

**Høgskolen
i Innlandet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Monica Klopp Haugerud

**Masteroppgave i sosialfaglig arbeid med
barn, unge og deres familier**

**Foreldrenes utbytte av å delta på
foreldreveiledningsprogrammet
Circle Of Security Parenting**

Master i sosialfaglig arbeid med barn og unge, 45 studiepoeng

SBU3008

2022

Forord

Det har vært en spennende og krevende prosess å skrive denne masteroppgaven.

Jeg har lært veldig mye, samtidig som jeg nå er glad for å kunne konkludere oppgaven og kan fokusere videre på jobben som vernepleier og familien.

Tusen takk til alle informanter, uten dere hadde ikke denne masteroppgaven kunne tatt form.

Tusen takk til min veileder Astrid Halså, du har hjulpet meg veldig mye, og gitt meg mange gode råd på veien. Tusen takk til min samboer for oppmuntrende ord, og motivasjon på vanskelige skrive dager, uten deg hadde jeg nok gitt opp det å skrive ferdig denne oppgaven.

Tusen takk til mine barn som har vært veldig tålmodige når mamma har måttet skrive, spesielt i den siste skriveperioden. Tusen takk til resten av familien og mine nærmeste venner som har vist at dere har tro på meg.

Tusen takk til kollegaene mine som har hørt på alt snakket om en masteroppgave, og tusen takk til min leder på jobb som har vist meg forståelse og gitt meg rom til å skrive og lese.

Fall - 15.09.22

Monica Klopp Haugerud

Sammendrag

Denne studien tar for seg foreldres utbytte av å delta på foreldreveiledningsprogrammet Circle Of Security Parenting (COS-P) gjennom helsestasjonen. Målgruppen i denne studien var alle foreldre som ønsket å gjennomføre COS-P foreldreveiledning gjennom helsestasjonen av ulike grunner, og ikke nødvendigvis foreldre som strever.

Dette er en kvantitativ-studie, hvor det er 43 informanter som har besvart en web-basert spørreundersøkelse. Spørreundersøkelsen har foreldrene fått tilgang til gjennom helsesykepleier som tilhører den helsestasjonen som foreldrene har gjennomført COS-P foreldreveiledning. Jeg har i denne studien kontaktet ulike helsestasjoner i Norge som har gjennomført COS-P, og spurt om de kunne tenke seg å bistå meg gjennom å sende en link til foreldre som har gjennomført COS-P. I linken fikk foreldrene tilgang til et informasjonsskriv om studien, og et spørsmål om de kunne tenke seg å delta på en anonym spørreundersøkelse, samt tilgang til spørreundersøkelsen.

Studien bygger på teori om Circle Of Security Parenting og tilknytningsteori. Resultatene av studien viser at foreldrene er fornøyde med COS-P foreldreveiledningsprogrammet og at foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen etter kurset. De foreldrene som strevde med relasjonen til barnet, forteller at relasjonen mellom barnet og forelderen har blitt bedre. Flere av barna som hadde atferdsvansker fikk det bedre etter at foreldrene hadde gjennomført foreldreveiledningsprogrammet COS-P.

Abstract

This study aims to highlight the gains and experience of parents attending the parental guidance program Circle of Security Parenting (COS-P) through their local health centers. The target group was all parents that had completed the course as recommended by their local health center of various reasons, but not necessarily parents that was experiencing difficulties prior to the course.

The study is quantitative, in which 43 informants has answered a web-based survey. The survey was made available via their local health nurse and/or school nurse, in where the parents completed the course and parental guiding classes.

A broad range of health centers across Norway was contacted in order to market the survey and get informants to answer the survey. A web link was submitted as well as information about the study, and an assurance of anonymity.

This thesis is based on the theory behind patterns of attachment theory and the theory behind Circle of Security Parenting. The results show a positive outcome for the parent as well as an increased experience of being more self-secure in the role as a parent. Those parents that felt issues in their relationship to their child, felt a positive increase in their relationship to their child following the course.

Those parents that had children with behavioral difficulties prior to the course, experienced a higher level of positive contact with their children after completion of the parental guidance program COS-P.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag	2
Abstract	3
Innholdsfortegnelse	4
1. Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn, begrunnelse og hensikt.....	10
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	11
1.3 Avgrensning	11
1.4 Disposisjon	12
2. Kunnskapsstatus	13
2.1 Forsningskunnskap om Circle Of Security Parenting.....	13
3. Teori	17
3.1 Foreldrerollen	17
3.2 Foreldrestøtte.....	19
3.3 Circle Of Security Parenting	21
3.4 Beskrivelse av viktige begreper i COS-P foreldreveiledningsprogrammet.....	24
3.5 Tilknytningsteorien	26
4. Metode.....	30
4.1 Valg av metode.....	30
4.2 Vitenskapsfilosofisk forankring	31
4.3 Utforming av spørreskjema.....	32
4.4 Invitasjon til helsestasjoner	34
4.5 Utvalg, rekruttering og frafall.....	35
4.6 Min rolle som forsker	37
4.7 Analyse	38
4.8 Undersøkelsens kvalitet og gyldighet.....	39
4.9 Etske aspekter knyttet til studien.....	41
4.10 Metodediskusjon.....	42
5. Resultat.....	46
5.1 Deltakerne i spørreundersøkelsen.....	46
5.2 Foreldrenes erfaringer av COS-P programmet og veilederen	52
5.3 Foreldrenes utbytte av å ha deltatt på COS-P foreldreveiledning.....	57
5.4 Relasjonen mellom foreldrene og barnet før og etter COS-P foreldreveiledning	60

5.5. Graden av trygghet foreldrene opplever i foreldrerollen etter COS-P foreldreveiledningsprogram opp mot foreldrenes utdanning	66
6. Drøfting	68
6.1 Hvilke erfaringer har foreldrene fått gjennom å delta på COS-P veiledning.....	68
6.2 Hva er det som gjør at foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen.....	71
6.3 Hvorfor opplever foreldre med høyere utdanningsnivå seg tryggere i foreldrerollen.....	74
6.4 Vil foreldrenes endringer være betydelige for endring i relasjonen mellom barnet og foreldrene	75
6.5 Er COS-P foreldreveiledning riktig for alle foreldre	79
7. Avslutning	84
Litteraturliste	86
Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen.....	91
Vedlegg 2: Informasjonsskriv	109
Vedlegg 3: NSD vurdering.....	113
Vedlegg 4: E-post til helsestasjonene.....	116
Vedlegg 5 Purring for å få svar på spørreundersøkelsen.....	118

Tabelloversikt

Tabell 5.1 Fordeling på om mor og far deltok sammen på veiledningen eller om de deltok hver for seg.....	47
Tabell 5.2 Sivilstatus mor og far uavhengig av om begge foreldrene deltok på COS-P veiledning.....	48
Tabell 5.3 Mor og fars høyeste fullførte utdanning uavhengig av om begge foreldrene deltok på COS-P veiledning.....	48
Tabell 5.4 Slik ble foreldrene kjent med COS-P foreldreveiledning.....	50
Tabell 5.5 Derfor valgte foreldrene å delta på COS-P veiledning.....	51
Tabell 5.6 Derfor valgte foreldrene å delta på COS-P veiledning.....	54
Tabell 5.7 Derfor følte foreldrene seg tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning.	59
Tabell 5.8 Foreldrenes opplevelse av ulike samspillsituasjoner mellom barnet og forelderens før og etter COS-P.....	61
Tabell 5.9 Foreldrenes opplevelse av ulike samspillsituasjoner mellom barnet og forelderens før og etter COS-P.....	62
Tabell 5.10 Foreldrenes opplevelse av samspillet i familien etter COS-P veiledning.....	65
Tabell 5.11 Grad av trygghet i foreldrerollen etter COS-P veiledning over foreldrenes utdanningsnivå.....	66

Figuroversikt

Figur 3.1 Circle Of Security.....	23
Figur 5.1 Fordeling på spørsmålet "I hvilken alderskategori befinner barnet/barna seg i?" (N=85).....	49
Figur 5.2 Fordeling av spørsmålet "Alt i alt, hvor fornøyd eller misfornøyd er du med COS-P veiledningen?" (N=43).....	55
Figur 5.3 Fordeling av spørsmålet "I hvilken grad ville du anbefalt COS-P programmet til andre foreldre?" (N= 43).....	56
Figur 5.4 Fordeling av spørsmålet "Vil du si at COS-P veiledning har gjort deg tryggere i foreldrerollen enn det du var tidligere?" (N=43).....	58
Figur 5.5 Fordeling på spørsmålet" Hadde barnet atferdsvansker før du deltok på COS-P veiledning?" (N=43).....	63
Figur 5.6 Fordeling på spørsmålet" Opplevde du endring i barnets atferd etter COS-P veiledning?" (N= 16).....	64
Figur 5.7 Grad av trygghet i foreldrerollen etter COS-P veiledning over foreldrenes utdanningsnivå (N=43).....	67

1. Innledning

I denne oppgaven ønsker jeg å undersøke foreldres utbytte av å delta på Circle of Security Parenting (COS-P) foreldreveiledningsprogrammet. Det jeg tar utgangspunkt i er COS-P foreldreveiledningsprogram som blir gjennomført av helsestasjoner i Norge. Det finnes også andre instanser som benytter COS-P for å veilede foreldre, deriblant barnevernet og familievernnet. Målgruppen i denne studien er alle foreldre som ønsker å gjennomføre COS-P foreldreveiledning gjennom helsestasjonen. Dette kan være foreldre som ønsker å delta av ulike grunner, og ikke nødvendigvis foreldre som strever.

COS-P foreldreveiledningsprogrammet har som mål å fremme trygg tilknytning mellom foreldre og barn (Bråten & Sønsterudbråten, 2016). Hensikten er å hjelpe foreldre til å bli bedre kjent med egne reaksjoner i spillet med barna, samt lære foreldrene hvordan de kan tolke barnas signaler, slik at foreldrene kan møte barnas behov og følelser på en bedre måte. Gjennom ferdiglaget DVD materiale, og en grafisk fremstilling av trykthets sirkelen blir det satt søkelys på sentrale elementer fra tilknytningsteorien. Trykthets sirkelen virker som et veikart for foreldrene slik at foreldrene lettere kan tolke og besvare barnas signaler, følelser og behov. DVD materiellet strekker seg over 8 kapitler med ulike temaer som veilederen går igjennom sammen med foreldrene (Brandtzæg et al., 2019).

Trygge foreldre gir trygge barn (Hoffman et al., 2017). Foreldrene har ansvar for barna sine, det er deres ansvar å sørge for at de får trykthet, kjærlighet og omsorg. Foreldre skal kunne møte barns behov på en god måte, støtte barnet følelsesmessig og kunne utvikle en positiv relasjon til barnet. Dette er en plikt foreldrene har å innfri til sine barn, fordi barn har rett på en god oppvekst. Det er ulike lover i Norge som omhandler foreldres plikt og barns rett, deriblant FNs barnekonvensjon, barnelova, barnevernloven og familievernkontorloven (Bråten & Sønsterudbråten, 2016).

Foreldrerollen innebærer at foreldre gir utviklingsstøtte og kjærlighet til barna sine her og nå, og de forbereder barna til voksenlivet. Foreldre må sørge for at barna får kunnskap, ressurser og ferdigheter de har behov for i livet. Foreldrerollen kan i perioder være uproblematisk der alt går som det skal uten store bekymringer, og i andre perioder kan en som forelder møte på ulike utfordringer. Dette kan for eksempel komme av egenskaper hos barnet eller belastninger

i eget liv. Noe som tilsier at foreldre kan ha behov for råd og veiledning (Eng & Kjøbli, 2017).

Helsestasjonen er et kommunalt tilbud til gravide, nyfødte, barselkvinner og deres partnere og barn og unge i alderen 0-20 år. Formålet med helsestasjonen er å fremme barn og unges psykiske og fysisk helse, fremme gode sosiale og miljømessige forhold, forebygge sykdom og skader, utjevne sosiale helseforskjeller og forebygge, avdekke og avverge vold, overgrep og omsorgssvikt (forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2018, § 1). Helsestasjonenes tjenester skal inneholde blant annet svangerskaps- og barsel omsorg og annen helseundersøkelse, rådgivning, oppfølging og henvisning ved behov (forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2018, § 5).

Ansatte på helsestasjonen gir foreldre veiledning. Det kan for eksempel være et enkelt råd i en aktuell situasjon som for eksempel ved søvnproblemer og det kan være å gjennomføre foreldreveiledningsprogrammer som går over tid (Misvær, 2014). Bråten og Sønsterudbråten (2016) forklarer foreldreveiledningsprogram som et kurs foreldre kan delta på for å bedre omsorgsrollen. I nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmede og forebyggende arbeid i helsestasjonen og skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom (2019) står det at helsestasjonen kan tilby universelle, primærforebyggende foreldreveiledningsprogram. Hensikten med å gjennomføre foreldreveiledningsprogram vil være å styrke foreldrerollen, ved å gi foreldre økt mestring i omsorgsrollen. Noe som kan fremme barnets utvikling og forebygge psykiske vansker hos barnet.

Ifølge Bråten og Sønsterudbråten (2016) er det ulike foreldreveiledningsprogrammer som kan bli tilbudt foreldre gjennom helsestasjoner i Norge, deriblant International Child Development Programmet (ICDP), Marte Meo, De Utrolige Årene (DUÅ) og Circle of Security Parenting (COS-P). Disse programmene kan deles inn i to hovedgrupper der den ene gruppen er et atferds program og den andre omhandler utviklingsstøttene samhandling og kommunikasjon mellom barnet og dets foreldre. Av disse fire programmene er det kun DUÅ som anses som et atferds program (Bråten & Sønsterudbråten, 2016).

1.1 Bakgrunn, begrunnelse og hensikt

I barnehagen der mitt eget barn gikk, fikk jeg en invitasjon som var gitt til alle foreldre i barnehagen; en invitasjon til COS-P foreldreveiledning gjennom helsestasjonen. Det var her nysgjerrigheten min for COS-P startet, så jeg deltok på kurset sammen med noen andre foreldre i en gruppe. Jeg lærte mange nye begreper og fikk nye verktøy jeg hadde bruk for i samspillet med mine egne barn.

Tilknytningsteorien som COS-P bygger på, hadde jeg tidligere blitt kjent med gjennom vernepleierutdanningen og lært mer om i masterstudiet. Gjennom fordypning i tilknytningsteorien ble jeg mer bevisst på min rolle som forelder, men også som fulltids vernepleier i en avlastningsbolig for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Jeg ble enda mer bevisst på min rolle i samspill med barna, og hvor viktig det var at jeg klarte å se å møte behovene deres så ofte som mulig for å fremme utvikling. Noe som kan være mer krevende i samspill med for eksempel barn med spesielle behov, siden barna kan sende ut svakere signaler rundt egne følelser og behov (Rye, 2009).

Ved å benytte kunnskap jeg hadde lært gjennom COS-P veiledning og tilknytningsteorien fikk jeg en opplevelse av å komme nærmere barna i avlastningsboligen, jeg så behovene lettere og jeg klarte å kommunisere bedre med barna, også barna uten verbalt språk. Noe som gjorde meg enda mer nysgjerrig på om COS-P var et foreldreveiledningsprogram som var til nytte for flere foreldre. Dermed ønsker jeg med denne oppgaven å undersøke flere foreldres utbytte av COS-P, for å se hvilket utbytte andre foreldre kan ha av å gjennomføre dette foreldreveiledningsprogrammet.

Før jeg startet denne undersøkelsen gikk jeg igjennom forskningsbasert kunnskap rundt foreldreveiledningsprogrammet COS-P, med hovedfokus på foreldreerfaringer. I denne søken om kunnskap rundt COS-P oppdaget jeg at programmet var mye brukt på ulike arenaer i Norge, samtidig så oppdaget jeg at det var en del kvalitative studier på foreldreerfaringer, men få studier med et større utvalg. Noe som var med på å styrke mitt ønske om å foreta en undersøkelse der jeg kunne ha muligheten til å nå mange foreldreerfaringer, gjennom en spørreundersøkelse.

Denne studien kan være med på å belyse hvilket utbytte foreldrene har av å delta på COS-P foreldreveiledning gjennom helsestasjoner i Norge. Hensikten er å få tak i foreldres utbytte og erfaringer med COS-P, og om det de har lært gjennom COS-P foreldreveiledning oppleves som nyttig for egen familie. Denne studien anses som viktig siden COS-P veiledning i dag er et mye brukt foreldreveiledningsprogram gjennom helsestasjoner rundt om i Norge.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Jeg har i denne studien valgt å se nærmere på foreldreveiledningsprogrammet COS-P, jeg ønsker å undersøke foreldres erfaringer og utbytte av å delta på foreldreveiledningsprogrammet.

Følgende problemstilling er utarbeidet:

"Hvilket utbytte har foreldre av å delta på foreldreveiledningsprogrammet Circle Of Security Parenting (COS-P)?"

Forskningsspørsmål:

1. Hvilke erfaringer har foreldrene?
2. Vil foreldrenes endringer være betydelige, slik at en kan se bedring i relasjonen mellom barnet og foreldrene?

1.3 Avgrensning

COS-P kan bli benyttet på ulike måter, jeg har i denne studien valgt å se på COS-P gjennomført som et foreldreveiledningskurs individuelt og i grupper gjennom helsestasjonen. Med denne studien vil jeg forsøke å få tak i flere foreldres utbytte av å delta på COS-P, dette for å kunne drøfte nytten. Jeg vil undersøke foreldreerfaringer, om de mener de har endret seg som foreldre og hva de mener om bedring i relasjonen mellom barnet og foreldrene. For å få til dette har jeg valgt å benytte kvantitativmetode ved bruk av et elektronisk spørreskjema, som blir sendt til foreldre som har deltatt på COS-P veiledning gjennom helsestasjonen rundt om i Norge.

Det finnes ulike teorier som forklarer foreldrenes betydning for barns utvikling, deriblant økologisk teori, transaksjonsmodellen, sosial læringsteori og tilknytningsteorien (Eng &

Kjøbli, 2017). COS-P bygger som tidligere nevnt på tilknytningsteori og på psykoeduktativ metodikk. I psykoeduktativ metodikk legges det vekt på å styrke kommunikasjon og samhandling mellom barnet og foreldre, samt redusere skyldfølelse hos foreldre. Foreldrenes egne erfaringer er viktig og det legges vekt på at foreldrene forteller om situasjoner de har opplevd. Sentralt i programmet er å styrke foreldrenes mestringsfølelse (Skårderud et al., 2010., Brandtzæg et al., 2019). I denne oppgaven kommer jeg til å benytte tilknytningsteorien, og jeg kommer til å beskrive de delene av tilknytningsteorien som jeg anser som viktig for denne studien i teorikapitlet.

Videre har jeg også måttet avgrense resultatkapitlet, siden jeg i etterkant ser at jeg hadde en stor spørreundersøkelse, som resulterte i mye informasjon fra de foreldrene som deltok i denne undersøkelsen. Derfor har jeg på grunn av oppgavens omfang valgt å ikke benytte alt materiell jeg fikk ut av undersøkelsen, men valgt å bruke det som jeg anser som mest relevant for å besvare denne studiens problemstilling.

1.4 Disposisjon

Videre i oppgaven vil jeg kort beskrive relevant forskningsbasert kunnskap rundt foreldreveiledningsprogrammet COS-P. I teorikapitlet vil jeg presentere temaer som foreldrerolle, foreldrestøtte, foreldreveiledningsprogrammet COS-P og tilknytningsteorien. Deretter vil jeg beskrive oppgavens metodiske fremgangsmåte, for så å presentere resultater fra spørreundersøkelsen i resultatkapitlet. I diskusjonskapitlet vil jeg diskutere resultatene, samt studiens problemstilling og forskningsspørsmål. Til sist vil jeg avslutte oppgaven med en oppsummering av foreldrenes utbytte av foreldreveiledningsprogrammet COS-P.

2. Kunnskapsstatus

Her vil jeg vise til relevant forskningsbasert kunnskap rundt programmet COS-P. Det er foreldreerfaringer som er tema i min oppgave, derfor har jeg lett etter forskning om foreldres erfaringer med COS-P. Mitt prosjekt går ikke direkte inn på foreldregrupper som strever, slik flere av de tidligere undersøkelsene. Prosjektet mitt retter seg mot alle foreldre som har deltatt på COS-P veiledning gjennom helsestasjonen. Det kan være foreldre som opplever at de strever, foreldre som er oppfordret til å få veiledning, det kan også være foreldre som ikke strever, men som ønsker å lære mer om trygghetssirkelen. Målet er å få innblikk i foreldres utbytte og erfaringer de har av COS-P foreldreveiledningsprogrammet.

2.1 Forskningskunnskap om Circle Of Security Parenting

Det er skrevet en masteroppgave som søker innsikt i foreldres opplevelser og erfaringer etter COS-P veiledning. I denne oppgaven ble det gjennomført semi-strukturerte intervju av åtte foreldre rekruttert fra to ulike kommuner, som hadde fått COS-P veiledning gjennom helsestasjon. Resultatene viser at foreldrene opplever en større trygghet rundt foreldrerollen, blitt mer bevisst hva som er viktig for barna, og har opplevelsen av å ha fått nye innsikter ved det å være foreldre (Alstergren, 2017).

En annen masteroppgave tar for seg erfaringer som de ansatte i helsestasjonen har med COS-P, i forebyggende arbeid med foreldre som har små barn (Roaldseth, 2018).

En kvalitativ studie, der det er gjennomført fire fokusgruppeintervju. Det var i alt 12 informanter med tilknytning eller ansatt i helsestasjonen, alle er sertifiserte COS-P terapeuter. Resultatet viser at COS-P kan brukes på flere måter i helsestasjonsarbeidet og det er et veiledningsprogram som de ansatte i helsestasjonen er begeistret for (Roaldseth, 2018).

Det er også skrevet en masteroppgave som omhandler foreldres erfaringer med å delta i veiledning med metoden Circle Of Security Parenting. Formålet til studien var å øke kunnskap om forelders erfaringer med å delta i veiledningsmetoden COS-P, samt hvordan det har bidratt til endinger i deres foreldrepraksis. Studien er kvalitativ og har et deskriptivt og eksplorerende design. I studien er det foretatt semistrukturerte intervjuer av fire foreldre som har gjennomført COS-P veiledning. I resultatet kommer det frem at foreldrene har fått økt

bevissthet omkring egen rolle, økt fokus på å forstå barns behov og følelser bak atferds uttrykket, og foreldrene viser til positive endringer i hverdagen som er knyttet til mer ro, mindre konflikter og økt grad av gledefylt relasjon mellom barnet og foreldrene. Det kommer også frem at veileder var en forutsetning for de positive erfaringene foreldrene fikk gjennom veiledningen. Videre kommer det en anbefaling om å holde COS-P veiledning som et tilbud til foreldre gjennom allmenne arenaer som skole og helsestasjon. Studiens konklusjon er at COS-P kan gi økt mestring av foreldrerollen og positive endringer i relasjonen mellom barnet og foreldrene (Michelet, 2018).

Det er en masteroppgave som tar for seg foreldres erfaringer med COS-P og undersøker hvordan foreldrene opplever veiledningen og om den er nyttig og relevant for deres omsorgspraksis. I denne studien blir det gjennomført semistrukturerte kvalitative forskningsintervjuer. Det er fire foreldre som er rekruttert fra spesialisthelsetjenesten som har deltatt på COS-P veiledning. Foreldrene har deltatt på veiledning på grunn av at de har barn som viste sterke følelser, og foreldrene ønsket å hjelpe barna sine med å håndtere disse følelsene. Gjennom studien viste det seg at foreldrene hadde delte meninger om COS-P veiledningen. Det var tre foreldre som hadde nytte av veiledningen og opplevde det relevant for sin foreldrerolle. Disse foreldrene fortalte om at de hadde endret sin omsorgspraksis og at relasjonen mellom barnet og foreldrene hadde blitt bedre. En forelder hadde ikke nytte av COS-P veiledningen, forelderens ønsket mer individuell rettet veiledning. Konklusjonen ble at COS-P kan fremme trygg tilknytning mellom barn og foreldre, men ikke nødvendigvis for alle. Dette antyder at det kan være en svakhet ved veiledningsprogrammet, at det ikke individualiserer i møte med hver enkelt deltager (Gundersen, 2018).

Solli DPS har benyttet COS-P veiledning for pasienter som har barn. Foreldrene svarte på et spørreskjema der de ble bedt om å vurdere hvilken grad de opplever å ha oppnådd de ulike målene for COS-P, og hvor fornøyde de var med kurset. Resultatet viste at de fleste foreldrene var fornøyde, og at COS-P veiledningen var meningsfull og nyttig. Deltakerne kunne rapportere at deltakelse i COS-P kan bidra til økt forståelse av barnet og nye samspillserfaringer, og at synet på barnets atferd hadde endret seg (Helle et al., 2017).

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) ønsket en kunnskapsstatus om virkninger av foreldreveiledning og foreldrestøttene tiltak rettet mot foreldre flest. På bakgrunn av det ble det skrevet en Fafo- rapport i 2016, dette er en kunnskapsstatus som deriblant beskriver

virkingen av fire foreldreveiledningsprogram som blir brukt i Norge. De fire foreldreprogrammene som er beskrevet i rapporten heter International Child Development Programmet (ICDP), Marte Meo, De Utrolige Årene (DUÅ) og Circle of Security Parenting (COS-P). I kunnskapsstatusen blir alle foreldreveiledningsprogrammene beskrevet, og de viser til programmenes teoretiske fundament, samt de går inn på tidligere forskning omkring hvert av de fire veiledningsprogrammene. I kunnskapsstatusen blir det også diskutert om foreldreveiledning og foreldrestøtte virker, samt de diskuterer hva det vil si at foreldreveiledning virker. Innholdet i kunnskapsstatusen retter seg også på foreldrestøtte før og nå, samt generelt om foreldreerfaringer. Denne undersøkelsen viser at tiltak kan være med på å styrke foreldrerollen. Undersøkelsen viser også at relasjonen til de som gjennomfører veiledningene og foreldrene er viktig for utbyttet, samtidig har det stor betydning for hvordan tiltakene blir gjennomført (Bråten & Sønsterudbråten, 2016).

Det er også foretatt en studie i Australia på 15 mødre som har deltatt på COS-P, der det var snakk om små eller begynnende problemer med foreldreskapet. Utfordringene kunne dreie seg om søvnproblemer eller ammeproblemer. Studien ble gjennomført ved at mødrene fylte ut et spørreskjema før og etter COS-P veiledningen. Resultatet viste at mødrene klarte å reflektere bedre rundt barnets verden etter veiledningen, de viste mindre stress og hjelpeløshet ovenfor barnet. Denne studien indikerer at COS-P kan hjelpe foreldre, samtidig som det blir nevnt at det kan trenge mer forskning på området (Kohlhoff et al., 2016)

I Sverige ble det i 2015 gjennomført undersøkelse hos foreldre som hadde deltatt på COS-P på grunn av utfordringer i foreldrerollen. Undersøkelsen ble foretatt på tre foreldregrupper som hadde deltatt på COS-P veiledning på behandlingssentre, for familier med små barn. Det ble foretatt en RCT- undersøkelse av 52 foreldre i alderen 18 til 44 år, foreldrene hadde barn som var under 3 år. Undersøkelsen viste blant annet at foreldrene var fornøyd med COS-P veiledningen. Programmet ble sett på som stimulerende, der foreldrene fikk økt kunnskap og hjelp til å komme inn i en bedre foreldrerolle. Foreldre forteller om økt forståelse av foreldrerollen samt barnet. Det kom også frem gjennom undersøkelsen at foreldre får en bedre relasjon til barnet sitt, de opplever mindre foreldrestress og barnet i etterkant har nådd et aldersadekvat sosioemosjonell utviklingsnivå (Neander & Mothander, 2015).

Det er gjennomført en studie blant foreldre som har deltatt på COS-P veiledning gjennom helsestasjonen i Norge i år 2016. Der hensikten var å få kunnskap om foreldres erfaringer av

foreldreveiledningskurset Circle Of Security Parenting, COS-P. Det ble gjennomført COS-P veiledning for foreldre med barn under skolealder og et for foreldre med barn i skolealder. Dette var et frivillig foreldreveilednings kurs, men foreldrene måtte søke for å få plass. Foreldrene som deltok i studien var i alderen 29 til 42 år, alle var i jobb eller svangerskapspermisjon, og alle foreldrene utenom en mor opplevde ulike utfordringer. Studien ble gjennomført ved å bruke kvalitativ design med dybdeintervjuer, foreldrene ble intervjuet en måned og seks måneder etter at de hadde gjennomført COS-P foreldreveiledning. Det kommer frem av studien at foreldrene tok til seg kunnskap om barnas behov for tilknytning og utforskning og foreldrenes ansvar for å dekke disse behovene. Foreldrene i studien forteller at de har startet en endringsprosess og foreldrene mente de opplevde en større trygghet i foreldrerollen både en måned og 6 måneder etter COS-P foreldreveiledningskurset. Videre forteller foreldrene at kursets innhold, design, veiledere, de andre foreldrene var med på å påvirke foreldrenes endringsprosess (Sæther & Glavin, 2021).

Etter jeg har lest forskning på dette feltet ser jeg de fleste foreldrene som har deltatt i de ulike studiene opplever en økt trygghet i foreldrerollen, og de har fått en bedre relasjon til barna sine. Foreldrene har blitt bedre kjent med barnas behov og hvordan foreldre kan møte behovene på en mer hensiktsmessig måte. Gjennom min søking i annen forskning ser jeg det er en del kvalitativ forskning på feltet, men ikke så mange undersøkelser som tar for seg flere foreldre i en undersøkelse, en kvantitativ undersøkelse.

3. Teori

I denne studien har jeg valgt å undersøke hvilket utbytte foreldre har av å delta på foreldreveiledningsprogrammet COS-P. Så i dette teorikapittelet vil jeg starte med foreldrerollen, for så å se nærmere på betydningen av foreldrestøtte. Deretter vil jeg beskrive foreldreveiledningsprogrammet COS-P, og tilknytningsteorien som COS-P programmet bygger på.

