

Kjersti Haga

## Barndomserfaringers påvirkning på foreldrerollen- behovet for støtte og veiledning

*The childhood experiences effect on the role of parenting- the need of support and guidance*

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid



Kjersti Haga

# **Barndomserfaringers påvirkning på foreldrerollen- behovet for støtte og veiledning**

*The childhood experiences effect on the role of parenting- the need of support and guidance*

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid  
Veileder: Turid Midjo  
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Oppgaven ser på hva som påvirker foreldrerollen, samt hvordan foreldre som opplever utfordringer kan få hjelp og støtte. Barndommens betydning og barnevernets rolle i å styrke foreldre som ikke har nok kunnskap, evner eller ressurser til å møte barnas behov er sentralt. Problemstillingen oppgaven besvarer er følgende:

*Hvilken betydning har barndomserfaringer for foreldrekompentansen, og hvordan kan foreldre få hjelp og støtte til å bli i foreldrerollen?*

Funnene i oppgaven viser tydelige linjer mellom foreldres barndomsopplevelser og senere foreldrefungering. Selv om foreldreansvaret reguleres av lover og regler fra det offentlige, har foreldre en viktig rolle i avgjørelser som angår barnet i det hverdagslige. Utviklingspsykologi og spesielt tilknytningsteorien har fått stor plass i oppgaven. Erfaringer barn danner rundt omsorgsgivere blir internalisert, og disse erfaringene danner såkalte «indre arbeidsmodeller». Dette tar barnet med seg inn i voksenlivet, og som en del av foreldrerollen. Ytre kontekstuelle faktorer samt «følefaller» viser seg å være sentrale faktorer i omsorgsutøvelsen. Barnevernet, en arena for foreldrestøtte, presenterte gjennom foreldreveiledningskurset COS-P en måte å styrke og støtte foreldre på. Her ble det lagt et fokus på foreldrenes egen barndom, handlingsmønstre og kunnskap rundt trygghetssirkelen. Trygghetssirkelen omhandler barns behov for utforskning og beskyttelse.

Denne bacheloroppgaven har fokus på ulike sider rundt foreldrerollen, og tematiserer hvordan det kan skje en generasjonsoverføring av foreldrepraksis. Den viser ulike utfordringer i foreldrepraksisen, samt presenterer kritiske blikk rettet mot barnevernets vurderinger om hvorvidt omsorgspraksisen tilfredsstillende kravet om å være «god nok».

Oppgaven belyser verdien og nødvendigheten for hjelp og støtte til foreldre i dagens samfunn. Teksten understreker at det er nødvendig med en helhetlig forståelse av foreldreskapet. Å identifisere og å følge opp foreldre med utfordringer som hemmer de i å møte barnas fysiske og emosjonelle behov står sentralt. Metoden som er benyttet er systematiske søk i relevante databaser. Oppgaven baseres på litteratur som allerede eksisterer.

## **Abstract**

This paper looks at the state of being a parent and the responsibilities involved, as well as how parents with difficulties receive help and support. A central part is the childhoods influence and Child Welfare Services (CWS) abilities to empower parents with lack of knowledge, abilities or resources that meets children's needs. The thesis sentence of this paper is:

*In what way can childhood experiences form parenting skills, and how can parents receive help and support to remain in the parenting role?*

This text shows a correlation between parents' childhood experiences and later parent-functioning. Parents practise are regulated by governmental laws. Developmental psychology and the attachment theory are significant in this text. Experiences that children make in interaction with caretakers get internalized, and this creates what we call "internal working model". Children will bring this into adulthood, thereafter as parents. External contextual factors, as well as "feel traps" has shown to be central factors in care practise. CWS presented through the parental guidance course COS-P a way to support parents. It focused on the parents' own childhoods, ways of action and knowledge about the circle of security; children's needs to explore and be protected.

This paper focuses on different perspectives on the parenting role, and thematise how a generational transmission of parenting practise can occur. It shows different challenges in the parenting practise, and it presents critical views on how CWS make decisions about a good enough practise. The value and the necessity for help and support to parents in today's society is highlighted in this paper. Identifying and helping parents with difficulties that restricts them from meeting their children's physical and emotional needs is important. The method used is systematic research of relevant databases. The paper is based on already existing literature.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	<b>1</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>2</b>
<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>1</b>
<i>1.1 Bakgrunn for valg av tema</i> .....	<i>1</i>
<i>1.2 Problemstilling</i> .....	<i>2</i>
<i>1.3 Relevans for sosialt arbeid</i> .....	<i>2</i>
<i>1.4 Oppgavens videre oppbygning</i> .....	<i>3</i>
<b>2.0 Metode</b> .....	<b>3</b>
<i>2.1 Søkemetoder benyttet i oppgaven</i> .....	<i>4</i>
<i>2.2 Søkeprosessen</i> .....	<i>4</i>
<i>2.3 Forforståelse</i> .....	<i>5</i>
<i>2.4 Kildekritikk.</i> .....	<i>5</i>
<b>3.0 Teori og diskusjon</b> .....	<b>6</b>
<i>3.1 Foreldreansvaret</i> .....	<i>6</i>
<i>3.2 Foreldrerollen</i> .....	<i>6</i>
<i>3.3 Hva påvirker foreldrekompetanse og omsorgskapasitet?</i> .....	<i>8</i>
3.3.1 Gjentakelser i generasjoner .....	8
3.3.2 Utviklingspsykologi .....	8
3.3.3 Ytre kontekstuelle faktorer .....	11
3.3.4 Følefeller .....	13
<i>3.4 Hvilke utfordringer har foreldrene?</i> .....	<i>14</i>
<i>3.5 Hvilke tilbud om støtte og hjelp kan foreldre få?</i> .....	<i>15</i>
3.5.1. Foreldrestøtte.....	15
3.5.2 Barnevernet .....	16
3.5.3.Foreldreveiledning og COS-kurs .....	17

<b>4.0 Avslutning .....</b>	<b>21</b>
<i>4.1 Kort oppsummering og konklusjon .....</i>	22
<b>5.0 Litteraturliste.....</b>	<b>24</b>



# 1.0 Innledning

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har valgt å skrive om sammenhengen mellom barndomserfaringer og egen foreldrefungering. Som forelder har man plikter og rettigheter som blir regulert av lov om barn og foreldre § 30. Her belyses det at barnet har rett på å få utøvd omsorg og at foreldrene skal fatte beslutninger ut ifra hva som er det beste for barnet (Barnelova, 1981, § 30).

Noe som har endret seg i løpet av årene er hvor mye kontakt barn har med slektninger og foreldres bekjente i hverdagen. Tidligere var det vanligere at slektninger bodde nærme, og ble en naturlig del av oppdragelsen av barna. Dette gjorde det lettere å ha en felles oppdragelseskultur. Foreldrene har i dag blitt viktigere rollemodeller, da det sjeldnere er andre i familiekreten som tar del i hverdagen på samme måte. Forholdet foreldre- barn er derfor blitt viktigere for barnets utvikling, på samme tid som at denne relasjonen er blitt mer sårbar siden foreldrene styrer barnas valg i større grad (Henriksen, 2012).

På en annen side har de offentlige instansene fått en større innvirkning i oppdragelsen, da barna tilbringer store deler av sin våkne tid i offentlige institusjoner som barnehage og skole. Dette kan reise dilemma rundt hvorvidt det er samsvar mellom det offentlige og foreldrenes syn på en god barneoppdragelse. Moderne familier består av mangfold, og faktorer som verdispørsmål, livsstil og uttrykksformer varierer. Dette kan medføre dilemma og uenighet knyttet til omsorgspraksis, da ulike synspunkt kan representerer ulikheter i foreldreutøvelsen (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

Kjernen i foreldreskapet er å yte omsorg og oppdragelse til barnet. Alle foreldre vil en eller annen gang møte utfordringer i foreldrerollen, noe som er helt naturlig. Disse utfordringene kan være små og de kan være store. Det kan handle om barndomserfaringer som preger reaksjoner, så vel som aktuell livssituasjon. Blir derimot utfordringene så store og alvorlige at det medfører at foreldre ikke klarer å gi barna det de trenger, så skal det offentlige gi hjelp og støtte (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

Bakgrunnen for at jeg valgte å skrive om dette temaet er fordi jeg hadde praksis på BUP Levanger familieseksjonen, Barne- og ungdoms psykiatrien. Her var jeg i kontakt med flere barn og voksne. Det var et stort fokus på dynamikken i familien, samt hvordan familiesituasjonen påvirket barnets psykiske helse. Noe som er spesielt for familieseksjonen er at foreldrene og deres omsorgsutøvelse er relevant for å kunne forstå barnas utfordringer. Da

jeg var i praksis fikk jeg delta i et team som gjennomførte en ukes familieinnleggelse. Hvordan foreldrenes barndomserfaringer kunne prege møtet med egne barn ble et relevant tema i løpet av uken. Bruk av tidslinje og tilbakevisning av film av familiens samspill ble benyttet for å kunne tematisere og vise konkrete eksempler på ulike sammenhenger og gjentakende mønstre.

