till den inre biologiska, mentala och existentiella dynamiken, och av hänsyn till omgivningens förväntningar och krav och barnens eget behov av att samarbeta.

5.6. Teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för Mentors föräldraprogram

Då jag sökte information om vad Mentor baserar sin teorigrund på tog jag kontakt med Mentors kontor i Stockholm, där jag fick en mailkontakt med Katarina Graffman. Följande kapitel

bygger jag på den information som jag fick genom mailkontakten med henne. Katarina Graffman har varit verksam sedan Mentors start i Sverige.

Många av de teorier Mentor grundar sig på är till stor del utifrån Thomas Gordon och PET (Parent Effectiveness Training), översatt till svenska: Aktivt föräldraskap. Parent Effectiveness Training ligger även till grund för många av de föräldrakurser och program som finns i dag, som t ex, Active Parenting, Iowa Strengthening Families Programme, Steg för Steg osv (K. Graffman, personlig kommunikation, 11 juni 2008).

Thomas Gordon är ursprungligen psykolog och psykoterapeut och utbildade sig hos Carl Rogers. Gordon tillhör de humanistiska psykologerna med Maslow och Rogers, som betonar vikten av att varje människa har en inneboende spontan tendens att växa och utvecklas. Detta främjar möjligheter till utveckling via jämlika, varma och öppna relationer till andra människor. Mycket av Gordons teorier bygger också på kommunikations- och familjepsykologi.

K. Graffman nämner även Albert Bandura och teorier inom den behavioristiska inriktningen, att lära genom observation. Bandura studerade hur människor lär sig genom att titta på andra, genom fysiska händelser, via symboler eller bilder. Self-efficacy är den egna inneboende potentialen som triggas av att man tycker att man kan, alltså desto mer du tror om dig själv desto bättre klarar du situationen. Tron på den egna kapaciteten, påverkar hur människor tänker, känner och motiverar sitt eget beteende. Har man en tilltro till sin egen kapacitet närmar man sig svårigheter som en utmaning snarare än som ett hot som bör undvikas.

Enligt K.Graffman är Mentors utgångsläge att alla föräldrar gör sitt bästa men, att man som förälder ändå kan känna sig osäker ibland. Målet för Mentor är att alla föräldrar efter avslutad kurs ska känna sig stärkta i föräldrarollen. Kursen är upplagd efter svenska förhållanden och vikt läggs vid att tala om hur förändringar i samhället påverkar rollen som förälder. I Mentors föräldraprogram ses det som viktigt att föräldrarna själva kommer på hur de vill göra för att på bästa sätt skapa ett gott klimat i familjen. Programmet använder sig inte av några bestraffnings- eller belöningsystem.

6. Resultat och Analys

6.1. Presentation av resultatdelen

Resultatdelen är indelat i tre punkter som jag använt mig av för att kunna besvara mina frågeställningar. Med hjälp av teorin och den tidigare forskningen analyserar jag därefter resultaten. Analysen har jag valt att lägga i samma del som resultatet.

Kapitlet inleds med en kort presentation av varje intervjuperson.

I resultatet har jag gjort sammanfattningar utifrån det intervjupersonerna berättar för att sammanhanget ska bli tydligt och förståeligt. Jag har använt mig av citat för att exemplifiera.

Det är inte möjligt att särskilja de olika temana helt och hållet, flera av de citat och det jag beskriver kan också passa in i andra teman. Läsaren får ha det i åtanke under läsningen.

6.1.1. Presentation av intervjupersonerna och hur de kom i kontakt med Mentors föräldrakurs

Intervjupersonernas namn är påhittade. Alla intervjupersonerna blir citerade. En del intervjupersoners citat används kanske lite oftare, detta handlar enbart om att de citaten bättre redovisar för det som jag avser att styrka. Jag väljer att kalla intervjupersoner föräldrar och vid deras fingerade namn.

(Intervjuperson 1) *Stina* är i 40 års åldern och har två barn.

Stina kom i kontakt med Mentors föräldrakurs genom en annons i den lokala tidningen.

(Intervjuperson 2) *Johan* är i 40 års åldern och har tre barn. Johan kom i kontakt med Mentors föräldrakurs genom en annons i den lokala tidningen.

(Intervjuperson 3) *Karl* är i 50 års åldern och har tre barn. Karl fick tips om Mentors föräldrakurs genom andra föräldrar som gått kursen.

(Intervjuperson 4) *Anna* är i 50 års åldern och har fyra barn. Anna fick information om Mentor genom kommunens drogförebyggare. Anna såg även en annons om Mentor i den lokala tidningen.

(Intervjuperson 5) *Carina* är i 40 års åldern och har tre barn. Carina såg en annons om Mentors föräldrakurs i Göteborgsposten.

(Intervjuperson 6) *Björn* är i 50 års åldern och har tre barn. Björn såg en annons i den lokala tidningen, men fick även information om föräldrakursen genom kommunens drogförebyggare.

6.1.2. Resultatdelens tre punkter:

Varför föräldrakurs?

Upplevt deltagandet i Mentors föräldrakurs? Jag har valt att dela upp deltagandet i Mentors föräldrakurs i två rubriker, *Hur föräldrarna upplevt deltagandet* och *hur föräldrarna upplevt deltagandet tillsammans med andra föräldrar*, för att lättare få en överblick.

Användning av kunskapen i vardagen?

6.2. Varför föräldrakurs?

Föräldrarna uttrycker på lite olika sätt varför de sökte sig till föräldrakursen. För en av föräldrarna handlade det om ett allmänt intresse och en nyfikenhet av all utveckling. För en annan av föräldrarna handlade det om att lära sig mer om barnen och hur de tänker. Några av föräldrarna sökte sig till kursen för att de ville få verktyg för att kunna kommunicera med sina barn.

6.2.1. Allmänt intresse och nyfikenhet

Stina säger att.

”Jag är intresserad av all form av utveckling, och jag tycker att xxxx kommun har väldigt bra erbjudande till föräldrar, ex. föredrag på temakvällar. Jag tackar och tar emot så fort jag får möjlighet att sätta av tid och ta del av andras kunskap helt enkelt”.

Syftet för Stina med föräldrakursen var att rusta sig på alla upptänkliga sätt i föräldrarollen och för att klara av tonårstiden. Det handlade för Stina om att ta del av den kunskapsflora som finns till föräldrar med barn i skolåldern.

6.2.2. Lära sig mer om barnen

Johan sökte sig till kursen för att han ville lära sig mer om barn och hur de fungerar för att bättre förstå dem.