3.1 Foreldrerollen

Foreldrerollen har endret seg mye de siste 50 årene, og spesielt er det at foreldrenes betydning for barnet og dets oppvekst har fått et mye større fokus i dag enn det hadde tidligere.

Forventninger til foreldrerollen må forstås i lys av kulturelle, kunnskapsmessige, ideologiske, og materielle forhold. Før i tiden var det andre forutsetninger og annen kunnskap omkring hva som var viktig og riktig i forhold til det å oppdra et barn enn det er i dag (Øia & Fauske, 2010). Vi ser også at foreldrerollen har blitt endret over tid på grunn av faktorer som utvikling av psykologisk kunnskap, et arbeidsmarked som har fått en mer teknologisk utvikling og et nytt syn på barnet. Foreldrerollen dreier seg om å sørge for at barna blir ivaretatt, at de får den kunnskapen, de ressursene og de ferdighetene barnet trenger for å kunne ha en god barndom og et godt liv som voksen (Eng & Kjøbli, 2017).

Gjennom et langt historisk perspektiv har synet på barnet endret seg, fra at barn var små artige vesener frem til de var 7 år gamle og deretter arbeidsfolk, til at barn måtte beskyttes og få mulighet til å utvikle seg. Synet på barndommen ble endret fra å være en forberedelse til voksenlivet til en fase med egenverdi. Tre viktige lover som var endrende for barn var vergerådsloven av 1896, folkeskolelovene av 1889 og fabrikktilsynsloven av 1892. Ved vergerådsloven etablerte Norge barnevern som offentlig virksomhet. Ved folkeskolelovene ble det etablert allmenn skolegang, og ved fabrikktilsynsloven ble alt industriarbeid forbudt for barn under 12 år. Disse tre lovene endret betydelig forholdet mellom foreldre og barn på 1900 tallet. Gjennom barnekonvensjonen av 1989 fikk barn egne rettigheter og den har vært med på å endre synet på barn (Strandbu, 2011).

Foreldrerollen har blitt endret, men samfunnets endringer har også bidratt til at foreldrene ikke er alene om oppdragelsen i dag. Det er langt flere barn i dag etter 1 års alder som er i

barnehage, og de fleste av barna begynner på skolen i en alder av 6 år. Skolegangen varer for mange av barna til de blir voksne. Selv om det er foreldrene som har hovedansvar for barna, så har også omsorgsoppgavene i det offentlige økt (Øia & Fauske, 2010., Fasting et al., 2011). Hennem og Østrem (2016) skriver at samfunnet griper aktivt inn i barns liv når barna går i barnehage og skole. Det er også slik at samfunnet påvirker barnet i en bestemt retning både bevisst og ubevisst, og måten de påvirker barnet på skjer gjennom oppdragelse, sosialisering og opplæring. De skriver også at gode profesjonsutøvere er viktig ettersom voksnes handlinger setter spor, både når det gjelder barnas opplevelser av seg selv, hvilken tillit barna vil få til andre og hvordan de ser på den verden barnet lever i nå og senere i livet.

I dagens moderne samfunn er det krav om andre kompetanser enn det var tidligere, og tilegnelse av relevant kompetanse avgjør om barn greier seg bra som voksne (Eng & Kjøbli, 2017). For å kunne greie seg bra i dagens kunnskapssamfunn så ser vi at utdanning blir stadig viktigere. Gjennom utdanningen er det fokus på fagkunnskap, god evne til å kommunisere både muntlig og skriftlig (NOU 2015:8, s. 8-10). Det er også viktig at barna lærer å samhandle og delta, slik at de senere kan samhandle på ulike samfunnsarenaer. Det å ha evne til kritisk tenkning og problemløsning er også en kompetanse som er nødvendig i dagens kunnskapssamfunn. Det handler om å kunne utforske og skape, for blant annet å bidra til nytenkning, innovasjon omstilling i arbeidslivet og for å kunne håndtere framtidige samfunnsutfordringer. For å få til dette er det viktig at foreldrene legger til rette for læring og hjelper barnet til å utvikle disse ferdighetene. Det er også viktig at foreldrene samarbeider godt med både barnehage og skole (NOU 2015:8, s. 8-10).

Mjelve (2005) forteller at i dag er det mange foreldre som har stort fokus på barnet og at barnet skal ha det best mulig. Barnet skal ha god mulighet til å utvikle seg selv, og foreldrene ønsker å ivareta barnets interesser og behov på en best mulig måte. Foreldrene gjør alt de kan for å gi barnet det foreldrene tror barnet trenger. For å få til dette så oppsøker mange foreldre kunnskap gjennom råd, veiledninger, media, bøker og artikler om psykologi og informasjon om hvordan de best mulig kan behandle barnet. Det kan tyde på at dagens foreldre har høye krav og forventninger til seg selv, og siden det stadig blir mer tilgjengelig kunnskap om barn og foreldreskap er det en viss fare for at disse kravene og forventningen stadig øker (Mjelve, 2005). Foreldrene er opptatt av å støtte barna sine på flere områder, de ønsker å gi barna trygghet og mestring gjennom interaksjonen i familien, de ønsker å følge opp barna side på

fritidsaktiviteter og støtte barna i sosialisering. Mange foreldre ønsker også å støtte barna i å utvikle personlige egenskaper, ferdigheter og støtte barna i deres skolegang (Frønes, 1998).

Det finnes ulike foreldregrupper deriblant småbarnsforeldre, ungdomsforeldre, aleneforeldre, skillsmisseforeldre, innvanderforeldre. Poenget er at uansett hvilken foreldregruppe en tilhører har foreldrene et eller flere barn som skal bli ivaretatt. Det er viktig at de foreldrene som trenger hjelp i ulike situasjoner får den hjelpen de trenger for å kunne ivareta barnet sitt godt nok, og det finnes ulike typer foreldreveiledning som kan komme godt til nytte (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

3.2 Foreldrestøtte

Foreldrestøtte kan bety så mangt, alt fra gode råd fra familie og venner, men også råd fra en helsesøster, en lege, ansatte i barnehagen, ansatte i skolesystemet, en barnevernkonulent eller kanskje en familierådgiver. Foreldrestøtte kan også omfatte ulike foreldreveiledningsprogram, som kan gi foreldre en mulighet til å bli enda bedre i omsorgsrollen, ved at foreldrene kan øke sin foreldrekompetanse ved hjelp av ny kunnskap. Hovedmålet med foreldrestøtte er fremme barnets beste gjennom å bedre relasjonen mellom barn og foreldre (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

Bråten og Sønsterudbråten (2016) forteller at foreldrestøtte knyttes til tidlig innsats, men at tidlig innsats ikke er et mål i seg selv. Målet er barnets beste, og tidlig innsats vil være en strategi for å kunne forebygge på både allment og selektivt plan. Der målet er at foreldrene skal få muligheten til å bli best mulig foreldre slik at de kan oppdra barna sine på en god nok måte. Tidlig innsats er viktig for å kunne hindre at problemer utvikler seg i familier generelt, men også i risikofamilier side det der kan være størst sannsynlighet for utvikling av problemer.

Det kan være ulike grunner til at et barn opplever dårlig omsorg, det kan dreie seg om foreldres tidligere barndom (Brandtzæg et al., 2019), men det kan også være andre risikofaktorer som kan påvirke foreldreevnen. Det kan være risikofaktorer som dårlig økonomi over tid, arbeidsledighet, psykisk og fysisk sykdom hos foreldrene, sykdom eller utviklingshemming hos barnet, skilsmisse mellom foreldre, foreldre med annen kultur fra et annet land og dødsfall i nære relasjoner (Dencik et al., 2008).

Dencik et al. (2008) beskriver familier med ulike risikofaktorer som en utsatt familie, en utsatt familie trenger nødvendigvis ikke å oppfatte seg selv som en utsatt familie. Dette er mer en kategorisering som tas av for eksempel ulike hjelpeinstanser som bistår familier med ulike utfordringer. Som tjenesteyter skal en bruke ordet med forsiktighet siden det raskt kan forekomme en stigmatisering eller en stempeling ved bruk av ordet utsatt familie. Med utsatt familie menes en familie med ulike former for utfordringer, som kan påvirke omsorgsevnen til foreldrene og familien generelt. For noen familier kan belastningene bli så store at det fører til en familieoppløsning, det kan også være en midlertidig oppløsning der far må sone en fengselsstraff eller at mor må legges inn en periode på sykehus enten i form av alvorlig fysisk sykdom eller psykisk sykdom (Dencik et al, 2008).

Ifølge Dencik et al., (2008) så forsøker som oftest familien å ordne opp på egenhånd der de prøver å mestre situasjonen, noe som er realistisk for noen familier, men ikke for alle. For noen familier kan utfordringer styrke familiens indre samhold, føre dem nærmere hverandre og dermed kan familien bli sterkere sammen. Det er også slik at en belastning kan svekke familien på ulike plan, et eksempel kan være at far har blitt arbeidsledig, dette kan lage en kjedereaksjon der familien får mindre penger til å betale regninger og kjøpe nødvendig utstyr familien kan trenge. Noe som kan føre til at barna ikke får deltatt på ulike aktiviteter med jevnaldrende, eller at de ikke har det de trenger på skolen, som kan føre til at barna føler at de ikke deltar eller hører til der barnet kan føle seg ekskludert i arenaer utenfor familien. Arbeidsledigheten kan påvirke humøret til far som kan gå utover hans evne til å være emosjonelt tilgjengelig overfor barna og mor. Som også kan påvirke mor ved at hun kan bli overbelastet ved å måtte ta ekstra omsorg for barna, hus og arbeid. Det kan føre til større bekymring og stressfaktorer generelt i familien (Dencik et al., 2008).

Det offentlige tjenestetilbudet kan være til god hjelp for familier som opplever belastninger som går utover familiestrukturen (Barne-og likestillingsdepartementet, 2018).

Familier som ønsker hjelp til å få løst sine utfordringer skal bli møtt av det offentlige tjenestetilbudet på en god måte, det er viktig at familien får støtte i omsorgsrollen som oppleves kompetent og sensitivt for familien. I slike situasjoner kan familien være sårbare og det blir da viktig å vise familien respekt og samarbeide på en hensiktsmessig måte. Det er også slik at foreldrene kan oppsøke hjelp i frivillige organisasjoner hvis det oppleves som et bedre alternativ for familien. Det er ulike måter å bistå familien på, for eksempel å tilby

familien hjelp gjennom NAV, økonomisk bistand, psykologisk hjelp, legehjelp eller kanskje et passende foreldreveiledningsprogram (Barne-og likestillingsdepartementet, 2018).

Det er ikke bare foreldre som strever som ønsker kunnskap og veiledning i foreldrerollen, det kan også være foreldre som ønsker å utvikle sine foreldreevner eller som ønsker en bekreftelse på at det de allerede gjør er godt nok. Når det gjelder veiledning til foreldre så kan det foregå på ulike måter, det kan være ved å gi alle foreldre et tilbud uavhengig om de har vansker eller ikke, dette kalles et universalforebyggende eller et helsefremmende tilbud. International Child Development Programme (ICDP) foreldreveiledning er et eksempel på universalforebyggende foreldrestøtte (Eng & Kjøbli, 2017).

Det finnes også programmer som er tilpasset familier med belastninger der barnet ikke har fått noen symptomer, men der det kan ligge til grunn for bekymring for senere vansker, dette kalles for et selektivt forebyggende tilbud. Et selektivt forebyggende tilbud kan for eksempel dreie seg om mestringsgrupper, et tilbud barn og foreldre kan få i familier der en av foreldrene har en psykisk lidelse. Videre er det foreldreveiledningsprogram som virker behandlende der barn har utviklet atferdsvansker, disse programmene kalles for et indikert forebyggende program. Et eksempel på et slikt program kan være DUÅ foreldretrening (Eng & Kjøbli, 2017).

3.3 Circle Of Security Parenting

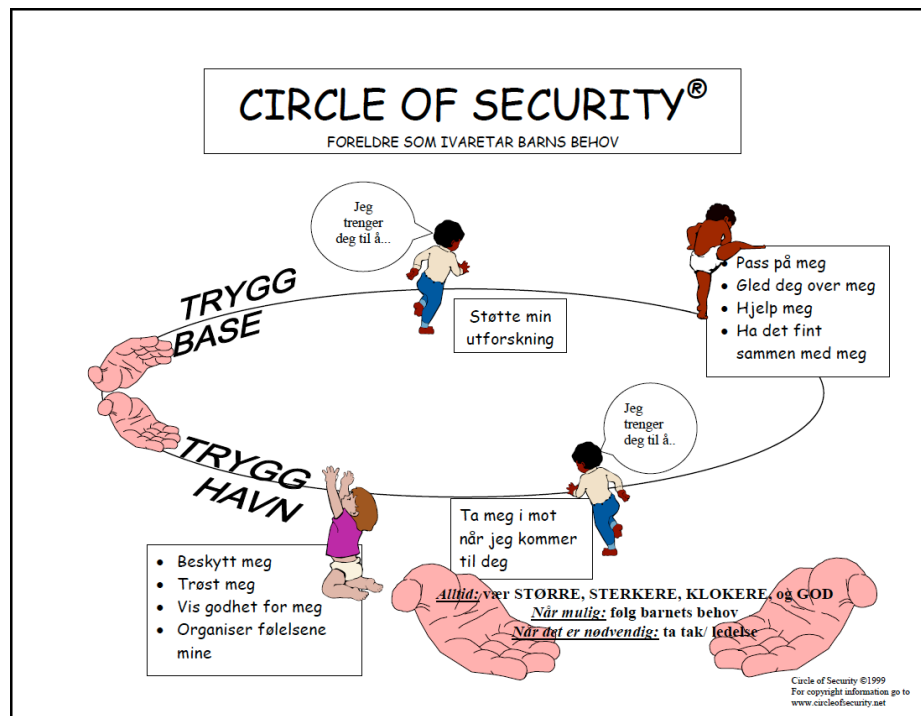
Circle of Security eller trygghets sirkelen som det blir kalt på norsk er et foreldreveiledningsprogram som er utviklet på grunnlag av arbeidene til Cooper, Hoffman, Marvin og Powell. Programmet er basert på teori og forskning om blant annet tilknytning (Brandtzæg et al., 2019., Bråten & Sønsterudbråten, 2016). Opphavs mennene skilte etter hvert lag og det resulterte i et program som har blitt utviklet i flere retninger. Det finnes to hovedretninger av COS den ene retningen er COS International, også kalt COS Parenting, og den andre er COS Virginia. Begge retningene har et forebyggende veiledningsprogram og et behandlende veiledningsprogram. Det forebyggende programmet har som mål å fremme trygg tilknytning, og det behandlende veiledningsprogrammet går ut på hjelpe familier som har barn med tilknytningsproblematikk eller som er i ferd med å utvikle det (Bråten & Sønsterudbråten, 2016).

COS-P er iverksatt gjennom tilknytnings psykologene Ida Brandtzæg og Stig Torsteinson, og programmet var ferdig utviklet i 2011. COS-P er bygget opp slik at det kan benyttes på ulike måter og ulike arenaer, COS-P er blant annet blitt brukt gjennom helsestasjonen, i et terapirom og hjemme hos familier. Programmet kan gjennomføres både individuelt og i grupper med flere foreldre. Programmet inneholder DVD-materiell, figur med trygghetssirkel, og innføring av viktige begreper som blir brukt i programmet. Det består også av samtaler i gruppa mellom foreldrene og veilederne eller mellom foreldrene og veileder der programmet gjennomføres individuelt. Målet med COS-P er å lære foreldrene hva barnet trenger for å utvikle en trygg tilknytning (Brandtzæg et al., 2019). En trygg tilknytning mellom barnet og foreldrene kan være med på å gi barnet en god selvfølelse, samtidig kan en trygg tilknytning være forebyggende for ulike psykiske og sosiale vansker (Hoffmann et al, 2017).

Ved å se på ulike filmer av andre foreldres samspillsmønstre lærer foreldrene som deltar på kurset om tilknytning og trygghetssirkelen. Filmene viser ulike situasjoner som fremstiller barnas signaler og behov, og filmene har en kommentator stemme som formidler det faglige innholdet på en god måte der alle foreldrene får det samme budskapet. Noe som tilsier at COS-P programmet krever at foreldrene har evne til å overføre temaer og utfordringer fra andre over på egne situasjoner og la det gjelde seg selv også. På denne måten kan foreldre reflektere over egen foreldrepraksis eller samspill med egen familie og kunne se hva som burde endres for å forbedre samspillet mellom seg selv og barnet sitt. I programmet blir foreldrene bedt om å beskrive sirkel historier om seg selv og barnet sitt, dette for å kunne gjøre metoden mer forståelig for foreldrene. Når foreldrene forteller en sirkel historie, har veileder mulighet til å gjøre dvd-materialet aktuelt for den enkelte familien. Ved en slik situasjon er det viktig at veilederen klarer å støtte familien og virke som en trygg base for omsorgspersonene, siden de blir en personlig situasjon foreldrene forteller (Brandtzæg et al., 2019).

COS-P programmet inneholder 8 kapitler. Foreldreveiledningskurs på gruppe nivå pleier ett kapittel å bli gjennomført på 1,5 time. Ved individuell veiledning kan en benytte tiden mer utfra behovet familien har. Det er vanlig å gjennomføre hele programmet på 8 til 12 uker, og den opprinnelige protokollen har materiell tilpasset barn fra alderen 0-6 år, men dette har blitt tilpasset til å passe eldre barn også (Brandtzæg et al., 2019).

Kapittel 1 og 2 dreier seg om en grunnleggende innføring i barnets tilknytningsbehov og en innføring i trygghetssirkelen. Trygghetssirkelen blir sett på som et kart over hvilke behov barnet har i ulike situasjoner og en bevisstgjøring på egen omsorgsatferd. I kapittel 3 får foreldrene en innføring i emosjonsregulering. Videre i kapittel 4 dreier temaet seg om spedbarn. I de tre neste kapitlene får foreldrene en innføring i hvorfor og hva en kan gjøre i situasjoner der en som omsorgsperson kan ha vanskeligheter med å være sammen med barnet sitt og møte behovene barnet kan ha. I kapittel 5 får foreldrene en beskrivelse av begrepet haimusikk, og i dette kapittelet får foreldrene kunnskap om hvordan foreldrenes egne utfordringer kan komme i veien for å imøtekomme behovene til barnet. Videre i kapittel 6 får foreldrene informasjon om hva som kan skje med foreldreutøvelsen i de situasjonene foreldrene blir forstyrret av haimusikken. Som foreldre kan en miste balansen mellom å være god og fast og heller bli hard, svak eller bli fjern i de situasjonene som kan være utfordrende for foreldrene. I kapittel 7 vil foreldrene få mulighet til å lære hvordan en kan reparere en mikroseperasjon eller et brudd i samspillet, og foreldrene blir kjent med begrepene brudd og reparasjon. I kapittel 8 er det rom for refleksjon og diskusjon rundt det foreldrene har vært igjennom gjennom programmet (Brandtzæg et al., 2019).



Figur 3.1 Circle Of Security. Norsk psykolog forening (2020, 26.mai). Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-tilknytning>

3.4 Beskrivelse av viktige begreper i COS-P foreldreveiledningsprogrammet

Igjennom COS-P programmet blir foreldrene introdusert for viktige begreper innenfor tilknytningsteorien. Begrepene som står videre er ikke hentet fra tilknytningsteorien, men de som har laget programmet har funnet ord og begreper som illustrerer og gjør tilknytningsteorien forståelig for foreldre uten forkunnskap. Begrepene som er beskrevet er blant andre hendene, trygg base, trygg havn, kjærlighetskoppen, større, sterkere, klokere og god, og haimusikk (Hoffmann et al., 2017).

Trygghetssirkelen illustrerer en balanse mellom barnets utforskningsbehov og tilknytningsbehov. Barnet trenger å få dekket begge disse behovene for å kunne oppnå en trygg tilknytning til sine foreldre (Brandtzæg et al., 2019, Hoffmann et al., 2017).

Trygghetssirkelen består av tre hoved grener, hendene, øverst og nederst på sirkelen. Hendene representerer foreldrene, og viser til omsorgen foreldrene gir til barnet sitt. Det er her begrepene større, sterkere, klokere og god kommer inn, det betyr at foreldrene har ansvar for å være sammen med barnet, innfri deres behov, men også ta ledelsen der det er behov. Foreldrene skal altså være større, sterkere, klokere og gode for barna sine. Det er ikke alltid foreldrene klarer å balansere dette like godt, det kan for eksempel ha vært en stresset dag på jobb der foreldrene er slitne, og da kan det oppstå et brudd i relasjonen mellom barnet og forelderens (Hoffmann et al., 2017).

I kurset reflekteres det over hvorfor slike brudd skjer, og deltakerne lærer at slike brudd kan repareres. Gjennom en reparasjon av bruddet viser foreldrene at de respekterer barnets følelser og de sammen prøver å finne en annen måte å gjøre ting på. Ved en reparasjon kan barnet lære at det er menneskelig å feile, og det mulig å få det fint igjen etter et brudd. Det er imidlertid noen foreldre som ikke klarer å reparere slike brudd, der foreldrene ikke vedkjenner sine feil. Det er også noen foreldre som synes det er vanskelig å balansere større, sterkere, klokere og god for barna sine, dermed kan de bli for harde, svake eller fjerne overfor barna sine. Noe som kan medføre utrygghet i relasjonen til sine foreldre (Hoffmann et al., 2017).

På den nederste delen av sirkelen ønsker barnet omsorg av sine foreldre, de ønsker trøst og trygghet, det er her begrepet trygg havn kommer inn. Det er nederst på sirkelen begrepet

kjærlighetskoppen kommer inn, barnet kan ha behov for nærhet, omsorg, trøst, beskyttelse, hjelp til å regulere følelsene sine eller det kan trenge at du gleder deg over barnet ved å få et smil før det er klar til å utforske videre eller få en ro til å hente seg inn igjen hvis det er slitent eller opprørt (Hoffmann et al., 2017).

Når barnet befinner seg på den øverste delen av sirkelen ønsker barnet å utforske verden, her er det viktig at foreldrene støtter barnet i utforskningen, ved å være der hvis barnet trenger det. Barnet kan for eksempel trenger hjelp i utforskningen, eller at det kan ha behov for at foreldrene gleder seg over barnet og har det fint sammen med barnet. Foreldrene skal fungere som en trygg havn øverst på sirkelen (Hoffmann et al., 2017).

Begrepet haimusikk kommer fra et foreldreutvalg i foreldregruppa som deltok på forskningsstudiet rundt trygghets sirkelen i 1990. En av foreldrene sa at det å føle trang til å unngå visse behov på sirkelen var som å høre "Haimusikk", og siden har det begrepet blitt brukt (Hoffmann et al., 2017). Haimusikk er en beskrivelse av foreldrenes sinnstilstand i noen situasjoner med barnet, foreldre kan ha ulike situasjoner de reagerer på. Noen foreldre kan for eksempel bli stresset av at barnet gråter eller når barnet blir sint, og andre kan bli urolige når barnet trenger trøst. Det kan forklares ved at foreldre blir trigget av noen signaler barnet sender. Som igjen kan føre til at foreldrene reagerer uhensiktsmessig ovenfor barnet i disse situasjonene. Noen foreldre kan bli sinte, lei seg, frustrerte, usikre på hva de skal gjøre eller trekker seg unna barnet. Denne atferden foreldre viser i disse situasjonene medfører en utilgjengelighet overfor barnet sitt, barnet får ikke dekket sine behov og det oppstår en mikroseparasjon mellom barnet og forelderens (Brandtzæg et al., 2019., Hoffmann et al., 2017).

Gjennom trygghets sirkelen blir foreldrene bevisst på sin egen haimusikk og at det ikke er en ekte fare, men at det er noe en reagerer på ubevisst. Ved å bevisstgjøre haimusikken, kan foreldrene klare å legge sin følelse til side og dermed klare fange opp barnets signaler å møte barnets behov, også i de situasjonene foreldrene i utgangspunktet opplever som vanskelige (Brandtzæg et al., 2019).

3.5 Tilknytningsteorien

Etter andre verdenskrig fikk den britiske psykologen John Bowlby et oppdrag igjennom verdens helseorganisasjon (WHO) der han skulle delta i forskning som dreide seg om hjemløse barns behov (Bowlby, 1988/2013., Hoffman et al., 2017). Dette var et arbeid han interesserte seg veldig for, og som han hadde begynt å arbeide med før krigen. Så etter fem år som psykiater i hæren, gikk han tilbake til barnepsykiatrien. Gjennom verdens helseorganisasjon fikk han mulighet til å lese litteratur på feltet samt diskutere det med kollegaer, deriblant sin første forsknings assistent James Robertson, han fikk også kontakter med andre i Europa og USA som hadde erfaring på forskningsområdet (Bowlby, 1988/2013). I videreutviklingen av Bowlby sine teorier om tilknytning ble samarbeidet med den amerikanske psykologen Mary Ainsworth viktig (Brandtzæg et al., 2019). Ainsworth lagde blant annet en observasjonsprosedyre kalt fremmedsituasjonen. Denne ble viktig for å kunne klassifisere kvaliteten på tilknytningen barnet hadde til sin omsorgsgiver (Ainsworth et al., 1978). Andre viktige arbeider var blant annet det som førte til at tilknytningspsykologien ble krysskulturell (Brandtzæg et al., 2019). Arbeidet gikk ut på å følge opp grupper av barn gjennom deres første leveår. Studien foregikk først i Uganda, deretter med afroamerikanske og amerikanske middelklassefamilier (Ainsworth, 1967., Ainsworth et al., 1978).

Begrepet tilknytning refererer til barnets relasjon til omsorgspersonen. Barnet vil uansett levetilstand ha en form for tilknytning til sine foreldre, men kvaliteten på relasjonen eller tilknytningen kan variere ut ifra barnets erfaringer av hvor tilgjengelige foreldrene er for barnet (Brandtzæg et al., 2011., Schibbye, 2017). Tilknytningskvaliteten blir målt gjennom fremmedsituasjonen. For å kunne si noe om tilknytningskvaliteten blir barnet først plassert i et nytt og ukjent rom sammen med omsorgspersonen, deretter blir barnet etterlatt i rommet uten omsorgspersonen, men sammen med en fremmed person. Etterpå kommer omsorgspersonen inn igjen, og barnet blir gjenforent med omsorgspersonen. Det som da er interessant å se er hvordan barnets tilknytningssystem aktiveres, hvordan barnets atferd kommer til syne, samt hvilke forventninger barnet har til sin omsorgsgiver. Under hele situasjonen blir omsorgsgivers tilgjengelighet overfor barnet og hvordan omsorgsgiver klarer å regulere barnets følelser observert. Her vil det foregå ulike samspillsaktiviteter over åtte korte episoder på tre minutter, der det innebærer atskillelse og gjenforening med omsorgsgiver og fremmed person (Ainsworth et al., 1978., Brandtzæg et al., 2019).

Det heter seg at det er barnet som er tilknyttet foreldrene, og at foreldrene danner følelsesmessige bånd til sine barn. Et barn kan danne ulike tilknytning til sine foreldre, såkalt tilknytningsmønstre. Barnet kan ha en trygg tilknytning, en utrygg tilknytning enten ved en utrygg/unnvikende eller en utrygg/ambivalent eller et barn kan også ha en desorganisert/desorientert tilknytning til sine foreldre (Brandtzæg et al., 2019., Ainsworth, 1979).

Trygge barn kan ha større mulighet til å utforske omverdenen og utvikle sine ferdigheter på en annen måte enn barn med utrygg tilknytning, siden trygge barn alltid vet at foreldrene er der for dem, er tilgjengelige til å gi trøst og hjelp i de situasjonene barnet trenger det. Utrygge barn har ikke samme forutsetning til å utforske siden dem ikke er trygge på at foreldre er tilgjengelige når de har behov for det, siden barnet kan ha erfaring som tilsier at den voksne ikke alltid er villige eller i stand til å hjelpe barnet. Utrygge barn tilegner seg en strategi som kan lønne seg for barnet, for å oppnå foreldrenes tilgjengelighet. Disse strategiene hjelper barnet til å danne en tilknytning til sine foreldre tross at foreldrene ikke alltid klarer eller er villige til å være tilgjengelig for barnet (Brandtzæg et al., 2019., Hoffmann et al., 2017).

Et barn med en trygg tilknytning har en omsorgsperson som kan gi barnet sitt omsorg, beskyttelse, opplevelsen av tilhørighet og et følelsesmessig bånd til omsorgspersonen, samt kontakt med andre (Schibbye, 2017). Omsorgspersonen er også responsiv, avpassende, stabil, tilgjengelig og aksepterende i sin omsorg med barnet. Foreldrene er opptatt av både det fysiske og den mentale tilstanden til barnet. Samhandlingen er preget av samarbeid og foreldrene hjelper barna til å regulere følelser, noe som gjør dem i stand til å regulere egne følelser bedre på egenhånd, foreldrene viser også barna at de blir sett, hørt og forstått. Trygge foreldre kan også gjøre feil, der de for eksempel overser barnet eller oppfører seg stresset i noen situasjoner (Brandtzæg et al., 2019).

Utrygge barn har ikke alltid tillit til at foreldrene vil passe på deres fysiologiske og psykologiske behov til enhver tid. Utrygg tilknytning deles som nevnt opp i to grunntyper utrygg/unnvikende og utrygg/ambivalent. Et barn med utrygg/unnvikende tilknytning vil forsøke å dempe behovet det har for tilknytning og forsøke å opptre mer selvstendig, samarbeidsvillige og emosjonelt uavhengige. Strategien til disse barna blir å tone ned tilknytningsatferden, og oppføre seg slik de tror foreldrene ønsker, nettopp for å kunne oppnå

foreldrenes tilgjengelighet. I fremmedsituasjonen ser en at barnet utforsker, men det viser liten emosjonell påvirkning da foreldrene går ut av rommet. Når foreldrene kommer tilbake vil barnet se bort fra foreldrene eller virke upåvirket, og hvis foreldrene løfter opp barnet kan det bli stivt eller se bort fra foreldrene (Brandtzæg et al., 2019, Hoffmann et al., 2017).