Hva som påvirker den enkelte i foreldrerollen, samt hvordan det kan skje endringsarbeid er noe jeg har reflektert over i ettertid, og derfor hatt et ønske om å finne ut mer om. COS-P er et annet tilbud de kunne gi barn og familier som var i kontakt med familieseksjonen. Planen var egentlig å være med å se hvordan et slikt tilbud foregikk, men dessverre ble det for lite tid i praksis til å gjennomføre dette. Selv om jeg ikke har erfart hvordan COS-P fungerer så fikk jeg informasjon om metoden, og fortalt positive erfaringer av de ansatte. Dette medførte en interesse for å utforske fenomenet foreldreskap, hva som påvirker foreldreskapet og hvordan foreldre som har utfordringer i foreldrerollen kan få både hjelp og støtte.

## **1.2 Problemstilling**

*Hvilken betydning har barndomserfaringer for foreldrekompetansen, og hvordan kan foreldre få hjelp og støtte til å bli i foreldrerollen?*

## **1.3 Relevans for sosialt arbeid**

Som sosionom kan man jobbe innenfor ulike områder, samt møte ulike menneskegrupper. Som belyst i FOs yrkesetiske dokument har profesjoner innenfor sosialt arbeid et samfunnsoppdrag med å bistå mennesker som har behov for hjelp, her for å sikre gode levekår og livskvalitet. Å fremme og styrke ressurser og mestring hos enkeltindivider, så vel som grupper i samfunnet (FO, 2019). Det sosiale arbeidet rommer et bredt fagfelt, der det å møte og hjelpe mennesker i vanskelige situasjoner er et hovedelement. Som sosionom kan man i flere sammenhenger komme i møte med foreldre på de ulike arenaene. Det å være foreldre bærer med seg ansvar og utfordringer som kan påvirke mestring i foreldrerollen. Den enkeltes selvfølelse og tilstrekkelighet i møtet med hverdagen kan også gjøre at foreldre kjenner på et behov for hjelp utenifra.

Man kan møte foreldre der det er et fokus på foreldrerollen, på ulike arena for sosialt arbeid. En kjernearena som har spesielt fokus på dette, er barnevernet. Det å veilede foreldre i

foreldrerollen er en viktig del av arbeidet. Bakgrunnen for hvorfor familier kommer i kontakt med barnevernet kan være ulike, men manglende foreldrekompetanse og sosioøkonomiske forhold er to av dem. Fokus på ressurser, endringsarbeid og kommunikasjon er viktige elementer fra det sosiale arbeidet som man finner i møte med foreldre som har utfordringer i foreldrerollen (FO, u.å.).

I sosialt arbeid er det å ha et helhetssyn viktig, altså å være bevisst at ulike nivåer i samfunnet vil påvirke hverandre. Ved å identifisere både begrensninger og barrierer i menneskers livssituasjoner vil det bli lettere å finne muligheter for endring. Ved å benytte et helhetssyn rommer man både foreldres erfaringer, gjeldende foreldrepraksis, samt ønsker og bekymringer for fremtiden. Det sosiale arbeidet vil her fungere som en profesjonell hjelp med fokus på å hjelpe individene i foreldrerollen (Berg et al., 2015, s.26).

## **1.4 Oppgavens videre oppbygning**

Videre i oppgaven presenteres metoden som er benyttet i arbeidsprosessen, og fremgangsmåten for innhenting av artikler og relevant litteratur. Jeg har valgt å kombinere teori og diskusjon i en del, der det vekselvis presenteres teori og diskusjon. Denne delen ser på de ulike delene av foreldrerollen; foreldreansvaret, hva foreldrerollen innebærer og sammenhengen mellom egen barndom og foreldrerollen. Deretter blir utfordringer i foreldrerollen og foreldrestøtte presentert. Mot slutten reises spørsmålet om en profesjonalisering av foreldrerollen. Som avslutning kommer en avrunding av oppgaven, der de ulike delene i oppgaven knyttes sammen og besvarer valgt problemstilling.

## **2.0 Metode**

Vilhelm Aubert definerer en metode som: «*en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metode*» (Vilhelm Aubert som referert i Dalland, 2017, s.50). Valget av metode i denne oppgaven er basert på NTNUs retningslinjer for Bacheloroppgave i Sosialt arbeid vår 2021. Jeg tar utgangspunkt i data og litteratur som allerede eksisterer, ved å gjennomføre systematiske søk i relevante databaser for å finne frem til litteratur.

## 2.1 Søkemetoder benyttet i oppgaven

Innenfor litteratursøk finnes tre grunnleggende fremgangsmåter; bevisst tilfeldig søk kjedesøking og systematisk søk. Jeg har her benyttet meg av alle tre metodene, og vil presentere hva de innebærer, videre hvordan jeg spesifikt har gjort det i denne oppgaven.

Bevisst tilfeldig søk kjennetegnes av at man lar tilfeldighetene styre, og man søker for å innhente inspirasjon for veien videre. Metoden er mest relevant i idefasen, og gir et bredt utvalg der man må sortere ut det som er nyttig (Rienecker & Jørgensen, 2017, s. 120-121). Kjedesøk handler om å finne egnet litteratur der den ene teksten fører deg videre til en annen. Man benytter kildene man finner i oppgaven, og finner dermed annet relevant stoff (Rienecker & Jørgensen, 2017, s. 119). Systematisk søk handler om å benytte ulike databaser for å finne frem til kilder som er relevante for temaet du skal skrive om. Her kan det være en fordel å benytte så like søkeord som mulig i de ulike søkemotorene. Man tar gjerne utgangspunkt i kjedesøk og bevisst tilfeldig søk for å komme frem til aktuelle søkeord i det systematiske søket (Rienecker & Jørgensen, 2017, s. 120).

## 2.2 Søkeprosessen

I søkeprosessen benyttet jeg Oria, Scopus, Idunn, Social services abstract og Google scholar. Jeg begynte prosessen ved å gjennomføre bevisste tilfeldige søk for å skaffe inspirasjon til hvilke artikler jeg skulle inkludere i oppgaven. For å komme frem til de fire utvalgte vitenskapelige artiklene søkte jeg først et systematisk søk i Oria med søkeordene «foreldre\*» og «gode nok». Jeg fikk 380 treff, leste fem og endte opp med to utvalgte artikler. I Social services abstract benyttet jeg søkeordene «childhood experiences\*» og «parenthood\*». Fikk 651 treff, der jeg leste to utvalgte artikler og endte opp med å bruke en. For å finne den siste artikkelen benyttet jeg igjen Social services abstract. Her fikk jeg 846 treff, der jeg leste to og valgte ut en. I alle søkene begrenset jeg til fagfellevurderte tidsskrift. Jeg valgte å bruke både norske og engelske søkeord for å utvide søkene til å inkludere internasjonale studier, så vel som norske. I gjennomgangen av treffene leste jeg hovedsakelig gjennom sammendragene for å se om artiklene var relevante til oppgaven i form av forskning eller presentasjoner av teori. Tidlig i prosessen fant jeg boken «Barndommen varer i generasjoner» av Kari Killén gjennom et tilfeldig bevisst søk i databasen Oria. Jeg valgte å benytte denne som inspirasjon for søkene jeg gjorde videre i de ulike søkebasene. Ved å finne de første kildene medførte dette en «snøball effekt», et såkalt kjedesøk, da jeg ut i fra de første kildene fant mer relevant

litteratur. Etter hvert i søkeprosessen kjente jeg på utfordringer knyttet til å skulle begrense litteraturen. Da det var masse interessant, men som det ikke ble plass til. Dersom jeg hadde benyttet alt jeg fant av litteratur om foreldrefungering ville oppgaven kunne blitt for generell og stor.

### **2.3 Forforståelse**

Noe som i en viss grad har påvirket fremgangsmåten i litteratursøket er egen forforståelse av tema. Som Dalland belyser så starter vi ikke med «blanke ark», men med visse hypoteser og ideer om hva vi leter etter. (Dalland, s. 58). Denne forforståelsen er noe jeg har forsøkt å være bevisst, for at oppgaven ikke skal bli preget av mine subjektive meninger og oppfatninger. På tross av dette vil det være muligheter for at noe litteratur er blitt utelatt, på grunn av at det ikke har samsvart med det jeg så etter.

### **2.4 Kildekritikk.**

Sosialt arbeid er et fagfelt som kan sammenlignes med samfunnet generelt, stadig i utvikling. Det sosiale arbeidet påvirkes av lokale, nasjonale og internasjonale endringer. Dermed kan det å finne litteratur som gjenspeiler dagens samfunn by på utfordringer. Et samfunn i endring vil ofte medføre at eldre litteratur blir mindre relevant, og det blir behov for ny forskning og litteratur som i større grad «henger med i tiden» (Berg et al., 2015, s.26).

Av den grunn tok jeg et bevisst valg om å begrense søkene til nyere litteratur. Jeg begrenset også til fagfelleverderte artikler for å sikre troverdige kilder for å danne et godt grunnlag for oppgaven, da disse går gjennom en streng kvalitetssikring (Dalland, s.154). For å utvide søkemulighetene valgte jeg å benytte ulike databaser, og norske og engelske søkeord. Bruk av internasjonal litteratur medførte et bredere utvalg, og mer forskning knyttet til foreldrerollen. Dette var svært positivt da jeg erfarte at det i større grad fantes relevant litteratur knyttet til forskning internasjonalt enn nasjonalt.