”Det var väl att lära sig mycket mer om barnen. Förstå hur barn tänker, det är ju inte samma som när jag var liten”.

Hur barn tänker och att förstå barn, kopplar Johan till skillnader i föräldrarollen i samhället idag mot tidigare.

Johan tror att samhället har förändrats, att det är lite tuffare. Tuffare för både barn och vuxna.

”För länge sedan var det pappan som bestämde och nu är det barnen.”

Han säger också att skolan är något helt annat i idag och att lärare inte har samma makt som tidigare.

Vilket Johan menar gör det är svårare att vara förälder idag, det är inte lika tydligt med vem som bestämmer i en familj. Genom att gå en föräldrakurs tror Johan att han kan få reda på om barn och hur det är att vara ung idag, som skulle kunna öka Johans kunskap om hur det är att vara barn i samhället idag

Vad är det då i föräldrarollen som gör att vi föräldrar vill/behöver gå på föräldrakurs. Finns det en vilshet i föräldrarollen idag, behöver vi gå på föräldrakurs för att lära oss att bli bättre föräldrar? Juul (2005) menar att denna osäkerhet och sökandet efter kunskap inte är något som utmärker just dagens barnfamiljer, utan att föräldrar alltid har varit osäkra. Men att skillnaden består i att dagens föräldrar är öppna med sin osäkerhet och att vi inte längre lever i en värld där alla vet vad man gör och därmed vad som är våra rättesnören. Tidigare levde vi i relativt isolerade samhällen som var präglade av en hög grad av värdemässig konsensus och som var moraliskt grundad: vad gör man och vad gör man inte, vad har man skyldighet till och vad bör man?

6.2.3. Verktyg för kommunikation

Tre av föräldrarna menar att de sökte sig till kursen för att de ville få verktyg för kommunikation med sina barn. Föräldrarna säger att de ville ha konkreta tips och råd på hur man klarar av tonåringarna på ett bra sätt för att kommunikationen ska fungera. Tonårsrollen är något som känns osäkert och gör rollen som förälder lite tuff. Som för Björn som sökte sig till Mentors föräldrakurs för han tycker det är lite jobbigt med tonårstiden och humörsvängningar. Björn säger att han ville få lite tips och råd på hur man pratar till en tonåring och försöker få kontakt.

”Ja, hur man lirkar och hur man kan göra då för att komma närmare eller få kontakt, eller så där utan att behöva muta eller lova saker.”

Bremberg (2004) lyfter fram att föräldraprogrammen ofta är anpassade till förebygga problem som handlar om tonårstiden.

Detta som Björn ger uttryck för kan kopplas till Juul (2005) om vikten av att föräldern utvecklar den personliga auktoriteten i relationen till sitt barn.

Gemensamt för föräldrarna är att de genom att gå föräldrakursen ville lära sig mer om föräldrarollen och förhållningssätt, och hur de som föräldrar kan utveckla sitt föräldraskap.

En av föräldrarna uttrycker det som, hur man pratar med barnen på rätt sätt och hur man får fram sina budskap. Rökenes och Hanssen (2007) menar att vid samtal med en annan människa kan vi utvidga upplevelsegemenskapen så att vi förstår mer och mer av hur den andre ser på saker och ting, hur hon tänker och vad hon känner. Samspelet i samtalet gör att vi reagerar på den andre genom att visa förståelse och blir inriktade på att tillgodose den andres behov. På detta sättet blir vi medvetna om oss själva och ser oss själva genom den andre.

En sådan kommunikation är vad föräldrarna i studien efterfrågar, en kommunikation mellan dem och barnet som leder relationen och kontakten vidare.

Sett ur ett perspektiv av att kommunikation är mångfacetterad och lätt kan missförstås är det just konsten att lära sig att prata och kommunicera med sina barn på ett bra sätt som är viktigt i Mentors föräldrakurs. Att då få hjälp och förslag på hur man samtalar med sitt barn och därigenom utvecklar sitt föräldraskap är betydelsefullt, och det som föräldrarna efterfrågade när de sökte sig till Mentors föräldrakurs.

6.3. Upplevt deltagande

När föräldrarna beskriver det upplevda deltagandet så handlar det om två delar, kursledarens personliga sätt med den pedagogiska förmågan, och innehållet i kursen.

Konceptet och innehållet i Mentors alla föräldrakurser i Sverige är samma, men kursledarna är olika personer. Generellt sett är kvalitén på innehållet i kursen viktigare än kursledaren och den pedagogiska förmågan. Föräldrarna i studien beskriver både kursledaren och innehållet i föräldrakursen som två betydelsefulla delar för det upplevda deltagandet. Detta kan kopplas till Rökenes och Hanssen (2007) om att kommunikationen sker på två nivåer, innehållsplanet och relationsplanet. Av döma av det som föräldrarna säger om både kursens innehåll och kursledarens betydelse, så lyckas kursledaren med att förena en kommunikation som samverkar på ett ändamålsenligt sätt på både innehålls- och relationsplanet. Det överensstämmer med det Wrangsjö (2004) menar om att kontexten och förväntningarna avgör hur mottagaren reagerar på innehållet och relationsdefinitionen.

6.3.1. Kursledaren

Alla föräldrarna tycker att det varit bra och roligt att gå kursen och flera av föräldrarna säger att de såg fram emot att gå dit. Fem av föräldrarna poängterar kursledarens betydelse för kursen. Hur bra, entusiasmerande och duktig hon var i rollen som kursledare och att hennes pedagogiska förmåga var stor.

Björn uttrycker sig så här om kursledaren. *”Kursledaren gjorde psykologisnacket på ett sånt sätt som var komiskt, roligt och en förståelse för vardagliga situationer på ett enkelt och visuellt sätt. Gör att det var en lättsam kurs”*.

Björn säger att hennes pedagogiska förmåga och sätt att undervisa om komplicerade teorier gjordes på ett enkelt och tydligt vis. Kursledaren kopplade ihop teorierna med de vardagliga situationer som förekommer mellan förälder och barn, där hon ibland använde sig själv som redskap för rollspel.

En av Mentors teoretiska utgångspunkter är från den behavioristiska inriktningen som handlar om, att lära genom observation. Vi lär oss genom att titta på andra, genom fysiska händelser, via symboler eller bilder (K. Graffman personlig kommunikation, 11 juni, 2008).

Bremberg (2004) menar att principen för modellinläring går att överföra till föräldrastöd. Modellinläring är en praktisk metod som används i föräldraprogrammen överlag.