Et barn med utrygg/ambivalent tilknytning vet ikke hvordan omsorgspersonen vil reagere på ulike behov, siden omsorgspersonens reaksjon kan være ulik fra gang til gang. Barnas strategi for å oppnå tilgjengelighet blir i denne situasjonen å oppføre seg klengete, gråte, bli sint og virke krevende, da vekkes som regel omsorgspersonenes tilgjengelighet. Selv om barnet oppnår kontakt så klarer det ikke å roe seg med en gang, istedenfor så fortsetter barnet den krevende oppførselen. Barnet fortetter med oppførselen fordi barnet er usikkert på om tilgjengeligheten vil fortsette hvis atferden roer seg. Barnet kan oppleve frustrasjon og usikkerhet siden barnet ikke opplever ubetinget tilgjengelighet av foreldrene. Barn som utvikler denne strategien vil ha vansker med å konsentrere seg i utforskning og lek, og de blir fort urolige hvis de får opplevelsen av atskillelse fra foreldrene. Årsaken til dette er at barna med utrygg ambivalent tilknytning har emosjonelle uttrykk som er underregulert, da all energi går på å få omsorgspersonene til å være emosjonelt tilgjengelige og interesserte i barnet. I fremmedsituasjonen vil barnet være urolig fra starten av, ikke interessert i å utforske, og kan virke hysteriske ved atskillelse, og ved gjenforening vil barnet veksle mellom å ta kontakt med omsorgspersonen og avvise ved å bli sint eller lei seg, og barnet vil ikke la seg trøste (Brandtzæg et al., 2019., Hoffmann et al., 2017).

Det er ikke sikkert barn som opplever omsorgssvikt i form av vold, vanskjøtsel, misbruk eller andre traumatiske situasjoner har samme mulighet til å opprettholde relasjon til sine foreldre. I disse situasjonene kan barna utvikle en desorganisert tilknytning til sine foreldre (Brandtzæg et al., 2019). Barn som opplever en skremmende eller truende situasjoner kan bli redde og selv få følelsen av at det er barnet selv det er noe galt med. Barnet kan oppleve en form for sorg eller tap av omsorgspersonen siden barnet ikke har noen til å ivareta seg selv og sine behov. Barnet kan oppleve sterk emosjonell uro der barnet ikke har mulighet til å søke trøst eller trygghet hos noen. Hvis barnet stadig opplever å bli skremt kan det vise en atferd preget av frykt, det kan vise frykt ovenfor omsorgspersonen, barnet kan ha uvanlig atferd som for eksempel fastfryste bevegelser, langsomme bevegelser, bevegelser på feil tid eller atypiske kroppstillinger. Dette er barn som har det vanskelig, men som også kan oppleve mange

utfordringer senere i livet, deriblant stor sannsynlighet til å utvikle en psykisk lidelse (Brandtzæg et al., 2011).

Relasjonen mellom barnet og foreldrene kan være avgjørende for barnets senere relasjoner til for eksempel venner, kjæreste og egne barn. Tilknytningen barnet har til sine foreldre kan også være med på å styrke eller svekke barnets helse i dets oppvekst og voksne liv. En relasjon som gir barnet en trygg tilknytning til sine foreldre kan være styrkende for barnet, imens kan en dårlig relasjon medføre en utrygg tilknytning som kan være svekkende for barnet og livet senere (Brandtzæg et al., 2011).

Barna lærer seg passende strategier til å håndtere ulike følelser på bakgrunn av at foreldrene har regulert følelsene deres på en passende måte. Det er viktig at barn lærer å regulere følelsene sine, da har barnet mulighet til å håndtere følelsene på egenhånd senere i livet. Noe som kan være med på å fremme god psykisk helse og det kan komme godt med i ulike relasjoner til andre mennesker (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2020). Foreldrenes tilgjengelighet er avgjørende for at barnets utvikling (Bowlby, 1988/2013). Barn som har ubetinget tilgjengelige foreldre som gir passende respons når barnets tilknytningsbehov aktiveres, vil føle seg sett, forstått og elsket (Brandtzæg et al., 2019., Hoffmann et al., 2017).

4. Metode

I dette kapittelet kommer jeg til å beskrive forskningsmetoden som ble valgt for å undersøke hvilket utbytte foreldre har av å delta på COS-P veiledning. Jeg vil også redegjøre for hva som er undersøkt, hvordan undersøkelsen er lagt opp, gjennomført og analysert. Jeg kommer også inn på mitt vitenskapelige ståsted, forskerrollen og etiske aspekter knyttet til studien. Til slutt vil jeg foreta en metodediskusjon.

4.1 Valg av metode

I denne studien ønsket jeg å besvare denne problemstillingen, "Hvilket utbytte har foreldre av å delta på foreldreveiledningsprogrammet Circle Of Security Parenting (COS-P)?"

Samtidig ønsket jeg å se på om foreldrenes endringer ville være tilstrekkelige til at foreldrene kunne oppleve endringer hos barnet sitt og bedring i relasjonen mellom barnet og foreldrene. Jeg ønsket også å undersøke foreldrenes erfaringer med COS-P. For å besvare problemstillingen har jeg derfor i denne studien valgt å gjennomføre en spørreundersøkelse, ettersom jeg ønsket å studere en stor målgruppe, jeg ønsket informasjon fra mange enheter, istedenfor noen få. Derfor anså jeg kvantitativ metode som det mest hensiktsmessige valget. Kvantitativ metode har ifølge Jacobsen (2018) til hensikt å ta for seg mange enheter i en undersøkelse. Kvantitativ metode kan anses som en lukket tilnærming, der forskeren på forhånd bestemmer hvilken informasjon som skal samles inn. Noe som oftest blir gjort gjennom faste spørsmål og svaralternativer. Gjennom denne metoden er målet å kunne standardisere informasjon, det gir også en mulighet til å kunne systematisere og legge dataene som blir samlet inn, i ulike analyseprogrammer på datamaskinen. Noe som gir oss god mulighet til å analysere mange enheter på en gang (Jacobsen, 2018). Denne utspørringen bør ifølge Ringdal (2018) gjennomføres på en systematisert og strukturert måte, som for eksempel ved å benytte et spørreskjema for utfylling.

Jeg valgte å samle inn data ved å benytte et elektronisk spørreskjema for selvutfylling; et web-basert spørreskjema. Web-basert datainnsamling kan ifølge Jacobsen (2018) foregå på to måter. Den ene måten, som jeg valgte var å sende ut en invitasjon og lenke til spørreundersøkelsen på e-post eller SMS til foreldre som har deltatt på foreldreveiledningen. Denne formidlingen ble gjort gjennom å først sende e-post til helsesykepleiere, som sendte

SMS og e-post med invitasjon og lenke, videre til aktuelle foreldre. Den andre måten jeg kunne ha brukt var å legge lenken til spørreskjemaet på en hjemmeside som foreldre selv kunne besøke, noe som krever at de faktisk oppsøker den aktuelle siden. Jeg valgte å sende ut lenken til aktuelle foreldre, ettersom det kan være større sannsynlighet for å nå bredere i forhold til det å legge lenken på en hjemmeside (Jacobsen, 2018).

4.2 Vitenskapsfilosofisk forankring

I denne studien ønsket jeg å undersøke hvilket utbytte foreldrene hadde etter at de har gjennomført COS-P foreldreveiledning. Jeg hadde som mål å nå mange foreldre, dette for å kunne observere om det var flere foreldre som opplevde at de hadde utbytte av COS-P veiledning, og om foreldrene satt igjen med det samme utbytte. Om det var noen eller mange foreldre som opplevde seg tryggere i foreldrerollen, eller hvor mange foreldre som opplevde endring hos barnet, og om det var flere av foreldrene som opplevde en bedring i relasjonen mellom seg selv og barnet. For å få tak i denne viten trengte jeg en metodisk observasjon, i mitt tilfelle et elektroniskspørreskjema. På denne måten kunne jeg ha mulighet til å nå mange foreldre, som var målet mitt. Thomassen (2016) skriver for å finne sikker kunnskap kan en benytte kvantitative metoder. Det kan for eksempel være en spørreundersøkelse som kan måle mange enheter samtidig for å kunne få tak i fenomenet (Jacobsen, 2018).

Denne studien bygger på erfaringer, og det som kan erfares av foreldrene. Den kunnskapen jeg får om foreldrenes erfaringer kommer fra de svarene foreldrene gir når de svarer på spørreskjemaet. Jeg har i denne studien laget en problemstilling som søker viten gjennom en konkret undersøkelse, en undersøkelse av foreldrenes utbytte av å delta på et COS-P foreldreveiledningskurs. En metodisk observasjon av den fysiske verden rundt oss (Thomassen, 2016). Gjennom mine fortolkninger av et fenomen, som for eksempel relasjonen mellom foreldrene og barnet, har jeg bedt foreldrene svare på hvordan de opplever noen samspillsituasjoner med barnet sitt, der foreldrene skal krysse av for den graden som blir rett for forelderens utfra deres opplevelse av samspillsituasjonen. Dette for å kunne observere om foreldrene opplever at relasjonen mellom barnet og foreldrene har blitt bedre etter COS-P veiledning. Ifølge Thomassen (2016) vil slike data, ut fra et empirisk vitenskapsideal, måtte omskrives slik at de blir observerbare og kvantifiserbare størrelser for å muliggjøre å kunne teste disse dataene.

I spørreundersøkelsen har jeg også valgt å benytte noen åpne spørsmål for å gi foreldrene mulighet til å utdype seg på noen av de lukkede spørsmålene. Åpne spørsmål går mer i dybden av et fenomen og dermed er vi inne på kvalitativ metode (Jacobsen, 2018). Mitt ønske om foreldrenes utdypning, kan ha noe med mitt ønske om å forstå hver enkelt forelder på et dypere plan. Fenomenologien ønsker å oppnå en forståelse av enkelt individets erfaringer på et dypere plan, der det blir tatt utgangspunkt i subjektive opplevelsen (Thagaard, 2018).

4.3 Utforming av spørreskjema

Jeg startet med å sette meg inn i faglitteratur som omhandlet COS-P, tilknytningsteori og hvordan kurset blir gjennomført. Deretter faglitteratur om det å utforme spørreskjema og om kvantitativ metode. Jeg undersøkte på internett om det var noen tidligere spørreskjemaer rundt COS-P, noe jeg ikke fant. Dermed benyttet jeg andre spørreundersøkelser som var inne på noen felles temaer, dette for å se på oppsettet og måten andre undersøkelser hadde utformet spørsmålene sine. Noe som ga meg en pekepinn på oppsett og formulering av spørsmål i min egen spørreundersøkelse.

Ifølge Jacobsen (2018) er det tre ting en må planlegge i utforming av et spørreskjema, for det første må en operasjonalisere det en ønsker å måle, for det andre må en utforme spørsmålene så konkret som mulig og for det tredje må en bestemme seg for hvordan en vil gjennomføre undersøkelsen. Jeg har valgt å måle foreldrenes vurderinger av deres utbytte, erfaringer og om foreldrenes endringer kan føre til endringer hos barnet og samspillet mellom barnet og foreldrene.

For å måle erfaring valgte jeg å stille spørsmål rundt selve veiledningsprogrammet og veilederne. Utbyttet ble målt ved å stille spørsmål om foreldrene hadde blitt bedre kjent med sine egne styrker og svakheter. Jeg spurte også om foreldrene opplevde seg tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning, og om de brukte det de hadde lært inn i samspillet med barnet. Foreldrene fikk også spørsmål om viktige begreper som blir brukt i COS-P veiledningsprogrammet. For å måle om foreldrenes endringer førte til endringer hos barnet og samspillet mellom barnet og foreldrene valgte jeg å stille spørsmål om familieforholdet før og etter COS-P veiledningen. Til slutt i spørreskjemaet valgte jeg å stille noen bakgrunns spørsmål for å ha mulighet til å se om resultatet for eksempel kunne ha noen sammenheng med alder på foreldrene, kjønn, sivilstatus, utdanning, arbeidssituasjon eller alder på barna.

I arbeidet med å utforme spørsmål til spørreundersøkelsen har jeg vært hos min veileder for gode råd, og for å få hjelp til formulering av spørsmål og oppsett av spørreskjemaet. Dette var til god hjelp og se andre muligheter, samt endringer som skulle til for å kunne undersøke foreldres utbytte og erfaring av å delta på COS-P veiledning.

For å lage en elektronisk spørreundersøkelse trengte jeg et verktøy, Høgskolen Innlandet var i gang med å benytte verktøyet som heter Nettskjema. I den forbindelse var jeg først på et kurs som omhandlet nettskjema og hvordan verktøyet kan brukes. Deretter utarbeidet jeg spørreundersøkelsen ut ifra de spørsmålene jeg ønsket å bruke i undersøkelsen. Da spørsmålene var satt opp, la jeg informasjonsskrivet inn på toppen av undersøkelsen, deretter en samtykkeerklæring som foreldrene måtte trykke ja eller nei. Jeg benyttet en funksjon i nettskjema som gjorde det mulig å samtykke eller ikke samtykke til undersøkelsen. Det var kun de som samtykket som fikk tilgang til undersøkelsen. På slutten av spørreundersøkelsen ba jeg foreldrene om å slette SMS/e-post med lenken for å utelukke sporings muligheter, jeg la også ut en ny link til informasjonsskrivet. Jeg valgte å legge informasjonsskrivet inn i et eget skjema inne på nettskjema, for å gi foreldrene tilgang til informasjonen uten at den aktuelle undersøkelsen kunne spores. Når jeg så meg ferdig med oppsettet av spørreundersøkelsen, oppsøkte jeg veiledning av nettskjema ansvarlig på Høgskolen innlandet, avdeling Lillehammer. Der fikk jeg blant annet hjelp til å se at alle innstillinger i nettskjemaet var riktig i forhold til at jeg hadde valgt å bruke en anonymløsning, og for å se om det var noen andre innstillinger som måtte gjøres.

Nettskjema er et verktøy for blant annet utforming og gjennomføring av spørreundersøkelser på nett. Nettskjema tilfredsstiller norske krav til personvern, og verktøyet har en funksjon som gjør det mulig å gjennomføre anonyme spørreundersøkelser, der forskeren ikke får tilgang til deltakernes personopplysninger. Verktøyet utvikles og driftes av Universitetets senter for informasjonsteknologi (USIT) ved UiO (Universitetet i Oslo, 2021).

Før jeg kunne ferdigstille spørreundersøkelsen valgte jeg å teste spørreskjemaet, det for å kunne se om det var et greit oppsett og for å kunne luke ut feil. Dette gjorde jeg ved å sende ut skjemaet til tre personer i min omgangskrets som hadde gjennomført COS-P veiledning. Ifølge Jacobsen (2018) er det kun et test- intervju som kan se om en spørreundersøkelse

fungerer, samtidig som det kan være med på å oppdage feil eller andre uklarheter ved spørreskjemaet. Etter test- intervjuene redigerte jeg spørreundersøkelsen (vedlegg 1).

I spørreundersøkelsen rettet jeg på skrivefeil som var oppdaget, og jeg endret på noen overskrifter for å gjøre spørsmålene i undersøkelsen tydeligere. Videre valgte jeg å fjerne noen spørsmål omkring forholdet til barnet og forelderen før og etter COS-P veiledning. Det på bakgrunn av at jeg fikk tilbakemeldinger på at det ble mange spørsmål omkring den tematikken.

Når utforming av spørreskjemaet og informasjonsskrivet var ferdig, samt gjennomført test-intervju, startet søknadsprosessen hos Norsk Senter for forskningsdata. Etter en god stund fikk jeg svar fra NSD; søknaden var vurdert og godkjent (vedlegg 3).

4.4 Invitasjon til helsestasjoner

Min plan var å rekruttere så mange foreldre som mulig gjennom helsestasjoner som hadde gjennomført COS-P veiledning. I starten planla jeg å ringe de ulike helsestasjonene for å høre om de ønsket å viderefremme spørreundersøkelsen til foreldrene, men etter en vurdering kom jeg frem til at dette ville være en ganske tidskrevende prosess. Der det også kunne være en større sannsynlighet for at jeg kunne gi ulik informasjon og kompromittere resultatene. Dermed bestemte jeg meg for å skrive en e-post som var lik til alle de helsestasjonene jeg ønsket å kontakte. Jeg tenkte at en e-post henvendelse ville de få tid til å lese, og dermed nå flere helsestasjoner. Det kan gi helsepsykepleierne bedre mulighet til å lese hva undersøkelsen dreier seg om, og dermed øke sannsynligheten for å svare ja til å hjelpe meg.

I e-posten presenterte jeg studiet mitt, og spurte om helsestasjonen ønsket å hjelpe meg ved å sende aktuelle foreldre en SMS eller e-post, med invitasjon og lenke til den elektroniske spørreundersøkelsen (vedlegg 4).

4.5 Utvalg, rekruttering og frafall

Målgruppa i denne studien ble alle foreldre som hadde deltatt på foreldreveiledningsprogrammet gjennom helsestasjon i Norge, også kalt den teoretiske populasjonen (Jacobsen, 2018). For å rekruttere deltakere til studien startet jeg med å avgrense populasjonen til et fylke. Jeg erfarte imidlertid at jeg fikk svar fra få foreldre, siden det var få foreldre som svarte på spørreskjemaet. Det kan ha vært få foreldre som hadde deltatt på veiledning, det kan også ha vært foreldre som ikke har mottatt undersøkelsen eller det kan ha vært et stort frafall. Det var heller ikke alle helsestasjonene som ønsket å delta i det aktuelle fylket.

Derfor endret jeg den teoretiske populasjonen til alle fylker som hadde gjennomført COS-P veiledning gjennom helsestasjonen, og fortsatte rekrutteringen. Måten jeg fant de ulike helsestasjonene var først å skrive ut en liste over alle kommunene i Norge som var rangert alfabetisk. Jeg startet på toppen av listen, gikk inn på hjemmesiden til helsestasjonen, så først om det var informasjon om COS-P veiledning på siden, deretter søkte jeg på foreldreveiledning og COS-P i søkefeltet på hjemmesiden. Videre fortsatte jeg å arbeide meg systematisk gjennom hele lista over kommunene, underveis skrev jeg opp e-postadressen til de helsesykepleierne som arbeidet i de helsestasjonene som hadde gjennomført COS-P. På denne måten fant jeg de fleste av kommunene som har gjennomført foreldreveiledningen. Det kan være at flere av helsestasjonene som jeg undersøkte har eller har hatt COS-P veiledning uten at jeg har sett dette på hjemmesiden deres. Det kan hende de har formidlet kursinformasjonen på andre måter, eller at jeg har mistet informasjon ved å se på feil steder inne på nettsiden til de ulike helsestasjonene.

I søket fant jeg ut at 14 av 18 fylker har hatt eller skal gjennomføre COS-P veiledning gjennom helsestasjon, i de 14 fylkene var det 35 aktuelle kommuner. Gjennom denne søkerunden fant jeg også andre foreldreveiledningskurs som ble brukt, som for eksempel De utrolige årene, International Child Development Programmet, Marte Meo og COS Virginia. Noen av helsestasjonen hadde de nevnte foreldreveiledningene i stedet for COS-P, mens andre hadde de i tillegg til COS-P.

Etter den systematiske undersøkelsen på internett gjennom helsestasjonenes hjemmeside, sendte jeg e-posten som var ferdig formulert på forhånd, til de aktuelle helsestasjonene. Det

var 15 av de aktuelle helsestasjonene som kom med positive tilbakemeldinger, der de ønsket å hjelpe meg, samtidig som noen av de presiserte at dette var et viktig prosjekt. Det var også 15 helsesykepleiere som ikke svarte på forespørselen, 5 som dessverre måtte gi avslag på grunn av andre prosjekter, at de ikke hadde mulighet eller at de ikke hadde journalført foreldre som hadde deltatt på foreldreveiledningsprogrammet. Det var også et par helsestasjoner som ikke benyttet COS-P veiledning, men hadde informasjonen liggende på hjemmesiden.

Ettersom det var et ganske høyt antall av helsesykepleiere som ikke svarte på henvendelsen, så sendte jeg en ny henvendelse etter noen uker, ifølge Jacobsen (2018) kalles det en purring. Det resulterte i 2 helsestasjoner til som ble med på prosjektet, totalt 17, og 2 helsestasjoner til som ga tilbakemelding om avslag, totalt 7 avslag. Dermed ble det 11 helsestasjoner som valgte å ikke svare på henvendelsen.

Planen var å stenge undersøkelsen før sommeren 2019, men på grunn av lav svarandel, valgte jeg å fortsette rekrutteringen. I løpet av sommeren var det fortsatt få som svarte, men på høsten tok svar antallet seg opp. Selv om svarantallet ble høyere var det fortsatt ønskelig med flere foreldresvar, derfor bestemte meg for å holde spørreskjemaet åpent ut november. I tillegg til å forlenge svar muligheten, valgte jeg å sende ut en forespørsel til de aktuelle helsesykepleierne, der jeg takket for god hjelp og et spørsmål om de hadde mulighet til å sende ut en purring til foreldrene (vedlegg 5). Det var kun et fåtall jeg fikk svar fra, noen ga tilbakemelding der de ikke ønsket å sende en purring, og andre ga tilbakemelding på at de ville hjelpe meg med å sende ut en purring til foreldrene. Noe som resulterte i dobbelt så mange foreldresvar på spørreundersøkelsen.

Jeg har ikke det eksakte tallet på hvor mange foreldre som har fått undersøkelsen av de ulike helsesykepleierne som har hjulpet meg, men jeg er sikker på at det er flere enn de som har svart. Det at foreldrene ikke har svart kan ifølge Jacobsen (2018) ha ulike årsaker. En grunn kan være at jeg ikke har fått tak i respondenten som står på utvalgslisten, enten ved at e-posten havnet i søppelpost, helsesykepleier har gammel eller feil e-post adresse, men også av den grunn at de ikke hadde mulighet til å hjelpe med undersøkelsen. En annen grunn kan være at noen foreldre ikke har lyst til å svare, ser poenget med å svare eller kanskje er usikre på om de ønsker å uttale seg rundt det aktuelle temaet. Eller at de rett og slett har glemt å svare fordi de ikke hadde tid der og da (Jacobsen, 2018). Siden det omhandler foreldrerollen, tenker jeg det kan være sårbart eller oppleves for personlig å svare på denne type undersøkelse. Det jeg

har gjort i håp om at flest mulig skulle svare var å gjøre spørreundersøkelsen anonym, det skal ikke være mulig å gjenkjenne respondentene i den undersøkelsen. Jacobsen (2018) forteller at mange kan være redde for at svarene skal kobles til dem som personer, spesielt i undersøkelser der vi kan anta at respondenten ikke vil at deres synspunkter skal bli allment kjent.

Ved å selv kunne sende en purring kunne jeg kanskje fått flere svar av de foreldrene som kanskje hadde glemt å svare, eller kanskje det kunne ha motivert flere til å svare på undersøkelsen. Jeg kunne også nådd de foreldrene der noen helsesykepleiere ikke ønsket å sende en purring for meg. Samtidig kan det å purre virke som mas, og dermed ha motsatt virkning (Jacobsen, 2018).

4.6 Min rolle som forsker

Min oppfatning av virkeligheten kan være med på å bestemme hvordan jeg formulerer forskningsspørsmålene mine, som igjen kan være med på å bestemme metoden i studien. Metoden kan sees på som et hjelpemiddel til å kunne beskrive virkeligheten, virkeligheten kan igjen beskrives ut ifra ulike perspektiver. Det er også slik at min formulering av forskningsspørsmål og valg av metode kan være bestemmende for hva slags informasjon som blir samlet inn gjennom undersøkelsen. Dette kan igjen ha betydning for hvordan virkeligheten fremstår, noe som kan påvirke hvordan jeg som forsker forstår virkeligheten. (Jacobsen, 2018).

Som forsker vil en alltid påvirke selve undersøkelsen og resultatene en kommer fram til. Vi kan se på aspekter som nærvær, alder, kjønn, måten forskeren formulerer spørsmål samt oppsettet på spørreundersøkelsen. Forforståelsen til forskeren og forskerens fortolkning av resultater kan også være med på å påvirke (Thagaard, 2018, Jacobsen, 2018).

Hva har jeg som forsker med meg inn i prosjektet? Forforståelse kan beskrives som erfaring og kunnskap vi mer eller mindre bærer ubevisst med oss, noe som kan virke inn på måten vi opplever og fortolker ulike situasjoner (Røkenes & Hanssen, 2012). Som forsker gikk jeg inn i dette prosjektet med egne erfaringer som barn, erfaringer som mor til egne barn, erfaringer som vernepleier i arbeid med barn og foreldre, og erfaringer jeg har gjort meg gjennom utdanning. Før jeg startet prosjektet hadde jeg en teori om at alle foreldre kunne trenge en

form for veiledning i forbindelse med foreldrerollen, for å kunne sikre at flest mulig barn kunne få en trygg tilknytning. Det at jeg har arbeidet med foreldre og barn med spesielle utfordringer på ulike arenaer kan ha farget min forståelse av foreldrerollen, jeg ser nå i etterkant at det er mange foreldre som kanskje ikke har behov for et eget foreldreveiledningsprogram for å utøve en god nok foreldrepraksis. Min lærdom i utdannelsen i forhold til utsatte barn og familier kan også ha vært med på å prege min forforståelse, ved at jeg hadde et stort fokus på de barna som har ulike utfordringer, der jeg nærmest glemmer de barna som har en trygg barndom.

4.7 Analyse

Foreldrene som deltok i spørreundersøkelsen svarte på spørreskjemaet gjennom nettskjema, der ble dataene behandlet slik at jeg kunne lese hva hver enkelt hadde svart og jeg fikk en samlet rapport der jeg kunne lese av hvor mange som hadde svart på de ulike spørsmålene. I spørreundersøkelsen var det både lukkede og åpne spørsmål. I denne undersøkelsen har jeg gjennomført en univariat analyse av de lukkede spørsmålene, som vil si at jeg har fortatt en analyse av hvert enkelt spørsmål (Jacobsen, 2018). I en univariat analyse finnes det to underkategorier, jeg har valgt å bruke enkle fordelinger på ulike spørsmål, der jeg ser på både absolutte og relative tall. Absolutte tall vil si antall som har svart på hvert svaralternativ på spørsmålet, og relative tall vil si proporsjon og/eller prosent. Jeg har valgt å se på hvor mange prosent av foreldrene som har svart på de ulike svaralternativene på de ulike spørsmålene de fikk i spørreskjemaet. Når det gjelder de åpne spørsmålene har jeg delt svarene på spørsmålet inn i ulike temaer og deretter har jeg antydnet hvor mange som har nevnt hvert tema. Ved å benytte åpne spørsmål i et spørreskjema kan en fange opp overraskende synspunkt, eller få et mer utfyllende svar på et spørsmål. Det kan også være med på å gi foreldrene en mulighet til å få sagt det de ønsker, noe som er umulig ved kun å benytte lukkede spørsmål (Jacobsen, 2018).

Jeg har også valgt å fremstille noen av svarene gjennom grafiske framstillinger, både i kakediagram og stolpediagram. Et kakediagram fremstiller fordelingen i en sirkel, sirkelen utgjør 100%. Gjennom et kakediagram vil svaralternativene deles inn i ulike kategorier. Stolpediagrammet består av akser som viser fordelingen, den består av to akser. Den vertikale akse viser prosentandelen eller proporsjon enheter, den horisontale akse viser svaralternativene jeg har fått på spørsmålet (Jacobsen, 2018).

Til sist i resultatkapittelet har jeg valgt å gjennomføre en bivariatanalyse av graden foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning, sett opp mot foreldrenes utdanningsnivå. Bivariatanalyse er ifølge Jacobsen (2018, s. 331) en samvariasjon mellom to variabler, altså når en verdi på en variabel går systematisk sammen med en annen verdi på en annen variabel.

Det kunne vært interessant å sett på flere variabler opp mot hverandre, men på grunn av et lite utvalg som svarte på spørreundersøkelsen, og at de fleste foreldrene som svarte hadde mange like meninger, som ga lite variasjon i utbytte, så ser jeg at det blir vanskelig å få til i denne studien. Hvis det hadde vært flere foreldre med ulikt utbytte og erfaringer med COS-P veiledningen så kunne det for eksempel vært interessant å se på graden foreldrene opplever seg tryggere etter veiledningen opp mot kjønn, alder eller tilfredshet av COS-P veiledningen.

4.8 Undersøkelsens kvalitet og gyldighet

I denne undersøkelsen fikk jeg 43 foreldresvar, som er et lite utvalg i en slik undersøkelse. På grunn av stort frafall eller at jeg ikke klarte å nå flere foreldre, resulterte det i et lite utvalg. Noe som gjør at det blir vanskelig å generalisere undersøkelsens funn til å gjelde alle foreldre. Det er større sannsynlighet for å kunne generalisere funn i en undersøkelse hvis forskeren har mange enheter (Jacobsen, 2018). Det utvalget jeg fikk er stort nok til å kunne se på det utbyttet disse foreldrene sitter igjen med etter COS-P veiledning, men på grunn av et lite utvalg kan ikke resultatene i undersøkelsen være noe signifikant. Hvis undersøkelsen hadde hatt mange flere foreldres som deltok, så ville det vært en mindre feilmargin (Jacobsen, 2018).

Kvantitativkartlegging har som mål å sammenlikne erfaringer (Jacobsen, 2018), siden jeg bare fikk tak i et lite utvalg, så ble det ikke så mange foreldre jeg kunne sammenlikne erfaringer med. Samtidig så viste seg at de fleste foreldrene hadde ganske like erfaringer, de fleste var positive og opplevde endringer både i foreldrerollen, i relasjonen og hos barnet. Dette er noe som kan ha påvirket resultatet i spørreundersøkelsen. Videre kan måten jeg har utformet spørreskjemaet på ha påvirket resultatet, samt hvordan jeg har utformet hvert enkelt spørsmål kan ha påvirket resultatet i undersøkelsen (Jacobsen, 2018).

