



EXAMENSARBETE

Våren 2011

Sektionen för Hälsa och Samhälle
Socionomprogrammet

- Jag kunde prata med min son

**En fokusgruppsstudie av föräldrars
deltagande i föräldragrupp**

Författare

Carolina Andersson

Emma Andersson

Handledare

Ann-Margreth Olsson

Examinator

Alexandru Panican

Förord

Vi vill härmed ta tillfället i akt att tacka de föräldrar som har deltagit i vår studie. Vi vill även tacka fältsekreterarna för deras engagemang och hjälpsamhet med vårt examensarbete. Utan dem hade vi inte fått samma möjligheter att genomföra vår studie.

Vi vill även sända ett tack till våra nära och kära som har funnits där för oss under arbetets gång.

Tack till vår handledare som har givit oss synpunkter och stöd under vårt arbete.

Ett sista tack till examinator Alexandru Panican för hans synpunkter på vårt examensarbete.

Kristianstad 14 juni 2011

Carolina Andersson och Emma Andersson

Abstract

Title: - *I became able to talk to my son. Parents' experiences of participating in a parenting group – A focus group study.*

Authors: Carolina Andersson and Emma Andersson

Supervisor: Ann-Margreth Olsson

Assessor: Alexandru Panican

The purpose of our study is to examine how parents experienced their participation and their involvement in a solution-focused parenting group. The parenting groups are a part of the social welfare system in a town in south of Sweden. The study is conducted as a qualitative study with focus groups. 11 parents have participated. The study's theoretical framework considers solution focused theory, social constructionism and process within groups.

In the study we found that participants generally perceived their participation as positive and that they received confirmation by meeting other parents in the same situation. Participants' expectations for practical tips and advice were fulfilled indirectly through their participation, but the focus of the parent group was to strengthen the participants themselves by thinking solution-focused. Although the participants did not receive the practical advice they initially expected, the parent group's approach felt to be positive and the participants have understood the idea behind the solution-focused approach. Overall, participants felt that they have become stronger as people and thus also as parents.

The study shows that based on the parents' statements the group leaders have throughout the parenting groups been faithful to the solution focused idea and have implemented this way of thinking within its participants.

This study can be seen as a contribute to the development of future solution focused parenting groups. It also shows that there is a need for parenting groups and that this kind of activity can generate positive effects for participants.

Key words: parental support, parenting group, solution-focus, focus group.

Innehåll

1 Inledning.....	1
1.1 Problembakgrund.....	1
1.2 Problemformulering.....	3
1.3 Syfte och frågeställningar.....	3
1.4 Beskrivning av den undersökta föräldragrupsverksamheten.....	4
1.5 Presentation av liknande föräldragrupper och tidigare forskning.....	6
1.5.1 Komet.....	6
1.5.2 FöräldraStegen.....	7
1.5.3 Tidigare forskning.....	7
2 Metod och metodologiska överväganden.....	9
2.1 Fokusgruppsmetoden.....	10
2.2 Grupsammansättning och bortfall.....	12
2.3 Fokusgruppernas genomförande.....	14
2.4 Analys av insamlat material.....	15
2.5 Forskningsetiska hänsyn.....	16
2.5 Förståelse.....	18
2.6 Litteratur- och artikelsökning.....	18
2.7 Källkritik.....	19
3 Teoretiska utgångspunkter.....	20
3.1 Lösningfokus.....	20
3.1.1 Känslor i lösningfokuserad terapi.....	22
3.2 Socialkonstruktionism.....	23
3.3 Grupprocesser.....	26
4 Föräldrarnas röster.....	27
4.1 Fokusgrupp A.....	27
4.1.1 Träffarna.....	27
4.1.2 Förväntningar.....	28
4.1.3 Personlig förändring i föräldrarollen.....	29
4.1.4 Förälder – barn relationen.....	30
4.2 Fokusgrupp B.....	31
4.2.1 Träffarna.....	31
4.2.2 Förväntningar.....	32
4.2.3 Personlig förändring i föräldrarollen.....	32
4.2.4 Förälder – barn relationen.....	33
4.3 Fokusgrupp C.....	33
4.3.1 Träffarna.....	33
4.3.2 Förväntningar.....	34
4.3.3 Personlig förändring i föräldraroll.....	34
4.3.4 Förälder – barn relation.....	35
4.4 Fokusgrupp D.....	36
4.4.1 Träffarna.....	36
4.4.2 Förväntningar.....	37
4.4.3 Personlig förändring i föräldraroll.....	37
4.4.4. Förälder – barn relation.....	38
5 Reflektioner.....	39
5.1 Hur upplevde deltagande föräldrar deltagandet i föräldragruppen?.....	39

5.2	Upplevde deltagarna att deras förväntningar uppfylldes och i så fall på vilket sätt uppfylldes de eller uppfylldes de inte?	40
5.3	Upplever föräldrarna att deras deltagande i föräldragruppen har medfört någon personlig förändring i deras föräldraroll? I så fall på vilket sätt?	43
5.4	Upplever föräldrarna att deras deltagande i föräldragruppen har medfört någon förändring i relationen till sina barn och i så fall på vilket sätt?	45
5.5	Generella funderingar	46
6	Slutsats	48
	Referenser	49
	Internetkällor	50
8	Bilagor	52
	Bilaga 1	52
	Bilaga 2	53
	Bilaga 3	54
	Bilaga 4	56

1 Inledning

Det gäller att ta vara på föräldrars initiativ och kompetens, stärka deras förmåga att klara sin situation, att stärka självförtroende och självtillit. Föräldrar måste känna att de kan påverka sina villkor och att de har makt över sina liv, att det inte är andra som bestämmer åt dem vad de skall göra och hur det skall gå till. (SOU 1997:161 s 42).

Denna uppsats handlar om föräldrars upplevelser av att ha deltagit i en föräldragrupp. Föräldragrupperna har genomförts i en kommun i södra Sverige under sammanlagt ca 2,5 år och två fältsekreterare har varit ledare för dessa grupper. Arbetssättet i dessa grupper är lösningsinriktat och grupperna arbetar utifrån ett arbetsmaterial som heter pepgrupp.

1.1 Problembakgrund

I Sverige finns en lång tradition av att främja barns hälsa och välfärd genom att stödja familjen, exempelvis genom barnbidrag, barnhälsovård och förskola. Fram till industrialiseringen för drygt hundra år sedan växte de flesta svenska barn upp med nära relationer till ett flertal vuxna. Exempelvis fanns ofta far- och morföräldrar och andra släktingar i närheten. I dag är detta inte längre en självklarhet. Det är därför troligt att behovet av information, stöd och rådgivning från samhället är av större vikt nu än det var förr i tiden. Andra orsaker, som till exempel de förändrade villkoren i arbetslivet, den nya kunskap vi förvärvat om barns utveckling och behov och även vår förändrade syn på barns rättigheter, gör att även familjer som har ett bra socialt nätverk kan ha behov av stöd i sitt föräldraskap (Folkhälsoinstitutet 2005).

En av de första statliga utredningar som har belyst frågan om föräldrastöd och föräldrautbildning är Barnomsorgsgruppen som i slutet av 1970-talet lade fram sitt betänkande *Föräldrautbildning* (SOU 1978:5). I utredningen framkommer bland annat att föräldrastöd främst skall leda till ökade kunskaper för föräldrarna, möjlighet till ny gemenskap och nya kontakter samt möjlighet till medvetenhet om och påverkan av det omgivande samhället (ibid). I FN:s barnkonvention (1989), som Sverige ratificerade 1990, går det att utläsa att varje land ska respektera de rättigheter och skyldigheter som

föräldrar har gentemot sina barn. Länderna är också skyldiga att erbjuda lämplig vägledning och råd om behov föreligger (FN:s barnkonvention, 1989).

Det finns ett antal olika sätt att arbeta tillsammans med föräldrar för att få dem att bli mer delaktiga, få en bättre kommunikation och en bättre relation till sina barn. Enligt forskningsrön är föräldrar en stark förebyggande skyddsfaktor och därmed också en viktig målgrupp att samarbeta med och stärka för att främja både föräldrar och barns hälsa (Bergman 2002). Att arbeta med föräldragrupper kan vara ett sådant sätt. Det finns ett utbrett föräldrastödsarbete som utförs i Sverige. Arbetet sker ofta helt lokalt utan väsentliga kontakter med andra som arbetar med samma form av föräldrastöd (Folkhälsoinstitutet 2002).

År 2009 upprättade regeringen en strategi för allt föräldrastöd i Sverige. Föräldrastödet definieras som:

En aktivitet som ger föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva samt sociala utveckling och/eller stärker föräldrars sociala nätverk (Socialdepartementet 2009 s. 2).

Det finns även ett övergripande mål att alla föräldrar ska erbjudas föräldrastöd fram till dess att barnet fyllt 18 år. Ett av delmålen i rapporten är att det ska finnas mötesplatser där föräldrar ska kunna träffas för att skapa informella nätverk som kan uppfattas som ett supplement till det sociala nätverk som föräldern redan innehar (Socialdepartementet 2009). I en utredning som föregick ovannämnda strategi framkommer även att stödet ska vara frivilligt och ges utifrån föräldrars önskemål och behov (SOU 2008:131).

Enligt Folkhälsoinstitutet (2005) visar forskning att förmågan att sätta gränser och att visa värme går att utveckla. Det handlar om saker som går att lära sig. Föräldrar som medverkar i föräldrakurser blir säkrare och tryggare i sin roll som förälder, vilket i sin tur leder till att barnen också mår bättre (ibid).

1.2 Problemformulering

Samhället har således successivt tagit på sig ett allt större ansvar för att stödja föräldrarna i deras föräldraroll. Ett sätt att göra detta kan vara genom föräldragrupper. Tidigare forskning är primärt inriktad på föräldrar till små barn (Hallberg & Håkansson 2003). Mot bakgrund av ovan refererade nationella strategi om föräldrastöd är det relevant att ställa sig frågan om och i så fall hur detta stöd har påverkat föräldrarna enligt dem själva. Tidigare statliga satsningar har haft uppenbara implementeringsproblem på lokal nivå, exempelvis genomförandet av psykiatrireformen (Markström 2003), varför det långtifrån är givet att en nationell satsning leder till de resultat som lagstiftaren har tänkt sig. Det är i ljuset av detta som det finns skäl att fundera över huruvida deltagarna i föräldragruppen upplever att den kunskap som de inhämtat där har påverkat föräldrarollen och deras relationer till sina barn.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med vår undersökning är att undersöka hur föräldrar upplevt deltagandet och vilka erfarenheter föräldrarna har av att delta i den lösningsinriktade föräldragruppen, dels ur ett eget perspektiv – upplevde deltagarna någon personlig förändring – dels om deltagandet medfört någon förändring i relationen föräldrar-barn. Ett annat syfte har varit att undersöka vilka förväntningar föräldrarna haft och om dessa förväntningar uppfylldes eller om deltagandet genererade något helt annat och i så fall vad.

Detta övergripande syfte kan i sin tur brytas ned i följande övergripande frågeställningar:

1. Hur upplevde deltagande föräldrar deltagandet i föräldragruppen?
2. Upplever deltagarna att deras förväntningar uppfylldes och i så fall på vilket sätt uppfylldes de eller uppfylldes de inte?
3. Upplever föräldrarna att deras deltagande i föräldragruppen har medfört någon personlig förändring i deras föräldraroll? I så fall på vilket sätt?
4. Upplever föräldrarna att deras deltagande i föräldragruppen har medfört någon förändring i relationen till sina barn och i så fall på vilket sätt?

1.4 Beskrivning av den undersökta föräldragrupsverksamheten

Föräldragrupperna som ingick i vår studie fanns i en kommun i södra Sverige och leddes av två fältsekreterare. Följande är en beskrivning av föräldragrupperna av en av fältsekreterarna: Gruppen kallas Tonårsdrabbade föräldrar och det gemensamma för de som erbjuds att delta är att de har tonårsbarn och att de av en eller annan anledning haft kontakt med IFO, allt från en öppen råd- och stödkontakt med fältsekreterarna till utredning jämlikt Socialtjänstlagen. Syftet är att deltagarna ska jobba med sin egen personliga utveckling, och därmed bli stärkt som person, människa och förälder. Deltagarna jobbar med att sätta upp egna drömmar och mål, lära sig det lösningsfokuserade förhållningssättet som i sin tur kan ge redskap i relationen till tonårsbarnen. Syftet är inte direkt att gruppen ska tala om tonårsproblematik utan det blir snarare en sidoeffekt då deltagarna pratar med varandra, knyter kontakter, bygger nätverk och delger varandra sina erfarenheter. Gruppträffarna utgår från ett arbetshäfte som kallas pepgrupp. Arbetshäftets material delas upp i åtta träffar. Några månader efter att gruppen avslutats sker en återträff där deltagarna får berätta för varandra vad som hänt sedan sist de sågs och hur långt de kommit med sina mål. Antalet deltagare är maximerat till 8 för att ge alla möjligheten att få samma utrymme.

Arbetshäftet som föräldragrupperna utgått ifrån innehåller en färdig mall för hur programmet kan genomföras, men skaparna skriver även att det inte finns något som hindrar att upplägget varieras efter behov. Följande är citerade instruktioner som finns i pepgruppsmaterialet (Reteamning international, okänt år):

En lösningsfokuserad pepgrupp består av en liten grupp personer som möts ett överenskommet antal gånger för att "peppa" eller stödja och uppmuntra varandra att nå mål de satt upp för sig själva. Det rekommenderas att pepgruppen tar hjälp av en person med utbildning och erfarenhet i att leda pepgrupper, men de tydliga instruktionerna i den här arbetsboken gör att det också går att genomföra programmet på egen hand. En pepgrupp träffas mellan fyra och tio gånger med en eller två veckors mellanrum. Man bör reservera en och en halv timme för de första mötena, men man kan räkna med att man behöver högst en timme för de efterföljande mötena. Hur många gånger och hur tätt gruppen träffas beror dock på sammanhanget.(...) Programmets upplägg kan varieras

efter behov. En viktig del av pepgrupprocessen är att deltagarna vid slutet av varje möte ger ett löfte kring vad de tänker göra till nästa gång för att främja sitt mål. Likaså att man startar mötena (utom det första) med att rapportera vilka framsteg som har gjorts. Det bör understrykas, att medlemmarna ska känna sig stolta över sina framsteg, tacka varandra för stöd och visa uppskattning för de andras framsteg. Vid det sista mötet ska gruppen bestämma när den ska träffas för ett uppföljningsmöte, där deltagarna får tillfälle att berätta för varandra vilka framsteg de har gjort med sina projekt sedan de sågs sist. Detta program är utvecklat av Ben Furman och socialpsykolog Tapani Ahola på korttidsterapi-institutet i Helsingfors, Finland

Förslag till genomförande av programmet:

I. MÖTET

Att presentera sig för de andra och skapa ”pep”-anda.

Att beskriva sin dröm.

Att bestämma sitt mål.

Att ge namn och symbol åt sitt mål

Att bjuda in några övriga supportere.

II. MÖTET

Att berätta om vad man fick för stöd från övriga supportere.

Att se fördelarna med målet- för egen del.