6.3.2. Konkreta och praktiska tips

Tre av föräldrarna betonar att de fått bra, konkreta och praktiska tips, som handlar om hur man kan öppna upp för en annan slags kommunikation med sitt barn genom att använda tekniker som är stödjande, kommunikativa och inbjuder till samtal.

En del av de konkreta och praktiska tipsen som föräldrarna fått genom kursen innebär ett lite annorlunda sätt att förhålla sig och kommunicera med sina barn som gynnar relationen dem emellan. Det lite annorlunda förhållningssättet förutsätter det Juul (2005) kallar autenticitet vilket innebär att vara trovärdig i samspelet mellan förälder och barn.

Anna säger, att hon fick redskap till att tala istället för att uppmana och fördöma. För de tre föräldrarna har tipsen inneburit att de förstått att det är ett felaktigt sätt att bemöta barnen, för att det leder till negativa konsekvenser för både barn och förälder.

Uppmana och fördöma kan kopplas till det Juul (2005) anser händer när de vuxna använder sin definitions- och talarom eller kategoriserar barnet. Redskapen kursen gett dem gör att de hittar andra sätt att kommunicera som är mer konstruktiva. De har förstått det viktiga i att inte ”gå på i ullstrumporna” för då blir barnet aggressivt och vänder sig bort från föräldern. Det styrker det Wrangsjö (2004) menar med att tonåringen ofta är känslig för relationsaspekten av ett budskap när det handlar om kommando och goda råd från en vuxen auktoritet. Den vuxne måste vara tydlig i att han respekterar tonåringen som en självständig person.

”Det som sätter sig mest är det här att man ska inte säga, jag tycker att du gör fel. Utan man ska linda in det på ett annat sätt och säga jag mår inte bra när vi har det på detta sättet. Man ska lägga det på sig själv.”

Här kan man förstå det Anna säger med att lägga på sig själv att det handlar om jag-budskap, i stället för du-budskap. Enligt Lundsby et al, (2000) krävs det för att jag-budskapen ska fungera att man talar om sig själv istället för andra, att budskapen är specifika och att de förmedlar den konkreta innebörden.

6.3.3. Allmän kunskap

För Björn innebar en del av kursens innehåll en mer allmän kunskap om sättet att förhålla sig till alla människor utifrån olika situationer i livet. Björn säger att efter några gånger förstod han att det är erfarenheter som man kan ha väldigt stor nytta av.

”Det handlar om hur man förhåller sig till andra, inte bara barnen, men framförallt barnen.”

Detta kan tolkas som att Björn genom föräldrakursen fått en större förståelse av hur det egna förhållningssättet påverkar i kontakten med andra människor. Insikten gör det möjligt att lättare förstå och förhålla sig till på vilket sätt du kan möta en annan människa så att det blir en bra kontakt och kommunikation. En möjlig tolkning kan vara att de teorier och redskap Björn fick genom kursen har integrerats till en slags livskunskap som fungerar i alla slags kontakter och samspel inte bara gentemot barnen. Dumbleby & Burton, (1997) beskriver detta som en kommunikationskompetens.

6.3.4. Aktivt lyssnande

En av föräldrarna Stina, berättar om metoden aktivt lyssnande, som betydelsefull för henne.

”Det som jag hade med mig mest från kursen, som verkligen blev en sån här aha-upplevelse, det var det här med aktivt lyssnande.”

För Stina har aktivt lyssnande gjort en skillnad på så sätt att hon verkligen har tänkt på aktivt lyssnande och att hon försöker använda sig av aktivt lyssnande i kommunikationen med sina barn. Det gör Stina genom att ställa frågor till sitt barn som, t ex hur tycker du att vi löser det här? På så vis låter Stina barnet få ta ett större ansvar. Barnen blir då mer delaktiga och får ett större ansvar i beslut och lösningar som rör familjens vardag. Det stämmer överens med vad Gordon (1975) menar med effekter av aktivt lyssnande som att det underlättar barnets problemlösnings förmåga och eget ansvar.

6.3.5. Bekräftande

Flera av föräldrarna säger att de blev bekräftade och stärkta i sin föräldraroll och att de också fick bekräftelse på att de gjorde bra saker sedan tidigare. En av föräldrarna Anna sa att hon genom att gå kursen verkligen ville få bekräftelse på att hon gjorde rätt, men att hon förstod att det kanske man inte kunde få på en kurs bara så. Men Anna tyckte ändå att hon genom kursen växte i sin föräldraroll.

Anna beskriver det så här.

”Det var mycket så att jag kände att det var ju bra det jag gjorde. Sen fick man ändå lite tips till att ändra vissa saker och så. Det tyckte jag kändes väldigt bra, att man faktiskt kände att man var bra på många saker så”.

Detta styrker det Gordon (1975) poängterar med att föräldragrupper kan leda till positiva förändringar hos föräldrar.

6.3.6. Brist på tid

Two av föräldrarna tycker att det fanns för lite tid att ta upp saker under kursen.

Johan uttrycker det så här.

”Det var väl kanske just det att man inte fick prata mer med föräldrarna. Det skulle varit lite till tycker jag, att prata om utgångstider och vad de tycker och tror.”

Carina anser att kursen höll ett mycket högt tempo. Hon menar att det var mycket som skulle hinnas med under kurstillfällena. Carina saknade att det inte fanns så mycket tid för var och en av föräldrarna att få berätta om t ex. saker som man som förälder gjort med barnen och som skulle redovisas för i gruppen. Hon vidareutvecklar detta med tidspresen och säger att hon önskat att det funnits lite mer tid för reflektion och att man som förälder kunde fått lite tid för att spela upp något scenario. Tittar man på kursinnehållet är det lätt att få intrycket att Mentors ambition när det gäller föräldrakursen är att vara heltäckande. Det är många moment att gå igenom på kursens sammanlagda sex tillfällen. Några av de liknande föräldrakurserna har oftast fler kurstillfällen. Det verkar som att Mentor försöker att få in många delar på kort tid. Ett möjligt syfte som Mentor har när det handlar om föräldrakursen är kanske att rusta och skicka med föräldrarna mycket kunskap i föräldrarollen.