Utvalget i denne studien er basert på selvutvelgelse, som vil si at enhetene selv bestemte om de ønsket å delta eller ikke på undersøkelsen. Dette er et såkalt ikke-sannsynlighetsutvalg, et

utvalg som avviker fra sannsynlighetsutvalgene. Sannsynlighetsutvalg vil si at alle enhetene som blir trukket ut har en kjent sannsynlighet for å bli med i utvalget (Jacobsen, 2018). Jeg kontaktet helsesykepleiere gjennom ulike helsestasjoner i Norge som har gjennomført COS-P veiledning. Helsesykepleierne fikk i oppgave å dele ut en link med informasjonsskriv og webbasert spørreundersøkelsen til de foreldrene som hadde deltatt på COS-P veiledning. Videre var det opp til foreldrene om de ønsket å delta på undersøkelsen. Jeg hadde et håp om at det var mange foreldre som ønsket å delta i undersøkelsen ettersom temaet dreide seg om nettopp det veiledningsprogrammet de selv hadde valgt å være med på. Samtidig som jeg hadde tro på at det var flere foreldre som ønsket å delta på en anonym spørreundersøkelse der jeg ikke hadde noen kjennskap til foreldrene.

I etterkant ser jeg at jeg kan ha mistet mange foreldre, og at jeg har endt opp med et systematisk skjevt utvalg, som vil si at jeg kan ha gått glipp av noen relevante grupper (Jacobsen, 2018). De foreldrene som deltok i undersøkelsen var foreldrene som selv hadde valgt å delta på COS-P veiledning, dette var foreldre som var motiverte og de ønsket å svare på spørreundersøkelsen. Noe som kan ha påvirket funnene i spørreundersøkelsen. Det kan tyde på at jeg har fått tak i foreldre som har sterke meninger om temaet i undersøkelsen, og dermed er det andre grupper jeg har mistet. Noe som tilsier at jeg ikke kan generalisere fra mitt utvalg til en populasjon (Jacobsen,2018).

På en annen side kan vi se ut fra resultatet i denne undersøkelsen at COS-P foreldreveiledning gir et stort utbytte til mange foreldre, selv om vi ikke kan si noe om alle foreldrene som har gjennomført et COS-P foreldreveiledningskurs. Som vist i kunnskapsstatusen så er det også annen forskning som tilsier det samme, at foreldre som har deltatt på COS-P veiledning opplever seg tryggere i foreldrerollen og de opplever en bedring i relasjonen mellom barnet og foreldrene. Noe som kan være med på å vise at denne studien er gyldig for det utvalget som har svart på undersøkelsen, selv om studien ikke kan gjelde en populasjon.

4.9 Etiske aspekter knyttet til studien

Det er ulike etiske aspekter jeg som forsker må tenke på både før, under og etter en slik undersøkelse som jeg har foretatt meg her. Hvordan kan min forskning påvirke foreldrene, hvordan kan forskningen oppfattes og hvordan vil forskningen bli brukt, det er viktig å hele tiden ta etiske avveininger (Jacobsen, 2018).

Før undersøkelsen startet søkte jeg Norsk Senter for forskningsdata (NSD) for tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen. Jeg la opp undersøkelsen slik at ingen opplysninger kunne være med på å gjenkjenne enkeltpersoner, men for å være på den sikre siden skal en som forsker melde inn prosjektet sitt til NSD (Jacobsen, 2018). Etter klarsignal fikk foreldrene det elektroniske spørreskjemaet gjennom helsesykepleier som arbeidet på helsestasjonen, som hadde gjennomført COS-P foreldreveiledning. Jeg valgte det for å kunne gi foreldrene en trygghet både ved at undersøkelsen var drøftet og godkjent av helsesykepleieren, samt de fikk spørreundersøkelsen av en kjent person. Jeg kunne selv spurt om å få tilgang til foreldrene som hadde deltatt, men jeg ønsket at foreldrene skulle få mulighet til å være anonyme og føle seg trygge på at det de svarte og hvem de var kunne forbli anonymt.

Før foreldrene fikk tilgang til selve spørreundersøkelsen fikk de et informasjonsskriv der jeg blant annet informerte foreldrene om hvem jeg var og hva studien handlet om og hva den skulle brukes til, og jeg informerte også at det var frivillig å delta på undersøkelse. Jeg informerte også om at det var en anonym undersøkelse og at det ikke er mulig å gjenkjenne foreldrene i spørreskjemaet, da det er en anonymløsning gjennom nettskjema. Jeg fra rådet også foreldrene om å skrive noe som kunne medføre at de ble gjenkjent (vedlegg 2). Det skal opplyses om hva det innebærer å delta på undersøkelsen, hva den skal brukes til og hva som skjer med personopplysninger i etterkant av undersøkelse (Jacobsen, 2018).

Jeg startet spørreundersøkelsen med å be om samtykke. Foreldrene fikk valget om å samtykke eller ikke, de fikk informasjon om å tenke seg nøye om før de samtykket da det er vanskelig å slette skjemaet i etterkant siden det er anonymisert. Foreldrene kunne kontakte meg personlig for å få slettet skjemaet, ved å gi meg opplysninger som jeg kunne kjenne igjen i skjemaet og dermed slettet. Ulempen da hadde vært at jeg hadde fått tilgang på hvem forelderen var og dermed hadde ikke forelderen vært anonym for meg lengre. Det skal være frivillig å delta på

undersøkelser. Det er også viktig å sørge for diskresjon, og garantere deltakerne full anonymitet (Jacobsen, 2018).

I spørreundersøkelsen stiller jeg foreldrene spørsmål om egen opplevelse av egen barndom, og foreldrene får spørsmål som omhandler familien og samhandling mellom foreldre og barnet. Dette kan være ganske sensitive opplysninger for noen av foreldrene. Derfor er det ekstra viktig at det ikke er bedt om noen gjenkjennelige personopplysninger, jeg ønsket heller ikke å ha tilgang til hvem foreldrene var, nettopp for å kunne lage diskresjon, skape en trygghet ovenfor foreldrene, gi dem mulighet til å svare så ekte som mulig, ved at de kunne være trygge på at jeg eller andre ikke visste hvem som svarte på undersøkelsen. Ved sensitive eller private spørsmål må en etterstrebe tiltak som kan sikre privatlivet til respondentene (Jacobsen, 2018).

4.10 Metodediskusjon

Det kan være både styrker og svakheter ved at jeg har valgt å benytte web-basert spørreskjema i min studie. En styrke var lave kostnader, jeg fikk sendt undersøkelsen til mange personer. En annen styrke ved å benytte denne metoden var at den sparte meg for mye arbeid, siden svarene kom direkte inn i en database så fort foreldrene hadde levert undersøkelsen, og dermed var de klare til selve analysen. Jacobsen (2018) nevner deriblant lav kostnad og mindre arbeid som to styrker ved å benytte web-basert spørreundersøkelse.

Det var også slik at ved bruk av web-basert spørreskjema kunne jeg sende ut spørreskjemaet når det passet meg best. Det var heller ikke like nødvendig å treffe foreldrene til rett tid slik som for eksempel ved et telefonintervju. Dermed kunne foreldrene svare når og hvor det måtte passe for dem selv, så lenge de hadde tilgang til blant annet mobilen eller datamaskinen. Ved bruk av web-basert spørreskjema var det også liten sannsynlighet for at det ble intervju-effekt, jeg som forsker var ikke fysisk til stede under intervjuet, noe som også kan være en styrke, siden min tilstedeværelse som intervjuer kan være med på å skape andre resultater. Når intervjuer ikke er til stede vil det ikke bli intervju-effekt (Jacobsen, 2018).

Rindal (2018) kommer også inn på andre sterke sider ved et web-basert spørreskjema, for eksempel så kan metoden være med på å beskytte svarsituasjonen ved at respondenten kan

svare når ingen andre er til stede. Noe som kan føre til mer korrekte svar på de ulike spørsmålene samtidig som det kan bidra til opplevd anonymitet, og dermed større svar frihet.

Jeg ser også at det er ulike svakheter ved bruk av et web-basert spørreskjema, for det første kan det være at jeg mistet noen av foreldrene som fikk mulighet til å delta, siden foreldrene i denne studien ble usynlige for meg som intervjuer. Jeg hadde ikke tilgang til de foreldrene som fikk spørreundersøkelsen, siden jeg valgte å gå igjennom helsesykepleier.

Annen svakhet er at det krever foreldre som er interessert i temaet, siden det kan være mer krevende å fange interessen til foreldrene ved bruk av web-basert spørreskjema (Jacobsen, 2018). Jeg tenker det kan være lett å ikke svare i det hele tatt, imot for ved for eksempel telefonintervju der jeg kunne ha muligheten til fange foreldrenes interesse gjennom samtale. Denne metoden gjorde at jeg som forsker måtte utarbeide et informasjonsskriv, der jeg forsøkte å fange oppmerksomheten og interessen på en god måte. Det at foreldrene ikke er så interessert i temaet og dermed kanskje valgte å ikke svare, kan også sees på som et frafall av respondenter (Jacobsen, 2018).

Frafall kan være en stor svakhet ved web- baserte spørreundersøkelser. Frafall kan også skyldes at e-post eller SMS ikke nådde frem til foreldrene, meldingen kan ha havnet i søppelpost, foreldrene kan blitt usikre på om det er et virus eller useriøs informasjon. Andre årsaker til frafall kan være at foreldrene glemte undersøkelsen, derfor var det viktig å sende ut en puring. Samtidig kan det å purre på foreldrene skape irritasjon eller oppleves som mas hos enkelte, noe som igjen kan føre til frafall (Jacobsen, 2018).

Jeg ser i ettertid at jeg hadde et spørreskjema som var for langt og at innholdet i spørreskjemaet kunne for noen foreldre virke krevende eller at det for noen foreldre var for intime spørsmål, som igjen kan føre til frafall av respondenter. Ifølge Jacobsen (2018) kan web-baserte spørreundersøkelser kreve respondenter som er ressurssterke og relativt interessert i tematikken som er i spørreundersøkelsen. Det kan dermed være en fare for at mange faller fra undersøkelsen, og kan da kan det oppstå et systematisk skjevt frafall.

Jeg ser også at manglende interaksjon mellom meg som forsker og foreldre som respondent kan i noen situasjoner være en svakhet. Siden web- baserte undersøkelser stenger muligheten for dialog, en dialog kan være til hjelp ved uklarheter eller forklare spørsmål som kan være

vanskelige å forstå, samtidig som dialog gir mulighet til å utdype spørsmål og svar mellom meg og foreldrene (Jacobsen, 2018, Ringdal, 2018).

I ettertanke kunne det kanskje ha vært styrkende for min studie om jeg i forkant av undersøkelsen hadde laget en avtale med noen helsestasjoner som i fremtid hadde tenkt å gjennomføre COS-P veiledning. Da kunne jeg delt ut en spørreundersøkelse før foreldrene gjennomførte veiledningen og en spørreundersøkelse en stund etter at foreldrene hadde deltatt på COS-P veiledningen. Det kunne bidratt til en enda mer konkret måling av foreldrenes utbytte av å delta på COS-P. Slik jeg utformet spørreundersøkelsen så måtte foreldrene tenke tilbake på hvordan de opplevde forholdet i familien etter at de hadde gjennomført COS-P veiledning. Noe som kan ha vært vanskelig, og kan det ha ført til andre foreldresvar enn ved at foreldrene hadde svart på de samme spørsmålene på en spørreundersøkelse før de deltok på COS-P og den samme spørreundersøkelsen etter COS-P veiledning.

Det kunne også ha vært en styrke for studien om jeg hadde hatt mulighet til å gjennomføre et fokusgruppeintervju med en gruppe foreldre som hadde gjennomført COS-P veiledning før jeg utarbeidet spørreundersøkelsen. Det kunne ha bidratt til en annen utforming av spørreundersøkelsen, kanskje den kunne ha blitt enda mer rettet til foreldregruppa, og kanskje jeg hadde klart å gjøre spørreskjemaet enda mer spennende for foreldre som har deltatt på COS-P foreldreveiledning. Da kunne jeg kanskje ha nådd enda flere foreldre som ønsket å svare, samt kanskje sett om det var mer ulikt utbytte som foreldrene satt igjen med. Det kan fortsatt være at jeg hadde nådd en veldig fornøyd foreldregruppe, siden undersøkelsen min baserer seg på foreldre som frivillig ønsker å delta på COS-P og ikke nødvendigvis på foreldre som strever.

Jacobsen (2018) beskriver fokusgruppeintervju som et intervju med en gruppe mennesker på samme tid, i denne sammenhengen en gruppe foreldre. Et fokusgruppeintervju hører til under kvalitativmetode. Thagaard (2018) skriver at kvalitativmetode kan bidra til en dypere forståelse av sosiale fenomener, slik det oppleves for de aktuelle personene. En slik åpen tilnærming gir mulighet til å diskutere ett eller flere avgrensede temaer. Det å benytte en åpen tilnærming kan være lurt i en tidligfase for å få en bedre forståelse av det en ønsker å studere. Ved å foreta en kvalitativundersøkelse før en utformer spørreskjemaet så kan det øke sannsynligheten for at en stiller de rette spørsmålene (Jacobsen, 2018).

Ved å først benytte et fokusgruppeintervju, en kvalitativmetode, for deretter å benytte en spørreundersøkelse, kvantitativ metode, så er vi inne på en kombinasjon av metoder, mixed methods, også kalt triangulering (Jacobsen, 2018). Med triangulering kan en gå enda mer i dybden av fenomenet og få tak i omfanget. Hensikten med å benytte triangulering er å kunne sikre både teoretisk og statistisk generalisering (Jacobsen, 2018). Ifølge Ringdal (2018) kan en ved bruk av triangulering få fram enda mer kunnskap.

På en annen side så ser jeg at dette hadde blitt en veldig krevende og omfattende prosess å gjennomføre i en masteroppgave. En slik type studie kunne tatt alt for mye tid, ressurser og det kunne blitt for stort i forhold til masteroppgavens omfang. Jacobsen (2018) skriver at triangulering kan anses som en ideell forskningsmetode, men det krever mange ressurser og det er dermed ikke så vanlig å benytte seg av triangulering innenfor samfunnsvitenskapene.

5. Resultat

I dette kapittelet vil jeg først presentere hvem som har svart på spørreundersøkelsen og bakgrunnen til foreldrene som har deltatt på COS-P foreldreveiledningskurset. Jeg vil også presentere foreldrenes erfaringer med gjennomføringen av COS-P veiledningen. Videre vil jeg se på utbyttet foreldrene sitter igjen med etter veiledningen. For deretter å se på om kurset kan ha bidratt til betydelige endringer i foreldrerollen, om de endringene kan ha påvirket barnets atferd, og om kurset kan ha ført til endring i relasjonen mellom barnet og foreldrene. Til sist vil jeg se graden av trygghet foreldrene opplever etter COS-P opp mot foreldrenes utdanning.

5.1 Deltakerne i spørreundersøkelsen

Det var totalt 43 foreldre som svarte på spørreundersøkelsen, av de som svarte var 88 % mødre og 12 % fedre. Det er en mye større gruppe mødre enn fedre som har valgt å svare på spørreundersøkelsen.

Jeg tror det kan være ulike grunner til at det er flest mødre som har svart på spørreskjemaet. Ut fra spørreundersøkelsen, vist under, er det flest mødre som deltok på veiledningen, og det kan være en hovedgrunn til at det er flest mødre som har besvart undersøkelsen. Samtidig er det en del fedre som har deltatt og det er få fedre som har svart på undersøkelsen. Det kan også være at foreldrene har sittet sammen og svart på et spørreskjema, der det er mor som har valgt å stå for innleveringen av undersøkelsen. Eller at foreldrene har blitt enige om at et er mor skulle svare på undersøkelsen, eller kanskje der er slik mødrene er mest interessert i å besvare en spørreundersøkelse med temaet COS-P foreldreveiledning. Det kan også være at ikke alle fedrene fikk tilgang på undersøkelsen. Jeg ga helsesykepleierne beskjed om å gi SMS eller e-post med spørreundersøkelsen til både mor og far, samtidig som jeg skrev i informasjonsskrivet at vedkommende skulle videresende undersøkelsen til den andre forelderen for at begge parter skulle få tilgang og informasjon om undersøkelsen. Det kan jo være at noen av fedrene allikevel ikke har fått tilgang på undersøkelsen. Enten ved mangel på kontaktinformasjon eller at den andre forelderen ikke leverte undersøkelsen videre, kanskje fordi det ble glemt eller kanskje vedkommende ikke ønsket å videresende undersøkelsen.

Rapporten fra spørreundersøkelsen viser at det var flest mødre som deltok på COS-P veiledningen, det var 41 mødre og 19 fedre som hadde deltatt. Tabellen under viser om mor og far deltok sammen, om det var mor som deltok alene eller om det var far som deltok alene.

Tabell 5.1 Fordeling på om mor og far deltok sammen på veiledningen eller om de deltok hver for seg.

Svar	Antall	Prosent
Mor og far	17	39 %
Mor	24	56 %
Far	2	5 %

Tabell 5.1 viser at det var flest mødre som deltok alene på veiledningen, det var nesten ingen fedre som deltok alene på veiledningen, og videre ser vi de fleste fedrene som deltok gjennomførte veiledningen sammen med mor. Det kan være flere årsaker til at det er så mange mødre som deltar alene imot for fedre. Det kan være at mødre er mer interessert i temaet eller at mødre har mer fleksibel arbeidssituasjon, hvis for eksempel veiledningen foregår på dagtid. Det kan jo også være at fedrene er hjemme sammen med barna så mor kan delta på veiledning på kveldstid. De ulike kommunene gjennomfører COS-P veiledningene på forskjellige tidspunkter, veiledningen kan foregå enten på dag eller kveldstid, noen gjennomfører både dag og kveld.

For å kunne få et bedre innblikk av foreldrene som deltok på COS-P veiledningen, så har jeg i spørreundersøkelsen stilt spørsmål om alder, sivilstatus, utdanning, arbeidssituasjon på både mor og far uavhengig om begge deltok på veiledningen eller ikke, samtidig har jeg spurt om alder på barnet/barna i husstanden.

Det kommer frem i rapporten av undersøkelsen at det var 21 % mødre som var under 30 år, og 79 % mødre som var over 30 år. Videre kom det frem at det var 10 % fedre som var under 30 år og 90 % som var over 30 år. Det er en liten andel mødre under 30 år og det er en enda mindre andel fedre som er under 30 år. Nå ser vi ikke hvem av disse foreldrene som har deltatt og ikke på COS-P veiledning, men vi kan i denne undersøkelsen få et inntrykk av at det er flest foreldre over 30 år som deltar på COS-P foreldreveiledning. Et resultat som kan være forventet ettersom gjennomsnittsalderen for førstegangsfødende i Norge ligger på omtrent 30 år (Andersen, 2022).

Det kommer også frem i rapporten av spørreundersøkelsen at 90 % av foreldrene er gift eller samboere, og det er bare 10 % av foreldrene som ikke bor sammen.

Tabell 5.2 Sivilstatus mor og far uavhengig av om begge foreldrene deltok på COS-P veiledning

Svar	Antall	Prosent
Gift	23	53 %
Samboende	16	37 %
Delt omsorg (50/50)	2	5 %
Mor hovedsakelig alene forsørger	2	5 %

Det er interessant å se at av de som har svart på undersøkelsen er det størst andel foreldre som bor sammen med hverandre og barna sine. Tabell 5.2 viser at 39 av 43 foreldre som deltok i undersøkelsen bor sammen, det er kun 4 som ikke bor sammen. Det kan ha vært flere som har deltatt på COS-P veiledning som ikke bor sammen med den andre omsorgspersonen, men at de foreldrene ikke ønsket å svare på spørreundersøkelsen.

Videre i spørreundersøkelsen spurte jeg foreldrene om mor og fars fullførte utdanning. I rapporten kan vi se at omtrent halvparten av foreldrene hadde fullført en høyere utdanning.

Tabell 5.3 Mor og fars høyeste fullførte utdanning uavhengig av om begge foreldrene deltok på COS-P veiledning

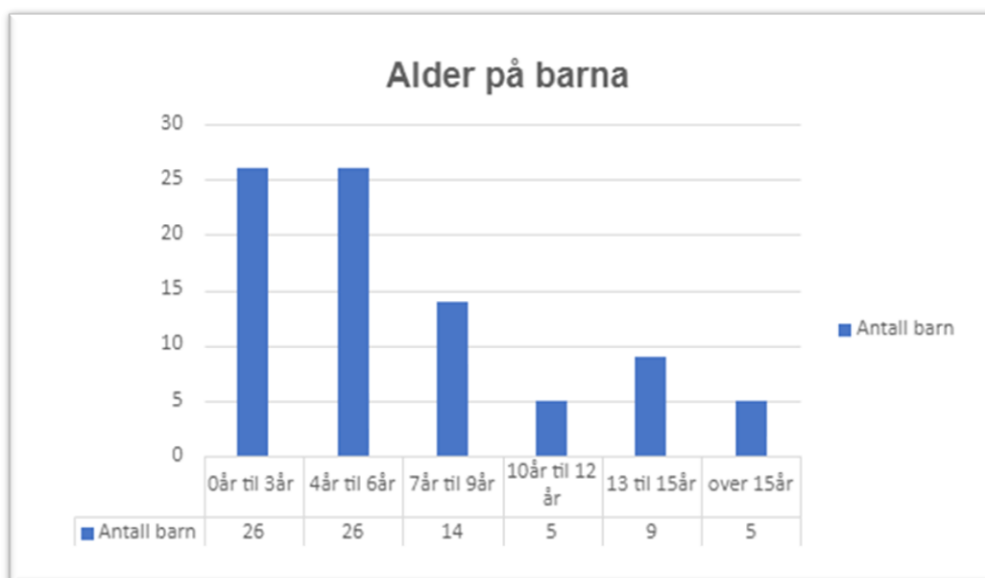
Svar	Antall mødre	Prosent	Antall fedre	Prosent
Grunnskole	1	2 %	2	5 %
Videregående skole	14	33 %	20	46 %
Høgskole/universitet 0-4år	15	35 %	12	28 %
Høgskole/universitet over 4år	13	30 %	9	21 %

Når det gjelder mødrene er det mer enn halvparten som har fullført en høgskole eller en universitetsutdanning, hele 65 % av mødrene. Det er også et høyt antall fedre som har gjennomført høgskole eller universitetsutdanning, 49 % av fedrene. Det som er interessant er at foreldregruppen består av foreldre med både lavt- og høyt utdanningsnivå, at det er mange foreldre med videregående utdanning, samtidig som det er mange med høgskoleutdanning. Når det gjelder mødrene er det mange flere mødre med høyere utdanning som har svart på

spørreundersøkelsen, enn mødre med videregående utdanning. Siden det også er flest mødre som har svart kan dette være med på å påvirke svarene i rapporten av spørreundersøkelsen.

Jeg undersøkte også foreldrenes arbeidssituasjon uavhengig av om begge foreldrene hadde deltatt på COS-P veiledningen. I rapporten av undersøkelsen kommer det frem at de fleste foreldrene hadde lønnet arbeid med høyere enn 50% stillingsstørrelse. Av fedrene så var det 83,7 % som svarte at de hadde lønnet arbeid med mer enn 50 % stillingsstørrelse, og 79 % av mødrene svarte at de hadde lønnet arbeid med mer enn 50 % stillingsstørrelse. Videre i rapporten kommer det frem at bare 9,3 % av fedrene har lønnet arbeid med mindre enn 50 % stillingsstørrelse, og det er 4,6 % av mødrene som har arbeid med mindre enn 50 % stillingsstørrelse. Det er også noen foreldre som var i foreldrepermisjon, det var 4,6 % av fedrene og 4,6 % av mødrene som svarte at de var i foreldrepermisjon. Det var også 2,3 % av mødrene som var arbeidssøkende, 4,6 % som var sykemeldt og det var 4,6 % som var ufør. Når det gjelder fedrene var det 2,3 % som valgte svaralternativet annet i spørreundersøkelsen.

Rapporten av undersøkelsen viser at foreldrene har barn i ulike aldersgrupper. Jeg valgte å gruppere barna inn i aldersgruppene 0 til 3 år, 4 til 6 år, 7 til 9 år, 10 til 12 år, 13 til 15 år og barn over 15 år. Dette for å kunne se alder på barna til foreldrene når de deltok på COS-p foreldreveiledning.



Figur 5.1 Fordeling på spørsmålet "I hvilken alderskategori befinner barnet/barna seg i?" (N=85)

Figur 5.1 viser at det er like mange barn i alderen 0 til 3 år og alderen 4 til 6 år. Det er også en stor andel barn i alderen 7 til 9 år. Vi kan se at det er færre barn i alderen 10 til 12 år og

gruppen over 15 år. Det er noen flere igjen i gruppen 13 til 15 år. Hvis vi slår sammen de første gruppene 0 til 9 år kan vi se at det var registrert 66 barn, og hvis vi slår sammen de siste gruppene kan vi se at det i gruppen 9 år til over 15 år var det registrert 19 barn. Dermed kan en konkludere med at de fleste av foreldrene som har deltatt på COS-P veiledning i denne undersøkelsen har barn i alderen 0-9 år.

For å finne ut av hvordan foreldrene hadde blitt kjent med COS-P veiledningen valgte jeg å lage et spørsmål der foreldrene kunne krysse av for det svaralternativet som passet best for seg. Foreldrene svarte at de fikk kjennskap til veiledningen gjennom ulike kanaler som for eksempel internett, bekjente, helsestasjonen og barnevernet.

Tabell 5.4 Slik ble foreldrene kjent med COS-P foreldreveiledning

Svar	Antall	Prosent
Leste om det på internett	4	9,3 %
Fikk en anbefaling av noen jeg kjenner	12	28 %
Anbefalt av helsestasjonen	22	51,1%
Anbefalt av barnevernet	2	4,6 %
Annet	3	7 %

I tabell 5.4 kan vi se at de fleste foreldrene fikk kjennskap til COS-P veiledningen gjennom helsestasjonen. Det blir dessverre ikke mulig å finne ut av hvordan foreldrene ble kjent med COS-P gjennom helsestasjonen, ettersom foreldrene ikke hadde flere svaralternativer enn anbefalt av helsestasjonen. Det kunne vært mulighet for å utdype svaret eller flere svaralternativer i spørreundersøkelsen. Det for å kunne finne ut av om det var et tips foreldrene hadde fått, eller om foreldrene hadde lest et oppslag på helsestasjonen eller om det var et anbefalt tiltak fra helsesykepleier. Det kan allikevel tenkes at dette var ulike eksempler på hvordan foreldrene fikk kjennskap til veiledningen gjennom helsestasjonen.

Videre i tabell 5.4 kommer det frem at det også var mange foreldre som ble kjent med COS-P veiledningen gjennom andre bekjente av seg. Noe som kan tyde på at det er en veiledning flere foreldre har benyttet seg av og deretter ønsket å videreformidle til andre foreldre. Videre kan vi se at det var noen foreldre som fikk kjennskap til veiledningen på internett, noen ble anbefalt av barnevernet og en del har blitt kjent med veiledningen på andre måter enn nevnt i spørreundersøkelsen.

I spørreundersøkelsen laget jeg også et åpent spørsmål der foreldrene selv kunne svare på hvorfor de valgte å delta på COS-P veiledning. Foreldrene kom med mange ulike begrunnelser, men mange av dem var inne på samme tema. Derfor valgte jeg å dele foreldrenes utsag i ulike temaer, for deretter å antyde hvor mange av foreldre som hadde nevnt hvert tema.

Tabell 5.5 Derfor valgte foreldrene å delta på COS-P veiledning

“Derfor valgte foreldrene å delta på COS-P veiledning”
<p>Begrunnelser som er nevnt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • For å kunne møte barnets behov og følelser best mulig (16 har nevnt dette) • Ønsket å bli bedre i foreldrerollen (8 har nevnt dette) • Det var et nyttig/interessant tema (7 har nevnt dette) • Ble anbefalt av andre å delta på veiledningen (5 har nevnt dette) • Atferdsproblematikk (3 har nevnt dette)

De fleste foreldrene, 41%, nevnte at de ønsket å delta på COS-P foreldreveiledning for å bli bedre til å forstå barnets behov og følelser, slik at de kunne møte barna sine på en best mulig måte. En del av foreldrene, 20,5 %, valgte også å delta for å kunne bli bedre i foreldrerollen, eller øke sine foreldre evner, de foreldrene ønsket å bli en best mulig foreldre for barna sine eller en best mulig versjon av seg selv for å ivareta egne barn på en enda bedre måte. Videre kan vi se at det var 18 % av foreldrene som valgte å delta på veiledningen fordi de syntes temaet var nyttig eller interessant. Det var 12,8 % som valgte å delta fordi de hadde blitt anbefalt av andre å delta på veiledningen. Hvis vi samtidig ser på tabell 5.4 der nærmest alle foreldrene ble anbefalt å delta på COS-P veiledning av andre, så kan vi se at det er en liten andel av foreldrene som deltok nettopp fordi de fikk en anbefaling om å delta av noen andre som venner, helsestasjon, barnevern. Det var bare 7,7 % som svarte at de deltok på veiledningen på grunn av at barnet hadde atferdsproblematikk, en ganske liten gruppe. Noe som kan tyde på at det ikke bare er foreldre med utfordringer som ønsker veiledning.