Opgaven baserer seg i all hovedsak på nyere bøker, vitenskapelige artikler, dagsaktuelle artikler og forskning. Jeg vil anse disse for å være relevante og pålitelige for oppgaven. I gjennomgangene av de ulike kildene har jeg forsøkt å være kritisk til mulige subjektive meninger fra forfattere. Til sist har jeg en bevissthet rundt at eget faglig ståsted, samt politiske synspunkt kan ha påvirket hvordan jeg har gått i møte med oppgaven.

## **3.0 Teori og diskusjon**

I denne delen vil jeg presentere hva foreldreansvaret er, og hva som ligger i foreldrerollen. Jeg vil belyse og diskutere ulike faktorer som kan ha innvirkning på foreldres foreldrekompetanse og omsorgspraksis. Videre hvilke utfordringer foreldre kan ha, samt hvilke tilbud som finnes dersom de har behov for hjelp og støtte i foreldrerollen. Til sist reises spørsmålet om det er i ferd med å skje en profesjonalisering av foreldrerollen.

### **3.1 Foreldreansvaret**

Som nevnt tidligere så presenterer Lov om barn og foreldre § 30 innholdet i foreldreansvaret. Her belyses foreldrenes plikt til å utøve og gi omsorg, forsvarlig oppdragelse og forsørge barnet. Foreldreansvaret skal utøves med utgangspunkt i barnets interesser og behov. Foreldrene er pliktige i å ikke utøve, men også beskytte barnet mot vold eller andre former for psykisk eller fysisk skade (Barnelova, 1981, § 30). Å ha foreldreansvar innebærer blant annet å bestemme barnets navn, eventuell innmelding i trossystem og spørsmål om helsehjelp (Barne- og familiedepartementet, 2019). Foreldreansvaret bærer altså med seg både rettigheter til å bestemme og ta avgjørelser, men også ansvar og plikter til å imøtekomme punktene i § 30 i Lov om foreldre og barn om foreldreansvar.

Etter hvert som barn blir eldre, får de i større grad rett til å bestemme over seg selv, ta avgjørelser fra eget skjønn og foreldres påvirkning blir mindre. Når barnet er 18 år vil det ha rett til å bestemme over seg. Skjønnsutøvelse i møte med barnets alder og utvikling er helt sentralt for å møte de behov barnet har. Et barn på 15 år vil for eksempel ha behov for andre typer omsorg enn et barn på 4 år. Praksisen i foreldreansvaret vil dermed hele tiden være i bevegelse, men det grunnleggende i loven om å handle for å møte barnets interesser og behov vil alltid være aktuelt (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2010).

### **3.2 Foreldrerollen**

Den gode barneoppdragelsen har ikke et fasitsvar, og det finnes ulike meninger knyttet til oppdragelse blant foreldre, fagfolk og i samfunnet generelt. Disse variasjonene varierer ikke bare mellom land, men også innenfor samme land fra tid til tid (Killén, 2013, s. 15). Når vi snakker om foreldreskap, snakker vi om en prosess der omsorgsgivere engasjerer seg i barnet. Herunder faller det å gi omsorg i fysisk og psykisk form, samt beskyttelse og næring. Som omsorgsgiver skal man dekke barnas behov ut ifra deres alder og utviklingsnivå. Det å ha

evnen til å møte barnet med en sensitiv stimulering, samt å anerkjenne de ulike følelsene barnet kjenner på er viktig i foreldrerollen. Et hovedelement i foreldrerollen er å skape trygge omgivelser, samt være trygge «baser» som barna kan oppsøke dersom de trenger støtte eller beskyttelse. (Killén, 2013, s. 33).

Som forelder er man pliktig å følge opp fire omsorgsfunksjoner for at barn skal utvikle seg normalt og bli trygge individer. Disse er uavhengige av kulturell bakgrunn. Den første omhandler evnen til å se barnet, samt akseptere det som det er. Hvordan man som forelder oppfatter barnet kan få konsekvenser for holdninger og atferd ovenfor barnet. Her er det nødvendig med et realistisk og nyansert syn, for å på best mulig måte kunne møte barnet, og forholde seg slik at barnet får det det trenger. Denne evnen påvirkes av hvordan man selv har det. Å se, forstå og akseptere barnet er viktig for at barnet skal utvikle en god selvfølelse. Man kan si at barn opplever seg selv som omgivelsene oppfatter dem (Killén, 2013, s.37).

Den andre omsorgsfunksjonen er å engasjere seg positivt følelsesmessig i barnet. Her er det snakk om å være tilgjengelig og tilstede. Å ha et positivt engasjement som er i samsvar med barnets behov for omsorg, respons, struktur og grensesetting. Den tredje omsorgsfunksjonen referer til empati med barnet, altså å kunne leve seg inn i barnets opplevelser. Videre å formidle denne innlevelsen verbalt men også i handling. Til sist har vi evnen til å ha realistiske forventninger til barnets mestring. Disse forventningene kan stimulere, utfordre og bekrefte. Realistiske forventninger vil være i samsvar med barnets utviklingsnivå og alder (Killén, 2013, s.37-39).

D. W Winnicott (1969) har siden 1960 årene vært aktuell med sin betegnelse «gode nok» foreldre. Dette innebærer at den fysiske, men også den emosjonelle omsorgen samsvarer med behovene som barnet signaliserer. Her er det barnets behov som står i fokus, ikke foreldrenes. Sentrale deler av det å være «gode nok» foreldre er å være beskyttende, og verne barnet når dets atferd utsetter det for fare, samt sette grenser for barnet. Grensesettingen må være tilpasset barnets utvikling, men også rasjonell og fleksibel (Killén, 2013, s. 32).

### **3.3 Hva påvirker foreldrekompetanse og omsorgskapasitet?**

#### **3.3.1 Gjentakelser i generasjoner**

I dagens samfunn har det blitt en allmenn viten at det finnes tendenser til gjentakelse i generasjoner. Dette betyr ikke nødvendigvis at en voksen som f.eks. har opplevd vold fra sine omsorgsgivere utøver vold mot sine barn, men heller at ubearbeidede holdninger og utfordringer føres videre til neste generasjon. Dette innebærer at måten foreldre responderer til sine barn på, kan spores tilbake til deres egen barndom, og tidlige erfaringer i møte med sine omsorgsgivere (Killén, 2013). Kåre Thornes (1998) har utalt sin erfaring om at problemstillinger omkring generasjon og arv er noe de fleste foreldre er opptatt av. Derimot at foreldre ikke nødvendigvis velger å trekke dette frem i terapi, da det er et tema det kan være knyttet både skam, angst og skyldfølelse til. Han legger også til at generasjonstemaet derfor kan oppleves som en terapeutisk utfordring. Spesielt i forhold til å ikke bekrefter foreldrenes mulige opplevelse av å ikke strekke til (Thornes, 1998). Videre har jeg valgt å belyse tre hovedpunkter som er sentrale i forståelsen av sammenhengen mellom barndomsopplevelser og foreldrerolle.

#### **3.3.2 Utviklingspsykologi**

Utviklingspsykologi er en sentral teori i forståelsen av foreldres omsorgspraksis, og for å forstå hvordan foreldres følelser og utfordringer dannes. Fokuset rettes mot foreldrenes egen barndom, deres møte med omsorgsgivere og omsorgsmiljø. Hvordan både positive og negative erfaringer er med på å forme de som foreldre til sine barn. Denne «prosessen» starter allerede når vi mennesker er spedbarn, og barnets tilknytning blir viktig for livet videre. Tilknytning er et begrep som refererer til emosjonelle bånd som barn har til sine omsorgspersoner; om de er trygge eller utrygge på dem. En trygg tilknytning omhandler å ha en grunnleggende tillitt til seg selv, men også andre mennesker. En utrygg tilknytning handler om å ha en grunnleggende utrygghet i seg selv og i møte med andre (Kvello, 2012).

Tilknytningsteoriens far John Bowlby legger vekt på grunnleggende adferds-system; tilknytningsatferd. Dette systemet er antatt å være biologisk forankret, og å være en funksjon for at barnet skal holde seg nær omsorgsgiver, og dermed bli beskyttet dersom det opplever noe farlig (Killén, 2013, s. 52). Teorien er ofte blitt brukt for å illustrere hvordan tilknytningsmønstre kan bli gjentakende i generasjoner. Teorien belyser hvordan barns tidlige samspillserfaringer med sine omsorgsgivere blir internalisert, og dermed danner forventinger



til omsorgsgiverne og relasjoner generelt (Bowlby, 1988). Tilknytningens rolle i utviklingen av personlighet har stadig blitt bedre dokumentert i løpet av 1980 årene. Tilknytningsteorien forklarer atferdsmønstre for både barn og voksne. Denne teorien fremhever at å danne nære relasjonelle bånd er et grunnleggende element i menneskers natur. Hos spedbarn rettes båndene mot omsorgsgivere, som forventes å skulle trøste, beskytte og være støttende overfor barnet (Bowlby, 1988, s.133-137).