Det är viktigt att fundera över om Mentors föräldrakurser riktigt kan uppfylla behovet för de föräldrar som visar på ett större behov än andra föräldrar som handlar om att få tid och möjligheter till att reflektera över och prata om det som handlar om samspel och kommunikation mellan barn och föräldrar, på ett djupare och mer omfattande plan. Mentors föräldrakurser marknadsför sig inte heller som en kurs som riktar sig till föräldrar med problem i familjen, eller till föräldrar som har barn med beteendeproblem av ett eller annat slag. Föräldrakursen riktar sig till alla föräldrar. Det stämmer med vad Statens folkhälsoinstitut skriver i Nya möjligheter (2005) om att kommunikationsprogrammen ska vända sig till alla föräldrar.

6.3.7. Alkohol och droger

Två av föräldrarna hade velat få lite mer information om alkohol och droger, de anser att det var för lite om alkohol och droger på föräldrakursen.

Björn säger så här.

”Ja, det hade jag väl önskat lite mer, vad man ska tänka på, vad man ska känna igen.”

Björn resonerar vidare, och menar att det är droger som han som förälder är rädd för. Alkohol är lättare att se och förstå, det är mer vardagligt, till skillnad mot andra droger som man inte kommer i kontakt med själv.

”Det är ju främmande och då blir man ju rädd för det.”

Det säger Björn skulle jag velat ha mer information om. Men å andra sidan menar Björn att informationen är föränderlig och att den inte gäller från dag till dag, och att informationen lätt blir gammal.

För föräldrar i stort är blotta tanken på att deras barn någon gång ska börja använda droger och rent av kanske bli narkomaner något alldeles fruktansvärt. För föräldrarna som uttryckte oro över alkohol men, framförallt droger kan man tänka att de velat få mer kunskap om droger, olika preparat och kännetecken att vara uppmärksam på. På Mentors hemsida står det att läsa ”Bygger individer-Förebygger droger” (www.mentor.se). Föräldrakursen har alltså ett drogförebyggande perspektiv. Mentors föräldrakurser behandlar ämnet alkohol och droger men, vid ett enstaka kurstillfälle, och Mentor Sverige arbetar för att unga ska välja bort droger. Utifrån det perspektivet kan man tänka att föräldrar tror att programmet har en tydligare inriktning på alkohol och droger. Föräldrarna i studien kanske trodde att nu ska jag få lära mig mer om droger än vad de faktiskt fick i praktiken. En möjlig tolkning är att de föräldrarna

velat ha en mer fördjupad kunskap om alkohol och droger. Sett i det perspektivet är inte ett kurstillfälle om alkohol och droger tillräckligt.

Föräldrarollen har ju att handskas med tonåringens osäkerhet i sin tonårsroll med allt det ”nya” som tonårsrollen för med sig. En av de saker som är relativt vanligt i tonårsrollen är just att vara gränsöverskridande och bryta normer. Det behöver inte nödvändigtvis innebära att tonåringen dricker alkohol och provar droger. Men för en förälder som känner en osäkerhet i hur de ska möta tonåringen ligger det kanske nära till hands att tro att de ska pröva på i synnerhet alkohol men, även andra droger.

En ytterligare vinkling är förståelsen och kunskapen om att det som är drogförebyggande och preventivt i grund och botten handlar om, på vilket sätt vi föräldrar samspelar med våra barn. Har vi ett bra och varmt förhållande till tonåringarna är det en prevention i sig, som skulle kunna innebära att de inte testar och provar i lika stor utsträckning. Föräldrarna kanske inte insåg den kopplingen i föräldrakursen eller så är inte Mentors budskap i det avseendet riktigt tydligt. Bremberg (2004) menar att kommunikationsprogrammen är inriktade på att förebygga problem som handlar om att testa gränser, och bryta normer, för att det är en del av tonårstiden. Resultat och effekter som styrker att programmen fungerar visar utvärderingar gjorda i USA av föräldraprogrammen Iowa Strengthening Families Programme (www.extension.iastate.edu/sfp), och Preparing for the Drug Free Years (www.childtrends.org/lifecourse/programs/PreparingForTheDrugFreeYears.htm).

6.4. Hur föräldrarna upplevt deltagandet tillsammans med andra föräldrar

Alla föräldrarna tycker att det var bra att gå tillsammans med andra föräldrar.

Gemenskapen tillsammans med de andra föräldrarna är det som är mest utmärkande och det som alla föräldrarna betonar. Någon av föräldrarna uttrycker det som att utan gruppen hade det inte varit någonting. För några av föräldrarna var erfarenhetsutbytet med de övriga föräldrarna i gruppen betydelsefullt.

6.4.1. Gemenskapen med de andra föräldrarna i gruppen

För Carina var gemenskapen med de andra föräldrarna viktig.

”Det här gemenskapandet som en känsla av att man ändå inte var ensam.” Det kunde jag nog känna var en viktig grej”.

Carina säger att man i gruppen kunde ta upp egna bekymmer så där och prata, inte i några långa stunder men, att det ändå fanns lite utrymme att kunna ta upp om det som man bar med sig som förälder. Några av föräldrarna uttryckte att det var viktigt för dem att känna igen sig i andra föräldrar, deras problem och situationer. Karl säger att de problemen som han hade som förälder var ungefär samma problem som de flesta andra hade.

Någon av föräldrarna uttrycker det som att utan gruppen hade det inte varit någonting. Vad är det då föräldrarna får ut av att träffa andra föräldrar? Gruppen kan ses som ett forum för själv-reflektion, reflektion i föräldrarollen men, också som ett forum för att ta upp bekymmer och svårigheter. Detta stämmer väl överens med Rökenes & Hanssen (2007) som anser att vi genom kommunikationen utbyter åsikter och erfarenheter för att finna gemensamma aspekter i vår världsbild. Enligt Gordon (1975) är föräldragruppen viktig för att föräldrar ska komma till insikt om att de flesta andra föräldrar delar samma upplevelser och erfarenheter av problem som de själva.

6.4.2. Erfarenhetsutbyte

För tre av föräldrarna var erfarenhetsutbytet med de andra föräldrarna i gruppen när det handlar om att lösa situationer och konflikter i vardagen något som de betonade.

Anna säger att hon var väldigt nyfiken på att höra hur de andra föräldrarna löste situationer och konflikter med sina barn. Saker som inte fungerade så bra hemma hos henne fungerade kanske bättre hemma hos någon av de andra föräldrarna.

Stina tycker att det var bra att gå tillsammans med andra föräldrar för att dela erfarenheter med dem. Hon menar att någon annan förälder kanske hade någon smartare lösning än vad hon själv hade på någon rutin eller konflikt.

Karl säger att han tyckte att det var bra att sitta tillsammans med andra föräldrar och prata.