For å finne ut av når foreldrene hadde deltatt på COS-P veiledning, så fikk foreldrene et spørsmål om hvilket årstall de hadde vært med på foreldreveiledningskurset COS-P gjennom helsestasjonen. I rapporten kommer det frem at de fleste foreldrene som hadde svart på undersøkelsen hadde deltatt i år 2018 og 2019. Det er også 1 av foreldrene som deltok på

COS-P veiledning i 2013, det var det tidligste årstallet som var oppgitt. Det var også 1 forelder som deltok på COS-P veiledning i år 2014 og 1 forelder som deltok i år 2016. Noe som kanskje ikke er så rart med tanke på at COS-P veiledningen var et ganske nytt foreldreveiledningsprogram, og det var kanskje ikke var så mange helsestasjoner som hadde tatt i bruk nettopp dette veiledningsprogrammet som et tiltak enda. Derimot er det flere foreldre som har deltatt på COS-P veiledning gjennom helsestasjonen de siste årene, i år 2017 var det 5 foreldre, i år 2018 var det 17 foreldre og i år 2019 var det 20 foreldre som deltok på COS-P foreldreveiledningsprogram gjennom helsestasjonen. En av foreldrene hadde deltatt på COS-P veiledning tre ganger, en gang i år 2016, 2017 og 2019.

Gjennom en oppsummering kan en se at hovedvekten av de som har deltatt på COS-P foreldreveiledningskurs er i en voksen alder over 30 år, med barn i aldersgruppen 0-9 år, der begge foreldrene bor sammen med barna. Mange av foreldrene har høgskole/universitetsutdanning, og er i lønnet arbeid med en stillingsprosent på over 50 %. Foreldrene ble kjent med COS-P foreldreveiledning gjennom ulike kanaler som internett, anbefaling av bekjente, helsestasjonen, barnevernet og annet som ikke står oppnevnt i undersøkelsen. Foreldrene valgt å delta på COS-P veiledning av ulike grunner, deriblant for å kunne møte barnets følelser og behov på en best mulig måte, foreldrene ønsket å bli bedre i forelderrollen, foreldrene syntes det var et nyttig og interessant tema, foreldrene ble anbefalt av andre å delta på veiledningen og noen hadde barn med atferdsvansker. De fleste av foreldrene deltok på COS-P veiledning i år 2017, 2018 eller 2019.

5.2 Foreldrenes erfaringer av COS-P programmet og veilederen

Videre i spørreundersøkelsen valgte jeg å undersøke foreldrenes erfaringer rundt foreldreveiledningsprogrammet COS-P. Dette gjorde jeg ved å stille foreldrene ulike spørsmål om deres opplevelse av veiledningen, materialet brukt i programmet og deres opplevelse av veilederne. Jeg valgte også å undersøke foreldrenes tilfredshet med COS-P veiledningen.

COS-P programmet strekker seg over 8 samlinger, da som oftest en gang i uka enten på dagtid eller kveldstid. Jeg ønsket å undersøke om det var praktisk gjennomførbart for foreldrene å delta på så mange samlinger, derfor valgte jeg å spørre foreldrene om hvor mange samlinger de deltok på. I rapporten av spørreundersøkelsen kan vi se at nærmest alle foreldrene deltok

på 7 eller 8 samlinger, og det var kun en forelder som svarte mer enn halvparten. Så ut fra denne undersøkelsen kan det tyde på at foreldrene som deltok i undersøkelsen, har klart å delta på nærmest alle samlingene. Siden veiledningsprogrammet går over 8 uker, kan noen være forhindret på grunn av jobb eller andre forpliktelser. Når vi ser at nesten alle har deltatt på alle samlinger eller bare vært borte en gang kan det tyde på at foreldrene i denne undersøkelsen har prioritert deltakelse på kurset.

Videre i spørreundersøkelsen spurte jeg foreldrene om hva som gjorde det vanskelig å delta på alle samlingene, dette ble stilt som et åpent spørsmål. Noen av foreldrene svarte at de ikke fikk fri fra jobb til alle samlingene, turnusarbeid gjorde det vanskelig, det var også noen som hadde syke barn. Videre forteller noen av foreldrene at de var på reise enten på grunn av ferie eller arbeid. Noen forteller også at det var vanskelig å delta på alle på grunn av mangel på barnevakt. Det blir også nevnt at noen av foreldrene fikk deltatt på alle samlingene på grunn av fleksible helsesykepleiere, der foreldrene kunne få individuellveiledning på den samlingen de ikke fikk deltatt på. Kanskje det var flere av foreldrene som fikk denne muligheten, og dermed kunne de fleste foreldrene svare i undersøkelsen at de hadde deltatt på alle eller alle unntagen 1 samling. Det kan så klart også være noen av foreldrene som fikk ordnet slik at de kunne delta på alle 8 samlingene som i utgangspunktet var satt opp. Det var også 11,6 % av foreldrene i denne undersøkelsen som i utgangspunktet deltok på individuell COS-P foreldreveiledning, noe som kan gjøre ordningen mer fleksibel for de foreldrene, og dermed større mulighet til å delta på alle 8 samlingene. Resten av foreldrene, 88,4 %, deltok i gruppeveiledning. Det kan i denne studien tyde på at foreldrene hadde en egen motivasjon og virkelig ønske å delta på dette foreldreveiledningskurset, noe som kan være med på å påvirke oppmøtet.

I rapporten etter spørreundersøkelsen forteller alle 43 foreldrene at materialet var viktig, men de beskriver viktigheten i ulik grad. De aller fleste foreldrene mente at materialet var i stor grad viktig for foreldrenes forståelse av innholdet i COS-P programmet, her svarte 74,4 % av foreldrene. Videre forteller 25,6 % av foreldrene at materialet var i noen grad viktig.

Jeg spurte ikke etter hvorfor materialet var viktig for foreldrene i undersøkelsen, men det kan tenkes at filmklipp var med på å visualisere ulike eksempler veilederen ønsket å formidle. Det er i utgangspunktet mye informasjon og innhold i COS-P veiledningsprogrammet som

foreldrene skal få kunnskap om, noe filmklipp og trygghets sirkelen kanskje kan forenkle ved at foreldrene kan få visuelle eksempler.

I undersøkelsen spurte jeg foreldrene om hvor lett det var å forstå innholdet og meningen med trygghetssirkelen. Det var 93 % av 43 foreldre som svarte at trygghetssirkelen var i stor grad lett å forstå, samtidig var det 7 % som svarte at trygghetssirkelen var i noen grad lett å forstå. Det kan ut fra tallene se ut til at de aller fleste foreldrene opplevde trygghetssirkelen som et fint verktøy gjennom veiledningen.

Foreldrene forteller at veileder har en viktig rolle for forståelsen av veiledningsprogrammet, hele 88 % av foreldrene svarte at veilederen var i stor grad viktig for forståelsen av COS-P veiledningen.

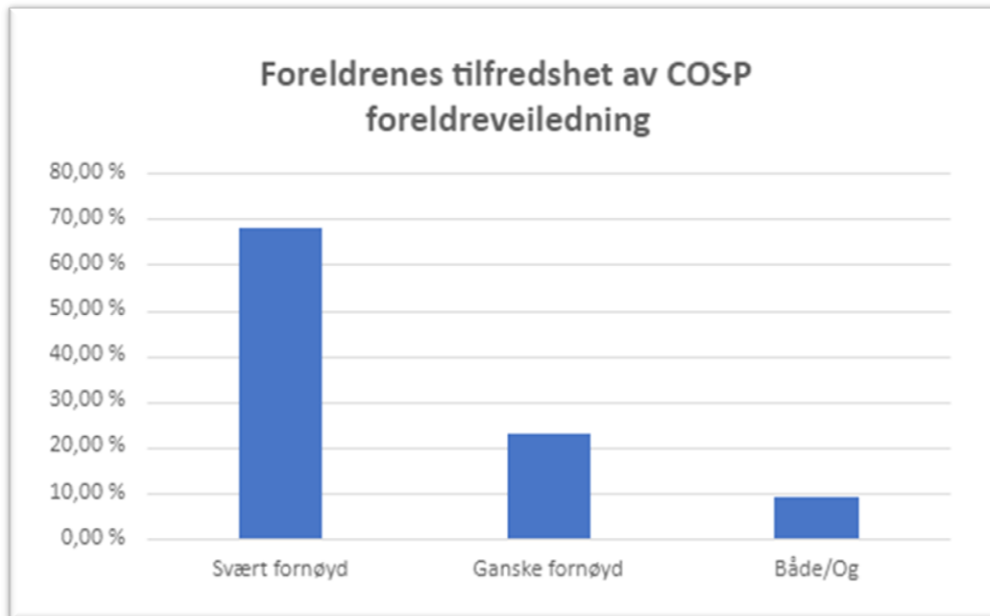
Foreldrene fikk også et spørsmål om hvilken grad de lærte noe som var viktig for sin egen familie ved å delta på COS-P veiledning. Dette for å kunne se om foreldrene opplevde at de fikk noe kunnskap de kunne dra nytte av i egen familie.

Tabell 5.6 Den graden foreldrene lærte noe som var nyttig for deres familie

Svar	Antall	Prosent
I noen grad	4	9 %
I stor grad	24	56 %
I svært stor grad	15	35 %

Ut fra tabell 5.6 kan vi se at alle foreldrene lærte noe som var nyttig for sin egen familie gjennom COS-P veiledningen, men i ulik grad. De aller fleste opplevde at de lærte noe i en stor grad eller en svært stor grad, til sammen blir dette en gruppe der 91 % av foreldrene hadde et stort utbytte av å delta på veiledningen. På den andre siden var det noen foreldre som opplevde at de bare lærte noe som var relevant for egen familie. Det kan være ulike grunner til at foreldrene opplevde veiledningen så forskjellig, men det kan være at noen lærte mye nytt gjennom veiledningen, mens andre kanskje allerede satt på kunnskapen de fikk før de deltok på veiledningen. Det kan også være at noen av foreldrene valgte å ikke snakke så mye om egen familie, eller at det ikke var tid til at alle kunne dele. Det kan også ha vært at familien mestret familielivet godt nok før veiledningen, og kanskje ikke hadde like stort behov for COS-P veiledning.

For å finne ut av om foreldrene var fornøyde eller ikke med foreldreveiledningsprogrammet COS-P, fikk foreldrene et spørsmål i spørreskjemaet der de skulle krysse av for hvor misfornøyd eller fornøyd de var med COS-P veiledningen.



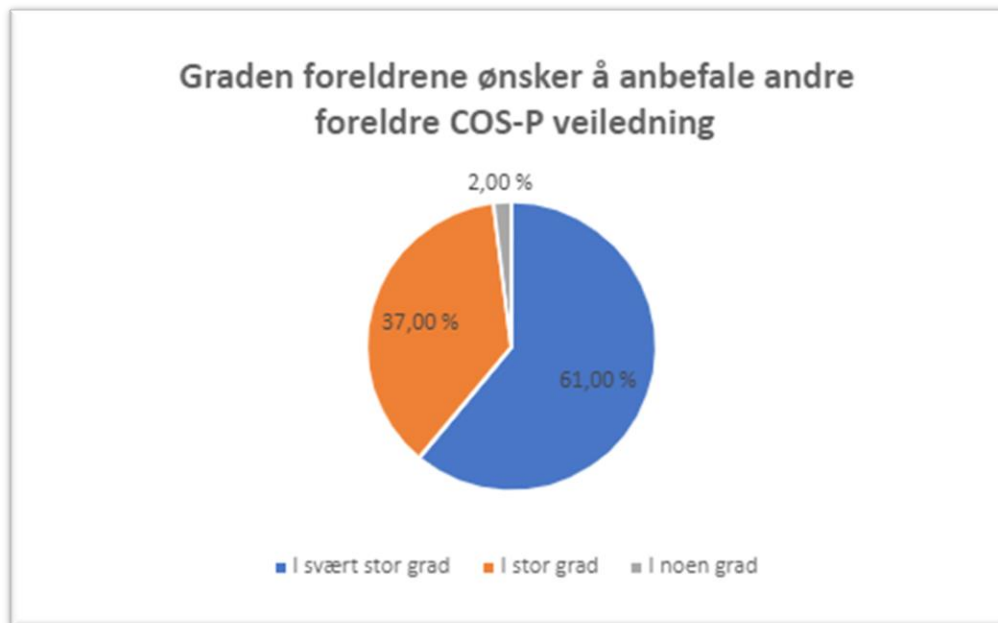
Figur 5.2 Fordeling av spørsmålet “Alt i alt, hvor fornøyd eller misfornøyd er du med COS-P veiledningen?” (N=43)

Vi ser at nærmest alle foreldrene var fornøyde med COS-P veiledningen de gjennomførte. Det er ingen som svarer at de var misfornøyd. Det var 39 foreldre som var fornøyde, og 4 foreldre som var både fornøyde og misfornøyd med COS-P veiledningen de hadde gjennomført. Figuren 5.2 viser at den største andelen av foreldrene var svært fornøyd, 68 %, og deretter er 23 % av foreldrene var ganske fornøyd, og 9 % av foreldrene har svart at de var både/og.

Videre i spørreundersøkelsen stiller jeg foreldrene et åpent spørsmål der de kan begrunne svaret de har gitt i forhold til fornøydhet og missfornøydhet med COS-P veiledningen. En av foreldrene forteller: *Kurset for meg var veldig lærerikt. Man ser at man ikke står alene, man ser at man er god nok som den man er som mamma eller pappa. Man blir mer bevisst i hverdagen og ser og møter barna på en helt annen måte. Merket fort at jeg tok i bruk i hverdagen fra dag en.* Dette kan ses på som et positivt eksempel der foreldereren er fornøyd med kurset og sitter igjen med gode erfaringer og et godt utbytte som kan benyttes i egen familie. Videre er det en annen forelder som forteller: *Jeg er egentlig veldig fornøyd med*

kurset, men følte kanskje det kunne vært komprimert litt. Da er det kanskje lettere for flere å bli med også. Her er det også en forelder som er fornøyd, men viser at kurset kanskje er litt stort eller langt. Et siste eksempel av en forelder som forteller: *De hadde veldig dårlig tid på kurset. Kurslederne tittet på klokka hele tiden. Var lite rom for å diskutere problemene som en har i familien. Som er relevant for dette temaet. Kurset var fra 17.00-18.30. Etter hva vi andre på kurset syntes vi at kurset skulle vart i 2 timer minst. For liten tid til å diskutere temaer og problemene.* Her kommer det frem at hver samling burde vært lenger og veilederne burde tatt seg mer tid til å diskutere de ulike problemstillingene i de ulike familiene.

I undersøkelsen valgte jeg å spørre foreldrene om COS-P veiledningen var et kurs de kunne tenke seg å anbefale andre foreldre å delta på. Jeg ba foreldrene krysse av på i hvilken grad de ønsket å anbefale kurset videre til andre foreldre.



Figur 5.3 Fordeling av spørsmålet “I hvilken grad ville du anbefalt COS-P programmet til andre foreldre?” (N= 43).

Det var ingen av foreldrene som svarte at de ikke ville anbefalt COS-P veiledning videre til andre foreldre. Kakediagrammet viser at 61 % av foreldrene svarte at de ville i en svært stor grad anbefale kurset, 37 % av foreldrene ville i en stor grad anbefale kurset videre, mens 2 % ønsket å anbefale kurset i noen grad til andre foreldre. Noe som kan tyde på at foreldrene opplever kurset som nyttig for seg og sin familie.

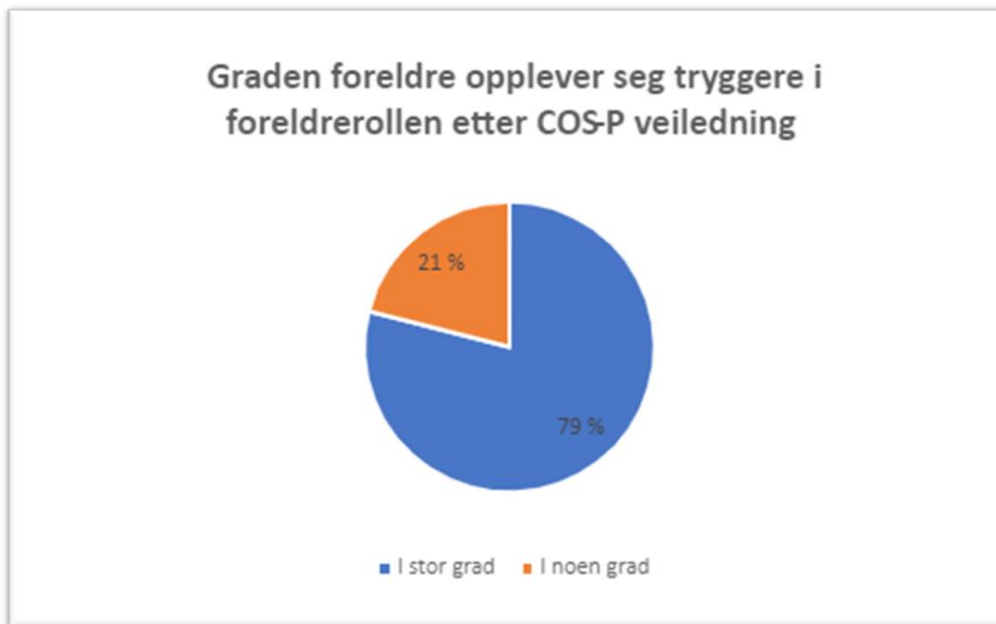
I en oppsummering kan vi se at foreldrene prioriterte å delta på nærmest alle 8 samlingene. De fleste foreldrene svarte at materialet og veilederen var viktig for forståelsen av veiledningsprogrammet. Nærmest alle foreldrene mente at trygghets sirkelen var lett å forstå. Det var også slik at alle foreldrene svarte at de lærte noe som var nyttig for sin egen familie. De aller fleste foreldrene var veldig fornøyd med COS-P veiledningen, men det var noen få som var både fornøyd og misfornøyd med veiledningen. Alle foreldrene svarte at de ville anbefalt COS-P programmet videre til andre foreldre.

5.3 Foreldrenes utbytte av å ha deltatt på COS-P foreldreveiledning

For å se om foreldrene hadde noe utbytte av å delta på COS-P veiledning, så stilte jeg spørsmål om foreldrene hadde blitt bedre kjent med egne styrker og svakheter. Jeg spurte også om foreldrene opplevde seg tryggere i foreldrerollen etter de har deltatt på COS-P veiledning. Foreldrene fikk også et åpent spørsmål der de kunne beskrive hvorfor de følte seg tryggere i foreldrerollen. Videre fikk foreldrene et spørsmål om de praktiserte det de hadde lært, i samspillet med barnet sitt. Foreldrene fikk også noen spørsmål om viktige begreper de lærte gjennom COS-P veiledningen, for å avgrense oppgaven valgte jeg å kun ta med begrepet haimusikk i resultatkapittelet.

Det var 88 % av foreldrene som svarte at de i stor grad opplevde å ha blitt bedre kjent med sine styrker og svakheter i omsorgsrollen etter at de har gjennomført COS-P veiledning. Resten av foreldrene, 12 %, svarte at de i noen grad opplevde å ha blitt bedre kjent med sine egne styrker og svakheter. Dermed kan det tyde på at COS-P veiledningen har bidratt til en bevisstgjøring hos alle foreldrene, slik at de har blitt bedre kjent med egne styrker og svakheter, men i ulik grad. Det kan tenkes at foreldrene var klar over en del av sine styrker og svakheter før de deltok på COS-P veiledning. Men det kan også tenkes at de har blitt mer bevisst på seg selv og hvordan en selv reagere i ulike sammenhenger, og dermed lært enda mer om egne styrker og svakheter. Det er også naturlig at hver enkelt forelder lærer for skjellig om seg selv, noen lærer litt om seg selv, og noen kan lære mye om seg selv.

Videre i spørreundersøkelsen spurte jeg foreldrene om COS-P veiledningen hadde bidratt til at foreldrene opplevde seg tryggere i foreldrerollen.



Figur 5.4 Fordeling av spørsmålet “Vil du si at COS-P veiledning har gjort deg tryggere i foreldrerollen enn det du var tidligere?” (N=43).

Ut fra kakediagrammet kan vi se at alle foreldrene som har svart på undersøkelsen opplever seg selv som tryggere i foreldrerollen etter at de har fullført COS-P kurset. Det er 79 % av foreldrene som svarte at de opplever seg tryggere i en stor grad, noe som kan tyde på at de fleste av foreldrene sitter igjen med mye nyttig kunnskap etter veiledningen. Det er også 21 % av foreldrene som svarte at de opplevde seg tryggere i en liten grad. Kanskje de foreldrene som svarte at de i noen grad opplevde seg tryggere i foreldrerollen allerede var veldig trygge i foreldrerollen, eller kanskje de opplevde veiledningen som lite nyttig for sin familie.

Videre i spørreundersøkelsen ba jeg foreldrene komme med en kort beskrivelse av hvorfor de følte seg tryggere i foreldrerollen etter veiledning. Foreldrenes begrunnelser valgte jeg å dele inn i temaer, for deretter å antyde hvor mange som hadde nevnt samme tema.

Tabell 5.7 Derfor følte foreldrene seg tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning

"Derfor følte foreldrene seg tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning"
Begrunnelser som er nevnt: <ul style="list-style-type: none">• Det ble lettere å forstå og møte barnets behov (14 har nevnt dette)• Ble bedre kjent med meg selv, og mine reaksjoner (6 har nevnt dette)• Fått bekreftelse på at det jeg gjør er riktig (4 har nevnt dette)• Fått mer kunnskap og konkrete verktøy til å håndtere ulike situasjoner (3 har nevnt dette)

Det var ikke alle foreldrene som svarte på dette spørsmålet, men det kan se ut til at noen av foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen fordi de gjennom COS-P veiledning har fått mer forståelse rundt barnets behov og følelser, og de har lært hvordan de som foreldre kan møte de ulike følelsene og behovene til barnet sitt på en hensiktsmessig måte. Det kan også se ut til at noen foreldre føler seg tryggere i foreldrerollen fordi de har blitt bedre kjent med seg selv og egne reaksjoner, etter de har gjennomført COS-P veiledning. Andre foreldre opplever seg tryggere i foreldrerollen fordi de gjennom veiledningen har fått bekreftelse på at det de gjør som foreldre var riktig. Kan se ut til at disse foreldrene har blitt trygget på at de er gode nok foreldre. Det er også noen som opplever seg tryggere i foreldrerollen ved å ha fått mer kunnskap og ved at de gjennom veiledningen har lært konkrete verktøy til å håndtere ulike situasjoner, som dem kanskje ikke håndterte på samme måte før de deltok på COS-P veiledning. Alt i alt ser det ut til at COS-P veiledningen har bidratt til at foreldrene føler seg tryggere i foreldrerollen, men av ulike grunner.

I spørreundersøkelsen ble foreldrene spurt om i hvilken grad de praktiserer det de har lært gjennom kurset, inn i samspillet med barnet. Her er det 84 % svarer at de bruker det de har lært i stor grad og 16 % som svarer at de bruker det de har lært i noen grad. Det er ingen som ikke benytter lært kunnskap i samspill med barnet. Det kan dermed tyde på at de kunnskapene foreldrene har tilegnet seg gjennom kurset blir benyttet i samspillet med barnet sitt, og at foreldrene dermed sitter igjen med et godt utbytte etter de har gjennomført COS-P programmet.

Det er hele 91% av foreldrene som svarte at begrepet haimusikk hadde i en stor eller en svært stor grad hjulpet foreldrene til å forstå egne reaksjoner. Det var 9 % av foreldrene som svarte at begrepet hadde i noen grad gitt bedre forståelse. Ved å lære om begrepet haimusikk kan det

tyde på at foreldrene har fått en bedre forståelse av egne reaksjoner i samspill med barnet. Som igjen kan hjelpe foreldrene å møte barnets følelser og behov på en mer hensiktsmessig måte i ulike situasjoner.

Oppsummert kan vi se at foreldrene har blitt bedre kjent med egne styrker og svakheter, og foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen. De opplever seg tryggere fordi de har blitt kjent med barnets behov og følelser, samt lært hvordan de kan møte barnet på en mer hensiktsmessig måte. Foreldrene har også blitt bedre kjent med egne reaksjoner, her har begrepet haimusikk vært til stor hjelp i forståelsen av egne reaksjoner. Foreldrene opplever seg også tryggere siden de gjennom veiledningen har fått bekreftelser på at det de allerede gjorde som foreldre var riktig. Foreldrene opplever seg også tryggere på grunn av at de har fått ny kunnskap og konkrete verktøy til å håndtere ulike situasjoner. Alle foreldrene bruker det de har lært inn i samspillet med barnet.

5.4 Relasjonen mellom foreldrene og barnet før og etter COS-P foreldreveiledning

For å kunne se om COS-P kan ha bidratt til endringer i relasjonen mellom barnet og sine omsorgsgivere, har jeg i spørreskjemaet forsøkt å få tak i hvordan mor eller far opplever seg selv i relasjonen til sitt barn, både før og etter COS-P foreldreveiledning. Jeg har også spurt foreldrene om barnets atferd før og etter veiledning, dette for å kanskje se om foreldrenes endringer kan bidra til endringer hos barnet. I undersøkelsen ba jeg også foreldrene om å svare på hvordan de opplevde at samspillet i familien hadde endret seg etter COS-P veiledning.

I spørreundersøkelsen fikk foreldrene spørsmål om barnet og forelderen hadde et varmt og kjærlig forhold, og om barnet kom til forelderen for å få trøst hvis barnet ble opprørt. De fikk også et spørsmål om barnet delte sine følelser og opplevelser åpent med forelderen. I spørreundersøkelsen skulle foreldrene tenke nøye over de ulike spørsmålene de fikk, slik at de kunne svare på hvordan de opplevde de ulike samspillsituasjonene både før og etter COS-P veiledning. Dette for å kunne se om foreldrene opplevde en endring i relasjonen mellom seg selv og barnet sitt etter de hadde deltatt på COS-P veiledning.

Tabell 5.8 Foreldrenes opplevelse av ulike samspillssituasjoner mellom barnet og forelderen før og etter COS-P

Forholdet mellom barnet og forelderen var varmt og kjærlig		Når barnet ble opprørt oppsøkte barnet trøst hos forelderen		Barnet delte følelser og opplevelser åpent med forelderen	
FØR COS-P	ETTER COS-P	FØR COS-P	ETTER COS-P	FØR COS-P	ETTER COS-P
Stemmer:	Stemmer:	Stemmer:	Stemmer:	Stemmer:	Stemmer:
88 %	100 %	84 %	100 %	67 %	98%
Stemmer av og til:	Stemmer av og til:	Stemmer av og til:	Stemmer av og til:	Stemmer av og til:	Stemmer av og til:
12 %	-----	16 %	-----	33 %	2 %

I tabell 5.8 kan vi se at de fleste foreldrene, 88 %, hadde et varmt og kjærlig forhold til barnet før de deltok på COS-P veiledning. Samtidig kan vi se at det er noen foreldre som ikke alltid oppfatter forholdet til barnet som varmt og kjærlig. Det er 12 % av foreldrene som har opplevelsen av at de av og til har et varmt og kjærligforhold med barnet. Videre kan vi se at det har skjedd en endring i forholdet mellom foreldrene og barna etter at de har deltatt på COS-P veiledning. Det er ingen foreldre som opplever at de sjelden eller av og til har et varmt og kjærlig forhold, derimot har alle foreldrene en opplevelse av at forholdet mellom barnet og forelderen er varmt og kjærlig.

Før COS-P veiledningen kan vi i tabell 5.8 se at 84 % av foreldrene svarer at barnet kommer til forelderen for å søke trøst når barnet er opprørt. Resten av foreldrene, 16 %, svarer at det stemmer av og til at barnet kommer til forelderen for å søke trøst. Det er i utgangspunktet mange foreldre som opplever at barnet kommer til forelderen for å få trøst, men det er en liten del av foreldrene som svarer at det av og til stemmer. Det som er interessant er at etter COS-P veiledningen svarer alle foreldrene at barnet kommer til dem for å søke trøst når det er opprørt. Dermed kan en se at COS-P veiledning kan være med på å bedre relasjonen mellom barnet og forelderen.

Før COS-P veiledning opplevde flesteparten av foreldrene at barnet fortalte eller viste forelderen sine følelser og opplevelser. De aller fleste foreldrene, 67 %, svarte at det stemmer at barnet deler følelser og opplevelser med forelderen, det er også en del av foreldrene, 33%,

som svarer at det stemmer av og til. Etter COS-P veiledning kan vi se et annet resultat, hele 98 % av foreldrene svarer at det stemmer at barnet nå kommer til forelderen for å dele sine følelser og opplevelser, og det er bare 2 % av foreldrene som svarer at det av og til stemmer. Dermed kan vi konkludere med at det er flere av foreldrene som opplever at barnet deler følelser og opplevelser åpent med forelderen etter COS-P veiledningen, som igjen kan tyde på at COS-P veiledning kan være med på å styrke relasjonen til barnet og foreldene i mange familier.

Videre i spørreskjemaet fikk foreldrene spørsmål om forelderen ofte kritiserte barnet, og om forelderen ofte kranglet med barnet. Foreldrene skulle tenke nøye over hvordan de opplevde de ulike samspillsituasjonene både før og etter COS-P veiledning.