Att se fördelarna med målet- för andra.

Att bli medveten om de framsteg som man redan har gjort.

Att skapa en bild om blivande framsteg

Att ge ett löfte om vad man tänker göra för att främja sitt mål till nästa gång.

Att göra det man lovat, samt att iaktta framsteg.

III. MÖTET

Att berätta om och uppskatta sina egna och andras framsteg.

Att berätta för de andra varför man tror att de kommer att lyckas.

Att berätta för de andra varför man tror att man själv kommer att lyckas.

Att förbereda sig för eventuella motgångar.

Att ge ett löfte.

Att göra det man lovat, samt att iaktta framsteg.

IV. MÖTET OCH FÖLJANDE MÖTEN

Att berätta om och uppskatta sina egna samt de andras framsteg.

Att ge ett löfte.

Att göra det man lovat, samt iaktta framsteg.

SISTA MÖTET

Att berätta om och uppskatta sina egna samt de andras framsteg.

Att tacka gruppmedlemmar för deras stöd och uppmuntran.

Att berätta för gruppen vad man tänker tacka övriga supporters för.

Att ge ett löfte.

Att förmedla sitt tack till övriga supporters och att iaktta framsteg.

UPPFÖLJNINGSMÖTE

Att berätta om och uppskatta sina egna och de andras framsteg.

Att sammanfatta vad man lärt sig.

Att planera hur man tänker tillämpa det man lärt sig.

Att komplettera utvärderingen.

(Hemuppgifterna är skrivna med *kursiv* text.)

1.5 Presentation av liknande föräldragrupper och tidigare forskning

I detta avsnitt kommer föräldragrupper som utförs i Sverige som liknar pepgruppen att beskrivas för att ge en större bild av det liknande föräldrastöd som finns. Tidigare forskning kommer även att kort presenteras.

1.5.1 Komet

Följande är en beskrivning av föräldragruppen Komet utifrån socialstyrelsens hemsida: Komet är ett manualbaserat föräldraträningsprogram som är inriktat på att se lösningar och möjligheter. Programmet riktar sig till föräldrar med barn mellan 12 och 18 år som upplever sig ha svårt att hantera konflikter i hemmet. Syftet med programmet är att ge

föräldrar redskap att hantera just dessa konflikter. Komet är uppbyggt på föräldraträffar i grupp. Föräldrarna får utifrån olika exempel diskutera i gruppen hur de kan bemöta sina tonåringar. Gruppträffarna leds av två gruppledare som fått gå en handledarutbildning hos socialtjänstförvaltningen. Gruppen träffas vid åtta tillfällen och får till varje träff en hemuppgift. Vid nästkommande träff diskuteras hur uppgiften har fungerat och om det fanns några svårigheter eller utmaningar med genomförandet av uppgiften. Programmet saknar evidensstryka och effektstudier (Socialstyrelsen 1, okänt år).

1.5.2 FöräldraStegen

Följande är en beskrivning av föräldragruppen FöräldraStegen utifrån socialstyrelsens hemsida: FöräldraStegen är ett manualbaserat program som vänder sig till föräldrar som har barn i åldern 13-17 år. Barnen är i riskzonen för problematik med bla alkohol, tobak, skolk och kriminalitet. Programmet syftar till att stärka och träna föräldrars kompetens att hantera konfliktsituationer. FöräldraStegen ger praktiska redskap för att få en bättre fungerande relation mellan förälder och tonåring. Programmet baseras på DVD-filmer om olika problemsituationer och dilemman. Filmerna är grunden till gruppens diskussioner. Föräldrarna får möjlighet att diskutera utifrån egna erfarenheter, både i mindre grupper och med samtliga deltagare. Gruppträffarna leds av två gruppledare och föräldragruppen kan bestå av mellan 6-20 deltagande föräldrar. Gruppen träffas vid sex tillfällen och varje träff varar som längst i två timmar. Granskning av programmets effekter och evidensstyrka är ännu inte påbörjad (Socialstyrelsen 2, okänt år).

1.5.3 Tidigare forskning

Många föräldrastödsprogram som finns i Sverige har inte blivit grundligt utvärderade (Hallberg 2006).

I en svensk kommun i södra Sverige fick föräldrar till tonårsbarn skapa och implementera deras egna föräldraskola tillsammans med en projektledare. Föräldraskolan innebar föreläsningar med efterföljande diskussioner. Efter föräldraskolans avslut genomfördes en enkätstudie där föräldrarna kunde framföra sina åsikter om föräldraskolan. Föräldrarna ansåg att de hade fått kunskaper om hur de kunde lösa konflikter med sina barn samt kunskap om hur det är att vara tonåring. En del av föräldrarna trodde att föräldraskolan på lång sikt kunde stärka relationen mellan föräldrar och tonåringar. Föräldrarna uppgav att de tyckte om att träffa andra föräldrar

och utbyta erfarenheter med dem, men de hade inte träffats efter föräldraskolan avslutades. Mer än hälften av föräldrarna ville att föräldraskolan skulle fortsätta, vissa tyckte att tre timmars möte var för mycket och vissa tyckte att även tonåringarna skulle delta vid träffarna. Författarna påpekar även att tidigare forskning primärt är inriktad på föräldrar till små barn (Hallberg & Håkansson 2003).

Föräldrar som har problem inom familjen eller i sin föräldraroll föredrar att söka sig till och acceptera generell hjälp. Författaren såg detta tydligt i den föräldraskola som nämndes ovan. Att kunna komma utan några krav och ta till sig information på sitt eget sätt och skapa nya kontakter själva var något som föräldrarna värdesatte (Hallberg 2006). Stöd till föräldrar gynnar indirekt deras barn. Om föräldrarna mår bra mår deras barn oftast också bra (ibid).

Professor Karsten Hundeide och Henning Rye har vid Oslo universitet utvecklat ett hälsofrämjande och förebyggande samhällsorienterat program som kallas vägledande samspel/ICDP. Programmet uppmärksammar det positiva samspelets avgörande betydelse (ICDP, okänt år). Programmet har senare utvärderats av Hundeide (2001) som menar att grupputbildningar för föräldrar som ger tillfälle att byta erfarenheter är en mer vardagsnära metod än att exempelvis använda sig av föreläsningar. I Hundeides undersökning om samspel visade resultatet också att föräldrar som deltagit i föräldragrupper belönade och bekräftade barnet mer, visade mer positiva känslor mot barnet, följde barnets initiativ i större utsträckning än föräldrar som inte deltagit i föräldragrupper gjorde samt kommunicerade mer med barnet. Hundeide (2001) förklarar även att det som ger resultat är att stödja föräldrar i att se klart angående vad de själv anser om sitt föräldraskap och att de i denna diskussion bygger vidare på de goda förutsättningar som de redan innehar. Att få resonera och diskutera i grupp kan väcka känslor både hos andra och hos en själv. Föräldrarna kan få ”aha – upplevelser” och börja reflektera kring både sin familjesituation och sitt föräldraskap (Hundeide 2001).

2 Metod och metodologiska överväganden

I detta avsnitt beskrivs studiens genomförande och valet av metod.

Trovärdigheten är avgörande för all forskning och därför är det viktigt att visa att den information som ligger till grund för undersökningen har samlats enligt ett erkänt tillvägagångssätt och metod (Denscombe 2009). Denna studie är genomförd utifrån en kvalitativ forskningsansats, vilket ställer krav på att tydligt redogöra för de beslut som fattats under arbetets gång. I en kvalitativ intervjustudie kan inte trovärdigheten kontrolleras genom att upprepa tillvägagångssättet, då en intervju och situationen den äger rum i aldrig går att återskapa (ibid).

Inför val av uppsatsämne träffade vi två fältsekreterare för att höra om de hade förslag på något intressant ämnesområde som vi kunde inrikta oss på. Dessa två fältsekreterare visste vi fanns genom att en av oss hade kommit i kontakt med dem genom sin verksamhetsförlagda utbildning, då hon under en vecka hade studiebesök hos dem. Genom diskussion framkom att fältsekreterarna är ledare för föräldragrupper, vilket vi tyckte var intressant. Vid vidare diskussion kom vi fram till att vi ville undersöka hur föräldrarna upplevt sitt deltagande i föräldragruppen och fältsekreterarna erbjöd sig då att hjälpa oss att ta kontakt med de tidigare deltagarna.

Då syftet med vår studie är att undersöka föräldrars upplevelser av att ha deltagit i en föräldragrupp har vi ansett det mest lämpligt att utgå ifrån en kvalitativ metod. Ett kvalitativt forskningssyfte är att skaffa en djupare och annan kunskap än den övergripande kunskap som ofta förvärvas med kvantitativa metoder (Patel & Davidsson 2003).

Fältsekreterarna har genomfört fem föräldragrupper med totalt 29 deltagare. Vi valde att bjuda in samtliga deltagare till vår studie. Detta då vi ville ta del av så många föräldrars upplevelse av sitt deltagande som möjligt, men även för att vi räknade med ett visst möjligt bortfall. Då deltagarna sedan tidigare ingick i olika grupper valde vi att behålla dessa gruppammansättningar för att kunna ta vara på den gruppdynamik som redan fanns. Fördelen med en redan existerande grupp är att deltagarna har lättare att relatera till varandras kommentarer om det gemensamma ämnesområdet (Dahlin-Ivanoff 2011).

Vidare skrivs att detta innebär att människor som redan har en relation sedan tidigare har lättare att skapa en förtroendefull miljö som också gör det möjligt för deltagarna att på ett mer öppet sätt diskutera sina åsikter (ibid). En aspekt som vi fick överväga vid val av tillvägagångssätt var att genom att använda redan existerande grupper visste vi inte vilka erfarenheter som gruppen hade tillsammans sedan tidigare. Dessa erfarenheter kan ha påverkat den information som framkom under vår studie.

2.1 Fokusgruppsmetoden

När studien skulle genomföras var en relevant fråga om gruppintervju eller fokusgrupp skulle användas. Litteraturen skiljer inte alltid på dessa begrepp men Bryman (2011) skriver att en fokusgrupp brukar fokusera på och fördjupa sig i ett visst tema eller ämnesområde medan en gruppintervju ofta behandlar flera olika frågeställningar. Vidare skrivs att gruppintervjuer kan väljas för att spara tid och pengar medan en fokusgrupp inte brukar motiveras av detta syfte utan den som använder sig av fokusgrupper är intresserad av hur individerna diskuterar i egenskap av gruppmedlemmar (ibid). Grundat på detta bör vår metod likställas med fokusgrupp snarare än gruppintervju. Eftersom deltagarna skulle diskutera personliga erfarenheter av sitt deltagande i föräldragruppen fanns en risk att känsliga ämnen kunde beröras. Kitzinger (1995) skriver att det kan vara bra att använda sig av gruppdiskussioner om gruppen ska diskutera ett känsligt ämne, eftersom andra gruppmedlemmar kan ”bryta isen” för mer blyga gruppmedlemmar (ibid). Möjligheten att få vara tillsammans med andra människor som delar känslor och erfarenheter med varandra kan ge en större makt att uttrycka sina åsikter (Dahlin-Ivanoff 2011). Deltagarna kan även ge varandra stöd för de åsikter som finns inom gruppen men som gruppen kan uppleva avviker från den övriga samhällskulturen (Kitzinger 1995). Under fokusgruppsdiskussionerna märkte vi att deltagarna bekräftade varandra kontinuerligt och att de då vågade utveckla sina svar mer vilket gav oss mer information som kunde användas till vår studie.

Fokusgruppsmetoden är explorativ och kan definieras som diskussioner i grupp där personer får mötas för att på ett fokuserat sätt resonera kring olika aspekter av ett givet ämne eller tema (Dahlin-Ivanoff 2011). Metoden är särskilt användbar för att utforska människors kunskap och erfarenheter (Kitzinger 1995). Forskaren vill kunna se världen på det sätt som deltagarna gör och inte bara undersöka vad de tycker utan också varför de har den åsikt som de har (Dahlin-Ivanoff 2011). Genom målgruppens egna ord kan

man få fram ett antal olika perspektiv och sätt att tänka på (ibid). Data samlas inte in för att förstå enskilda personers syn på världen utan det är gruppens kollektiva utbyte av erfarenheter som ger en förståelse av det forskaren vill undersöka (Dahlin-Ivanoff 2011). Valet att använda fokusgrupper grundades på viljan att deltagarna med sina egna ord skulle beskriva sina upplevelser av föräldragruppen.

Idén är att grupprocessen, det vill säga interaktionen med andra, kan hjälpa människor att upptäcka och klargöra sina åsikter på ett annat sätt än om de hade befunnit sig i en intervju ensam med forskaren (Kitzinger 1995). Det är ofta i vardagssituationer som människor framför sina åsikter och en forskare har sällan tillgång till att kunna spela in sådana situationer (Wibeck 2010). Vidare sägs att om man som forskare vill undersöka hur en viss grupp av människor samtalar kring ett visst ämne är fokusgruppsmetoden ett bra tillvägagångssätt då den ska efterlikna en vardagssituation i så stor utsträckning som möjligt (ibid). Kunskapen finns inte endast i de genomtänkta svar som en person ger på en direkt fråga (Kitzinger 1995). Fokusgruppsdiskussionerna var avslappnade och genom interaktion med de andra deltagarna utvecklades gruppens resonemang och uttalanden, vilket i sin tur gav oss en djupare förståelse för deras diskussioner.

En semi-strukturerad fokusgrupp valdes efter diskussion med vår handledare. Vår ursprungliga tanke var att ha några få övergripande teman som gruppen skulle få diskutera. Vår handledare framförde till oss att det är mycket svårt att ”släppa lös” en grupp på det sättet eftersom de ofta kan sväva ut. Efter att vi själva diskuterat detta insåg vi att för att kunna uppfylla vår undersöknings syfte var detta en viktig aspekt att ta hänsyn till och att vi därför behövde vara mer strukturerade. Nu i efterhand inser vi hur nödvändigt det var för oss att ha ett strukturerat tillvägagångssätt eftersom grupperna inte alltid diskuterade det som berörde våra undersökningsfrågor.

En svaghet med fokusgruppsmetoden är att moderatorn påverkar gruppen och diskussionens form genom att moderatorn styr över det som gruppen ska diskutera (Wibeck 2010). Denna svaghet kan minskas genom att använda sig av en ostrukturerad fokusgrupp då ett strukturerat tillvägagångssätt i större utsträckning begränsar deltagarnas diskussionsmöjligheter (ibid). En relevant fråga blir då hur pass strukturerad fokusgruppen ska vara och i vilken utsträckning gruppleddaren ska använda en färdig uppsättning frågor som fokusgruppen ska diskutera (Bryman 2011).

Tillvägagångssättet med strukturerade men öppna och generella frågor möjliggör för forskaren att både få forskningens frågeställningar besvarade men ger även utrymme för fokusgruppsdeltagarna att framföra sina åsikter och ta upp frågor som de tycker är relevanta (ibid).