”Att man hör andra föräldrars erfarenheter positiva och negativa. Och sen hur de andra föräldrarna de här läxorna, och prata om de erfarenheterna som kommer av det. Och tillsammans diskutera fram vad man tyckte osv.”

Karl säger vidare att man som föräldrar delar samma erfarenheter fast på olika sätt, en del grejor är gemensamt och en del är annorlunda.

Utbytet av erfarenheter handlar om att få tips, råd och få reda på hur andra löst olika situationer som kan uppstå i vardagen. Flera av föräldrarna fick bekräftelse i att alla som var på kursen hade ungefär samma slags problem som var kopplade till barnen och vardagssituationer. Genom att få höra av de övriga föräldrarna i gruppen hur de gör i vissa typiska situationer som uppstår när man har tonårsbarn leder det till att föräldrarna tänker det där har jag aldrig haft svårigheter med eller så kan man faktiskt också göra. Speciellt en förälder uttrycker sig ungefär så. Anna beskriver att hon fick bekräftelse på att hon gjorde "rätt" saker när de andra föräldrarna berättade om hur de gjorde. Hon kände att hon växte genom att hon fick bekräftelse på att hon faktiskt dög i föräldrarollen.

För Anna var det väldigt bra att gå tillsammans med de andra föräldrarna, hon fick en förståelse för att andra hade det värre med vissa saker. Det fick henne att inse att hennes problem inte var särskilt stora i jämförelse. För Anna blev det att hon fick lite pushning i rätt riktning när hon upplevde att hon hade samma problem.

Detta är viktigt i ett perspektiv av att se sig själv i föräldrarollen. I mötet med de andra föräldrarna börjar föräldrarna tänka mer positivt om sin föräldraroll än tidigare. Det överensstämmer med vad Gordon (1975) menar med att föräldragrupper kan innebära positiva förändringar för föräldrar. Erfarenhetsutbytet som kontakten med de andra föräldrarna i gruppen ger, gör att föräldrarna reflekterar över sig själva och hur de gör och kan göra i vardagen. Det blir tydligt när det gäller Anna som genom diskussionerna med de andra föräldrarna fick bekräftelse på att hon gjorde "rätt" saker då hon hörde de andra föräldrarna berätta om hur de gjorde. Dimbley och Burton (1997) stöder detta resonemang om att se sig själv genom andra, de menar att andra människor är viktiga i en kommunikativ mening då vi söker att bevara men, även utveckla vår uppfattning om oss själva. Det som påverkar vår självbild är dock inte bara vad som sägs utan även vem som säger det, personerna behöver betyda något särskilt för oss.

6.5. Användning av kunskapen i vardagen

Föräldrarna använder kursens kunskaper i varierande utsträckning. För två av föräldrarna är det på ett *tydligt och medvetet sätt*, som genomsyrar det totala förhållningssättet gentemot barnen. För andra av föräldrarna handlar det mer om *nya strategier* att ta till för att få igång ett samtal eller använda vid konfliktsituationer. Eller som för en av föräldrarna där det handlar om en mer *allmän kunskap*. För någon av föräldrarna är kursens innehåll inte något som direkt används i vardagen eftersom det varit *svårt att implementera*. Kursen har dock gett en vetskap om att det finns mycket att lära om föräldrarollen och kommunikationen till barnen.

6.5.1. Tydlig och medvetet sätt i kommunikationen

En av föräldrarna Stina, säger att hon verkligen tänkt på det här med aktivt lyssnande, och att man bollar tillbaka till barnet hur situationen ska lösas, och att barnet på så sätt faktiskt får ta mer ansvar.

Stina vidareutvecklar *"när jag tycker att det är relevant för att jag tror att det blir tryggare för barnen, är jag rätt så bestämd och har kanske tänkt igenom lite innan och tänker under tiden som jag resonerar med dom."*

För då blir det inte de här snabba lösningarna hela tiden. Stina tror att kursens innehåll och i synnerhet det aktiva lyssnandet har påverkat dem i familjen så att de är mer medvetna om att förhandla på ett annat sätt och lägga lite mer ansvar hos barnen för att komma med en lösning.

Stina menar att de som föräldrar har det slutliga ansvaret i föräldrarollen, men att barnen får vara med på ett mer medvetet vis nu än tidigare. Hon säger att det kan vara så att de har varit med förut, men på ett slarvigare sätt. Stina beskriver det som att de kanske inte följt upp och att de inte tänkt så medvetet och noga på hur saker blir om man gör och är på ett visst sätt.

Stina använder sig av tekniken och metoden aktivt lyssnande på ett bestämt och målmedvetet sätt. Hon blir inriktad på att förhandla om och lösa situationer med barnen på ett sätt som är bra och acceptabelt för både barn och föräldrar. En tolkning av detta är att om du som förälder börjar med att reflektera över och tränar dig på att använda en metod, leder det så småningom till att du blir ganska bra på själva metoden. Vilket betyder att metoden har integrerats i föräldrarollen, det fungerar lite som om det sker per automatik. Automatiken gör att du känner dig bekväm och naturlig i rollen som ”aktiv lyssnare” och kan därmed vara mer bestämd och handlings inriktad för du vet hur du ska göra som förälder för att få fram dina budskap.

Detta kan kopplas till Wrangsjö (2004) om grundregler för kommunikation. Det kan också förstås utifrån Gordon (1975) och teorier om aktivt lyssnande där han betonar vikten av aktivt lyssnande för att uppmuntra barn till att tänka själv, analysera och komma med egna förslag. Barnet stöttas i att ta ett eget ansvar genom aktivt lyssnande.

En av föräldrarna Anna beskriver hur hon använder sig av ett konsekvent bemötande på ett mycket tydligt sätt, med att ett nej är ett nej och att hon då inte ändrar sig. Det kan förstås som att de situationerna och tillfällena inte är förhandlingsbara. För Anna innebär det att i situationer när det är någonting som är betydelsefullt och kanske extremt är det väldigt viktigt att vara konsekvent och inte ändra sig. Anna säger att det handlar om att inte använda sig av hot som om du inte gör det, så får du inte heller göra detta.

”Man ska aldrig säga nej och sen ändra det. Det är ju det viktigaste med barn, att man inte får säga nej och sen så blir det ja.”

Utifrån Juul (2005) om de tre faktorerna för samspel i familjen är det konsekventa bemötandet en av de saker som Juul (2005) avser när han beskriver autenticitet.