Tabell 5.9 Foreldrenes opplevelse av ulike samspillsituasjoner mellom barnet og forelderen før og etter COS-P

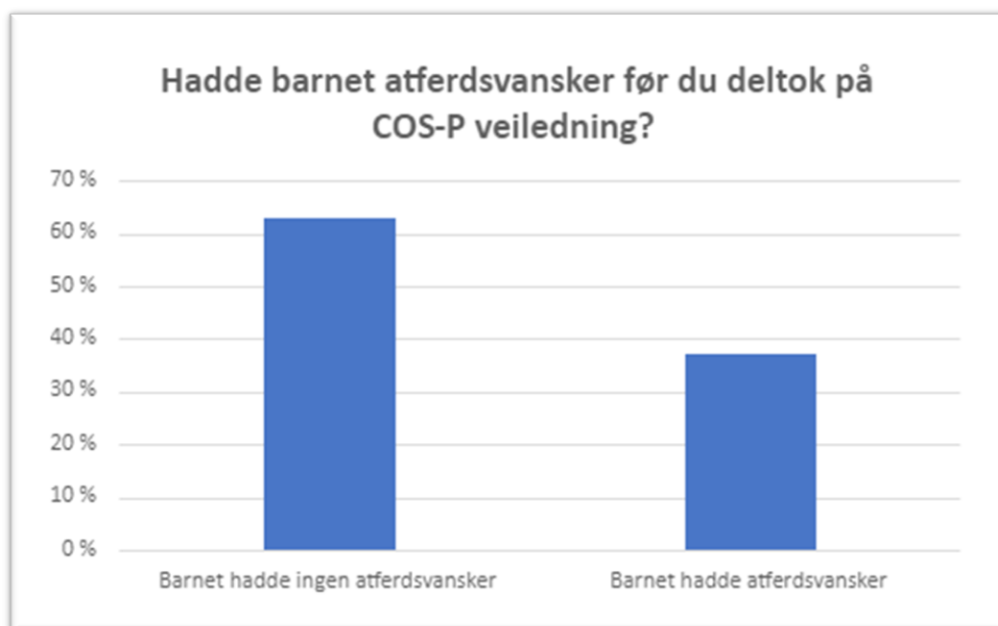
Forelderen kritiserte ofte barnet		Barnet og forelderen kranglet ofte	
FØR COS-P	ETTER COS-P	FØR COS-P	ETTER COS-P
Feil: 70 %	Feil: 95 %	Feil: 63 %	Feil: 95 %
Riktig: 30 %	Riktig: 5 %	Riktig: 37 %	Riktig: 5 %

I tabell 5.9 kan vi se at før foreldrene hadde deltatt på COS-P veiledning, så var det hele 30 % av foreldrene som ofte kritiserte barnet sitt. Videre kan vi se at når foreldrene hadde fått deltatt på COS-P veiledning så var det flere av foreldrene som sluttet å kritisere barna sine så ofte, eller kanskje de sluttet å kritisere barna sine. Etter COS-P veiledning svarte 95 % av foreldrene at det var feil at de ofte kritiserte barnet sitt, og det var 5 % som fortsatt svarer at de kritiserer barnet sitt ofte. Det er fortsatt noen som kritiserer barnet sitt ofte, men en flere av de foreldrene som ofte kritiserte barnet sitt har sluttet med det etter de har deltatt på COS-P veiledning. Dermed kan vi se at COS-P veiledning kan være med på å bedre relasjonen mellom barnet og forelderen, men ikke nødvendigvis i alle situasjoner.

I tabell 5.9 kan vi se at det var flest foreldre som ikke kranglet så ofte med barna sine før de startet COS-P veiledning, 63 %. Vi kan også se at det var 37 % av foreldrene som kranglet

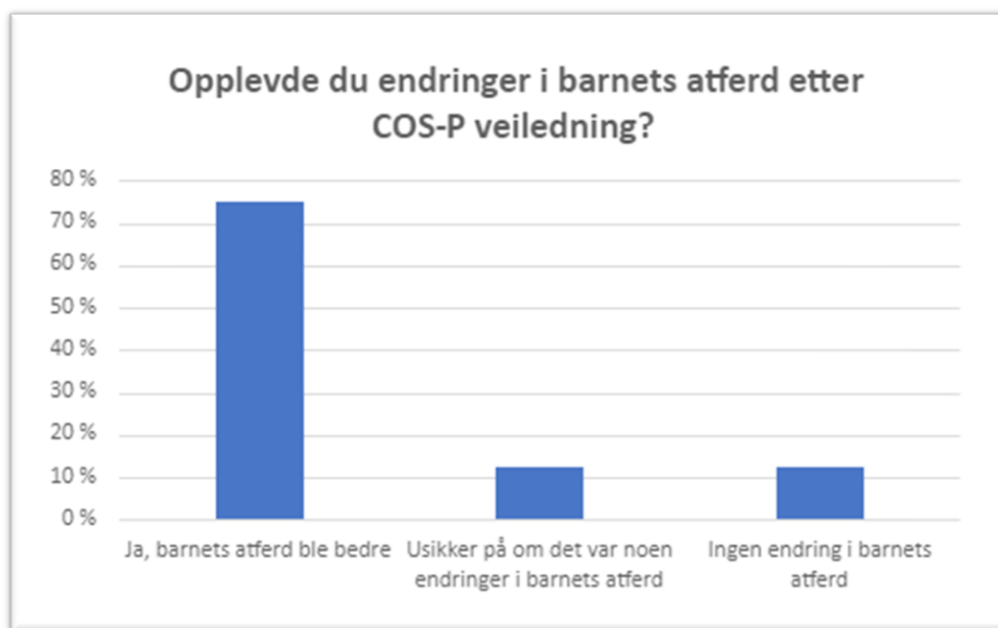
ofte med barna sine. Etter at foreldrene var ferdig med COS-P veiledningsprogrammet kan vi se at det var færre foreldre som svarte at de kranglet ofte med barna sine. Det har gått fra 37 % til 5 % av foreldrene som fortsatt kan krangle ofte med barna. Noe som tyder på at COS-P veiledning har hjulpet mange av de foreldrene som ofte kranglet med barna sine, til å finne en mer hensiktsmessig måte å møte barnet sitt på. Som igjen viser at COS-P veiledning kan være med på å bedre relasjonen mellom barnet og foreldrene, i de fleste av familiene som deltok i denne studien.

I spørreskjemaet stilte jeg spørsmål om barnet hadde atferdsproblemer før foresatte hadde gjennomført COS-P, og om foresatte opplevde endring i barnets atferd etter at de hadde deltatt på COS-P kurset. Hensikten min var å se om COS-P kan hjelpe barn med atferdsvansker gjennom å gi foreldrene bedre foreldreferdigheter. Dette ble i denne undersøkelsen målt ved å se på hvordan foreldrene selv opplevde barnets atferd før veiledning og etter at de hadde gjennomført veiledningen.



Figur 5.5 Fordeling på spørsmålet ”Hadde barnet atferdsvansker før du deltok på COS-P veiledning?” (N=43).

Ut ifra stolpediagrammet kan vi se at godt over halvparten av foreldrene som har svart på undersøkelsen har deltatt på kurset selv om de ikke opplever at barnet har noen atferdsvansker, men vi kan også se en ganske stor andel av foreldrene som har deltatt har barn med atferdsvansker. Videre kan vi se på foreldrenes opplevelse av barnets atferdsvansker etter de har gjennomført COS-P kurset.



Figur 5.6 Fordeling på spørsmålet ”Opplevde du endring i barnets atferd etter COS-P veiledning?” (N= 16)

I diagrammet kan vi se at 75 % av de foreldrene som opplevde at barnet hadde atferdsvansker før foreldreveiledningen, har i etterkant en opplevelse av bedring i barnets atferd. Ut ifra diagrammet kan det tyde på at utvikling av foreldrekunnskaper har hjulpet barnet til å få mindre atferdsvansker. Dermed kan foreldrenes utbytte av kurset ha ført til betydelige endringer i foreldrerollen, noe som kan ha resultert i endring i barnets atferd.

I spørreundersøkelsen fikk foreldrene et åpent spørsmål der de kort kunne beskrive hvordan de opplever at samspillet har endret seg i familien etter COS-P veiledning. Foreldrene kom med ulike utsagn, som jeg i etterkant har delt inn i temaer og deretter sett på hvor mange foreldre som nevnt de ulike temaene.

Tabell 5.10 Foreldrenes opplevelse av samspillet i familien etter COS-P veiledning

"Foreldrenes opplevelse av samspillet i familien etter COS-P veiledning"
Begrunnelser som er nevnt: <ul style="list-style-type: none">• Bedre samspill (15 har nevnt dette)• Vi som foreldre forstår barnets behov bedre (7 har nevnt dette)• Litt bedre samspill (3 har nevnt dette)• I grunn det samme samspillet som før veiledning (3 har nevnt dette)• Ingen endring i samspillet (1 har nevnt dette)

Tabellen viser at et flertall av foreldrene opplever en endring i samspillet etter de har gjennomført COS-P veiledning. Det er 25 foreldre som forteller om en endring i samspillet i familien, og det er 4 foreldre som forteller at de ikke har noen opplevelse av endring. Dermed kan det tyde på at COS-P veiledning kan være med på å endre samspillet i familien til mange familier, men ikke alle.

Oppsummert viser undersøkelsen at det har skjedd endringer i relasjonen etter COS-P veiledning. Vi ser en økning fra 88 % foreldre til 100 % foreldre som opplever at de har et varmt og kjærlig forhold til barnet. Det vises også en økning fra 84 % til 100 % foreldre som forteller at barnet oppsøker foreldrene for trøst når det er opprørt. Videre er det en økning fra 67 % foreldre til 98 % foreldre som forteller at barnet deler sine følelser og opplevelser med forelderen etter de har gjennomført COS-P veiledning. Det har også skjedd en reduksjon fra 30 % foreldre til 5 % foreldre som ofte kritiserer barnet sitt. Det har også skjedd en reduksjon fra 37 % til 5 % foreldre som ofte krangler med barnet sitt. Undersøkelsen viser også at 75 % av de foreldrene som opplevde at barnet hadde atferdsvansker før foreldreveiledningen, har i etterkant av COS-P veiledning en opplevelse av bedring i barnets atferd. Undersøkelsen viser også at 25 av 29 foreldre som svarte på spørsmålet, opplever en endring i samspillet etter at de har gjennomført COS-P veiledning.

5.5. Graden av trygghet foreldrene opplever i foreldrerollen etter COS-P foreldreveiledningsprogram opp mot foreldrenes utdanning

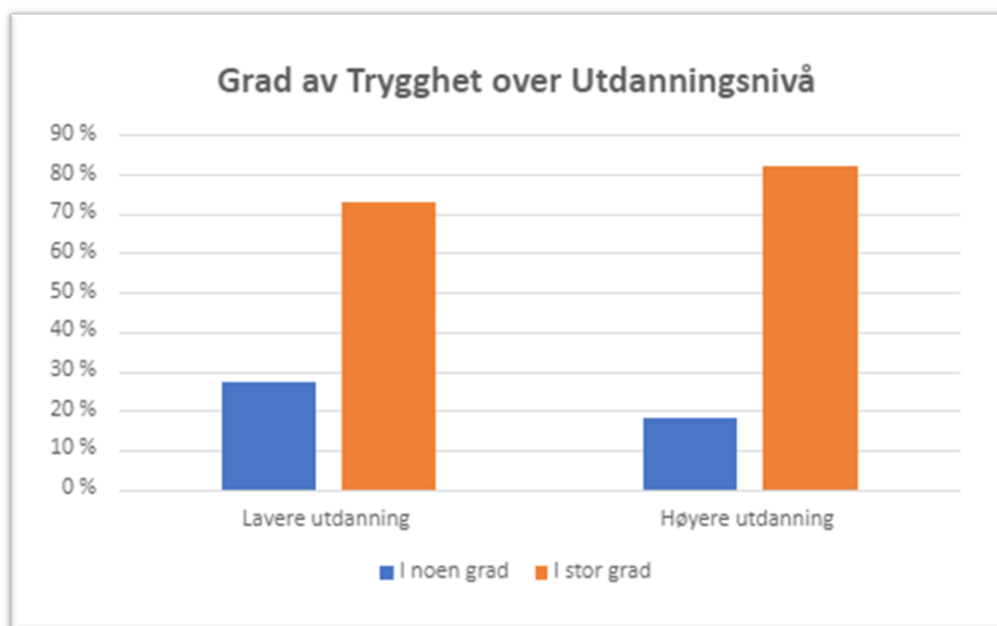
Her vil jeg undersøke om det er forskjell på høgskoleutdanning og videregående utdanning opp mot at foreldrene føler seg tryggere i foreldrerollen etter de har gjennomført COS-P veiledning. I spørreundersøkelsen svarer alle foreldrene at de opplever seg tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning enn de gjorde før de hadde deltatt på COS-P.

Foreldrene opplever at de ble tryggere i ulik grad, 9 foreldre svarer at de opplever at de er tryggere i noen grad og 34 foreldre opplever at de har i en stor grad blitt tryggere etter COS-P veiledning. Utfallsmålet her blir foreldrene som forteller at de opplever seg tryggere etter COS-P veiledning. Videre har jeg delt variabelen utdanningsnivå inn i lav utdanning som vil si fullført videregående skole, og høy utdanning som vil si fullført høgskoleutdanning.

Det kan være interessant å se om utdanning kan spille inn på utbyttet av COS-P, altså om utdanningsnivået til foreldrene kan ha noe betydning på graden foreldrene føler seg tryggere etter gjennomført COS-P veiledning.

Tabell 5.11 Grad av trygghet i foreldrerollen etter COS-P veiledning over foreldrenes utdanningsnivå

Grad av trygghet	Utdanning		Prosentdifferanse mellom lavere/høyere utdanningsnivå	
	Lavere utdanningsnivå	Høyere utdanningsnivå		
I noen grad	(4) 27 %	(5) 18 %		9 %
I stor grad	(11) 73 %	(23) 82 %		- 9 %
TOTALT	100 %	100 %		



Figur 5.7 Grad av trygghet i foreldrerollen etter COS-P veiledning over foreldrenes utdanningsnivå (N=43)

Tabellen 5.11 og figuren 5.7 viser at det var 9 % flere foreldre med høyere utdanning som svarte at de i stor grad opplevde å ha blitt tryggere i foreldrerollen enn de med lavere utdanning. Hvis en ser på begge gruppene hver for seg, så ser vi at begge gruppene hadde en høy andel foreldre som svarte at de i stor grad var tryggere i foreldrerollen enn de var før foreldrene gjennomførte COS-P veiledning. Men gruppen som hadde gjennomført videregående skole hadde 9 % flere foreldre som svarer at de i noen grad var blitt tryggere enn de foreldrene som har gått på høgskole eller universitetet. Dermed 9 % færre som svarte at de i stor grad opplevde seg tryggere i foreldrerollen, enn foreldrene med høgskoleutdanning etter COS-P veiledning.

Hvis foreldrene var ganske trygge i foreldrerollen før de deltok på veiledning er det rimelig at de svarte at de opplevde seg i noen grad tryggere etter veiledning. Dette handler om foreldrenes opplevelse av foreldrerollen før og etter COS-P veiledning, og hva foreldrene svarte i spørreundersøkelsen kan ha sammenheng med hva dem i utgangspunktet opplevde. Det kan også tenkes at ikke alle foreldrene opplevde at de lærte så mye mer enn det de allerede kunne, og dermed satt de igjen med mindre utbytte av COS-P veiledningen, enn de foreldrene som svarte i stor grad. I denne studien kan det tyde på at foreldre med høyt utdanningsnivå har hatt størst utbytte av å gjennomføre COS-P foreldreveiledning.

6. Drøfting

I dette kapitlet vil jeg drøfte rundt denne studiens problemstilling “Hvilket utbytte har foreldrene av å delta på foreldreveiledningsprogrammet Circle Of Security Parenting (COS-P)?” Jeg kommer også til å drøfte rundt forskningsspørsmålene: Hvilke erfaringer har foreldrene fått gjennom å delta på foreldreveiledningsprogrammet COS-P? Vil foreldrenes endringer være betydelige, slik at foreldrene kan se endring i relasjonen mellom barnet og foreldrene?

6.1 Hvilke erfaringer har foreldrene fått gjennom å delta på COS-P veiledning

I denne studien ble blant annet veilederne, DVD snuttene og trygghetssirkelen beskrevet som viktig for de fleste av foreldrenes læring og forståelse av selve foreldreveiledningsprogrammet COS-P. Videre kommer det frem at alle foreldrene opplever veiledningen som nyttig for sin egen familie og at de fleste foreldrene er fornøyd med COS-P veiledningen.

Alle foreldrene opplevde at veileders rolle var viktig for deres forståelse og utbytte av veiledningsprogrammet COS-P. Hvorfor har veilederen så stor betydning for foreldrene? Jeg tenker at veilederen har en viktig rolle i hvordan selve materialet blir fremstilt og hvordan de klarer å formidle budskapet i de ulike sammenhengene. Samt veilederens egen forståelse av teorien og egne erfaringer både privat og profesjonelt kan spille en viktig rolle for foreldrenes utbytte. Ut fra undersøkelsen kan det se ut til at veilederens relasjonskompetanse og handlingskompetanse er viktig for foreldrenes utbytte av foreldreveiledningsprogrammet COS-P.

Ifølge Røkenes og Hanssen (2012) dreier relasjonskompetanse seg om, i denne sammenheng, å møte foreldrene på en hensiktsmessig måte, der det er viktig at veilederne forstår foreldrene samt deres familiesituasjon. Det er også avgjørende at veilederen kommuniserer på en god måte som gir mening, passer på at foreldrene ikke føler seg krenket. Veilederen må også passe på å ivareta overordnede hensikten med veiledningen. Veilederen bør klare å sette seg inn i de ulike familiesituasjonene, samt ha forståelse og vise sensitivitet. En veileder skal klare å

opprette en god kontakt med foreldrene, og skape en relasjon. En veileder skal kunne kjenne seg selv, slik at en kan klare å sette seg inn i andres situasjoner og klare å forstå hva som skjer i et samspill med foreldrene. Videre beskriver Røkenes og Hanssen (2012) viktigheten av handlingskompetanse. Altså det er viktig at veilederen setter seg godt inn i foreldreveiledningsprogrammet COS-P før de setter i gang veiledningen.

For å kunne lede COS-P veiledning må veilederne kurses, det blir gjort ved å delta på et kurs i fire dager. Kurset blir holdt av Brandtzæg og Torsteinson, begge er sertifiserte instruktører på vegne av Marycliff Institute. Etter kurset er det ikke krav om sertifisering eller oppfølging, veilederne er klare til å gjennomføre COS-P veiledning på egenhånd (Bråten & Sønsterudbråten, 2016). Det kan oppfattes som en svakhet at det ikke er krav om noe form for sertifisering eller oppfølging av veilederne etter det fire dagers kurset. Dermed må foreldrene kanskje bare stole på at veilederne har oppfattet kurset rett, og at de vet hva de begir seg utpå uten at noen kan kvalitetssikre gjennomføringen av foreldreveiledningsprogrammet COS-P for foreldre. Sett fra en annen side så er programmet lagt opp til at veilederne ikke trenger å kunne hele programmet, siden DVD-en som blir brukt i veiledningen er veldig konkret og den inneholder en kommentatorstemme. Denne kommentatorstemmen guider veilederen gjennom materialet (Bråten & Sønsterudbråten, 2016).

I COS-P foreldreveiledningsprogrammet lærer foreldrene som deltar om tilknytning og trygghetssirkelen ved å se andre foreldre i ulike videosnutter som veilederen viser.

Dette forutsetter at foreldrene klarer å overføre andre foreldres utfordringer til å gjelde sine egne utfordringer, for deretter å kunne forstå seg selv og barnet bedre ut ifra ulike situasjoner som blir vist i videosnuttene. Brandtzæg et al., (2019) forteller at det er lettere for foreldrene å overføre egne utfordringer ved at veilederen ber foreldrene om å fortelle om egne erfaringer med ulike samspill-situasjoner med sitt barn. Når veileder jobber slik at foreldrenes egne erfaringer blir relevante for å forstå innholdet i DVD en kan det være en grunn til at foreldrene sier DVD snuttene var viktig for å forstå innholdet i programmet.

Det samme gjelder også når veilederen får foreldrene til å fortelle såkalte sirkelhistorier, så kan veilederen bidra til å gjøre veiledningen mer passende til hver enkelt familie (Brandtzæg et al., 2019). Dette kan være en av grunnene til at foreldrene i undersøkelsen opplever at COS-P veiledningen var til nytte for egen familie. Nettopp fordi veilederen tok seg tid til å lytte til hver enkeltes familie sine utfordringer eller sirkelhistorier som de ønsket å dele med

veilederen og resten av foreldregruppa. Aubert og Bakke (2014) forteller at hvis foreldrene i denne sammenheng, skal få den hjelpen de trenger, så er det avgjørende at den profesjonelle, som i denne konteksten er veilederen, har evne til å ta foreldrenes perspektiv. Det kan være avgjørende for å kunne gi foreldrene den hjelpen de trenger, og dermed føler at veiledningen er til nytte for egen familie.

De aller fleste foreldrene i undersøkelsen forteller at de er fornøyde med COS-P veiledningen, samtidig er det noen besvarer at de er både fornøyd og misfornøyd. I resultatet kommer det frem ulike grunner til at foreldrene er fornøyde, for det første nevner noen av foreldrene at det å kunne dele egne situasjoner med andre foreldre var lærerikt, det var også fint å få kjennskap til andre foreldres opplevelser. Noen av foreldrene forteller at de var fornøyde siden veiledningen ga rom for å snakke om det å være forelder, dele bekymringer og gleder. Det kommer også frem at det var fint å få opplevelsen av å ikke være alene om å ha utfordringer, samt det å få tips og bekreftelser fra veilederen. Noen svarer de var fornøyde med at COS-P er veldig visuelt og lett å kjenne igjen situasjoner slik at foreldrene får en mer trygghet i forståelsen av barnet. Noen foreldre skriver at de er fornøyde med at veiledningen har fokus på det å bli kjent med seg selv som forelder, bevisstgjøring av foreldrerollen, og betydningen av egen barndom.

Den misnøyen som kommer frem i undersøkelsen er at kurset kunne vært komprimert, noen mente at kurset var omfattende og tidskrevende. Ved å komprimere kurset mente noen at det ville vært lettere å gjennomføre COS-P foreldreveiledningsprogram. På en annen side var det noen foreldre som opplevde at hver kursøkt ble for kort, at det burde vært litt lenger tid, slik at det ble mer rom for å diskutere forhold i egen familie. Det var også noen foreldre som mente at veilederne var lite selvstendige og litt for avhengig av kursmaterialet. Noen foreldre opplevde at veiledningen kanskje var mer rettet mot foreldre som selv hadde hatt en vanskelig barndom.

Oppsummert kan det se ut til at foreldrenes fornøydhet bunner i at programmet har gode pedagogiske virkemidler. Hvor blant annet foreldrene får bruke egne erfaringer og de kan diskutere sammen med andre foreldre i samme situasjon. Samtidig så viser veilederne en viktig rolle i hvordan materialet blir fremvist og hvordan budskapet i programmet kommer frem. Veilederne er også med på å gjøre COS-P veiledningen mer personlig for de foreldrene som deltar, der mange av veilederne satte seg inn i foreldrenes perspektiv ved å la foreldrene

komme med egne situasjoner og utfordringer i sin familie. Foreldrene opplever at materiellet i programmet er godt forståelig og det er med på å tydeliggjøre hvordan foreldrene kan se og tolke barnets signaler, samt hvordan de kan møte barnets behov og følelser på en god måte.

6.2 Hva er det som gjør at foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen

Det kommer frem i resultatet at alle foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen etter at de har gjennomført foreldreveiledningsprogrammet COS-P. Det kommer særlig frem fire begrunnelser som beskriver hvorfor foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen. Det ene er at noen av foreldrene har blitt bedre kjent med seg selv. Det andre er noen av foreldre har lært hvordan de bedre kan forstå barnets behov og følelser. Det tredje er at noen av foreldre har fått bekreftelse på at det de allerede gjør i samspillet med barnet er riktig. Det fjerde er at noen foreldre opplever å ha fått mer kunnskap og konkrete verktøy de kan benytte til å håndtere ulike situasjoner i samspillet med barnet.

For det første forteller noen av foreldrene at de har blitt bedre kjent med seg selv, dette gjennom en bevisstgjøring av hvordan de selv som forelder reagerer i ulike situasjoner sammen med barnet sitt. Brandtzæg et al., (2019) forteller at COS er en metode som har et fokus på mikroaspekter i nære relasjoner. Veilederne viser foreldrene videoklipp av samspill, der veilederen stopper opp i mikroøyeblikk, dette for å vise foreldre ulike situasjoner sammen med barnet der en som forelder kan bli utfordret og dermed kanskje ikke klarer å møte barnet på en måte som er trygghets fremmede for barnet. Målet er å få foreldrene til å se og tolke hvilke behov som barnet signaliserer, dette er med på å øke foreldrenes mentaliseringsevne. Ifølge Skårderud et al., (2010) viser mentaliseringsevnen viser til den muligheten foreldrene har til å forstå seg selv og barnet sitt. Det er en forutsetning for sosialt samspill og relasjoner, at en har en følsomhet eller en forståelse av sine og andres følelser. Det kan tyde på at videoklippene som ble vist i veiledningen kan ha påvirket foreldrenes bevissthet omkring egne reaksjoner overfor barnet sitt. Når foreldrene blir mer bevisst på hvordan de selv reagerer i ulike situasjoner i samspillet med barnet, kan foreldrene klare å endre sine reaksjonsmønstre til en mer hensiktsmessig reaksjon i ulike situasjoner (Brandtzæg et al., 2019).

Foreldrene forteller også at haimusikk var et sentralt begrep når det gjaldt forståelse av seg selv og egne reaksjoner i samspill med barnet. Foreldrene har gjennom veiledning fått

kunnskap om begrepet haimusikk, og lært å kjenne igjen sin egen haimusikk. Ifølge Brandtzæg et al., (2019) så kan haimusikk anses som bindeleddet mellom mentalisering og tilknytning. Når foreldrene blir bevisst på sin egen haimusikk, så kan det være med på å øke deres mentaliseringsevne, dermed øke muligheten for å møte barnets behov hensiktsmessig. Ifølge Hoffman et al., (2017) kan foreldre som er bevisst på sin haimusikk bli mer konsekvente på det å imøtekomme barnets tilknytningsbehov, som igjen kan gi en trygg tilknytning. Noe som blant annet kan bidra til færre foreldre-barn-konflikter, en større trygghet i foreldrerollen og tettere kontakt med barnet.

For det andre så er det flere av foreldrene som forteller om en økt forståelse av barnets behov og følelser. Der foreldrene har blitt bedre på å se barnets behov og følelser i ulike kontekster, foreldrene har også lært hvordan de kan møte barnet sitt mer hensiktsmessig i de ulike følelsene og behovene barnet har. Her kan trygghetssirkelen være et sentralt begrep for å forklare hvorfor foreldre opplever økt forståelse av barnets behov og følelser. I COS-P veiledningen blir foreldrene introdusert til trygghetssirkelen. Ifølge Hoffmann et al., (2017) så kan trygghetssirkelen hjelpe foreldrene til å visualisere de ulike behovene barnet kan ha både øverst og nederst på sirkelen. Når foreldrene lærer hvordan trygghetssirkelen fungerer og kunnskapen rundt, så kan foreldrene bruke det som et veikart, som hjelper foreldrene til å både tolke og møte barnets ulike behov på en trygghetsfremmende måte. Trygghetssirkelen er laget for å fremme mentalisering og sirkelen er med på å vise balansen mellom barnets utforskningstrang og tilknytningsbehov (Brandtzæg et al., 2019). Det at foreldrene opplever økt forståelse for barnets behov og følelser etter at de har deltatt på COS-P veiledning er i tråd med studien til blant andre Sæther og Glavin (2021), Michelet (2018), Alstergren (2017), Helle et al., (2017), Kohlhoff et al., (2016), Bråten og Sønsterudbråten (2016), Neander og Mothander (2015).

For det tredje svarer foreldrene at de opplever seg tryggere i foreldrerollen fordi de gjennom veiledningene har fått en bekreftelse på det de gjør som foreldre er riktig. Foreldrene beskriver ikke hva som ligger i denne bekreftelsen, men kanskje foreldrene har sett at det de gjør er godt nok gjennom økt kunnskap omkring foreldrerollen og barnets behov. Eller kanskje foreldrene ser at de klarer å møte barnets behov og følelser på en god måte som vist i trygghetssirkelen. Eller kanskje disse foreldrene har fått en bekreftelse gjennom kommunikasjon med veilederne og andre foreldre. Det er mange av foreldre som har svart i undersøkelsen at de opplever veileder, de andre foreldres erfaringer og materialet som blir

brukt gjennom COS-P veiledning som viktig for deres læring og utbytte av COS-P veiledning. Det er også slik at foreldrene i undersøkelsen forteller at de har blitt bedre kjent med sine styrker og svakheter gjennom COS-P, kanskje foreldrene har blitt bedre kjent med seg selv og dermed fått en bekreftelse på at det de gjør som foreldre er riktig.

Mjelve (2005) beskriver det å være foreldre som en prosess. Det er ingen som i utgangspunktet vet hvordan det vil bli å få et barn, eller hvordan en vil reagere på det å ha et barn. Det kan være foreldre som er usikre eller er redde for å gjøre feil i foreldrerollen, noe som er vanlig og kanskje enda mer vanlig hos foreldre som selv har hatt en vanskelig barndom. Uansett hvilken bakgrunn en har som forelder så er ingen foreldre utlært, en lærer så lenge barnet vokser, og en har mulighet til å endre sin foreldrepraksis underveis. Jeg tenker at det å få en bekreftelse eller en forståelse av det en gjør i foreldrerollen er riktig for sitt barn, er viktig for å føle seg trygg som forelder. Foreldre som er trygg på egen foreldrepraksis opptrer sikrere og mer kompetent, som igjen er med på å gi barnet en god og trygg oppvekst (Barne-og likestillingsdepartementet, 2018).

For det fjerde opplever foreldrene at de har fått mer kunnskap og konkrete verktøy gjennom COS-P foreldreveiledning. Igjennom COS-P foreldreveiledning lærer foreldrene om tilknytningsteori og begreper som blir brukt i veiledningsprogrammet. Deriblant begreper som haimusikk, trygg base, trygg havn, hendene, om det å fylle den indre koppen til barnet med kjærlighet og ordene større, sterkere, klokere og god. Foreldrene lærer hvordan de skal se barnets behov og møte behovene på en god måte igjennom DVD snuttene, trygghetssirkelen, veilederne og i diskusjon med andre foreldre (Hoffmann et al., 2017).