Fokusgruppsdiskussionerna utgick ifrån fyra teman. Dessa teman behandlade föräldragruppsmötenas genomförande, föräldrarnas förväntningar på föräldragruppen, upplevelse av personlig förändring i sin föräldraroll samt upplevelse av förändring i relationen förälder-barn, det vill säga studiens undersökningsfrågor. Till varje tema fanns underfrågor som utformats på ett så öppet och generellt sätt som möjligt för att undvika att styra deltagarnas diskussioner mer än nödvändigt (Se Bilaga 3).

Vår studie bygger på fyra fokusgruppsdiskussioner med totalt 11 deltagare. Vi hade inte tillgång till direktkontakt med deltagarna då deras medverkan i föräldragruppen inte är offentlig. För att behandla de tilltänka deltagarna med respekt kontaktades de via fältsekreterarna som vidarebefordrade ett informationsbrev till dem (se Bilaga 1). Informationsbrevet som skickades ut till deltagarna godkändes av vår handledare innan vi vidarebefordrade det till fältsekreterarna. Vi fick även förslag från fältsekreterarna på några små justeringar i vårt informationsbrev. Dessa synpunkter tog vi till oss och valde att lägga till i vårt brev. Fältsekreterarna bifogade även ytterligare ett brev där de motiverade de före detta gruppmedlemmarna att delta i vår undersökning (se Bilaga 2). Fältsekreterarna hjälpte oss sedan att organisera grupperna till olika dagar och tider.

Den första planerade fokusgruppen blev inställd på grund av att endast en person av de inbjudna kunde delta vid det tänkta tillfället. De andra deltagarna var intresserade av att delta om vi kunde flytta fokusgruppen till ett senare tillfälle. Med hjälp av fältsekreterarna flyttade vi fokusgruppen till kommande vecka då samtliga av de som accepterat inbjudan hade möjlighet att genomföra fokusgruppen.

2.2 Gruppsammansättning och bortfall

Vi har fört ett resonemang kring valet av grupp och dess storlek. Bryman (2011) och Wibeck (2010) hänvisar båda två till ett antal andra forskare som alla har delade meningar om hur stort antalet gruppmedlemmar i en fokusgrupp bör vara. Små grupper, mellan fyra och sex personer, är att föredra för att ge medlemmarna utrymme att

uttrycka sig och för att behålla en känsla av personlig kommunikation (Wibeck 2010). Medlemmar i små grupper sitter fysiskt närmre varandra och därmed är det lättare att ha ögonkontakt och avläsa varandras minspel (ibid). Om grupperna är för stora kan det leda till att det bildas subgrupper inom gruppen och att dessa subgrupper då diskuterar för sig själva (Wibeck 2010). Stora grupper kan medföra att deltagarnas engagemang blir lågt då en diskussion kan vara svår att få igång (Bryman 2011).

Vi resonerade kring hur våra fokusgrupper skulle vara sammansatta. Eftersom de före detta föräldragrupperna totalt sett bestod av 6-7 personer ansåg vi att uppdelning av grupperna inte var ett alternativ då det skulle blivit för små grupper samt att vi räknade med ett visst möjligt bortfall. Dessutom, som vi nämnt tidigare, ville vi behålla de tidigare grupperingarna eftersom vi hade en förförståelse om att det fanns en dynamik och trygghet inom dem som kunde bidra till gruppdiskussionerna. Det visade sig att detta resonemang stämde, eftersom det blev ett dubbelt bortfall. Först blev det ett bortfall vid inbjudan då ett antal deltagare valde att antingen tacka nej eller att inte svara alls. Sedan blev det ytterligare ett bortfall bland de deltagare som hade tackat ja till att delta men som sedan av olika anledningar inte kunde medverka. På grund av detta varierade gruppantalet mellan 2 – 4 personer i samtliga fokusgrupper. Totalt bjöd vi in 29 deltagare till fokusgrupper, 11 stycken deltog.

För att försöka ta tillvara på den kunskap som de deltagare har som tackade nej till fokusgruppen, valde vi att skicka ut ett mail med frågor till dem. Dessa personer hade redan genom fältsekreteraren uttryckt ett medgivande till att vi tog kontakt med dem via mail. Det var endast två personer som svarade på våra mailfrågor. Svaren vi fick har vi valt att inte inkludera i resultatet av vår studie, då svaren var mycket kortfattade och inte tillförde något nytt till vår studie.

Bortfallet ledde ibland till att det inte blev den diskussion i grupperna som vi hade önskat. Vi upplever det som att fokusgrupperna genererade många reflektioner men tror att det kunde blivit ännu mer reflektioner om deltagarantalet i fokusgrupperna hade varit större. Vid en fokusgrupp hade vi ett bortfall på tre personer, dessa tre personer tog vi kontakt med och frågade om de kunde tänka sig att ställa upp på en extra fokusgrupp. Detta för att vi ville försöka ta till vara den kunskap om föräldragruppsdeltagande som

de har. Tyvärr kunde dessa tre personer inte ställa upp och därför kunde vi inte genomföra den tänkta fokusgruppen.

Vi har reflekterat över vilka anledningar det finns till att en del av de inbjudna tackade nej till att medverka i vår undersökning. Dessa anledningar är endast spekulationer från vår sida. Vi tror att anledningarna kan vara att dessa personer inte vill vara med i en undersökning eftersom de eventuellt kan uppleva detta som en form av kontroll av hur deras situation ser ut idag, de kan ha haft negativ erfarenhet av att ha deltagit i föräldragruppen och därför inte vill diskutera om den, de kan uppleva att de inte vet vad de skulle säga och därför inte anser att de har något bra att tillföra gruppdiskussionen eller att de inte anser att de har tid att delta.

2.3 Fokusgruppernas genomförande

Under fokusgruppsdiskussionerna agerade vi båda ledare och ställde frågor utifrån våra fyra valda teman. Gruppdiskussionen i en fokusgrupp leds av en gruppledare som är till för att leda och stärka gruppen att dela med sig av så mycket kunskap och erfarenheter som möjligt (Dahlin-Ivanoff 2011). Dessutom gör en fokusgrupp det möjligt för deltagarna att lyfta fram det som de anser är av vikt i förhållande till ämnet, då fokusgruppsledaren till viss del måste lämna över kontrollen till deltagarna (Bryman 2011). En risk med fokusgrupper är att det kan finnas deltagare som är mer dominanta än andra och därmed tar större plats i diskussionen (Wibeck 2010). Moderatorn har ett ansvar att vara uppmärksam på detta och om det behövs fördela ordet till personer som har svårare att komma till tals (ibid). Vissa deltagare i fokusgrupperna var mer dominanta än andra och riskerade vid vissa tillfällen att ta över gruppdiskussionen. För att hantera detta försökte vi att ge ordet vidare till andra deltagare så att de på så sätt blev en del av den diskussion som pågick. Det fanns även deltagare i fokusgrupperna som var tystlåtna och inte utvecklade sina svar på ett för oss förståeligt sätt. Vid dessa tillfällen fick vi som gruppledare gå in i diskussionerna och be deltagarna att vidareutveckla sina tankar för att vi skulle kunna förstå deras resonemang. Under fokusgruppsdiskussionerna lät vi deltagarna diskutera det som de ansåg var relevant att lyfta fram efter att vi introducerat en fråga till gruppen. En nackdel med gruppdiskussioner kan vara att det skapas en gruppnorm och att individer kan tystas genom denna norm om de har en avvikande åsikt (Kitzinger 1995). Under fokusgruppsdiskussionerna märkte vi inte att det fanns någon sådan norm som Kitzinger

nämner, men eftersom vi endast träffade varje grupp en gång under ca en timme kan vi inte med säkerhet veta att så är fallet.

Fokusgrupperna valde vi att genomföra i samma lokal som föräldragrupperna tidigare hade genomförts i. Valet av lokal grundades på tillgänglighet då vi blev erbjudna att låna lokalen av fältsekreterarna. Vi funderade över vilka fördelar och nackdelar det finns med att använda samma lokal som föräldragrupperna tidigare genomförts i. Vi funderade över om lokalen kunde påverka deltagarna på så sätt att de kan ha minnen av känslomässiga möten i denna lokal men ansåg att tryggheten som lokalen kan ge överväger möjliga negativa minnen. Syftet med att använda sig av fokusgrupper är att få deltagarna att öppna sig och dela med sig av sina erfarenheter (Dahlin-Ivanoff 2011). Människor har en större tendens att göra detta då miljön och omgivningen är tillåtande och ickedömande (ibid). Wibeck (2010) skriver att en fokusgrupp bör efterlikna en vardagssituation så långt det är möjligt. Vi anser inte att en föräldragrupp kan likställas med en vardagssituation men eftersom föräldragruppen träffades regelbundet under en begränsad tid i samma lokal anser vi att det efterliknar en vardagssituation.

2.4 Analys av insamlat material

Vi har valt att ha fokus på det som deltagarna i fokusgrupperna berättar men inte analysera samspelet i gruppen. Vid transkribering särskiljde vi inte de olika deltagarna i varje fokusgrupp utan transkriberade det som sades i fokusgruppen och använde detta som ett grupperspektiv. Dock har vi valt att i resultatet lyfta fram vissa individuella uttalanden som citat för att belysa gruppens åsikter ytterligare.

Kodning utgör för det mesta starten när forskaren ska analysera kvalitativt material (Bryman 2011). Kodning innebär att forskaren läser igenom det insamlade materialet ett flertal gånger och markerar det som upplevs som särskilt intressant (ibid). Genom detta skapas ett index av termer som kan hjälpa forskaren att tolka materialet (Bryman 2011). Vid analys av de transkriberade fokusgruppsdiskussionerna läste vi till en början igenom materialet och antecknade det helhetsintryck vi hade fått. Sedan läste vi igenom materialet fler gånger och markerade ord och uttalande som vi ansåg var av vikt för att besvara våra forskningsfrågor. En risk med kodning som behöver tas hänsyn till är att informationen inte får förvrängas då den fragmenteras och textstycken plockas från det sammanhang som det ursprungligen förekom i (Bryman 2011). Att inte förvränga det

material som presenteras i resultatet är något vi kontinuerligt har tagit hänsyn till under vår analys.

Vid presentation av resultatet valde vi att utgå ifrån våra undersökningsfrågor och därmed strukturera upp resultatet utifrån de fyra teman som vi även använt oss av under fokusgruppsdiskussionerna. Genom detta tillvägagångssätt har vi redan analyserat materialet till viss del när vi presenterar det i resultatet och därför kommer vår analys att ingå i två avsnitt, i resultatet samt i reflektionsavsnittet. I reflektionsavsnittet kommer vi att koppla samman resultatet med våra valda teorier.

Eftersom vi har analyserat vårt material utifrån fyra olika teman har vi använt oss av en form av tematisk analys. Bryman (2011) skriver att tematisk analys inte har någon klar bakgrund eller tillvägagångssätt. Vidare skrivs att tematisk analys innebär att skapa index med teman, både centrala teman och subteman, och sedan ställa upp dessa i en matris med olika fall och variabler (ibid). Teman och subteman skapas genom noggrann läsning ett flertal gånger av det insamlade materialet (Bryman 2011). Vårt tillvägagångssätt i analysen kan inte helt likställas med det som Bryman skriver, men eftersom vi har läst igenom materialet ett flertal gånger och tagit ut teman och sedan presenterat dessa på ett strukturerat sätt menar vi att vi har gjort en form av tematisk analys.

2.5 Forskningsetiska hänsyn

I samband med forskning har Vetenskapsrådet (2002) tagit fram forskningsetiska principer som är till för att skydda den enskilda individen. Informationskravet är den första grundläggande principen, följt av samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Informationskravet tillvaratogs genom att intervjupersonerna fick information om undersökningens syfte och att de när som helst hade rätt att avbryta fokusgruppen. Frivilligheten framhölls för intervjupersonerna med hänsyn till samtyckeskravet och vi poängterade att de inte behövde svara på en fråga om de inte ville. Nyttjandekravet tillvaratogs genom att datamaterialet inte användes emot någon individ eller för kommersiellt bruk. För att ta tillvara på konfidentialitetskravet informerades intervjupersonerna om att datamaterialet skulle komma att förvaras på en säker plats fram tills det förstörts. Vi informerade även deltagarna om att informationen de delade med sig av skulle komma att aidentifieras med hänsyn till deras integritet

(Vetenskapsrådet 2002). Däremot var det omöjligt för oss som forskare att ta ansvar för att de övriga gruppmedlemmarna inte skulle sprida informationen som de fått tillgång till genom sin medverkan i fokusgruppen. Det är viktigt att inledningsvis göra deltagarna medvetna om detta dilemma (Wibeck 2010). I början av fokusgrupperna togs denna aspekt upp med deltagarna och genom ett muntligt avtal bestämdes att det som sades under fokusgruppsdiskussionerna skulle stanna inom gruppen.

Det är av stor vikt att vara medveten om vilka etiska principer och överväganden som är aktuella för den forskning man tänkt utföra (Bryman 2011). Det är enbart med forskarens medvetenhet om de etiska aspekterna som han eller hon kan ta välgrundade beslut om hur undersökningen utförs på bästa sätt (ibid). En återkommande fråga i all forskning är om den metod som används är etiskt rätt (Wibeck 2010). Fokusgrupper kan ur vissa synsätt vara en mer etiskt riktig metod än exempelvis vissa sorters intervjuer där intervjupersonen i högre grad är styrd av forskaren (ibid). Vidare skriver Wibeck (2010) att i en fokusgrupp har deltagarna lättare att komma till tals och att göra det på villkor som i en högre grad är deras egna. Eftersom metoden utgår ifrån samtal i grupp kan enskilda deltagare, även om det inte är till forskarens fördel, låta bli att uttala sig om samtalet hamnar i områden som är extra känsliga för honom eller henne (Wibeck 2010).

Etiska problem kan uppstå under alla faser i en fokusgruppsstudie. Forskaren bör vara speciellt uppmärksam om han eller hon valt att studera utsatta grupper (Dahlin-Ivanoff 2011). Kontinuerligt under studiens genomförande har vi tagit hänsyn till olika etiska aspekter. Vi har hela tiden försökt behandla våra informanter med respekt genom att låta dem vara anonyma gentemot oss fram till dess de valt att delta i vår studie. Därefter har vi poängterat att deras deltagande är viktigt för oss och att vi uppskattar deras engagemang. Vid analys av det insamlade materialet har vi kontinuerligt varit kritiska mot det vi har skrivit för att skydda deltagarnas konfidentialitet, exempelvis har vi valt att inte ta med vissa personliga uppgifter eller ta med information som skulle kunna leda till att fältsekreterarna kan identifiera deltagarna. Deltagare kan välkomma möjligheten att få dela med sig av svåra upplevelser eller erfarenheter i grupp med människor där alla går igenom liknande saker (Wibeck 2010). Trots detta kan situationen av vissa upplevas som stressande (ibid). Det är därmed viktigt att som ledare vara uppmärksam och försöka minska pressen på deltagarna, de ska inte behöva känna någon press att avslöja saker om sig själv som de sedan kommer att ångra (Wibeck 2010). Rätten till ett

privatliv är något som de flesta vill bevara, att överträda den rättigheten enbart i syfte att förbättra forskningens resultat anses inte acceptabelt (Bryman 2011). Vid fokusgruppernas genomförande har vi börjat med att informera, som nämnts ovan, utifrån vetenskapsrådets etiska principer. Under diskussionerna har vi vid vissa tillfällen bett deltagarna utveckla sina resonemang men inte utövat påtryckningar om personen inte har givit en tillräcklig förklaring för att vi ska förstå deras resonemang, därmed har vi värnat om respekten för deras privatliv.