Reguleringsstøtteperspektivet støtter tilknytningsteorien. En god regulering kan sees på som grunnlaget for en trygg tilknytning. For at barnet skal utvikle seg tilfredsstillende er det en forutsetning at omsorgsgiveren støtter barnet med regulering av følelser og atferd. For barnet er det at omsorgsgiver har kapasitet til å reflektere rundt barnets, men også egne indre mentale opplevelser en forutsetning for god reguleringsstøtte. Når den voksne gjennom en kognitiv og emosjonell prosess er i stand til å bearbeide mellommenneskelige situasjoner, samt oppfatninger av seg selv og andre, snakker vi en høy grad av refleksiv fungering. Denne refleksive fungeringen danner en sammenheng hos individet om at egen og andres atferd henger sammen med indre følelsestilstand og intensjoner. Ut ifra denne oppfatningen blir ens reaksjoner og handlinger i større grad meningsfulle og forutsigbare (Nordanger & Braarud, 2017, s.37-38).

Tidlige erfaringene i livet danner grunnlaget for barnets utvikling av oppfattelsen av seg selv, betydningsfulle andre, samt forventinger til mennesker generelt. Barnet vil utvikle tilknytningsatferd og tilknytningsmønstre, og dermed sine «indre arbeidsmodeller» (Killén, 2013, s. 53). For å danne disse indre arbeidsmodellene går barnet gjennom introjektiv læring. Denne læringen består av tre prosesser, der den første kalles introjeksjon. Dette handler om å skape et bilde av sine omgivelser, ut ifra møtet med sine omsorgsgivere og familie. Den andre prosessen kalles identifikasjon, og referer til at barnet legger merke til, og tilegner seg ulike atferdsmønstre og ideer ut ifra samværet med sine omsorgsgivere. Her vil barnet teste ut ulike måter å være på, og sjekke ut responsen fra omsorgsgiverne. Positiv og negativ respons blir viktig i forholdt til hvorvidt barnet tar med handlingsmønstre videre. Når væremåter og handlingsmønstre har festet seg som psykiske strukturer så betegnes de som internalisert, den siste prosessen i introjektiv læring (Håkonsen, 2018, s. 70-71).

Gjennom forholdet, samt erfaringene som barnet opplever i relasjonene til sine foreldre (omsorgsgivere) legges grunnlaget for barnets senere foreldrerolle. De indre arbeidsmodellene

kan virke styrkende når man møter belastende hendelser i livet. På den andre siden kan de danne forvrengte og hemmende mønstre som påvirker individet i regulering av følelser og oppfattelsen av seg selv (Carlson & Sroufe, 1995, som referert i Killén, 2013, s. 53). En studie som så på forholdet mellom negative opplevelser i barndommen (ACE- adverse childhood experiences) og opplevelse av foreldrestress og foreldrepraksis belyste at mødre som selv hadde opplevd ACE hadde en tydelig sammenheng med opplevelse av stress i foreldrerollen. ACE havner under begrepet traumer, som omhandler alle typer kroppslige og mentale skader, samt belastninger som kommer av påvirkning utenfra (Malt, 2020). Typisk for ACE traumer inkluderer tre hovedkategorier; barnemisbruk, omsorgssvikt og funksjon i hjemmet. Det har blitt presentert en mulig sammenheng mellom barn som er utsatt for ACE og forstyrrelser av hjernens utvikling, da det har opplevd gjentatte opplevelser av stress.

Disse gjentakende opplevelsene av stress kan medføre at barnet, senere forelderen, får endret sine stressresponser, samt evner til å kunne regulere seg selv. Andre følger som er blitt assosiert med ACE er blant annet ungdomssvangerskap, dårligere utdanningsresultater/ arbeidsledighet, rusmisbruk og en dårligere mental helse (Lange et al., 2019, s. 651-662).

Funnene i studien ACE, knyttet til påvirkning i senere foreldrerolle kan knyttes til sosiologen Antonovskys salutogene teori. Han belyste i hvilken grad mennesker opplever verden som håndterbar, meningsfull og begripelig, og snakket om begrepet OAS (Opplevelse av sammenheng). Dersom vår OAS er sterk har vi lettere for å håndtere de ulike stressfaktorene vi møter på i livet. Dette medfører livsopplevelser som er preget av indre sammenheng, da man har evnen til å møte, håndtere og forholde seg til de ulike utfordringene man møter i løpet av livet. På den andre siden kan en lav OAS medføre at man ikke kjenner på å mestre, samt følelsen av mangel på indre sammenheng. En lav OAS kan være en følge av at man ikke fikk dekt sine behov gjennom oppveksten. Dette kan ha medført at man ikke er i stand til, samt ikke har de motstandsressursene som er nødvendige for å tilpasse seg ulike konflikter og utfordringer som er en naturlig del av foreldrerollen. Antonovsky belyser også hvordan en økt OAS hos foreldrene kan påvirke og forme barns livsopplevelser til å bevege seg i samme retning (Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34)

En annen forskningsstudie har funnet at foreldre som selv hadde opplevd fysisk misbruk, kunne assosieres til en økt fiendtlig og påtrengende oppførsel ovenfor barnet. Foreldre som hadde opplevd seksuelle misbruk kunne ofte derimot ha en nedsatt involvering med barnet. Utviklingen av ulike foreldrestiler er også blitt belyst i en studie, der funn tilsier at mødre som

har opplevd sterke traumer har en større sannsynlighet for å ta i bruk den autoritære eller frie oppdragelsesstilen (Lange et al., 2019, s. 651-662). Dette er foreldrestiler som blir beskrevet nærmere senere i oppgaven. Disse funnene tydeliggjør hvordan det kan skje en generasjonsoverføring av traumer.

En historie med vanskelig oppvekst kan medfølge spørsmål om man selv ønsker å gå inn i foreldrerollen, på grunn av muligheter for generasjonsoverføringer. Vil man møte barnet slik man selv ble møtt, eller kan man bryte ut av denne foreldrepraksisen. En studie som utforsket kvinner og menns oppfatninger av risiko for generasjonsoverføring av en dysfunksjonell familiefungering går nærmere inn på ulike synspunkt knyttet til foreldrefungering etter selv å ha opplevd mishandling i barndommen. Deltakerne i undersøkelsen var enten utsatt for fysisk misbruk, emosjonelt misbruk, forsømmelse eller familievold. Resultatene av undersøkelsen tilsa at syv kvinner så seg selv som kommende mødre som ikke ville videreføre dysfunksjon, fire kvinner beskrev seg selv som frivillige barneløse, og eliminerte enhver risiko for å kunne videreføre dysfunksjon, og til sist var to menn og to kvinner usikre i forhold til å stifte familie, da de ikke var sikre på om de ville videreføre dysfunksjon. Funnene viser at det er ulikt hvordan mennesker som har opplevd vonde barndomserfaringer vurderer egne evner til å gå inn i foreldrerollen uten å bringe inn negative mønstre og atferd de selv er blitt møtt med som barn (Matthews & Desjardins, 2019, s. 1-10).

Funnene kan sammenlignes med Martsolf og Draucker (2008) sine funn som beskrev hvordan individer som hadde en historie med ugunstige familiemiljøer og seksuelle misbruk, konstruerte en sårbarhet for blant annet arv av traumer og sårbarhet for videre misbruk og dysfunksjonell atferd. Her hadde noen bestemt seg for å ikke gi arven videre, og noe opplevde at de gav arven videre. Noen bestemte seg også for å ikke få barn for å ikke kunne gi arven videre. Dermed kan mulige generasjonsoverføringer knyttes til bestemte reproduktive valg (Matthews & Desjardins, 2019, s. 1-10).

### **3.3.3 Ytre kontekstuelle faktorer**

Det er flere ytre kontekstuelle faktorer som kan påvirke familiens livsbetingelser. Fattigdom og foreldres psykiske helseutfordringer kan påvirke foreldrenes evne til endringsarbeid her og nå, men det har vist seg at det å vokse opp i fattigdom også kan medføre utfordringer i foreldrerollen (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

Det å utøve dårlig omsorg kan ha sammenheng med lav inntekt over tid. Dette kan virke inn på forholdet foreldrene i mellom, men også relasjonen til barna (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018). Funnene i undersøkelsen over av Martsolf og Draucker presenterer også andre faktorer som kan påvirke foreldres omsorgsfunksjoner. Her blant annet knyttet til dårlig økonomi (relativ fattigdom) og sosiale forhold. Undersøkelsen presenterer at deltakerne trakk frem negative følger senere i livet av det å bo sammen med foreldre som slet med sin mentale helse, og hadde rusmisbruk, samt at økonomi og ulikhet bidro til dysfunksjon i barndommen. Fattigdommen ble ikke tatt tak i og foreldrenes psykiske helse fikk ikke tilstrekkelig behandling (Matthews & Desjardins, 2019, s. 1-10).