I undersøkelsen kom det frem mange positive tilbakemeldinger om det å ha blitt tryggere i foreldrerollen etter å ha gjennomført COS-P veiledning. Foreldrene har blitt tryggere i foreldrerollen ved å ha blitt bedre kjent med seg selv som forelder, og foreldrene har fått økt forståelse av barnets behov og følelser, samt hvordan de skal møte barnets behov og følelser hensiktsmessig. Foreldrene har fått bekreftelse på at egen foreldrepraksis er god nok, og foreldrene har fått økt kunnskap og konkrete verktøy de kan benytte i samspillet med barnet. Hvis vi ser på en annen undersøkelse som er gjennomført i Norge, der det har blitt undersøkt foreldres erfaringer med COS-P gjennom helsestasjonen og skolehelsetjenesten. Så forteller foreldrene i den undersøkelsen at de opplever seg tryggere i foreldrerollen både en måned og seks måneder etter de har gjennomført veiledningen. Funnene i studien antydte at foreldrene

hadde tatt til seg kunnskap om barnets behov for tilknytning og utforskning, samt hvordan de kunne dekke barnets behov (Sæther & Glavin, 2021). Her kan vi også se at andre foreldre som har gjennomført COS-P veiledningen gjennom helsestasjonen har blitt tryggere i foreldrerollen.

6.3 Hvorfor opplever foreldre med høyere utdanningsnivå seg tryggere i foreldrerollen

I spørreundersøkelsen svarer alle foreldrene at de opplever seg tryggere i foreldrerollen enn det de gjorde før enn de hadde deltatt på COS-P veiledning. I tabellen 5.11 og figuren 5.7 kan vi se at det er 9 % flere foreldre med høyt utdanningsnivå, altså foreldre som har gjennomført høgskole eller universitets utdanning, som svarer at de føler seg i stor grad tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning, enn det de med lavt utdanningsnivå svarer, altså foreldre som har gjennomført videregående skole. I denne studien kan det tyde på at foreldrene med høyt utdanningsnivå har hatt størst utbytte av å delta på COS-P veiledningen.

Jeg tenker det er ulikt hvordan foreldrene tar til seg læring, og det kan være tilfeldig at det i denne studien var flest av de med høyere utdanning som svarte at de opplevde seg i stor grad tryggere i foreldrerollen etter COS-P veiledning. Det kan også tenkes at dette var foreldre som var veldig motivert for å lære, og dermed opplevde at de lærte mye gjennom kurset. Det kan også være at disse foreldrene klarte å benytte kunnskapen de lærte på en enda bedre måte eller hadde en bedre forståelse av kunnskapen de fikk igjennom kurset.

Ifølge Dencik et al., (2008) så øker sannsynligheten for at et barn vil få en stabil oppvekst hvis moren til barnet har minst en videregående utdanning eller en høgskoleutdanning. De hevder også at barn som har mødre med kun grunnskoleutdanning reduserer sannsynligheten for en stabil oppvekst. Her kan det tyde på at både videregående og høgskole utdanning er en styrkende faktor i foreldrerollen. Dette sier ikke noe om foreldrene opplever seg tryggere i foreldrerollen, men det viser til at barn som har foreldre med utdanning har større sannsynlighet for å få en stabil oppvekst. Ergo foreldrerollen kan se ut til å bli styrket ved å ha utdanning, samtidig kan det se ut til at foreldrerollen blir mer styrket jo høyere utdanning foreldrene har. Frønes (2018) skriver at barn som har aktive foreldre med høyere utdanning har større sannsynlighet for å mestre selvregulering og sosiale ferdigheter, og de gjør det

bedre på skolen. Han skriver også at moderne utviklingsulikhet ikke bare er basert på sosialposisjon, slik som status og penger, men det er også basert på utvikling og læring.

6.4 Vil foreldrenes endringer være betydelige for endring i relasjonen mellom barnet og foreldrene

Foreldrene i undersøkelsen svarte på de samme spørsmålene om forholdene i familien både før og etter de hadde deltatt på COS-P foreldreveiledning. Foreldrene som strevde med relasjonen før COS-P svarte at de opplevde endringer i relasjonen mellom seg selv og barnet, etter de hadde gjennomført foreldreveiledningsprogrammet. Det var også slik at mange av de foreldrene som hadde barn med atferdsvansker antydte til endring i atferden til barnet.

Den største andelen av foreldre i undersøkelsen svarte at de hadde et varmt og kjærlig forhold til barnet sitt, og at barnet kommer til foreldrene når de ble opprørte og trengte trøst hos forelderen, og at barnet delte følelser og opplevelser åpent med forelderen både før og etter COS-P veiledning. Så i utgangspunktet hadde den største andelen av foreldre som deltok i undersøkelsen en god relasjon til barnet sitt, her blir det ikke lett å se om det er noen endring i relasjonen, siden foreldrene svarte det samme på spørreundersøkelsen før og etter COS-P veiledning.

Når det gjelder de foreldrene som svarte at de før COS-P veiledning av og til hadde et varmt og kjærligforhold til barnet, og at barnet av og til oppsøkte trøst hos forelderen, og at barnet av og til delte følelser og opplevelser åpent med forelderen så viser disse foreldrene at de har fått en endring i relasjonen mellom barnet og foreldrene. Det kan vises ved at disse foreldrene svarer at det stemmer av og til på spørsmålene om relasjonen før COS-P veiledning, og etter COS-P veiledning svarer de samme foreldrene at det stemmer på spørsmålene om relasjonen.

Det var 30 % av foreldrene som deltok i undersøkelsen som ofte kritiserte barnet sitt, etter foreldrene hadde deltatt på COS-P veiledning så gikk denne prosent andelen ned til 5 %. Det var også 35 % av foreldrene som svarte at de ofte kranget med barnet sitt før de hadde deltatt på COS-P veiledning, etter veiledningen var det kun 7 % som svarte at de ofte kranget med barnet sitt.

Her kan vi se at det er en endring i relasjonen mellom barnet og foreldrene, som i utgangspunktet strevde noe i relasjonen. Dermed kan det i denne studien tyde på at COS-P bidrar til å bedre relasjonen mellom barnet og foreldrene. Hvordan kan COS-P veiledning bedre relasjonen mellom barnet og foreldrene? COSP er et tilknytningsfremmende foreldreveiledningsprogram (Brandtzæg et al., 2019). Foreldrene lærer hvordan de kan hjelpe barnet sitt til å føle seg trygg når barnet er redd eller føler seg utilpass. Foreldrene lærer også hvordan de kan hjelpe barnet til å føle seg trygg til å utforske verden. Det å utforske verden er viktig for barnets utvikling. Foreldrene lærer hvordan de kan hjelpe barnet til å akseptere å håndtere sine følelsesmessige opplevelser. Når foreldrene klarer å hjelpe barnet sitt på denne måten så kan barnet oppnå en tryggtilknytning til sine foreldre (Hoffmann et al., 2017).

Gjennom de åtte kapitlene i COS-P så blir foreldrene introdusert til ulike temaer som skal hjelpe foreldrene til å lære hvordan de bør opptre i foreldrerollen for at barnet skal bli trygt, og oppnå en trygg tilknytning til sine foreldre. Foreldrene blir først introdusert til barnets tilknytningsbehov og foreldrene får en innføring i trygghets sirkelen. Videre får foreldrene lære om hvordan de kan hjelpe barnet med emosjonsregulering, samt en innføring om spedbarnet. Deretter blir foreldrene introdusert til begrepet haimusikk, og hva som kan skje i foreldreutøvelsen når en som forelder blir forstyrret av haimusikken. For så å lære hvordan en kan reparere brudd som kan oppstå i relasjonen. Til sist får foreldrene ekstra tid til å reflektere og diskutere rundt det de har lært og erfart igjennom foreldreveiledningsprogrammet COS-P (Brandtzæg et al., 2019).

Det å hjelpe foreldrene til å fremme trygg tilknytning gjennom COS-P veiledning kan bidra til en bedre relasjon mellom barnet og forelderen, ettersom trygge barn ikke trenger å stadig kjempe for foreldrenes tilgjengelighet. Barnet er trygg på at foreldrene er der for dem, og barn med trygg tilknytning har foreldre som oftest klarer å møte deres følelser og behov, og hvis det oppstår ett brudd i relasjonen så er barnet trygg på at forelderen klarer å reparere bruddet (Hoffmann et al., 2017). Barn med trygg tilknytning har bedre evne til å forstå relasjoner og hvordan de skal kommunisere med andre. Trygg tilknytning gir også barnet mulighet til å kunne påvirke og skape mening. En trygg tilknytning er viktig for selvutvikling og relasjoner gjennom hele livet (Schibbye, 2017). Å være foreldre kan ifølge Mjelve (2005) kalles en relasjon. Foreldrene skal være i samspill med barnet der det kan fange opp barnet signaler og reagere på signalene til barnet. Foreldrene skal forholde seg til barnet som et menneske med

egne tanker, følelser, drifter og behov, for å kunne danne en god relasjon. Schibbye (2017) skriver at foreldre har betydning for barnets selvutforming, relasjoner og psykiske helse.

I denne studien kan vi se at COS-P har hjulpet de foreldrenes om strevde i relasjonen til barnet sitt, med å få en bedre relasjon etter veiledningen. Det ser vi ettersom foreldrene hadde ulik opplevelse av de forskjellige samspillsituasjonene før og etter COS-P veiledning. Jeg vet at det er vanskelig å kunne måle om relasjonen faktisk har endret seg, i denne studien har jeg fått tak i foreldrenes opplevelse av deres relasjon. Det er vanskelig å operasjonalisere en relasjon mellom barnet og foreldrene, derfor ser jeg at det kan ha gitt unøyaktige mål. Ifølge Jacobsen (2018) så går operasjonalisering ut på å gjøre noe som er abstrakt til noe som er konkret å målbart.

Bråten og Sønsterudbråten (2016) skriver at det er særlig krevende å måle om foreldrestøttene tiltak, slik som foreldreveiledning, har effekt. Universelt forebyggende tiltak har som mål å styrke foreldrene i foreldrerollen, samt forebygge at problemer utvikler seg. Det å kunne måle en slik målsetting er vanskelig, siden den er krevende å operasjonalisere og det er vanskelig å måle gjennom effektstudier. Universelt forebyggende foreldreveiledning ses på som tidlig innsats, før det oppstår problemer. Her må det vurderes utfra foreldrenes erfaringer, utvikling i foreldrepraksis og hvordan relasjonen utvikler seg mellom foreldre og barn.

Det er ulike årsaker til at det kan være vanskelig å måle om universelt forebyggende foreldreveiledning virker. Dette er et tiltak som retter seg mot foreldre flest, men det er ikke sikkert at alle foreldrene trenger foreldreveiledning. Noe som tilsier at det ikke blir noen målbar effekt. Det er også slik at universelt forebyggende foreldreveiledning er åpen for alle foreldre, uavhengig av om de opplever utfordringer i familien eller ikke. Det er vanskelig å måle om det har noen effekt, siden det ikke blir tatt tak i eksakte problemer eller utfordringer i et universelt forebyggende foreldreveiledningsprogram (Bråten og Sønsterudbråten, 2016).

Videre i studien kan vi se at det var 16 foreldrene som deltok i undersøkelsen som svarte at de hadde barn med atferdsvansker før de deltok på COS-P veiledning. Av de 16 foreldrene var det 14 som svarte at de opplevde at barnets atferd ble bedre etter de hadde gjennomført veiledningen. Dermed kan det i denne studien tyde på at økte foreldrekunnskaper kan føre til endring i barnets atferd. Sammenliknet med studien til Sæther og Glavin (2021) så sier foreldrene i studien at atferden til barna deres har endret seg til det positive. Men foreldrene i

undersøkelsen er usikre på om det er atferden til barnet som faktisk har endret seg eller om det er foreldrenes tidligere opplevelse av atferden som har blitt endret.

Her kan det se ut til at barnets atferd endres til det positive etter at foreldrene har gjennomført COS-P veiledning, men det kan være vanskelig å si nøyaktig hva som fører til denne endringen. Eng og Kjøbli (2017) skriver at foreldreveiledning kan føre til endring i foreldrestilen som foreldrene praktiserer. Foreldrene kan bli mer oppmerksomme på barnets følelser og behov, og foreldrene klarer å møte barnet på en mer hensiktsmessig måte, noe som kan føre til endring i barnets atferd. Hoffmann et al. (2017) skriver at atferdsvansker kan være et tegn på at barnet har noen behov som ikke blir innfridd av sine omsorgspersoner. Barnet atferdsvansker kan ses på som villedende signaler. Trygge barn sender ut tydelige signaler til sine foreldre for å gi beskjed om hvilke behov barnet har, dette på bakgrunn av at foreldrene har møtt barnet riktig ut fra barnets behov. Utrygge barn kan sende villedende signaler, signaler som skjuler barnets egentlige behov. Barnet kan sende villedende signaler når barnas egentlige behov ikke har blitt møtt riktig eller hvis barnets behov ofte har blitt møtt med avvisning (Brandtzæg et al., 2011., Hoffmann et al., 2017). Det at foreldrene gjennom COS-P veiledning har lært seg å se hva barnet signaliserer i ulike situasjoner, kan ha hjulpet foreldrene til å møte barnets behov riktig. Det kan også være haimusikken til foreldrenes om har avvist barnets behov, så det å bli kjent med begrepet haimusikk og lære sin egen haimusikk å kjenne, kan også være med på å møte barnets behov, og dermed endre barnets atferd (Hoffmann et al., 2017).

Det er også viktig å være klar over at alle barn kan vise en form for uønsket atferd i løpet av livet, uten at det trenger å være bekymringsfullt eller at det er nødvendig å sette i gang tiltak, som for eksempel foreldreveiledning. De fleste barn vil opp gjennom oppveksten stille spørsmål, vise motstand eller gjøre andre ting enn det som er forventet av barnet (Nordahl et al., 2011). Men i de tilfellene der familien og barnet trenger hjelp til barnets atferdsvansker, så kan foreldreveiledning være et godt tiltak (Nordahl et al., 2011). Bråten og Sønsterudbråten (2016) skriver at COS-P har lovende resultater når det gjelder å styrke foreldrerollen og relasjonen mellom foreldre og barn. Det har også vist seg at foreldreveiledningsprogrammer slik som COS-P har en effekt for foreldre som har barn med atferdsvansker. Foreldreveiledning gjør foreldre tryggere, og det bidrar til at omsorgspersonen ivaretar barnet sitt enda bedre (Bråten & Sønsterudbråten, 2016).

6.5 Er COS-P foreldreveiledning riktig for alle foreldre

Etter foreldrene som deltok i undersøkelsen å bedømme kan det se ut til at COS-P foreldreveiledning er noe alle foreldre burde delta på, alle foreldrene kom med positive tilbakemeldinger etter de har deltatt på COS-P foreldreveiledning. Foreldrene forteller at de har fått økt kunnskap rundt barnets behov og følelser, de har lært seg selv å kjenne mye bedre enn de gjorde før veiledningen og dermed klarer de å se barnets følelser og behov på en mer hensiktsmessig måte. Mange av foreldrene forteller også at samspillet i familien har endret seg til det bedre og at barna som hadde atferdsvansker har fått mindre vansker.

Det er nesten bare foreldre som er fornøyde med COS-P veiledningen som har besvart spørreundersøkelsen i min studie, så kan det tenkes at det også finnes en annen gruppe foreldre som kan være mer misfornøyde eller kanskje nøytrale. Altså foreldre som ikke har fått det ønskede utbytte av å ha deltatt på COS-P foreldreveiledning. Det kan være at disse foreldrene ikke har ønsket å delta i denne studien. Det at jeg ikke har fått tak i disse foreldrene kan anses som en svakhet ved undersøkelsen. Hvis jeg hadde fått tak i foreldre som hadde ulike meninger om foreldreveiledningsprogrammet COS-P kunne jeg kanskje hatt et mer representativt utvalg, og denne studien kunne hatt større sannsynlighet for å bli generalisert. Som vil si at det som gjelder i studiens utvalg kunne med større sannsynlighet gjelde for alle foreldrene som hadde gjennomført COS-P veiledning. Hvis jeg hadde hatt en oversikt over alle foreldrene som hadde gjennomført COS-P veiledning og deretter tatt ut et tilfeldig utvalg kunne det ifølge Jacobsen (2018) vært med på å sikre et mer representativt utvalg, og dermed kunne det vært større sannsynlighet for generalisering fra utvalg til populasjon.

Selv om foreldreveiledningsprogrammet COS-P var riktig for foreldrene i denne undersøkelsen så er det ikke sikkert at det er det rette tiltaket for alle familier. Eng og Kjølbli (2017) skriver at familier er ulike, har ulike utfordringer og det kan kreve en tilpasning av tiltak rundt familien. Det er også slik at de aller fleste foreldre fint kan klare seg uten et foreldreveiledningsprogram som COS-P. Det er ikke slik at alle familier har utfordringer i relasjonen mellom seg selv og barnet. Eller har vansker med å kjenne sine egne reaksjoner, eller vansker med å møte barnets behov og følelser.

Det er heller ikke en garanti for at alle foreldre som har deltatt på COS-P foreldreveiledning opplever å ha blitt tryggere i foreldrerollen. Jeg tenker det kan være foreldre som i

utgangspunktet var trygg i foreldrerollen, eller kanskje det kan være noen foreldre som opplever å ha blitt mer utrygg på seg selv som forelder etter at de har fått ny kunnskap om det å være forelder. Det kan også være foreldre som kanskje ikke vet hvordan de skal benytte det de har lært gjennom veiledningen inn i samspillet med barnet sitt. Det kan også være foreldre som ser at de har praktisert foreldrerollen uhensiktsmessig ut fra det de har lært gjennom kurset, noe som kan bidra til at foreldrene blir enda mer usikre på seg selv. Noe som igjen kan gjøre at foreldrene bebreider seg selv, og det kan være at foreldrene ikke klarer å gjennomføre det endrings arbeidet som kreves rundt egen foreldrerolle. Det kan også være sik at foreldre strever etter å praktisere det som de har lært av kunnskap gjennom COS-P veiledning, i stedet for å følge sin intuisjon om hva som er rett for sitt barn.

Mjelve (2005) hevder at det å gjøre foreldrerollen til en oppgave, kan føre til at foreldre tror de må gjøre noe på en bestemt måte overfor barnet, kanskje forelderen bestemmer seg for en rett måte å sette grenser for barnet i en gitt situasjon. Noe som kan føre til at foreldrene glemmer å være sammen med barnet i en relasjon, foreldrene blir opptatt av å gjøre ting på rett måte, i stedet for det naturlige samspillet mellom foreldre og barnet. Det å være sammen med barnet gjør at foreldrene kan fange opp barnets signaler, og la signalene naturlig påvirke for så igjen reagere på de signalene barnet sender ut.

Kinge (2014) hentyder til en mer presset foreldrerolle i dagens samfunn enn det var tidligere, og foreldre søker mer foreldreveiledning enn tidligere for å kunne tilfredsstille noen av de ulike kravene som forventes av foreldrene. Hun hentyder til foreldre som i dag er mer bekymret, engstelige, stresset og mer belastet, nettopp for å kunne gi barnet sitt det som et barn trenger for optimal utvikling på alle plan i barnets liv.

Selvbebreidelse er ifølge Mjelve (2005) noe alle foreldre kan føle når de ikke klarer å gjøre det som er til det beste for barnet sitt. Det å bebreide seg selv handler om å legge skylden på seg selv. I noen sammenhenger kan det være en kvalitetssikring, siden det kan gjøre foreldre mer skjerpet og det kan føre til at foreldre anstrenger seg mer for å gjøre det som er bra for barnet. Men på en annen side kan også selvbebreidelse være ødeleggende for samspillet mellom foreldre og barnet. Foreldre som bebreider seg selv har ofte blikket mer mot seg selv og ikke barnet. Foreldrene glemmer å ha barnet i fokus, og det kan føre til at foreldrene ikke klarer så godt å se hva som skjer mellom seg selv og barnet.

Det er ikke nødvendigvis slik at COS-P veiledningen klarer å hjelpe alle foreldre til å fremme en trygg tilknytning. Jeg tenker alle foreldre har forskjellig utgangspunkt, ulike ressurser og de kan være i ulike livssituasjoner. I studien til Gundersen (2018) var det en av foreldrene som hadde gitt uttrykk for at COS-P ikke hadde hjulpet i deres situasjon. Samme person opplevde seg mer usikker i foreldrerollen etter gjennomført COS-P veiledning. Ifølge Brandtzæg et al., (2019) krever COS-P programmet at foreldrene har evnen til å overføre temaer og utfordringer fra andre foreldre til å gjelde sine egne situasjoner. Ettersom COS-P materialet viser eksempler med andre foreldre enn de som deltar på veiledningen. Jeg tenker foreldre er forskjellige og det er ikke sikkert at alle foreldre klarer å ta til seg kunnskapen en får i COS-P veiledningen, det kan også være slik at en som forelder kan misforstå budskapet i veiledningen.

Sett på en annen side så har det vist seg både i min studie og andres studier at mange foreldre har utbytte av å delta foreldreveiledningsprogrammet COS-P. Det er ulike studier som for eksempel studien til Sæther og Glavin (2021) som viser til foreldre som har blitt tryggere i foreldrerollen, og som opplever å ha bedret sin relasjon til barnet. Det samme forteller foreldrene i undersøkelsen til Michelet (2018). Bråten og Sønsterudbråten (2016) skriver også at foreldrestøttene tiltak slik som for eksempel COS-P veiledning kan være med på å styrke foreldrerollen.

Som tidligere nevnt så bygger foreldreveiledningsprogrammet COS-P på tilknytningsteorien. Tilknytningsteorien er en av mange teorier rundt barns utvikling og det finnes ulike perspektiver som vi kan se på i forhold til samspill i familien. Tilknytningsteorien legger som nevnt stor vekt på betydningen av tryggtilknytning til sine omsorgspersoner, men det er viktig å huske på at det ikke bare er omsorgspersoner som påvirker barnet og dets utvikling. Barn påvirkes også gjennom hele miljøet barnet vokser opp i, det påvirkes av kultur og situasjoner barnet kan oppleve igjennom livet. Bronfenbrenners økologiske modell er for eksempel et annet teoretisk perspektiv som forklarer at barn utvikling blir påvirket av miljøet rundt barnet (Bronfenbrenner, 1979).

Det er foreldrene som har hovedansvar for barnets oppvekst og oppdragelse, men i dagens samfunn er det mange aktører rundt barnet. Oppdragelsen og barnets dannelsesreise blir også til gjennom barnehagen, skolen og fritidsaktiviteter og andre arenaer i løpet av barnets liv.

Allerede som ettåring er det mange barn som begynner i barnehagen etter som de fleste foreldre må tilbake i fullt arbeid. Dermed er ikke foreldrene alene om omsorgen og oppdragelsen lenger, det har også blitt en offentlig oppgave (Øia & Fauske, 2010). Noe som tilsier viktigheten av kompetente voksne, voksne som kan ivareta barna når foreldrene ikke er til stede. Hennem og Østrem (2016) skriver at samfunnet påvirker barnet gjennom oppdragelse, sosialisering og opplæring. Det er også viktig med gode profesjonsutøvere, siden dette er mennesker i barnets liv som kan påvirke barnets selvbilde, tillitt til andre og barnets syn på verden. Dermed blir det ekstra viktig at profesjonsutøvere i barnehagen og skolen ser barnet, møter barnets behov og behandler barnet som et subjekt, som et menneske med egen verdi, vilje og meninger (Hennem & Østrem, 2016).

Frønes (2018) skriver at i et kompetansesamfunn har barnehagen barns utvikling som grunnleggende funksjon. Barna skal ha mulighet til å utvikle seg i barnehagen, utvikle både sosial- og språklig kompetanse, samt det skal være rom for aktiv selvdanning. Dette læres ved å aktivt være i en barnegruppe, samt gjennom de av de voksne som arbeider i barnehagen. Barnehagen har mange barns samlet på en arena, noe som gir rom for læring, men også en god mulighet for å fange opp de barna som kan trenge ekstra bistand på ulike områder. Barnehagen skulle opprinnelig passe på barna når foreldrene var på arbeid, samtidig som barnehagen skulle ha et trygt og pedagogiskmiljø. I dagens kompetansesamfunn er det også viktig at barnehagen fungerer som en utviklingsstøtte for barna, noe som stiller større krav til ansatte i barnehagen. En barnehage som mangler kompetanse kan føre til større sosiale forskjeller, og føre til at noen barn ikke får mulighet til å realisere sine potensialer. Barnehagen er også viktig i overgangen når barnet skal begynne på skolen (Frønes, 2018).

Skolen har også viktige oppgaver i dagens kompetansesamfunn, skolen skal deriblant lære barna fagkunnskap, god evne til å kommunisere både muntlig og skriftlig, samhandling, deltakelse, kritisk tenkning og problemløsning. For å få til dette er det viktig med et godt foreldresamarbeid (NOU 2015: 8, s. 8-10).

Frønes (2018) skriver at skolen også har i oppgave å gjøre de barna som er gode enda bedre, men at skolen også skal klare å få med de barna som ikke er like ressurssterke. Det er viktig at alle barn får mulighet til utvikling, og det er viktig at skolen klarer å fange opp barn som trenger ekstra bistand, og hjelpe barna til å nå sitt potensiale på en best mulig måte. Frønes (2018) skriver også at grunnskolen og videregående skole har to funksjoner i dagens

kompetansesamfunn, det ene er utviklingen av basiskompetanse og det andre er seleksjon til posisjoner i høyere utdanninger og videre til yrkeslivet.

Her ser vi at barnet har mye det skal igjennom i løpet av et liv, det er ikke bare foreldrene alene som skal løse barnet igjennom livet, men det er også viktige arenaer som barnehagen og skolen. Jeg tenker det er viktig at vi ser på barns utvikling i en større kontekst, og at samarbeid mellom foreldrene og det offentlige blir viktigere. Ettersom et godt samarbeid kan bidra til en god utvikling for barnet, og barnet får mulighet til å nå sitt potensiale samt øke sannsynligheten for at barnet kan fungere godt i samfunnet som voksne. Samtidig som jeg tenker at det er viktig med gode foreldreevner for å kunne gi barnet et godt grunnlag i livet, og en god mulighet til å bli fulgt opp på ulike arenaer og livssituasjoner som barnet vil møte.

7. Avslutning

I denne studien har jeg søkt å svare på problemstillingen “Hvilket utbytte har foreldre av å delta på foreldreveiledningsprogrammet Circle Of Security Parenting (COS-P)?”

Gjennom en anonym web-basert spørreundersøkelse har 43 foreldre svart på spørsmål rundt foreldreveiledningsprogrammet COS-P, samt deres erfaringer og utbytte av programmet.

Resultatene viser at hovedvekten av de foreldrene som har deltatt på COS-P veiledning er i en alder over 30 år, med barn i alderen 0-9 år, der begge foreldrene bor sammen med barna.

Mange av foreldrene har høgskole/universitetsutdanning, og er i lønnet arbeid med en stillingsprosent på over 50 %. Foreldrene valgte å delta på COS-P av ulike grunner, deriblant for å kunne møte barnets følelser og behov på en best mulig måte. Foreldrene ønsket å bli bedre i foreldrerollen og syntes det var et interessant tema. Foreldrene ble anbefalt av andre å delta på veiledningen og enkelte hadde barn med atferdsvansker.

De fleste av foreldrene deltok på COS-P veiledning i år 2017, 2018 eller 2019.

Overvekten av foreldrene svarte at materialet og veilederen var viktig for forståelsen av veiledningsprogrammet. Nærmest alle foreldrene mente at trygghets sirkelen var lett å forstå.

Samtlige foreldre svarte at de lærte noe som var nyttig for sin egen familie.

De fleste foreldrene var veldig fornøyd med COS-P veiledningen, og alle foreldrene svarte at de ville anbefalt COS-P programmet videre til andre foreldre.

Foreldrene har blitt bedre kjent med egne styrker og svakheter, og de opplever seg tryggere i foreldrerollen. De opplever seg tryggere fordi de har blitt kjent med barnets behov og følelser, samt lært hvordan de kan møte barnet på en mer hensiktsmessig måte. Foreldrene har også blitt bedre kjent med egne reaksjoner, her har begrepet haimusikk vært til stor hjelp.

Foreldrene opplever seg også tryggere siden de gjennom veiledningen har fått bekreftelser på at det de allerede gjorde som foreldre var riktig, og på grunn av at de har fått ny kunnskap og konkrete verktøy til å håndtere ulike situasjoner i samspillet med barnet. Alle foreldrene bruker noe av det de har lært inn i samspillet med barnet. De fleste av foreldrene som strevde i relasjonen til barnet før COS-P opplevde en bedring i relasjonen etter COS-P veiledning.

Hele 75 % av de foreldrene som opplevde at barnet hadde atferdsvansker før foreldreveiledningen, har i etterkant av COS-P veiledning en opplevelse av bedring i barnets atferd.

Det som begrenser resultatene noe er et begrenset antall negative tilbakemeldinger, som gjør at studien gir et noe ensidig bilde av de som har fullført kurset. Det interessante er også at dersom antall informanter hadde vært økt, så kunne dette muligvis ha belyst flere negative sider ved kurset som kunne vært brukt til forbedring. Det var på studiets tidspunkt ikke klart hvor mange i Norge som hadde fullført kurset, til å kunne konkludere om antall som svarte representerte et stort eller lite antall. Det er derfor antatt at det er lite utvalg opp mot det antallet som i Norge i dag tar kurset eksempelvis via helsestasjon, og som også ble spurt om å svare.

Studien danner et godt grunnlag for kunne evaluere foreldrenes utbytte av kurset, og kan brukes til å forbedre og utvikle tilbudet videre. Dette også med tanke på veilederne som gjennomfører kurset, og som en pekepinn på hva man kan forvente før man tar kurset som foreldre. Bidraget til faget er i så måte en utvidet gjennomgang av hvorfor kurset har en positiv påvirkning for både barn og foreldre, og som danner et fundament for deres stabilitet som familie og som oppvekst for deres barn uavhengig av spesielle behov eller ikke.

Videre arbeid

Studien kunne med fordel ha hatt et større antall som svarte på undersøkelsen og mere målrettet arbeide bør gjøres i en eventuell fortsettelse. Det er også en overvekt av mødre og høyt utdannende, som ikke riktig representerer gjennomsnittsforelderen. Det er også en manglende representasjon av fedre som svarte, og som muligvis kan konkluderes med at det stort sett er mor som fullfører kurset i all hovedsak.