2.5 Förförståelse

En forskare strävar efter att vara så objektiv som möjligt när en studie genomförs (Hartman 2004). Vidare sägs att trots detta är det svårt att bortse från den förförståelse eller de fördomar som en forskare redan har med sig sedan tidigare (ibid). Förförståelse är den kunskap som vi redan innehar och som vi använder oss av när vi tolkar vår omgivning (Hartman 2004). Eftersom vi läste in oss på vårt forskningsområde innan vi påbörjade vår studie gör det att vi redan bildade oss en uppfattning, en förförståelse, för det ämnesområde vi har studerat. Vi kan aldrig helt lägga vår förförståelse åt sidan (Hartman 2004). Det vi slutligen har nått med vår studie är en sammansmältning av vår egen förförståelse och den förståelse som våra informanter har (ibid). Innebörden av detta blir alltså att vi aldrig kan få en fullständig förståelse för en annan människa, då vi inte helt kan lägga vår egna förförståelse åt sidan (Hartman 2004). Under arbetets gång har vi försökt ha vår förförståelse i åtanke och vara kritiska inför de val vi har gjort i samband med studien och dess genomförande.

2.6 Litteratur- och artikelsökning

Vid litteratur och artikelsökning har vi använt oss av flera sökmotorer; DiVa, Google Scholar, EBSCO Host, LIBRIS, Social sciences citation Index, Social services Abstracts, socialstyrelsens kunskapsdatabaser, regeringen.se, bibliotek.se, samt HKRs bibliotekskatalog.

Sökord som användes var; föräldragrupp, föräldragrupper, föräldrastöd, föräldrautbildning, parenting, parenting groups, fokusgrupp, focus-groups, fokusgruppsintervju, lösningsfokus*, solution-focus*, de Shazer, Insoo Kim Berg, socialkonstruktionism, socialconstruction*, grupper, gruppdynamik, grupprocess*.

Vi har även tittat på andra uppsatsers, böckers och artiklars referenslistor för att på så sätt finna fler källor. Uppsatserna fann vi genom sökmotorn DiVA samt www.uppsatser.se.

2.7 Källkritik

Det är alltid viktigt att fundera över källan och dess innehåll och syfte (Leth & Thurén 2000). Vidare sägs att vara källkritisk innebär att inneha kunskaper om att kunna sälla bort källor vilka inte ger välgrundad kunskap från dem som faktiskt gör det (ibid). Nedbruten i mindre delar finns det, traditionellt sett, fyra kriterier för källkritik som vi har utgått ifrån:

- **Äkthet.** Med äkthet menas att källan verkligen är vad den utger sig för att vara.
- **Tid.** Med tid menas att om två källor säger olika saker så bör generellt sett den källa som ligger närmast i tiden föredras.
- **Beroende.** Kallas också trädning eller rundgång. Med beroende menas att förstahandskällor alltid bör användas. Om informationen förts vidare i många led kan informationen ha traderats, vilket innebär att trovärdigheten minskat.
- **Tendens.** Med tendens menas att det är mycket viktigt att vara medveten om att ingen källa är helt objektiv. En tendens är ett intresse för en sak, en jävighet, som innebär att informationen kan misstänkas vara opålitlig, alltså tendentiös. Varje källa som har intresse av att ljuga eller förvränga sanningen måste också misstänkas för att göra det.

(Leth & Thurén 2000)

Vid val av källor har vi haft dessa fyra kriterier i åtanke. Vi har så långt möjligt försökt att använda oss av förstahandskällor. Detta har inte alltid varit möjligt, vilket har gjort att vi har behövt använda andrahandskällor. Vid dessa tillfällen har vi granskat de aktuella böckerna och bedömt dem som relevanta och trovärdiga för vår uppsats.

3 Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt kommer vi att beskriva tre olika teorier med anknytning till vår studie. Dessa är lösningsfokuserat synsätt, socialkonstruktionism och teori om gruppprocesser. Vi har valt att begränsa oss till dessa teorier då vi vill behålla fokus på det lösningsfokuserade synsättet som föräldragrupperna vi studerat använder sig av samt beskriva hur människor skapar i interaktionen med varandra. Dessa tre teorier är även ändamålsenliga för syftet med vår studie och våra undersökningsfrågor. Under avsnitt 3.1 Lösningfokus används begreppet klient i texten, då den litteratur som refereras till använder sig av detta begrepp.

3.1 Lösningfokus

Att jobba lösningsfokuserat handlar om att själv bilda sig en uppfattning om hur en bättre framtid ska se ut, få större medvetenhet om vilka krafter och resurser som redan finns och därmed lättare omvandla dröm till verklighet (Berg & De Jong, 2001).

Ett framgångsrikt sätt att arbeta med familjer är att fokusera på klientens tillgångar istället för att fokusera på deras defekter och söka efter undantagen till ett problem (Berg 1999). Utgångspunkten ska vara beundran och respekt för den kamp med sina livsproblem som en klient står inför. Omgivningen och en individs beteende hänger samman. Omgivningen påverkar beteendet hos en individ och individens beteende påverkar i sin tur omgivningen. En liten förändring hos någon av dessa kan leda till större förändringar. För att kunna utveckla lösningar på problem behöver någon av de inblandade göra något annorlunda i förhållande till sitt vanliga beteende (Berg 1999).

När klienten har beskrivit vilka förändringar han vill se, måste nästa uppgift för behandlaren vara att börja ett samtal som förvandlar en abstrakt och vag definition till en konkret, levande bild av hur livet blir när problemen är lösta (Berg & De Jong, 2001 s 97).

Lösningfokuserad terapi ser förändringsprocesser som något oundvikligt och ständigt pågående. Stor hänsyn tas till undantag från ett problem och dessa undantag är nycklar för att hitta lösningar. Undantag är perioder när ett förväntat problem inte förekommer, t ex när någon som brukar ljuga är ärlig (Berg 1999).

Det är lättare att bygga på den existerande förändringen, hur liten den än är, jämfört med att skapa något som inte finns (Berg 1999 s. 25).

Fokus är på att konstruera lösningar istället för att lösa ett problem. Det är lättare för en klient att upprepa ett redan framgångsrikt beteende jämfört med att försöka sluta eller ändra på ett redan existerande problematiskt beteende (Berg 1999).

Problem upprätthålls genom att de benämns som problem och de är problem eftersom de benämns som det. Den generella regeln för en lösning på ett problem är att någon gör någonting annorlunda eller ser någonting på ett annorlunda sätt vilket leder till ökad tillfredsställelse. Fokus är från början på att personen ska fortsätta göra det som redan fungerar för han eller henne och på så sätt blir handlandet en del av lösningen. Människor har ofta svårt för att inte längre försöka lösa det problem som de har eftersom de har en idé om att det finns en förklaring till problemet som är nödvändig att finna. Lösningar till problem missas ofta:

Vi hamnar i ett sökande efter förklaringar i tron att en lösning utan förklaring är irrationell, och vi inser inte att lösningen själv ofta är sin egen bästa förklaring (de Shazer 1997 s. 30).

Det finns två typer av undantag, avsiktliga och slumpmässiga. Avsiktliga undantag är när en klient kan beskriva hur han eller hon medvetet har åstadkommit ett undantag. När klienten är medveten om undantaget så kan han eller hon också upprepa det beteende som gjorde att det kändes bättre. Slumpmässiga undantag kan en klient inte beskriva eller så tillskriver han eller hon undantaget till någon annan eller något annat. Klienten anser inte att han eller hon själv har del i åstadkommandet av undantaget, vilket gör det svårt att upprepa beteendet. Då behöver han eller hon arbeta mer ingående med vad det är som medför att det blir en bra eller en dålig dag och på så sätt få anvisningar om vad klienten skall göra mer av (Berg 1999).

En av samtalsledarens stora uppgifter är att hjälpa klienten att utveckla välformulerade mål. Välformulerade mål är i lösningsfokuserad samtalsmetodik närvaron av något positivt, snarare än frånvaron av ett problem. Som exempel kan vi ta en förälder som

uttrycker att denne bråkar för mycket med sina barn hemma. Detta blir ett negativt uttalande som medför nedslagenhet. Klientens möjlighet att sätta upp mål ökar om samtalsledaren stödjer denne i att begränsa det som den skulle vilja ha annorlunda till en viss situation, t ex den nuvarande situationen – genom att fråga vad vill du ändra här och nu? (Berg & De Jong, 2001).

Förändring visar sig på flera olika sätt, i känslor, upplevelser och beteenden. Då känslorna i relation till en problemsituation förändras går det att omvandla uppfattningar, vilket resulterar i ett annorlunda beteende. Då en problemsituation uppfattas som positiv kan man ändra beteende och tänka och känna annorlunda inför samma problem och därigenom skapa annorlunda känslomässiga reaktioner. Då man uppträder annorlunda följer förändringar av känslor och upplevelser på det (Berg 1999 s. 27).

3.1.1 Känslor i lösningsfokuserad terapi

Miller & de Shazer (2000) argumenterar att terapeuter har skapat ett professionellt område där känslor betraktas som abstrakta och det är bara terapeuter som vet vad känslorna verkligen betyder. Känslor i lösningsfokuserad terapi ses som en aktivitet som människor utför och som andra människor kan se en person utföra. Känslor ses också som aspekter av konkreta sociala kontexter och deras mening och innebörd varierar beroende på den sociala kontexten. Sett på detta sätt är känslor inte något separat från det sociala livet eller något område där terapeuter är experter. I lösningsfokuserad terapi behandlas känslor som en del av problemet, inte en separat del, och ibland till och med som problemet (Miller och de Shazer 2000).

Känslor kan ses som regelbundna, det vill säga vi vet när det är tillåtet att uttrycka vissa känslor och på vilket sätt, t ex vid bröllop eller begravningar. Även om de känslor som en klient visar för en terapeut är genuina betyder inte det att känslorna inte är oundvikliga eller oföränderliga. För att förändra reglerna för känslor behöver vi förändra vårt beteende. Genom detta försvinner de gamla reglerna och deras existens upphör om vi bortser från dem. Lösningsfokuserad terapi handlar om att förändra just dessa regler för känslor och hur känslorna benämns (Miller och de Shazer 2000).

Förändring i lösningsfokuserad terapi innebär att göra någonting som fungerar och göra mer av det. Terapeuter i lösningsfokuserad terapi respekterar och lyssnar på sina klienters berättelser om sina problem samtidigt som de kombinerar det med att fråga om aktuella eller möjligt lösningar i klientens liv och vad han eller hon gör för att må bättre (ibid).

Ibland är en klient inte redo att prata om undantag, tidigare framgångar och framtida möjligheter (Piercy et al 2000). Författarna skriver vidare att de har märkt att klienter inte kommer tillbaka eller inte gör framsteg om terapeuten är mer inriktad på att vara lösningsfokuserad än att höra vad klienten försöker att berätta. Lösningsfokuserade terapeuter som misslyckas med att få en känslomässig kontakt med sina klienter är mindre effektiva (ibid).

Lösningsfokuserad terapi har sitt ursprung i socialkonstruktionism, där verkligheten är subjektiv och det finns många verkligheter, alla lika korrekta (Bannink 2007).

3.2 Socialkonstruktionism

I vår undersökning har vi valt att utgå ifrån ett socialkonstruktionistiskt perspektiv som innebär:

Att det som individer och samhället uppfattar och tolkar som verkligt i sig är en skapelse av det sociala samspel som äger rum mellan individer och i grupper (s. 151 Giddens, 2007).

Dahlin-Ivanoff (2011) beskriver att socialkonstruktionism innebär att människors kunskap utformas genom samspel med andra. Kunskapen som förvärvas genom samspel med andra uppdateras kontinuerligt genom nya erfarenheter och den ska förstås med hänsyn till sitt sammanhang. Fokusgrupper grundar sig i ett socialkonstruktionistiskt synsätt genom att i en fokusgruppsdiskussion där deltagarna samspelar med varandra utbyter de erfarenheter och tar del av varandras åsikter och därmed utvecklar de ny kunskap (Dahlin-Ivanoff 2011). Företrädare för socialkonstruktionism utgår inte ifrån att det finns en objektiv verklighet, utan dokumenterar och analyserar de processer som skapar den sociala verkligheten. Konstruktionen av verkligheten blir enligt

socialkonstruktionister självuppfyllande och är avgörande för att verkligheten ska kunna behålla sin status som social verklighet (Giddens 2007).

Fyra grundläggande aspekter är grunden i socialkonstruktionism (Gergen 1999). Genom att ge liv till dessa aspekter kan de förändra våra liv betydligt menar författaren. Första aspekten är:

The terms by which we understand our worlds and our self are neither required nor demanded by what there is (Gergen 1999 s. 47).

Med detta menas att ord, fraser, fotografier, kartor etcetera inte alltid ger en korrekt bild av en aktuell situation. Författaren menar vidare att för många människor kan detta tankesätt vara djupt hotande genom att det föreslår att det inte finns någonting som går att hålla fast vid, ingenting som kan ge stöd åt våra övertygelser, ingenting som är säkert. För andra kan detta upplevas som befriande eftersom kategorier i vardagen, till exempel kön, ålder, intelligens, känslor, som kan leda till konflikter och lidande inte behöver vara något som existerar (Gergen 1999).

Andra aspekten som tas upp är:

Our modes of description, explanation and/or representation are derived from relationship (Gergen 1999 s. 48).

Ord och alla andra skildringar av en situation får mening genom det sätt som de används i relationer. Det vi anser är sant om världen och oss själva skapas inte endast av det individuella medvetandet, utan skapas tillsammans bland andra människor genom överrensstämmelser, förhandlingar och bekräftelse. Detta tankesätt framför att ord, fraser och meningar som är fullt förståeliga för oss nu, skulle kunna reduceras till nonsens i ett annat sammanhang. Författaren framför dock en protest som måste tas hänsyn till i beaktande av detta tankesätt; även om boken har en stark tendens att behandla relationer som mänsklig strävan så går det aldrig att åtskilja människan från hennes naturliga omgivning som hon måste samexistera med. Effekten av detta blir att människors förståelse av sina relationer är begränsad av det språk som samskapas i människans relationer till sin omgivning. (Gergen 1999).

Tredje aspekten är:

As we describe, explain or otherwise represent, so do we fashion our future (Gergen 1999 s. 48).

Som nämndes ovan är språket förbundet med relationer (Gergen 1999). Vidare är relationer i sin tur förbundna med bredare praktiska mönster såsom ritualer och traditioner. Författaren skriver att i ett brett perspektiv är språket en viktig del av vårt agerande i världen; det skapar det sociala livet. Det hade blivit stora problem om det inte hade funnits någonting i världen som kräver en viss typ av språk eller representation, alla traditioner i det kulturella livet hade upplösts och förstört formerna för livet. Bibehållningen av traditioner och synsätt på världen behöver vi skapa gemensamt och vi behöver ha relationer som gör att dessa traditioner passar in idag. Författaren exemplifierar detta genom att skriva att kristendomen har behövt förändras för att kunna passa in i dagens värld. Vidare sägs att detta även är sant för våra närmaste kontakter i dagliga livet, i våra familjer och vänskaper:

We must continuously reconstruct their nature (for example, "who we are to each other") in order to keep them alive (Gergen 1999 s. 49).