Det har tidligere blitt rettet kritikk mot lite fokus på blant annet fattigdom som en utfordrende faktor i foreldrenes omsorgspraksis. Det å vokse opp i relativ fattigdom er knyttet til flere negative utviklingstrekk; dårlig fysisk helse, forsinket språk, dårligere skoleprestasjoner, samt risiko for utvikling av atferdsvansker. En studie gjennomført av Hart og Risley (1995) så på hvordan barn fra tre ulike grupper knyttet til utdanning og inntekt; høy, middels (arbeiderfamilier) og lav (stønadmottakere). Her fikk barna ta del i intensive utviklingsstimulerende programmer i barnehagen. De hadde en hypotese om at dette ville øke barnas intellektuelle kapasitet. Hypotesen ble ikke bekreftet; resultatene viste at fra første til fjerde leveår utviklet barn innenfor høy kategori over dobbelt så stort ordforråd som barn av stønadmottakere. Forskerne undersøkte dermed hvorvidt det var systematiske forskjeller i måten foreldrene fra de ulike gruppene møtte og samhandlet med barna sine. Her ble det synlig at foreldre fra kategori høy ytret seg over dobbelt så mye i møte med barna sine enn foreldre som var stønadmottakere. Resultatene fra undersøkelsen danner en sammenheng mellom foreldres sosioøkonomiske status og barnas språklige og intellektuelle utvikling. Foreldre-barn samspeillet blir svært viktig for barns videre utvikling. Derav kan lavere utdanning, mangel på generell omsorgskompetanse, samt stress på grunn av en vanskelig livssituasjon defineres som årsaksforhold for en dårligere utvikling hos barn, samt som en utfordring for foreldre i foreldrerollen. Forståelsen av ytre faktorer sammen med utviklingspsykologi blir derfor viktig for å kunne danne en forståelse for barns livssituasjon og forelders muligheter og utøvelse av foreldrerollen (NOU 2012: 5).

Man kan belyse en sammenheng mellom foreldrenes ytre forhold som bolig, økonomi og sosial integrering i barndommen, og deres senere evne til å yte omsorg, samt tilegne seg nye måter å yte omsorg til barnet på. Skoleprestasjoner er også en faktor som er viktig for barnets

videre vei inn i voksenlivet. Forskning har vist at det å ikke ha fullført ordinær skolegang er en av de største årsakene til marginalisering (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

### **3.3.4 Følefeller**

Noe som alltid vil prege utøvelsen av foreldrerollen, og møtet med sine barn er egne følelser, følelsesmønstre, erfaringer og hvordan man ble møtt av sine omsorgsgivere (Stiegler et al, 2018). Følelser kan skyve deg i en retning som gjør at man møter barnas behov, men kan også opptre som et hinder uten at man er klar over det (Sinding, 2020). Dersom man som forelder kjenner på en frykt for at barnet skal utvikle seg i feil retning, kan man få en atferd som kan oppfattes rigid og uhensiktsmessig på grunn av egen usikkerhet og redsel. Redselen kan omhandle frykt for å ødelegge foreldre-barn relasjonen, eller mangel på mestring i foreldrerollen. Kanskje ble man ikke møtt på vonde og overveldende følelser i barndommen, noe som kan gjøre det vanskelig å møte og forstå barnets følelser. Erfaringer som det å ikke bli møtt på overveldende og vanskelige følelser kan betegnes som emosjonelle skrubbsår som vi bringer med oss inn i voksenlivet, i relasjoner generelt og relasjonen til egne barn (Sinding, 2020).

Når foreldre ikke er i stand til å møte barnets emosjonelle behov på grunn av egne følelser, så snakker vi om «følefeller». Begrepet «følefeller» benyttes i emosjonsfokusert terapi, som er en type ferdighetstrening for foreldre. Følefellene kan være små og være en del av hverdagen. F.eks. knyttet til stress når man har dårlig tid på vei til barnehagen, men barnet aller helst ønsker å leke hjemme. Her kan det være utfordrende å møte barnets følelser og forståelse knyttet til det å skulle avslutte leken. I stedet kan man ende i fellen med å ikke vise forståelse for følelsene barnet sitter med, og heller reagere med å være streng dersom barnet stritter i mot. Ofte vil de sterkeste og mest utfordrende følelsene i all hovedsak komme av tidlige erfaringer i barndommen. Her kan det være snakk om negative gjentakende mønstre, ulike hendelser eller traumer (Stiegler et al., 2018, som referert i Sinding, 2020). Dersom man i barndommen ofte er blitt utsatt for mobbing eller kritikk kan man for eksempel lettere bli mer sårbar eller sint dersom barnet opptrer utfordrende. Opplevelser og erfaringer med egne foreldre er svært sentral i forståelsen av hvordan man som voksen håndterer egne og andres følelser. Mange som har vonde erfaringer fra egen barndom er redde for å møte barna sine slik de selv ble møtt som barn (Sinding, 2020). Derfor vil det å kunne identifisere, forstå og håndtere egne følelser være en viktig forutsetning for å fungere godt i foreldrerollen.

### 3.4 Hvilke utfordringer har foreldrene?

Foreldrene har en autoritetsfunksjon som handler om å lære barnet hva som er trygg og akseptabel atferd. Grensesettingen aktiverer makten som finnes i foreldre- barn relasjonene, og blir synlig når det oppstår interessekonflikter. Konfliktene kan preges av maktbruk i form av begrensninger på f.eks. lommepenger, bestemme når barnet må legge seg, hvor lenge det får være ute på kvelden, antall timer dataspill om dagen osv. Det handler om å sosialisere barna inn i kulturens moralske kodeks (Hennum, 2005, s. 194-206).

Grensetting kan ofte oppleves å være noe diffust, hva skal tillates av barn og unges atferd. Svært ofte hører vi om at mangel på grensesetting blir brukt som en viktig forklaring på utfordringer hos ungdom, spesielt knyttet til atferdsproblemer. Likevel blir dilemmaer foreldre møter i utøvelsen av grensesetting lite snakket om, og ofte undervurdert. Man kan spørre seg om noe blir «truet» innad i familien når en grense blir presentert. Samfunnets forventinger til grenser kan være forskjellig fra barnets behov for å føle seg sett i den aktuelle settingen. Grensesetting og makt i foreldre-barn-relasjonen er noe som kan problematisere foreldrerollen, spesielt når det oppleves truende på den gode relasjonen en ønsker å ha til sin sønn eller datter (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

De fleste foreldre ønsker er å oppdra barna sine til å bli moralske og selvstendige mennesker, noe som krever grensesetting. Samtidig kan barn og ungdoms uttrykk og reaksjoner oppleves vonde, urettferdige og sårende. Selv om reaksjonene kan oppleves truende på foreldre-barn-relasjonen, kan det å sette en grense bli viktigere enn å la være på grunn av samfunnets forventninger. Når konflikter er preget av fysisk makt og låste dører, er man utenfor det samfunnet regner som normal maktbruk og grensesetting. Dette kan pålegge foreldre skam i henhold til hvordan de møter barna sine, da dette ikke samsvarer med samfunnets forventninger for grensesetting (Hennum, 2005, s. 194-206). Dersom foreldres oppdragelse eller måte å møte barna på står i strid med det som betegnes som «gode nok» foreldre, som f.eks. makt i form av vold, så har barnevernet et ansvar for å kobles på (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

Når Foreldre møter barnet med grensesetting som er rasjonell, fleksibel og står i samsvar med barnets utvikling og alder, snakker vi om en autoritativ foreldrestil. Det blir satt grenser uten å avvise barnet. Denne oppdagelsesstilen karakteriseres med blant annet varme, rasjonelle

regler og toveis kommunikasjon. Forskning har vist at denne stilen har bidratt til utviklingen av trygge og velfungerende mennesker (Baumbrind, som referert i Killén, 2013, s. 15).

På den andre siden av oppdagelseskalaen finner vi autoritær foreldrestil. Her er følelsesmessig fjernhet, manglende tilpasning til barnet, samt rigide regler karakteriserende trekk. Her kan det trekkes sammenhenger til angst, høyt aggresjonsnivå, samt dårlig sosial fungering. Den siste oppdagelsesstilen betegnes som fri oppdragelsesstil. Denne stilen karakteriseres av minimale krav, samt lite hjelp til å strukturere livet og grensesetting. Denne stilen er relatert til umodenhet hos barna når det gjelder impuls kontroll, uavhengighet, sosialt ansvar og kognitive evner (Baumbrind, som referert i Killén, 2013, s. 15). Både autoritær- og fri oppdragelsesstil omtales å være mindre omsorgsfulle, samt å ha vanskeligere for å kommunisere med barna, enn den autoritative oppdragelsesstilen (Killén, 2013, s. 15).

Et godt foreldreskap handler i bunn og grunn om å representere en trygg base som barnet kan gå ut ifra for å utforske verden, men også vende tilbake til med sikkerheten om at det kommer til å bli tatt vare på fysisk og psykisk (Bowlby, 1988, som referert i Killén, 2013, s. 33).

Foreldres tilgjengelighet, beskyttelse og regulering av atferd er viktige elementer i foreldrerollen.

### **3.5 Hvilke tilbud om støtte og hjelp kan foreldre få?**

#### **3.5.1. Foreldrestøtte**

Når foreldre har en oppvekstbakgrunn, eller av andre årsaker har utfordringer med foreldrekompetanse og foreldreevner, finnes det ulike typer hjelp og støtte de kan benytte. Dette handler i hovedsak om å forebygge at barn vokser opp i omsorgsmiljø som ikke dekker deres emosjonelle behov, og dermed virker hemmende for utforsking og utvikling.