Når det gjelder metode så gir spørsmålene et godt grunnlag rent kvantitativt, men ut fra de svarene som ble gitt i friform, så ville det i de videre vært interessant å først benytte et fokusgruppeintervju, en kvalitativmetode, for deretter å benytte en spørreundersøkelse, kvantitativ metode for å gå mere i dybden spesielt på det som går på spørreundersøkelsen i seg selv, igjen for få et mer presist bilde av erfaringen og utbyttet de sitter igjen med.

Litteraturliste

Alstergren, H. K. (2017). *Foreldre- erfaringer etter COS-P: Circle of Security- Parenting*.

[Masteroppgave, Høgskolen i Innlandet, Lillehammer].

Hentet fra <https://brage.inn.no>

Ainsworth, M.D.S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*.

Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*.

Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-

937. doi. 10.1037/0003-066X.34.10.932

Andersen, E. (2022). *Økt fruktbarhet for første gang på 12 år*.

Hentet fra <https://www.ssb.no>

Aubert, A-M. & Bakke, I. (2014). *Utvikling av relasjonskompetanse. Nøkler til forståelse og rom for læring*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2020). *Hjelp barnet ditt med vanskelige følelser*.

Hentet fra <https://bufdir.no>

Barne- og likestillingsdepartementet. (2018, 6. juli). *Trygge foreldre - trygge barn*.

Regjeringens strategi for foreldrestøtte (2018-2012). Helsedirektoratet.

Hentet fra <https://tidliginnsats.forebygging.no/Statlige-foringer/Trygge-foreldre--trygge-barn-Regjeringens-strategi-for-foreldrestotte-2018-2021/>

Bowlby, J. (2013). *En sikker Base: Tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*. (Christensen, N.

Overs.). (opprinnelig utgitt 1988). Fredriksberg: DET lille FORLAG.

Brandtzæg, I., Smith, L. & Torsteinson. (2011). *Mikroseparasjoner: Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Smith, L. (2019). *Barn og relasjonsbrudd . BIND 2*.

Mikroseparasjoner: Tilknytningsbasert forståelse, utredning og behandlingstiltak.

Bergen: Fagbokforlaget.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development. Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.

- Bråten, B., & Sønsterudbråten, S. (2016). *Foreldreveiledning - virker det?: En kunnskapsstatus*. (Fafo- rapport 2016:29).
Hentet fra <https://www.fafo.no/index.php/om-fafo/nyheter/item/ny-fafo-rapport-foreldreveiledning-virker-det>
- Dencik, L., Schultz, P. J. & Sommer, D. (2008). *Familie og børn i en opbrudstid*. København: Hans Reitzels forlag.
- Eng, H., & Kjøbli, J. *Foreldrerollen og samfunnet -familiestøtte som forebyggende strategi*. I Eng, H., Ertesvåg, K.S., Frønes, I. & Kjøbli, J. (Red.). (2017). *DEN KREVENDE FORELDREROLLEN -familiestøttende intervensjoner for barn og unge*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Fasting, M., Doksheim, M. & Vatnøy, E. (2011). *Den Norske velferden*. Oslo: Civita.
- Forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten. (2018). *Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten*. (FOR-2018-10-19-1584). Lovdata. <https://lovdata.no/LTI/forskrift/2018-10-19-1584>
- Frønes, I. (1998). *Den norske barndommen*. (3.utgave). Oslo: Cappelen akademiske forlag.
- Frønes, I. (2018). *Den krevende barndommen. Om barndom, sosialisering og politikk for barn*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Gundersen, R.I. (2018). *Circle of Security - Parenting Hvordan erfarer foreldre som har deltatt på COS-P foreldreveiledningsprogram, nytten og relevansen av veiledningsprogrammet? En kvalitativ studie*. [Masteroppgave, OsloMet - Storbyuniversitetet].
Hentet fra <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/10642/7067>
- Helle, J., Boonstra, M-J.B., Broch, K.R., Rød, B.I, Vallestad, J. (2017). En god sirkel. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. Vol 54(6), 546-556.
Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2017/06/en-god-sirkel>
- Hennum, B.A. & Østrem, S. (2016). *Barnehagelæreren som profesjonsutøver*. Oslo: Cappelen Damm akademiske.

Helsedirektoratet. (2019, 11.november). *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmede og forebyggende arbeid i helsestasjonen og skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom.* (2017).

Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/seksjon?Tittel=helsestasjon-for-ungdom-11113>

Hoffman, K., Cooper, G., Powell, B. & Benton, C.M. (2017). *Trygge barn: Hvordan trygghets sirkelen for foreldre kan bidra til å fremme barns tilknytning, emosjonelle motstandskraft og frihet til å utforske.* Oslo: Gyldendal Akademisk.

Jacobsen, D. I. (2018). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* (3.utg). Oslo: CAPPELENS DAMM.

Kohlhoff, J., Stein, M., & Mejaha, K. (2016). *The Circle of Security Parenting(COS-P)intervention: Pilot evaluation.* Australian Journal of Child and Family Health Nursing, 13 (1) 3-7.

Kinge, E. (2014). *Empati. Nærvær eller metode?* Oslo: Gyldendal Akademiske.

Misvær, N. *Helsesøster -en samarbeidspartner.* I Goth, S.U. (Red.). (2014). *Folkehelse i et norsk perspektiv.* Oslo: Gyldendal Akademisk.

Michelet, H.C. (2018). *Økt mestring og ro i hverdagen En kvalitativ studie av foreldres erfaringer med å delta i veiledning i metoden Circle of Security-Parenting.* [Masteroppgave, Universitetet i Sørøst-Norge].

Hentet fra <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/handle/11250/2673581>

Mjelve, H. (2005). *Å være foreldre.* Oslo: Gyldendal Akademisk.

Neander, K., & Mothander, P. (2015). *Trygghetscirkeln För Ett Reflekterande Föräldraskap. Cos-P i Sverige - Kunskaps spridning och Prövning av ett Psykoedukativt Föräldraprogram.* Folkhälsomyndigheten.

NOU 2015: 8. (2015). *Fremtidens skole: Fornyelse av fag og kompetanser.*

Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2015-8/id2417001/>

Nordahl, T., Sørli, M-A., Manger, T. & Tveit, A. (2011). *Atferdsproblemer blant barn og unge. Teoretiske og praktiske tilnærminger.* Bergen: Fagbokforlaget.

- Norsk psykolog forening. (2020, 26.mai). *Circle Of Security*. [Illustrasjonsbilde].
Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-tilknytning>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Roaldseth, R.J. (2018). *Profesjonelles erfaringer med Circle Of Security Parenting, I forebyggende arbeid med foreldre som har små barn*. [Masteroppgave, Høgskolen i Innlandet, Lillehammer].
Hentet fra <https://brage.inn.no/inn>
- Rye, H. (2009). *Barn med spesielle behov: Et relasjonsorientert perspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Røkenes, O.H. & Hanssen, P, -H. (2012). *Bære eller bryte*. (3.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Schibbye, A-L. L. (2017). *Relasjoner: Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S. & Stanicke, E. (2010). *PSYKIATRIBOKEN: Sinn-kropp-samfunn*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Strandbu, A. (2011). *Barnets deltakelse: Hverdagslige og vanskelige beslutninger*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sæther, M.K. & Glavin, K. (2021). Et «pålogget» foreldreskap – foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of Security-Parenting, COS-P. *Nordisk sygepleje forskning*. Vol 11(1), 22-34.
Hentet fra <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.18261/issn.1892-2686-2021-01-03>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. (5.utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2016). *VITENSKAP, KUNNSKAP OG PRAKSIS: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse og sosial*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Universitetet i Oslo. (2021, 22.mars). *Hva er nettskjema?*

Hentet fra <https://www.uio.no/tjenester/it/adm-app/nettskjema/mer-om/>

Øia, T. & Fauske, H. (2010). *Oppvekst i Norge*. (2.utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen

Undersøkelse om foresattes erfaringer og utbytte av å delta på Circle Of Security Parenting (COS-P).

Samtykkeerklæring

Deltakelse i spørreundersøkelsen er frivillig og anonym. For å komme videre til spørreskjemaet må du først krysse Ja for at du har lest informasjonsskrivet og at du samtykker til deltakelse. Dersom du ikke vil delta, kan du krysse nei og la være å svare på undersøkelsen. Dersom du ombestemmer deg underveis i utspørringen, lar du være å levere inn skjemaet. Etter at skjemaet er levert, kan svarene ikke trekkes tilbake fordi de er levert anonymt og kan ikke spores tilbake til deg, heller ikke via indirekte opplysninger eller skjulte elektroniske spor IP- adresse. Det er viktig at du sletter SMS eller e-post med link til denne spørreundersøkelsen etter at du har svart og levert. Dette for å sikre din anonymitet!

Ja

Nei

Takk for at du vil delta i studien: Foreldres erfaringer og utbytte av Circle Of Security Parenting (COS-P) foreldreveiledningskurs. Spørreskjemaet er lagt opp slik at en person kan svare, så hvis begge har deltatt er det fint om dere kan svare på hvert deres spørreskjema, eller velge hvem av dere som ønsker å besvare spørreundersøkelsen. I spørreskjemaet vil du se at det står barnet, hvis du har flere barn som er ganske like kan du svare på vegne av dem, hvis ikke kan du ta utgangspunkt i et av barna som du tenker kan være mest passende i denne forbindelsen.

Hvem deltok på COS-P veiledningen?

Far

Mor

Far og mor

Annet _____

Hvis du krysset andre på hvem som deltok på COS-P veiledning, så beskriv kort her:

Deltok du i grupper sammen med flere familier eller individuellveiledning med bare deres familie?

Gruppe

Individuell

Hvis du deltok i gruppeveiledning, i hvilken grad opplevde du det nyttig å være i veiledning sammen med andre foreldre?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Hvis du deltok på individuellveiledning, i hvilken grad opplevde du det nyttig, hvis en tenker i forhold til det å være på gruppeveiledning med andre foreldre?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

COS-P programmet består av 8 samlinger, hvor mange deltok du på?

Alle

Alle unntagen 1

Mer enn halvparten

Mindre enn halvparten

Hva gjorde det vanskelig for deg å delta på alle samlingene?

Hvordan ble du kjent med COS-P programmet?

Leste om det på internett

Fikk en anbefaling av noen jeg kjenner

Anbefalt av helsestasjonen

Anbefalt av barnevernet

Annet

Hvorfor valgte du å delta på COS-P programmet?

Hvilket år deltok du på COS-P veiledning?

ERFARINGER MED COS-P VEILEDERE OG COS-P MATERIALET

I hvilken grad lærte du noe som var nyttig for deres familie?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

I hvilken grad fikk du diskutert det forholdet som var relevant for deres situasjon?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Programmet består av 8 DVD kapitler, et for hvert møte. Var innholdet greit å forstå?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Var det lett å forstå innholdet og meningen med trygghets sirkelen?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Hvor viktig var materialet (DVD, manualen og trygghetssirkelen) som ble brukt under veiledningen for ditt utbytte? Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Hvor viktig var veileder for ditt utbytte av COS-P veiledningen?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Hvis du deltok i gruppe veiledning, hvor viktig var andres erfaringer for ditt utbytte?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Begrunn gjerne svaret:

I hvilken grad ville du ha anbefalt COS-P programmet til andre foreldre?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Alt i alt, hvor misfornøyd eller fornøyd er du med COS-P veiledningen?

Svært misfornøyd

Ganske misfornøyd

Både/og

Ganske fornøyd

Svært fornøyd

Begrunn gjerne svaret, og utdyp gjerne andre relevante forhold/situasjoner som du ikke har blitt spurt om:

OM FORHOLDENE I FAMILIEN DU VOKSTE OPP I

I egenbarndom hadde jeg en far som:

Var veldig strenge, viste lite omsorg og kjærlyghet

Satte grenser, veiledet, viste omsorg og kjærlyghet

Hadde få regler og grenser, men viste mye omsorg og kjærlyghet

Var psykisk eller fysisk voldelig

Beskriv forholdet til din far, hvis det over ikke passer:

I egenbarndom hadde jeg en mor som:

Var veldig strenge, viste lite omsorg og kjærlyghet

Satte grenser, veiledet, viste omsorg og kjærlyghet

Hadde få regler og grenser, men viste mye omsorg og kjærlyghet

Var psykisk eller fysisk voldelig

Beskriv forholdet til din mor, hvis det over ikke passer:

I hvilken grad mener du at dine egne omsorgserfaringer fra din barndom kan ha påvirket dine foreldreevner?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

Svært stor grad

OM FORHOLDENE I FAMILIEN FØR COS-P VEILEDNING

Her ber jeg deg prøve å huske hvordan forholdet var i familien før du gikk til COS-P veiledning. Tenk over forholdet til deg og barnet, forholdet til barnet og den andre omsorgspersonen og samspillet i familien.

Barnet mitt og jeg hadde et kjærlig og varmt forhold

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Barnet mitt og den andre omsorgspersonen hadde etter min mening et kjærlig og varmt forhold

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Hvis barnet mitt ble opprørt, søkte han/hun trøst hos meg

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer ofte

Stemmer av og til

Stemmer

Hvis barnet mitt ble opprørt, opplevde jeg at han/hun søkte trøst hos den andre omsorgspersonen

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Barnet mitt delte sine følelser og opplevelser åpent med meg

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Jeg tror barnet mitt delte sine følelser og opplevelser åpent med den andre omsorgspersonen

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer

Jeg kritiserte ofte barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg opplevde at den andre omsorgspersonen ofte kritiserte barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Barnet og jeg kranglet ofte

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg opplevde at barnet og den andre omsorgspersonen kranglet ofte

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg mistet ofte besinnelsen med barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg opplevde at den andre omsorgspersonen mistet ofte besinnelsen med barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Hadde barnet atferdsvansker før du deltok på COS-P veiledning?

Ikke noen spesielle

Emosjonelle vansker

Utagerende atferd

Hvordan opplevde du samspeilet i familien før COS-P veiledningen?

OM FORHOLDENE I FAMILIEN ETTER COS-P VEILEDNING

Her vil jeg du skal tenke over hvordan du opplever forholdet i familien nå for tiden.

Barnet mitt og jeg har et kjærlig og varmt forhold

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Barnet mitt og den andre omsorgspersonen har etter min mening et kjærlig og varmt forhold

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Hvis barnet mitt blir opprørt, søkte han/hun trøst hos meg

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer ofte

Stemmer av og til

Stemmer

Hvis barnet mitt blir opprørt, opplever jeg at han/hun søkte trøst hos den andre omsorgspersonen

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Barnet mitt deler sine følelser og opplevelser åpent med meg

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer ofte

Stemmer

Jeg tror barnet mitt deler sine følelser og opplevelser åpent med den andre omsorgspersonen

Stemmer ikke

Stemmer sjelden

Stemmer av og til

Stemmer

Jeg kritiserer ofte barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg opplever at den andre omsorgspersonen ofte kritiserer barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Barnet og jeg krangler ofte

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg opplever at barnet og den andre omsorgspersonen krangler ofte

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg mister ofte besinnelsen med barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Jeg opplever at den andre omsorgspersonen mister ofte besinnelsen med barnet

Helt feil

Ganske feil

Ganske riktig

Helt riktig

Hvis barnet hadde atferdsvansker, opplever du endringer i barnets atferd etter COS-P veiledning?

Barnet hadde ikke atferdsvansker

Ja, atferden ble bedre

Ja, atferden ble først dårligere deretter bedre

Nei

Usikker

Hvordan opplever du at samspeilet i familien har endret seg nå en stund etter COS-P veiledningen?

OM DITT UTBYTTE AV COS-P VEILEDNING

COS-P programmet har noen sentrale begreper som haimusikk, trygghets sirkelen, den indre koppen, større, sterkere, klokere og god. Her vil du få noen spørsmål som omhandler noen av de sentrale begrepene.

Etter COS-P veiledning har jeg blitt bedre kjent med egne styrker og svakheter?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Haimusikk er et viktig begrep i COS-P veiledningen, har dette begrepet gitt deg bedre forståelse?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Hvordan mener du at du kan støtte barnet når det er øverst på trygghetssirkelen (tryggbase)? Gi gjerne eksempler:

Hvordan mener du at du kan støtte barnet når det er nederst på trygghetssirkelen (trygghavn)? Gi gjerne eksempler:

I COS-P er det fokus på å kunne fylle den indre koppen til barnet med kjærlyghet, gi noen eksempler på hvordan du kan fylle ditt barn med kjærlyghet?

Beskriv hva du legger i ordene større, sterkere, klokere og god? Gjerne med eksempler:

Vil du si at COS-P veiledning har gjort deg tryggere i foreldrerollen enn du var tidligere?

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Beskriv kort hvorfor:

**I hvilken grad opplever du at du har tatt i bruk det du har lært gjennom COS-P
veiledning, inn i samspillet med barnet?**

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

**Kom gjerne med eksempler på hvordan du bruker det du har lært på COS-P veiledning, i
samspill med barnet:**

BAKGRUNN

Hvem har fylt ut spørreskjemaet?

Mor

Far

Andre

Alder på mor:

Under 25år

25år-30år

30år-35år

35år-40år

40år-45år

Over 45år

Alder på far:

Under 25år

25år-30år

30år-35år

35år-40år

40år-45år

Over 45år

Hvis du har egne barn, i hvilken alderskategori befinner barnet/barna seg i?

0år-3år

3år-6år

6år-9år

9år-12år

12år-15år

Over 15år

**Bor du sammen med andre barn som ikke er dine, i så fall hvilken alderskategori
befinner barnet/barna seg i?**

0år-3år

3år-6år

6år-9år

9år-12år

12år-15år

Over 15år

Er mor og far gift eller samboende?

Ja, gift

Ja, samboende

Nei, delt omsorg (50/50)

Nei, mor hovedsakelig alene forsørger

Nei, far hovedsakelig aleneforsørger

Annet

Hva er mors høyeste fullførte utdanning?

Grunnskole

Videregående skole

Høgskole/universitet 0-4år

Høgskole/universitet 4 år eller mer

Hva er fars høyeste fullførte utdanning?

Grunnskole

Videregående skole

Høgskole/universitet 0-4år

Høgskole/universitet 4 år eller mer

Hvordan er mors arbeidssituasjon nå?

Lønnet arbeid med mer enn 50%

Lønnet arbeid under 50%

Under utdanning

I foreldrepermisjon

Sykemeldt

Ufør

Arbeidssøkende

Annet

Hvordan er fars arbeidssituasjon nå?

Lønnet arbeid med mer enn 50%

Lønnet arbeid under 50%

Under utdanning

I foreldrepermisjon

Sykemeldt

Ufør

Arbeidssøkende

Annet

Husk å slette SMS eller e-posten som du fikk med lenken til denne spørreundersøkelsen.

Det for å kunne sikre din anonymitet! For å få tilgang til informasjonsskrivet er det lurt å skrive opp nettadressen under:

<https://nettskjema.no/a/117844>

Tusen takk!

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Foreldres erfaringer og utbytte av Circle Of Security Parenting (COS-P)

foreldreveiledningskurs Side 1

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Foreldres erfaringer og utbytte av Circle Of Security (COS-P) foreldreveiledningskurs”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke foreldres opplevde erfaringer og utbytte av å delta på COS-P veiledning. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

COS-P foreldreveiledning er i dag et program som blir brukt ovenfor foreldre i alle aldersgrupper både i 1 og 2 linjetjenesten. I denne undersøkelsen er formålet å undersøke foreldres opplevde erfaringer og utbytte av å delta på COS-P veiledning, gjennom helsestasjonen. Det er flere helsestasjoner i Norge som benytter dette programmet, og vil med denne undersøkelsen oppsøke noen av de aktuelle helsestasjonene. Denne undersøkelsen blir brukt i en masteroppgave, med en problemstilling som lyder slik: Hvilke erfaringer og utbytte har foreldre av og delta på COS-P veiledning?

Forskningsspørsmålet: Vil foreldrenes endringer være betydelige, slik at en kan se bedring i relasjon mellom barnet og foreldrene?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet/Institutt for sosialfag og veiledning er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

I denne undersøkelsen vil alle foreldre som har deltatt på COS-P veiledning gjennom de aktuelle helsestasjonene, få et tilbud om å svare på en elektronisk spørreundersøkelse. Måten du er blitt kontaktet på er gjennom e-post eller SMS fra helsesykepleier ved helsestasjonen der du har deltatt på COS-P veiledning. Det er avtalt at helsesykepleier sender dette informasjonsskrivet og link til spørreundersøkelsen på din e-post eller SMS, dette er med på å anonymisere hvem du er, vi har ikke innsyn i hvem som har deltatt på COS-P veiledning eller hvem som ønsker å delta på denne undersøkelsen.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema. Det vil ta deg ca. 15 minutter.
- Spørreskjemaet inneholder blant annet spørsmål om dine erfaringer rundt selve COS-P veiledningen, veiledningsmateriale som ble brukt og veilederne. Det er også spørsmål om forholdet i familien før og etter COS-P veiledningen, og spørsmål om utbytte av sentrale begreper som ble brukt gjennom COS-P veiledningen.
- Gjennom spørsmålene som omhandler familieforholdet før og etter COS-P vil du få spørsmål som *omhandler samspillet mellom barnet og den andre omsorgspersonen(mor eller far)* til barnet. Samtidig som du blir spurt om noen *bakgrunns spørsmål som omhandler den andre omsorgspersonen*, dette er kategoribaserte spørsmål som skal ivareta anonymiteten til vedkommende. ***Begge foreldre vil få dette informasjonsskrivet og link til spørreskjemaet av helsesykepleier. Hvis det skulle vise seg at den andre omsorgspersonen ikke har fått dette, vil jeg at du videresender SMS eller e-post med disse opplysningene, jeg har ikke tilgang til deres SMS eller e-post. Dette for å sikre at begge parter er informert.***
- Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk, gjennom en anonym løsning, det vil si at vi ikke kan se hvem som har svart på spørreskjemaet, så sant du ikke gir noen opplysninger direkte i spørreskjemaet på eget initiativ, noe vi råder deg til å la være, for å sikre din anonymitet.

Det er frivillig å delta

Deltakelse i spørreundersøkelsen er frivillig og anonym. I spørreskjemaet må du først krysse av for at du har lest informasjonen og at du samtykker til deltakelse. Dersom du ikke vil delta, kan du la være å svare. Dersom du ombestemmer deg underveis i utspørringen, lar du være å levere inn skjemaet. Etter at skjemaet er levert, kan **svarene ikke trekkes tilbake** fordi de er levert anonymt og kan ikke spores tilbake til deg, heller ikke via indirekte opplysninger eller skjulte elektroniske spor IP- adresse. Etter at du har svart og levert spørreskjemaet må du huske å slette sms eller E-posten som du fikk linken til spørreundersøkelsen, dette for å kunne sikre din anonymitet.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Ved Høgskolen Innlandet/Institutt for sosialfag og veiledning er det Monica Klopp Haugerud, masterstudent og Astrid Dagmar Halså,
- Denne spørreundersøkelsen er laget ut fra en anonym løsning, det vil si at vi ikke har tilgang til dine personopplysninger, så sant du ikke oppgir noen personopplysninger direkte i spørreskjemaet på eget initiativ, noe vi råder deg til å la være for å sikre din anonymitet.
- Gjennom arbeidet med spørreundersøkelsen benytter vi Nettskjema, som er et verktøy for utforming og gjennomføring av spørreundersøkelser på nett. Samtidig som Nettskjema tilfredsstiller norske krav til personvern. Nettskjema utvikles og driftes av Universitetets senter for informasjonsteknologi (USIT) ved UiO Spørreskjemaet som du kan svare på er laget med en anonym løsning i Nettskjema, det vil si at vi ikke har tilgang til dine personopplysninger.
- Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i masteroppgaven eller eventuelle publikasjoner.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 20.09.2019. Eventuelle personopplysninger vil bli slettet ved prosjektslutt, og data vil bli oppbevart uten personopplysninger. Prosjektet forlenges til 20.11..2019, siden dette er en anonym undersøkelse lagres ikke personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i Innlandet/Institutt for sosialfag og veiledning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Samtykke

Ettersom spørreskjemaet er laget med en anonym løsning i Nettskjema, vil opplysningene dine anonymiseres, så sant du ikke oppgir noen personopplysninger direkte i spørreskjemaet på eget initiativ, noe vi råder deg til å la være for å sikre din anonymitet. Bruk av anonymløsning medfører at vi ikke har innsyn i hvilket datamateriell som er ditt, og derfor er det ikke mulig å trekke tilbake samtykket etter innlevering av spørreskjemaet. Ta en god vurdering før du leverer inn skjemaet.

Ved å klikke deg inn på lenken til spørreskjemaet, krysser av JA til samtykke, og sender inn spørreskjemaet, **samtykker du i å delta i forskningsprosjektet:**

”Foreldres erfaringer og utbytte av Circle Of Security (COS-P) foreldreveiledningskurs”?

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, ta kontakt med:

- Høgskolen i Innlandet/Institutt for sosialfag og veiledning ved Monica Klopp Haugerud, masterstudent. E-post: monica.haugerud@gmail.com eller Astrid Dagmar Halså Studieansvarlig for master i sosialfaglig arbeid med barn og unge, førsteamanuensis. E-post: astrid.halsa@inn.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på e-post (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Monica Klopp Haugerud

Masterstudent v/Høgskolen Innlandet,

avdeling Lillehammer.

Vedlegg 3: NSD vurdering

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Foreldres erfaringer og utbytte av Circle Of Security Parenting (COS-P)
foreldreveiledningskurs

Referansenummer

714307

Registrert

19.02.2019 av Monica Klopp Haugerud - 194605@stud.inn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for sosialfag og
veiledning

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Astrid Dagmar Halså, astrid.halsa@inn.no, tlf: 61288338/90899396

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Monica Klopp Haugerud, monica.haugerud@gmail.com, tlf: 94784675

Prosjektperiode

15.04.2019 - 20.09.2019

Status

01.04.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

01.04.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 01.04.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 20.09.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

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

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke videre behandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

Nettskjema er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Elizabeth Blomstervik

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 4: E-post til helsestasjonene

Hei!

Jeg heter Monica Haugerud, jeg er masterstudent ved Høgskolen Innlandet, avdeling Lillehammer. I min masteroppgave ønsker jeg å undersøke foreldres erfaring og utbytte av å delta på COS-P veiledning gjennom helsestasjonen. For å få til dette ønsker jeg å kontakte helsestasjoner som har utført COS-P veiledning til foreldre. Jeg ser at dere har gjennomført COS-P veiledning, og vil med dette spørre om hjelp til å videresende en anonymisert elektronisk spørreundersøkelse til aktuelle foreldre. Jeg håper dette er noe du kan hjelpe meg med? Det hadde vært til stor hjelp i min masteroppgave, samtidig som jeg anser dette som en viktig undersøkelse og en fin mulighet til å undersøke flere foreldrerfaringer rundt et mye brukt program, som COS-P er i dag.

Du kan hjelpe meg ved å kopiere teksten jeg har skrevet under dette skrevet og deretter lime teksten inn på (evt. skrive teksten ordrett) SMS eller e-post, for så å sende en SMS eller e-post til foreldre som har deltatt på COS-P veiledning. Det er fint om du har mulighet til å gi SMS eller e-post til både mor og far, slik at begge parter er informert om undersøkelsen. Hvis ikke har jeg skrevet i informasjonsskrivet at mor/far skal videresende til den andre parten. Etter at du har sendt SMS eller e-post er det viktig at du sletter SMS/e-post som du har sendt til foreldrene, slik at SMS/e-post ikke kan spores, det for å sikre foreldrenes anonymitet. Ved å nå foreldre via deg vil vi ivareta foreldrenes anonymitet på en best mulig måte, fremfor at jeg skal få e-post eller telefonnummeret til foreldrene som har deltatt. Noe jeg anser som viktig for å ivareta foreldrene og deres personopplysninger. Spørreundersøkelsen er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), personvernombudet.

Jeg håper du kan hjelpe meg?

På forhånd tusen takk!

Jeg setter stor pris på en tilbakemelding på e-post, om dette er noe du har mulighet til å hjelpe meg med: monica.haugerud@gmail.com

Hvis det er noe du lurer på er det bare å ta kontakt på e-post, vi kan også avtale et tidspunkt for en telefonsamtale hvis du ønsker det!

Med vennlig hilsen

Monica Haugerud

Mal til SMS/e-post under her:

Hei! Masterstudent Monica Haugerud vil i sin masteroppgave undersøke foreldres erfaringer og utbytte av å delta på COS-P veiledning. Håper du vil hjelpe ved å svare på en anonymisert spørreundersøkelse, det hadde vært til stor hjelp! Informasjon og spørreundersøkelsen finner du ved å klikke på linken:

<https://nettskjema.no/a/109495>

Vedlegg 5 Purring for å få svar på spørreundersøkelsen

Hei!

Tusen takk for god hjelp i forbindelse med mitt masterprosjekt!

Det er en del foreldre som har svart, noe som er kjempe bra.

For å få til en best mulig undersøkelse hadde det vært fint med flere foreldresvar.

Derfor lurer jeg på om du har mulighet til å sende ut en purre e-post eller SMS til alle foreldrene, siden det å få en purring i noen sammenhenger kan bidra til at flere svarer på en undersøkelse.

Jeg har full forståelse hvis dette ikke er mulig, jeg setter stor pris på den hjelpen jeg allerede har fått!

Tusen takk!

Med vennlig hilsen

Monica Haugerud

Mal til SMS/e-post under her:

Hei! Masterstudent Monica Haugerud vil i sin masteroppgave undersøke foreldres erfaringer og utbytte av å delta på COS-P veiledning. Til deg som har svart på undersøkelsen, tusen takk! Hvis du ikke har svart, hadde det vært til stor hjelp om du kunne svare på en anonymisert spørreundersøkelse. Informasjon og spørreundersøkelsen finner du ved å klikke på linken:

<https://nettskjema.no/a/109495>