Det går att förändra det sociala livet och framtiden genom att förändra det språk som används och det sätt som världen tolkas på (Gergen 1999).

Sista aspekten som Gergen (1999) tar upp är:

Reflection on our forms of understanding is vital to our future well-being (Gergen 2003 s. 49).

När människor förändrar sitt språk och sätt att tänka blir frågan, vad ska vi behålla? Socialkonstruktionism menar att människor inte bara ska utvärdera en traditions för och nackdelar och sedan dra en slutsats, utan hänsyn behöver även tas till att sättet att utvärdera och tänka om bra eller dåliga konsekvenser redan kommer inifrån traditionen. Vidare skrivs att en socialkonstruktionist försöker ifrågasätta sina antaganden, utvidga det uppenbara och lyssna på alternativa ramar för verklighetsuppfattning.

3.3 Grupprocesser

Gruppbehandling möjliggör interaktion, reflektion och utveckling tillsammans med andra människor med liknande problem. Med en grupprocess följer ofta ett gemensamt mönster oberoende av vad gruppen har bildats för. Ett framträdande kännetecken är vad som kallas aktiv medverkan. Aktiv medverkan innebär att alla i gruppen på något sätt deltar. Att bidra till gruppen kan ske genom att tala, med ansiktsuttryck eller med kroppsspråk, samt att på ett känsligt sätt använda sig av tystnad. Ett annat kännetecken är den bestämda uppgiften, ett definierat mål som alla i gruppen är införstådda med och har gått med på. Om detta mål inte finns blir gruppen dysfunktionell och frustrerad (Elwyn et al 2005).

För att åstadkomma ett lyckat grupparbete finns ett antal olika nödvändiga förutsättningar. I en idealisk grupp samverkar deltagarna och tävlar inte med varandra inom gruppen, de kan umgås bra med varandra och tar åt sig av gruppens uppmuntran och belöning. Gruppen är också medveten om grupprocessens natur och de olika stadier som finns i grupputveckling. Ytterligare en förutsättning för ett lyckat grupparbete är att gruppen verkar inom en stödjande organisation eller gemenskap. Det är också viktigt att gruppens uppgift engagerar alla deltagare, använder deltagarnas färdigheter och kräver samordning. Gruppens uppgift bör också hellre vara konkret än abstrakt. Den skall ha en tydlig förklaring av sitt mål, en tydlig början samt ett tydligt slut. Gruppens framgång bör också kunna vara mätbar (Elwyn et al 2005).

4 Föräldrarnas röster

I detta avsnitt presenteras resultatet av studiens fokusgruppsdiskussioner. De olika fokusgrupperna benämns som A, B, C och D. Dessa benämningar är inte i den ordning som fokusgrupperna genomfördes då vi vill tillförsäkra deltagarna konfidentialitet gentemot fältsekreterarna eftersom dessa vet vilka deltagare som har deltagit i respektive grupp. När resultatet presenteras utgår det hela tiden ifrån vad deltagarna själva har sagt, vi upprepar därför inte i texten att det är deltagarna som berättar eller säger något. I texten används begreppen förälder och deltagare synonymt.

4.1 Fokusgrupp A

4.1.1 Träffarna

Totalt bestod gruppen av fem personer som träffades under sex eller sju veckor. Det skulle varit fler i gruppen från början, men det var många som inte kom. Föräldragruppen träffades en gång i veckan på kvällstid. Deltagarna hade rätt så stor delaktighet i att kunna bestämma när gruppträffarna skulle hållas. Två timmar var inplanerade men ofta drog föräldragruppen ut på tiden med mellan en halv timme till en hel timme. Gruppen hade en återsamling några månader efter avslut. Vid föräldragruppens början fick deltagarna en bok där de skulle rita upp olika mål och delmål och sedan följa dessa på vägen som en mall. Mötena gick ut på att vidareutveckla och förstärka sig själv både i sin personliga roll och i föräldrarollen.

- Ja, för blir man stark som sig själv så blir man stark som mamma eller pappa då att kunna stå emot och stötta och stödja.

Deltagarna säger att det är svårt att veta om de skulle velat att någonting skulle varit annorlunda kring mötena om de deltagit en gång till. Om de skulle gått två gånger i föräldragruppen kanske de hade vetat om något skulle gjorts annorlunda, men säger också att det inte finns något facit på hur det ska vara. Föräldragruppen var bra som den var och deltagarna lärde sig jättemycket. De säger även att föräldragrupp skulle vara till för alla föräldrar, inte bara de som har problem med sina barn.

Föräldrarna berättar att föräldragrupsledarna hade tålamod, professionalism, att de var rätt personer på rätt plats och att de skapade en familjär känsla. Det var bra att ledarna inte var dömande vid något tillfälle.

4.1.2 Förväntningar

Deltagarna valde att medverka i föräldragruppen eftersom en av fältsekreterarna erbjöd dem att delta.

- Då bara tänkte jag, ähh. Lite så va de ju, varför ska jag gå där typ. Men sen blev det ju så, jag kan väl gå dit och prova.

Deltagarna fick inte så mycket information om vad föräldragruppen skulle innebära och de visste knappt vad det handlade om innan föräldragruppen startade. De trodde att de kanske skulle få pekpinningar på hur de skulle vara och vad de skulle göra i specifika situationer.

- Ber de om alkohol så gör du så här. Vill de vara ute till fem på morgonen så gör du så här. Det var nog det enda i så fall som jag hade funderingar på att det skulle vara. Typ att man går och lär sig någonting.
- För det trodde ju jag att det skulle gå ut på att man gick hit här och sen var det någon som talade om för mig hur jag blir en jättebra mamma och mitt barn blir världens lydigaste och snällaste men så gick det ju inte alls till. Det var att vidareutveckla sig själv.

Föräldragruppen benämns som en allmän terapisesession och en inre sfär där gruppen blev väldigt tajt och det kändes som att deltagarna hade känt varandra i 30 år. De berättar att det kändes som att det var gruppen mot världen och att de på något vis delade samma öde. De beskriver även träffarna som ett avbräck i vardagen och som att komma till en oas.

På frågan om deltagarna skulle önskat att något var annorlunda gällande sammanhållningen i gruppen säger deltagarna att föräldragruppen kunde varat lite längre, några gånger till. Deltagarna saknade föräldragruppen när den försvann.

4.1.3 Personlig förändring i föräldrarollen

Deltagarna berättar att de innan föräldragruppen var väldigt arga och negativa.

- Halvhysterisk, helhysterisk kanske snarare, uppgiven, arg, ledsen, frustrerad, typ alla de negativa tankarna. Alltså allt negativt man kan tänka sig.

De förväntade sig att något negativt hela tiden skulle inträffa.

- För att det kan inte vara bra liksom, det kan inte vara tyst från skolan en vecka eller från något annat utan det måste komma något och när det väl kom så vad var det jag sa? japp, där kom det.

Under tiden föräldrarna deltog i föräldragruppen utvecklades de mycket och slutade vara lika arga som innan. Föräldragruppen fungerade som en ventil där deltagarna fick prata av sig och fick handledning och stöttning.

- Man utvecklades nog rätt så mycket, inte som förälder kanske, men som människa. Och eftersom man blev annorlunda som människa så blev man ju automatisk annorlunda som förälder (...).

Efter deltagande i föräldragruppen har föräldrarna börjat lita mer på sina barn och de har vågat släppa mycket på sitt kontrollbehov.

- Jag målar inte fan på väggen riktigt lika mycket som jag gjorde innan.

De berättar att de började acceptera att om någonting gick fel så fick det gå fel och om det gjorde det så tog de itu med det då, istället för att måla upp en bild av att någonting skulle hända, vilket de tidigare gjorde. Föräldrarna berättar även att de började fråga sina barn om deras version på olika händelser där barnen blivit anklagade för något. Genom att göra det så blev föräldrarna inte lika arga och de beskriver det som att de inte var sämre föräldrar för att barnet hade gjort något som han eller hon inte skulle. Innan deltagandet i föräldragruppen kände föräldrarna sig som dåliga föräldrar. Genom att delta i föräldragruppen såg de sig inte längre på detta vis och de såg framförallt att de inte var ensamma i den situation de befann sig i.

4.1.4 Förälder – barn relationen

Deltagarna beskriver att innan de deltog i föräldragruppen var relationen till deras barn fruktansvärt frustrerad, både för föräldern och barnet.

- Arg mamma, arg tonåring
- Sur och krängd morsa, och ett argt barn.

Under tiden de deltog i föräldragruppen blev relationen till deras barn bättre och föräldrarna jämför sitt deltagande med att bli mentalt omprogrammerade.

- Vilken väg vill vi välja, vilka tankar vi skulle ha, skulle vi ha den tanken när vi slog huvudet i väggen eller skulle vi ta den tanken när vi gick runt problemet och problemet var kvar men alla mådde mycket bättre typ.

Det var lättare att behålla tankesättet under tiden de gick i föräldragruppen och ett tag efter, men det är lätt att falla tillbaka till gammalt beteende. För att kunna behålla tankesättet säger deltagarna att föräldragruppen hade behövt pågå under längre tid. Det var bra att ha träffar ofta i början, men det vore bra om träffarna var mer sällan t ex en gång i månaden på slutet, för att på så sätt mer permanent kunna behålla tankesättet de lärt sig.

Föräldrarna berättar att efter deltagandet i föräldragruppen hade de lättare att prata med sina barn eftersom de hade lärt sig att använda andra verktyg.

- Jag kunde prata med min son.

Verktygen beskrivs som valen som föräldrarna har, att de tar vägen som går förbi hindret genom att exempelvis inte bli arg direkt utan lugna ner sig först. Föräldrarna beskriver att det är ett tankesätt som innebär att välja den väg som det är minst hinder på och att fundera över vilka konsekvenser det val får som föräldrarna gör.

Avslutningsvis sades:

- (...) jag tyckte det var bra här, jag gjorde det, jag var grymt imponerad, av mig själv och alla andra (...).

4.2 Fokusgrupp B

4.2.1 Träffarna

Föräldragruppen bestod totalt av sex personer som träffades åtta gånger. Föräldragruppen utgick ifrån en arbetsbok och första gången innebar en presentation av deltagarna. Deltagarna fick lära sig att peppa varandra och säga positiva kommentarer om varandras framsteg. Deltagarna tyckte att upplägget var bra och det var mycket skratt i gruppen. Deltagarna tror att tanken bakom upplägget med föräldragruppen var att stärka självförtroendet, att inte glömma bort sig själv när en förälder har problem med sitt barn och att uppnå ett mål. Föräldrarna berättar att de fick sätta upp mål, delmål och drömmar samt prata om hur de skulle uppnå dessa. En dröm kan användas för att peppa sig själv om det är jobbigt hemma. Om föräldrarna skulle deltagit i föräldragruppen en gång till hade de velat att deras barn skulle varit yngre vid gruppens start för att ha erfarenhet innan problem uppstår. De hade även velat ha ett par gångers uppföljning där de hade fått diskutera och höra vad som hänt efter föräldragruppen med de andra deltagarna.

I föräldragruppen diskuterades inte varför de olika deltagarna var där, utan fokus låg på dem själva. Föräldrarna berättar att de hade varit intresserade av att veta hur de andra deltagarna i gruppen förhöll sig till sina barn. Föräldragruppen var avslappnad, rolig, de kom varandra nära, det var inte någon som var blyg och alla bjöd på sig själva.

- Det var en sån liten mysig grupp och två underbara ledare också, kan jag tillägga. Det kändes aldrig krystat.

Deltagarna säger att alla skulle fått prova på att gå i en föräldragrupp, inte bara de som har problem. De tror att många hade tyckt att föräldragrupp hade varit bra och om alla fick gå tror de styrkan med det hade varit att föräldrar kunde blivit mer bestämda och inte hade gett med sig. I föräldraskap finns inget rätt och fel och det finns ingen handbok, föräldraskap är något man växer in i.

- Men hade man kanske då, alla fått chansen å fått gå i någon liten diskussionsgrupp då hade de kanske kunnat haft en muntlig handbok här uppe (pekar mot huvudet *vår anmärkning*).

Deltagarna beskriver föräldragrupsledarna som suveräna, engagerade och bra på att få deltagarna att öppna sig.

4.2.2 Förväntningar

Deltagarnas förväntningar på sitt deltagande i föräldragruppen var att träffa andra föräldrar som befann sig i samma situation, en situation som de kände att de inte redde ut.

- Kanske tänkte jag kunde få en bit med mig på vägen (paus) och det fick jag, fast inte på det sätt jag hade tänkt mig, men jag fick ju annat utbyte istället.

Föräldrarna säger att det som de fick med sig som de inte hade förväntat sig var att de kunde tillåta sig att vara sig själva för en stund och koppla bort problemen hemma.

- Ja man kunde ge utlopp för, alltså, vad man ville och vad man kände och vad man önskade.
- Här fick man faktiskt vara, verkligen i centrum en stund.

Deltagarna längtade till gruppträffarna och kunde hämta ny energi och glömma allting hemma under träffarna.

- Det var som att komma till en annan värld.

4.2.3 Personlig förändring i föräldrarollen

Deltagarnas förväntning på personlig förändring genom sitt deltagande i föräldragruppen var att stärka sig själv och känna att det finns ett jag också. All energi läggs på barnen och föräldern glömmet bort sig själv i vardagen.

- (...) man kom hit med slokade axlar så, fick man ett litet lyft när man kom hit för trots allt fanns ju de andra och, ni andra också där av samma anledning. Även om anledningarna (...) såg olika ut så var det ju ändå på grund av samma anledning vi var här och vi kände att det

faktiskt inte bara är jag som har, utan då kände man att okej där sitter också föräldrar som det är synd om som också har det jobbigt och då kände man att jag kanske inte skall tycka att det är så jobbigt egentligen.

Föräldrarna säger att de efter föräldragruppen kan plocka fram tankar och diskussioner som användes under föräldragruppträffarna och titta tillbaka på dessa när de behöver det. Deltagarna pressar inte sig själva lika mycket längre och de har gått ner i varv.

För att ytterligare stärkas i sin föräldraroll skulle deltagarna vilja träffats fler gånger för att alla skulle fått lika mycket utrymme. Det finns alltid någon som pratar mer än någon annan och den som redan är i bakgrunden då också kanske drar sig ännu mer tillbaka, men samtidigt kan personer också bara sitta med och lyssna och på så sätt lära sig ändå.

4.2.4 Förälder – barn relationen

Deltagarna berättar att deras relation till sina barn har förändrats på så sätt att föräldrarna kräver mer av sina barn nu än innan och att relationen har stärkts. De fick lära sig att ge sina barn svar på ett annorlunda vis så att de skulle tappa hakan. Detta har hjälpt dem i relationen till sina barn.