Kommunen fungerer som den viktigste aktøren i foreldrestøtte. Med foreldrestøtte menes alle typer støtte som kan være med å styrke foreldrene i foreldrerollen. Dette kan fungere på flere måter, og variere i form og innhold. Det kan handle om støtte fra uformelle nettverk og familie, men også gjennom råd, veiledning og kunnskapsbaserte programmer. Både privat, frivillig og offentlig sektor kan tilby dette. Foreldrestøtten kan foregå på ulike arenaer, som f.eks. barnehage, skole, helsestasjon og barnevernet (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

### 3.5.2 Barnevernet

Barnevernet er en sentral offentlig institusjon som både regulerer foreldrerollen, men også tilbyr hjelp og støtte for å styrke og trygge foreldre. Barnevernet har et lovpålagt ansvar fra samfunnet om å hjelpe vanskeligstilte barn, både i form av råd, veiledning, hjelpetiltak og eventuell omsorgsovertakelse (Jakhelln., et al. 2019). Barnevernet reguleres først og fremst av Barnevernsloven, som gjør at de får tilgang til å gripe inn i de tilfeller barn ikke får tilstrekkelig omsorg fra foreldre. Utgangspunktet er alltid at barnet skal kunne bli værende hos sin familie (Barnevernloven, 1992, §1).

Betegnelsen og spørsmålet om «gode nok foreldre» knyttes ofte til barneverarbeideres yrkesmessige vurderinger. Betegnelsen er i seg selv bred, og litteratur og perspektiv har betydning for hvilket innhold man gir det. Selv om barnevernet fungerer som en regulator av foreldrerollen, kan man også stille seg noe kritisk til hvordan deres avgjørelser for hva som er godt nok og ikke tas. En studie gjennomført i form av intervju med barnevernsansatte, belyste yrkesgruppens bruk av «gode nok foreldre» i vurderingene de foretok seg. Her kom det frem at spørsmål rundt hva og hvem som havnet innenfor kategorien «gode nok foreldre» fikk stor oppmerksomhet. Svarene i undersøkelsen var derimot preget av skjønnsmessige vurderinger, og en «gråsoner» mellom det som ble regnet som godt nok og ikke ble synlig (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

Annen forskning har vist at barnevernsarbeidere og foreldre i barnevernet ofte har ulike klassebakgrunn. Dette medfører en maktasymmetri, da barnevernsarbeiderne gjennom klasse/utdanning har samme kassetilhørighet som yrkesgruppene som utvikler styringsdokumenter for barnevern, som f.eks. lovproposisjoner og stortingsmeldinger. Dette medfører at barnevernsansatte har kjennskap til språket som blir brukt i disse dokumentene. For foreldre fra en lavere klasse kan disse derimot oppleves som diffuse og fremmede. En forståelse av offentlige dokumenter er viktige for å kunne danne seg en forståelse for hva som er forventet og regnet som ønsket og uønsket atferd i dagens samfunn, blant annet knyttet til foreldrerollen (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

Barnevernet er i flere sammenhenger kritisert for å forvalte en praksis som i følge flere er en slags middelklassekultur. Deres praksis fremmer at foreldre skal drive omsorg og oppdragelse på bestemte måter som står i samsvar med barnevernets betegnelse på «gode nok foreldre». Hva som regnes som «godt nok» beskrives å variere mellom profesjonsutøvere. Når man ser



på hva som menes med «gode nok foreldre» kan Foucault disiplineringsteori være relevant. Foucault er en teoretiker som har vært opptatt av makt som fenomen, og har kommet med en disiplineringsteori som belyser hypoteser om normer og normalitet. Han retter et kritisk blikk mot samfunnet og hevder at institusjoner bruker makt for å få individer til å tilpasse seg bestemte strukturer i samfunnet. For barnevernets del innebærer dette rammer for hvordan foreldre skal oppdra barna sine, i forhold til blant annet leggetider, kosthold, påkledning, emosjonsregulering m.m. Foucaults disiplineringsteori beskriver hva som er ønsket og uønsket atferd i samfunnet. Barnevernet etterstreber en normalisert atferd som samfunnet har konstruert og verdsetter som positivt. Med utgangspunkt i Foucaults teori har dette stor innvirkning på vurderingene om hvorvidt en foreldrepraksis vurderes som «god nok», og dermed faller inn under samfunnets «normalitet». Barnevernarbeiderenes subjektive forståelse og skjønnsutøvelse varierer ofte også, og vil alltid ha en innvirkning på vurderingen rundt hva som er «godt nok» (Langsrud et al., 2017, s. 126-138).

Barnevernets mest inngripende tiltak er å flytte barna ut av hjemmet, omsorgsovertakelse. Terskelen for at dette gjennomføres baserer seg på en antagelse om at mildere tiltak ikke vil sikre barnet «god nok» omsorg. Her setter barnevernet en grense for foreldrenes omsorgsutøvelse og fattet beslutninger ut fra barnets beste. Dette bygger også på en skjønnsmessig vurdering. Her blir barnets utviklingsmuligheter, tilgjengelige ressurser og sikring av generelt en sikkerhet om trygge og gode omsorgsvilkår lagt til grunn for vurderingen (Barnevernloven, 1992).

### **3.5.3. Foreldreveiledning og COS-kurs**

For å hjelpe foreldre til å bli bedre, og å befinne seg innenfor det som regnes som «gode nok foreldre» finnes det i dag flere foreldreveiledningskurs og metoder som blant annet barnevernet kan tilby. Hensikten til de fleste foreldreveiledningsprogram er å styrke foreldre i forelderollen, samt å hjelpe barn som er utsatt for risiko (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018). Her er det viktig å styrke foreldre-barn-relasjonen for å kunne motvirke og forebygge skjevutvikling hos barn. Samspill i familien står sentralt i de ulike kursene.

Jeg har valgt å se nærmere på et foreldreveiledningskurs som har stor utbredelse i Norge i dag, nemlig COS- P (Circle of security- Parenting) også kalt trygghetssirkelen. Dette

programmet er spesielt egnet der foreldrene selv har «bagasje» preget av vonde barndomserfaringer. Barndomserfaringers påvirkning på omsorgsatferd er et sentralt tema (Brandtzæg et al., 2011 i Nordanger & Braarud, 2017, s. 107). Kurset bygger på tilknytningsteorien, og det handler om å fremme en trygg tilknytning mellom barn og foreldre. Det er fokus på å styrke foreldrenes mentaliseringsevne gjennom å skape en forståelse for utforsknings- og tilknytningsbehovene barn har, samt hvordan man som foreldre skal møte disse. Når det er snakk om mentaliseringsevne refererer dette til evnen til å fortolke egne, men også andres handlinger som ytringer av indre liv (Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34). Målsettingen med kurset er altså å øke foreldrenes sensitivitet og responsivitet overfor barnet, for at samspillet/ relasjonene innad i familien skal kunne endres (Hoffman et al., 2006).

COS-P foreldreveiledning blir ofte illustrert gjennom Trygghetssirkelen. Trygghetssirkelen illustrerer en sirkel der toppen tilsvarer at barnet føler seg trygg på relasjoner, men også situasjonen rundt seg. Her vil barnet være rustet og klar til å utforske, lære og utvikle seg. Når barnet er nede på sirkelen føler det seg kanskje usikker på relasjoner og/ eller situasjonen og er dermed ikke i stand til å utforske og lære. Her har barnet behov for beskyttelse og bekreftelse av foreldre/ omsorgsgivere. Barnet veksler mellom å være opp og ned på sirkelen, og omgivelsene og relasjonene rundt barnet vil påvirke hvor barnet befinner seg (Brandtzæg et al., 2011, som referert i Kvello, 2012, s. 125-126). Det å forstå hvor barnet befinner seg på sirkelen er en fundamental foreldrefunksjon. En god omsorgsutøvelse blir dermed å følge barnet der det befinner seg på sirkelen og møte de signalene barnet sender ut på en omsorgsfull og rasjonell måte (Kvello, 2012).

Oppmuntring, støtte og engasjement regnes som god omsorg når barnet befinner seg oppe på sirkelen. Oppmuntring til utforskning er svært viktig for barnets utvikling (Broberg et al., 2006). Omsorgsgiverne skal være barnets trygge base når det befinner seg oppe på sirkelen. Nede på sirkelen skal omsorgsgiverne fungere som en sikker havn når barnet trenger beskyttelse, trøst og hjelp til å sortere sine emosjoner (Brandtzæg et al., 2011, som referert i Kvello, 2012, s. 125-126). Et visuelt begrep som er svært sentralt i COS- P foreldreveiledning er «Haimusikk». Dette er en metafor for ubevisste følelser foreldrene sitter med på grunn av tidligere erfaringer, og fungerer hemmende for å kunne møte barnas behov på en rasjonell og tilpasset måte (Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34).

Evalueringer og virkninger av COS-P foreldreveiledningskurs er lite dokumentert, noe som har reist kritiske spørsmål knyttet til hvorvidt kurset faktisk fungerer i praksis. En studie som har sett på foreldrenes erfaringer med kurser belyste foreldres positive erfaringer etter å ha tatt med seg ny kunnskapen inn i foreldrerollen. Tre hovedkategorier som ble fremmet ut ifra foreldrenes erfaringer var; mentalisering, pålogging og ikke minst trygghet. Mentalisering handler om at foreldrene fortalte om endringer i forhold til hvordan de så seg selv, samt sin egen rolle i foreldre-barn-relasjonene. Den nye kunnskapen rundt barns generelle behov med tanke på tilknytning og utforskning, medførte at de så tidligere utfordrende situasjoner med nye blikk (Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34).