6.5.2. Nya strategier

Flera av föräldrarna tycker att de fått nya strategier för att lösa situationer och konflikter med sina barn, genom att prata med barnen om hur de ska lösa de vardagssituationer och konflikter som lätt kan uppstå.

Anna säger att hon fick redskap och hjälp för att klara av vardagssituationer med barnen. Hur hon skulle hantera olika saker som det kan bli konflikter kring som utetider och läggtider. Genom att diskutera i gruppen om vardagssituationer upptäckte Anna att hennes ide om något som hon tyckte var bra från början kanske inte var det allra bästa. Utan att det i gruppen kom fram andra saker som var bättre. Anna säger att man i gruppen kom fram till det bästa och så skrev man ner det. Anna berättar att när hon precis kommit hem från kursen ville hon att det skulle uppstå en situation där hon kunde använda sig av det som hon lärt sig. När hon då använde sig av sättet upplevde hon att det inte blev några konflikter.

”Jag använde ju det så som jag hade lärt mig. Jag kände liksom att jag använde mig och jag prata och jag sa så som vi hade sagt. Det kändes ju bra för då använde jag mig ju det som det var tänkt.”

För flera av föräldrarna så som för Anna har den nya förståelsen gjort att de förhåller sig annorlunda till sina barn. Föräldrarna använder sig av samtalet som metod för att närma sig

barnet, och för att förmedla budskap eller för att lösa konflikter. De bjuder in till samtal för att, som en förälder sa, prata med varandra och inte åt. Skillnaden är att samtalet är i dialogform istället för någon slags envägs kommunikation med den unge, med få eller inga svar. Föräldrarna anser att konsten ligger i hur du startar samtalet, och om den unge är inriktad på att inleda ett samtal, försöka att vara mottaglig för de inviterna till såna slags samtal. Vidare gäller det att få samtalet att fortsätta flyta utan störningar så att den intersubjektiva upplevelsegemenskapen som Rökenes & Hanssen (2007) och som Övreeide (2001) benämner som den emotionella inlevelsen av varandras motiv och emotionella tillstånd kommer till stånd. Så att både barn och föräldrar genom denna ”pardans” känner sig bemötta och bekräftade av varandra.

Det här kan tolkas som att föräldrarna och barnen genom samtalen många gånger känner den intersubjektiva upplevelsegemenskapen som Rökenes & Hanssen (2007) avser.

En av föräldrarna använder sig av sitt nya förhållningssätt i kontakten med sitt barn på så sätt att hon vänder samtalet till att tala om hur det blir för henne när hon har jobbat, och är jätte trött när hon kommer hem och finner hela diskbänken full av disk. Mamman säger att innan Mentors föräldrakurs skulle hon kunna ha sagt till barnen, titta, här nu vad ni har gjort. Nu vänder hon på det genom att börja tala om hur hon upplever situationen, i stället för att anklaga för att få fram sitt budskap om att det är stökigt och att det behöver röjas upp. Genom detta sättet får hon med sig sina barn på samma linje med att det är stökigt och behöver röjas upp.

Detta kan kopplas till att mamman talar med jag-budskap, istället för du-budskap och att hon utgår från sig själv och sin upplevelse om hur det blir för henne av att det är stökigt på diskbänken. Med jag-budskapets tydlighet undviker hon ett anklagande sätt att tala (Nilsson & Waldemarson, 2007).

Smith (2002) belyser jag-budskap och aktivt/empatiskt lyssnande ur perspektivet att känslor och behov lyfts fram och kommuniceras.

För Karl har kursen varit en hjälp i att inte bli så frustrerad. Han tror att det beror på tipsen han fick. Genom de tipsen har han börjat prata istället för att hamna i maktkamp.

”Istället för att gå på och kanske säga till, gör inte så och de fortsätter att göra så, då blir man frustrerad. Då är det bättre att samtala och försöka lirka fram det på ett annat sätt. Få det som att man pratar med varandra istället för att prata åt. Då kommer inte det här stridiga och så kommer inte frustrationen heller då.”

Ytterligare ett resultat av föräldrakursen är samtalet som ett redskap i kommunikationen med barnen. Samtalet har hjälpt föräldrarna att inte bli lika frustrerade som tidigare. Föräldrarna använder samtalet i stället för att hamna i maktkamper. Konflikter som inte löses kan i det långa loppet leda till negativa samspels mönster med upprepat och fruktlöst tjat som gör att föräldrar och barn slutar lyssna på varandra. Det här kan kopplas till det Juul (2005) benämner autenticitet eller förmågan att uttrycka sig trovärdigt, som en förutsättning för ett bra samspel i familjen.

6.5.3. Allmän kunskap

Björn säger att det han har med sig och har störst nytta av från kursen handlar om förståelsen för andra människor både barn och vuxna. Björn beskriver hur han menar genom ett exempel om situationer som ibland spårar ur vid diskussion med att vissa människor går i försvarsställning med en gång, men att man ändå kan försöka att lirka loss

”Ojdå, det kanske var dumt att säga, det just nu för då hamnar man i den situationen, och då kan man inte fortsätta att diskutera.”

För Björn handlar förståelsen om att det inte är svart eller vitt, utan det kan vara precis hur som helst, att ta varje situation som den kommer.

Björn säger vidare att det handlar om att försöka, att det är en lärdom varje gång man pratar med någon eller diskuterar någonting. Men att man framförallt tänker efteråt, nu blev det så här men, hade jag gjort så här i stället så hade jag kanske inte hamnat i den här situationen.

Citatet och det Björn säger kan tolkas som en förståelse för alla människor på ett mer allmängiltigt plan som någon slags förståelse om orsak och verkan i kommunikationen. Utgångspunkten är att situationer går att förändra och lösa men, att se till varje situation och försöka ta den för vad den är och som den kommer. Låsningar och störningar i kommunikationen behöver inte betyda att det inte går att tala om.

Den här förståelsen för kommunikation på ett allmängiltigt plan kan kopplas till det Dimbleby & Burton (1997) säger om vikten av att vi bli mer medvetna om vår interaktion och om vårt sätt att bete oss i kommunikationen med andra människor, som gör att vi förstår andra människor bättre.

6.5.4. Svårt att implementera

Carina använde sig av det som hon lärde sig på kursen, då det fanns färskt i hennes minne. Hon ställde såna frågor som gjorde att barnen fick tänka till lite.

”Jaha, nu ser jag liksom att det står skor därnere i hallen, vad tycker du att vi ska göra med dom?”