4.3 Fokusgrupp C

4.3.1 Träffarna

Föräldragruppen träffades vid sex tillfällen, vid första tillfället fick de presentera sig. De utgick ifrån ett arbetshäfte där de skulle jobba med sig själva. Deltagarna fick göra olika uppgifter där de bland annat fick skriva ner ett önskescenario om hur livet skulle se ut men de fick även säga positiva saker om varandra. Deltagarna berättar att de skulle komma fram till positiva tankar istället för att köra fast och tänka på allt som inte fungerar. Det var roligt att komma till föräldragruppträffarna, annars hade de inte gått dit. Deltagarna hade önskat att gruppen hade träffats fler gånger och tyckte det var bra att få ta del av de andra i gruppen. Föräldrarna tror att tanken bakom träffarnas upplägg var att de skulle stärkas som föräldrar, människor och individer för att orka med det som var runtomkring dem. En liknande grupsammansättning för ungdomar efterlystes som förslagsvis vid något tillfälle skulle ha gemensamt möte med föräldragruppen. Deltagarna säger att det hade varit roligt om det var fler män med i gruppen, för deras åsikter, tankar och närvaro behövs.

Deltagarna kom i kontakt med föräldragruppen genom att fältsekreterarna erbjöd de att delta efter att fältsekreterarna hade varit involverade i andra ärenden med föräldrarnas barn. Gruppledarna beskrivs som jättebra, de lät deltagarna prata till punkt och föräldrarna känner att de hade tur som fick möjlighet att delta.

4.3.2 Förväntningar

Från början ville deltagarna ha mer konkreta råd om hur de skulle hantera specifika situationer. Till viss del fick föräldrarna råd och tips men de hade velat prata mer om specifika saker, få tydligare hjälp, hårdare tag och riktiga verktyg. Deltagarna bubblade ibland över på föräldragruppsträffarna och pratade om annat än det som var upplagt och deltagarna säger att det visade vad de egentligen hade mest behov av.

- För jag kan ju tycka att man kanske behöver just det här att bubbla över och prata igenom sina situationer och sina barn och ungdomar och detta här kanske man behöver göra först innan man kan gå vidare och kanske titta mer på sig själv. Det blir kanske lättare om man har fått prata ut och ventilerat ut det först.

Deltagarna säger även att det var ett stöd att höra hur andra har det och att de hade liknande problem. Från början tyckte föräldrarna att föräldragruppens upplägg var luddigare än de tänkt sig och att de inte riktigt förstod vad de skulle göra, men att nu i efterhand kan de se vad gruppledarna tänkte med föräldragruppen.

- När jag kom hit så ville jag ha det här mer konkret, men nu med facit i hand så tror jag ändå att det var bra för oss att vi lyftes lite.
- ... nu i efterhand så stärkte det ju en mer än man trodde.

4.3.3 Personlig förändring i föräldraroll

Föräldrarna säger att all energi gick åt till tonåringen och att resten av familjen blev lidande på grund av detta. Föräldrarna berättar om panikkänslan som de hade inför maktlösheten i den situation som de befann sig i när de gick i föräldragruppen. De ville ha hjälp med att ta reda på vad de gjorde för fel som föräldrar och de ville ha tydlig vägledning i vad som är tillåtet att göra som förälder för att inte kränka sitt barn.

Deltagarna beskriver att de vid föräldragruppens start kände sig nödställda, svaga, veka, ledsna, bräckliga, sköra och att de tog illa vid sig för vad deras barn sade till dem. Förväntningar på den personliga förändringen var att bli stärkt och kunna stå rakt upp och diskutera lugnt och sansat för vad man står för som förälder.

- Ju starkare man är i ett sånt läge ju mer kan man ta problemet, ju bättre kan man hantera problemet.

Deltagarna förändrades inte så mycket under tiden de gick i föräldragruppen, men säger att en process startades. Senare kunde de få en tankeställare i olika situationer där de tänkte tillbaka på vad de hade sagt i föräldragruppen om hur de skulle göra. Efter deltagandet är föräldrarna mer avslappnade och ser mellan fingrarna. De låter sina barn ta konsekvenserna själva för sina handlingar, även om de fortfarande känner omsorg och oro för sina barn. Deltagarna har förstått budskapet med föräldragruppen och mår bättre idag än innan deltagandet, även om detta inte innebär att deras problem är lösta.

- Så jag kände inte riktigt, att just den här gruppen gav mig den styrkan som jag kanske ropade efter.

4.3.4 Förälder – barn relation

Föräldrarna beskriver relationen till sina barn som kaosartad innan deltagandet och även under tiden de gick i föräldragruppen. Efter deltagandet kan föräldrarna ta ett steg tillbaka och ge ungdomen mer utrymme.

- (...) hur ska jag säga det så det inte låter dumt, jag bryr mig inte så mycket nu som jag gjorde innan.

Deltagarna berättar även att de har kunnat ge sina barn förtroende och genom det fått en bättre kontakt. Föräldrarna säger att deras barn har blivit äldre och att de har mognat mer men även att föräldrarna nu inte har lika stor rätt att bestämma utan de kan bara säga vad de tycker om det som barnet gör.

- Vi har mer en vuxenrelation nu som funkar bra, tycker jag. Och nu är det som en säger, hon är äldre, nu får de ju nästan liksom klara sig själv och stå upp för det.

4.4 Fokusgrupp D

4.4.1 Träffarna

Föräldrgruppen bestod av fyra till sex personer och det var bra att det inte var så många deltagare i gruppen så att det fanns tid för alla. Det är bra med en mindre grupp då det kan finnas personer som annars inte hade vågat göra sig hörda. Deltagarna utgick ifrån ett kursmaterial där de fick arbeta med sig själva, stärka sin självkänsla, tänka positivt och drömma sig in i framtiden om hur de ville att olika situationer skulle se ut då, till exempel boende och familj. Deltagarna tyckte att arbetssättet med att plocka fram det som var positivt till en början var jobbigt eftersom det negativa alltid annars brukade dominera.

- (...) jag fick ju i alla fall börja tänka på ett helt annat vis, det är ju oftast det negativa annars som dominerar på något vis och det kan jag tycka var lite jobbigt.
- Det var när man skulle skriva det positiva om sig själv, då blev det djupa veck i pannan.

Deltagarna tror att tanken bakom föräldrgruppens upplägg var att få diskussioner, fokusera på det positiva, stärka sig och vara en ljusglimt i tillvaron. Föräldrgruppen följde arbetshäftet och föräldrarna kunde inte påverka upplägget särskilt mycket. Deltagarna tyckte att arbetshäftet från början var tungt att arbeta med men de kom på tankesättet efter några gånger. De funderade över om föräldrgruppsträffarna kunde varit en kombination av arbetshäftet och haft lite mer diskussioner kring ungdomarna än de hade, eller om föräldrgruppen kunde träffats fler gånger.

Deltagarna beskriver föräldrgruppsträffarna som ett bräck i vardagen med avslappnad stämning. Det var trevligt att komma till föräldrgruppsträffarna och det kändes lättare när de åkte hem, de var på ett annat humör än innan de kom. Deltagarna tror att deras ungdomar hade blivit stärka om de hade fått gå i en egen grupp.

Föräldrarna kom i kontakt med föräldrgruppen genom fältsekreterarna som erbjöd dem att delta. Deltagarna ser gruppledarna mer som hjälpmedel nu än de gjorde innan och det är enklare att ta kontakt med dem nu om det behövs. Föräldrarna ser det som en

fördel att ha lärt känna varandra och har fått ett kontaktnät med de andra deltagarna i gruppen.

4.4.2 Förväntningar

Deltagarna trodde att föräldragruppen skulle innebära diskussioner där gruppen tillsammans skulle lösa den problematik som fanns kring deras barn, exempelvis utifrån hur ett problem oftast löses. De förväntade sig att både få höra hur andra har det men även få ett bollplank genom gruppen. Föräldragruppen halkade ibland in på diskussioner rörande ungdomarnas problem men hade velat ha mer av den typen av samtal. De fick istället arbeta med och lära sig mer om sig själva.

- Det var bara det att det var liksom inte riktigt det man hade tänkt sig när man kom hit
- Man trodde man kanske skulle få mer hjälp.
- (...) man tycker ju det är mycket enklare om någon annan säger nu gör du så här.

Förväntningarna var också att få någon typ av redskap.

- Universalnyckel som passar till alla problem (...).

Deltagarna berättar att de indirekt fick de redskap som de från början efterfrågade genom att lära sig att tänka på ett annat sätt. De lärde sig att lägga energi på det som var lönt och inte på allt, vilket de tidigare gjorde. Föräldrarna säger även att de är medvetna om att de inte är ensamma längre i sin situation.

4.4.3 Personlig förändring i föräldraroll

Föräldrarna berättar att problemen med deras barn kvarstår men att de kan må bättre i situationen nu än tidigare. Föräldragruppen har hjälpt deltagarna att acceptera att det inte finns en universalnyckel till att lösa problem. Deltagarna har lärt sig att slappna av, rycka lite på axlarna, att inte älta för mycket, låta sina barn lära sig av sina misstag och att det inte går att ändra någon annan om de själva inte vill ändra på sig. Föräldrarna har även lärt sig att inte gå in i konflikter som de inte vinner för att på så sätt må bättre själva och spara energi till de konflikter som de väljer att ta med sina barn.

- Så hoppas man att det inte ska hända det där som man tänker, det negativa, utan det kanske kan gå bra denna gången och minsann att det gick det, det blev bra. Och då liksom, vilken tur att jag inte gick in i konflikten.

Deltagarna säger inte lika konsekvent nej längre, utan kan kompromissa med sina barn och mötas på halva vägen och på så sätt vinna till viss del i alla fall.

- De har sagt att de ska iväg till exempel, ja då kan de komma, kan ni köra oss istället för att kanske de ska bara sticka iväg utan att man vet (...) och det är positivt kan jag tycka.

Deltagarna berättar att hur de mår själva påverkar hur de är mot sina barn. De har lärt sig att släppa vissa saker för att ha ork och energi över till de andra i familjen och inte bara lägga energi på det som är dåligt.

4.4.4. Förälder – barn relation

Föräldrarna beskriver relationen till sina barn som mycket livat innan sitt deltagande i föräldragruppen. Under tiden såg relationen likadan ut och i efterhand har tålmodet tänjts lite och nu kompromissar föräldrarna mer med sina barn och säger inte nej till allt konsekvent. Föräldrarna har lärt sig att se det lilla positiva i en negativ situation, exempelvis att barnet ber om ursäkt när han eller hon inte håller den tid de lovat. I samband med detta berättar föräldrarna att i dessa situationer kan en konflikt uppkomma med sig själv där de hade velat gå in i en konflikt men inte gör det. De är uppmärksamma på att barnen inte utnyttjar deras nya tankesätt genom att exempelvis komma mer och mer försent för varje gång för att de vet att föräldern inte tar en konflikt om det.

5 Reflektioner

I detta avsnitt kommer vi att relatera vårt resultat med de teorier vi tidigare har presenterat. Avsnittet benämns reflektion då vår uppsats utgår ifrån lösningsfokus och socialkonstruktionism där reflektioner är en betydande del. Genom denna benämning vill vi öppna upp för att kunna presentera reflektioner som har dykt upp under arbetets gång. Avsnittet är uppdelat efter studiens undersökningsfrågor och avslutas med generella reflektioner.

5.1 Hur upplevde deltagande föräldrar deltagandet i föräldragruppen?

Överlag har deltagarna i föräldragruppen varit positiva, även om deltagarnas upplevelse av föräldragruppens effekter varierar. Det är ingen av deltagarna som har varit negativt inställd efter deltagandet, även om upplägget inte var det förväntade. Ovannämnda stycke går att relatera till de två typer av undantag som Berg (1999) tar upp, nämligen avsiktliga och slumpmässiga. En reflektion kring detta är att föräldrarna ser de avsiktliga undantagen som de åstadkommer men inte i samma utsträckning de slumpmässiga undantagen. Vidare reflektion är att deltagarna kanske åstadkommer mer slumpmässiga undantag än de är medvetna om, och därmed kan föräldragruppens effekt vara större än vad föräldrarna ger uttryck för.

Det finns en efterfrågan för en liknande grupsammansättning för ungdomar som förslagsvis vid något tillfälle skulle ha gemensamt möte med föräldragruppen. Detta kan tolkas som att föräldrarna ser positivt på sin egen erfarenhet av deltagande i föräldragrupp och därför anser att deras barn skulle gynnas av att delta i en liknande grupp. Vidare reflektion är att föräldrarna genom detta tankesätt är lösningsinriktade då de fokuserar på en lösning för sina barn men även på något som de upplevt som positivt.

Tiden och platsen där föräldragruppsträffarna har genomförts har varit tillfredsställande. Deltagarna anser dock att föräldragruppen bör pågå under längre tid, träffas fler gånger och ha mer uppföljning för att hjälpa deltagarna att i större utsträckning permanent behålla de verktyg och tankesätt de fått genom sitt deltagande. Det är lätt att falla tillbaka i gamla vanor och om föräldragruppen hade träffats intensivt i början och mer sällan i slutet och på så sätt förlängts hade detta kunna motverkas. Deltagarna ger uttryck för att de vill hålla kvar det tankesätt som de lärt sig vilket ger upphov till

reflektioner kring att föräldragruppen bygger på lösningsfokuserat arbets- och tankesätt som i sin tur bygger på socialkonstruktionism. Socialkonstruktionism handlar om, som Gergen (1999) skriver, att omvärdera sina föreställningar och ifrågasätta den verklighet som man tar för sann. För att deltagarna ska kunna behålla sitt nya tankesätt är det möjligt att de hade behövt mer tid till detta. Att förändra och byta tankesätt kan ta tid, mer tid än föräldragruppen hade.

Deltagarna ger uttryck för att en föräldragrupp borde vara allmän för alla föräldrar och ges i ett tidigare stadium för att föräldrar skall vara mer förberedda på de problem som kan uppstå kring tonårsbarn. Ledarna för föräldragruppen har beskrivits som tålmodiga, icke-dömande, avslappnade och professionella, vilket har framförts som positivt. Deltagarna upplever att föräldragruppen har medfört att de har lättare att ta kontakt och be om hjälp och stöd av fältsekreterarna, men även att föräldragruppen har givit ett kontaktnät till andra föräldrar. Föräldrarnas omvärdering av fältsekreterarna kan kopplas till socialkonstruktionistiskt synsätt. Då föräldrarna ser fältsekreterarna i ett mer positivt sammanhang nu än tidigare och genom att deras relation till fältsekreterarna har ändrats har också deras uppfattning om dem omskapats.

5.2 Upplevde deltagarna att deras förväntningar uppfylldes och i så fall på vilket sätt uppfylldes de eller uppfylldes de inte?