Pålogging handler om at foreldrenes nye forståelser medførte endringer i hvordan de tilnærmet seg barna. Foreldrene kunne i større grad regulere seg selv og barna sine følelser og behov. Foreldrene fortalte også om at de ble mer tolerante til barnas behov for kontakt og utforskning, og tok den naturlige lederrollen som foreldre. Det ble trukket frem en bevissthet rundt ytre stressfaktorer, som f.eks. dårlig tid i hverdagen, og deres personlige «haimusikk» som påvirket deres evne til å handle rasjonelt på barnas atferd. Trygghet som er det tredje karakteristiske trekket referer til tilbakemeldingene der foreldrene erfarte en større trygghet i foreldrerollen. De følte seg styrket i sin rolle, og opplevde seg selv som roligere utad, men også i tankene i utfordrende situasjoner. Dette medførte mindre dårlig samvittighet, samt mindre reaksjoner som var preget av affekt. Økende kunnskap hos foreldrene medførte også at forventningene til barna ble mer realistiske (Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34).

Funnene i evalueringen over kan knyttes til Antonovskys OAS. Meningsfaktoren er blitt belyst som den viktigste innenfor OAS, og det å oppfatte situasjonen som noe forståelig er nest viktigst. For å kunne håndtere en situasjon trenger man kunnskap. Når foreldre ikke har de ressursene som er nødvendige for å håndtere situasjonen, vil dette igjen medføre at opplevelsen av mening svekkes, og dermed motivasjonen til å gjøre endringer. Mestring og endring kan dermed sies å avhenge av OAS (Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34).

Selv om funnene i studien over belyste hvordan foreldre opplevde å bli mer pålogget i foreldrerollen, er det også relevant å tematisere hvordan emosjonelle følelser kan aktiveres. Eget materiale blir synlig, og sterke affekter kan aktiveres hos den enkelte. Skam og dårlig samvittighet som kan oppstå er viktige elementer å ha en dialog rundt i kurset. Terapeuten blir en form for regulator, da flere foreldre ofte har erfaringer der deres følelser og atferd ikke er blitt møtt og regulert på en god måte (Helle et al., 2017).

Teorigrunnlaget som COS-P går ut ifra, altså samspill og tilknytningsteorien gir metoden legitimitet. Dette på tross av at man ikke har nok forskning som dokumenterer resultatene i Norge. Evalueringen fra undersøkelsen over var foreldrenes subjektive opplevelser og erfaringer, men ikke forskning som kan legge frem reelle nøyaktige målte resultater. Et kritisk blitt mot COS- P som metode er altså at det mangler holdbare resultater i Norge. I lys av Foucaults teori om makt så kan foreldreveiledningskurs som COS-P sees på som legitimering av en såkalt «normal» foreldrefungering. Han tematiserer at slike programmer fungerer som en disiplinering av sårbare familier i form av samfunnets mal på hva som er rett og galt (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

### **3.6 Er vi i ferd med å profesjonalisere foreldrerollen?**

Forventningene til foreldre har økt med tiden. Som nevnt tidligere i oppgaven har både tiden vi lever i, samt kultur mye å si for hva «gode nok foreldre» innebærer. Winnicot belyste allerede i 1960 at foreldrerollen var i ferd med å bli profesjonalisert. Her ved å stille krav til perfeksjonisme hos foreldre. Videre belyste han hvordan dette kunne medføre at foreldre som i de fleste tilfeller var «gode nok» kunne bli underminert (Killén, 2013, s. 32). Utbredelsen av barnevernets praksis blant annet i form at foreldreveiledning kan også støtte opp under Foucaults tanker om en «normalisering» av foreldreatferd, som vil si at det i større grad forventes samme praksis hos foreldre ut i fra samfunnets oppfattelse av hva som er godt nok (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

Det er viktig å påpeke at det ikke er samspillet mellom barn og foreldre alene som avgjør hvordan foreldrerollen fungerer. Psykososiale belastninger som økonomiske problemer eller manglende nettverk kan også påvirke samspillet mellom barn og foreldre. Faktorer som utfordrende svangerskap, eller det å være psykisk eller fysisk nedslitt tiden etter fødselen kan også påvirke foreldrenes evner til å møte barnets behov. Det å ikke «lykkes» her kan for mange foreldre oppleves som enda en belastning. Fokus på at foreldre alltid skal være flinke og gjøre det rette kan skape usikkerhet, og muligens hemme foreldre i å møte barna på en ekte og spontan måte (Killén, 2013, s. 110-111).

Foreldres selvfølelser er også viktig å ha i bakhodet når det snakkes om foreldrerollen. Dersom fokuset blir for sterkt rettet mot alt som er feil og utilstrekkelighet kan foreldrenes selvfølelse trues, og igjen påvirke deres foreldrefunksjon negativt (Killén, 2013). Som

presentert tidligere i teksten snakker Foucault om disiplinering av sårbare familier. Ut i fra hans perspektiv kan man stille seg kritisk til hvorvidt det å definere hva som havner innenfor begrepet normalitet er holdbart. Faktorer som kultur, økonomi, klasse og psykisk helse kan være faktorer som gjør at foreldre ikke har evnen til å oppfylle normalitetskravet. Det kan medføre at de ikke har ressurser til å begynne en endringsprosess før de har fått bistand på de ytre faktorene som påvirker livssituasjonen (Langsrud et al., 2017, a. 126-138).

Utviklingen i dagens samfunn har medført at barna i dag ofte tilbringer mer våkentid sammen med profesjonelle omsorgsgivere, som barnehageansatte og lærere, enn sine foreldre. Forholdet mellom det private ansvaret en familie har, og det offentlige ansvar for barneomsorgen diskuteres i både familiepolitikken og samfunnsdebatten til enhver tid. I dag er det vanlig å bruke betegnelsen den offentlige familie, som referer til at begge foreldre er i lønnet arbeid, mens barn er på barnehage eller skole. Oppgaver knyttet til barneoppdragelsen som tidligere ble møtt og gjennomført av familien, er gradvis blitt gitt til det offentlige. Dette medfører dermed at foreldre i større grad må forholde seg til en såkalt profesjonell oppdragelseskultur som finner sted i skole og barnehage. Vår forståelse av familien, samt holdninger til hva som skal være familiens, og hva som skal være statens ansvar i barneomsorgen påvirker hvordan vi forholder oss til spørsmål om profesjonalisering av omsorg (Holte, 1998, s. 50-51).

Selv om kunnskap om barns behov og tilknytning er viktig kunnskap i foreldrerollen, betyr det ikke at det forventes at foreldre skal bli eksperter på samspill. Selv om det er blitt reist spørsmål rundt hva som er «godt nok», og om dette krever at man er profesjonell, så er det i bunn og grunn menneskers instinkter om å yte omsorg, være tilgjengelig og møte barnet på dets signaler som behøves. Kort sagt forventes det at foreldre skal utvikle evnen til å se, forstå og respondere til barnet sitt. Det er også helt essensielt med et positivt engasjement (Killén, 2013).

## **4.0 Avslutning**

I denne oppgaven har jeg presentert teori og diskutert ulike sider av foreldrerollen. Her har ideen om at barndommen varer i generasjoner ligget til grunn. I denne oppgaven ønsket jeg å se mer på hvordan egne møter med omsorgsgivere påvirker hvordan men selv møter egne barn, samt hvordan foreldre kan få hjelp og støtte i foreldrerollen.

## 4.1 Kort oppsummering og konklusjon

Foreldreansvaret er regulert av det offentlige, og skal legge til rette for at barn og unge får den omsorgen og oppdragelsen de behøver. Barnelova er en sentral lov som presenterer ansvar og plikter foreldrene må rette seg etter (Barnelova, 1981, § 30). Den gode barneoppdragelsen har ikke noe fasitsvar. Likevel er et hovedelement det å danne trygge omgivelser der barn kan utforske, men også søke omsorg og støtte (Killén, 2013). D.W Winnicot presenterte begrepet «gode nok» foreldre. Dette innebærer at både den fysiske og psykiske omsorgen foreldrene yter skal samsvare med behovene barnet signaliserer. Som forelder skal man beskytte barnet, men også sette grenser for atferd (Killén, 2013, s. 32).

Det er i dag blitt en allmenn viten at det finnes tendenser til gjentakelser i generasjoner. (Killén, 2013). En sentral teori i forståelsen av foreldres omsorgspraksis er utviklingspsykologien. Tilknytning begrepet er sentralt, og John Bowlby belyser hvordan barns tidlige barndomserfaringer blir internalisert. En god regulering kan sees på som grunnlaget for en god tilknytning (Nordanger & Braarud, 2017, s.37-38). En studie om forholdet mellom negative erfaringer i barndommen og foreldrestress konkluderte med en tydelig sammenheng mellom egne barndomserfaringer og omsorgsutøvelse (Lange et al., 2019, s. 651-662). Flere studier støttet opp under sammenhengen mellom barndom og foreldrepraksis. Andre ytre kontekstuelle faktorer, samt «følefeller» ble også sentrale i forståelsen. Grensesetting belyses som noe helt essensielt i foreldrepraksisen, og det finnes tre ulike oppdragelsesstiler som sier noe om dette; Autoritativ, autoritær og fri oppdragelsesstil (Baumbrind, som referert i Killén, 2013, s. 15).