Carina tycker att det var svårt att genomföra det hon lärde sig under kursen. Barnen märkte att Carina ändrade sitt sätt och hon kände sig genomskådad.

Ett av Carinas barn sa till Carina, *”men mamma har du varit på den knäppa kursen nu igen.”*

Carina menar att hon skulle ha övat sig mycket mer på det hon lärde sig för att kunna använda det i vardagen. Intervjutillfället blev en påminnelse för henne om att försöka använda sig av kursen. Det här kan förstås som att Carina gjorde försök att använda sig av aktivt lyssnande men, att det inte räckte hela vägen fram för att det inte gav resultat tillräckligt snabbt. Carina visar med sitt citat att barnen förstod att hon varit på föräldrakursen och att de tyckte att hon förställde sig i det hon sa.

En möjlig tolkning är att det är vanligt förekommande att barnen inte känner igen föräldrarna när de går en föräldrakurs. Föräldrarnas sätt att vara och förhålla sig förändras så att de inte upplevs som trovärdiga för barnen. En annan tolkning på samma dilemma är att föräldrar kanske känner sig obekväma och inte riktigt sig själva som om de spelade en slags teaterroll.

Det här kan förstås utifrån Juul (2005) och hans tankar om autenticiteten i familjens samspel och i synnerhet kopplat till att det är viktigt för barn att veta var de har sina föräldrar och vad de tänker, tycker och står för som människor. Ett ytterligare sätt att förstå det på är att tonåringar är känsliga för relationsaspekten av ett budskap (Wrangsjö, 2004).

7. Diskussion

Jag har valt att göra en studie på föräldrars upplevelser av att gå en föräldrakurs. Utifrån denna lilla studie på sex personers upplevelser går det inte att dra några generella slutsatser om föräldrars upplevelser av att gå på Mentors föräldrakurser överlag. Resultaten i denna studie visar att alla föräldrarna tycker att det varit bra att gå föräldrakursen tillsammans med andra föräldrar. Föräldrarna använder kunskapen de fått genom kursen i varierande utsträckning, en del på ett mer målmedvetet sätt, andra mindre.

Även om man kan tycka att bortfallet av intervjupersoner var stort, vilket är beklagligt är min uppfattning att det var rikliga och fylliga intervjuer, som gav ett bra underlag för analys.

Min bevekelsegrund handlar om att föräldraskapet innefattar både mammor och pappor, men min ambition har inte varit att fokusera utifrån ett genusperspektiv. I min studie som inte gör anspråk på att vara någon fördjupad analys har jag inte uppfattat någon skillnad mellan kvinnor och män i det som rör föräldraskapet.

Genom att göra denna studie har jag blivit än mer stärkt i min förvissning om att föräldrastödsprogram och föräldrakurser gör en skillnad i föräldrars och barns samspel och kommunikation.

”En förutsättning för kommunikationsprogrammets effekt är att föräldrar kan utveckla sin förmåga att ge barnen en lämplig kombination av värme och ram” (Bremberg, 2004, s.235). När föräldrarna berättar om vad de lärt sig av Mentors föräldrakurs, är det i synnerhet värme, men även ram som de beskriver. Tydlighet i kommunikationen, men framförallt att försöka förstå och vara lyhörd för sina barn, med syfte att kommunikationen ska fungera.

Mentors föräldrakurser tillhör inte de föräldraprogram som Statens folkhälsoinstitut rekommenderar, vilket jag anser vara olyckligt då min absoluta uppfattning är att det är en mycket bra kurs som visar sig fungera. Alla intervjupersonerna ansåg att kursledaren var en bra och duktig ledare, och att kvaliteten på kurserna är god.

Jag tror att samhällets förändring påverkar föräldrarollen och att föräldraskapet generellt är svårare nu än förr i tiden. Tidigare bodde vi närmare den äldre generationen som också på så sätt fanns med mer naturligt i uppfostran av barnen än idag. Idag har vi mindre sociala nätverk och personer att tillgå och dela uppfostran med. Föräldrar idag är mer ensamma och har många gånger inga andra vuxna att fråga om saker som rör barnet. Vi har en större tilltro till expertisen och dess kunskap och är också vana att dela våra barn med professionella från det att barnen är små och börjar på förskolan.

De intervjuade föräldrarna ger uttryck för att de genom att lära sig lyssna och bättre kommunicera med sina barn, innebär det att kontakten dem emellan utvecklas och fördjupas. Detta gör också att det blivit lättare att prata med barnen. Det talar för att den här formen av förebyggande föräldrainsats är mycket viktig och att den behövs i dagens samhälle när föräldraskapet många gånger är komplicerat och innehåller många roller och förväntningar.

Mentors kurstillfällen är få med tanke på att kursen spänner över många ämnen. I studien fanns det föräldrar som velat ha mer tid för erfarenhetsutbyte och att få en större kunskap om alkohol och droger. Kanske skulle det vara bra att ta bort vissa moment i föräldrakursen eller att utöka kurstillfällena. Men om det hade funnits mer tid för information om alkohol och droger så kan jag ändå inte uttala mig om det hade gjort föräldrakursen till en bättre kurs.

Jag har funderat över, hur det påverkar föräldrakursen att kursledaren inte är från kommunen där kursen ges. I den lilla kommunen där många känner varandra tror jag att det är en stor fördel att inte vara bekant med samhället och inte känna människorna där och veta något om deras liv. Framförallt tror jag att det ger föräldrarna en trygghet i att de vågar öppna sig på ett annat sätt, än de kanske hade gjort om kursledaren var någon de skulle kunna stöta på i ICA affären.

Förslag på vidare forskning inom området skulle kunna göras genom en jämförande kvalitativ studie med föräldrar som gått andra föräldrastödsprogram. Ett annat förslag till forskning kan vara en kvalitativ studie med barn vars föräldrar gått Mentors föräldrakurs för att se om barnen märker någon skillnad i föräldrarnas förhållningssätt och kommunikation, och om det gör någon skillnad i vardagen för de barnen.

Referenser:

Axberg U, Hansson K, Broberg AG. (2007). *Evaluation of the Incredible Years Series – An open study of its effects when first introduced in Sweden*. Nordic Journal of Psychiatry. 61:2. S.143-151.

Bremberg, S. (2004). *Nya verktyg för föräldrar-förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Dimbleby, R; & Burton, G. (1997). *Oss emellan. Mellanmänsklig kommunikation*. Lund: Studentlitteratur.

Gordon, T. (1975). *Aktivt föräldraskap*. (åttonde upplagan). Stockholm: Askild & Kärnekull Förlag AB.