Förväntningarna på föräldragruppen var att få konkreta råd, tips, redskap och verktyg för att kunna kommunicera med sitt barn i olika situationer. Förväntningarna var även att efter föräldragruppen ha fått ett facit, en handbok för hur specifika problemsituationer skall lösas. En ”universal nyckel” efterfrågades som löser alla problem. Detta för tankarna till de Shazer (1997) som beskriver att människor kan ha svårt att sluta försöka leta efter förklaringar till problem och på så sätt missa att en lösning kan vara en del av förklaringen. Berg och De Jong (2001) skriver att lösningsfokuserad samtalsmetodik är närvaron av något positivt snarare än frånvaron av ett problem. Föräldrarna var innan föräldragruppen inriktade på frånvaron på problem men insåg under sitt deltagande vikten av att fokusera på det som är positivt.

Utbyte av erfarenheter med andra föräldrar och att få träffa andra som befann sig i samma situation för att lösa den aktuella problemsituation som föräldrarna befann sig i var också en förväntning. Denna förväntning uppfylldes och uttrycks ha varit en mycket

viktig positiv erfarenhet. Detta kan kopplas till det som Elwyn et al (2005) skriver om att gruppbehandling möjliggör interaktion, reflektion och utveckling tillsammans med andra människor med liknande problem. Vidare skriver författaren att för att åstadkomma ett lyckat grupparbete är det viktigt att gruppen verkar inom en stödjande organisation eller gemenskap. Även Hallberg & Håkansson (2006) skriver att i deras undersökning uppgav föräldrar att de tyckte om att träffa andra föräldrar och utbyta erfarenheter med dem. Reflektioner i detta sammanhang är att föräldrarna söker efter bekräftelse på att de inte är ensamma i sin situation och att bekräftelsen har stor betydelse för hur föräldrarna ser på sin egen situation.

Sammanfattningsvis var förväntningarna att föräldragruppen tillsammans skulle diskutera kring de aktuella problem som fanns och finna lösningar, att någon utomstående hade ett lämpligt svar och att en given lösning på ett problem existerar. Hur långt en förälder får gå, och var gränsen går för rätt, fel och kränkande handling förväntades också få svar. Det som deltagarna har givit uttryck för är att deras förväntningar på föräldragruppen inte stämde överrens med föräldragruppens upplägg och genomförande. Detta kan relateras till det som Elwyn et al (2005) skriver om att en grupp behöver ha ett definierat mål som alla i gruppen är införstådda med. Vidare skriver författaren att om målet inte finns blir gruppen dysfunktionell och frustrerad. Piercey et al (2000) skriver att en klient ibland inte är redo att prata på ett lösningsfokuserat sätt och om terapeuten då är mer inriktad på lösningsfokuserat synsätt än att lyssna på klienten kan det leda till att han eller hon inte kommer tillbaka eller gör framsteg. Reflektioner i detta avseende är att deltagarna kan ha blivit frustrerade över att deras mål med föräldragruppen inte till en början stämde överrens med fältsekreterarnas mål. Vidare reflektioner är att detta kan ha påverkat hur mottagliga deltagarna till en början var för det lösningsfokuserade tankesättet och tid för att ta till sig lösningsfokuserat synsätt kan därmed ha förlorats.

Deltagarna anser inte att deras förväntningar på att få konkreta verktyg uppfylldes. Konkreta råd och verktyg gavs av gruppledarna vid tillfällen då föräldragruppen bubblade över men fokus låg på deltagarnas eget mående. Indirekt fick deltagarna verktyg, men inte på det konkreta och raka sätt som de eftersökte. Deltagarna ger här uttryck för att de hade behov av att prata om deras barns situation och inte endast om deras eget mående. Detta kan kopplas till det som Miller och de Shazer (2000) skriver

om att en terapeut i lösningsfokuserad terapi respekterar och lyssnar på sina klienters berättelser samtidigt som de frågar klienten om möjliga lösningar till ett bättre mående. Deltagarna berättar att de fick gehör för sina privata situationer men hade önskat att dessa fick mer plats i föräldragruppen. Reflektioner i detta avseende är att föräldrarnas önskan om mer tid till specifika privata situationer hade kunnat föra fokus bort från det lösningsfokuserade arbetssättet. Vidare reflektioner är att om detta fokus hade förlorats finns det risk att deltagarna endast hade fokuserat på specifika problem och därmed gått miste om det lösningsinriktade synsättet som kan vara mer generellt användbart i olika problemsituationer. Elwyn et al (2005) skriver att en grups uppgift ska vara konkret och ha en tydlig förklaring till sitt mål samt att en tydlig början och ett tydligt slut är en förutsättning för ett lyckat grupparbete. Deltagarna hänvisar till det arbetshäfte som de använde, vilket har tydliga instruktioner. Reflektioner angående detta är att även om arbetshäftet var tydligt utformat hade föräldrarna förväntat sig en föräldragrupp som skulle lära dem konkreta råd och tips, istället möttes de av något som de själva uppfattar som mer abstrakt. Vidare reflektioner är att om detta har varit till nackdel för hur mottagliga deltagarna har varit för det lösningsfokuserade synsättet och om det skulle vara till fördel för framtida föräldragrupper att vara mer tydliga i vad föräldragruppen behandlar. Samtidigt kan det reflekteras över om det finns en risk att föräldrar då kommer välja bort att delta i föräldragruppen då de anser att de är i behov av en inriktning på deras barns problematik snarare än att fokusera på sig själva. Berg och de Jong (2001) skriver att en behandlares uppgift är att förvandla en vag och abstrakt definition av förändring till konkreta mål. Deltagarna benämner gruppledarna i positiva ordalag vilket kan tolkas som att ledarna har lyckats med det som författarna skriver.

Deltagarna uttrycker att föräldragruppen arbetade med att stärka deltagarnas självkänsla, sätta upp mål och drömmar, tänka positivt och inse att det finns ett val i hur en situation hanteras. Insikten om att en förälder behöver ta hand om sig själv och stärka sig själv för att ha ork att ta tag i problem med sitt barn är viktig. Genom detta uttrycker deltagarna idén med lösningsfokuserat synsätt och de ger uttryck för att de har tagit till sig tankesättet.

Deltagarna beskriver föräldragruppträffarna som ett avbrott i vardagen där de fick utrymme att ge uttryck för vad de ville, kände och önskade. Föräldraträffarnas avslappnade och familjära känsla uppskattades. Sammanhållningen beskrivs med ord

som inre sfär, oas, att problem hemma glömdes bort och att träffarna bidrog till ny energi för deltagarna. Det kan reflekteras över att den avslappnade och familjära känslan som deltagarna beskriver kan ha bidragit till att föräldrarna upplevde föräldragruppträffarna som givande, då känslor, som Miller och de Shazer (2000) skriver, är en del av den lösningsfokuserade terapin och därmed en del av lösningen.

5.3 Upplever föräldrarna att deras deltagande i föräldragruppen har medfört någon personlig förändring i deras föräldraroll? I så fall på vilket sätt?

Deltagarna beskriver sig själva som bland annat arga, negativa och tjatiga innan de deltog i föräldragruppen och att de lade energi på det som var dåligt. Vidare säger de att de ville veta vad de gjorde för fel som föräldrar. Genom deltagandet i föräldragruppen släppte föräldrarna på det kontrollbehov som de hade gentemot sina barn. Nu litar de mer på sina barn och har lärt sig att välja vilka konflikter de ska ta med dem. Deltagarna har lärt sig att kompromissa med sina barn istället för att konsekvent säga emot. De har slutat att ta lika stort ansvar för barnens handlingar som innan och har insett att barnen måste ta konsekvenserna själva. Deltagarna säger att de har fått insikt om att de inte är sämre föräldrar för att deras barn beter sig på ett visst sätt och har slutat att pressa sig själva lika mycket. De beskriver det som att de har blivit mer slapphänta och accepterar mer, även om detta kan leda till en inre konflikt med sig själv. Det som föräldrarna beskriver i ovanstående stycke kan kopplas samman med Gergens (1999) teori om att det vi anser vara sant om världen skapas inte bara av det individuella medvetandet utan skapas tillsammans bland andra människor genom överrensstämmelse, förhandlingar och bekräftelse. Deltagarna har lärt sig att släppa på sitt kontrollbehov och istället kompromissa med sina barn och på så sätt förändra sin verklighet. Det kan reflekteras över att deltagarna uttrycker att de ibland har en inre konflikt när de kompromissar med sina barn istället för att ta en konflikt med barnet. Denna konflikt skulle kunna ses som ett stadium mellan två verklighetsuppfattningar. Den ena uppfattningen vill hålla kvar i det tankesätt som föräldrarna hade innan sitt deltagande och den andra uppfattningen vill att föräldrarna ska använda sig av det nya lösningsfokuserade synsättet. För att använda sig av det nya lösningsfokuserade synsättet behöver föräldrarna då omvärdera den tradition som de har befunnit sig i under sitt föräldraskap fram tills nu. Detta kan kopplas ihop med Gergen (1999) som skriver att för att kunna behålla en tradition behöver vi skapa gemensamt och ha relationer som gör att dessa traditioner passar in idag, annars kommer dessa traditioner att försvinna.

Deltagarna har lärt sig att det inte finns en universalnyckel som löser deras problem. Föräldrarna slutade att vara lika arga och negativa efter föräldragruppen och har lärt sig att släppa negativa tankar för att ha energi över till resten av familjen. Föräldragruppen startade en process hos deltagarna och de kan i efterhand tänka tillbaka på tankar och diskussioner som fördes i föräldragruppen när de är i behov av det. Deltagarna ger uttryck för att de har förstått budskapet med föräldragruppen genom att de säger att även om problemen kvarstår idag så kan de må bättre i dem eftersom de blev stärkta som både individer och föräldrar i gruppen. Detta kan relateras till det som Berg (1999) skriver om att då en problemsituation uppfattas som positiv kan man ändra beteende och tänka och känna annorlunda inför samma problem och därigenom skapa annorlunda känslomässiga reaktioner. Deltagarna ger uttryck för att de till stor del har lärt sig att förändra sina känslomässiga reaktioner inför de problem som uppstår och därmed är situationerna inte lika påfrestande för föräldrarna som tidigare. Vidare kan det reflekteras över att även om föräldrarna inte har förändrat sina känslor inför alla problemsituationer så har de fått distans till sina känslor och därmed lärt sig att ta ett steg tillbaka i sådana situationer.

Föräldragrupporna har lärt föräldrarna att inte gå händelserna i förväg och förvänta sig att något dåligt ska hända, utan om något sker så tar de det problemet då. Deltagarna säger att hur de mår påverkar deras övriga liv och de verktyg som de lärde sig i föräldragruppen används lättast om de själva mår bra. För att kunna utvecklas ännu mer i sin föräldraroll hade deltagarna velat träffas fler gånger både för att kunna hålla kvar det tankesätt som de lärt sig men även för att alla deltagare skulle kunna få lika mycket utrymme. Genom att inte gå händelserna i förväg skapar inte föräldrarna problem som inte existerar. De Shazer (1997) skriver att problem upprätthålls genom att de benämns som problem och de är problem eftersom de benämns som det. När föräldrarna säger att de hade velat träffas fler gånger för att utvecklas ännu mer är det relevant att reflektera kring föräldrarnas eget ansvar i att utveckla sitt tankesätt. Ansvariet kan inte endast tillhöra föräldragruppen som helhet, även om det kan vara så att föräldragruppen hade behövt träffas fler gånger för att deltagarna skulle kunna ta detta personliga ansvar.

5.4 Upplever föräldrarna att deras deltagande i föräldragruppen har medfört någon förändring i relationen till sina barn och i så fall på vilket sätt?

Föräldrarna ser en koppling mellan hur de utvecklas i sin föräldraroll och att få en bättre relation med sina barn. Föräldrarna beskriver relationen till sina barn som kaosartad, livad och fruktansvärt frustrerad innan deras deltagande i föräldragruppen. Efter deltagandet har föräldrarna lärt sig att ta ett steg tillbaka och ge ungdomen utrymme. De blir inte arga direkt utan försöker lugna ner sig först. Deltagarna har lättare att prata med sina barn genom de nya verktyg som de fick genom föräldragruppen. Verktygen beskrivs som att föräldrarna har lärt sig att de har val, de kan välja den väg de vill gå. De har lärt sig att välja den väg med minst hinder och på så sätt gå runt problemet. De beskriver det som att bli mentalt omprogrammerade. Föräldrarna beskriver att deras tålamod har tänjts samtidigt som de har lärt sig att kräva mer av sina barn. Efter sitt deltagande kan de även ge sina barn förtroende. Som föräldrarna nämner har de fått insikt om att de har ett val i hur en situation ska hanteras och på så sätt ta den väg med minst hinder. Dessa val kan ses som en del av lösningsfokuserat synsätt. Berg (1999) skriver att omgivningen och en individs beteende hänger samman och påverkar varandra. Vidare skriver författaren att en liten förändring hos någon av dessa kan leda till en större förändring. Genom att föräldrarna har lärt sig att de har val i hur en situation hanteras kan de påverka omgivningen och sitt barn. I förlängning kan detta även ses som att föräldrarna har omdefinierat det som förut sågs som problem till att nu ses som val.

Föräldrarna har delvis lärt sig att se det positiva i en negativ situation och genom att sluta fokusera på det negativa så har de inte lika mycket konflikter med sina barn längre. Berg (1999) skriver att det är lättare att upprepa ett redan framgångsrikt beteende jämfört med att försöka sluta eller ändra på ett redan existerande problematiskt beteende. Genom att föräldrarna fokuserar på det som är positivt i en negativ situation tillämpar de lösningsfokuserat synsätt, vilket vid vidare reflektion kan ses som en effekt av föräldragruppen.

En del av deltagarna säger att deras barn är äldre nu, än vid deltagandet, och att de därför inte har lika stor rätt att bestämma över barnen längre, nu kan de endast säga vad de tycker. Utifrån ett socailkonstruktionistiskt synsätt har föräldrarna förändrat relationen till sina barn genom att de har förändrat hur de benämner dem. Innan

benämndes de som yngre, nu är de äldre. De har även förändrat hur de använder språket i relation till sina barn, innan bestämde de över dem men nu kan de endast uttrycka sin åsikt. Vid vidare reflektion kan det sägas att föräldrarna använt ett socialkonstruktionistiskt synsätt genom att ifrågasätta sitt antagande, utvidga det uppenbara och lyssna på alternativa ramar för verklighetsuppfattning, såsom Gergen (1999) skriver. På så sätt förändrar de synen på sina barn genom hur de benämner barnen.

5.5 Generella funderingar

Under arbetets gång har vissa generella funderingar kring föräldrar och deras barn uppstått upp. Vi vill av denna anledning beskriva och reflektera över dessa funderingar separat eftersom de inte har direkt koppling till vårt resultat.

Under analys och reflektion har olika uttryck för bekräftelse hela tiden återkommit. Denna benämning har inte förekommit under fokusgrupperna men föräldrarna pratar om att de vill känna att de inte är ensamma i sin situation. Utifrån det som föräldrarna berättar om deras relation till sina barn har vi reflekterat över om barnens beteende handlar om bekräftelse av olika slag, de vill nå bekräftelse från föräldrarna oavsett om den är negativ eller positiv. Utifrån detta har vi reflekterat vidare över om bekräftelse är något som ligger till grund för alla relationer, vare sig det är föräldrar emellan eller föräldrar och barn. Reflektionerna har utgått ifrån en dikt av Hjalmar Söderberg:

Man vill bli älskad,
i brist därpå beundrad,
i brist därpå fruktad,
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill ingiva människorna någon slags känsla.
Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst.
(Söderberg, okänt år).