Foreldrestøtte er et tilbud til foreldre som har utfordringer i foreldrerollen, og kan foregå på ulike arena. Barnevernet er en sentral offentlig instans som blant annet tilbyr foreldreveiledning. Det har blitt reist kritiske spørsmål hvorvidt barnevernets praksis i stor grad følges av en middelklassekultur, som Foucault referer til som en type disiplinering av foreldreatferd (Langsrud et al., 2017, a. 126-138). COS-P er et foreldreveiledningskurs som kan gis av barnevernet. Her er det et stort fokus på foreldrenes egen barndom, og foreldrene får kunnskap om barns behov gjennom trygghetssirkelen. Erfaringer som er blitt belyst er foreldres positive opplevelse av å i større grad se seg selv, og deres rolle. Videre at de i større grad mestret det å regulere seg selv og barna, og generelt kjente på en større trygghet i foreldrerollen. Sæther & Glavin, 2021, s. 22-34).

Siste del av oppgaven reiste spørsmålet omkring profesjonalisering av foreldrerollen. Forventningene til foreldrerollen øker stadig, samtidig som at foreldreveiledning i dag er blitt et kjent og tilgjengelig tilbud. Foucaults tanker om «normalisering» av atferd medfører en forventning om samme praksis hos foreldre. Dette kan reise spørsmål om hvorvidt «normalen» tar i betraktning at ulike faktorer kan påvirke foreldrenes forutsetninger og ressurser for å utøve «god nok» omsorg (Langsrud et al., 2017, a. 126-138). Ulike faktorer kan være; egen barndom, psykisk helse, økonomi, livssituasjon, nettverk eller kunnskap omkring hva som er godt nok.

Jeg vil konkludere med at foreldrerollen er kompleks, og stadig i endring. Ulike faktorer vil i ulik grad kunne påvirke foreldres forutsetninger, evner og ressurser til å kunne møte barna sine på en «god nok» måte. Det er kommet tydelig frem at barndomserfaringer i stor grad påvirker foreldrerollen, både ut ifra utviklingspsykologi teorien, ytre kontekstuelle faktorer og foreldres bevissthet rundt og håndtering av egne følelser. Foreldrestøtte i form av barnevernets ulike tiltak, blant annet COS-P, er viktige både for å styrke foreldre i foreldrerollen, men også for å sikre at barn og unge vokser opp i et omsorgsmiljø der det er rom for utvikling, utforskning og beskyttelse. En generasjonsoverføring av dysfunksjon i familien kan skje dersom «sirkelen» av å ikke se, eller møte barnas behov ikke brytes. Når man går inn i voksenlivet har man en «bagasje» med erfaringer og handlingsmønstre ut ifra hva man er lært opp til og kjent med. Dersom disse er uhensiktsmessige og negative for barnet, vil det være nødvendig å bli bevisst disse, og få kunnskap om andre måter å tenke og handle på. De aller fleste foreldre ønsker i bunn og grunn det beste for barnet, men har kanskje ikke kunnskap eller ressurser til å følge dette opp. Derfor tenker jeg at fokus på foreldrestøtte, med enkel og tilgjengelig kunnskapsdeling omkring barns behov er viktig i dagens samfunn. Videre kan man undre seg på om den foreldrepraksisen som betegnes som «god nok» i dag vil være like aktuell om ti år, eller om vi vil se tilbake og undre oss på hvorfor foreldrepraksisen var som den var.

## 5.0 Litteraturliste

Barnelova. (1981). *Lov om barn og foreldre* (LOV-1981-04-08-7). Lovdata.

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1981-04-08-7>

Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. (2010). Foreldreansvar og samværsrett[Brosjyre]. <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/barn-og-ungdom/oppdatert.pdf>

Barne- og likestillingsdepartementet. (2018). *Trygge foreldre- trygge barn: Regjeringens strategi for foreldrestøtte (2018-2021)*. Regjeringen.  
[https://www.regjeringen.no/contentassets/23fff4c08d0440ca84543ff74786c6a0/bld\\_foreldrestotte\\_strategi\\_21juni18.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/23fff4c08d0440ca84543ff74786c6a0/bld_foreldrestotte_strategi_21juni18.pdf)

Barne-og familiedepartementet. (2019). *Foreldreansvar*. Regjeringen.

<https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/innsiktsartikler/foreldreskap/foreldreansvar/id749199/>

Barnevernloven. (1992). *Lov om barneverntjenester* (LOV- 1992-07-17-100). Lovdata.

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100>

Berg, B et al. (2015). *Hva er sosialt arbeid?* I I.T. Ellingsen., I. Levin., Berg, B. & Kleppe, C. (Red.), *Sosialt arbeid - en grunnbok* (s.20-35). Universitetsforlaget.

Bowlby, J. (1988). *En sikker base: Tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*. Det lille forlag.

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.

FO. (u.å.). *Sosionomen i barnevernet* [ Brosjyre]. Hentet 4.mai 2021 fra

<https://www.fo.no/aktuelle-brosjyrer/sosionomen-i-barnevernet-article6007-1335.html>



- FO. (2019). *Yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Helle, J., Boonstra, M.J.O., Broch, K.R., Rød, B.I. & Vøllestad, J. (2017). En god sirkel. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 55 (6), s. 546-556. <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2017/06/en-god-sirkel>
- Hennum, N. (2005). Grensesetting, makt og vold. Fra en undersøkelse om relasjoner mellom foreldre og ungdom. *Nordisk sosialt arbeid*, 25 (3), 194-206. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3037-2005-03-02>
- Henriksen, Ø. (2012). Foreldrenes rolle. *Forebygging.no*. <http://www.forebygging.no/Artikler/2014-2012/Foreldrenes-rolle/>
- Hoffman, K.T., Cooper, G., Powell, B. & Marvin, R.S. (2006). Changing toddlers` and preschoolers` attachment classifications: The circle of security intervention. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74 (6). <https://psycnet.apa.org/fulltext/2006-22003-004.pdf>
- Holte, V.G. (1998). *Profesjonalisering av barneoppdragelsen: Muligheter og utfordringer for foreldre og fagpersoner*. Tano Aschehoug.
- Håkonsen, K. M. (2018). *Psykologi og psykiske lidelser* (5.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Jakhelln, H., Sandberg, K. & Follesø, R. (2019, 14. februar). *Barnevern*. Store norske leksikon. <https://snl.no/barnevern>
- Killén, K. (2013). *Barndommen varer i generasjoner: Forebygging er alles ansvar* (3.utg.). Kommuneforlaget AS.

- Kvello, Ø. (2012). Tidlig barneverninnsats med utgangspunkt i tilknytningsforskning. *Tidsskrift for Norges barnevern*, 89 (3), 116-134.  
[https://www.idunn.no/file/pdf/58048291/tidlig\\_barneverninnsats\\_med\\_utgangspunkt\\_i\\_tilknytningsfors.pdf](https://www.idunn.no/file/pdf/58048291/tidlig_barneverninnsats_med_utgangspunkt_i_tilknytningsfors.pdf)
- Lange, B. C. L., Callinan, L.S. & Smith, M.V. (2018). Adverse childhood experiences and their relation to parenting stress and parenting practices. *Community mental health journal*, 55, s. 651-662.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10597-018-0331-z>
- Langsrud, E., Fauske, H. & Lichtwarck, W. (2017). Et maktperspektiv på «gode nok foreldre» i barnevernets kontekst. *Tidsskrift for Norges barnevern*, 94 (2), 126-138.  
<https://doi.org/10.18261/issn.1891-1838-2017-02-05>
- Malt, U. (2020, 29.mai). *Traume*. Store medisinske leksikon. Hentet 4. mai 2021 fra  
<https://sml.snl.no/traume>
- Matthews, E.J. & Desjardins, M. (2019). The meaning of risk in reproductive decisions after childhood abuse and neglect. *Journal of family violence*, 1-10.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10896-019-00062-2>
- Nordanger, D.Ø. & Braarud, H.C. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.
- NOU 2012: 5. (2012). *Bedre beskyttelse av barns utvikling: Ekspertutvalgets utredning om det biologiske prinsipp i barnevernet*. Departementenes servicesenter Informasjonsforvaltning.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/e212cdbe211d4e699983049c3070870e/no/pdfs/nou201220120005000dddpdfs.pdf>

Rienecker, L. & Jørgensen, P.S. (2017). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på universiteter og høyskole*. Fagbokforlaget.

Sinding, A. I. (2020, 23. februar). *Når våre egne følelser hindrer oss i å møte barnet vårt på en god måte*. Psykologisk.no. Hentet 4. mai 2021 fra <https://psykologisk.no/2020/02/nar-vare-egne-folelser-hindrer-oss-i-a-mote-barnet-vart-pa-en-god-mate/>

Stiegler, J.R, Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser: Det følelsene prøver å fortelle seg*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Sæther, K.M. & Glavin, K. (2021). Et «pålogget» foreldreskap- foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle og security- Parenting, COS-P. *Nordisk sygeplejeforskning*, 11 (1), 22-34. <https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2021-01-03>

Thornes, K. (2018). Mellom egen barndom og egne barn: Familieterapi med fokus på foreldrefunksjon- erfaringer fra et pilotprosjekt. *Fokus på familien*, 46 (3),188-202. [https://www.idunn.no/file/pdf/67079456/mellom\\_egen\\_barndom\\_og\\_egne\\_barn.pdf](https://www.idunn.no/file/pdf/67079456/mellom_egen_barndom_og_egne_barn.pdf)