Juul, J. (2005). *Livet i familjen-om det viktiga samspelet*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.

Kling, Å., Sundell, K., Melin, L., Forster, M. *Komet för föräldrar. En randomiserad effektutvärdering av ett föräldraprogram för barns beteendeproblem*. Forsknings- och Utvecklingsenheten, Stockholms stad. FoU-rapport 2006:14.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, S., Lilja J., Mannheimer, K. (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Ljungberg, S. (2006). *KOMET- En kvalitativ studie om hur en grupp föräldrar upplever deltagandet i ett föräldrastödsprogram*. (C-uppsats från Socionomlinjen). Stockholms universitet, Institutionen för socialt arbete – socialhögskolan.

Lundsbye, M; Sandell, G; Ferm, R; Währborg, P; Petitt, B; Fälth,T; Holmberg, B. (2000). *Familjeterapins grunder-ett interaktionistiskt perspektiv, baserat på system-, process och kommunikationsteori*. (tredje utgåvan). Natur och kultur.

Länsstyrelsen i Stockholms län, Länsstyrelsen i Västra Götalands län, Länsstyrelsen i Skåne län. (2006). *På rätt kurs! Metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren*. Brommatryck&Brolins AB.

Nilsson, B; & Waldemarson, A-K. (2007). *Kommunikation. Samspel mellan människor*. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Piquero, A, Farrington, D P, Welsh, R, Tremblay and W. Jennings. (2008). *Effects of Early Family/Parent training Programs on Antisocial Behavior & Delinquency*. (A systemic Review). Brå, Brottsförebyggande rådet.

Rökenes, O H; & Hanssen, P-H. (2007) *Bära eller brista. Kommunikation och relationer i arbetet med människor* (2:a utgåvan). Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Skärstrand, E. (2005). *Familjprogrammet Steg för Steg. Resultat från baslinjemätning och uppföljning*. STAD (Stockholm förebyggar alkohol- och drogproblem). Rapport NR 28.

Smith, A-C. (2002) *Känslans kommunikation- en väg till kontakt och förändring*. Höganäs: Bokförlaget Kommunlitteratur AB.

Statens folkhälsoinstitut. (2006). *Föräldrar är viktigast! Om föräldrarnas roll i det lokala drogförebyggande arbetet*. Lokalt arbete mot alkohol och Narkotika.

Statens folkhälsoinstitut, (2005). *Nya möjligheter. Metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren*.

Stiernborg, A. (2008). "De otroliga åren"- behandlares erfarenhet av Webster – Strattons manulbaserade förädraträning. (Psykologexamamenuppsats, 30 poäng). Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.

Vetenskapsrådet, (1991). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.

Webster-Stratton, C & Taylor, T. (2001). *Nipping Early Risk Factors in the Bud: Preventing Substance Abuse, Delinquency, and Violence in Adolescence Through Interventions Targeted at Young Children (0-8 Years)*. Prevention Science, Vol.2, No. 3, sid. 165-192. September 2001.

Wrangsjö, B. (2004). *Tampas med tonåringar*. (andra utgåvan). Natur och Kultur.

Övreeide, H. (2001). *Samtal med barn*. (andra upplagan). Studentlitteratur: Lund.

Internet:

www.activeparenting.se

www.childtrends.org/lifecoure/programs/PreparingForTheDrugFreeYears.htm

www.extension.iastate.edu/sfp

Graffman, K. (personlig kommunikation, 11 juni 2008)

www.fhi.se

www.mentor.se

www.oru.se

www.stad.org

www.svenskacope.se

Bilaga 1:

Hej

Mitt namn är Helen Månsson, jag är yrkesverksam socialpedagog och arbetar på xxxx. Jag studerar just nu vid socialhögskolan i Göteborg där jag skriver en C-uppsats som handlar om Mentors föräldrakurs.

Syftet med uppsatsen är att få en bild av hur föräldrar som gått Mentors föräldrakurs upplevt deltagandet i kursen.

För att kunna få en uppfattning om föräldrars upplevelse skulle jag vilja komma i kontakt med dej som genomgått Mentors föräldrakurs och som skulle kunna tänka sig att delta i en intervju.

Plats för intervjun är på xxxx eller på annan plats som känns bekväm för dej. Intervjun tar ca en timme.

Det är helt frivilligt att delta och du kan när som helst avbryta deltagandet, även under själva intervjun. Du är helt anonym som deltagare och inga personuppgifter kommer att finnas i uppsatsen. Självklart kan du få ett ex av uppsatsen när den är klar. Jag planerar att göra intervjuer på dag och kvällstid, under vecka 11-14.

Min handledare vid Socialhögskolan är universitets lektor Elisabeth Olin, telefon 031-786 5780.

Jag är mycket tacksam om du skulle kunna ställa upp och medverka i intervjun.

Jag hör av mej på telefon inom några dagar.

Om du undrar över något eller behöver komma i kontakt med mej, når du mej på

Telefonnummer xxxx-xxxxxx.

Mailadress xxxxx@telia.com

Tacksam för svar

Med vänlig hälsning

Helen Månsson

Bilaga 2:

Intervjuguide

Inledning

Ålder, yrke och utbildningsnivå?

Hur ser familjen ut?

Hur kom du i kontakt med Mentor?

Mentor

Vad var det som gjorde att du sökte till Mentors föräldrakurs?

Vad minns du av Mentors föräldrakurs?

Vad togs upp på föräldrakursen?

Vad var bra med Mentor?

Vad var mindre bra med Mentor?

Hur upplevde du att gå föräldrakursen?

Hur upplevde du att gå tillsammans med andra föräldrar?

Upplevde du svårigheter med ditt barn och i så fall på vilket sätt?

Vad fick du för slags hjälp att hantera ditt barn, eller eventuella svårigheter i föräldrarollen?

Anser du att Mentor fyllde ditt behov av stöd i föräldrarollen?

Saknar du något i Mentors föräldrakurs?

Nusituationen

Hur är er familjesituation idag?

Har något förändrats sedan föräldrakursen?

Har du någon praktisk användning för det du lärt dej?

I så fall på vilket sätt?

Har ditt sätt att fungera förändrats i kontakten med ditt barn?

I så fall på vilket sätt har det förändrats?

Förhåller du dej annorlunda till ditt barn idag?

Avrundning

Skulle du rekommendera andra att gå kursen?

Har du behållit kontakten med de andra kursdeltagarna?

Har du något annat du vill tillägga?