Utifrån detta har vi reflekterat över att en lösningsfokuserad föräldragrupp kan ge både föräldrar och barn den bekräftelse de söker efter. Föräldrar kan få den genom att de fokuserar på sig själva och ger varandra bekräftelse i gruppen. Barnen kan i sin tur få bekräftelse genom att deras föräldrar fokuserar på sig själva och då mår bättre, vilket i

förlängningen ger barnet en bättre relation till sina föräldrar där han eller hon blir bekräftad. Hallberg (2006) skriver att när föräldern mår bra, mår barnet oftast också bra.

Då denna uppsats delvis behandlar socialkonstruktionism, som innebär att människor samskapar sin verklighet (Gergen 1999), har vi reflekterat över föräldrarnas förförståelse av vad en föräldragrupp innebar innan de deltog i den lösningsfokuserade föräldragruppen. Föräldrarna säger att deras förväntningar var att lära sig hur de skulle hantera olika situationer. Vår reflektion i detta sammanhang är att innebörden av ordet föräldragrupp skulle kunna gynnas av att utvidgas och att människor då inte hade haft en lika bestämd uppfattning om vad en föräldragrupp bör innehålla.

6 Slutsats

Syftet med denna undersökning var att undersöka hur föräldrar har upplevt deltagande och vilka erfarenheter föräldrarna har av att delta i en lösningsinriktad föräldragrupp. Genom studien har vi kommit fram till att deltagarna överlag upplevde sitt deltagande som positivt och att de fick bekräftelse av att få träffa andra föräldrar i samma situation. Deltagarnas förväntningar på att få konkreta tips och råd, uppfylldes indirekt genom deras deltagande, men fokus i föräldragruppen var att föräldrarna skulle stärka sig själva genom att tänka lösningsinriktat. Även om deltagarna inte fick de konkreta råd som de initialt förväntade sig har föräldragruppens arbetssätt upplevts som positivt. Deltagarna har förstått tanken bakom det lösningsinriktade tankesättet som innebär att fokusera på lösningar istället för problem och att skapa drömmar och mål. Överlag upplever deltagarna att de har blivit stärkta som människor och därmed också som föräldrar. Utifrån föräldrarnas utsagor kan slutsatsen dras att gruppledarna har genomfört föräldragruppen utifrån grundtanken med lösningsfokuserat tankesätt och de har varit trogna dessa idéer.

Denna studie kan ses som ett bidrag till att utveckla framtida föräldragrupsverksamheter som arbetar utifrån ett lösningsinriktat synsätt. Studien visar att det finns ett behov av föräldragrupsverksamhet och att verksamheten kan generera positiva effekter för deltagarna.

Referenser

Bannink, Fredrike P. (2007) Solution focused brief therapy, *Journal Contemp Psychother*, 37: 87-94.

Berg, Insoo Kim (1999), *Familjebehandling – lösningfokuserat arbete med utsatta familjer*, Mareld Stockholm.

Berg, Insoo Kim & De Jong, Peter (2001). *Att bygga lösningar: en lösningfokuserad samtalsmodell*. Stockholm: Mareld

Bergman, Lena. (2002) *Förebyggandets konst. Insatser för att stärka den alkoholförebyggande verksamheten i skolan*. Stockholm, Gothia

Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*, upplaga 2:1, Malmö, Liber

Dahlin-Ivanoff, Synneve (2011) Fokusgruppsdiskussioner. I *Handbok i kvalitativa metoder*. Ahrne, Göran., Svensson, Peter (red.). 71-82 Malmö: Liber

De Shazer, Steve (1997) *Ledtrådar – undersökning av lösningar i korttidsterapi*, Mareld Stockholm.

Denscombe, Martyn. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB

Elwyn, Glyn, Greenhalgh, Trisha & Macfarlane, Fraser (2005). *Grupper: att leda små grupper inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur

Gergen, Kenneth J. (1999). *An invitation to social construction*. Thousand Oaks, Calif.: SAGE

Giddens, Anthony & Griffiths, Simon (2007). *Sociologi*. 4., omarb. uppl. Lund: Studentlitteratur

Hallberg Ann-Christine & Håkansson Anders (2003) Training programme for parents of teenagers: active parental participation in development and implementation, *Journal of Child Health Care*, 7: 7-16.

Hartman, Jan (2004), *Vetenskapligt tänkande - från kunskapsteori till metodteori*, upplaga 2, Lund, Studentlitteratur

- Hundeide, Karsten. (2001). *Vägledande samspel*. Stockholm: Rädda barnen
- Kitzinger, Jenny (1995) Introducing focus groups, *British Medical Journal*, 311(7000): 299-302
- Leth, Göran., Thurén, Torsten. (2000) *Källkritik för Internet*. Stockholm: Styrelsen för psykologiskt försvar
- Markström, Urban (2003) *Den svenska psykiatrireformen. Bland brukare, eldsjälarna och byråkrater*. Umeå: Boréa.
- Miller Gale and De Shazer Steve (2000) Emotions in solution focused therapy, *Family Process*, 39 (1): 5-23.
- Patel, Runa., Davidson, Bo. (2003) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, upplaga 3, Lund: Studentlitteratur
- Piercy Fred, Lipchik Eve och Kiser Dave (2000) Commentary Miller and de Shazers article "Emotions in Solution-focused therapy" *Family Process*, 39: 25-28.
- Reteaming International (okänt år), *Pepgrupp arbetsbok*.
- SOU 1978:5. *Föräldrautbildning: betänkande från Barnomsorgsgruppen*.
- Wibeck, Victoria (2010). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod. 2.*, uppdaterade och utök. uppl. Lund: Studentlitteratur

Internetkällor

- FN. (1989). *Barnkonventionen- FN:s konvention om barnets rättigheter*. (Elektronisk)
<http://www.unicef.se/assets/barnkonventionen.pdf>
- Folkhälsoinstitutet (2002) *Föräldrastöd i Sverige*. (Elektronisk)
<http://www.fhi.se/PageFiles/7011/foraldrastod-i-sverige-2002.pdf> (2011-03-14)
- Folkhälsoinstitutet (2005) *Nya möjligheter- metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren* (Elektronisk)
<http://www.fhi.se/PageFiles/3218/nyamojligheterforaldrastod0601.pdf> (2011-03-16)
- Hallberg, Ann-Christine (2006). *Parental support in a changing society*. Department of Clinical Sciences, Malmö.

<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=547147&fileOId=547149>
(Elektronisk) (2011-05-04)

ICDP (okänt år) http://www.icdp.se/niva_1_basutbildning.aspx (Elektronisk) (2011-05-24)

Socialdepartementet (2009) *Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd- En vinst för alla.*

<http://regeringen.se/content/1/c6/12/35/03/2c7aef96.pdf>

(Elektronisk) (2011-03-08)

Socialstyrelsen 1 (okänt år)

[http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/insatser/barnochfamilj/kometforforaldrar\(12-18\)](http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/insatser/barnochfamilj/kometforforaldrar(12-18)) (Elektronisk) (2011-05-22)

Socialstyrelsen 2 (okänt år)

<http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/insatser/barnochfamilj/foraldrastegen>

(Elektronisk) (2011-05-22)

SOU 2008:131. Föräldrastöd - en vinst för alla. Nationell strategi för samhällets stöd och hjälp tillföräldrar i deras föräldraskap. (Elektronisk)

<http://www.regeringen.se/content/1/c6/11/89/80/5f5945ee.pdf> (2011-03-07)

SOU 1997:161. Stöd i föräldraskapet (Elektronisk)

<http://www.regeringen.se/content/1/c6/02/51/00/57b6375f.pdf> (2011-05-25)

Söderberg, Hjalmar (okänt år) http://www.hornborg.net/man_vill_bli_alskad_soderberg.html
(Elektronisk) (2011-05-27)

Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*

(Elektronisk) <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2011-03-08)

8 Bilagor

Bilaga 1

Inbjudan att delta i undersökning om Föräldrars deltagande i föräldragrupp

Hej!

Vi heter Carolina och Emma och studerar till socionomer på Högskolan Kristianstad. Vi går näst sista terminen på Socionomprogrammet och ska nu skriva ett examensarbete där vi har valt att göra en undersökning om föräldrars erfarenheter av att delta i föräldragrupp.

Vårt syfte med undersökningen är att undersöka vad Du som tidigare deltagare hade för några förväntningar på föräldragruppen, och om dessa förväntningar uppfylldes. Vi är även intresserade av om Du som deltagare upplever att ditt deltagande i föräldragruppen har medfört någon förändring i din personliga utveckling och hur det i så fall har påverkat relationen förälder - barn. Har Du haft nytta av ditt deltagande i föräldragruppen och i så fall hur?

Vår idé är att återsamla Din föräldragrupp och låta gruppen diskutera sina erfarenheter av deltagandet i föräldragruppen under ca 1 timme. Dina erfarenheter som deltagare i föräldragruppen är mycket viktiga för oss och skulle kunna ge oss en förståelse för hur en föräldragrupp kan påverka en förälder och en förälders relation till sitt barn. Dina erfarenheter kan också hjälpa till att förbättra föräldragrupsverksamheten. Vi tror även att du personligen kan vinna nya erfarenheter genom denna typ av gruppdiskussion, samt får en möjlighet att återse de övriga gruppmedlemmarna!

Ditt deltagande i vår undersökning är helt frivilligt och Du kan välja att avbryta när Du vill. Informationen som framkommer genom undersökningen kommer behandlas konfidentiellt och endast användas till uppsatsens syfte. Undersökningen kommer att presenteras i form av en uppsats på Högskolan Kristianstad, vilken Du även kan få ta del av när den är färdigställd.

Vi skulle vilja samla Din föräldragrupp i Fältlokalen i (xxxx), den (datum) kl. (tid) under ca 1 timme.

Vid intresse att medverka hör av dig till fältsekreterare (namn) eller fältsekreterare (namn) senast (datum), kontaktuppgifter finner du nedan.

Om du har några frågor kontakta gärna oss eller (namn) och (namn)!

Med vänlig hälsning

Carolina och Emma

Carolina Andersson tel. (nr), Mail (mailadress)

Emma Andersson tel. (nr), Mail (mailadress)

(Namn) tel. (nr), Mail (mailadress)

(Namn) tel. (nr), Mail (mailadress)

Uppsatshandledare Ann-Margreth Olsson tel. (nr), Mail (mailadress)

Bilaga 2

Till tidigare deltagare i gruppen "Tonårsdrabbade föräldrar"

Hej Alla!

För ett tag sedan deltog Du/Ni i en föräldragrupp som vi kallade "Tonårsdrabbade föräldrar". Vi har nu fått möjligheten att genom socialhögskolan i Kristianstad få denna gruppverksamhet utvärderad. Därför vore vi väldigt tacksamma om Du/Ni är intresserad av att delta i denna utvärdering. Socionomstudenterna presenterar själva sin uppgift i bifogande brev.

Vi vill gärna att Ni hör av Er oavsett om Ni vill/kan medverka eller ej. Om det är tiden som inte passar så kanske den går att ändra.

Ni anmäler Er till mig.

(Kontaktuppgifter)

Mvh

(Namn)

Bilaga 3

INTERVJUGUIDE

Kan ni presentera er med ålder, antal barn, barnens ålder och ert civilstånd.

Hur gick mötena till?

När deltog ni i föräldragruppen?

Hur ofta träffades ni?

Hur många var ni i gruppen?

Var träffades ni?

Vid vilken tid träffades ni?

Vad gjorde ni när ni träffades?

Hade ni olika teman till varje träff? Isf vilka var dessa teman?

Vad tyckte ni om att ha olika teman?

Vad tror ni tanken kan vara bakom att ha detta upplägg?

Om ni skulle få möjlighet att delta i föräldragruppen en gång till, skulle ni vilja att något gjordes annorlunda då?

Är det någon som vill säga något mer?

Vilka förväntningar hade ni?

Vad var det som fick er att vilja delta i föräldragruppen?

Vad förväntade ni er av deltagandet?

Uppfylldes era förväntningar?

På vilket sätt uppfylldes de?/uppfylldes de inte?

Hade ni önskat att något var annorlunda?

Är det någon som vill säga något mer?

Upplever ni någon personlig förändring i er föräldraroll?

Hade ni några förväntningar på personlig förändring innan ni deltog i föräldragruppen?

På vilket sätt uppfylldes/uppfylldes inte förväntningarna?

Hur skulle ni beskriva er själva som förälder innan ert deltagande i föräldragruppen?

Hur skulle ni beskriva er själva som förälder under tiden ni deltog i föräldragruppen?

Hur skulle ni beskriva er själva som förälder efter ert deltagande i föräldragruppen?

Hade ni önskat att något skulle varit annorlunda under föräldragruppen för att främja er personliga förändring?

Är det någon som vill säga något mer?

Förälder – barn relation?

Hur såg er relation ut till era barn innan ert deltagande i föräldragruppen?

Hur var er relation till era barn under tiden ni deltog i föräldragruppen?

Hur är er relation till era barn idag efter ert deltagande i föräldragruppen?

(Hur skulle ni vilja beskriva att relationen till era barn förändrats genom ert deltagande i föräldragruppen?)

Hade ni önskat att något skulle vara annorlunda under föräldragruppen för att främja relationen till era barn?

Är det någon som vill säga något mer?

Bilaga 4

Hej!

Vi heter Carolina och Emma och studerar till socionomer på Högskolan Kristianstad. Vi går näst sista terminen på Socionomprogrammet och ska nu skriva ett examensarbete där vi har valt att göra en undersökning om föräldrars erfarenheter av att delta i föräldragrupp.

Då du tyvärr inte hade möjlighet att delta i vår gruppträff, skulle vi istället vilja ställa några frågor till dig i detta mail. Vi önskar svar från dig på detta mail senast (datum).

Frågorna rör fyra olika teman, och vi önskar att du svarar utförligt och gärna utvecklar dina svar. Skriv dina svar under respektive fråga.

1. Mötena

- Hur gick mötena till? Vad gjorde ni när ni träffades?

Vad tror du tanken var bakom upplägget på gruppträffarna?

2. Förväntningar

- Vad var det som fick dig att vilja delta i föräldragruppen?
- Vilka förväntningar hade du på föräldragruppen innan ditt deltagande?
- Uppfylldes dina förväntningar? På vilket sätt uppfylldes/uppfylldes de inte?

3. Personlig förändring i föräldrarollen

- Hur skulle du beskriva dig själv som förälder *innan* respektive *efter* ditt deltagande?
- Hade du önskat att något skulle varit annorlunda under föräldragruppen för att främja din personliga förändring?

4. Förälder – barn relation

- Hur såg din relation ut till ditt/dina barn *innan* respektive *efter* ditt deltagande i föräldragruppen?

Om du skulle få möjlighet att delta i föräldragruppen en gång till, skulle du vilja att något gjordes annorlunda?

Är det någonting mer som rör ditt deltagande i föräldragruppen som du anser är viktigt för oss att veta?

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Emma och Carolina